

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YAS SÜRECİ İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine Nur GÜNGÖR

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

AĞUSTOS 2022

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YAS SÜRECİ İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine Nur GÜNGÖR

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Fatma Yeşim CAN

AĞUSTOS 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 20128710 numaralı öğrencisi Emine Nur Güngör'ün tez çalışması, 03.07.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/ oy çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Jüri Onay Tarihi:

- 1) Tez Danışmanı:** Doç. Fatma Yeşim CAN
- 2) Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğretim Üyesi Duygu BUĞA

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Duygu Düzenlem Güçlüğü, Bağlanma Stili ve Yas Süreci Arasında İlişki ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (03 / 08 / 2022)

Emine Nur GÜNGÖR



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince, gösterdiği yol, sunduğu fikir ve tecrübeleriyle hem teorik hem pratik olarak iyi bir klinik psikolog olma yolunda bana ışık tutan kıymetli tez danışmanım Doç.Fatma Yeşim Can'a teşekkürü bir borç bilirim.

Prof. Dr. Çağatay Karşıdağ ve Dr. Öğretim Üyesi Duygu Buğa tez jürimde olmayı kabul edip beni onurlandırdıkları ve gururlandıkları için teşekkür ederim.

Araştırmama katkılarından dolayı Yas ve Ölüm Bilgeligi Platformunun değerli kurucuları Berna Köker Poljak, Filiz Telek'e ve bu değerli platformda çalışmama özenle yaklaşip bana destek olan bütün gönüllülere teşekkürlerimi sunarım. Çalışmaya katılıp araştırmama katkı sağlayan tüm kayıp yaşamış katılımcılara ayırdıkları zaman için teşekkür ederim.

Araştırmamın başından sonuna kadar desteğini esirgemeyen, beni sürekli dinleyen ve anlayan sevgili dostum Hatice Yazıcı'ya ve tez sürecinde beni destekleyen çok sevgili dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak; sahip olduğum için her zaman şükran ve gurur duyduğum, beni her kararında sonuna kadar destekleyen, hayatımın her aşamasında mücadeleli etmeyi ve dayanıklı olmayı öğreten sevgili babam Ahmet Güngör'e ve anneme Asiye Güngör'e ve her zaman yanımda olan sevgili ağabeyim Ali Güngör'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ağustos 2022

Emine Nur GÜNGÖR

Psikolog

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Kayıp ve Yas	5
2.1.1. Normal Yas.....	5
2.1.1.1.Normal Yas Tepkileri	5
2.1.2 Karmaşık Yas	6
2.1.3 Yasla İlgili Kuramlar	9
2.1.3.1. Freud'un Kayıp ve Yas Açıklaması	9
2.1.3.2. Kübler Ross Yasın Evreleri	10
2.1.3.3. Worden'a Göre Yas Modeli.....	11
2.1.3.4. Bowlby'e Göre Yas Modeli.....	12
2.1.3.5. İkili Yas Modeli	14
2.1.3.6. İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli	14
2.2.1 Bağlanma.....	15
2.2.1.1 Bağlanma Kuramının Temeli.....	16
2.2.1.1 Bağlanma Biçimleri.....	18
2.2.1.2. Erişkinlikte Bağlanma	19
2.3.1. Duygu Düzenleme	20
2.3.1.1. Yas ve Duygu Düzenleme	22
3. YÖNTEM	24
3.1. Örneklem.....	24
3.2. Veri Toplama Araçları.....	24
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	24
3.2.2. Temel Yas Unsurları Envanteri	25
3.2.3. İlişki Ölçekleri Anketi.....	25
3.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).....	25
3.3. Veri Toplama İşlemi.....	25
3.4. Verilerin Analizi.....	26
4.1. Bulgular	26
4.1. Demografik Değişkenlere Dair Tanımlayıcı Bulgular	27

4.2.Ölçeklere İlişkin Betimleyici Bulgular	30
4.3.Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanları ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	36
4.4.Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanları ile Kayba İlişkin Özellikler ile Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	40
4.5.Kayıp Yaşamış Kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Stilleri ile Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	49
4.6.Bağlanma Stillерinin Temel Yas Unsurunu Yordamasında Duygu Düzenleme Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesi	50
5.1.Tartışma	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62
6.1. Sonuç	62
6.2. Öneriler	62
KAYNAKLAR	65
EKLER	74
ÖZGEÇMİŞ	83



KISALTMALAR

DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
APA	: American Psychiatric Association
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
DDGÖ-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form
TYU	: Temel Yas Unsurları
İÖA	: İlişki Ölçekleri Anketi



TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1: Ortak Yas Tepkileri	6
Tablo 2.2: Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli	20
Tablo 4.1: Sosyo-demografik Özelliklerin Dağılımı-1	27
Tablo 4.2: Sosyo-demografik Özelliklerin Dağılımı-1	29
Tablo 4.3: Temel Yas Unsurları, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	30
Tablo 4.4: Temel Yas Unsurları, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	31
Tablo 4.5: Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Temel Yas Unsuru Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi	32
Tablo 4.6: Bağlanma Stilleri ile Temel Yas Unsuru Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi	34
Tablo 4.7: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.8: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.9: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.10: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 4.11: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Psikolojik / Psikiyatrik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.12: Kayıp Yaşamış Kişilerin Kaybettikleri Kişi ile Yakınlık Şiddeti ile Temel Yas Unsurları Arasındaki Korelasyon Analizi	40
Tablo 4.13: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Kayıptan Sonra Geçen Zamana Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.14: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Ölümün Ani/Beklenmedik Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.15: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Vefat Nedenlerine Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 4.16: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Cenaze Törenine Katılma Durumuna Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 4.17: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Kayıp Yaşadıkları Akrabalık/Yakınlık Derecesine Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 4.18: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Mezar Ziyaret Etme Sıklığına Göre Karşılaştırılması	48
Tablo 4.19: Kayıp Yaşamış Kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Stilleri ile Temel Yas Unsurları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	49
Tablo 4.20: Mediasyon analizleri	50

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1: Worden’ın dörtlü yas modeli.....	12
Şekil 4.1: Bağlanma Stillerinden Korkulu Bağlanmanın Temel Yas Unsurunu Yordamasında Duygu Düzenleme Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	51
Şekil 4.2: Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi.....	52



YAS SÜRECİ İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu araştırma, duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve yas sürecinin ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların cinsiyeti, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyo ekonomik durumu, psikolojik özgeçmişi ve son iki yıl içinde kayıp yaşayıp yaşamama durumu, kayba ilişkin özelliklere (vefat nedeni, yakınlık derecesi, geçen zaman, ani/ beklenmedik kayıp) göre yas tepkilerinin farklılaşım farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bağlanma stilleri ve yas süreci arasında ilişki olup olmadığı; duygu düzenleme güçlüğü ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit edebilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada son iki yıl içinde yakını kaybetmiş (birinci derece yakın, ikinci derece yakın, üçüncü derece yakın), 18-65 yaş arasında ve % 85,1'i kadın, % 14,9'u erkek 302 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini ve kayba ilişkin özellikleri toplamak adına sosyo demografik bilgi formu; yas şiddetini tespit etmek için "Temel Yas Unsurları Envanteri"; duyguları ifade edebilme ve düzenleme güçlüğü ölçülebilmek için "Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Form"; hangi bağlanma özelliğine sahip olduklarını öğrenebilmek adına ise "İlişki Ölçekleri Anketi" uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler sonucunda; güvenli bağlanan bireylerin yas reaksiyonlarının daha hafif, korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin ise yas tutma sürecinde daha yoğun tepkiler verdiği görülmüştür. Ek olarak, duygularını anlama, ifade etme ve düzenlemede güçlük yaşayan kişiler ile yas tutma süreçleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Kişinin sahip olduğu bağlanma özelliğinin yas tutma sürecini yordamasında duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Demografik değişkenler açısından ele alındığında; cinsiyet, eğitim durumu ve psikolojik rahatsızlıklar ile yas şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ancak medeni durum, sosyo ekonomik durum ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Son olarak kayba ilişkin özellikler ile yas tutma süreci arasındaki ilişkiye bakıldığında; yakınlık derecesi, geçen zaman, ani ya da beklenmedik bir kayıp olması, vefat nedeni ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmanın bulguları literatür ışığında tartışılmış; bağlanma stiline ve duygu düzenleme güçlüğü yas süreci üzerindeki etkisinin önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelime: *Yas, Kayıp, Ölüm Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Duygu, Duygu Düzenleme Güçlüğü*

THE CONNECTION BETWEEN EMOTIONAL DYSREGULATION, ATTACHMENT STYLES AND THE GRIEVING PROCESS

ABSTRACT

This research is conducted to analyze the connection between emotional dysregulation, attachment styles and the grieving process. In this context, it is investigated whether grieving reactions differed according to the participants' gender, marital status, education level, working life, psychological background, and the fact that they experienced any loss in the last two years (regarding the degree of closeness and cause of death; provided that the loss is a first, second or third-degree relative or spouse). It was aimed to determine whether there is a relationship between attachment styles and the grieving process, and whether there is a suggestive relationship between emotional dysregulation and the grieving process.

The research consists of a total of 302 participants, 85.1% female and 14.9% male, between the ages of 18-65, who lost a first, second or third-degree relative in the last two years. In order to collect the characteristics of bereavement and demographic information of participants, a socio-demographic information form; to determine the severity of bereavement, "Basic Elements of Grief Inventory"; to measure the difficulty of expressing and regulating emotions, "Emotional Dysregulation Short Form"; to find out the attachment features, "Measure of Association Survey" was implemented.

As a result of the statistical analysis, it has observed that the grieving reactions of securely attached individuals were milder; while the fearful and unconditionally attached individuals showed more intense reactions during the grieving process. Additionally, it has determined that there is a significant relationship between the difficulties in understanding, expressing, and regulating emotions and the grieving processes. It has been concluded that emotional dysregulation plays a mediating role in predicting the grieving process with the individual's attachment characteristics. When considered in terms of demographic factors; there is a significant relationship between gender, educational status, psychological disorders, and the severity of bereavement. However, no significant relationship was found with marital status and socio-economic status. Finally, when examined the relationship between the characteristics of the bereavement and the grieving process; it has concluded that there is a significant relationship with the degree of closeness, elapsed time, whether it is a sudden or unexpected loss, and the cause of death.

The findings of the study were discussed in light of the literature; the significant impacts of attachment style and emotional dysregulation on the grieving process were emphasized.

Keywords: *Grief, loss, Attachment, Attachment Styles, Emotion, Emotion, Emotional Dysregulation*

1. GİRİŞ

İnsanoğlu, yaşamı boyunca birçok kayıp yaşar ya da kayıp tehditi ile karşılaşır. Bunlar, ölüm, ayrılık, sevilen bir kimsenin, genel sağlığın veya için kaybı gibi somut kayıplar olabilirken; anneyi kaybetme kaygısı, anne sevgisini kaybetme kaygısı, üst benlikle ilgili kaygılar gibi gelişimsel kayıplar (Çevik ve Volkan, 1993); bağımsızlık, özgürlük gibi insanların değerlerini oluşturan soyut/düşünsel kayıplar da olabilir. İnsanlar her kaybın ardından yas süreci yaşarlar. Ancak insan hayatının kesin ve geri döndürülemez bir biçimde sona ermesi nedeniyle ölüm; bireyin bir yakınına kaybetmesi oldukça acı verici bir kayıptır (Bildik, 2013). Kişi yaşamının bir çok alanını derinden etkileyen bu kayıp karşısında; yaşama tekrar uyum sağlamak için gerekli bir süreç olan yas tepkisini deneyimler(Bildik, 2013; Cesur, 2017) . Her bireyin yas sürecine verdiği tepkiler kişinin kişisel özellikleri, kaybedilen kişiyle olan ilişki, yakınlık derecesi, ölüm sebebi, geçmiş yaşantılar, sosyal destek, ekonomik durum, kültürel etmenler gibi faktörlerden kaynaklı farklılık gösterebilir (Apaydın, 2017) .

Bu araştırma, bağlanma özellikleri ve duygu düzenleme becerilerinin; bireyin birinci, ikinci ve üçüncü derece yakınlarının vefatından sonra yaşadığı yas süreci ile ilişkisinin araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu psikolojik özgeçmişi, son iki yıl içinde kayıp yaşayıp yaşanmadığı bilgisi, kayba ilişkin özellikleri (yakınlık derecesi, vefat nedenine, geçen zaman, ani/beklenmedik kayıp) bilgileri içeren sorulardan oluşan Sosyodemografik Bilgi Formu ile bu faktörlerin yas üzerindeki etkilerini değerlendirmek, “İlişi Ölçekleri Anketi” ile yetişkin bireylerde bağlanma stillerini tespit edebilmeyi amaçlamakta, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” duygu düzenleme becerisini ve güçlüğünü ölçebilmek, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder alt başlıklarını inceleyen “ Temel Yas Unsurları Envanteri” ile kayıp yaşayan kişinin yas şiddetini tespit edebilmek amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı bağlanma özellikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve yas sürecinin ilişkisinin incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda geliştirilen alt sorulara yanıt aranmıştır:

1. Kayıp yaşayan kişilerin yas derecesi şiddeti, demografik özelliklere (cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi, psikolojik rahatsızlık) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Kayıp yaşayan kişilerin yas derecesi şiddeti, kayba ilişkin özelliklere (geçen zaman, vefat nedeni, ani/beklenmedik kayıp) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Bağlanma stilleri ve yas derecesi şiddeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Duygu düzenleme becerisi ve yas derecesi şiddeti arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Duygu düzenleme güçlüğü, yas derecesi şiddeti ve bağlanma özelliklerinde aracı bir rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H 1: Duygu düzenleme güçlüğü ile yas derecesinin şiddeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H 2: Kayıp yaşamış kişinin sahip olduğu bağlanma stili ile yas derecesinin şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H 3: Kayıp yaşamış kişinin sahip olduğu bağlanma stili ile yas derecesinin şiddeti arasında duygu düzenleme güçlüğü aracı rol oynamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar yaşam boyunca birçok kayıp yaşar. Bu kayıplar sonucunda kişi yaşama tekrar uyum sağlayabilmek adına yas sürecini deneyimler. Yakınını kaybeden kişinin yas şiddeti, sahip olduğu özelliklere ve kayba ilişkin özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Yakını kaybeden kişilerin yas reaksiyonları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olabileceği

öngörülmektedir. Yas sürecinde olan kişilerin bağlanma özellikleri ve yas tepkileri arasında da anlamlı bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, bağlanma özellikleri ve yas süreci arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olabileceği düşünülmektedir. Alan yazılarında, duygu düzenleme güçlüğü ve yas süreci; bağlanma özellikleri ve yas süreci arasındaki anlamlı ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcuttur. Ancak duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma özellikleri ve yas süreci arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda çalışma olmadığı görülmüştür. Bu süreci anlamlandırmak ve bu süreç üzerinde bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerisinin önemini gösteren bir çalışmanın yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Güvenli bağlanmayan bireylerin yas süreçlerini nasıl yaşadıkları hakkında daha detaylı bilgi edinebilmek, duygu düzenleme güçlüğü olan kişilerin yas sürecinde karşılaştıkları güçlükleri yakından incelemenin literatüre katkı sağlayacağı ve boşluğu dolduracağı öngörülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın sonucu olarak elde edilen bulgular, 18 yaş ve üzeri, son iki yıl içinde yakınıını kaybetmiş 302 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.
2. Araştırmada kadın ve erkek katılımcı sayısı eşit değildir.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmış olsa da çalışma katılımcıların kendilerini değerlendirmelerine bağlı olması ile sınırlıdır.
4. Araştırma soruları kapsamında katılımcılardan elde edilecek bilgiler araştırmada kullanılan “Temel Yas Unsurları Envanteri”, “İlişki Ölçekler Anketi”, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Form” ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

- Kullanılan ölçüm araçları araştırmada ölçülmesi amaçlanan özellikleri ölçme özelliğine sahiptir. Araştırmanın örneklemini evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan “Temel Yas Unsurları Envanteri ”,“ İlişki Ölçekler Anketi ” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Kısa Form” ölçekler güvenilir ve geçerli araçlardır.
- Örnekleme oluşturan katılımcıların ölçek maddelerine kendilerine dair doğru yanıtlar ile cevapladığı kabul edilmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kayıp ve Yas

2.1.1. Normal Yas

Yas, sevilen bir yakının ölüm sonucu kaybetmenin ardından bireyin bu kayba karşı iç dünyası ile gerçeklik arasında uzlaşma sağlayabilmek adına verdiği uyum tepkileridir (Volkan, 2008). Bu uyum sürecinde verilen tepkilerin şiddeti zaman içinde yatışır ve kişi işlevselliğine geri döner (Cesur, 2017).

Normal yas sürecinde kişi; zaman içerisinde kaybın gerçekliği kabullendiğinde, kaydedilen kişiyi iç dünyasında yeniden anlamlandırmaya başladığında, hayattan keyif aldığı etkinliklere geri döndüğünde, geleceğe yönelik hayaller kurabildiğinde iyileşme yaşar ve süreç tamamlanır (Maercker ve ark., 2012). Literatüre bakıldığında genellikle normal yas sürecinin altı ay içerisinde yatıştığı ve tamamlandığı görülmektedir (Bildik, 2013; Prigerson ve ark., 2009).

2.1.1.1. Normal Yas Tepkileri

Yas; kaybın ardından yaşanan zorlayıcı sürece verilen oldukça normal, evrensel ve doğal bir tepkidir. Sevilen kişinin ardından verilen yas tepkilerinin, ortak ve evrensel özellikleri olmasının yanı sıra kişiden kişiye göre değiştiği ve bireysel farklılıklardan kaynaklı farklılık gösterebildiği için bireye özgü bir süreçtir (Zisook, Dutton, 2005; Worden, 2009). Yas tepkileri; bedensel, duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarda incelenmektedir (Shuchter ve Zisook, 1993; Malkinson, 2009) (Tablo 1) .

Bedensel Tepkiler : Midede boşluk hissi, nefes almakta güçlük, çarpıntı, iştah artması ya da azalması, ağız kuruluğu, seslere karşı aşırı duyarlılık, uyku düzensizliği, halsizlik, enerjide azalma ve yorgunluk gibi belirtilerdir.

Duygusal Tepkiler : Şaşkınlık, kendini ve başkalarını suçlama, şok, yalnızlık, üzüntü, umutsuzluk, kızgınlık ve öfke şeklinde sıralanabilir.

Bilişsel Tepkiler : Kaybın gerçekliğine inanmakta güçlük, inkar, ölen kişiyi görme ya da sesini işitme, halüsinasyonlar, dikkat ile ilgili problemler, ölen kişiyi sürekli düşünme ve zihnen bu durumla meşgul olunması sıralanabilir.

Davranışsal Tepkiler : Ağlama, ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçma veya aşırı meşgul olma, sosyal çekilme, sosyal ilişkilerde problemler, öleni hatırlatan eşyaları saklama, alkol-madde kullanımı, mezar ziyaretleri, dalgınlık, sosyal çekilme, kaybedilen kişiyi arama, ve çağırma gibi belirtilerdir.

Tablo 2.1: Ortak Yas Tepkileri

Fiziksel Tepkiler	Bilişsel Tepkiler	Duygusal Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanmama ve inkar	Şaşkınlık ve şok	Uyku düzensizlikleri
Nefes almakta zorluk	Konfüzyon	Üzüntü	İştah düzensizlikleri
Boğulacak gibi olma, kalp çarpıntısı	Görsel halüsinasyonlar	Kızgınlık ve öfke	Ağlama
İştah artması yada azalması	İşitsel halüsinasyonlar	Kendine ve başkalarına karşı suçluluk	Sosyal içe çekilme
Ağız kuruluğu	Dikkatle ilgili problemler	Yalnızlık	Ölen kişiyi arama ve çağırma
Enerjide azalma ya da yorgunluk	Kayba yönelik zihinsel meşguliyet	Umutsuzluk	Ölen kişiyi hatırlatan yerlere gitme ve eşyaları saklama
Seslere karşı aşırı duyarlılık		Özlem	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma

2.1.2 Karmaşık Yas

Yas süreci çoğu bireyin zaman içinde uyum sağladığı, adapte olduğu evrensel bir deneyim olmasının yanı sıra yapılan çalışmalar da yas sürecinde olan bireylerin işlevsellik kaybı yaşadıkları, ilaç kullanımı oranlarında artışın meydana geldiği (Prigerson ve ark., 2009; Schulz ve ark., 2001) ve yüksek ölüm riski altında oldukları (Schaefer ve ark.,1995) bilinmektedir. Büyük bir kaybın ardından; yaşlı kişilerin bir kısmı bu süreçle ilişkili klinik açıdan önemli bir takım davranışsal ve ya psikolojik sorunlar yaşarlar (Prigerson ve ark., 2009). Karmaşık yas süreci; normal yas sürecine kıyasla daha uzun ve şiddetli olması, uyum sorunu, ayrılık ve stres gibi semptomların

varlığının devam etmesi (Prigerson, Shear ve ark.,1999; Horowitz ve ark.,2003), işlevsellik düzeyine geri dönmekte sorun yaşaması olarak ele alınmaktadır (Prigerson ve ark., 1995).

