

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI / KLİNİK PSİKOLOJİ)
ANABİLİM DALI

KARMAŞIK YAS: BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI MODEL ÇERÇEVESİNDE BİR
İNCELEME

Doktora Tezi

Gizem CESUR

ANKARA-2017

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI / KLİNİK PSİKOLOJİ)
ANABİLİM DALI

KARMAŞIK YAS: BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI MODEL ÇERÇEVESİNDE BİR
İNCELEME

Doktora Tezi

Gizem CESUR

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN

ANKARA-2017

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ (UYGULAMALI / KLİNİK PSİKOLOJİ)
ANABİLİM DALI




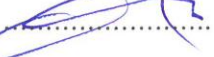

Gizem CESUR

KARMAŞIK YAS: BİLİŞSEL - DAVRANIŞCI MODEL ÇERÇEVESİNDE BİR
İNCELEME

Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN

Tez Jürisi Üyeleri

<u>Adı ve Soyadı</u>	<u>İmzası</u>
Prof. Dr. Ayşegül Durak Batigün	
Prof. Dr. Nilhan Sarıgün	
Prof. Dr. Semra Keslak	
Doç. Dr. Okan Cem Cindoglu	
Yrd. Doç. Dr. İlgin S. Damsızman	

Tez Sınavı Tarihi: 28.09.2017

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağımı gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (28.11.2017)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Gizem Cesur

İmzası



TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün'e tüm doktora eğitimim boyunca kolaylaştırıcı tarzı ve desteği için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen ilk günden itibaren tüm gücüyle desteğini hissettiğim değerli hocam Doç. Dr. Banu Yılmaz'a herşey için teşekkür ederim.

Değerli hocam Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin'e gerek ders ve süpervizyon sürecinde gerekse tez sürecimde değerli desteği ve bana kattıkları için teşekkürlerimi sunarım.

Değerli hocam Prof. Dr. Gülsen Erden'e desteği ve katkıları için teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komite üyelerim olan Prof. Dr. Nilhan Sezgin ve Yrd. Doç. Dr. Ilgın Gökler Danışman'a; tez jüri üyelerim Prof. Dr. Şennur Kışlak Tutarel ve Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu'na katkılarından ötürü teşekkürlerimi sunarım.

Bu zor ama keyifli süreçte birlikte olduğum değerli arkadaşlarım hepimize ayrı ayrı teşekkür ederim.

Benim için çok özel olan ve hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Haluk Yavuzer, Prof. Dr. E. Timuçin Oral ve Prof. Dr. Gökhan Malkoç'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte tanıdığım ve bana çok şey katan değerli Uzm. Psk. Leyla Navaro'ya desteği için teşekkürlerimi sunarım.

Kendisini her zaman yanımda hissettiğim, tüm akademik hayatımın modeli değerli hocam Doç. Dr. Emel Erdoğan Bakar'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma arkadaşlarım değerli hocam Prof. Dr. Oya Özkardeş'e, Yrd. Doç. Dr. Aydın Karaçanta'ya ve tam anlamıyla hayatımı kolaylaştıran sevgili Uzm. Psk. Neslihan Sayraç'a teşekkür ederim.

Değerli dostlarım Berna Saban, Lale Barlas, Yrd. Doç. Dr. Ela Arı ve Yrd. Doç. Dr. F. Melis Cin'e hep yanımda olduğunuz, desteğiniz ve sevginiz için minnettarım.

Son olarak canım annem Neriman Cesur ve canım kardeşim Tuğba Yazıcıoğlu iyiki varsınız, her zaman hissettiğim sevginiz ve desteğiniz için sonsuz teşekkür ederim.

Kuzenlerim Pelin Açar Kurtuluş'a, Selin Açar Şanal'a, Burak Açar'a ve tüm aileme herşey için sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayrıca doktor eğitimim süresince bana burs vererek bu tezin yazılmasına katkı sağlayan TÜBİTAK'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu tezi hayat arkadaşım Sedat Soysal'a ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER	vi
EKLER.....	x
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER	xii
BÖLÜM I	13
GİRİŞ	13
1.1. Ölüm ve Yas.....	15
1.2. YAS SÜRECİNE YÖNELİK AÇIKLAMA VE KURAMLAR	17
1.2.1. Darwin'in Yas Üzerine Çalışmaları.....	17
1.2.2. Psikanalitik Kuramlar ve Erken Dönem	19
1.2.2.1. "Yas ve Melankoli", Freud (1917)	19
1.2.2.2. Abraham (1924) ve Deutsch (1937)	20
1.2.2.3. Melanie Klein (1940).....	21
1.2.2.4. "Akut yasin semptomolojisi", Lindemann (1944).....	21
1.2.2.5. "Yas bir hastalık mıdır?", Engel (1961)	22
1.2.3. Evre (Stage) Yaklaşımları.....	23
1.2.3.1. "Yasın beş evresi", Kübler-Ross (1963-9)	23
1.2.4. "Task Yaklaşımı", Worden (1982, 1991).....	25
1.2.5. "Bağlanma ve Kayıp", Bowlby (1969, 1980).....	25
1.2.6. "Yas Sürecinde Psikososyal Geçişler", Parkes ve Weiss (1983).....	28
1.2.7. Bilişsel Yaklaşım.....	29
1.2.8. Modern Yaklaşımlar	29
1.2.8.1. Kayıp Yaşamının İkili Süreç Modeli (Stroebe ve Shut, 1999)	30
1.2.8.2. İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli (Rubin, 1981, 1999)	31
1.2.8.3. Devam Eden Bağlar Yaklaşımı	32
1.2.8.4. Anlam Arama	34
1.3. KARMAŞIK YAS.....	35
1.3.1. Erken dönem çalışmalar	36
1.3.2. 1990'lardan Günümüze ve DSM-5	40
1.3.3. Karmaşık Yas: Güncel Kuramlar.....	48

1.4. KARMAŞIK YASI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	52
1.4.1. Kayıp Yaşayan Kişiy İlişkin Faktörler	52
1.4.1.1. Demografik Faktörler	53
1.4.1.2. Sosyal Destek	53
1.4.1.3. Maneviyat	54
1.4.2. Kayıp Yaşantısı ile İlişkili Faktörler	56
1.4.2.1. Yakınlık Derecesi	56
1.4.2.2. Kaybedilen Kişi ile Olan İlişkinin Niteliği.....	61
1.4.2.3. Kayba İlişkin Değişkenler: Ölüm Şekli ve Ölüm Yaşı.....	64
1.5. KARMAŞIK YAS VE DUYGU DÜZENLEME	66
1.6. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI BAKIŞ AÇISI İLE KARMAŞIK YAS	69
1.6.1. Otobiyografik Bellek	70
1.6.2. Olumsuz Yas Bilişleri	73
1.6.3. Depresif ve Anksiyeteli Kaçınma	76
1.7. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	78
1.8. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	80
BÖLÜM II	84
YÖNTEM	84
2.1. ÖN ÇALIŞMA	84
2.1.1. Örneklem	84
2.1.2. Veri Toplama Araçları	85
2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	85
2.1.2.2. Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ).....	85
2.1.2.3. Karmaşık Yas Envanteri (KYE).....	86
2.1.2.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	86
2.1.3. İşlem	87
2.2. ASIL ÇALIŞMA	87
2.2.1 Örneklem	87
2.2.2. Veri Toplama Araçları	89
2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	89
2.2.2.2. Karmaşık Yas Envanteri (KYE).....	89
2.2.2.3. Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ).....	89

2.2.2.4. Yas Bilişleri Ölçeği (YBÖ).....	89
2.2.2.5. Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği (OBÖÖ).....	90
2.2.2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ).....	91
2.2.3. İşlem	91
BÖLÜM III.....	93
BULGULAR.....	93
3.1. ÖN ÇALIŞMA BULGULARI	93
3.1.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)	93
3.1.2. Yakınsak Geçerlik (Convergent Validity) Bulguları	94
3.2. ASIL ÇALIŞMA BULGULARI	96
3.2.1. Betimsel Analiz Sonuçları ve Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	96
3.2.2. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	100
3.2.3. Demografik ve Kayıp Yaşantısı İlişkili Değişkenlerin Ölçek Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	105
3.2.3.1 Cinsiyet, Eğitim ve Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenleri Açısından Bulgular.....	105
3.2.3.2. Kayba İlişkin Değişkenler Açısından Bulgular.....	109
3.2.4. Yapısal Eşitlik Model Testi	115
3.2.4.1. Ölçüm modeli.....	116
3.2.4.2. Yapısal Model	120
BÖLÜM IV	124
TARTIŞMA	124
4.1. ÖN ÇALIŞMA BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA	124
4.1.1. Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Değerlendirme	124
4.2. ASIL ÇALIŞMA BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA	126
4.2.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma.....	126
4.2.2. Kayıp İlişkili Değişkenlere İlişkin Tartışma.....	131
4.2.3. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Tartışma	133
4.2.3.1. Karmaşık Yas ve Olumsuz Yas Bilişleri İlişkisi.....	135
4.2.3.2. Karmaşık Yas ve Otobiyografik Bellek Özellikleri İlişkisi	136

4.2.3.3. Dolaylı Etkiler	140
4.2.3.3.1. Kaybedilen kişi ile olan ilişki ve karmaşık yas arasında yas bilişleri ve otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rolü	140
4.2.3.3.2. Kaybın zellikleri ve karmaşık yas arasında yas bilişleri ve otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rolü	143
4.2.3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ve karmaşık yas arasında yas bilişlerinin aracı rolü	145
4.3. SONUÇ	146
4.4. Çalışmanın Klinik Doğurguları	148
4.5. Sınırlılıklar ve öneriler	150
ÖZET	152
ABSTRACT	154
KAYNAKLAR	156
EKLER	1

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	1
EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU	2
EK 3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DDGÖ)	5
EK 4. KARMAŞIK YAS ENVANTERİ (KYE)	7
EK 5. UZAMIŞ YASTA DEPRESİF VE KAYGILI KAÇINMA ÖLÇEĞİ (DKKÖ)8	
EK 6. YAS BİLİŞLERİ ÖLÇEĞİ (YBÖ).....	9
EK 7. OTOBİYOGRAFİK BELLEK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ (OBÖÖ).....	11
EK 8. BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE).....	13

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.1. DSM-5 ve ICD-11 İçin Önerilen Uzamış Yas Bozukluğu Tanı Kriterleri	43
Tablo 1.2. DSM-5 Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu Tanı Kriterleri	45
Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler.....	88
Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları, Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	95
Tablo 3.2. Katılımcıların Kayıp Yaşantısına İlişkin Özellikleri.....	98
Tablo 3.3. Ölçek Puanları ve Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler	99
Tablo 3.4. Demografik ve Kayıp Yaşantısına İlişkin Değişkenler ile Ölçek Puanları Arası Korelasyon Katsayısı.....	101
Tablo 3.5. Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	104
Tablo 3.6. Cinsiyet açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları	105
Tablo 3.7. Eğitim değişkeni açısından ANCOVA sonuçları	107
Tablo 3.8 devam Eğitim değişkeni açısından ANCOVA sonuçları.....	108
Tablo 3.9. ANCOVA’da Kullanılan Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Eğitim).....	108
Tablo 3.10. Yakınlık derecesi açısından ANOVA sonuçları.....	110
Tablo 3.11. ANOVA’da Kullanılan Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Yakınlık derecesi)	111
Tablo 3.12. Ölüm nedeni değişkeni açısından ANOVA sonuçları.....	113
Tablo 3.13. ANOVA’da Kullanılan Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Ölüm Nedeni).....	114

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Model Önerisi	83
Şekil 3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	94
Şekil 3.2. Hipotez edilen model	115
Şekil 3.3. Ölçüm Modeli	117
Şekil 3.4. Yeni Ölçüm Modeli	119
Şekil 3.5. Hipotez edilen revize edilmiş model	120
Şekil 3.6. Yapısal Eşitlik Modeli	122

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanoğlu hayatı boyunca kaçınılmaz olarak kayıplar yaşar. Kayıp yaşantıları ise yeniden uyum için gerekli olan yas sürecini beraberinde getirir. Birçok kişi kayıp karşısında doğal, karmaşık olmayan yas tepkileri deneyimler. Bu yas süreci acılı bir deneyim olmakla beraber belirli bir süre içerisinde belirtilerin şiddetini kaybetmesi ile sonlanır. Böylece kişi işlevsellik düzeyine tekrar kavuşur ve yaşama uyum sağlamaya başlar. Ancak kimi zaman kayıp yaşantısını takip eden yas süreci normal seyriden sapabilir ve karmaşık bir hal alabilir. Bu durumda yas tepkilerinin *şiddeti* zaman içerisinde azalmaz ve işlevsellik düzeyinde bozulmalar yaşanır. Tarihsel süreçte patolojik, kronik, travmatik gibi terimler ile ele alınan bu durum 1990'lı yıllarda “karmaşık (complicated) yas” olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Son yıllarda ise bu kavramın araştırmacılar tarafından “uzamış yas” olarak tanımlandığı ve bu isim ile tanı sınıflandırma sistemlerine önerildiği görülmektedir (Prigerson, Horowitz, Jacobs ve ark., 2009). Mevcut tez çalışmasında bu kavramın adlandırılmasında “karmaşık yas” terimi tercih edilmiştir. Bu adlandırmanın özellikle kayıp yaşantısı sonrası geçen zamana rağmen yas sürecinin çözülme yanına vurgu yapması bakımından uygun olduğu düşünülmektedir. İsim tartışmasının yanı sıra karmaşık yasin psikiyatrik sınıflama sistemlerinde yeni bir tanı kategorisi olup olmayacağı tartışmaları da sürmektedir (APA, 2013).