Bazı araştırmacılar karmaşık yas kriterlerinin depresyon, kaygı bozukluğu ve TSSB gibi mevcut tanılar altında incelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Zisook, ve ark., 2012; Maraş 2014) ancak birçok çalışma, komplike yas semptomlarının, depresyon ve anksiyete semptomlarından farklı olduğunu göstermiştir (Lichtenthal, ve ark. 2004; Boelen ve Van den Bout, 2005).

Yapılan çalışmalar sonucunda DSM-IV'ün yaşla ilişkin tanı kriteri noktasında eksik olduğunu ortaya koyan öncü isimler (Prigerson,Horowitz, Jacobs ve ark., 2009), “uzamış yas sendromu” ismi ile yeni tanı kriterleri önermişlerdir ve 2013 yılında DSM V bu durumu “araştırma gerektiren alanlar” başlığı kısmına “süreğen komplike yas bozukluğu” adı ile tanı kitabına eklenmiştir(bkz. Ek1.). Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11.baskısında,“Stresle ilişkili bozukluklar” kategorisine Uzamış Yas Bozukluğu'nu ekleyerek benzer bir değişiklik yapmıştır (WHO, 2018).

Ek 1. DSM-V Süreğen Kompleks Yas Bozukluğu

DSM-V Süreğen Kompleks Yas Bozukluğu Tanı Kriterleri

- A. Kişi yakın ilişkisi olan birini kaybetmiştir.**
- B. Ölümünden bu yana aşağıdaki semptomlardan en az birinin olduğu günler, olmayanlardan fazladır. Bu belirtiler, yetişkinlerde, kayıptan sonraki 1 yıl; çocuklar için ise 6 ay boyunca belirgindir.**
 1. Süreğen hasret duygusu. Küçük çocuklarda, hasret oyunlarda ve davranışlarda görülebilir. Çocuk ayrılma ve tekrar birleşme ile ilişkili davranışlar sergileyebilir.
 2. Kayıp karşısında duyulan yoğun üzüntü ve ızdırap
 3. Zihnin kaybedilen kişi ile meşgul olması
 4. Ölüm biçimi ve koşulları ile ilgili zihinsel meşguliyet. Bu zihinsel meşguliyet, çocukların oyun ve davranışlarında ortaya çıkabilir.

C. Ölümden bu yana, aşağıdaki belirtilerden altı tanesi ya da daha fazlası mevcuttur. Ölümden bu yana aşağıdaki belirtilerden en az birinin olduğu günler, olmayanlardan fazladır. Bu belirtiler, yetişkinlerde, kayıptan sonraki 1 yıl; çocuklar için ise 6 ay boyunca belirgindir. Ölüme tepki olarak oluşan ızdırıp

1. Yakınının ölümünü kabullenmekte güçlük. Bu durum, çocuklarda, ölümün anlamını ve geri dönüşsüz olmasını kavrama kapasitesine bağlıdır.
2. Kaybın gerçekliğine inanamama veya duygusal uyuşmuşluk hissi
3. Kaybedilen kişi ile ilişkili olumlu anıları düşünmekte güçlük
4. Kayıpla ilişkili öfke ya da hoşnutsuzluk
5. Kişinin kaybedilen yakın ile ilişkisinde veya ölümdeki kendi yerine ilişkin olumsuz değerlendirmeler (örn., kendini suçlama)
6. Kaybı hatırlatan nesnelere yoğun kaçınma (örn., kişilerden, yerlerden veya kaybedilen kişi ile ilişkilendirilen durumlardan kaçınma; çocuklarda, kaybedilen kişi ile ilgili düşünce ve hislerden kaçınmayı da kapsar).

Sosyal Alanda Bozulma/ Kimlik Karmaşası

7. Ölen kişi ile kavuşma isteğine bağlı intihar düşünceleri
8. Ölümden bu yana, insanlara güvenmekte güçlük
9. Yalnızlık ve izolasyon hissi.
10. Kaybedilen kişi olmadan yaşamın anlamsız ve amaçsız gelmesi ya da onsuz yaşayamaya- çağı inancı
11. Yaşamdaki rolüne ilişkin karmaşa veya kimlik kaybı (örn., kişinin yakınının ölümü ile kendisinin bir parçası ölmüş gibi hissetmesi)
12. İlgi alanlarını, ilişkileri devam ettirmekte ve gelecek planları konusunda zorluk ya da isteksizlik (örn., arkadaşlıklar, aktiviteler)

D. Bu belirtiler kişinin yaşamında yoğun ızdırıp veya iş, sosyal yaşam gibi önemli alanlarda işlevsellik kaybına yol açmaktadır

E. Yas tepkileri, kültürel normlara, dini ve ya yaş normlarına göre olağandan fazladır.

Travmatik kayıp var ise belirtiniz.

Travmatik Kayıp: Cinayet ya da intihara bağlı kayıp ve ölüm biçimine ilişkin ızdırıp verici zihinsel meşguliyet (özellikle kaybı hatırlatan durum ya da nesnelere ile karşılaşıldığında). Bu zihinsel meşguliyet, kaybedilen kişinin son dakikaları, yaraları, çektiği ızdırıp ya da ölümün kötücül ve kasıtlı olmasına dair olabilir.

2.1.3 Yasla İlgili Kuramlar

2.1.3.1. Freud'un Kayıp ve Yas Açıklaması

Sigmund Freud (1917) "Yas ve Melankoli (Mourning and Melancholia)" isimli yayınladığı çalışmada melankoli ve yas kavramlarını kuramsal bir çerçevede ele almıştır. Freud'a (1917) göre yas; sevilen bir nesnenin kaybindan sonra kişinin verdiği normal, sağlıklı bir tepkidir. Yas süreci; sevilen bir nesnenin gerçek kaybının ardından libido bağlarının kopması gerekirken bu kayba karşı koyma durumu, kişinin zihinsel ve ruhsal olarak nesneden ayrılamıyor olması ile zamanla kaybedilen nesnenin gerçekliğini kabul etme, libido enerjisinin nesneden uzaklaşması ve bunun üzerine enerjinin farklı bir nesneye aktarılması sonucunda egonun yeniden özgür ve ketlenmemiş olması arasındaki süreci kapsar (Archer, 1999).

Melankolide ise nesne gerçekte ölmemiş olsa bile sevgi nesnesi olarak yitirilmiştir. Freud'a (1917) göre melankolinin üç ön koşulu vardır: sevgi nesnesinin yitirilmesi, kaybedilen nesneye karşı ikircikli (ambivalans) hisler ve libidonun egoya gerilemesidir. Bu süreçte; dış dünyaya duyulan ilgi de azalma, sevme yetisinin kaybı, kendini suçlama ve aşağılama, acı veren üzüntü, cezalandırılacağına ilişkin sanrısız bir bekleyiş içinde kendilik duygusuna yönelik değerinde düşme yaşanır (Özmen, 2011).

Yas ve melankoli benzer özellikler göstermesinin yanı sıra yasta kaybedilen nesneye karşı ambivalans hisler yoktur. Aynı zamanda yaşanan kayıp sonrasında yas yaşayan kişi için dünya boş hale gelmiştir; melankoli de ise boş hale gelen egonun kendisidir. Bunun sonucunda yas yaşayan kişinin benlik saygısı ve özgüveni bozulmazken melankoli yaşayan kimse; benlik değeri düşer, kendi egosuna yönelik

suçlamalarda bulunur, kendini değersizleştirir, egonun yoksullaşması gibi ruhsal sorunlar meydana gelir (Freud , 1917).

2.1.3.2. Kübler Ross Yasın Evreleri

Kübler Ross (1969) ortaya koyduğu kuramda yası tanımlar ve sevilen birinin kaybını yaşayan bireyler için yas tutma sürecinin nasıl görülebileceğini kuramsal bir çerçevede tanımlar. Kuramında yas, yas süreci ve bunun bireylerde nasıl ortaya çıktığı konusuna ışık tutmaya çalışır. Kübler Ross'a göre yas beş aşamadan oluşur. Bu aşamalar: inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olmak üzere beş evreden oluşur (Kübler-Ross, 1969).

İnkâr evresinde insanlar sevdiklerinin öldüğünü bilirler ancak reddederler. İnkârları semboliktir, gerçek anlamda öldüğünü inkâr ettikleri anlamına gelmez. Mesela bireyler, arkadaşlarının veya aile üyelerinin, merhaba demek için arayacaklarını veya belirli bir saatte işten dönmeyeceklerini bilirler ancak bu durum kişiye acı verdiği için öncelikli olarak şok olma ve donma tepkisi verirler.

Bir diğer evre ise öfkedir. Bir kişinin öfkesi, ölen kişiye veya sevdiği kişinin ölümünü engelleyemediği için kendisine yöneliktir. İnkâr evresini devam ettiremeyen yaşlı kişi kayıpla ilgili “neden ben, neden benim başıma geldi” gibi sorular ile öfkeyi kendine yöneltir.

Pazarlık evresinde ise yas tutan bireyler, aile üyelerini veya arkadaşlarının kaybını önleyebileceklerine inandıkları “eğer” ve “keşke” ile başlayan zihinsel meşguliyetleri olur. Bu evrede kişi "neyi farklı yapsaydı bu kaybı engelleyebilirdim” , “geçmişte ne farklı olsaydı sevdiği kişi ölmezdi” gibi kayba yönelik içsel sorgulamalar yapar.

Dördüncü evre ise depresyondur. Bu aşamada, depresif hissetmek normaldir. Kişi hayattan keyif almakta güçlük yaşar, işlevselliğinde azalmalar meydana gelir. Kübler Ross'a göre iyileşme sürecinin başlaması için bu tür duyguların yaşanması gerekmektedir.

Son evre ise kabuldür. Bu aşamada bireyler, kaybın gerçekliğini kabullendikleri, sevdikleri olmadan hayatlarının mevcut durumunu kabul ettikleri ve bu anlayışla yaşayabilecekleri bir noktadadırlar.

Kübler Ross (1969) bu evreleri yas sürecinden geçen kişinin verdiği tepkiyi anlama noktasında yardımcı olması için tanımlamıştır. Bunun yanı sıra kayıp sonrası verilen

tepkilerin kişiden kişiye göre farklılık gösterebileceğini de söylemektedir. Tanımlanan bu evrelerin; zamanla doğrusal olmadığını, her insanın kaybı aynı sıralamada ve aynı tepkilerle yaşamadığını da belirtir hatta her insanın her evreden aynı sırada geçemeyeceğini belirtmiştir (Kübler Ross ve Kessler, 2005) .

2.1.3.3. Worden'a Göre Yas Modeli

William J. Worden (1991), Yasın Dört Görevi adını taşıyan görev temelli bir yas yaklaşımı önerdi (Şekil 1). Bu yaklaşıma göre; kaybı sadece pasif olarak deneyimlemenin aksine, zorluklarla aktif olarak başa çıkmayı, yani kaybın gerçekliğini kabul etmeyi, acıyı deneyimlemeyi, ölen kişinin olmadığı bir ortama uyum sağlamayı ve nihayetinde ölen kişiyle olan ilişkiye yeniden anlam vermeye odaklanır. Worden'in yas yaklaşımına göre görevler; aşamalar ve evrelerden farklıdır. Worden'in görev modeli; bazı görevlerin tamamlanması diğerlerinin tamamlanmasından daha uzun sürme ihtimalinin olduğunu söyler ve görevler içinde zamanın daha esnek kullanımını önerir. Bu modeldeki görevler, bireyin yaşadığı duruma özgü daha uyumlu ve esnek tepkiler verme eğiliminde olduğunu belirtir ve yas tutan kişiye, ölüme uyum sağlamak için aktif olarak bir şeyler yapması için umut verir (Worden, 2018). Worden'in görevlerine göre yas; kesin bir zaman çerçevesi olmayan bir süreç olarak tanımlanıyordu.

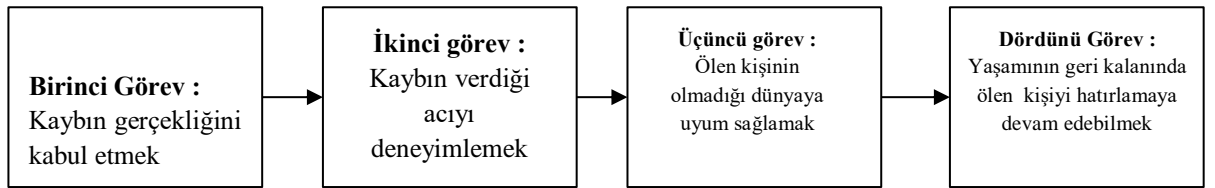
Worden'in görev modeline göre birinci görev; bir kaybın gerçekliğini hem bilişsel hem de duygusal olarak kabul etmektir (Worden, 2018). Bu görevde, bir kaybı kabul edememe ve/veya isteksizlik, inkar ve uyumsuz başa çıkma ile sonuçlanabilir (Worden, 2018). Bu onların yas tutmanın ilk görevinde sıkışıp kalmalarına neden olur. Örneğin, evladının ölümünün ardından bir anne cenaze ve defin törenine fiziksel olarak katıldığı için evladını kaybettiğini bilişsel olarak kabul eder ancak sonraki gün çocuğunu odasında bulacağını umarak odasına sık sık girer.

İkinci görevde kaybın verdiği acıyı deneyimlemektir. Yas sürecindeki kişi, acıyı kabul etmeli ve onu bastırmaktan kaçınmalıdır (Khosravi, 2021). Ölüm sonrası insanların yaşadığı acının yoğunluğu kişiden kişiye göre değişir ancak acı hissini hiç yaşamaması neredeyse imkansızdır. Acı ile ilişkili diğer duygular arasında üzüntü, suçluluk, depresyon ve yalnızlık sayılabilir (Worden, 2018). Bazı insanlar ölümden sonra fazla acı çekmemek için acıdan kaçmaya ve onu bastırmaya çalışabilirler (Bonanno, 2004). Mesela uyuşturucu kullanarak veya ölen kişiyi

hatırlatan durumlardan kaçınarak bu görevi engelleyebilirler. Bu eylemler sonucunda kişi yas tutma ihtiyacını ortadan kaldırmaya veya bastırmaya çalışır ancak bu görevin asıl amacı acıyı kabul etmek ve normalleştirmektir (Kosminsky ve Jordan, 2016).

Üçüncü görev ise ölen kişinin olmadığı bir dünyaya uyum sağlamaktır. Worden, yaşlı kişiler için dışsal, içsel ve ruhsal olmak üzere üç uyum alanı tanımlamıştır (Worden, 2018). Dışsal olarak uyum sağlamak yeni bir ortama uyum sağlamaktır. Kayıp sonrası kişinin rollerinde değişiklikler olabilir ve kişinin ölen kişi olmadan hayata devam edebilmek adına beceriler geliştirmesi ve uyum sağlaması gerekmektedir (Rothaupt & Becker, 2007). İçsel olarak uyum sağlamak için öz saygı, öz yeterlilik duygusunun tekrardan nasıl şekilleneceğine odaklanır. Ölen kişi olmadan da kişinin bir birey olarak kendi kimliğini tanımlayabilmesi ve hayatı yeniden anlamlandırabilmesi demektir. Ruhsal alanda uyum sağlamak ise kişinin dünyayı ve yaşamı nasıl gördüğüne ilişkin çıkarımlarda bulunması ve yeniden hayatı inşa etmesidir.

Son görev ise kişinin yaşam yolculuğunun geri kalanına devam ederken ölen kişiyi hatırlamanın bir yolunu bulmasıdır. Bu görev, daha önce ölen kişiden duygusal enerjiyi çekmek ve bu enerjiyi başka bir ilişkiye yeniden yatırabilmektir (Rothaupt & Becker, 2007). Ölen kişiyle devam eden ve gelişen bir ilişkinin bu kabulü, yalnızca kaybı değil, ölen kişiyle ilgili anıları da içerecektir.



Şekil 2.1: Worden'in dörtlü yas modeli

2.1.3.4. Bowlby'e Göre Yas Modeli

Bowlby (1969, 1973, 1980) "bağlanma ve kayıp" adlı eserinde bağlanma kavramını kuramsal bir çerçevede incelemiştir. Bowlby'nin bağlanma teorisine göre bireyin bakım vereninden ayrılma tehdidi ile karşılaştığında verdiği tepkiyi "kaygı" olarak tanımlar. Yetişkinlik boyunca da bağlanma dinamiği devam ettiği için kişi yakın ilişki kurduğu ilişkilerde ayrılık ve ayrılma olasılığı kişiyi tehdit ettiğinde "ayrılma kaygısı" ortaya çıkacaktır. Bowlby'nin yas teorisi, "ayrılma kaygısı" açıklamasının

devamı niteliğindedir (Holmes, 2014). Bowlby yas çalışması surecini dört aşama şeklinde kavramsallaştırmıştır (Bowlby,1980; Shaver ve Fraley, 2008).

Birinci aşama, genellikle birkaç saatten bir haftaya kadar suren ve aşırı yoğun sıkıntı veya öfke patlamaları ile kesintiye uğrayan hissizlik aşamasıdır (Holmes, 2014; Shaver ve Fraley, 2008). Bu aşamada kişi ilk tepki olarak kaybın gerçekliği inkar ettiği ve tüm duygularını bastırdığı için duygusal ie çekilme yaşar ancak bu hissizlik yerini yoğun bir duygu patlaması sonucunda öfke veya endişeye bırakabilir. Bir sonraki aşamada ise kaybedilen kişiyi arama ve özleme evresidir (Bowlby , 1980). Kaybın gerçekliğini anlaşılmasıyla birlikte kişi acı, umutsuzluk ve zlem yaşar. Bunun yanı sıra, yasin bu erken evresinde kaybın hiç yaşanmamış olmasına dair duyduğu umutla kişi kaybedilen yakınına aramaya, kaybın neden ve nasıl gerçekleştiğine dair zihinsel meşguliyet içinde olur. Kaybedilen kişiyi arama çabalarının sonuçsuz kalması sonucunda kişinin sevilen kimsenin bir şekilde hayatta olabileceğine dair umudu azalır ve öfke duygusu ortaya çıkmaya başlar.

Bowlby yasin nc ve dördüncü aşamasını; umutsuzluk ve yeniden organize olmak olarak nitelendirmiştir(Bowlby, 1980). Kişinin yeniden hayatını yapılandırmasından önce kişi kaybın gerçekliği karşısında umutsuzluğa düşer. Eski duygu, düşünce ve davranışlarını yeniden yapılandırmabilmesi için bu kaybın kalıcı olduğunu ve yeniden yaşamını şekillendirmesi gerektiğini farkına varması sonucunda yaslı kişi, depresyon ve umutsuzluk yaşar. Bunun sonucunda, kişinin kendi yaşamını ve yaşadığı durumu yeniden yapılandırması gerekir. Benliği ve durumu yeniden tanımlama durumu kaybedilen kişinin geri döneceğine dair umutlardan da vazgeçmeyi içerdiği için acı verici bir süreçtir. Kayıp sonrası kişi yalnızca sevdiği kişiyi kaybetmez aynı zamanda kişinin güvenli üssünü de ortadan kalkmasından kaynaklı, yaşanan kayıp kişinin i dünyası kargaşaya sebep olur ve kişinin yeniden yaşama uyum sağlaması için içsel çalışma modelinin yeniden yapılandırılması gerekir (Bowlby , 1973;Parkes, 1985). İnsan yaşamı boyunca yaşadığı kırılma ve onarım döngüleri sayesinde kaçınılmaz olan kayıplara hazırlanır.Yasin görevi, bireyin içsel nesnelere olan ilişkisini derinleşmesi ile içsel güvenli bir temel inşa edebilmesidir (Safran, 2012 b).

2.1.3.5. İkili Yas Modeli

Stroebe ve Schut (1999) yas sürecindeki insanların kayıplarıyla nasıl başa çıktıklarını ve yas sonucu adaptasyonu nasıl sağladıklarını anlama amacıyla “İkili Yas Süreci Modeli” geliştirirken yas ile ilgili modellerden ve bilişsel stres yaklaşımını entegre ederek yas kavramını kuramsal bir çerçevede inceledi. İnsanların yas sürecine uyum sağlama biçimlerinde bireysel farklılıkları daha iyi anlamayı amaçladılar.

Bu modele göre, temelde yaşlı kişinin karşılaşacağı iki tür stres kaynağı vardır. Bunlar kayıp yönelimli ve onarım yönelimli olarak isimlendirilmiştir (Stroebe ve Schut,2010). Kayıp yönelimli stres kaynağı, kişinin ölen kişiye odaklandığı yas sürecini içerir. Yaşlı kişi kayıp deneyimi üzerine yoğunlaşır, bu süreci değerlendirir ve doğrudan kayıpla ilgili şeyleri düşünmekle meşgul olur. Onarım yönelim stres kaynağı ise, ölümün sonucu olarak ortaya çıkan ikincil stresörlerle ilgilidir. Ölen kişi kaybı sonucunda değişen bir dünyada kişinin yaşama tekrar uyum sağlama süreci, hayatı yeniden düşünmesi ve planlaması yas tutmanın önemli bileşenlerinden biridir (Stroebe ve ark. , 2010) .