Çalışmalar incelendiğinde karmaşık yas yurt dışı literatürde 30 yılı aşkın süredir çalışılan güncel bir alan olarak dikkat çekmektedir. Ülkemizde ise henüz bu alanda yeterli sayıda bilimsel araştırmanın yapılmadığı görülmektedir. Yurt dışında yapılan

çalışmalar kayıp yaşamış kişilerin yaklaşık %10'unun karmaşık yas geliştirebileceğini ortaya koymuştur (Prigerson, 2004). Aynı zamanda karmaşık yasin olumsuz sonuçlarına da vurgu yapılmaktadır (Prigerson ve ark., 1997).

Yas, evrensel bir deneyim olmasının yanı sıra kültürden bağımsız düşünülemez olan bir süreçtir. Dolayısıyla yas sürecinin içinde bulunulan kültür ve sosyal bağlamda incelenmesi önemlidir. Bu doğrultuda, mevcut tez çalışmasının amacı yas sürecinin karmaşık bir hal almasında etkili olduğu düşünülen değişkenlerin belirlenmesidir. Literatür incelendiğinde, karmaşık yas sürecini açıklamak amacıyla yapılmış çalışmalar, kayıp yaşayan kişiye ait değişkenlerin ve kayıpla ilişkili değişkenlerin bu süreçte önemli rolü olduğunu göstermektedir (Burke ve Neimeyer, 2013). Aynı zamanda kişisel yetkinliklerin de kayıp sonrası yas sürecini etkileyen faktörler olduğu görülmektedir (Maccallum ve Bryant, 2013).

Tüm bunların yanı sıra son yıllarda araştırmacılar karmaşık yas sürecini açıklamaya yönelik kuramlar ortaya koymuşlardır (Stroebe ve Schut, 1999; Shear ve Shair, 2005). Örneğin, Boelen ve arkadaşları (2006), psikolojik mekanizmaların da karmaşık yas sürecinde önemli olduğunu ileri sürmüş ve karmaşık yasa dair bilişsel-davranışçı bir kavramsallaştırma önermişlerdir.

Mevcut tez çalışması kayıp yaşantısının karmaşık bir hal almasına yol açabilecek kişisel değişkenleri, kayıp ile ilişkili değişkenleri ve duygu düzenleme gücünü Boelen ve arkadaşlarının (2006) önerdiği model temelinde ele alarak incelemeyi amaçlamıştır. Bu sayede karmaşık yas süreci bütüncül bir yaklaşım içerisinde değerlendirilmiş olacaktır. Aynı zamanda mevcut tez çalışmasının ülkemizde bu alandaki boşluğa önemli bir katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu aktarılanlar ışığında, izleyen kısımda öncelikle ölüm ve normal yas sürecine dair açıklamalara değinilecek, ardından karmaşık yas süreci, bu süreci etkileyen faktörler ve karmaşık yasin bilişsel-davranışçı modeli (Boelen ve ark., 2006) aktarılacaktır.

1.1. Ölüm ve Yas

Tarih boyunca ölüm farklı şekillerde algılanmıştır. Antik çağda doğal bir süreç olarak algılanan ölüm günlük hayatın içinde yer alan uysal/ehli bir gerçeklikti. İnsanlar bu beklenen sonda korkmuyordu ve ölüm ve yas tutma olabildiğince hayatın içinde, sıradan bir süreç olarak yaşanmaktaydı. Ancak bu çağlarda ani ve kimsesiz bir ölüm Tanrının bir gazabı olarak nitelendirilmekteydi (Aries, 1975).

Ortaçağın ikinci yarısı ile birlikte, batı medeniyetlerinde dini otoriteler, ölüm algısını ve dolayısıyla yas süreçlerini de etkilemiştir (Aries, 1975). Bu süreçte ölüm, dini inancın bir uzantısı olarak yargılama süreci ve mahşer günü olarak tasvir edilir oldu. Ortaçağın sonundan itibaren ise ölüm anı dramatik ve duygu yüklü bir özellik kazandı. İnsanlar ölümle yüzleşmekten kaçınmaya başladılar ve kendilerine öldükten sonra ne olacağına dair endişelere kapıldılar. Hayattayken dine uygun yaşama neticesinde kurtuluş olacağı inancı güçlendi ve ölüme hazırlıklı olmaya çalışıldı (Aries, 1981). Rönesansla birlikte ölüm karşısında duyulan kaygı artmaya başladı. Ölüm karanlık ve erotik bir hal almaya başladı ve bir kokuş olarak nitelendirildi. Değişen yaşam koşulları ve dini temeller doğrultusunda, insanlar ölüm gerçeğini günlük hayatlarında artık geri planda tutmaya çalıştılar. 18. ve 19. yüzyıllarla birlikte ölüm yüceltildi, romantikleştirildi ve aşırılaştırıldı. Artık ilgi ölümden ziyade ötekinin ölmü ve yas tutmaya kaydı. Ölüm karşısında duygular tutkulu ve yoğun olarak yaşanmaya başladı.

Bu yoğun duygular diğzerinin ölümünün artık daha zor kabul edildiğine işaret eder niteliktedir (Aries, 1975).

Yukarıda bahsedildiğı gibi ölüme yönelik tutumları tarihsel bağlamda değerlendiren Aries (1975), basit, bilinen ve sıradan olan ölümün 1900'lü yıllara doğru vahşi bir anlam taşımaya başladığını; ölümün yasaklanmış ve reddilmiş olduğunu ifade eder. 1900'lerde görünmez olarak nitelendirilen ölümün artık günlük yaşamda olabildiğince az yeri vardı. Ölümler, hastanelerde tıbbın otoritesi altında izole olarak gerçekleşmekteydi (Glaser ve Strauss, 1965).

Ancak modern zamanlarla birlikte bilimsel çalışmaların da etkisiyle, ölmek üzere olan insanları yaklaşan ölümleri hakkında konuşmaya teşvik edilen bir döneme girildi; bir kez daha ölümle açıkça yüzleşmek kabul edilebilir hale geldi. Diğzer bir ifadeyle, ölüm tekrar konuşulabilir bir konu olmaya başladı. Ancak tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de ölümlülüğünün bilincinde olan insanoğlu için ölüm temel endişe kaynağı olmayı sürdürmektedir (Aries, 1975). Buna göre, ölebileceğimizi biliyoruz ancak ölümlü olduğumuzu kabul etmediğimiz bir tavır içinde yaşıyoruz. İnsanlar için bir zaman sonra öleceğimiz bilgisinin sürekli aktif olması tahammül edilmesi oldukça zor olabilir; dolayısıyla kişi bu bilgiye sahip ancak günlük yaşamda bundan kaçınma ve yok sayma eğilimi içerisindedir (Weissman, 1972).

Nasıl ki ölüme karşı olan tavır tarih boyunca değışmişse, kayıp sonrası yaşanan yas süreci de bu değışimlerden etkilenmiştir. Kültürel ve toplumsal olarak ölüme olan bakış, yas süreçlerini de etkilemektedir (Parkes ve ark., 1997). Tarih boyunca dini inancın, ritüellerin ve kültürün yas sürecindeki kişilere yaslarını ifade etmelerinde önemli rol oynadığı görülmüştür. Günümüzde ise odak noktanın toplumsal yas ritüellerinden, bilimsel gelişmelerin de etkisiyle, bireysel süreçlerdeki yansımalara doğru kaydığı

görülmektedir (Parsons, 1994). Böylece yas sürecinin artık bilimsel otoritelerin de ilgi alanına girdiği görülmektedir.

Bu doğrultuda modern perspektifte insan varoluşunun evrensel bir özelliği olan yas, insanoğlu için kaçınılmaz olan kayıp deneyimleri karşısında bir takım psikolojik, somatik ve sosyal tepkileri içeren bir süreç olarak ele alınabilir (Rando, 1984). Bu süreç doğal, gerekli ve uyum sağlamaya yönelik bir çaba olarak değerlendirilebilir. Gerçeği kabul etmeyi de içeren yas tutma, acılı bir deneyim olmasının yanı sıra yeniden hayata adapte olma açısından gerekli ve sağlıklı bir süreçtir (Kogan, 2007).

1.2. YAS SÜRECİNE YÖNELİK AÇIKLAMA VE KURAMLAR

Yas süreci bilimsel anlamda görece yeni bir çalışma alanıdır (Stroebe ve ark., 2006). Bahsedildiği gibi bu alana dair çalışmalar, günümüzde yerini erken dönem kuramcılarının klinik gözlemlerinden bilimsel temele dayanan araştırmalara bırakmıştır.

Tarihsel süreçte ilk olarak Darwin, yas sürecini kayba uyum sağlamaya yönelik ele almış ve kendinden sonraki birçok kuramcıyı ve araştırmacıyı etkilemiştir (Archer, 1999). Psikoloji alanında kayıp sonrası yaşanan yas süreci ile ilgili kavramsallaştırmalar ise 1900'lerin başında Freud'un "yas ve melankoli" adlı makalesi ile başlamıştır. Aşağıda yas sürecine ilişkin ilk olarak Darwin'in görüşleri ardından psikanalitik yaklaşım, evre yaklaşımı, bağlanma kuramı ve modern yaklaşımlar sunulmuştur.

1.2.1. Darwin'in Yas Üzerine Çalışmaları

Çalışmaları ile insan doğasına dair anlayışı ve bakış açısını farklılaştıran Darwin, 1872 yılında yayınladığı *İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi* kitabında gözlemleri

doğrultusunda maymunların da insanlarla benzer olarak keder ve yas dolayısıyla “ağladığını (*weeping*)” belirtmiştir. Sadece maymunların değil kuşların ve memelilerin de yas tepkilerini dışa vurduklarından (*expression*) bahseder. Darwin’in bu gözlemleri yas sürecinin biyolojik kökenlerine vurgu yapması açısından oldukça değerlidir (Archer, 1999). Hayvanların ve küçük çocukların kayıp karşısında benzer olarak aktif sıkıntı ve pasif depresif tepkiler verdiğini öne sürmektedir. Yetişkinlik dönemi yas süreci de kökleri bu tepkilere uzanan daha gelişmiş tepkiler olarak ele alınabilir.

Darwin yas tepkilerinin içgüdüsel olabileceğinden bahseder (Kopelman, 1994) ve yas tutmayı sosyal ilişkilerin evrimsel adapte edilebilir doğasının bir bedeli olarak değerlendirir. Diğer bir ifadeyle, yas tepkilerinin kaybedilen nesne olmadan kişilerin hayatlarını yeniden yapılandırmasına yardımcı olmak için evrimleşmiş olabileceğini düşünmektedir.

Darwin’in (1872) insanların diğer primatlar ile yas duygusu açısından benzerliklerinin olduğunu keşfetmesi ve yas sürecini kayba uyum sağlamaya yönelik olarak ele alması yas çalışmalarının bilimsel temellerini atmıştır (Homans, 2000). Darwin’in düşünceleri aynı zamanda kendinden sonraki birçok kuramcıyı ve araştırmacıyı da etkilemiş oldu. Böylelikle birçok alanda yasin biyolojik ve fizyolojik boyutları olan zihinsel bir süreç, bir duygu olduğu ve bilimsel olarak çalışılabilir olduğu fikrinin gelişmesinde büyük katkıları olmuştur (Homans, 2000).

1.2.2. Psikanalitik Kuramlar ve Erken Dönem

1.2.2.1. “Yas ve Melankoli”, Freud (1917)

Freud 1917 yılında yayınladığı “Yas ve Melankoli” (*Mourning and Melancholia*) adlı çalışması ile yas sürecinin doğasını ve işlevini ele alan ilk kuramcılardan biridir. Freud, yas sürecini normal, zorunlu ve belirli bir süresi olan (*time-limited*) acılı bir deneyim olarak ele alır. Aynı zamanda, yas sürecini normal ve patolojik olarak ele alan öncü isimlerden biridir. Ona göre normal yas süreci, sevilen kişinin kaybı karşısında verilen patolojik olmayan, sağlıklı tepkileri içerir. Bu sürecin derinden acı duyma, sevmeye kapasitesinin kaybı, dış dünyaya ilginin azalması ve aktivitelerin inhibisyonu olmak üzere 4 temel özelliği olduğundan bahseder. Freud’a (1917) göre normal yas sürecinde kaybedilen kişiye karşı ikircikli (*ambivalans*) hisler yoktur; ancak kayıp yaşantısı kaçınılmaz şekilde acılı bir süreçtir. Çünkü yaslı kişi kaybettiği kişiye karşı büyük oranda psikik ya da psikolojik enerji (*libido*) yatırmıştır. Bu “sağlıklı” yas süreci ölen kişi ile olan duygusal bağın kesilmesi ve duygusal enerjinin yeni ilişkilere yatırılması ile sonlanır. Ölen kişi ile olan bağların bırakılmamasını ise patolojik yas olarak ele almıştır ve bu sürece melankoli adını vermiştir. Melankoli ile kastedilen bugünkü majör depresyon, karmaşık ve sağlıklı olmayan bir yas tutma şeklidir.

Freud (1917) aynı zamanda kaybedilen kişiden ayrılmanın sağlanmasını içeren “yas çalışması” adını verdiği bir süreçten bahseder. Bu çalışma zaman alan ve çaba gerektiren bir süreçtir. Temel amaç, kaybedilen nesneye yatırılan libidonun geri çekilmesi, böylelikle de egonun yeni ve sağlıklı bağlanmalar (*attachments*) için özgür kılınmasıdır. Bu acılı ve zorlu bir süreçtir; kimi zaman kişi gerçeğe sırtını dönerek kaybın gerçek olmadığına inanmaya başlar. Ancak gerçek zaman içinde kabul edilir.

Zaman ve enerji pahasına da olsa kaybedilen nesneden yatırım kademeli olarak geri çekilir ve yeni nesneye yatırım için hazırlanılır. (Archer, 1999).

Özetle, Freud (1917) yas ve melankoli makalesinde kayıp sonrası verilen tepkilerin sosyal, bilişsel değişimler bağlamında açıklanabileceğine ve yasin zaman ve kültürle sınırlı olduğuna vurgu yapmıştır. Freud'un yas ile ilgili kuramsal yaklaşımı sonraki psikanalitik yaklaşımlar ve tanımlar üzerinde de oldukça etkili olmuştur.

1.2.2.2. Abraham (1924) ve Deutsch (1937)

Freud'un ardından, önemli bir psikanalist olan Karl Abraham (1924) yasin normal ve patolojik ayrımını devam ettirmiş ve patolojik yasin ortaya çıkmasında kaybedilen nesneye karşı olan çelişkili hislerin önemine vurgu yapmıştır. Aynı zamanda Freud'un kaybedilen nesne ile olan özdeşimin nesneden vazgeçmek için tek yol olduğu fikrini daha ileri taşımıştır. Buna göre, yaslı kişi kaybettiği kişinin iç yansıtımlarına (*introjections*) etki ederek tepki verir. Buradaki temel amaç kaybedilen nesne ile olan ilişkinin korunmasıdır. Ayrıca Abraham, normal yas sürecinde olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha ağır basmasına rağmen düşük özsaygı ve ikircikli duyguların hem yas hem de melankolide var olduğundan bahseder.

Helene Deutsch da Freud'un yas sürecindeki libido ve enerji yatırımları görüşlerini devam ettiren önemli bir psikanalittir. Deutsch (1937), yas sürecinin duygusal bileşeni ile ilgili olan "yas yokluğu" makalesi ile önemli bir etki yaratmıştır. Buna göre, yas sürecinde duyguların ifade edilmemesi patolojik yas süreci için bir göstergedir. Bunun ardından sonraki kuramcılar için duyguların ifadesi sağlıklı bir yas süreci için oldukça önemli bir bileşen haline almıştır.

1.2.2.3. Melanie Klein (1940)

Psikanalitik alanda oldukça önemli bir kuramcı olan Klein (1940), “yaslı kişilerin aslında hasta olduğunu; ancak bu ruh halinin yaygın olması ve doğal görünmesi sebebiyle yaslı kişinin hasta olarak nitelendirilmediğini” öne sürer (s.136–37). Klein’a göre yas sürecinde kişi geçici manik-depresif bir durumdan geçer. Bu süreç erken dönemdeki “depresif pozisyon”a benzer; ancak daha acı dolu duygulanım ve fanteziler içerir. Depresif pozisyon olarak adlandırdığı bu erken dönemde bebek yoğun dürtü ve duyguları ile mücadele eder. Aynı zamanda anneye bağlı olan bebek için annenin bakımı ve yardımı çok önemlidir. Çünkü bebeğin, annenin kendisinden fiziksel ve duygusal olarak ayrı bir varoluşu olduğuna dair pek fikri yoktur. Bebek henüz tam nesne temsiline de kavuşmamıştır. Zamanla annenin kendisinden ayrı duygu ve arzuları olduğunu farkeder. Bu, bebek için kendisini anneden ayrı olarak görmesine olanak sağlayan acılı, suçluluk ve kayıp hisleri ile dolu bir süreçtir. Acı hissi, doyum ve bakımın kaybına yönelik yas sürecine bağlıdır.

Yetişkin dönemde yaşanan kayıp ile erken dönem depresif pozisyon deneyimleri aktive olur. Kayıp neticesinde erken dönemden beri inşa edilen içsel dünya yıkılır. Bu içsel dünyanın yeniden kurulması başarılı yas çalışmasına işaret eder (Klein, 1940). Buna ek olarak Klein, kaybedilen kişinin içsel bir temsil olarak yapılandırılması ile bu zorlu sürecin çözümleneceğini ve bu sürecin ruhsal olarak zenginleştirici olabileceğinden de bahseder.

1.2.2.4. “Akut yasın semptomolojisi”, Lindemann (1944)

Lindemann (1944) sistematik bir şekilde normal yas tepkilerini ele alan ilk kuramcılardandır. Bin dokuz yüz kırk iki yılında yaklaşık 490 kişinin hayatını

kaybettiği Cocanut Grove gece kulübü yangınından kurtulan mağdurlar ile yaptığı görüşmeler neticesinde “akut yas” sürecinde ortaya çıkan tepkileri tanımlamıştır. Buna göre, akut yasta bir takım bedensel sıkıntıların yanı sıra, kaybı hatırlatan durum ve düşüncelerden kaçınma, suçluluk hisleri, kişilerarası ilişkilerde bozulmalar gibi durumlar da normal süreçte görülebilecek olası tepkilerdir. Bunların yanı sıra, birçok yaşlı kişinin kaybettikleri yakınlarının bir takım özelliklerini benimsedikleri ve benzer davranışları sergilediklerinden bahseder. Lindemann çalışmasında yas tepkilerini acı verici bir olay karşısında gelişen normal tepkiler olarak ele alsa da, devamında yas sürecini şiddetli psikolojik ve somatik semptomatoloji olarak da inceler.

Lindemann (1944) yas süreci ile ilişkili olan iki tepki tanımlamıştır. İlki ani ve travmatik ölümler ya da bağımlı ilişkiler ile bağlantılı olan durumlardır. Bu durumlar yoğun ve uzamış yas tutmayı içermektedir. İkincisi ise acı veren düşüncelerin bastırılması ya da ikircikli ilişkiler ile bağlantılı olan durumlardır. Bu durumlar ise gecikmiş yas olarak ele alınır.

Lindemann da normal yas sürecinin, kaybedilen kişi ile olan bağımlılıktan kurtulma, çevreye uyum gösterme ve yeni ilişkilerin kurulmasını ile tanımlanan “yas çalışmasına” bağlı olduğunu belirtir. Ona göre bu yas çalışması kişinin tek başına içinden geçtiği etkin bir süreçtir. Yas çalışmasının yapılamaması ise, ölen kişiden ayrılmamayı ve morbid yas tepkileri adını verdiği sürece işaret eder.

1.2.2.5. “Yas bir hastalık mıdır?”, Engel (1961)

George Engel (1961), “Yas bir hastalık mıdır? (*Is Grief a Disease?*)” isimli çalışmasıyla yas tutmaya medikal açıdan yaklaşmıştır. Nasıl ki fiziksel bir travma karşısında yara ya da acı gibi bedensel tepkiler ortaya çıkıyorsa, yas da doğal ve normal bir süreçtir ve

fiziksel hastalıkların birçok özelliğini taşımaktadır. Ona göre yas, büyük bir zihinsel acının nedenidir; fizyolojik ve psikolojik belirtilerin yanı sıra işlevselliği de engeller (Engel, 1961). Aynı zamanda Engel'e göre normal yas süreci bir takım evrelerden oluşmaktadır. Bunlar, şok ve inkar, farkındalık geliştirme, yeniden yapılanma ve iyileşmedir.

Engel (1961), "karmaşık" yası ayrı bir kategori olarak kabul eder. Ona göre patolojik olarak tanımlanan, kayıp sonrasında verilen tepkiyi değil de değişen durumu ifade etmektedir. Ancak karmaşık olmamış yasin da sağlıklı ve iyi oluş halinden kopmayı temsil eden bir deneyim olduğunu belirtir.

1.2.3. Evre (Stage) Yaklaşımları

Evre kuramları adı verilen yaklaşımlar temelde kayıp sonrasında verilen psikolojik tepkilerin bir takım farklı aşamalardan geçtiğini öne sürer. Birçok kuramcı (Bowlby, 1961; Parkes, 1972; Engel, 1961) yas sürecinin çeşitli aşamaları içerdiğini öne sürmüştür. Bu açıklamalardan yola çıkan Kübler-Ross (1969) kendi çalışmaları neticesinde oldukça geniş alanda kabul gören bir yaklaşım ortaya koymuştur.