Stroebe ve Schut (2001) bu iki tür stres etkeni ile hem yüzleşmeyi hem de bunlardan kaçınmayı içeren bir salınım süreci ortaya koydular. Bu modele göre, kişi yas sürecinde kaybın hatırlatıcıları ile meşgul olmayı içeren kayıp yönelimli stresörlerle yüzleşmesi ile yaşama yeniden uyum sağlamayı içeren onarım yönelimli ikincil stresörle başa çıkma arasında olan dengeli bir salınım olması gerekir. Her iki yönelim de (kayıp yönelimli, onarım yönelimli) temelde stresten kaynaklanır ve sıkıntı , endişe gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilebilir (Stroebe ve ark. , 2005). Bu modele göre yas süreci , iki tür stres faktörüyle hem yüzleşmeyi hem de bunlardan korunmayı gerektirir(Stroebe ve ark.,2007). Bu stresörlerle yüzleşme ve kaçınma sürecini içeren salınım hem dinamik hem de zaman içinde değişebilen bir süreçtir.

2.1.3.6. İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli

İki Eksenli Yas Modeli; Rubin (1999) ile Rubin ve Malkinson (2001) tarafından geliştirilen kayıp ve yas sürecini iki ana eksen üzerinde değerlendiren bir yaklaşımdır (Christ ve ark., 2003). Birinci eksen, insanların yas sürecinde biyopsikososyal tepkilerine ve kaybın ardından işlevselliklerin de nasıl değişiklikler olduğuna odaklanan işlevsellik eksenidir (Rubin ve Simon,1999). İkinci eksen ise insanların

ölen kişiyle ilişkilerini sürdürmelerine ve diğer kişilerle kurdukları ilişkiye odaklanan ölen kişiyle ilişki eksenidir (Rubin ve Simon , 1999).

Bu modele göre, eksenlerin her birini değerlendirmek için 10 alt alan belirlenmiştir. Birinci eksen de değerlendirildiği alanlar şu şekildedir (Rubin ve ark., 2009; Rubin, ve Malkinson., 2001): (1) bireysel işlevsellik değerlendirmelerinin merkezinde yer alan depresif , kaygı belirtileri ve tetikleyicileri; (2) suçluluk ve çaresizlik gibi duygusal tepkiler; (3) somatik kaygılar; (4) psikiyatrik belirtiler (tssb, intihar düşünceleri, zihinsel sağlık); (5) benlik saygısı; (6) bireyin sosyal yaşamını, işlevselliğini ve önemli yaşam görevlerini yerine getirme yeteneği; (7) eş veya partner, çocuk veya geniş aile ile olan ilişkisi dahil olmak üzere aile ilişkilerinin yönetimi; (8) aile dışındaki kişilerarası ilişkilerinin yönetimi; (9) yaşlı kişinin hayata bakış açısı , yeniden yüklediği anlamlar ve inançlar; (10) yaşlı kişinin duygusal enerjiyi yaşam görevlerine ne ölçüde yatırılabilirdiği (Wikan, 1988).

İkinci eksenin de değerlendirildiği alanlar şu şekildedir: (1) ölen kişiyle ilgili zihinsel meşguliyet; (2) kayıp sonrası yaşanan duyguları ifade etme zorluğu; (3) ölen kişiyi idealize etme; (4) ölen kişiyle ilişkide çatışmalar; (5) ölen kişinin anıların kişi üzerinde kiolumlu etkisi; (6) ölen kişinin anıların kişi üzerindeki olumsuz etkisi; (7) kişinin ölen kişiyle olan ilişkisi ve kayıpla ilgili anılarına ve imgelerine karşı duygusal yakınlık veya uzaklık derecesi; (8) ölen kişi hakkında düşünürken yaşanan duygusal deneyim (örneğin, ölen kişiyi düşündüğünde kişinin kendini suçlu veya üzgün hissetmesi) (Horowitz ve ark.,1980; Horowitz ve ark.,1984); (9) ölen kişiyle arasındaki ilişkiyi yeniden tanımlama , düzenleme ve kişinin işlevselliğini yeniden sağlanması (Sadeh, Rubin ve Berman, 1993); (10) ölen kişinin nasıl anıldığı (Rubin ve ark., 2009; Rubin,ve Malkinson., 2001).

2.2.1 Bağlanma

Yeni doğan bebeklerin hayatta kalabilmek adına karşılanması gereken çeşitli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar barınma, beslenme gibi temel ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlarını karşılamak için bebek, bakım verene bağımlılık hissetmektedir. Birincil bakım verenden ayrılan bebek davranışlarını gözlemleyerek kuramını oluşturan Bowlby (1969)'e göre; bireyin başkalarına karşı yakınlık kurmalarını devam ettirebilmeleri adına oluşturdukları duygusal bağı, bağlanma olarak tanımlar (Santiago ve ark., 2017). Bağlanma, bakım verenle kurulan temel ilişkide edinilen

deneyimler sonucunda kişinin benliğe ve diğerlerine/dış dünyaya yönelik beklentilerini oluşturan zihinsel bir model geliştirmesine yol açar (Fraley, 2002). Bu modele içsel çalışan model denir. Bu zihinsel model, kişinin bebeklik döneminde oluşmuş olsa da kişinin kişisel gelişimi ve gelecek hayatı üzerinde davranışlarına da etki eder (Crowell ve Albersheim, 2000).

Geçmişten günümüze bağlanma ile ilgili yapılan çalışmaların kayıp ve yas sürecini anlaşılması adına önemli katkıları olmuştur. Özellikle Bowlby'nin (1973 , 1980) bağlanma kuramı ile ilgili yaptığı açıklamalar, tanımlamalar yas literatürü için oldukça önemli bilgiler içermektedir. Güvenli üs olan bağlanma figüründen ayrılan küçük çocuk; bu ayrılık sonucunda protesto, umutsuzluk ve son olarakta ayrılma aşamalarından geçer. Küçük çocukların bu ayrılık karşısında verdiği tepkiler yetişkinlerin yas sürecinde geçtiği aşamalara benzemektedir. Bowlby'nin kayıp ve yas süreci ile ilgili ortaya attığı fikirler Freud'un "yas işi " kavramıyla benzerlikler göstermektedir (Stroebe ve ark. , 1999).

2.2.1.1 Bağlanma Kuramının Temeli

John Bowlby, aileleri tarafından terk edilen ve erken dönem ayrılık yaşayan çocukların ruh sağlığının incelemesi adına Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1950 senesinde Londra'ya davet edildi. Anne ve bebek arasında yaşanan bu erken ayrılık ile suça karışma arasında güçlü bir ilişki olduğunu gözlemleyen Bowlby; yaşamın ilk yıllarında yaşanan bu ayrılığın ve anne yoksunluğunun çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğuna yönelik bir rapor hazırlamıştır (Bowlby, 1951).

Bebek ile anne arasındaki bağı, açlık dürtüsü gibi temel gereksinimlerin giderilmesi sonucunda oluşan oral hazza ulaşmada ikincil bir dürtü olarak düşünen Freud ve psikanalitik kuramın aksine Bowlby kendi gözlemleri sonucunda bebek anne bağlanmasının yalnız açlık dürtüsünün tatmini sonucunda oluşmadığını aynı zamanda anne ile kurulan temasın ve erken çocukluk döneminde kurulan ilişkilerin ve deneyimlerin de önemli olduğu öne atmıştır (Hazan ve Shaver,1994).Bowlby bağlanma kuramını geliştirirken ; kuşların bağlanma davranışları üzerinde araştırma yapan Lorenz ve anne bebek bağlanmasında beslenme gibi temel ihtiyaçların giderilmesinin yanı sıra annenin bebek ile temasını ve yakınlığının da oldukça

önemli olduğunu destekleyen Harlow'un maymunlarla yaptığı deneylerin sonuçlarından etkilenmiştir (Bowlby , 1980).

Bowlby(1969,1988) bebeğin anne ile kurduğu ilişkide yakınlığı sağlayan ve yakınlığı sürdürmesine aracı olan bir dizi davranış örüntüleri olduğunu söyler. Bu davranış örüntüleri ağlama, emme, cıvıldaama, gülümseme ve tutunmadır (Tüzün ve Sayan , 2006). Bebeğin güvenli bağlanmasının temelini oluşturan bu davranışlar yaşamın ilk yıllarında olgunlaşır ve daha sonra bu bağlanma davranışları zaman içinde bağlanma figürüne odaklanır ve anne “güvenli üs” haline gelir (Bowlby, 1973; Bretherton,1992). Bebek dışarıda kendini güvende hissetmediğinde ya da bir tehlike ile karşı karşıya geldiğinde “tehdit algısı” aktif hale gelir ve bağlanma sistemi devreye girer (Bowlby,1980). Tehdit ortadan kalksa dahi rahatlama arayışında olan bebek, annenin varlığını hissettiğinde hem çevredeki tehlikelere karşı korunduğunu hem de duygusal kapasitesi için gerekli olan güven duygusunu hisseder (Bretherton,1992).

Bakım vereni ile kurduğu ilişki kişinin içsel çalışma modelinin temelini oluşturur (Bretherton,1992; Bretherton ve ark.,2016).Yaşamın ilk yıllarında bebeğin ihtiyaçlarına annenin ne kadar karşılık verdiği, annenin ne kadar ulaşılabilir olduğu, bebeğin güven ve korunma duygusunu nasıl deneyimlendiğine bağlı olarak bebeğin zihninde bilişsel temsiller oluşur ve bu oluşan temsillerin kişinin yetişkinlik hayatında kuracağı ilişkiler üzerinde de inanışlarını,beklentilerini ve kendi ile algısı üzerinde de etkisi olacağı düşünülmektedir (Bowlby, 1980; Tüzün ve Sayar, 2006; Bretherton ve ark. ,2016) .

Bireysel farklılıklara göre kişinin içsel çalışma modelinde farklılıklar meydana gelir (Bretherton,1992). Bowlby'e göre çalışma modeli yalnızca başkalarının davranışlarına ilişkin yorumlama ve değerlendirme ile değil aynı zamanda kişinin kendi davranışlarına dair de bir çalışma modeli gelişir (Bowlby,1972; Bowlby,1980; Kobak ve Sceery,1988). Sevilmeye değer olup olmadığına dair algısını etkileyen kendilik temsili ve başkalarına güven duymasını etkileyen başkalarına dair zihinsel temsilleri arasında da farklılıklar vardır (Kobak ve Sceery , 1988). Kendilik ve başkalarına dair zihinsel temsilleri sonucunda kişi güvenli , kaygılı ya da kaçınan bir şekilde bağlanır (Bowlby, 1972; Bowlby, 1980; Tüzün ve Sayar, 2006).

2.2.1.1 Bağlanma Biçimleri

Mary Ainsworth (1978) anne ve bebek ilişkisini; bebeklerin anneleri yanlarındaiken, bir ayrılık yaşadıklarında ve tekrar bir araya geldiklerinde verdikleri tepkileri; bağlanma dengesini ve strese karşı nasıl davranış örüntüsü gösterdiklerini incelemeyi hedefleyen “ Yabancı Durum Deneyi” (Strange Situation) ile bağlanma kuramına katkıda bulunmuştur (Bretherton , 1992). Bu çalışmanın sonunda elde ettiği bilgiler ve gözlemleri doğrultusunda bağlanma türlerini üç kategoriye ayırmıştır (Ainsworth,1979; Bretherton,1992). Buna göre bağlanma türleri: güvenli bağlanma, güvensiz bağlanmadır . Güvensiz bağlanmayı da kendi içinde kaygılı/kaçınan ve kaygılı/ ambivalan bağlanma olarak iki farklı kategoriye ayırmıştır (Ainsworth , 1979) .

Güvenli Bağlanma (Kategori B): Güvenli bağlanan bebek anne odadan ayrıldığında üzülür ve belli bir süre huzursuz hisseder. Ancak güvenli üs olarak gördüğü anne odaya geri geldiğinde rahatlar ve anneye karşı olumlu tepkiler gösterir. Kısa süre sonra da oyun alanına geri döner ve çevreyi keşfetmeye başlar (Hazan ve Shaver,1994). Güvenli bağlanma ile bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve hassas olması arasında ilişki olduğu bilinmektedir (Ainsworth,1979). Güvenli bağlanan bebeklerin anneleri daha hassas, tutarlı ve bebek anneye ihtiyaç duyduğunda daha ulaşılabilir oldukları gözlemlenmiştir (Bretherton, 1992).

Güvensiz/Kaçınan Bağlanma (Kategori A): Güvensiz / kaçınan bağlanan bebek, anne odadan ayrıldığında tepkisiz kalır ya da nadiren ağlar, anne odaya geri geldiğinde anneye karşı kayıtsız kalır ve oyununa devam eder(Bretherton, 1992). Yabancı durum deneyi esnasında yapılan gözlemler sonucunda anne ile ayrılma ve tekrar bir araya gelme durumuna en az tepki veren kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip çocuklardır (Ainsworth, 1972). Kaçınan bağlanan bebekler; temel ihtiyaçlarına karşı ilgisiz, daha az hassas annelere sahip oldukları için kaçınan davranışlar gösterme ve yakınlık arama arayışında bulunmama eğiliminde olurlar (Ainsworth,1979; Hazan ve Shaver,1994).

Güvensiz/İkircikli Bağlanma (Kategori C): Güvensiz/ikircikli bağlanan bebek, anne odadan ayrılırken hatta daha öncesindeki hazırlık sürecinde de kaygılı ve endişelidir. Anne ayrıldıktan sonra diğer bağlanma örüntüsüne sahip bebeklere göre çok daha yoğun tepkiler verirler (Ainsworth,1972). Anne odaya tekrar geldiğinde

ağlamaya devam ederler, kaygılı ve endişeli halleri de devam ederler. Anne ile yakınlıkları konusunda temas kurmaya çalışır ancak aynı zamanda bu durumdan kaçınırlar (Lamb ve ark.,1984). Oyun alanına tekrar geri dönmek ve çevreyi keşfetmeye hemen geri dönüş yapamazlar. İkircikli bağlanan bebekler; bakım verenin çocuğa karşı yeterince ilgili olmaması, kayıtsız olması sonucunda ayrılık gibi durumlarda olumsuz tepkileri yüksek olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

2.2.1.2. Erişkinlikte Bağlanma

Yaşamın ilk evrelerinde oluşan bağlanma örüntüleri , kişinin kendi ve başkalarına yönelik oluşan değerlendirmeleri; yaşamın daha sonraki dönemlerinde kişinin yakın ilişkileri, kişilik özellikleri ve ruh sağlığı üzerinde etkisini dinamik bir şekilde göstermeye devam eder (Bartholomew, 1990;Hazan ve Shaver,1994). Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve daha önce hiç yetişkinlik dönemi ilişkileri üzerinde belirleyici etkileri yeterince araştırılmamış bağlanma biçimleri; Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkinlik dönemi romantik ilişkiler üzerinde etkilerini bağlanma kuramı çevresinde araştırılmıştır (Hazan ve Shaver,1987).

Güvenli bağlanan bireyler, romantik ilişki deneyimlerini daha olumlu duygularla deneyimlediklerini; kendilik ve ilişkilere dair zihinsel temsillerinde de başkalarını daha güvenilir ve kendilerini daha sevilebilir olarak değerlendirdiklerini; çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle daha yakın ve güvenli bir ilişki kurduklarını hatırlamaktadırlar (Hazan ve Shaver,1987). Güvensiz/kaçıngan bağlanan bireyler, romantik ilişki deneyimlerin de yakınlık kurmakta zorluk çektiklerini; ilişkileri değerlendirirken daha şüpheli yaklaştıklarını ve illa bir partnere ihtiyaç duymadıklarını düşünürler; çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin onlara karşı uzak ve soğuk olduğunu bildirmektedirler (Hazan ve Shaver,1987). Son olarak güvensiz/ikircikli bağlanan bireyler ise, romantik ilişki deneyimlerini daha acı veren huzursuz hissettiren duygular eşliğinde deneyimlediği; ilişkilerini değerlendirirken güvensizlik duygusunu gizleyemedikleri için şüpheli yaklaştıkları ve reddedilme korkusu yaşadıklarını; çocukluk dönemi ihtiyaçları yeterince karşılanmadığını, yalnız hissettiklerini söylemektedirler (Hazan ve Shaver,1987;Hazan ve Shaver,1994).

Bartholomew ve Horowitz yetişkinlerde bağlanmayı incelerken Bowlby (1973, 1980, 1982a)'in içsel çalışma modelini temel alarak iki boyut ve dört ana kategoriden oluşan bir bağlanma modeli önermişlerdir. Bu modele göre; kendilik içsel modeli

ve diğerlerinin içsel modeli olacak şekilde iki alt boyut vardır. Her içsel model olumlu veya olumsuz olacak şekilde iki grupta değerlendirildiğinde güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olacak şekilde dört ana kategoride incelenecek bir model ortaya çıkmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeline göre; kendilik içsel modeli ve başkaları içsel modeli olumlu ise kişi güvenli bir şekilde bağlanmıştır. Kendiyle ilgili değerlilik duygusu gelişmiş ve başkalarını da olumlu bir şekilde değerlendirdikleri için kolay ilişki kurabilirler. Saplantılı bağlanma biçiminde ise kişi kendilik içsel modeli olumsuz, başkaları içsel modeli ise olumludur. Kendini değerlendirmesinde sevilemezlik duygusu hakimken başkalarına karşı daha olumlu bir değerlendirmeye sahiptir ve bunun yanı sıra reddedilmeye karşı daha duyarlı olurlar. Korkulu bağlanma biçiminde de kişinin kendiyle ilgili değersizlik duygusu ve başkalarına karşı olumsuz değerlendirmeleri birleştiği için karşı taraf güvenilmez olarak görülür. Yakın ilişki kurmaktan kaçınan korkulu bağlanma Hazan ve Shaver'in güvensiz/kaçıncı olarak tanımladığı bağlanma stiline karşılık gelir (Hazan ve Shaver,1987). Son olarak kendiyle ilgili olumlu, başkalarına yönelik olumsuz değerlendirmeleri olan bağlanma biçimi kayıtsız bağlanma olarak tanımlanır. Kendiyle ilgili değerlilik duygusu gelişmiş olsa da yakın ilişkilerde hayal kırıklığına karşı kendilerini korumak için kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz ,1991) (Şekil 2).

Tablo 2.2: Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

	KENDİLİK MODELİ (Olumlu)	KENDİLİK MODELİ (Olumsuz)
BAŞKALARI MODELİ (Olumlu)	GÜVENLİ	SAPLANTILI
BAŞKALARI MODELİ (Olumsuz)	KAYITSIZ	KORKULU

2.3.1. Duygu Düzenleme

Duygu; içsel ve çevresel etkenlerden etkilenen, zaman için değişim ve gelişimini sürdüren, çok kapsamlı, boyutlu ve karmaşık olan temel yaşam koşullarına bireyin uyum sağlanmasında rol oynayan duygulardır (Leahy ve ark., 2011). Bireyin yaşama uyum sağlamasını kolaylaştıran duygular bazen duygunun yoğunluğu, şiddeti ve süresi açısından kişinin işlevselliğini olumsuz yönde etkiler ve kişi bağlanma uyumlu olan duyguya geçiş yapmakta zorlanabilir (Thompson,1994).

Duygu düzenleme becerisi; bireylerin yaşamları boyunca zaman zaman karşılaştıkları olaylar karşısında kullanmak durumunda kaldığı becerileridir. Bu becerinin, yaşamın çoğu alanında mesela; kişinin deneyimlediği bir olay karşısında verdiği tepkileri, duyguları, içsel süreçleri, düşünceleri ve davranışları gibi birçok çeşitli süreç üzerinde aktif bir şekilde etkisi vardır (Gross, 1998). Gratz ve Roemer (2004) yaptıkları çalışmalar sonucunda duyguların farkına varılması ve anlaşılması sonucunda duruma uygun tepkilerin verilmesi ile verilmemesi arasında; duygusal tepkilerin farkında olunması, duyguların açık bir şekilde kabul edilmesi, dürtüsel davranışların kontrol edilebilmesi, duygu düzenleme stratejilerine sahip olup duruma uygun hareket edilebilmesi gibi faktörlerin önemine vurgu yapmaktadırlar.

Duygu düzenleme ile ilgili çalışma yapan bazı kuramcılar; duyguların kontrol edilebilmesi, özellikle de olumsuz duyguların dışavurumunun kontrol edilebilmesi ve duygusal deneyimin yoğunluğunun azaltılabilmesinin önemine vurgu yapmaktadırlar (Zeman ve Garber,1996; Garner ve Spears,2000). Bu düşünceden farklı olarak yapılan son çalışmalarda, duyguların kontrol edilmesinden ziyade duyguların uygunluğu ve işlevsel doğasının öneminden bahsedilmektedir(Thompson ve Calkins,1996). Duyguları değerlendirmenin, farkında olmanın önemine vurgu yapan bu yaklaşıma göre; duyguların dışa vurumunu kontrol etme veya duygusal deneyimi anlık yaşama durumunu engelleme durumu duygu düzenlemede güçlüğe sebep olacağı düşünülmektedir (Thompson, 1994) .