1.2.3.1. "Yasın beş evresi", Kübler-Ross (1963-9)

Ölüm ve yas süreci ile ilgili ünlü kuramcılardan Kübler-Ross (1969), ölümcül hastalığa sahip ve terminal dönemde olan kişilerin yaklaşan ölümleri karşısında verdikleri tepkileri incelemiştir. Bu insanların ölüme yaklaştıkça farklı süreçler ile meşgul olduklarını evreler temelinde ele almıştır. Ardından bu evreler gerçek ya da sembolik kayıplar yaşayan insanlara da genellenmiştir. Kübler-Ross'un bu çalışması yasin

evreleri (stage) olarak anılmakta ve inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olmak üzere 5 evreden oluşmaktadır.

Son yıllarda, bazı araştırmacılar (Corr, 1993, 2015; Maciejewski, Zhang ve Block, 2007; Kastenbaum, 1998) bu evrelerin varlığının doğrulanmadığını belirtmektedirler. Corr (1993), Kübler-Ross (1969)'un çalışmasının görgül veriler değil de klinik izlenimler etrafında organize olduğunu; öne sürdüğü evrelerin de yas sürecinin karmaşık yapısını açıklamakta fazla doğrusal (lineer), katı ve aynı zamanda pasif olduğunu belirtmektedir.

Literatürde bu aşamaları görgül olarak inceleyen oldukça az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalara bakıldığında, aşama kuramlarının (*stage theories*) önerdiklerinden daha farklı bulgular elde ettikleri görülmektedir. Örneğin, Maciejewski, Zhang ve Block (2007)'un çalışmasında, katılımcıların izlendiği süre içinde de (24 ay) kayıp sonrası ilk tepkileri önceki kuramlarda belirtildiği gibi inanmama değil kabul etme olduğu ve en ısrarlı negatif belirtinin de ölen kişiyi özleme olduğu ortaya konmuştur. Kübler-Ross (2005) da, bu evrelerin zamanla evrildiğini ve oldukça yanlış anlaşılır hale geldiklerini belirterek evrelerin kaçınılmaz ve zorunlu olmadığını kabul etmiştir. Tipik özelliklere sahip bir kayıp olmadığı gibi kayıp karşısında tipik tepkilerin de olmayacağını vurgulayarak; evrelerin bu tepkileri ve duyguları anlamaya yardımcı araçlar olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak, evrelerin zamanda lineer olmadığını ve herkesin her aşamadan aynı sıra ile geçemeyeceğini hatta herkesin her aşamadan geçemeyeceğini ifade etmiştir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, s. 7).

1.2.4. “Task Yaklaşımı”, Worden (1982, 1991)

Evre kuramcılarının aksine, Worden, 1980’lerin başında yas sürecinin bir takım görevleri (task) içerdiğinden bahseder. Ona göre yas pasif bir deneyim değil; kişilerin aktif olarak yaşadıkları bir süreçtir. Bu görevler, kaybın gerçekliğini kabul etme, acı ve keder yaşama, kaybedilen kişinin olmadığı yaşama alışma, duygusal anlamda ölen kişi ile ilişkileri yeniden düzenlemek ve yaşama devam etmek olarak tanımlanır (Worden, 1991). Görevler belirli bir sırayı takip etmeyebilir ve karmaşık olarak da deneyimlenebilir. Bu görevler ile amaçlanan, kişinin ölen kişi ile olan bağlarını sürdürerek yaşamına uyum sağlamasıdır. Worden, bu modelin özellikle klinisyenler için bir çerçeve sunabileceğini vurgulamaktadır.

1.2.5. “Bağlanma ve Kayıp”, Bowlby (1969, 1980)

Bowlby (1969, 1973, 1980) “bağlanma kuramı”nın ortaya çıkmasına öncülük eden kuramsal yaklaşımını üç ciltlik “bağlanma ve kayıp” adlı eserinde aktarmıştır. Buna göre bağlanma kavramı insan ve insan olmayan hayvan ilişkilerinde biyolojik açıdan önem taşımaktadır. Darwin’den etkilenen Bowlby, bağlanmayı insanlar da dahil olmak üzere farklı hayvanlarda benzer olan içgüdüsel bir davranış formu olarak ele almıştır. Bağlanma sistemi, yeni doğanların kendisine koruma sağlayan ve bakım veren bağlanma figürü ile yakınlığı korumayı düzenleyen motivasyonel bir sistem olarak ele alınabilir. Yas sürecinde bu sistem tam aktive olur (Bowlby, 1969). Diğer bir ifadeyle, bu mekanizma kaybedilen kişi ile yakınlık arayışı ve arama dürtüsünü oluşturmaktadır. Bu açıdan yas, hedef yönelimli olan organize sistemin bozulmasını temsil eden eksikliğe bir tepkidir. Bowlby, özellikle kayıp ve yas süreci ile ilgili görüşlerini

bağlanma ve kayıp isimli üçlemesinin üçüncü cildinde açıklamıştır. Buna göre yas, bağlanma figürü ile olan bağın bozulmasına tepki olarak yetişkinlik dönemi ayrılma anksiyetesinin bir formu olarak değerlendirilebilir. Görünüşte immatür olan yas reaksiyonlarının etolojik ve evrimsel perspektiften bakıldığında anlaşılabileceğini öne sürer (Bowlby, 1980).

Bowlby, Freud gibi “yas çalışması”nın ego adaptasyon süreci için gerekli olduğuna vurgu yapar. Freud’un yas çalışması sürecini Bowlby yasin 4 aşaması olarak kavramsallaştırmıştır. Bunlar hissizlik, özlem ve arama, dezorganizasyon ve umutsuzluk ve yeniden yapılanmadır. Bu evreler iki temel dönemde ele alınabilir. Kayıp sonrası ortaya çıkan ilk tepkiler hissizlik ve inanamama olarak ayrıntılandırılır; bunu aşırı özlem, arama ve protesto takip eder.

İkinci dönem ise akut yas tutma olarak ele alınır ve ölüm bilişsel ve duygusal olarak kabul edildiğinde başlar. Kaybedilen kişinin yokluğu deneyimlendikçe ve fiziksel yakınlık kurma girişimleri başarısız oldukça aktif arama çabası yerini daha pasif olan umutsuzluk ve geriçekilme süreçlerine bırakır. Giderek ayrılığın kalıcı olduğu netlik kazanır (Bowlby, 1980). Bu aşama yoğun duyguları ve somatik rahatsızlıkları içerebilir. Ek olarak, sosyal içe çekilme, acı ve zihnin kaybedilen kişi ile meşgul olması eşlik eder. Bu süreçte sıklıkla kaybedilen kişinin belli yönleri ile özdeşim kurulur; kimi zaman yaşlı kişi kaybettiği kişinin davranışlarını, alışkanlıklarını sergileyebilir. Aynı zamanda Bowlby yaşlı kişinin ikilem içinde olduğundan bahseder. Her ne kadar irrasyonel de olsa, kaybın geri döndürülemez olmadığını düşünerek umutlar devam eder. Ancak bu durum gerçekliğe aykırıdır; hayal kırıklığı ve hüsrana beraberinde getirir. Kaybın kesinliğini kabul etmek daha gerçekçidir; ancak acı verici ve korkutucu olabilmektedir.

Akut yasın bu ikilemin çözülmeye önceki süreçte oluştuğundan bahseder (Bowlby, 1980).

Bunların yanı sıra, erken dönemde gelişen ve bireyin dünyayı ve kendisini anlayış biçimini düzenleme işlevi gören içsel çalışan modellerin, sevilen kişinin kaybının ardından revize edilmesi gerekir (Bowlby, 1980). Ancak bu içsel çalışan modeller değişime karşı dirençlidir. Yoğun özlem, düşünce ve anıların kaybedilen kişi ile meşguliyeti, hayat ya da diğer insanlara karşı ilginin azalması ile karakterize olan akut yas belirtileri revize edilmemiş içsel çalışan modelleri yansıtır. Ölümün gerçekleştiği bilgisini almak içsel çalışan modellerin revize edilmesinde yeterli değildir. Bunun yerine, olay ve sonuçlar zihinsel olarak işlenmeli ve üzerinde çeşitli açılardan düşünülmelidir. Etkili bir revizyon, yaşlı kişi için çoğunlukla zor olan kaybın kesinliği, kaçınılmazlığı ve bunun sonuçlarını kabul etmeyi gerektirir (Shaver ve Fraley, 2008). Akut yas süreci aylarca sürebilir; ancak zamanla yerini daha iyi hislere bırakır ve yaşlı kişi yaşama devam etmeye başlar. Kişi eski haline dönerken, kaybın ne anlama geldiğini anlar ve dikkati giderek dış dünyaya yoğunlaşır. Anılar ve özlem bu dünyanın bir parçasıdır ancak aktif yas tutma artık sona ermiştir. Bowlby bahsettiği bu aşamaların doğrusal (lineer) bir sıralama izlemediğini vurgular. Herkes bu aşamalardan sıra ile geçmez ve zaman zaman evreler arası git geller yaşanabilir (Bowlby, 1980).

Özetle, Bowlby (1980) yas tutmayı değişen yaşamı kabul etme, içsel çalışan modelleri revize etme ve yaşam amaçlarını yeniden tanımlama gibi konular ile zihni meşgul eden, acı verici, karasız ve değişken bir süreç olarak ele alır.

1.2.6. “Yas Sürecinde Psikososyal Geçişler”, Parkes ve Weiss (1983)

Parkes, yas sürecini açıklamaya çalışan önemli kuramcılardan biridir. O da çağdaşları gibi yas sürecinde kişilerin bir takım evrelerden geçtiğini öne sürer. Ancak özellikle bu evrelerin doğrusal (lineer) bir yapıda olmadığından bahseder. Ona göre bu evreler yaşlı kişiler için çok çeşitli olabilmekte ve kişiler evreler arası geçişler (*transitions*) yaşayabilmektedir. Parkes’a göre (1996) yas süreci özlem, hasret çekme, öfke ve suçluluk hislerini barındırır. Bu süreçte şaşkınlık, karmaşa hali, endişe, olanlara anlam verememe sonucu çıldıracakmış gibi hissetme duyguları da yaşanabilir.

Aynı zamanda kayıp yaşantıları, kişilerin dünya ile ilgili varsayımlarını revize etmelerini gerektiren türdedir (Parkes, 1971; 1993). Kişiler yaşam deneyimleri sonucunda kimlikleri hakkında bir dizi fikirler geliştirirler. Bu fikirler, kişi için önemli olan yaşam olayları ile yakından bağlantılıdır. Bununla birlikte oldukça duygu yüklü ve değişime dirençlidirler. Bu temsiller kişilerin kendilerine ve dünyaya dair varsayımlarını içerir; önemli işlevlerinden biri de dünyanın durağan olduğuna dair güven hissi vermeleridir. Ancak kimi zaman dış dünya olayları bu kadar durağan değildir. Ani bir kayıp ile karşılaşan kişinin içsel dünyasındaki değişim hızlı ve kolay gerçekleşmez. Dış dünyadaki değişime uyum sağlamak adına, kimlik hissini de içinde barındığı fikirlerin değişmesi uzun ve acılı bir süreçtir. Parkes’a (1971) göre yasin özünü oluşturan da bu süreçtir. Yası dünyanın nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiği arasındaki tutarsızlığın farkına varılmasından doğan bir duygu olarak ele almaktadır (Parkes, 1993). Ona göre yas sürecinin belirli bir zamanı yoktur; yıllar sonra bile bir kaybın acısı tetiklenebilir.

1.2.7. Bilişsel Yaklaşım

Yas duygusal, davranışsal ve bilişsel öğeleri içeren bir süreçtir. Parkes'in çalışmalarından da temel alan "bilişsel yaklaşım" yas sürecinde bilişlerin önemini vurgulamaktadır. Kayıp karşısında kişiler, hayatı anlamlandırmada yardımcı olan, kendileri ve diğerlerine yönelik varsayımları içeren şemalarını yeniden değerlendirme sürecine girebilirler. Diğer bir ifadeyle, kayıp yaşantıları zihinsel sistemimizin dış dünyadaki bilgiye bir şekilde uyum sağlamasını gerektirmektedir (Kauffman, 2002a).

Benzer olarak Janoff-Bulman (1992) da insanların dünyaya, kendine ve diğerlerine dair birtakım temel varsayımları olduğundan bahseder. Bu varsayımlar dünyanın iyi ve değerli olduğu bilgisini içerir; düzen ve anlam duygusu sağlarlar. Bu da dünyanın ve dış olayların tahmin edilebilir ve kontrol edilebilir olduğu ile ilişkilidir. Aynı şekilde diğerlerinin güvenilir ve kendimizin değerli ve yeterli olduğuna dair şemalarımız vardır (Janoff-Bulman, 1989). Sevilen birinin ölümü, özellikle ani ve travmatik bir kayıp ise, bu şemaları sarsabilir. Bu noktada kişilerin dünyanın iyiliğine olan güveni ve inancı etkilenebilir; kendilerinin de değerli ve incinmez olduğu varsayımları yıkılabilir (Janoff-Bulman, 1992). Kayıp sonrası bu varsayımların yeniden yapılandırılması sancılı ve uzun bir süreçtir. Janoff-Bulman (1992) yıkılan varsayımların yeniden yapılandırılmadığı ya da yeniden oluşturulmadığı durumların patolojik yas süreci için risk oluşturduğunu öne sürer.

1.2.8. Modern Yaklaşımlar

Yas sürecinin aşamalar olarak kavramsallaştırılması, Freud ve ardından birçok kuramcının kabul ettiği "yas çalışması" kavramı uzun yıllar baskın yaklaşımlar olarak

güçlerini korumuşlardır. Yas sürecine ilişkin modern kuramlar, kaçınılmaz olarak bu klasik çalışmalardan etkilenmişlerdir. Bunun yanı sıra bu yaklaşımların sorgulanması gerekliliğini de vurgulamışlardır. Bu temelde, aşağıda, yas sürecine yönelik çağdaş kuramlar aktarılmıştır.

1.2.8.1. Kayıp Yaşamın İkili Süreç Modeli (Stroebe ve Shut, 1999)

Stroebe ve Shut (2010), yas sürecini açıklayan evre yaklaşımlarının gelişmesinin altında “yas çalışması” kavramının yattığını belirtmişlerdir. Evre yaklaşımlarında yas sürecinin oldukça pasif olduğu görülmektedir. Stroebe ve Shut’a göre (2010) bu yaklaşımlar yas sürecinin büyük bir kısmını oluşturan, kişinin aktif ve gayretli mücadelesini ihmal etmektedirler. Aynı zamanda yas çalışmasında, yas sürecinin içsel süreçler ile ilgili olduğu vurgulanırken; Stroebe ve Schut (1999) yas tutmanın kişilerarası bir yanı da olduğunu öne sürmektedirler.

Bu doğrultuda Stroebe ve Schut (1999) geleneksel yas kuramlarını ve bilişsel stres yaklaşımını birleştirerek, yas sürecine ilişkin adapasyon ve kayıp ile başa çıkmaya dair bir model ortaya koymuşlardır. “Kayıp Yaşamın İkili Süreç Modeli (Dual Process Model)” adını verdikleri bu yaklaşım yas tutmaya ilişkin genel bir model değildir. Stroebe ve Schut’a göre (2010) bu model, kayıp sonrası yaşlı kişilerin nasıl uyum sağladığını açıklayan bir sınıflandırma olarak ele alınmalıdır.

Temelde iki stres faktörüne ve bunlara karşılık gelen yas ile ilişkili başa çıkma biçimlerine odaklanmıştır. Bunlar kayıp-yönelimi (*loss-oriented*) ve onarım-yönelimi (*restoration-oriented*) olarak adlandırılmıştır. Buna göre kayıp yönelimi, yaşlı kişinin kayıp yaşantısına odaklandığı bir süreçtir ve yas çalışmasını içerir. Kaybedilen kişiyi özleme, arama, kayıp yaşantısının nasıl gerçekleştiğine ve kaybedilen kişi ile ilgili

anılara dair ruminasyonu içermektedir. Bir dizi duygusal tepki de bu süreçte deneyimlenir. Bunlar, kaybedilen kişiyi anmaktan yoğun acı dolu özlem hissine; artık acı çekmediği için mutlu olurken, tek başına kaldığı için umutsuzluk çekmeye kadar uzanan duyguları içerir. Onarım-yönelimi ise kayıp yaşantısının sonuçları olan ikincil stresörlere odaklanmayı içerir. Bu yönelim, kaybedilen kişinin olmadığı bir dünyaya yeniden adapte olma ile ilgili verilen mücadeleyi yansıtmaktadır. Kişinin kayıp karşısında hayatını yeniden düzenlemesi ve planlaması yas tutmanın temeli olarak ele alınabilir.

Bu modele göre, her iki yönelim de stres kaynağıdır ve kaygı, acı çekme gibi birtakım sonuçlar ile ilişkilidir. Aynı zamanda her iki yönelim de başa çıkma sürecine dahildir. Bu süreçlerde yüzleşme ya da kaçınma yaşanabilir; her iki süreç de dinamik, dalgalı ve zamanla değişebilir özelliktedir. Bu dinamik başa çıkma sürecine “salınım (*oscillation*)” adı verilmiştir. Buna göre, yaşlı kişi zaman zaman kayıp yaşantısının çeşitli yönleri ile yüzleşecek; zaman zaman da bunlardan kaçınacaktır. Aynı durum onarım görevi için de geçerlidir. Ayrıca bazı zamanlarda, kişinin yas tutmadığı molalar da olacaktır.

Özetle, Stroebe ve Schut (1999) yas ile başa çıkmayı, yüzleşme, kaçınma ve işlevsel başa çıkmada önemli olan iki tip stresör (kayıp ve onarım yönelimleri) arasındaki salınımı içeren düzenleyici karmaşık bir süreç olarak ele almaktadır.

1.2.8.2. İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli (Rubin, 1981, 1999)

İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli, yas çalışması ile stres ve travma ilişkili çalışmaların birleşimini içermektedir. Rubin tarafından 1980’li yıllarda ortaya konan bu model, yaşam boyunca karşılaşılabilecek kayıplara verilen tepkilerin karmaşıklığına kapsamlı bir açıklama getirmeyi amaçlamaktadır. Buna göre yas tepkileri her biri çok boyutlu

olan iki temel eksen ele alınmalıdır. Birinci eksen biyopsikolojik işlevsellik olarak adlandırılmaktadır ve kayıp sonrası kişilerin işlevsellikleri ile ilişkilidir. Bu eksen kayıp sonrası tepkileri, kişinin kayıp sonrası uyum düzeyini, kişilerarası ilişkilerinin özelliklerini ve benlik sisteminin değerlendirmesini içermektedir. İkinci eksen ise kaybedilen kişi ile olan ilişki olarak adlandırılmaktadır. Bu eksen, kişinin kaybettiği kişi ile olan ilişkisini nasıl değiştirdiği ve sürdürdüğü ile ilgilidir.

Bu modele göre yas sürecinin temelinde, kaybedilen kişi ile olan bağların yeniden düzenlenmesi yatar. Buna ek olarak, kayba verilen semptomatik tepkiler de kayıp sonrası uyum sürecinin belirleyicileri olarak ele alınmaktadır (Rubin, 1999). Rubin'in bu modeli yıllar boyunca klinik müdahale ve araştırmalara çerçeve oluşturmuştur (Malkinson, 2007).

1.2.8.3. Devam Eden Bağlar Yaklaşımı

Son yıllarda araştırmacılar, kaybedilen kişi ile olan bağların serbest bırakılması ile yas sürecinin başarılı bir şekilde tamamlanacağı fikrinden giderek uzaklaşmakta ve kaybedilen kişi ile devam eden bağların mutlaka koparılması gerekmediğini öne sürmektedirler (Murphy, Johnson, Chung ve Beaton, 2003; Klass, 1993).

Kaybedilen kişi ile “devam eden bağlar” yas sürecine uyumun önemli bir parçası olarak görülmektedir (Klass, Silverman ve Nickman, 1996). Bu bağların ne zaman adaptif olup olmadığını inceleyen çalışmalar yapılmaktadır (Fraley ve Shaver, 1999, Field ve Friedrichs, 2004; Field, 2008). Genel olarak bakıldığında ne çeşit bağların kayıp yaşantısına uyumda faydalı olduğu, kimler için faydalı kimler için işlevsiz olduğu gibi durumların farklılık gösterdiği görülmüştür (Field, 2008).

Yas yaşantısının erken evrelerinde, ayrılığın kalıcı olduğu henüz bağlanma sistemi tarafından kabul edilmemişken, kişi güvenlik hissini yeniden sağlamak için, ölen kişiyi arama çabası ile meşgul olabilir. Bu çabalar, kaybedilen kişiye ulaşmakta ve fiziksel yakınlığı yeniden sağlama noktasında sonuçsuz kalmasıyla, aktif arama davranışı yerini pasif bir umutsuzluk ve vazgeçmeye bırakır. Kaybın kalıcı olduğu da gittikçe daha anlaşılır hale gelir (Bowlby, 1980). Kayıp karşısında şiddetlenen negatif duygular bireyin kaybettiği kişi ile olan eski ilişkisine dair ulaşılmaz hedeflerinden ayrılmasına yardımcı olur. Bu da yeniden yapılandırma sürecinin bir parçasıdır (Bowlby, 1980). Ayrılma sürecinin en önemli kısmı, kaybedilen kişi ile olan içsel ilişkinin dönüştürülmesidir. Yaslı kişi kaybettiği kişi ile fiziksel yakınlığı tekrar kurma amacından vazgeçse de bu durum bağlanmanın terk edilmesi anlamına gelmemektedir.

Kayba uyum sağlamak, şu andaki zihinsel temsil düzeyinde var olan ilişkinin yeniden organize edilmesini gerektirir. Kaybedilen kişi ile olan bağ başarılı bir şekilde tekrar düzenlenirse, bağlanmanın önemli işlevi olan “güvenli alan” olarak işlev görmeye devam edebilir. Diğer bir ifadeyle, yeni bir hayat kurmaya yönelen yaslı kişi, kaybedilen kişinin varlığını zihninde arka planda deneyimlemeye devam edebilir (Field, 2006). Kaybedilen kişinin hayatı sona erer ancak ilişki bitmez (Klass ve ark., 1996).

Field ve Filanosky’ye göre de (2010) devam eden bağlarla daha iyi baş etme ve zihinsel temsiller aracılığıyla içselleştirebilme yas sürecinin entegrasyonu için önemli bir faktördür. Bu durumun bağlanma stillerinden etkilendiği de yapılan çalışmalar tarafından gösterilmiştir. Güvenli bağlanma stilinde sıklıkla bağların içselleştirilebildiği görülmekteyken kaygılı bağlanma stilinde, kaybedilenle olan bağları devam ettirerek bağlanma figürü ile olan fiziksel yakınlığı tekrar kazanma çabası gözlenebilir. Bu

durumda devam eden bağların kayıp yaşantısında işlevsiz olduğu düşünülebilir (Field, 2006).

Devam eden bağlar, kaybedilen kişinin miraslarını da içerir. Örneğin, kaybedilen kişi rol modeli olarak görülebilir ve kişi için bir rehber ya da ilham kaynağı olabilir. Son yıllarda kaybedilen kişinin bırakılmasındansa, devam eden sembolik bağların varlığı sağlıklı yas süreci için daha önemli hale gelmiştir (Klass ve ark., 1996).

1.2.8.4. Anlam Arama

Neimeyer (2005), yasa dair yeni çalışmaların, yas tutmanın öznel ve ardışık olduğu varsayımından öteye gitmeye ihtiyacı olduğunu öne sürmektedir. Neimeyer (2005), Stroebe ve Shut (1999)'un ikili süreç modeli ile uyumlu, yapılandırmacı (*constructivist*) ya da anlatımcı (*narrative*) yaklaşım olarak tanımlanan ve sürecin merkezinde “anlam arayışı” ve “yeniden yapılandırmanın” olduğu yeni bir anlayış geliştirmiştir.