Bireyler duygularının yoğunluğunu, şiddetini ve süresini düzenleyebilmek adına duygu düzenleme becerilerini kullanırlar (Gross, 1998). Bu kapsamda duygu düzenleme becerileri; yeniden değerlendirme, problem çözme, deneyimsel kaçınma, kabul, bastırma ve ruminasyon olarak altı alt sınıf çerçevesinde incelenmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Yeniden değerlendirme; duygunun yoğunluğunu azaltmayı, olumsuz duygunun kişi üzerindeki etkisini değiştirmeyi, durum hakkında kişinin olumlu bakış açısı ile bakabilmesini ve olumlu bir yorumlama becerisi kazanmasını kapsar (Gross,1998; Gross,2002). Problem çözme; strese sebep olan durumu değiştirmeyi, duyguları ifade etmeyi, sonuçlarını kontrol etmeyi ve dışa vurmaya yönelik eylemde bulunma girişimleridir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer,2010).Problem çözme becerisi yüksek olan bireyler , zorlayıcı durumlar karşısında kaçınma davranışını daha az

göstererek duygular üzerinde daha faydalı problem çözme tepkileri geliştirirler (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Duygu düzenleme için kullanılan yöntemlerden biride; olumsuz bir durum karşısında kişinin kısa süreli olarak olumsuz duyguları ifade etmekten uzak durması, eyleme dönük harekette bulunmaması ve duygu deneyiminin yaşamaması ve bastırmasıdır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bastırılan duygu ve düşünce uzun vadeli olarak bastırılmayacağı için duygusal hassasiyet, depresyon, anksiyete ve kronik rahatsızlıklar adına risk faktörü oluşturmaktadır (Gross, 1998). Kaçınma; zorlayıcı bir durum karşısında olumsuz duygu ve düşüncelerin artması ancak bireyin bu durumla ilgili baş edebilmek adına sorunun sebep olacağı durumu engellemek adına gerekli önlemleri almamış olmasıdır (Hayes ve ark.,1999 ; Hayes ve ark.,2004). Deneyimsel kaçınma yakın ilişkilerde paylaşım yapmaktan kaçınma (Suslow ve ark., 2009), yeme bozuklukları (Heatherton ve Baumeister,1991), maddeyi kötüye kullanım (Suslow ve ark., 2009) gibi çeşitli psikolojik problemlerin de meydana gelmesine sebep olabilmektedir.

Ruminasyon; tekrarlayan olumsuz duygular , düşünceler ve bunun sebeplerine , sonuçlarına ve çözüm yollarıyla zihinsel bir meşguliyet içinde olma halidir (Rood ve ark.,2010). Problemi çözmek yerine işlevselliği olmayan olumsuz düşünceler ile meşgul olduklarından zorlayıcı duyguları tetiklenmekte ve bunun sonucunda kişinin eyleme geçmesine engel olmasıdır (Ward ve ark.,2003). Kaygı bozukluklar, depresif bozukluklar, TSSB, yeme ve uyku bozuklukları olmak üzere birçok psikolojik rahatsızlıklarla arasındaki ilişki de araştırılmaktadır((Michael ve ark.,2007;Aldao,Nolen-Hoeksema ve Schweizer,2010). Duygularını kabul eden bireyler; zorlayıcı durumlar sonucunda daha az etkilenmektedirler (Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004). Duyguları kontrol etme, değerlendirme ve yorumlama da daha etkili bir yol kullanmaktadırlar (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006) .

2.3.1.1. Yas ve Duygu Düzenleme

Yas, yaşam boyu çoğu insanın hayatının bir döneminde yaşadığı zorlayıcı ve keder dolu bir süreçtir (Gupta ve Bonanno,2011). Kayıptan sonraki süreçte ; ölen kişiye karşı özlem , suçluluk, kendine ve ölen kişiye karşı hissedilen öfke, yalnız hissetme, yaşamın anlamını kaybettiğine dair düşünceler, kaybı kabullenmekte ve gerçek

olduğuna inanmakta zorluk gibi bir dizi kayba dair kişiyi zorlayan yaşantılar; kişinin acı verici ve kontrol edilmesi zor duygular yaşamasına sebep olur (Stroebe ve Schut, 1999; Stroebe ve Schut, 2010 ; Gupta ve Bonanno,2011).

Sevilen kişinin kaybından sonra yas s¼recinde kişi ¼z¼nt¼, suçluluk, ¼fke gibi olumsuz duygular yoğun bir şekilde yaşar ancak bu duyguların yoğunluğu ve dışavurumu kişiden kişiye g¼re değişmektedir (Stroebe ve Schut, 2010). Duygu d¼zenleme becerileri ve bir¼ok ruhsal hastalık arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir. Yas s¼recinde de kişi yoğun ve zorlayıcı duyguları d¼zenlemekte zorluk yaşayıp bağlama uyumlu olmayan işlevsiz duygusal tepkiler verebilir ve tepkilerini değiştirmekte başarısız olabilmektedir (Gupta ve Bonanno, 2011).Olumsuz duyguları d¼zenlemede g¼çl¼k yaşamanın sonucu olarak kronik yasin gelişme ihtimalinin daha y¼ksek olacağı ¼ng¼r¼lmektedir (Bonanno, 2009); aynı zamanda kaybın ilk zamanları depresyon belirtileri g¼steren kişiler olumsuz duyguları d¼zenleme de zorluk yaşamaya devam ederse ilerleyen s¼re¼te de bu depresyon belirtilerinde azalma olmadığı bilinmektedir (Gupta ve Bonanno, 2011).

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Araştırmaya 18 yaş üzeri ve son iki yıl içinde yakınına kaybetmiş 302 kişi katılmıştır. Katılan kişilerin %85,1'inin kadın, %14,9'unun erkektir. Katılımcıların eğitim düzeyleri açısından incelendiğinde, katılımcıların %2'sinin ilköğretim, %10,6'sının lise, %61,6'sının lisans ve %25,8'inin ise lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeye ilişkin sorulan soruya verilen yanıt sonucunda , %53,3'ünün ekonomik düzeyinin orta seviyede, %29,5'inin orta-üst seviyesinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %34,1'inin ilişki durumunun bekar, %18,5'inin flört/sevgili, %37,7'sinin evli olduğu ifade etmiştir. Katılımcılar %18,2'sinin psikolojik/psikiyatrik hastalığı olduğu ve hasta olan kişilerin %87,3'ünün psikolojik/psikiyatrik tedavi aldığı görülmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerini elde edebilmek için Demografik Veri Toplama Formu (Ek-2) doldurmaları istenmiştir. Araştırma soruları doğrultusunda katılımcıların yas şiddetini değerlendirmek amacıyla Temel Yas Unsurları Envanteri (Ek-3), bağlanma stillerini ölçme amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi, (Ek-4), katılımcıların duygu düzenleme güçlüğüne ölçmeyi amaçlayan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - Kısa Form (Ek-5) verilmiştir.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu ; araştırmacı tarafından hazırlanan , kişilerin kişisel iletişim bilgileri alınmaksızın katılımcıların sosyodemografik özelliklerini almaya yönelik soruların olduğu kişisel bilgi formudur. Katılımcıların cinsiyeti, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyo ekonomik durumu, psikolojik özgeçmişi ve son iki yıl içinde kayıp yaşayıp yaşamama durumu , kayba ilişkin özellikleri (vefat nedeni, yakınlık derecesi , geçen zaman , ani/ beklenmedik kayıp) içeren sorular yer almaktadır.

3.2.2. Temel Yas Unsurları Envanteri

Temel Yas Unsurları Envanteri; Burnet ve arkadaşları tarafından bir yakını kaybetmiş kişilerin yas şiddetini değerlendirmek amacıyla 1997 yılında oluşturulan bir ölçektir. Ölçeğin orjinal Cronbach α değeri 0,91'dir . Ölçek ; “imajlar ve düşünceler ” , “akut ayrılık ” ve “keder” olmak üzere 3 alt boyutu ve 17 maddesi vardır. 4'lü liker tipi Temel Yas Unsurları Envanteri Ölçeğinin puanları 0 ile 51 arasında değişmektedir. Ölçeğin türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Selvi ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı ise 0,94 olarak bulunmuştur.

3.2.3. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi; Bartholomew (1994) tarafından yetişkinlerin bağlanma stillerini ölçme amacıyla oluşturulan bir ölçektir. Bu döküm ; “ güvenli ” , “ korkulu ” , “ saplantılı ” ve “kaçınan” olmak üzere 4 alt boyutu ve 18 maddesi vardır. Ölçeğin sonuçları değerlendirme sürecinde; katılımcıların en yüksek puan aldıkları bağlanma kategorisine göre sınıflara ayrılmaktadırlar. Ölçeğin türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Sümer N., Güngör D. tarafından 1999 yılında yapılmıştır ve İlişki Ölçekleri Anketinin alt ölçek iç tutarlılık Cronbach α değeri ise .27 ve .61 arası değişmektedir.

3.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu ; Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen , katılımcıların duygu düzenleme güçlüğüne ölçmeyi hedefleyen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Bjuereberg ve arkadaşları tarafından 2016 yılında 16 maddeden oluşan kısa bir forma uyarlamışlardır . Ölçeğin türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yiğit ve Güzey tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Ölçek “açıklık” , “kabul etmeme” , “stratejiler” , “dürtü” ve “amaçlar” olmak üzere 5 alt kategoriden oluşmaktadır .

3.3. Veri Toplama İşlemi

Tez katılımcılara çevrimiçi platformdan ulaşıp veri aldıktan sonra SPSS 25 programında analizi yapılacaktır. Tez için katılımcılara uygun örneklem seçkisi ile ulaşılabilecektir. Yapılan uygulamalar sonucunda ölçme sonuçları değerlendirilecektir.

Tez için gerekli veriler çevrimiçi platform aracılığıyla sağlanacaktır. Araştırma için katılımcıların 18 yaş üstü ve son 2 yıl içerisinde bir yakını kaybetmiş (birinci, ikinci, üçüncü derece yakınları) bireylere ulaşılması hedeflenmektedir. Bu araştırmada yaklaşık 300 ve üzeri katılımcıya ulaşma hedeflenmektedir. Katılımcılara sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo Demografik Bilgi Formu, İki Boyutlu Yas Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) verilecektir. katılımcıların bu ölçekleri doldurma süresi yaklaşık 15 dakika sürmesi planlanmaktadır. Pandemi sürecinden kaynaklı yüz yüze anket uygulaması mümkün olmadığından, anket uygulaması online form olarak uygulanacaktır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 istatistik programı kullanılacaktır. Araştırmada Demografik Form, Temel Yas Unsurları Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form kullanılacaktır. Veri girişinin tamamlanmasının ardından öncelikle demografik ölçeğin betimleyici analizleri yapılacaktır. Frekans tabloları incelenecektir. Eksik, hatalı ve uç değer verileri varsa çıkartılacaktır. Verilerin parametrik özelliklerine göre parametrik veya non parametrik olarak farklılık analizleri ve korelasyon analizleri yapılacaktır. Demografik özellikler ve diğer değişkenler ile bağımsız gruplar T- testi ve Anova analizleri yapılacaktır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon; değişkenlerin yordayıcılığı için regresyon analizleri uygulanacaktır. Bu analiz işlemlerinde %95 güven düzeyi esas alınacaktır.

4.1. Bulgular

Çalışmada istatistiksel programlardan olan SPSS v26.0 kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi amacıyla frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Verilerin analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış olup analiz sonucunda parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bağımsız iki grubun ortalamaları karşılaştırılmasında parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi; 2'den fazla bağımsız grubun ortalama karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), ANOVA testinde varyans homojenliği için Levene testi ve grup

farklılıkları için ise varyans homojenliği sağlanıyorsa ($p \geq 0.05$) Tukey HSD, varyans homojenliği sağlanmıyorsa ise ($p < 0.05$) Tamhane çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. İki bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerine etkisinin değerlendirilmesinde Two-way ANOVA (İki Yönlü Varyans) analizi testi sonucu kullanılmıştır. Ölçek puanlarının ilişki yönünün ve anlamlılığının analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha katsayısı kullanılmıştır ve test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.. Bağımlı değişkenin bağımsız değişken tarafından yordanmasına ve aracı değişkenin etkisinin değerlendirmesine ilişkin değerlendirmede aracı değişken (mediasyon) regresyon analizi kullanılmıştır.

4.1. Demografik Değişkenlere Dair Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 4.1: Sosyo-demografik Özelliklerin Dağılımı-1

		n	%
Cinsiyet	Kadın	257	85,1
	Erkek	45	14,9
Eğitim durumu	İlköğretim	6	2,0
	Lise	32	10,6
	Lisans	186	61,6
	Lisansüstü	78	25,8
Ekonomik grup	Alt	5	1,7
	Alt-Orta	41	13,6
	Orta	161	53,3
	Orta-üst	89	29,5
	Üst	6	2,0
İlişki durumu	Bekar	103	34,1
	Flört/sevgili	56	18,5
	Sözlü/nişanlı	11	3,6
	Evli	114	37,7
	Boşanmış	10	3,3

	Dul	8	2,6
Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık	Evet	55	18,2
	Hayır	247	81,8
Psikolojik/psikiyatrik tedavi	Evet	48	87,3
	Hayır	7	12,7
Yaşanılan kayıp/kayıplarda çok etkileyen kişinin yakınlık derecesi	Anne	24	7,9
	Baba	59	19,5
	Ağabey / Abla / Kardeş	10	3,3
	İkinci derece yakınlarımız (kardeş, büyükbaba, büyükanne, torun)	99	32,8
	Çocuk	4	1,3
	Eş	8	2,6
	İkinci dereceden akraba (dayı, amca, hala, teyze)	52	17,2
	Kayınvalide / kayınpeder	7	2,3
	Yakın arkadaş / Komşu	21	7,0
Yeğen, kuzen	18	6,0	
Bu kişi ile birlikte (Aynı anda) kaybedilen kişiler	Evet	52	17,2
	Hayır	250	82,8
Kaybedilen kişiler (Aynı anda)	1.derece akraba	9	17,3
	2.derece akraba	30	57,7
	3.derece akraba	3	5,8
	Diğer (Arkadaş, komşu vb.)	10	19,2

Araştırmaya katılan kişilerin %85,1'inin kadın, %14,9'unun erkek olduğu; %2'sinin ilköğretim, %10,6'sının lise, %61,6'sının lisans ve %25,8'inin ise lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu; %53,3'ünün ekonomik düzeyinin orta seviyede, %29,5'inin orta-üst seviyesinde olduğu; %34,1'inin ilişki durumunun bekar, %18,5'inin flört/sevgili, %37,7'sinin evli olduğu; %18,2'sinin psikolojik/psikiyatrik hastalığı olduğu ve hasta olan kişilerin %87,3'ünün psikolojik/psikiyatrik tedavi aldığı görülmektedir.

Kişilerin %7,9'unun annesini, %19,5'inin babasını, %32,8'inin ikinci derece akrabalarını kaybettiklerinde çok etkilendiği; %17,2'sinin aynı anda başka kişileri de kaybettiği görülmektedir.

Tablo 4.2: Sosyo-demografik Özelliklerin Dağılımı-1

		n	%
Kaybettiğiniz kişi ile yakınlık	1 (Hiç)	6	2,0
	2	13	4,3
	3	39	13,0
	4	58	19,3
	5 (Çok Yakın)	185	61,5
Vefat tarihinin üzerinden geçen zaman	1-15 gün arasında	7	2,3
	16-30 gün arasında	9	3,0
	1-2 ay arasında	15	5,0
	2-6 ay arasında	56	18,5
	6 ay -1 yıl arasında	55	18,2
	1-2 yıl arasında	160	53,0
Vefat nedeni	Trafik kazası	20	6,6
	Kaza (ev kazası, iş kazası vb.)	5	1,7
	Hastalık (Ani/ kalp krizi, kanser vb.)	132	43,7
	Covid 19 hastalığı	52	17,2
	Hastalık (Beklenen/ yaşlılık, kronik hastalıklar, kanser vb.)	81	26,8
	İntihar	10	3,3
	İnsan eliyle (eş, kardeş, terör, saldırı, soygun vb.)	2	0,7
Ölümü ani/beklenmedik olma durumu	Tamamen ani/ beklenmedik oldu	162	53,6
	Kısmen ani/beklenmedik oldu	101	33,4
	Beklendik/ sıralı oldu	39	12,9
Cenaze törenine katılma	Evet	235	77,8

	Hayır	50	16,6
	Cenaze törenine katılamadım	17	5,6
Mezarımı ziyaret etme sıklığı	Hiç gitmem	34	11,3
	Gitmem	18	6,0
	Özel günlerde (bayram, ölüm yıl dönümü vb.)	151	50,0
	Çok daha fazla	99	32,8
	Kayıp sonra herhangi bir profesyonel yardım (psikolojik) alma	Evet	54
	Hayır	248	82,1

Araştırmada kişilerin %61,5'inin kaybettikleri kişiler ile çok yakın olduğu; %53'ünün kaybettikleri kişi üzerinden geçen zamanın 1-2 yıl arasında olduğu; %43,7'sinin fiziki hastalıktan, %17,2'sinin covid-19 nedeniyle, %26,8'inin diğer hastalıklardan dolayı kaybettiği; %53,6'sının kaybettikleri kişileri ani/beklenmedik şekilde, %33,4'ünün kısmen ani/beklenmedik şekilde kaybettiği; %77,8'inin cenaze törenine katıldığı; %50'sinin özel günlerde, %32,8'inin sıklıkla mezar ziyareti yaptığı bununla birlikte %11,3'ünün ise mezarlık ziyareti yapmadığı; kişilerin %17,9'unun kayıp sonrası profesyonel yardım aldığı, %82,1'inin ise yardım almadığı görülmektedir.

4.2.Ölçeklere İlişkin Betimleyici Bulgular

Tablo 4.3: Temel Yas Unsurları, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	\bar{X}	SS	Minimum	Maksimum
Temel yas unsurları	302	24,92	11,44	1	51
İmajlar ve düşünceler	302	8,91	4,61	0	21
Akut ayrılık	302	9,10	3,96	0	15
Keder	302	6,91	4,09	0	15
Bağlanma stilleri	302	4,28	0,47	2,88	5,66
Güvenli bağlanma	302	4,17	0,92	1,8	7
Korkulu bağlanma	302	4,12	1,17	1	6,3

Saplantılı bağlanma	302	4,19	1,05	1	7	
Kayıtsız bağlanma	302	4,64	1,03	2,2	7	
Duygu Güçlüğü	Düzenleme	302	38,94	14,27	16	78
Açıklık	302	4,58	1,69	2	10	
Amaçlar	302	9,21	3,16	3	15	
Dürtü	302	6,59	3,27	3	15	
Stratejiler	302	11,99	5,35	5	25	
Kabul etmeme	302	6,57	3,28	3	15	

Araştırmada kişilerin temel yas unsurları, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri değerlendirildiğinde,

Kişilerin temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı 8.91, akut ayrılık ortalama puanı 9.10, keder ortalama puanı 6.91 ve genel ortalama puanı ise 24.92 olarak görülmektedir.

Kişilerin bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ortalama puanı 4.17, korkulu bağlanma puanı 4.12, saplantılı bağlanma ortalama puanı 4.19, kayıtsız bağlanma ortalama puanı 4.64 ve genel bağlanma stili ortalama puanı ise 4.28 olarak görülmektedir.

Kişilerin duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından açıklık ortalama puanı 4.58, amaçlar ortalama puanı 9.21, dürtü ortalama puanı 6.59, stratejiler ortalama puanı 11.99, kabul etmeme ortalama puanı 6.57 ve genel ortalama puanı ise 38.94 olarak görülmektedir.

Tablo 4.4: Temel Yas Unsurları, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Ölçek Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test istatistiği	Sd	p		
Temel yas unsurları	0,068	302	0,002	0,198	-0,643
İmajlar ve düşünceler	0,104	302	0,000	0,396	-0,435
Akut ayrılık	0,106	302	0,000	-0,106	-0,911

Keder	0,104	302	0,000	0,279	-0,770
Bağlanma stilleri	0,037	302	0,200	-0,018	-0,002
Güvenli bağlanma	0,088	302	0,000	0,366	0,463
Korkulu bağlanma	0,059	302	0,014	-0,221	-0,431
Saplantılı bağlanma	0,068	302	0,002	-0,035	0,385
Kayıtsız bağlanma	0,056	302	0,023	0,002	-0,514
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,112	302	0,000	0,704	-0,253
Açıklık	0,234	302	0,000	0,890	0,896
Amaçlar	0,109	302	0,000	0,114	-0,848
Dürtü	0,168	302	0,000	0,887	-0,057
Stratejiler	0,148	302	0,000	0,702	-0,431
Kabul etmeme	0,178	302	0,000	0,808	-0,348

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme ölçek puanlarına ait normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildiğinde; puanlar normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Ancak puanların normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında olması ve örneklem hacminin $n > 30$ ve üzerinde olduğundan ölçek puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 4.5: Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Temel Yas Unsuru Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

	Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul etmeme	İmajlar ve düşünceler	Akut ayrılık	Keder	Temel yas unsurları
Açıklık ₁	r ¹								
	p								
Amaçlar ₁	r [*]	r ¹							
	p	.000							

Dürtü ¹	r	.436*	.680**	1						
	p	.000	.000							
Stratejiler ¹	r	.491*	.773**	.790***	1					
	p	.000	.000	.000						
Kabul etmeme ¹	r	.406*	.561**	.626***	.711***	1				
	p	.000	.000	.000	.000					
İmajlar ve düşünceler	r	.127*	.229**	.224***	.249***	.067	1			
	p	.028	.000	.000	.000	.249				
Akut ayrılık	r	.141*	.248**	.238***	.253***	.064	.763***	1		
	p	.014	.000	.000	.000	.267	.000			
Keder	r	.228**	.308**	.285***	.339***	.136*	.658***	.762***	1	
	p	.000	.000	.000	.000	.018	.000	.000		
Temel yas unsurları	r	.181*	.288**	.275***	.309***	.098	.902***	.926***	.886***	1
	p	.002	.000	.000	.000	.091	.000	.000	.000	

¹Duygu Düzenleme Güçlüğü Boyutları, Pearson korelasyon, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kişilerin duygu düzenleme güçlüğü boyutları ile temel yas unsurları puanları arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde,

Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından açıklık ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: 0.127, p<0.05), akut ayrılık (r: 0.141, p<0.05), keder (r: 0.228, p<0.001) ve temel yas unsurları genel puanı (r: 0.181, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından amaçlar ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: 0.229, p<0.001), akut ayrılık (r: 0.248, p<0.001), keder (r: 0.308,

p<0.001) ve temel yas unsurları genel puanı (r: 0.288, p<0.001) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından dürtü ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: 0.224, p<0.001), akut ayrılık (r: 0.238, p<0.001), keder (r: 0.285, p<0.001) ve temel yas unsurları genel puanı (r: 0.275, p<0.001) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından stratejiler ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: 0.249, p<0.001), akut ayrılık (r: 0.253, p<0.001), keder (r: 0.339, p<0.001) ve temel yas unsurları genel puanı (r: 0.309, p<0.001) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından kabul etmeme ile temel yas unsurlarından keder (r: 0.136, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Tablo 4.6: Bağlanma Stilleri ile Temel Yas Unsuru Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

	Güvenli i bağlan ma	Korkulu u bağlan ma	Saplantı ılı bağlan ma	Kayıtsız z bağlan ma	İmajlar ve düşünce ler	Akut ayrılık	Keder	Temel yas unsurları
Güvenli bağlan ma ¹	r 1 p							
Korkulu bağlan ma ¹	r -.395*** p .000	1						
Saplantı lı bağlan ma ¹	r -.069 p .235	r -.071 p .219	1					
Kayıtsız bağlan ma ¹	r -.122* p .034	r .495*** p .000	r -.328*** p .000	1				
İmajlar ve düşünce ler	r -.116* p .044	r .078 p .177	r .023 p .690	r .119* p .038	1			

Akut ayrılık	r	-.084	.084	.029	.077	.763***	1		
	p	.144	.146	.612	.185	.000			
Keder	r	-.060	.148*	.047	.146*	.658***	.762**	1	
	p	.301	.010	.411	.011	.000	.000		
Temel yas unsurlar 1	r	-.097	.113*	.036	.127*	.902***	.926**	.886**	1
	p	.092	.049	.529	.028	.000	.000	.000	

¹Bağlanma Stilleri Boyutları, Pearson korelasyon, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kişilerin bağlanma stilleri ile temel yas unsurları puanları arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde,

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: -0.116, p<0.05) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Bağlanma stillerinden korkulu bağlanma ile temel yas unsurlarından keder (r: 0.148, p<0.05) ve temel yas unsurları genel puanı (r: 0.113, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: 0.119, p<0.05), keder (r: 0.146, p<0.05) ve temel yas unsurları genel puanı (r: 0.127, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

4.3.Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanları ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 4.7: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet				t	p
	Kadın (n=257)		Erkek (n=45)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar ve düşünceler	9,24	4,58	7,02	4,35	3,013	0,003**
Akut ayrılık	9,43	3,95	7,24	3,49	3,478	0,001***
Keder	7,09	4,12	5,87	3,77	1,865	0,063
Temel yas unsurları	25,76	11,46	20,13	10,22	3,085	0,002**

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları ortalama puanı cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde,

Kadınların temel yas unsurları boyutlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 9.24, SS: 4.58) anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından (\bar{X} : 7.02, SS: 4.35) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 3.013, p: 0.003, p≤0.01).

Kadınların temel yas unsurları boyutlarından akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 9.43, SS: 3.95) anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından (\bar{X} : 7.24, SS: 3.49) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 3.478, p: 0.001, p≤0.001).

Kadınların temel yas unsurları ortalama puanı (\bar{X} : 25.76, SS: 11.46) anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından (\bar{X} : 20.13, SS: 10.22) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 3.085, p: 0.002, p≤0.01).

Bununla birlikte temel yas unsurlarından keder ortalama puanı kişilerin cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 4.8: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Romantik ilişki								F	p
	Bekar (n=103)		Flört/sevgili (n=56)		Sözlü/Nişanlı/Evli (n=125)		Boşanmış/Dul (n=18)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar ve düşünceler	8,54	4,42	9,00	4,54	8,94	4,54	10,44	6,20	0,890	0,447
Akut ayrılık	8,88	3,99	8,93	3,94	9,41	3,93	8,78	4,19	0,428	0,733
Keder	6,70	3,86	6,16	3,89	7,36	4,22	7,33	4,89	1,291	0,277
Temel yas unsurları	24,13	11,31	24,09	10,91	25,71	11,28	26,56	14,93	0,584	0,626

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları ortalama puanı ile romantik ilişki gruplarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 4.9: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Eğitim						F	p
	Lise ve altı (n=38)		Lisans (n=186)		Lisansüstü (n=78)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar ve düşünceler	9,53	4,47	8,96	4,72	8,47	4,42	0,698	0,498
Akut ayrılık	9,21	4,30	9,48	3,83	8,15	3,97	3,140	0,045*
Keder	7,13	4,25	7,17	4,07	6,18	4,01	1,691	0,186
Temel yas unsurları	25,87	11,78	25,61	11,41	22,81	11,22	1,811	0,165

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları ortalama puanı ile eğitim düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yas unsurlarından akut ayrılık ortalama puanı kişilerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 3.140, p:0.045, p<0.05). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi eğitim düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, lisans düzeyinde eğitilmiş kişilerin akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 9.48, SS: 3.83) anlamlı olarak lisansüstü eğitim düzeyindeki kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler, keder ve genel ortalama puanı kişilerin eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 4.10: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması

		Ekonomik düzey						F	p
		Orta ve altı (n=46)		Orta (n=161)		Orta ve üzeri (n=95)			
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar ve düşünceler		8,87	4,07	8,73	4,66	9,23	4,79	0,359	0,699
Akut ayrılık		8,04	3,91	9,25	3,71	9,37	4,33	1,985	0,139
Keder		6,17	3,65	7,16	4,08	6,85	4,29	1,045	0,353
Temel yas unsurları	yas	23,09	10,31	25,13	11,2	25,45	12,36	0,719	0,488

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları ortalama puanı ile ekonomik düzey gruplarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 4.11: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Psikolojik / Psikiyatrik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık				t	p
		Evet (n=55)		Hayır (n=247)			
		<u>X</u>	SS	<u>X</u>	SS		
İmajlar ve düşünceler	ve	10,38	4,26	8,58	4,63	2,649	0,009**
Akut ayrılık		10,25	3,84	8,85	3,94	2,406	0,017*
Keder		7,89	4,13	6,69	4,05	1,976	0,049*
Temel unsurları	yas	28,53	10,97	24,12	11,41	2,610	0,010**

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları ortalama puanı psikolojik/psikiyatrik sahip olma durumuna göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde,

Psikolojik/psikiyatrik hastalığa sahip olan kişilerin temel yas unsurları boyutlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 10.38, SS: 4.26) anlamlı olarak tedavi almayan kişilerin ortalama puanından (\bar{X} : 8.58, SS: 4.63) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 2.649, p: 0.009, p≤0.01).

Psikolojik/psikiyatrik hastalığa sahip olan kişilerin temel yas unsurları boyutlarından akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 10.25, SS: 3.84) anlamlı olarak tedavi almayan kişilerin ortalama puanından (\bar{X} : 8.85, SS: 3.94) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 2.406, p: 0.017, p≤0.05).

Psikolojik/psikiyatrik hastalığa sahip olan kişilerin temel yas unsurları boyutlarından keder ortalama puanı (\bar{X} : 7.89, SS: 4.13) anlamlı olarak tedavi almayan kişilerin ortalama puanından (\bar{X} : 6.69, SS: 4.05) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 1.976, p: 0.049, p≤0.05).

Psikolojik/psikiyatrik hastalığa sahip olan kişilerin temel yas unsurları ortalama puanı (\bar{X} : 28.53, SS: 10.97) anlamlı olarak tedavi almayan kişilerin ortalama puanından (\bar{X} : 24.12, SS: 11.41) yüksek olduğu görülmektedir (t(300): 2.610, p: 0.010, p≤0.01).

4.4. Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanları ile Kayba İlişkin Özellikler ile Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 4.12: Kayıp Yaşamış Kişilerin Kaybettikleri Kişi ile Yakınlık Şiddeti ile Temel Yas Unsurları Arasındaki Korelasyon Analizi

		Kaybedilen kişi ile yakınlık şiddeti	İmajlar ve düşünceler	Akut ayrılık	Keder	Temel yas unsurları
Kaybedilen kişi ile yakınlık şiddeti	r p	1				
İmajlar ve düşünceler	r p	.296*** .000	1			
Akut ayrılık	r p	.488*** .000	.763*** .000	1		
Keder	r p	.422*** .000	.658*** .000	.762*** .000	1	
Temel yas unsurları	r p	.439*** .000	.902*** .000	.926*** .000	.886*** .000	1

Pearson korelasyon, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kişilerin kaybedilen kişi ile yakınlık şiddeti ile temel yas unsurları puanları arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde,

Kaybedilen kişiyle yakınlık şiddeti ile temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler (r: 0.296, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; akut ayrılık (r: 0.488, p<0.001), keder (r: 0.422, p<0.001) ve temel yas unsuru genel puanı (r: 0.439, p<0.001) arasında pozitif yönde, normal düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Tablo 4.13: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Kayıptan Sonra Geçen Zamana Göre Karşılaştırılması

	Kayıptan sonra geçen zaman										F	P
	0-2 ay arasında (n=31)		2-6 ay arasında (n=56)		6 ay -1 yıl arasında (n=55)		1-2 yıl arasında (n=160)					
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS				
İmajlar ve düşünceler	8,03	4,19	10,16	4,72	9,76	4,67	8,34	4,53	3,253	0,022*		
Akut ayrılık	8,42	4,38	9,57	3,82	9,45	3,92	8,95	3,94	0,793	0,499		
Keder	6,00	3,42	7,38	4,18	7,56	4,26	6,70	4,10	1,368	0,253		
Temel yas unsurları	22,45	11,07	27,11	11,41	26,78	11,67	23,99	11,34	2,018	0,111		

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları puanları ile kayıp sonrası geçen zamana göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı kişilerin kayıp sonrası geçen zamanına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 3.253, p:0.022, p<0.05). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi süre arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, kayıp sonrası geçen zamanı 2-6 ay arasında olan kişilerin imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 10.16, SS: 4.72) anlamlı olarak kayıp sonrası geçen zamanı 1-2 yıl arasında olan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte temel yas unsurlarından akut ayrılık, keder ve genel ortalama puanı kişilerin kayıp sonrası geçen zaman süreleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 4.14: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Ölümün Ani/Beklenmedik Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Ölümün ani/beklenmedik olması								F	p
	Tamamen ani/ beklenmedik oldu (n=162)		Kısmen ani/beklenmedik oldu (n=101)		Beklendik/ sıralı oldu (n=39)					
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS				
İmajlar ve düşünceler	9,59	4,64	8,94	4,54	5,97	3,47	10,282	<0,001***		
Akut ayrılık	9,53	3,87	9,23	4,03	7,00	3,52	6,756	0,001***		
Keder	7,30	4,19	7,12	3,96	4,77	3,33	6,426	0,002**		
Temel yaş unsurları	26,42	11,38	25,29	11,42	17,74	9,11	9,639	<0,001***		

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yaş unsurları puanları ile ölümün ani/beklenmedik olma durumuna göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yaş unsurlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı kişilerin kayb ettikleri yakınlarının ölümünün ani/beklenmedik olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 10.282, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arası farklılığın hangi durum arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, beklendik/sıralı kayıp yaşayan kişilerin imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 5.97, SS: 3.47) anlamlı olarak tamamen ve kısmen ani/beklenmedik kayıp yaşayan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Temel yaş unsurlarından akut ayrılık ortalama puanı kişilerin kayb ettikleri yakınlarının ölümünün ani/beklenmedik olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 6.756, p:0.001, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi durum arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, beklendik/sıralı kayıp yaşayan

kişilerin akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 7.00, SS : 3.52) anlamlı olarak tamamen ve kısmen ani/beklenmedik kayıp yaşayan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından keder ortalama puanı kişilerin kaybettikleri yakınlarının ölümünün ani/beklenmedik olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 299)$: 6.426, p :0.002, $p < 0.01$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi durum arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, beklendik/sıralı kayıp yaşayan kişilerin keder ortalama puanı (\bar{X} : 4.77, SS : 3.33) anlamlı olarak tamamen ve kısmen ani/beklenmedik kayıp yaşayan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurları ortalama puanı kişilerin kaybettikleri yakınlarının ölümünün ani/beklenmedik olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 299)$: 9.639, $p < 0.001$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi durum arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, beklendik/sıralı kayıp yaşayan kişilerin temel yas unsuru ortalama puanı (\bar{X} : 17.74, SS : 9.11) anlamlı olarak tamamen ve kısmen ani/beklenmedik kayıp yaşayan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.15: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Vefat Nedenlerine Göre Karşılaştırılması

	Vefat nedeni								F	p
	Ani hastalık (n=132)	Beklenen hastalık (n=81)	Covid-19 (n=52)	Diğer (n=37)						
İmajlar düşünce ve	9,21	4,72	7,44	4,16	9,62	4,97	10,03	4,00	4,175	0,006**
Akut ayrılık	9,25	4,14	8,22	3,69	10,02	3,92	9,22	3,64	2,370	0,071
Keder	7,33	4,41	5,73	3,49	7,42	3,87	7,27	4,03	3,163	0,025*
Temel yas unsurları	25,80	11,88	21,40	10,33	27,06	11,41	26,51	10,91	3,766	0,011*

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Araştırmada kayıp yaşamış kişiler temel yaş unsurları puanları ile vefat nedenlerine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yaş unsurlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı kişilerin kaybettikleri kişilerin vefat nedenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(3, 298): 4.175, p:0.006 p<0.01). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi vefat nedeni arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, vefat nedeni beklenen hastalık olan kişilerin imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 7.44, SS: 4.16) anlamlı olarak vefat nedeni ani hastalık, covid-19 ve diğer nedenler olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Temel yaş unsurlarından keder ortalama puanı kişilerin kaybettikleri kişilerin vefat nedenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(3, 298): 3.163, p:0.025 p<0.05). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arası farklılığın hangi vefat nedeni arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, vefat nedeni ani hastalık olan kişilerin keder ortalama puanı (\bar{X} : 7.33, SS: 4.41) anlamlı olarak vefat nedeni beklenen hastalık olan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yaş unsuru ortalama puanı kişilerin kaybettikleri kişilerin vefat nedenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(3, 298): 3.766, p:0.011 p<0.05). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi vefat nedeni arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, vefat nedeni beklenen hastalık olan kişilerin temel yaş unsuru ortalama puanı (\bar{X} : 21.40, SS: 10.33) anlamlı olarak vefat nedeni ani hastalık ve covid-19 olan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte temel yaş unsurlarından akut ayrılık ortalama puanı kayıp yaşamış kişilerin yakınlarının vefat nedenleri arasında anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 4.16: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Cenaze Törenine Katılma Durumuna Göre Karşılaştırılması

		Cenaze törenine katılma						F	p
		Evet (n=235)		Hayır (n=50)		Cenaze törenine Katılmadım (n=17)			
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar düşünceler	ve	9,53	4,72	6,94	3,27	6,06	3,85	10,588	<0,001***
Akut ayrılık		9,69	3,87	7,00	3,62	7,18	3,59	12,554	<0,001***
Keder		7,32	4,12	5,34	3,61	5,88	3,87	5,565	0,004**
Temel unsurları	yas	26,54	11,54	19,28	9,22	19,12	8,92	11,348	<0,001***

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları puanları ile cenaze törenine katılma durumuna göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı kişilerin cenaze törenine katılma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 10.588, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arası farklılığın hangi katılma durumu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, cenaze törenine katılan kişilerin imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 9.53, SS: 4.72) anlamlı olarak cenaze törenine katılmayan ve hiç katılmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından akut ayrılık ortalama puanı kişilerin cenaze törenine katılma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 12.554, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi katılma durumu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, cenaze törenine katılan kişilerin akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 9.69, SS: 3.87) anlamlı olarak cenaze törenine katılmayan ve hiç katılmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından keder ortalama puanı kişilerin cenaze törenine katılma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 5.565, p<0.01). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi katılma durumu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, cenaze törenine katılan kişilerin keder ortalama puanı (\bar{X} :7.32,SS: 4.12) anlamlı olarak cenaze törenine katılmayan ve hiç katılmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurları ortalama puanı kişilerin cenaze törenine katılma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 11.348, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arası farklılığın hangi katılma durumu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, cenaze törenine katılan kişilerin temel yas unsuru ortalama puanı (\bar{X} :26.54,SS:11.54) anlamlı olarak cenaze törenine katılmayan ve hiç katılmayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Kayıp Yaşadıkları Akrabalık/Yakınlık Derecesine Göre Karşılaştırılması

	Akrabalık derecesi						F	p
	1.derece (n=105)		2.derece (n=151)		3.derece (n=46)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar ve düşünceler	11,05	4,98	7,60	3,82	8,30	4,39	19,997	<0,001***
Akut ayrılık	10,83	3,55	8,34	3,80	7,65	4,05	17,604	<0,001***
Keder	9,26	3,91	5,61	3,56	5,83	3,80	32,045	<0,001***
Temel yas unsurları	31,13	10,99	21,56	9,87	21,78	11,56	27,996	<0,001***

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları puanları ile kaybedilen akrabalık derecesine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde, Temel yas unsurlarından imajlar ortalama puanı kişilerin kaybettikleri akrabalık derecesine göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 19.997, p<0.001). Grup

varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi akrabalık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, 1.derece akrabasını kaybeden kişilerin imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 11.05, SS : 4.98) anlamlı olarak 2.derece ve 3.derece akrabasını kaybeden kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından akut ayrılık ortalama puanı kişilerin kaybettikleri akrabalık derecesine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 299)$: 17.604, $p<0.001$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi akrabalık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 1.derece akrabasını kaybeden kişilerin akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 10.83, SS : 3.55) anlamlı olarak 2.derece ve 3.derece akrabasını kaybeden kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından keder ortalama puanı kişilerin kaybettikleri akrabalık derecesine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 299)$: 32.045, $p<0.001$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi akrabalık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 1.derece akrabasını kaybeden kişilerin keder ortalama puanı (\bar{X} : 9.26, SS : 3.91) anlamlı olarak 2.derece ve 3.derece akrabasını kaybeden kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsuru ortalama puanı kişilerin kaybettikleri akrabalık derecesine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F(2, 299)$: 27.996, $p<0.001$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi akrabalık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 1.derece akrabasını kaybeden kişilerin temel yas unsuru ortalama puanı (\bar{X} : 9.26, SS : 3.91) anlamlı olarak 2.derece ve 3.derece akrabasını kaybeden kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18: Kayıp Yaşamış Kişilerin Temel Yas Unsuru Puanlarının Mezar Ziyaret Etme Sıklığına Göre Karşılaştırılması

		Mezar ziyaret etme sıklığı								F	p
	ve	Hiç gitmem (n=34)		Gitmem (n=18)		Özel günlerde (bayram, ölüm yıl dönümü vb.) (n=151)		Çok daha fazla (n=99)			
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
İmajlar		7,26	4,19	7,89	2,78	8,10	4,39	10,89	4,74	10,237	<0,001***
düşünceler											
Akut ayrılık		6,76	3,53	7,50	3,54	8,50	3,90	11,12	3,37	17,068	<0,001***
Keder		5,24	3,87	5,11	3,38	6,25	3,88	8,82	3,91	12,933	<0,001***
Temel unsurları	yas	19,26	10,76	20,50	8,43	22,85	10,88	30,83	10,63	16,263	<0,001***

Tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin temel yas unsurları puanları ile mezar ziyaret etme sıklığına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceler ortalama puanı kişilerin mezar ziyaret etme sıklığına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 10.237, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arası farklılığın hangi ziyaret sıklığı arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, sık sık mezar ziyareti yapan kişilerin imajlar ve düşünceler ortalama puanı (\bar{X} : 10.89, SS: 4.74) anlamlı olarak mezar ziyaretine özel günlerde giden ve hiç gitmeyen kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından akut ayrılık ortalama puanı kişilerin mezar ziyaret etme sıklığına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 17.068, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi yakınlık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sık sık mezar ziyareti yapan kişilerin akut ayrılık ortalama puanı (\bar{X} : 11.12, SS: 3.37)

anlamli olarak mezar ziyaretine ozel gunlerde giden ve hic gitmeyen kisilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurlarından keder ortalama puanı kisilerin mezar ziyaret etme sikligına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 12.933, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi yakınlık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sık sık mezar ziyareti yapan kisilerin keder ortalama puanı (\bar{X} :8.82,SS: 3.91) anlamlı olarak mezar ziyaretine ozel gunlerde giden ve hic gitmeyen kisilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Temel yas unsurları ortalama puanı kisilerin mezar ziyaret etme sikligına göre anlamlı farklılık göstermektedir (F(2, 299): 16.263, p<0.001). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir (p>0.05). Gruplar arası farklılığın hangi yakınlık derecesi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sık sık mezar ziyareti yapan kisilerin temel yas unsuru ortalama puanı (\bar{X} : 30.83,SS:10.63) anlamlı olarak mezar ziyaretine ozel gunlerde giden ve hic gitmeyen kisilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

4.5.Kayıp Yaşamış Kisilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Stilleri ile Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.19: Kayıp Yaşamış Kisilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bağlanma Stilleri ile Temel Yas Unsurları Arasındaki Korelasyon Analizi

		Temel yas unsurları	Duygu düzenleme	Güvenli bağlanma	Korkulu bağlanma	Saplantılı bağlanma	Kayıtsız bağlanma
Temel unsurları	yas	1					
	r						
Duygu düzenleme	r	.286***	1				
	p	.000					
Güvenli bağlanma	r	-.097	-.292***	1			
	p	.092	.000				

Korkulu bağlanma	r	.113*	.246***	-.395***	1	
	p	.049	.000	.000		
Saplantılı bağlanma	r	.036	.318***	-.069	-.071	1
	p	.529	.000	.235	.219	
Kayıtsız bağlanma	r	.127*	.090	-.122*	.495***	-.328***
	p	.028	.120	.034	.000	.000

Pearson korelasyon, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada kayıp yaşamış kişilerin duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stilleri boyutları ile temel yas unsurları puanı arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde,

Temel yas unsuru puanı ile duygu düzenleme güçlüğü (r: 0.286, p<0.001), bağlanma stillerinden korkulu bağlanma (r: 0.113, p<0.05) ve kayıtsız bağlanma (r: 0.127, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma (r: -0.292, p<0.001) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde; korkulu bağlanma (r: 0.246, p<0.05) ve saplantılı bağlanma (r: 0.318, p<0.05) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

4.6.Bağlanma Stillerinin Temel Yas Unsurunu Yordamasında Duygu Düzenleme Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesi

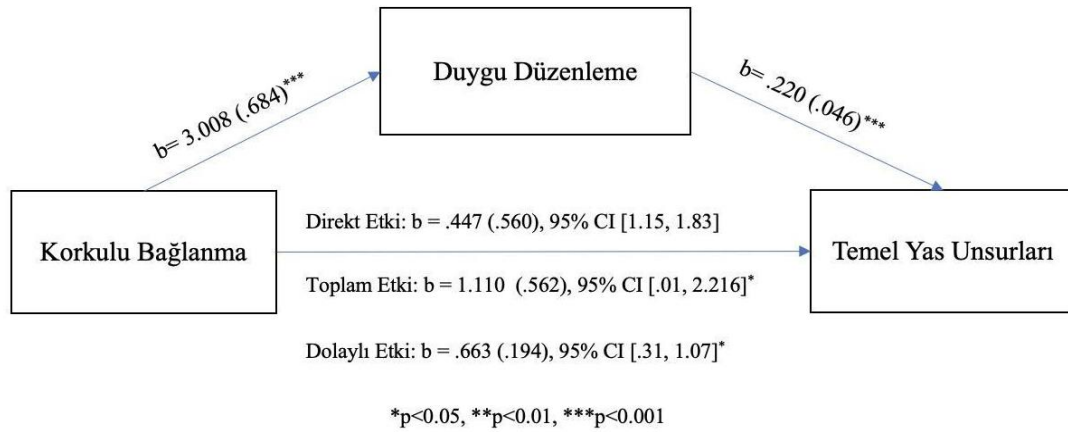
Tablo 4.20: Mediasyon analizleri

Yordayıcı Değişken	Aracı Değişken	Yordanan Değişken
Korkulu Bağlanma	Duygu Düzenleme	Temel Yas Unsurları

Araştırmanın bu bölümünde korkulu bağlanmanın temel yas unsuru ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin aracı rolünü değerlendirmek amacıyla Aracı Değişken Analizi, SPSS programının PROCESS v4.0 (by Andrew Hayes 2013) eklentisi yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Korkulu bağlanma yordayıcı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ortalama puanı aracı

değişken olarak analize sokulmuştur. Son olarak temel yas unsurları ortalama puanı yordanan değişken olarak analize sokulmuştur.

Değişkenler analize girmeden önce korelasyon değerleri tablo 19’da incelenmiştir. İncelemeler sonucunda korkulu bağlanma (yordayıcı değişken) ile temel yas unsurları (yordanan değişken) arasında ($r: 0.113, p \leq 0.05$), duygu düzenleme (aracı değişkenler) ile korkulu bağlanma (yordayıcı değişken) arasında ($r: 0.246, p \leq 0.001$) ve duygu düzenleme (aracı değişkenler) ile temel yas unsurları (yordanan değişken) arasında ($r: 0.286, p \leq 0.001$) anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca aracı değişken (duygu düzenleme) ile yordayıcı değişken (korkulu bağlanma) eş zamanlı olarak regresyon analizine alındığında daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan anlamlı ilişki daha önceki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir. Böylece aracı değişken analizinin tüm varsayımları sağlanmıştır.



Şekil 4.1: Bağlanma Stilllerinden Korkulu Bağlanmanın Temel Yas Unsurunu Yordamasında Duygu Düzenleme Değişkeninin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Aracı Değişken Analizi Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre korkulu bağlanma ($\beta = 3.008 (\beta_{Standardize}) = .246$), $SH = .684$, $t = 4.397$, $p < 0.001$, $R^2 = .06$, CI [1.66, 4.35]) ve duygu düzenleme ($\beta = .220 (\beta_{Standardize} = .275)$), $SH = .046$, $t = 4.816$, $p < 0.001$, CI [.13, .31]) temel yas unsurunu anlamlı derecede yordamaktadır. Korkulu bağlanmanın, temel yas unsuru üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (Toplam etki; $\beta = 1.110 (\beta_{Standardize} = .113)$), $SH = .562$, $t = 1.975$, $p = 0.049$, $p < 0.05$, $R^2 = .01$ CI [.01, 2.22]). Korkulu bağlanma ile aracı değişken olan duygu düzenleme değişkeni denkleme eş zamanlı olarak alındığında korkulu bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini kaybetmiştir (Direkt etki; $\beta = .447 (\beta_{Standardize} = .046)$), $SH = .560$, $t = 0.798$, $p = 0.425$, $p > 0.05$, CI [-.65, 1.55]). Bu sonuç duygu düzenleme değişkeninin, korkulu

bağlanma ile temel yas unsuru arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığını göstermektedir. Buna göre tüm modelin anlamlı olduğu ($F(2, 299) = 13.689$, $p < 0.001$, $R^2 = .08$) ve toplam varyansın %8'inin açıklandığı görülmüştür (Tablo 20). (Sobel z test istatistiği = 3.237, $p < 0.001$).

Şekil 4.2: Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's alpha	Madde sayısı
Temel yas unsurları	0,952	17
İmajlar ve düşünceler	0,872	7
Akut ayrılık	0,899	5
Keder	0,894	5
Bağlanma stilleri	0,672	18
Duygu Düzenleme	0,944	16

Ölçekte kullanılan maddelerin tamamına ve faktörler bazında güvenilirlik analizi yöntemlerinden olan Cronbach's alfa yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem ölçekte yer alan soruların homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediği araştırılır. Ölçekte yer alan soruların varyanslarının genel varyansa oranı ile bulunur. 0 ile 1 arasında değer alır. 0.60- 0.80 arası oldukça güvenilir, 0.80–1.00 arası yüksek güvenilirliktedir. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin korelasyonları 0.30'un altında olmamasına dikkat edilir. Bu değerın altında yer alan maddeler güvenilirlik analizinde yer almaz.

Bu şekilde temel yas unsurları ölçeği cronbach's alfa katsayısı aralığı 0.872-0.952 arasında, bağlanma stilleri ölçeği cronbach's alpha katsayısı 0.672 ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği cronbach's alfa katsayısı 0.944 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak uyguladığımız bu ölçek, ölçmek istediğimiz olguyu iyi bir şekilde ölçmektedir. Kısaca uygulanan bu ölçekler güvenilir denebilir.

5.1.Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve yas süreci arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Katılımcıların cinsiyeti, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu , psikolojik özgeçmiş ve son iki yıl içinde

kayıp yaşayıp yaşamama durumu , kayba ilişkin özellikler (birinci, ikinci, üçüncü derece yakın kaybı , geçen zaman, ani/beklenmedik kayıp ve vefat nedenine dair) açısından yas tepkilerinin farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır . Bağlanma stilleri ve yas süreci arasında ilişki olup olmadığı; duygu düzenleme gücü ile yas süreci arasında ilişkinin anlamlı olup olmadığını incelemeyi amaçlanmıştır.

Araştırmada son iki yıl içinde yakınına kaybetmiş (birinci derece yakın , ikinci derece yakın , üçüncü derece yakın), 18-65 yaş arasında ve % 85,1'i kadın, % 14,9'u erkek 302 katılımcıya ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından ele alındığında kadınların temel yas unsurları ortalama puanı ve alt ölçek puanlarına göre anlamlı olarak erkeklerin puanından daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında , yas sürecini etkileyen risk faktörleri arasında cinsiyetin önemli bir yere sahip olduğunu destekleyen çalışmalar vardır ; kadınların erkeklerden daha fazla yas tepkisi gösterdiği bilinmektedir (Kersting ve ark 2011). Hu ve arkadaşlarının (2015) Wenchuan depreminden 18 ay sonra yakınına kaybetmiş kişilerin yas tepkilerini incelemek amaçlı yapmış oldukları bir çalışmada; kadınların erkeklere oranla daha yüksek komplike yas belirtileri gösterdikleri ve duygusal sıkıntıyı daha fazla deneyimledikleri sonucuna varmışlardır (Chen ve ark., 1999; Maciejewski ve ark., 2001; Hu ve ark., 2015). Bu durum toplumsal cinsiyet rolleri açısından ele alındığında ; kadınlar erkeklere göre duygularını değerlendirme, ifade etme, kendilerini ve başkalarıyla kurdukları yakın ilişkilere dair daha fazla anlam yükleme konusunda toplum tarafından destekleniyor ve daha normal karşılanıyor olmalarının etkisi vardır (Cross ve ark., 2000). Bunun yanı sıra eşini kaybeden erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygusal sıkıntı yaşadıkları bilinmektedir (Kersting ve ark 2011). Dul kadınların daha fazla sosyal desteğe sahip olması , yas sürecinde yaşadıkları duygulara daha çok odaklanıyor olmaları; dul erkeklerin ise daha az sosyal destek görmeleri, yas sürecini sosyal ve duygusal yönden daha izole bir şekilde yaşamaları sonucunda yas süreci eşini kaybetmiş erkekler için daha sıkıntılı geçtiği düşünülmektedir (Stroebe ve Stroebe,1983;Siegel ve Kuykendall,1990). Bunun yanı sıra aile içindeki roller ve kültürel yapı açısından ele alındığında; eşini kaybeden erkeklerin ev içi sorumluluklarının daha fazla artması da dul erkekler için yas sürecini daha zor hale getirdiği bilinmektedir (Clayton ve ark.,1968) .

Eğitim düzeylerine göre incelediğimiz de lisans düzeyinde eğitilmiş kişilerin akut ayrılık ortalama puanı anlamlı olarak lisansüstü eğitim düzeyindeki kişilerin ortalama

puanından yüksek olduğu ancak lise ve altı düzeyinde eğitilmiş kişiler ile anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Neira ve arkadaşlarının (2007) 11 Eylül mağdurları ve aile yakınlarıyla yaptıkları çalışmada; yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin yas süreciyle daha etkin bir şekilde baş ettiği sonucuna varılmıştır. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip kişiler kendilerini daha iyi ifade edebilme yeteneklerine ve bu süreçte kendilerini daha etkili bir şekilde korumaya yönelik becerilere sahip oldukları için yas sürecini düşük eğitim seviyesi olan kişilere göre daha iyi bir şekilde yönetebilmektedirler. Literatüre bakıldığında , yas sürecini etkileyen faktörleri arasında düşük eğitim seviyesinin de önemli bir yere sahip olduğunu destekleyen çalışmalar vardır (Johannesson ve ark., 2009). Mevcut çalışmada lise ve altı düzey açısından anlamlı farklılığın olmaması, çalışmanın örnekleminin çoğunlukla lisans ve lisansüstü düzeyine sahip katılımcılardan oluşmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Sosyo-ekonomik duruma göre incelediğimiz kişilerin alt, orta ve orta üstü kategorileri ile temel yas unsurları arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde ise düşük sosyoekonomik düzeyin komplike yas ile ilişkisi olduğunu göstermektedir (Kersting ve ark., 2011). Düşük gelirli kişilerin yas süresi yüksek gelirli kişilere göre daha uzun olacağını gösteren çalışmalar vardır (Kersting ve ark., 2011). Yaptığımız çalışmada yeterli sayıda alt gelir seviyesine sahip kişilere ulaşamadığından kaynaklı ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığa ulaşamadığı düşünülmektedir. Medeni duruma göre incelediğimizde temel yas unsurları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Literatür incelendiğinde medeni durum ve yas üzerine yapılan çalışmalar kısıtlı olduğu görülmüştür. Yetişkinlerde karmaşık yasin özelliklerini inceleyen Newson (2011)'in yaptığı çalışmada; boşanmış olan kişiler evli olan kişilere göre yas sürecini daha sıkıntılı bir şekilde geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum boşanmış kişilerin, evli kişilere göre daha az sosyal desteğe sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Newson , 2011).

Yaptığımız çalışmada psikolojik rahatsızlık ve yas şiddeti arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaptığımız çalışma sonucunda elde ettiğimiz bulgular ile alanyazınında yapılan çalışmaların sonuçlarının uyumlu olduğu görülmüştür. Kayıp öncesi depresif semptomların olması, intihar düşüncelerinin olması, ruhsal bozuklukların var olması gibi faktörler yaşlı kişi için psikiyatrik rahatsızlıklarının yas

sürecinde eşlik etmesi adına risk faktörü oluşturmaktadır(Newson ve ark., 2011). Yapılan çalışmalarda diğer psikolojik rahatsızlıklarla kıyaslandığında majör depresyon ve anksiyete bozukluğunun, karmaşık yas ile arasında daha anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik sonuçlara ulaşılmıştır (Newson ve ark., 2011) . Eşlerini kaybetmiş kişilerle yapılmış olan boylamsal bir çalışmada; kişinin intihar düşüncelerinin oluşmasında travmatik bir kaybın risk faktörü olduğu sonucuna varılmıştır (Prigerson , 1999) .Erken dönem ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin , yas şiddetinin yoğunluğunun daha fazla olacağı bilinmektedir; bunun yanısıra majör depresyon düzeylerinin daha yüksek olacağı öngörülmektedir(Agid ve ark.,1999).

Ölen kişinin kim olduğu ile yas sürecinde olan kişi arasında yakınlık derecesi (birinci derece yakınlar, ikinci derece yakınlar, üçüncü derece yakınlar) yasin sürecini, yas tepkilerini, yoğunluğu ve şiddetini etkileyen faktörlerden biridir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Kaybedilen kişinin kimliği açısından ele alındığında birinci derece yakını (anne, baba, çocuk, eş, kardeş) kaybeden kişilerin yas unsurları alt boyutları ve ortalama puanı anlamlı olarak ikinci derece yakını (babaanne, dede, torun, ikinci derece akrabalar) ya da üçüncü derece yakını (kayınvalide, kayınpeder, gelin, damat, arkadaş ve komşu) kaybeden kişilerin puanından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Örneğin uzak bir akrabanın ölümünden sonra kişinin vereceği tepki ile ölen annenin arkasından tutulan yas arasında farklılıklar olacağı öngörülmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda, evladının kaybeden ebeveynlerin yas sürecini daha ağır ve travmatik bir şekilde geçirdikleri bilinmektedir (Neria ve ark., 2007; Newson ve ark., 2011). Evlat kaybı aileler için özlem, suçluluk, yetersizlik gibi duyguları yoğun yaşandığı ve kabul edilmesi oldukça zor bir kayıptır. Shanfield ve Swain çocukları trafik kazası sonucunda kaybetmiş ailelerle yaptıkları çalışma sonucunda; yas tepkilerinin yoğunluğunun zaman içinde azalmadığını gözlemlemişlerdir (Shanfield ve Swain , 1984) . Literatürde eşini kaybeden kişilerin de yoğun yas tepkilerinin yoğun ve şiddetli olduğu bilinmektedir (Clayton ve ark. , 1968). Eş kaybı yaşayan kişiler; duygusal yakınlığı kaybetmenin yanı sıra eş kaybı sonucunda maddi zorluklar, aile içindeki rollerin değişmesi, sorumlulukların artması gibi zorluklar kayıp sürecinin daha zorlu geçmesine sebep olmaktadır (Prigerson ve ark. , 2002) .

Kaybedilen kişi ile kurulan ilişkinin yakınlık düzeyine göre incelediğimizde kişilerin ölen kişiyle olan ilişkisindeki duygusal yakınlık arttığında yas tepkilerinin daha

yoğun olduğu görülmüştür. Çalışmamızda literatürde yapılan çalışmalar ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ölen kişiyle olan ilişkisinin daha yakın olduğunu düşünen kişilerin yas tepkilerinin daha şiddetli ifade ediyor oldukları gözlemlenmiştir (Parkes , 1988) .

Kişilerin yakınlarını kaybetmelerinin üzerinden geçen sürenin yas deneyimi üzerinde önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Yaslı bireylerin genellikle kaybettikleri kişiyle aralarındaki duygusal bağ uzun seneler boyunca devam ediyor olmasının yanı sıra kaybın ardından geçen süre arttıkça, yas yoğunluğunu azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Shaver & Tancredy, 2001; Carnelley, Wortman ve ark., 2006). Yaptığımız çalışmada 2-6 önce kaybeden kişilerin 1-2 yıl önce kayıp yaşamış kişilere göre daha yüksek puanlar almış oldukları sonucuna ulaşıldı. Ancak bu sonuçtan farklı olarak sevilen kişinin ölümünden geçen süre arttıkça gösterilen yas reaksiyonunun arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Boelen ve van den Bout, 2005). Rando'nun evlatlarını hastalık sonucunda kaybeden aileler ile uzunlamasına yapılan bir çalışmada; geçen zaman arttığında yasa verilen tepkilerin ve yoğunluğunda arttığını bildirmiştir (Rando , 1983).

Tamamen ve kısmen ani/beklenmedik kayıp yaşayan kişilerin yas reaksiyonlarının beklendik/sıralı kayıp yaşayan kişilere göre daha yoğun yaşayacağı sonucuna varılmıştır. Bir yakınının ölüm sonucu kaybeden kişinin bu yaşanan kayıp sonrası yas tepkileri gösteriyor olması normaldir ancak kaybın nasıl gerçekleştiği, ani ve beklenmedik olması gibi durumlar yas sürecinin normal gidişatını etkilediği ve yas tepkilerinde artışa sebep olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Kaybın öncesinde ölümün yakın olduğuna dair bilgi sahibi olan kişilerin; ölüme dair öncesinde hazırlıklı olmayan kişilere göre yas tutma sürecini kişi için yasin yoğunluğu az olacaktır (Worden,1991). Yapılan çalışmalarda kayba kişinin öncesinde hazırlıklı olmaması kişinin kaybın ilk aşaması olan inkar ve öfke aşamasını daha yoğun yaşayacaklarını ancak kabul etme aşamasına gelip yasin tamamlanma sürecini daha zor olacağını desteklemektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kaybın beklenmedik olması; yasin şiddetinin artmasına sebep olacağı için ölümün travmatik bir şekilde algılanmasına sebep olduğu (Prigerson ve ark., 1995) aynı zamanda yas şiddetini etkileyen bir faktör olduğu için ani kaybın patolojik yas ile ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır (Kersting ve ark., 2011). Ölüm beklenmedik bir şekilde gerçekleştiğinde veda edip birlikte geçirdikleri zamanın son olduğu bilemedikleri

için yakınıni kaybeden kişinin hasret, özlem, suçluluk gibi duyguları tetiklenir ve kaybedilen kişinin öldüğü gerçeğini kabul etmekte zorlanırlar.