Yapılandırmacılara (*constructivists*) göre, insanlar yaşam olaylarını anlamlı epizodlar halinde organize ederler ve bunlardan belirli temalara ulaşırlar. Bunlar kişisel önem taşıyor ve diğerleri ile olan ilişkileri geçerli kılmaya yardımcı olurlar (Neimeyer, 2000). Diğer bir ifadeyle insanlar kendilerine özgü bir yaşam öyküsü oluşturur ve bu öyküler bütünlüğü olan, stabil, anlamlı, aynı zamanda kişinin kimliğini tasvir eder niteliktedir. Sevilen bir kişinin kaybı karşısında, kişinin öyküsündeki olaylar karmaşık hale gelebilir ve kişi kendi kimliğini sorgulayabilir (Neimeyer ve Sands, 2011).

Kayıp sonrasında anlam arama kavramı aynı zamanda “yıkılan varsayımlar” ile de ilişkilidir (Janoff-Bulman, 1989). Kayıp sonucu bilinen/varsayılan dünyada meydana gelen yıkım kişiye anlam kaybı hissi verir. Bunun yanı sıra kişiler, kaybettikleri kişinin ölümünün anlamına dair de arayışa girerler. Bu, kişilerin düşünce ve anlam dünyasında

bir takım ekleme çıkarmalar yaptığı dinamik bir süreçtir. Aynı zamanda yas sürecinde kişiler psikolojik, sosyal, kültürel bir takım kaynakları kullanarak bu anlamları yeniden inşa etmeye çabalarlar (Neimeyer, 2000).

Son yıllarda bu konuda yapılan çalışmalar, modeli desteklemektedir. Aynı zamanda, bu modelin, kayıpla birlikte kişinin hayatında olan istenmeyen değişimler ile nasıl baş ettiğine dair ayrıntılı bir anlayış sunduğu düşünülmektedir (Neimeyer ve Sands, 2011).

1.3. KARMAŞIK YAS

Sevilen birinin kaybı sonucunda kişiler hem psikolojik hem fizyolojik bir takım acılı deneyimler yaşarlar (Rando, 1993). Bunlar genel olarak üzüntü, özlem, umutsuzluk suçluluk gibi duygusal tepkileri; zihinsel olarak ölen kişi ile aşırı meşguliyet, konsantrasyon problemleri, ruminasyon ve zihinsel karışıklık gibi bilişsel tepkileri, baş ağrısı, yorgunluk, uyku ve iştah problemleri gibi fizyolojik tepkileri; ağlama, davranışsal olarak kaybı hatırlatan kişi ve yerlerden kaçınma, alkol ve madde kullanımı gibi davranışsal tepkileri içerir (Zisook, Devaul ve Click, 1982; Doka ve Martin, 2010). Zaman içinde akut yas belirtileri gücünü kaybeder ve kişi günlük işlevselliğine geri döner. Ancak yas süreci belirli bir zaman içerisinde çözülmediğinde veya kişinin kayıp karşısında yaşadıkları aşırı bir hal aldığında bu sürecin artık adaptif olmadığı düşünülmektedir (Ray ve Prigerson, 2006). Jacobs (1993), kayıp yaşantısına bağlı olarak yaşanan acının, depresyonun ötesinde olabileceğini ve patolojik yas olarak ele alınabileceğini belirtmiştir.

Yasın normal seyrinden saptığı durumlar, erken dönem araştırmacıları tarafından da uzun yıllar önce vurgulanmıştır. 1990'lı yıllarda ise yas sürecinin bir bozukluğa doğru giderek patolojik bir hal alabileceği dikkati çekmiş ve araştırmalar hız kazanmıştır

(Jacobs, 1993; Prigerson ve ark., 1999; Horowitz, Bonanno ve Holen, 1993; Horowitz, Siegel ve ark., 1997). Özellikle bu durumun diğer bozukluklardan ayrı kendine özgü bir bozukluk olup olmadığı ve bir tanı kategorisi olarak nasıl bir görünüme sahip olduğu tartışmaların merkezi sorularından olmuştur. Günümüzde de tanı sınıflandırma sistemleri içerisinde yeni ve ayrı bir kategori olup olamayacağı tartışılmaktadır (APA, 2013). Aşağıda, tarihsel süreçten günümüze normal olmayan yas sürecine dair açıklamalara yer verilmiştir.

1.3.1. Erken dönem çalışmalar

Yas sürecinin normal seyrinden çıkması ve patolojik bir hal alması ile ilgili olarak ilk ayrıma Freud (1917)'un yas ve melankoli makalesinde rastlanmaktadır. Freud, yas ve melankoli makalesinde bu iki durum arasındaki benzerliklerin yanı sıra nasıl ayrıldıklarına da değinmiştir. Çoğunlukla normal yas sürecine benzese de patolojik yas sürecinin kendine özgü özellikleri vardır. Freud, yas ve melankolinin her ikisinde de kişinin hayal kırıklığı hissettiğini, dış dünyaya karşı ilgi kaybı yaşadığını ve tekrar sevebilme kapasitesinin eksikliğini hissettiğini öne sürer. Melankolide, kişi bunlara ek olarak özsaygısında düşme yaşar. Diğer bir ifadeyle, yas ve melankoli arasındaki fark melankolide kişinin kendi benliği hakkında olumsuz duygular hissetmesidir. Aynı zamanda kişinin kendini yargılaması ve değersiz görmesi olasıdır.

Freud (1917), özellikle kaybedilen kişiye karşı ikircikli duyguların varolmasının melankoli ile ilişkili olduğundan bahseder. Bu durumun da kaybedilen nesnenin içselleştirilmesine tepki olarak ortaya çıktığını öne sürer. Buna örnek olarak, ikircikli duygular ile sevilen kişiye yönelik olan agresyon dürtülerinin kendine yöneltmesi verilebilir. Melankoli durumunda kişi kaybı tolere edemez. Bu noktada kaybedilen

nesne ile olan ilişkinin doğası önemli bir faktördür. Yaslı kişi, narsistik özdeşim yolu ile bu kaybın üstesinden gelmeye çabalar. Yani yaşlı kişi kaybettiği nesneyi kendinden bir parça haline getirmektedir (Homans, 2000). Dolayısıyla bu süreç, yatırım yapılan nesne ile bağlı kalmayı devam ettirir. Bu yüzden de kişi yas çalışmasını sağlıklı yas sürecinde (*mourning*) olduğu gibi gerçekleştiremez ve süreç melankoli gibi patolojik bir hal alır (Volkan, 2007).

Özetle Freud (1917, 1957) patolojik yasın, kayıp sonrası yas çalışmasının yapılmaması, kaybedilen nesneye olan bağların geri çekilmemesi ve kaybedilen nesne ile olan özdeşimin bir sonucu olarak değerlendirir. Buna ek olarak kaybedilen kişiye karşı olan bilinçdışı çatışmaların, sıklıkla agresyonun, yas sürecini patolojik hale getirdiğini ifade eder.

Benzer şekilde erken dönem metinlerde, yas sürecinin patolojik olabileceğine dair birtakım görüşler mevcuttur. Bununla ilgili olarak, daha çok analitik literatürün hakim olduğu bu dönemin önemli isimlerinden Deutsch (1937) “yas yokluğu” kavramı ile kayıp yaşantısı karşısında verilen özgün tepkilerin çok az olması ya da olmamasına vurgu yapmıştır. Analitik kuramın güçlü isimlerinden Klein (1940) ise “patolojik” olarak tanımladığı normal seyrinden sapan yasın, erken çocukluk döneminde iyi nesne temsilleri geliştirememiş kişilerde olduğunu söyler. Diğer bir ifadeyle erken dönem depresif pozisyon ile başarılı bir şekilde baş edememe, yitirilen nesnelerin dolayısıyla parçalanmış olan iç dünyanın yenide kurulamaması sonucunda kederle baş edilemez ve gerçek uyum sağlanamaz.

Lindemann (1944) ise akut yasın semptomolojisi adlı makalesinde, akut yasın yanı sıra hastalıklı yasın belirtilerine de yer vermiştir. “Morbid (çarpıtılmış) yas” adını verdiği bu tepkileri yasın normalden sapmış biçimini anlatmak için kullanmıştır. Morbid yas

tepkilerini, normal yas tepkilerinin çarpıtılmış hali olarak ele almıştır. Psikosomatik rahatsızlıklar, sosyal izolasyon, manik davranışlar, şiddetli düşmanlık, depresyon ve kendine zarar verici davranışlar sergileme gibi tepkilerin morbid yas tepkileri olduğunu belirtmiştir. Lindemann'a göre yas tepkilerinin normal dışı (morbid yas) olmasında yasin süresi ve yoğunluğu gibi faktörlerin yanı sıra fiziksel, psikolojik rahatsızlıklar ve sosyal işlevsellik düzeyindeki azalma da etkilidir. Aynı zamanda Lindemann, morbid yas tepkilerinin ölmüş kişiden ayrılmak için yapılması gereken "yas çalışması"nın yapılmamasının bir sonucu olduğunu öne sürer.

Engel (1961) de yas sürecinin sıklıkla iyileşme ile sonuçlanmakla beraber zaman zaman bu durumun süreğen bir hal alabileceğinden bahseder. Engel, *karmaşık yas* durumunda, yas yaşayan bireylerin ölümü kabul etmekte zorlandığı ve yoğun ayrılık acısı ile travmatik stresin 6 ayın çok daha ötesinde sürdüğünü öne sürmektedir.

Kayıp ve yas alanında önemli bir araştırmacı olan Parkes (1965), bağlanma kuramını (Bowlby, 1963) kendi klinik gözlemlerine uygulamış ve yaşlı kişilerle yaptığı öncü çalışmasında 3 çeşit patolojik yas tepkisi tanımlamıştır: Kronik yas, inhibe yas ve gecikmiş yas. Buna göre, kronik yas kayıp sonrası uzun süre devam eden aşırı tepkiler ile karakterizeyken; inhibe yas, normal yas belirtilerinin olmadığı duruma işaret etmektedir. Kişi sanki kayıp yaşamamış gibi hayatına devam etmektedir. Gecikmiş yas ise yas tepkilerinin inhibe edilmesinin ardından ortaya çıkan tipik ya da uzamış (*prolonged*) yas olarak tanımlanır.

Bowlby (1963), patolojik yas sürecinin kaybın inkarı, kaybedilen nesneyi kurtarmak için ısrarlı ve bilinçsiz bir özlem hissi, diğerlerine ve kendine yöneltmiş bilinçdışı ve süreğen öfke gibi tepkileri içerdiğini öne sürer. Buna ek olarak kronik yas ve bunun tam zıddı olan uzamış yas yoksunluğu olarak adlandırılan iki çeşit patolojik yas süreci

tanımlamıştır. Kronik yas, yoğun ve uzamış duygusal tepkiler ile karakterizedir. Kendini suçlama ve yoğun öfke içeren bu duruma aynı zamanda sıklıkla depresyon eşlik eder. Kaybın üzerinden geçen zamana rağmen kişi önceki işlevsellik düzeyine dönmekte sorunlar yaşar (Bowlby, 1980).

Diğer uçta yer alan uzamış yas yokluğunda ise kayıp sonrası yas tepkileri gözlenmez. Kişiler günlük işlevselliklerine devam edebilirler. Ancak, Bowlby (1980) yas tutmaktan kaçınma olarak ele alınan uzamış yas yokluğunun uzun vadede problemlere yol açabileceğini öne sürmektedir. Middleton ve arkadaşları (1993), alanda çalışan uzmanların çoğunluğunun normal olmayan yas sürecini kronik ve gecikmiş yas olarak ele aldıklarını ortaya koymuştur.

Jacobs (1993) yaşlı kişilerin yaklaşık %20'sinin bahsedilen bu patolojik yas tiplerinden birini deneyimlediğini öne sürmüştür ve patolojik yasin 5 tipine ilişkin tanı kriterleri tanımlamıştır. Buna göre, klinik gözlemleri ve çalışmaları neticesinde, kronik yasin en sık karşılaşılan patolojik yas türü olduğunu, gecikmiş yasin kayıp yaşayan kişilerin yaklaşık %10'unda ortaya çıktığını, yas yokluğunun ise daha az oranlarda görüldüğünü öne sürmüştür.

Sonuç olarak, tarihsel bağlamda ele alınan bu çalışmalar sıklıkla klinik gözlemlere dayanmaktadır. Dolayısıyla görgül kanıtlara dayalı olmadığından geçerlilikleri düşük olabilir. Ancak 1990'lı yıllardan itibaren geniş örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen görgül çalışmalar hız kazanmış ve günümüze ciddi bir birikim getirmiştir. Bu da yas sürecine dair anlayışımızda devrim niteliğinde ilerlemeler olarak ele alınabilir.

1.3.2. 1990'lerden Günümüze ve DSM-5

Yas sürecinin olağan olmayan bir hal alabileceğine dair yapılan çalışmaların 1990'lı yıllardan günümüze kadar hız kazandığı görülmektedir. İlgili literatürde olağan olmayan yas sürecinin nasıl adlandırılacağı, bir bozukluk olup olmadığı ve daha da önemlisi diğer psikopatolojilerden farklı olup olmadığı tartışmaların odak noktasını oluşturmuştur.

Erken dönem araştırmacılarından günümüze kadar bu fenomenin tanımlanması için anormal yas (Raphael ve Minkov 1999), çözülmemiş yas (Zisook ve Lyons, 1990), kronik yas (Rando, 1993; Bowlby, 1980), patolojik yas (Belitsky ve Jacobs, 1986; Horowitz, Bonanno ve Hohen, 1993) ve travmatik yas (Jacobs, 1999) gibi farklı terimler kullanılmıştır. İlk zamanlarda travmatik yas olarak ele alınan bu durumun travma sonrası stres bozukluğundan ayırıt etme ihtiyacı belirginleşmiştir (Zhang, ElJawahri ve Prigerson, 2006). Bu doğrultuda ilgili literatürde en yaygın kullanılan terimin “karmaşık yas” olduğu görülmektedir (Rando, 1993; Kristjanson ve ark., 2006).

Karmaşık yas kavramının tanımı, içeriği, normal yas sürecinden nasıl farklılaştığı gibi temel konuları içeren çalışmaların eksikliği 1990'lı yıllarda araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bu doğrultuda Rando (1993) yas sürecindeki komplikasyonlara odaklanmanın önemli olduğunu vurgularken; Parkes (1996) kayıp sonrası ortaya çıkan semptom tiplerinin ve bunlardan hangilerinin patoloji için gösterge olduğunun incelenmesini önermiştir. Dolayısıyla araştırmacılar yas sürecinin karmaşık olmasının altında yatan temellerin ve semptomların anlaşılması gerektiğine dikkat çekmişlerdir.

Karmaşık yas kavramına özgü klinik özelliklerin neler olduğu ve karmaşık yasin nasıl kavramsallaştırılabileceğine dair kapsamlı çalışmalar 1990'ların ortalarında iki

araştırma grubu tarafından ortaya koyulmuştur. Buna göre, Prigerson, Frank, ve arkadaşları (1995) karmaşık yasa özgü bir takım semptomlar tanımlamışlardır. Karmaşık yası, kayıptan sonra ayrılık ve stres semptomlarının sürmesi ve kayıp öncesi işlevsellik düzeyine geri dönememe bakımından normal yas sürecinden ayırmışlardır. Aynı zamanda karmaşık yas belirtilerinin depresyon ve diğer bozukluklardan ayrı bir görünümünün olduğunu ortaya koymuşlardır (Prigerson, Bierhals ve ark., 1996). Bu semptomların depresyonun ötesinde bir takım sağlık problemlerine yol açabileceğini öne sürmüşlerdir. Prigerson ve arkadaşları 2008 yılında yayınladıkları bir çalışma ile uzamış yas bozukluğu terimini kullanmaya başlamışlardır.

Bir diğer araştırma ekibi Horowitz ve arkadaşları (1993, 1997) da yas sürecinin kimi zaman işlevselliği olumsuz yönde etkileyebilecek aşırılıkları ortaya çıkarabileceğinden bahseder. Stres kuramı açısından ele aldıkları patolojik (karmaşık) yas sürecinin kendine özgü semptomları olan bir tanı olarak ele alınabileceğini vurgulamışlardır. Horowitz ve arkadaşları, yıl dönümü etkisini göz önüne alarak karmaşık yas için semptomların 12 aydan fazla sürmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Bu doğrultuda, yas sürecinin karmaşık olup olmadığını belirlemek amacıyla tartışılan önemli noktalardan birisinin de kaybın üzerinden geçen zaman olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde normal yas sürecinin sıklıkla 6 ay içerisinde tamamlandığı ve kişinin işlevselliğinin normale döndüğü görülmektedir (Shear ve ark., 2005; Prigerson ve ark., 2009). Buna göre 6 ayı aşkın devam eden belirtiler, belirtilerin şiddetli olması ve işlevsellik düzeyindeki azalma karmaşık yas olarak ele alınmaktadır.

Bir çok çalışma tarafından da kayıp sonrası altıncı aydan sonra karmaşık olarak ele alınabilecek yas sürecinde belirtilerin, işlevsellikte aksamaların ve uyum sorunlarının

devam ettiği gösterilmiştir (Prigerson, Shear ve ark., 1999; Horowitz ve ark., 2003; Zhang, El-Jawahri ve Prigerson, 2006; Prigerson ve ark., 2008).

Yas sürecinin karmaşık olarak tanımlanması beraberinde bir takım bozukluklardan özellikle depresyondan ayrı bir süreç olarak ele alınıp alınmaması konusunda tartışmaları getirmiştir. Literatürde bu durumun ayrı bir kategori olarak tanımlanmasını savunan ve çeşitli tanı kriterleri öneren araştırmacılara karşı (Lichtenthal ve ark., 2004; Shear ve ark., 2005), karmaşık yasin depresyon, travma sonrası stres bozukluğu veya diğer bir tanı kategorisi altında incelenmesinin daha uygun olacağını savunan araştırmacılar da bulunmaktadır (Kaltman ve Bonanno, 2003; Zisook ve ark., 1998). Ancak bahsedildiği gibi Prigerson ve arkadaşları bu durumun kendine özgü özellikleri olduğu, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğundan ayrıldığını gösteren çalışmalar yaparak güçlü kanıtlar elde etmişlerdir (Prigerson, Bierhals ve ark., 1996; Prigerson ve ark., 1995, Prigerson, Shear, Newsom ve ark. 1996). Boelen ve van den Bout (2005, 2008) da benzer şekilde karmaşık yasin, normal yas sürecinden ve diğer yas ile ilişkili olan bozukluklardan ayrı bir yapı olduğunu ortaya koymuştur.

Yıllar boyunca yapılan çalışmaların sonunda, 2009 yılında Prigerson, Horowitz, Jacobs ve Parkes başta olmak üzere alandaki 19 öncü isimin katılımıyla “*Uzamış Yas Bozukluğu*” adı altında DSM-5 ve ICD-11 sınıflandırma sistemleri için önerilen tanı kriterlerinin geçerliğini gösterilmiştir.

Tablo 1.1. DSM-5 ve ICD-11 İçin Önerilen Uzamış Yas Bozukluğu Tanı Kriterleri

- A. Olay:** Yas (önemli birinin kaybı)
- B. Ayrılık acısı:** Yaşlı kişinin neredeyse hergün ya da kendini kısıtlayacak düzeyde ölen kişiye karşı özlem duyması (örn. ölen kişiye karşı özlem, hasret, arzu duyma; ölen kişi ile bir araya gelme arzusu).
- C. Bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler:** Yaşlı kişi aşağıdaki belirtilerden 5 yada fazlasını hergün ya da kendini kısıtlayacak düzeyde yaşar.
1. Kaybedilen kişinin hayatındaki rolünün ne olduğuna dair kafa karışıklığı veya azalmış kendilik duygusu (örn. bir parçasının öldüğünü hissetme)
 2. Kaybı kabullenmede güçlük
 3. Kaybın gerçekliğini hatırlatan şeylerden kaçınma
 4. Kayıptan beri diğerlerine güvenenmekte zorluk
 5. Kayıp ile ilgili acı veya öfke
 6. Hayatına devam etmede güçlük (örn. yeni arkadaşlar edinme, ilgilerini sürdürme)
 7. Kayıptan beri hissizlik (duygu yokluğu)
 8. Kayıptan beri hayatın boş ve anlamsız gelmesi
 9. Kayıp karşısında şok olma, sersemleme
- D. Zamanlama:** kayıp yaşantısından sonraki ilk 6 ay içinde tanı konmamalıdır.
- E. İşlevsellikte bozulma:** Bozukluk klinik olarak sosyal, mesleki ve diğer önemli alanlarda bozulmaya neden olur (örn. aile ilişkisi).
- F. Diğer mental bozukluklar ile ilişkisi:** Bozukluk, majör depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ya da travma sonrası stres bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz.
-

Bu araştırma ile uzamış yas bozukluğunun diğer psikopatolojilerden ayrı olduğunu ve daha da önemlisi DSM-IV'e dayalı değerlendirmede herhangi bir psikopatolojiye rastlanmadığı durumlarda, bahsedilen uzamış yas bozukluğu algoritmasının önemli bir disfonksiyon öngördüğünü ortaya koymuşlardır. Diğer bir ifadeyle, uzamış yas bozukluğu kriterleri, mevcut psikiyatrik tanı sistemi tarafından kaçırılmış bir bozukluğa işaret etmektedir (Prigerson, Horowitz, Jacobs ve ark., 2009).

İki bin on üç yılında DSM-5 yayınlandığında, karmaşık ya da uzamış yas bozukluğu ayrı bir tanı kategorisi olarak ele alınmamıştır. Kayıp yaşantısının ciddi bir psikososyal stresör olarak vurgulandığı bu yeni baskıda, DSM-IV-R'daki depresyon tanı kategorisi içinde olan yas dışlama kriterleri çıkarılmış ve yasin 2 ay yerine 1-2 yıl sürebileceği bulgularına yer verilmiştir.

DSM'nin yeni baskısında, kayıp bağlamında depresif bozukluk oluştuğunda değersizlik, intihar düşünceleri, sağlıkta bozulmalar, işlevsellikte bozulmalar ve Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu (Persistent Complex Bereavement Disorder) için risk olacağı vurgusu yapılmıştır. Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu ise DSM-5' in 3. kısmında yer alan "daha fazla çalışma gerektiren" durumlar (Conditions for Further Study) kısmı altında değerlendirilmiştir (APA, 2013). Buna göre Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu tanı kriterleri aşağıda sunulmuştur:

Tablo 1.2. DSM-5 Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu Tanı Kriterleri

Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu
Önerilen Kriterler
A. Kişi çok yakın bir ilişkisi olduğu bir kişinin ölümünü yaşamıştır.
B. Ölümünden beri aşağıdaki belirtiler çok yoğun ve klinik olarak önemli bir düzeyde ve yas tutan yetişkinler için en az 12 ay ve yas tutan çocuklar için en az 6 ay sürmelidir. <ol style="list-style-type: none">1. Merhum için uzun süren özlem hasret. Küçük çocuklarda, özlem duyma oyunlarda ve davranışlarda dışa vurabilir. Bu davranışların birinden ayrılmış olmayı yansıtan davranışları da, hatta bir bakımevinde ya da başka bir bağlanma figürüyle tekrar birleştiği davranışları da içerir.2. Ölümüne karşı yoğun üzüntü ve duygusal acı.3. Ölen ile meşgul olma.4. Ölümün şartları ile meşgul olma. Çocuklarda bu ölenle meşgulliyet bir oyunun ve davranışın teması olabilir ve onlara yakın olan kişilerin muhtemel ölümleri ile meşgulliyete genişleyebilir.
C. Ölümünden beri, aşağıdaki belirtilerin en az 6'sı çok yoğun ve klinik olarak önemli bir düzeyde ve yas tutan yetişkinler için en az 12 ay ve yas tutan çocuklar için en az 6 ay sürmelidir.
Ölüme tepki olarak ortaya çıkan sıkıntı
<ol style="list-style-type: none">1. Belirgin olarak ölümü kabul etmede güçlük. Çocuklarda bu ölümün anlamını ve kalıcılığını kavrayabilme kapasitesine bağlıdır.2. Kayba inanmama veya kayıp üzerinde duygusal hissizlik yaşama.