Cenaze törenleri; ölen kişinin yakınlarından yapması beklenen , dini ritüellerden oluşan bir, son vazife olarak görülen bir merasimdir. Cenaze törenine katılmak kişinin kaybettiği yakınıni öldüğü gerçeğiyle yüzleşmesine, kabullenmesine yardımcı olur ve ölen kişiyle veda edebilmesi için imkan sağlar. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde yas sürecini etkileyen risk faktörleri arasında cenazeye katılım sağlamanın bulunmadığı (Easterling ve ark., 2000); bunun yanı sıra cenaze törenine katılmanın komplike yas üzerinde koruyucu bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Schaal ve ark. 2010). Yapılan analizler sonucunda katılımcıların %70'ı cenazeye katıldığını bildirmişlerdir. Cenazeye katılım ile yas şiddeti arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur ve bu sonuca göre cenazeye katılım sağlayan kişiler yas sürecini daha şiddetli yaşamaktadırlar. Ancak bu literatürde yapılan diğer çalışmalar ile uyuşmamaktadır. Cenazeye katılım sağlamayan katılımcı sayısının yeterli olmaması bu sonucu etkilemiş olabilir. Aynı zamanda, kişiler daha yakın oldukları kişilerin cenazelerine katılıyor olmalarından etkilenen bir sonuç olabilir. Cenazeye katılım sağlamayan katılımcı sayısının yeterli olmaması bu sonucu etkilemiş olabilir. Aynı zamanda, kişiler daha yakın oldukları kişilerin cenazelerine katılıyor olmalarından etkilenen bir sonuç olabilir. Yaptığımız çalışmada mezar ziyaretine sık sık giden kişilerin yas yoğunluğunun mezar ziyaretini yalnızca özel günlerde ya da hiç gitmeyen kişilere göre daha şiddetli olduğu gözlemlenmiştir. Birinci Dünya Savaşı boyunca yakınıni kaybeden Kanadalıların kayıp sürecinde yaşadıkları değişiklikleri inceleyen bir çalışmada; insanların savaşın getirdiği koşullardan kaynaklı mezar ziyaretleri , defin işlemleri gibi birçok yas ritüellerinde ve sevdiklerinin ölümlerini kabul etmelerini kolaylaştıracak görevlerden yoksun kaldıkları gözlemlendi. Ölümün gerçekliğini kabullenebilmek, yası yaşayabilmek ve yaslı kişileri teselli edebilmek adına farklı yollar bulmaya çalıştılar (Iverson, 2021). Yapılan bu çalışma; kaybın gerçekliğini kabul etmek açısından mezar ziyareti , cenaze törenine katılmak gibi geleneksel ritüellerin yaslı kişi için ne kadar önemli vurgu yapmaktadır. Literatüre göre , cenaze törenine katılmak ya da mezar ziyaretleri kaybın yeniden anlam bulma ve yorumlama için kolaylık sağladığı sonucuna varılmıştır (Cook, Tim ve Natascha , 2007) . Kayıp ve ölüm hakkında konuşmak, ağlamak, ve yas ritüellerine uygun davranmak kişinin yas sürecinde duygularını ifade etmesine, deneyimlemesine ve

yaşama yeniden uyum sağlaması için imkan sağladığı gözlemlenmiştir (Cook, Tim ve Natascha , 2007) .

Vefat nedeni, yasın şiddetini ve yoğunluğunu belirleyen önemli faktörlerden biridir. Yaptığımız çalışmada vefat nedenleri ve yas reaksiyonları arasındaki ilişki ; ani ölüm (kalp krizi , kanser v.b.) , beklenen ölüm (kronik hastalık , yaşlılık) , Covid 19 hastalığı ve diğerleri (insan eliyle kaza, trafik kazası, intihar) olmak üzere dört farklı grup üzerinden incelenmiştir. Beklenen ölümler yaşamın doğal akışında kişinin daha hazırlıklı olduğu kayıplardır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kaza, doğal afet, intihar ya da ani bir hastalık sonucu yakınıni ani ve beklenmedik şekilde kaybeden kişilerin yas süreçleri; kronik hastalık ya da yaşlılık gibi beklenen ölümler sonucunda yakınlarını kaybeden kişilere göre yas reaksiyonlarının daha acı, zorlayıcı, karmaşık ve farklı olacağı öngörülmektedir (Barry ve ark., 2002; Prigerson ve ark., 2000). Byrne ve Raphael (1994) eşlerini kaybeden erkeklerle yaptığı çalışma sonucunda; eşlerini ani bir şekilde kaybeden kişilerin yas reaksiyonları, eşlerini ağır bir hastalık sonucu kaybeden kişilere göre daha şiddetli yaşadıkları belirtilmiştir. Hastalık süreci yakınlar için zorlayıcı bir süreç olsa da ölüm için öncesinde kişinin hazırlıklı olmasına fayda sağlamaktadır. Meert ve arkadaşları (2001) çocuklarını kaybeden ebeveynlerle yaptıkları çalışmada; çocuklarını ani bir ölüm sonucu kaybeden ebeveynlerin çocuklarını kronik bir hastalık sonucunda kaybedenlere göre yas reaksiyonlarının daha uzun süreli ve yoğun bir şekilde yaşadıkları görülmüştür. Çocuklarını intihar sonucu kaybeden ebeveynlerle yapılan bir çalışmada kişilerin yas sürecini daha zor yaşadıklarını ve bunun yanı sıra ruhsal ve fiziksel rahatsızlık geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu öngörülmüştür (Bolton ve ark. , 2013) . Yaptığımız çalışmada intihar sonucu yakınıni kaybeden kişilere yeterli sayıda ulaşılamadığı için literatürde yapılan çalışmaları destekleyen bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu çalışmaların yanı sıra kronik bir hastalık yada yaşlılık sonucunda yakınlarını kaybeden kişilerin de bu süreci zorlu yaşayacağını gösteren çalışmalarda mevcuttur (Prigerson ve ark., 1997) . Covid - 19 süreci kişilerin yaşamlarını sürdürmelerini zorlaştıran, “yeni normale” uyum sağlamalarını gerektiren bir süreç olmuştur. Bu süreçte insanları yakınlarını kaybetmiş olmaları bu süreci daha zor yaşamalarına sebep olduğu bilinmektedir. Yaptığımız çalışmada, Covid- 19 hastalığı sebebiyle yakınıni kaybeden kişilerin yas reaksiyonlarının yoğun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Covid-19 sonucu yakınıni kaybeden kişi ölümün ani

olması, hastalık sürecinin hızlı bir şekilde ölümle son bulması gibi sebepler sonucunda yas normal seyrinde yaşamakta zorluk yaşamaktadırlar (Savaş, 2020) .

Bağlanma özellikleri açısından yas şiddetine baktığımızda, güvenli bağlanma ile yas arasında pozitif yönlü bir ilişki; korkulu ve kayıtsız bağlanma ile bağlanma arasında negatif yönde bir ilişki; saplantılı bağlanma ve yas arasında da bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda; güvenli bağlanan bireylerin yas reaksiyonlarının daha hafif olduğu sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde, kendiyile ve başkalarıyla ilgili olumlu zihinsel temsillere sahip güvenli bağlanan bireyler, yaşadıkları kayıp sonucunda ilk olarak arama, özleme ve kayıp nesneyi kurtarma girişimleri gibi yoğun duygusal tepkiler ile karşılık verseler de kaybın gerçekliğini kabul ettiklerinde yas tepkilerinde azalma yaşayacaklardır (Heidi ve ark. , 2002) . Güvensiz / ikircikli bağlanan bireyler kaybın ardından oldukça yoğun tepkiler verirler. Bireylerin zaman içinde azalmayan yoğun yas tepkileri “kronik yas” örtüsüne dönüşeceği öngörülmektedir (Zisook ve ark. , 1995) . Yaptığımız çalışmanın sonuçlarına göre , literatüre benzer şekilde korkulu bağlanan bireylerin yas reaksiyonlarının daha ağır olduğu görülmüştür. Bunun sebebi kendiyile ve başkalarıyla ilgili olumsuz zihinsel temsillere sahip bireyler güvenli ilişki kurmakta zorlanırlar ve buna bağlı olarak kaybın sonucunda yas sürecini daha şiddetli bir şekilde yaşamaktadırlar. Güvensiz/kaçıngan bağlanan bireyler ise kaybın ardından duygularına mesafeli durmaktadırlar ve kaçınma tepkisi vermekteler (Heidi ve ark. , 2002). Ancak yaptığımız çalışmanın sonucunda kayıtsız bağlanma ve yas süreci arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kayıtsız bağlanan bireylerin daha yoğun yas tepkileri veriyor olmaları duygularına daha mesafeli oluyor olmaları sonucunda yas sürecini kabul etmekte zorlanıyor olmaları olabileceklere düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında bağlanma stili ve yas tepkilerini inceleyen çok sayıda deney ve çalışma bulunmaktadır. Myron Hofer ve arkadaşları kemirgenlerle yaptığı deneylerde bebek anne ilişkisini incelemiş aynı zamanda insanın kayıp sonrası nasıl tepkiler vereceğine dair literatüre yeni bir bakış açısı kazandıracak bir dizi çalışmalar yürütmüşlerdir (Hofer , 1984). Bu çalışmalar sonunda kayba verilen tepkilerin kemirgenler ve insanlar arasında benzer olabileceğini görmüşlerdir. Aynı zamanda kişinin kaybedilen kişi ile olan kayıp öncesi ilişkinin nasıl olduğunun önemine değinmiştir (Hofer , 1996).Wayment ve Vierthaler (2002) yaptıkları çalışmalarda güvensiz bağlanan bireyler güvenli

bağlanan bireylerle kıyasla daha yoğun yas tepkileri göstermekte, daha fazla depresyon ve somatizasyon yaşadıkları gözlemlenmiştir (Wayment ve Vierthaler, 2002) . Fraley Bonanno (2004)'ın gözlemlerine göre; kayıtsız ve güvenli bağlanan bireyler, korkulu ve saplantılı bağlanan bireylere göre yas tepkileri daha az olmuştur ve kayıp sonrası yaşama daha kolay adapte olmaktadır (Fraley ve Bonanno, 2004) . Literatürdeki çalışmalardan farklı olarak saplantılı bağlanan bireylerin kaybın ardından verdikleri yas tepkileri ile ilgili anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Elde ettiğimiz bu sonuca göre, yas süreci üzerinde bağlanma özellikleri dışında da farklı değişkenlerin etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

Yapılan araştırmada duygu düzenleme güçlüğü boyutları ile temel yas unsurları arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır . Yapılan bazı çalışmalar sonucunda; olumsuz duyguların eşlik ettiği yas süreci kişinin yoğun strese maruz kalmasından kaynaklı sürecin daha karmaşık ve zorlayıcı geçeceğini öngörse de kişinin bağlama uygun , esnek ve durumla bağlantılı bir şekilde öfke, üzüntü ve korku gibi olumsuz duygularını takip etmesi ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Coifman, Bonanno ve Rafaeli, 2007 ; Coifman ve Bonanno, 2010) . Sevilen bir kimsenin kaybindan sonra işlevsel ve durumla bağlantılı tepkilerin amacı ; duyguları yeniden değerlendirme, kabullenme, kayba uyum sağlama, sosyal destek almalarını kolaylaştırmaktır (Berkowitz ve Harmon-Jones, 2004 ; Bonanno ve ark., 2008). Kişinin öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygusunu içinde bulunduğu bağlama göre değiştirmesi ve o duyguyu bir kenara bırakıp farklı bir duygu yoğunluğuna uyum sağlayabilmesi; duyguları bağlama duyarlı, esnek ve uyumlu bir şekilde ifade edebilmesinin sonucudur (Stroebe ve Schut, 1999) . Yas sürecinde sosyal destek ve çevreden gelen olumlu tepkiler sayesinde kişi zaman içinde deneyimlediği zorlayıcı ve olumsuz duygu yerine olumlu bir duyguya deneyimlemeye başlar ve bu dönüşüm kişinin endişenin azalmasına yardımcı olur (Bonanno ve Keltner, 1997). Yapılan çalışmalar, karmaşık yas tanılı bireylerin duygularını ifade etmekte güçlük yaşadıkları, ve bağlama uygun duygusal tepki vermekte zorlandıklarını göstermiştir (Fernández ve ark. , 2016). Yapılan çalışmalar ile elde ettiğimiz bulgular uyumluluk göstermektedir. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar duygu düzenleme ve yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme de güçlük yaşamının yas süreci üzerinde olumsuz etkisi olacağı öngörülmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü, korkulu bağlanma stilinin yas şiddetini yordamasında aracı rolü olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü'nün yas düzeyini yordamada olumsuz yas bilişlerinin aracı rolünden bahseden çalışmalar vardır (Shaver ve ark. , 1996). Yurtiçi çalışmalarına göz attığımızda , kaygılı bağlanma ile yas süreci arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne vurgu yapılmıştır (Ayaz , 2011). Gegieckaite ve Kazlauskas (2020) uzamış yas bozukluğu belirtileri ile güvensiz bağlanma (kaçınmacı ve kaygılı bağlanma) arasındaki ilişkide duygu düzenleme zorluklarının aracı rolünü test ettikleri bir çalışma yürüttüler. Bu çalışma sonucunda ; duygu düzenleme güçlüğü'nün kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma ve uzamış yas bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşıldı. Elde edilen bulgular , duygu düzenleme güçlüğü'nün , güvensiz bağlanma ile yas tepkileri arasında önemli bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır(Gegieckaite ve Kazlauskas, 2020). Duygu düzenlemenin komplike yas üzerinde önemli bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Eisma ve Stroebe,2020). Literatür incelendiğinde; daha yoğun yas reaksiyonları gösteren kişilerin duygu düzenlemede zorluk yaşadığı yönünde elde ettiğimiz bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur. Güvensiz bağlanan bireyler duygularını ifade etme, düzenleme gibi durumlarda zorluk çekerler ve bu durumda kişinin yas sürecinin daha zor geçmesine sebep olduğu bilinmektedir (Shear, 2012). Alan yazını incelendiğinde; duygu düzenleme stratejilerinin güvensiz bağlanma ve yas tutma süreci arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bilinmektedir (Eisma ve ark., 2015) . Ancak geçmiş çalışmalar incelendiğinde korkulu bağlanmanın yas sürecini açıklamasında duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkiyi inceleyen çalışma bulunmamıştır. Korkulu bağlanan bireylerin kendiyile ilgili değersizlik duygusu ve başkalarına karşı olumsuz değerlendirmeleri birleştiği için karşı taraf güvenilmez olarak görülür. Yakın ilişki kurmaktan kaçınan korkulu bağlanan bireylerin yas reaksiyonlarının daha yoğun olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanan bireylerin yas şiddetini yordamasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır .

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışma da yasin demografik değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Bunlar arasında; cinsiyet, eğitim düzeyi, psikolojik rahatsızlıklar ile yasin anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca yas ile kayıp yaşantısına ilişkin özellikler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda; ani kayıp, birinci derece yakın kaybı, geçen zaman, yakınlık şiddeti ile arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Değerlendirilen diğer faktörler arasında bağlanma stili ile yas şiddeti arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanan bireylerin yas reaksiyonları daha hafif olduğu gözlenirken; kayıtsız ve korkulu bağlanan bireylerin daha şiddetli yas reaksiyonları gösterdikleri gözlemlenmiştir. Sevilen bir kimsenin kaybindan sonra duyguları yeniden değerlendirme, kabullenme ve ifade edebilme becerisinin yas tutma süreci üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda duyguları ifade etmede ve düzenleme de güçlük yaşamanın yas süreci üzerinde olumsuz etkisi olduğu öngörülmektedir. Ek olarak, korkulu bağlanmanın yas şiddetini yordamasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı bir değişken olabileceği düşünülmüştür.

Bu alanda yapılacak olan çalışmaların çoğaltılması yakınıni kaybeden kişilerin yas süreçlerinde neler yaşadıklarını ve ne gibi zorluklarla karşılaştıklarının anlaşılmasına ve karşılaştıkları sorunlara yönelik çözüm önerileri bulunmasına fayda sağlayabilir. Çalışma kapsamında geliştirilen öneriler aşağıda belirtilmiştir:

6.2. Öneriler

Mevcut araştırma 18 yaş ve üzeri, son iki yıl içinde yakınıni kaybetmiş 303 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Son iki sene içerisinde kayıp yaşamış bireylerle yapılan bir çalışma olması daha fazla katılımcıya ulaşılmaması adına çalışmaya sınırlılık getirmiştir. Daha geniş örnekleme ulaşılmaması, araştırmanın etki gücünü ve sonuçların genellenebilirliğini artması yönünde etki yaratacağı düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcılar online platformlar aracılığıyla ulaşılması da çalışmaya kısıtlılık getirmiştir. Anket formlarının ortalama 15-20 dakika sürüyor olması da kişinin çalışmayı yarıda bırakmasına sebep olabilmektedir. Çalışmanın yüz yüze olması çalışmaya katılım ve tamamlama noktasında katılımcılara daha yüksek bir motivasyon sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda anket formuyla ilişkili herhangi bir soruları olduğunda araştırmayı yapan kişiye birebir soru sorma imkanlarının da olması olası yanlış anlaşılmaların da önüne geçilmiş olunacağı ve daha güvenilir sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

Yaptığımız çalışma alan yazının da yapılan çalışmalar ile uyumludur ancak kadın ve erkek katılımcı sayısında yakın sayılara ulaşamamış olması karıştırıcı faktör olabilir. İleride yapılan çalışmalarda kadın erkek sayısında yakın sayılara ulaşılması çalışmanın daha güvenilir olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada vefat nedeni dair bilgi alınmıştır. Ancak yeterli sayıda covid-19 , intihar , trafik kazası , insan eliyle kaza sonucu hayatını kaybeden katılımcılara ulaşmakta zorlanılmıştır. Özellikle Covid-19 sonucu hayatını kaybeden katılımcılara ulaşılması pandemi dönemi ve yas süreci arasındaki ilişkinin anlaşılması adına literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecekte yapılan çalışmalarda, özellikli gruplar üzerinde çalışma yürüttüklerinde vefat nedenine özgü daha anlamlı sonuçlar elde edebilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmada psikolojik rahatsızlığa sahip olmakla yas süreci arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kayıp yaşamadan önce ya da yas sürecinde kişinin psikolojik destek alması ya da almamasının bu süreç üzerinde nasıl bir etkisi olacağına dair bir sonuca varılamamıştır. Aynı zamanda , katılımcıların hangi psikolojik rahatsızlıklara sahip olduğu bilgisi eksik kalmıştır.

Yapılan çalışmada aynı anda birden fazla kayıp yaşantısı yaşamalarının bilgisi alınmıştır . Birden fazla kayıp yaşamış olmanın yas süreci için bir risk faktörü oluşturmaktadır ancak bu etki göz önünde bulundurulmamıştır .

Özetle , bu çalışma genel popülasyon üzerinde yapılmıştır. Çeşitli örneklerde daha gelişmiş, yoğun veri toplama yöntemleri ve deneyler kullanarak mevcut bilgiyi geliştirmenizi öneririz. Bu alandaki bilginin arttırılması klinik pratiği geliştirecektir. Kayba ilişkin özelliklerin yas süreci üzerindeki etkisi bilinmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda da kayıp ve yas alanında çalışmak isteyen araştırmacılara;

vefat sebebi, kaybın üstünden geçen zaman, ani ya da beklenmedik gibi kayba ilişkin özellikleri farklı olan popülasyonlar üzerinde yas sürecini incelemeleri tavsiye edilmektedir.



KAYNAKLAR

- Ainsworth MS.** Infant-mother attachment. *Am Psychology* 1979;34:932-937.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.** (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Apaydın, S.** (2017). Kayıp ve yas. Özgür Erdur-Baker ve İdil Aksöz-Efe (Ed.). *Yas danışmanlığı içinde* (s. 1-50). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Arizmendi, B., Kaszniak, A. W., and O'Connor, M. F.** (2016). Disrupted prefrontal activity during emotion processing in complicated grief: an fMRI investigation. *NeuroImage* 124, 968–976.
- Archer, J.** (1999). *The nature of grief: The evolution and psychology of reactions to loss*. London: Routledge Press.
- Ayaz, T.** (2011). The contributory roles of attachment styles, coping and affect regulation strategies on bereavement. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bartholomew K.** (1990) . Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *J Soc Pers Relat* ,7:147-178.
- Bartholomew K, Horowitz LM.** (1991) . Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *J Pers Soc Psychology*, 61:226-244.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E.** (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4, 107–130.
- Bildik, T.** (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine* 2013;52(4):223-229.
- Boelen, P.A., Bout, J., Keijsers, J.** (2003). Traumatic Grief as a Disorder Distinct From Bereavement-Related Depression and Anxiety: A Replication Study With Bereaved Mental Health Care Patients. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1339-1341.
- Boelen, P. A. & Van den Bout, J.** (2005). Complicated grief, depression, and anxiety as distinct postloss syndromes: A confirmatory factor analysis study. *American Journal of Psychiatry*, 162, 2175-2177.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D.** (1997). Facial expression of emotion in the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126–137.
- Bonanno, G. A., ve Koltman, S.,** (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*. 21, 5, 705-734 .
- Bonanno, G. A., Goorin, L., & Coifman, K. G.** (2008). Sadness and grief. In M. Lewis, J. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotion* (3rd ed., pp. 797–810). New York, NY: Guilford Press.

- Bowlby J.** (1969), Attachment and Loss, 2. Ed., Perseus Books Group, New York.
Bowlby J. (1971), Attachment, Penguin Books, 359-362
- Bowlby, J.** (1973) Attachment and Loss: Vol.2. Separation Anxiety and Anger. New York.
- Bowlby, J.** (1980) Attachment and Loss: Vol.3. Loss. New York: Basic Books 112.
- Bowlby, J.** (1980). Loss: Sadness & Depression. Attachment and Loss (vol. 3); London: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1982) Attachment and Loss: Vol.1. Attachment (2 nd ed.) New York: Basic Books.
- Bretherton I.** The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psycholgy* 1992;28:759-775.
- Byrne, G.J., Raphael, B.** (1994). A longitudinal study of bereavement phenomena in recently widowed elderly men. *Psychol Med*, 24 (2), 411-421.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G.** (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587-595.
- Carnelley, K.B. Wortman, C.B., Bolger, N. Burke, C.T.** (2006). The Time Course of Grief Reactions to Spousal Loss: Evidence From a National Probability Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91,3: 476-492.
- Cesur, G.** (2012). Yetişkinlerde travmatik yasın ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chen JH, Bierhals AJ, Prigerson HG, Kasl SV, Mazure CM ve Jacobs S.** (1999). Gender differences in the effects of bereavement-related psychological distress in health outcomes. *Psychol Med* , 29:367-80.
- Christ, G., Bonanno, G., Malkinson, R. ve Rubin, S.** (2003). Bereavement Experiences after the Death of a Child. When children die: Improving palliative and end-of-life care for children and their families.
- Clayton P, Desmarais L, Winokur G.** (1968)A study of normal bereavement. *Am J Psychiatry*;125:168-78.
- Coifman, K. G., Bonanno, G. A., & Rafaeli, E.** (2007). Affect dynamics, bereavement and resilience to loss. *Journal of Happiness Studies*, 8, 371–392.
- Coifman, K. G., & Bonanno, G. A.** (2010). When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 479–490.
- Cook, Tim and Natascha Morrison.**(2001). “Longing and Loss from Canada’s Great War,” *Canadian Military History*, 16, 53-60.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L.** (2000). The relational interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791-808.

- Crowell, J., Treboux, D., & Waters, E.** (2002). Stability of Attachment Representations: The Transition to Marriage. *Developmental Psychology*, 38, 467-479.
- Çevik, A. ve Volkan, N.** (1993). Depresyonun psikodinamik etiolojisi. *Depresyon Monografaları Serisi*, 3, 109-122.
- Diminich, E. D., Bonanno, G.A.**(2014). Faces, feelings, words: divergence across channels of emotional responding in complicated grief. *J. Abnorm. Psychol.* 123, 350-361.
- Easterling LW, Gamino LA, Sewell KW, Stirman LS.** (2000) Spiritual experience, church attendance, and bereavement. *J Pastoral Care*;54:263-275.
- Fernández-Alcántara, M., Cruz-Quintana, F., Pérez-Marfil, M. N., Catena-Martínez, A., Pérez-García, M., & Turnbull, O. H.** (2016). Assessment of emotional experience and emotional recognition in complicated grief. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Fraley, R. C.** (2002). Attachment Stability from Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123-151.
- Fraley RC, Bonanno GA.** (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *J Pers Soc Psychology* , 30:878–890.
- George, D. ve P. Mallery.** (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 16.0 update (10a ed.) Boston: Pearson Education pages 113-119.
- Gratz, K. L., Conrad, S. D., & Roemer, L.** (2002). Risk factors for deliberate self-harm among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72, 128–140.
- Gratz, K.L. and Roemer, L.** (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gupta, S., & Bonanno, G. A.** (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635.
- Harlow HW, Zimmerman RR.** (1959). Affectional Response in the Infant Monkey. *Science*;130:421-432.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.** (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al.** (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553–578.
- Hazan C, Shaver PR.** (1987) . Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychology*,52:511-524.

- Hazan C, Shaver PR.** (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychol Inq*, 5:1-22.
- Hofer, MA.** (1984) . Relationships as regulators: A psychobiologic perspective on bereavement. *Psychosom Med* , 46:183–197.
- Hofer, MA.** (1990) . On the nature and consequences of early loss. *Psychosom Med* , ;58:570– 581.
- Holmes, J.** (2014). *John Bowlby and Attachment Theory*. 2.Ed., New York.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., Marmar, C., & Krupnick, J.** (1980). Pathological grief and the activation of latent self images. *American Journal of Psychiatry*, 137,1157–1160.
- Horowitz, M. J., Weiss, D., Kaltreider, N., Krupnick, J., Wilner, N., Marmar, C., & DeWitt, K.** (1984). Reactions to the death of a parent: Results from patients and field subjects. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 172, 383–392.
- Horowitz, M.J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G.A., Milbrath, C., & Stinson, C.H.** (2003). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *Focus*, 1, 290-298.
- Hu XL, Li XL, Dou XM ve ark.** (2015) Factors Related to Complicated Grief among Bereaved Individuals after the Wenchuan Earthquake in China. *Chinese Medical Journal* 128 (11): 1438-1443
- Iverson, T. N.** (2021). An Empty Grave: Grief and Mourning on the Canadian Home Front in the First World War. *Arts*.
- Johannesson, K., Lundin, T., Christina M.H., Lindam, A., Dyster-Aas, J., Arnberg, F. ve Michel, P.** (2009). The Effect of Traumatic Bereavement on Tsunami-Exposed Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22 (6), 497–504.
- Schaefer C, Quesenberry CP, Wi S** (1995) Mortality following conjugal bereavement and the effects of a shared environment. *Am J Epidemiol* 141: 1142–1152.
- Schulz R, Beach SR, Lind B, Martire LM, Zdaniuk B, ve ark.** (2001) Involvement in caregiving and adjustment to the death of a spouse. *JAMA* 285: 3123–3129.
- Stroebe, M. ve Schut, H.** (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M., Schut, H. ve Stroebe, W.** (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 1960-1073.
- Stroebe, M., Schut, H., ve Stroebe, W.** (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of general psychology*, 9(1), 48-66.
- Stroebe, M.s.; Schut, H. ; Boerner, K.** (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration. , 30(2), 0–268.
- Stroebe, M.s & Schut, H.A.W.**(2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *Omega*. 61. 273-89. 10.2190/OM.61.4.b.

- Stroebe, M. ve Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death studies*, 29(6), 477-494.
- Kersting A, Brähler E, Glaesmer H ve ark.** (2011) Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *J Affect Disord* 131:339–343
- Khosravi, M.** (2021). Worden’s task-based approach for supporting people bereaved by COVID-19. *Current Psychology*, 1–2. Advance online publication.
- Kobak RR, Sceery A.** (1988) Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representation of Self and Others. *Child Dev* ;59:135-146.
- Kosminsky, P., & Jordan, J. (Eds.).** (2016). Attachment-informed grief therapy: The clinician’s guide to foundations and applications. Routledge.
- Kübler-Ross, E.** (1969). *On Death and Dying*, Routledge. Macmillan, NY. 173.
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D.** (2005) *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
- Lamb ME, Thompson RA, Gardner WP, Charnow EL, Estes D.** (1984) Security of infantile attachment as assessed in the “strange situation”: Its study and biological interpretation. *Behav Brain Sci* ;7:127-147
- Leahy, R.L., Tirch, D. ve Napolitano, L.A.** (2011). Why is emotion regulation important? *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner’s Guide* içinde (s. 1-16). New York: Guilford Press.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H.** (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35,747-766.
- Lichtenthal WG, Cruess DG, Prigerson HG.** (2004) A case for establishing complicated grief as a distinct mental disorder in DSM-V. *Clin Psychol Rev*; 24:637–662.
- Maciejewski, P. K., Prigerson, H.G. ve Mazure, C.** (2001) Sex differences in event-related risk for major depression. *Psychological Medicine*, 31, 593–604.
- Maercker, A. & Lalor, J.** (2012). Diagnostic and clinical considerations in prolonged grief disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 167-175.
- Main M, Solomon J.** (1990) “Procedures for identifying infants as disorganised/disoriented during the Ainsworth Strange Situation”. In Greenberg MT, Cicchetti D, Cummings M (editors). *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. Chicago: The University of Chicago Press, 121-60.
- Malkinson R.** (2009). *Bilişsel Yas Terapisi. Bir yakını kaybettikten sonra yaşamın anlamını yeniden yapılandırma.* (Çeviri: Akbaş SN) . Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Ankara: HYB Basım Yayın
- Maraş, A.** (2014). *Komplike Yas: Derleme ve Vaka Çalışması*, Ayna Klinik Psikoloji Dergisi 1(1), 41-59.

- Meert, K. L., Thurston, C. S., Thomas, R.,** (2001). Parental coping and bereavement outcome after the death of a child in the pediatric intensive care unit. *Pediatric Critical Care Medicine*. 2, 324–328.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A.** (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*. 24: 307-317.
- Neria, Y., Gross, R., Litz, B., Maguen, S. ve ark.** (2007). Prevalence and psychological correlates of complicated grief among bereaved adults 2.5-3.5 years after September 11th attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (3), 251-262.
- Newson, R.S., Boelen, P.A., Hek, K. ve ark.** (2011). The prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. *J Affect Disord* 132, 231–238.
- Özdamar, K.** (2015). Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi Cilt 1, 10.Baskı, Ankara (2015), sayfa 280, Nisan Yayınları
- Özmen M.** (2001) Depresyonda Dinamik Nedenler. *Duygudurum Dizisi*. 6:283-287.
- Parkes, C. M.** (1985) ‘Bereavement’, *British Journal of Psychiatry*, 146: 11–17.
- Parkes, C.M.** (1988). Bereavement as a Psychosocial Transition: Processes of Adaptation to Change. *Journal of Social Issues*. 44:3, 53-65.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Anderson, B., Zubenko, G. S., et al.** (1995). Complicated grief and bereavement-related Indeed there is no sharp dichotomy between complicated and uncomplicated grief, it is largely a matter of degree depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry*, 152, 22–30.
- Prigerson, H.G. Maciejewski, P.K. Charles, F. ve ark.** (1995). Inventory of Complicated Grief: A Scale to Measure Maladaptive Symptoms of Loss. *Psychiatry Research*. 59:65-79.
- Prigerson, H., Shear, K., Newsom, J., Frank, E., Reynolds, C., Maciejewski, P., Houck, P., Bierhals, A., & Kupfer, D.** (1996). Anxiety among widowed elders: Is it distinct from depression and grief? *Anxiety*, 2, 1–12.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... ve Maciejewski, P. K.** (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine* 6(8). e1000121.
- Rando, T.A.** (1983). An investigation of grief and adaptation in parents whose children have died from cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 8, 3–20.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Alloy, L. B.** (2010). Dimensions of negative thinking and the relations with symptoms of depression and anxiety in children and adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 34(4), 333-342.
- Rothaupt, J. W., & Becker, K.** (2007). A literature review of western bereavement theory: From decathecting to continuing bonds. *The Family Journal*, 15(1), 6–15.

- Rubin, S.** (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681–714.
- Rubin, S.** (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681–714.
- Rubin, S. ve Malkinson, R.** (2001) Parental response to child loss across the life cycle: Clinical and research perspectives. M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Ed.): *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care içinde* (pp. 219-240). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Rubin, S., Nadav, O.B., Malkinson, R., Koren, D., Goffer-Shnarch, M. ve Michaeki, E.** (2009). The two track model of bereavement questionnaire (TTBQ): Development and validation of a relational measure. *Death Studies*, 33, 305-333.
- Safran, J.** (2012b) *Psychoanalysis and Psychodynamic Therapies*, Washington DC: American Psychological Association.
- Santiago, J. , Bucher-Maluschke, J. ,Alexandre, I., ve Branco, F. .** (2017). Attachment to Peers and Perception of Attachment to Parents in Adults. *Psychology*. 08. 862-877.
- Schaal S, Jacob N, Dusingizemungu JB, Elbert T.** (2010) Rates and risks for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC Psychiatry*;10:55.
- Shanfield SB, Swain BJ.** (1984) Death of adult children in traffic accidents. *J Nerv Ment Disord* ;172:533-538.
- Shaver, P., & Fraley, R. C.** (2008). Attachment, loss, and grief: Bowlby's views and current controversies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.) (pp. 48-77).
- Shaver, P. R., & Tancredy, C. M.** (2001). Emotion, attachment, and bereavement: A conceptual commentary. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 63–88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Siegel JM, Kuykendall DH.**(1997). Loss, widowhood and psychological distress among the elderly. *J Consult Clin Psychol* ; 58:519-524.
- Stroebe, M. S ., & Schut, H.** (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
- Stroebe, M., & Schut, H.** (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Stroebe MS, Stroebe W.** (2010) Who suffers more? Sex differences in health risks of the widowed. *Psychol Bull.* 1983;93:297-301.

- Suslow, T., Kugel, H., Rauch, A. V., Dannlowski, U., Bauer, J., Konrad, C., ve ark.** (2009). Attachment avoidance modulates neural response to masked facial emotion. *Human Brain Mapping*, 30(11), 3553–3562.
- Thompson, R. A.** (1994). The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. A.** (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (Serial No. 240), 25–52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D.** (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163–182.
- Tüzün O, Sayar K.** (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19:24-39.
- Uyar, M.** (2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi. İstanbul T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .
- Yüksel, B.** (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi bütünlüleyici Model Arayışı*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı , Ankara.
- Volkan V., Zintl E.** (2008) Kayıptan Sonra Yaşam. Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri, İzmir.
- Ward, A., Lyubomirsky, L., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S.** (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 96–107.
- Wayment HA, Vierthaler J.** (2002). Attachment style and bereavement reactions. *J Loss Trauma* , 7:129–149.
- Worden, J. W.** (1991). *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Co.
- Worden, W.** (2001). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Brunner-Routledge.
- Worden, W. J.** (2009). *Grief counseling and grief therapy* (4. baskı). New York: Springer Publishing Company.
- Zeman, J. & Garber, J.** (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67, 957–973.
- Zisook, S. R. Shuchter, P. Selge, M. Mulvihill** (1993). Aging and Breavement. *Geriatr Psychiatry Neurol*, 6:137-143.
- Zisook, S. Dutton, Y.** (2005). Adaptation to Bereavement. *Death Studies*, 29:877-903.

Zisook, S., Corruble, E., Duan, N., Igiewicz, A., Karam, M. D., Lanuette, N....Young, I. T. (2012). The bereavement exclusion and DSM-5. Depression and Anxiety, 29, 425-443.



EKLER

EK-1 Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul



Sayı : E-56365223-050.01.04-2022.137548.63 - 332

29/03/2022

Konu : Etik Kurul Kararı (Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN)

Sayın Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 28/3/2022 tarihli 2022/04 sayılı toplantısında; Doç. Dr. Fatma Yeşim Can'ın "Duygu Düzenleme Becerileri, Bağlanma Stillerinin ve Yas Sürecinin İlişkisinin İncelenmesi" adlı başvurusu görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: "Duygu Düzenleme Becerileri, Bağlanma Stillerinin ve Yas Sürecinin İlişkisinin İncelenmesi" adlı başvuruya, sorumlu araştırmacının adının eklenmesine, akademik danışmanın unvanının Doçent olarak değiştirilmesine ve başvurunun başlığındaki ifade bozukluğunun düzeltilmesi şartıyla kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Fazıl Kerim ATAMER
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:
C16F8E2D-7879-4191-8896-F40264534710
Adres: Cumhuriyet Mah. İlbahar Sok. No1
Telefon No: 444 5 438
Faks No: 0216 452 87 17
e-Posta: info@gedik.edu.tr
KEP Adresi: gedikuniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebys>

Ayrıntılı bilgi için: Eda SARI
Fakülte Sekreter V.
Telefon No: 444 5 438



Ek-2 Sosyodemografik Bilgi Formu

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

3.Eğitim Durumunuz :

() İlköğretim () Lise () Üniversite () Üniversite üstü

4.Gelir durumunuz:

() Alt () Orta-Alt () Orta () Orta-Üst () Üst

5. Romantik İlişki Durumunuz:

() Bekar () Romantik İlişkisi var () Evli () Boşanmış () Diğer
(belirtiniz)

6.Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

Evet () Hayır ()

7.Rahatsızlığınıza ilişkin olarak yardım/tedavi aldınız mı?

Evet () Hayır ()

8.Vefat eden kişinin yakınlık derecesi nedir?

Anneniz () Babanız () Çocuğunuz ()

İkinci derece yakınlarınız (kardeş, büyükbaba, büyükanne, torun) ()

Üçüncü derece yakınlarınız (dayı, amca, hala, teyze, yeğen) ()

Arkadaş/Komşu ()

9.Vefat tarihinin üzerinden ne kadar zaman geçti?

1-15 gün arasında() 16-30 gün arasında ()

1-2 ay arasında () 2-6 ay arasında ()

6 ay -1 yıl arasında () 1-2 yıl arasında ()

10.Vefat nedeni nedir?

Trafik kazası. Kaza (ev kazası, iş kazası vb.)

Hastalık (Ani/ kalp krizi, kanser vb.)

Hastalık (Beklenen/ yaşlılık, kronik hastalıklar, kanser vb.).

İntihar

Doğal Afet (deprem, sel, yer kayması vb.)

İnsan eliyle (eş, kardeş, terör, saldırı, soygun vb.)

Diğer(BELİRTİNİZ).....

11. Ölümü ne kadar ani/beklenmedik oldu?

Tamamen ani/ beklenmedik oldu.

Kısmen ani/beklenmedik oldu.

Beklendik/ sıralı oldu

Ek- 2 İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri YAKIN İLİŞKİ İÇİNDE OLDUĞUNUZ KİŞİLERİ DÜŞÜNEREK cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor. Tamamıyla beni tanımlıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1-Başkalarına kolaylıkla güvenemem							
2-Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli							
3-Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım							
4-Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum							
5-Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım							
6-Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum							
7-Yalnız kalmaktan korkarım							
8-Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim							
9-Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım							
10-Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır							
11-Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım							
12-Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli							

13-Başkalarının bana bağlanmalarını tercih ederim							
14-Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder							
15-Başkalarının bana benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünürüm							
16-Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim							
17-Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım							



Ek - 3 Duygu Düzenleme G cl ğ   l eği (Ddg )

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

1.....2.....3.....4.....
...5

Hemen hemen hiç-Bazen-Yaklaşık yarı yarıya -çoğu zaman-Hemen hemen her zaman

	1	2	3	4	5
1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir					
4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.					
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7.Ne hissettiğimi tam olarak bilirim					
8. Ne hissettiğimi �nemserim.					
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım					
13.Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					
15-Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					

16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17-Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım					
19-Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktım duygusu yaşarım.					
20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim					
21-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.					
22.Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım					
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.					
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.					
29- Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
31-Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
33.Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.					
35.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek - 4 Temel Yas Unsurları Envanteri

Aşağıdaki sorular bir süre önce kaybetmiş olduğunuz sevdiğiniz bir kişiyle alakalı olarak yaşadıklarınız ve hissettikleriniz hakkındadır. Kaybettiğiniz kişi sorular- da “O” ile belirtilmiştir

	Her Defasında	Çoğunlukla	Bazen	Hiçbir zaman
1.O'nun vefatına ilişkin olaylarla ilgili hayaller zihninizde canlanıyor mu?				
2.O'nunla ilgili düşünceler isterseniz de istemeseniz de aklınıza geliyor mu?				
3.O'nunla ilgili düşünceler sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?				
4.O'nun hakkında düşünüyor musunuz?				
5.O'nunla ilgili hayallerin zihninizde canlanması sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?				
6. O'nunla ilgili hayaller veya hatıralarla yoğun bir şekilde meşgul oluyor musunuz?				
7. O'nun tekrar yanınızda bulunduğunu ya da tekrar bir araya geldiğinizi düflündüğünüz oluyor mu?				
8.O'nu özliyor musunuz?				
9.O'na ait bilinen eşyalar (fotoğrafları, odası gibi) size O'nu hatırlatıyor mu?				
10. O'na karşı aşırı bir hasret çekiyor musunuz?				
11.Tanıdık yerlerde O'nu arayıp da bulmayı arzuladığınız oluyor mu?				
12.Herhangi bir sebepten dolayı O'nun artık geri gelmeyeceği gerçeği ile yüzleştüğünüzde acı				

ekiyor musunuz?				
13. Fotoğraf, mzık, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan Şeyler O'nu aşırı zlemenize neden oluyor mu?				
14. Fotoğraf, mzık, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan Şeyler kendinizi yalnız hissetmenize neden oluyor mu ?				
15. Fotoğraf, mzık, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan Şeyler O'nun için ağlamamanıza neden oluyor mu?				
16. Fotoğraf, mzık, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan Şeyler size keder veriyor mu?				
17. Fotoğraf, mzık, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan Şeyler hayattan yeterince zevk alamamanıza neden oluyor mu?				

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Emine Nur Güngör

Eğitim Durumu

- İstanbul Ticaret Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (2020)
- İstanbul Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
- Yüksek Lisans Programı (2022)
- **Yabancı Dil**
- • İngilizce

Mesleki Denevım

- **2018** : Sezgin Kuzucuklar Anaokulu, Stajyer Psikolog
- **2018** : Okyanus Koleji, Stajyer Psikolog
- **2019** : Fatih Rehberlik ve Araştırma Merkezi , Stajyer Psikolog
- **2019** : Moodist Psikiyatri &Nöroloji Hastanesi, Stajyer Psikolog
- **2020** : Oyka Danışmanlık Merkezi, Klinik Psikoloji Stajı
- **2021** : Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi, Klinik Stajı