-
3. Ölen ile ilgili pozitif anları hatırlamada zorluk.
 4. Kayıp ile ilgili öfke veya sertlik.
 5. Ölüm veya ölen ile ilgili kişinin kendisi ile ilgili maladaptif değerlendirmeleri (örn. kendini suçlama)
 6. Kaybı hatırlatan şeylerden haddinden fazla kaçınma (örn. ölen ile ilgili kişilerden yerlerden veya durumlardan kaçınma; çocuklarda bu ölenle ilgili düşünceler ve duygulardan kaçınmayı içerebilir).

Sosyal/Kimlik Bozulması

7. Ölenle birlikte olmak için ölme isteği
 8. Ölümün gerçekleşmesinden bu yana kimseye güvenememe.
 9. Ölümün gerçekleşmesinden bu yana yalnız hissetme veya diğer kişilerden kopma.
 10. Ölen kişi olmadan bu hayatı anlamsız ve boş hissetme veya ölen olmadan kişinin işlev göremeyeceği inancı.
 11. Kişinin hayattaki rolü ile ilgili kafasının karışması ya da kişinin kimliği ile ilgili bozulmuş bir duyguya sahip olması (örneğin bir parçasının ölenle birlikte ölmesi).
- D. Bozukluk klinik olarak önemli derecede bir sıkıntıya neden olur ya da sosyal, mesleki veya diğer önemli alanlarda işlevsellikte bozulmaya neden olur.
- E. Yas reaksiyonu aşındır ve kültürel dini, ya da yaşa uygun normlarla uyumsuzdur.

Belirtiniz:

Travmatik yas ile: Homisid veya suicide bağlı yas ile birlikte sıkıntı yaratan ölümün travmatik doğasına bağlı ölenin son anlarının, yaralanma ve acı çekme derecesini, ölümün şeklinin kötülüğü ve kasıtlılığını içeren meşguliyet (sıklıkla kaybın hatırlatıcılarına bağlı cevap olarak).

DSM-5 tanı kriterleri birçok açıdan tartışmalara neden olmuştur. Temel olarak karmaşık yas için öne sürülen bu kriterlerin [örn. B kriteri (12 aydan sonra tanı konulması), C3 kriteri (ölen ile ilgili pozitif anları hatırlamada zorluk) gibi] geçerlik ve güvenilirlikten yoksun olduğu öne sürülmektedir (Boelen ve Prigerson, 2012).

Buna ek olarak, Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu'nun oldukça heterojen bir kavram olduğu; dolayısıyla bu kriterler ile DSM-5'e dahil edilmesinin alandaki ilerlemeleri geriye çekebileceği tartışılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, günümüzde çalışmalar neticesinde elde edilmiş olan daha açık bir karmaşık yas tanımından, eski yıllardaki bir çok farklı kavramın (çarpık yas, gecikmiş yas, kronik yas gibi) ve bunları açıklamak için farklı semptomların farklı kombinasyonlarının elde edildiği döneme geriye dönüşü düşünülmektedir. Bu kriterler ile DSM-5 normal olmayan yasin doğasını anlamada kaydedilen ilerlemeyi de tehlikeye atmaktadır. Benzer olarak, DSM-5'teki Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu kriterlerinin normal yas sürecini ayırt etme noktasında da problemleri olduğu öne sürülmektedir (Boelen ve Prigerson, 2012). Son olarak karmaşık yas ya da uzamış yas olarak 15-20 yıldır ele alınan kavramın bu yeni tanımlanışı karşısında araştırmacı ve klinisyenlerin zorluklar yaşayabileceği de vurgulanmaktadır (Boelen ve Prigerson, 2012).

Tüm bu aktarılanlar ışığında, karmaşık yasin tanı kriteri ve ele alınış şekli üzerinde DSM-5 otoriteleri ve diğer araştırmacılar arasında bir uzlaşmaya varılamadığı görülmektedir. Yeni versiyonu 2018 yılında yayınlanacak olan ICD-11'e ise bu olgunun "uzamış yas bozukluğu" adı ile dahil edilmesi söz konusudur (WHO, 2017).

Tüm bunların yanında, karmaşık yas fenomeninin sıklığını, risk faktörlerini, gidişatını sonuçlarını ve etkili tedavi yöntemlerini belirlemeye yönelik çalışmalar hızla devam etmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, kayıp yaşamış kişilerin yaklaşık %10'unun

karmaşık yasa sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Prigerson, 2004; Fujisawa ve ark., 2010; Newson ve ark., 2011). Aynı zamanda, karmaşık yasin ciddi sonuçları olabileceği de araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir. Literatür incelendiğinde, karmaşık yas semptomları yüksek olan kişilerin intihar risklerinin (Szanto ve ark., 1997) ve kanser ve kalp hastalıkları gibi fiziksel hastalıklara yakalanma risklerinin yüksek olduğu görülmektedir (Prigerson ve ark., 1997; Stroebe, Shut ve Stroebe, 2007). Bunların yanı sıra yapılan çalışmalar karmaşık yasin, günlük işlevsellik düzeyi ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Silverman ve ark., 2000).

1.3.3. Karmaşık Yas: Güncel Kuramlar

Bu başlık altında, karmaşık yas sürecine dair hem kuramsal açıklama getiren hem de modern terapi yaklaşımları için temel oluşturan kuramlara yer verilmiştir.

Buna göre ilk olarak “kayıp yaşamanın ikili süreç modeli” açısından incelendiğinde, bahsedildiği gibi, kişiler kayıpla ikili süreç aracılığı ile başetmektedirler (Stroebe ve Schut, 1999). Kayba uyum sağlama, yas tutma ve hayatı yaşama arasında gidip gelen bir süreci gerektirir. Bu iki konum arasında salınım olmadığı noktada yas süreci karmaşık bir hal alabilir. Ayrıca Stroebe ve Schut, esnek başa çıkma süreçlerindeki eksikliklerin, şiddetli yas belirtilerinin ya da yas belirtilerinin yokluğunun karmaşık yas oluşumuna doğrudan katkısı bulunacağını vurgulamaktadır. “Kayıp-yönelimi”ne odaklanarak “onarım-yönelimi”nden kaçınan kişilerin kronik ve süreğen yas deneyimledikleri; bunun tam zıddı olarak “onarım-yönelimi”ne odaklanan ve “kayıp-yönelimi”nden kaçınan kişilerin ise ya az yas belirtisi yaşadıkları ya da hiç yas belirtisi yaşamadıkları öne sürülmüştür. Bu tür bir yas süreci salınımdaki (oscillation) bozukluklar olarak kabul edilir (Stroebe ve Schut, 1999). Yapılan çalışmalar da bu

yaklaşımı doğrular niteliktedir (örn. Delespaux, Ryckebosch-Dayez, Heeren ve Zech, 2013).

Karmaşık yas ile ilişkili olarak son yıllarda araştırmacıların odaklandıkları bir diğer yaklaşım ise “devam eden bağlar (*continuing bonds*)” yaklaşımıdır. Bağlanma literatürü ile yakından ilişkili olan ve kaybedilen kişi ile olan içsel ilişkinin varlığı olarak tanımlanan devam eden bağlar bazı durumlarda yas sürecine uyumu zorlaştırmaktadır (Field, 2008). Bir açıdan devam eden bağlar kaybın zihinsel olarak yeniden yapılandırılmasının başarısızlığına da işaret edebilir. Bu da bağlanma literatüründe bahsedilen çözülmemiş yas sürecine denk gelmektedir (Bowlby, 1980).

Volkan ve Zintl’a göre (2010), bu durum bir bakıma kaybedilen ilişkinin dinamiklerini temsil etmektedir. Normal yas sürecinde kaybedilen kişi ile olan özdeşimler gözden geçirilip işlemek yolu ile özümсенir. Ancak, ayrılığı tolere edememe sonucu bağları devam ettirme özlem, yalnızlık gibi olumsuz duyguların yoğunluğuna yol açabilir (Stroebe ve ark., 2010).

Field’a göre (2006) devam eden bağlar aslında kaybın bir çeşit inkârıdır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde de kaybedilen kişi ile devam eden bağların karmaşık yas şiddetini artırdığı sonucuna varılmıştır (Boelen ve Van Den Bout, 2005). Özellikle somut olarak devam eden bağların varlığı (fiziksel bağ, eşyaları korumak gibi) kayba daha az adapte olmaya neden olmakta ve yas sürecinin daha şiddetli ve uzamış olmasında risk faktörü olmaktadır. Benzer olarak Field (2008) tarafından yapılan bir çalışmada sembolik ve içselleştirilmiş bağları olanların daha iyi adapte oldukları sonucuna varılmıştır.

Özetle, devam eden bağların yas ile başa çıkmada kolaylaştırıcı olduğunu gösteren çalışmalara karşılık (örn. Klass ve ark., 1996), kaybın koşullarına bağlı olarak kolaylaştırıcı bir etki sağlamadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Stroebe ve ark., 2012).

“Anlam bulma (*Sense-making*)” yaklaşımı açısından incelendiğinde, kayıp yaşantısı sonrası daha az anlam bulma neticesinde daha fazla ayrılık acısı deneyimlendiği görülmüştür (Neimeyer, Baldwin ve Gillies, 2006). Coleman ve Neimeyer (2010) çalışmasında, kayıp sonrası 6. ve 18. ayda yoğun anlam arama içerisinde olan yaşlı eşlerin daha acı dolu ve uzun süre yas belirtileri yaşadıklarını belirtmiştir. Keese ve arkadaşları (2008) da benzer olarak çocuk kaybı yaşamış olan ebeveynlerin yas belirtilerine en fazla katkıda bulunan değişkenin ölüm şekli, kaybın üzerinden geçen zaman ya da ebeveynin cinsiyeti olmadığını; bunun yerine kayba “anlam bulamama” olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ayrıca kayıp yaşantısına anlam bulmanın, “*kaybın şiddetinin düzeyi*” ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Davis ve ark., 1998, Davis ve ark., 2000; Schwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991). Currier, Holland ve Neimeyer (2006), şiddet içeren kayıp yaşantısını takip eden karmaşık yasin, kayıp deneyimine anlam verememekten kaynaklandığına ilişkin bir model sunduğu çalışmasında, şiddet içeren kayıp ile karmaşık yas arasında anlam bulmanın aracı rolünü destekleyen bulgulara ulaşmışlardır. Diğer bir ifadeyle intihar, cinayet gibi şiddet içeren travmatik kayıp yaşantılarının anlam bulmayı güçleştirdiği vurgulanmakta (Currier ve ark., 2006), bu durumun da kayıp yaşantısına uyum sağlamayı etkileyebileceği ve daha yoğun yas süreci deneyimlenmesine yol açabileceği düşünülmektedir (Neimeyer, 2011).

Bir diğer yaklaşım ise Shear ve Shair (2005) tarafından Hofer'ın (1984) biyodavranışsal bağlanma yaklaşımı temelinde, yetişkin bağlanma çalışmaları, yas çalışmaları ve karmaşık yas sürecine dair klinik gözlemlerinin birleştirilmesi sonucunda ortaya koyulmuş olan “bağlanma-temelli karmaşık yas modeli”dir.

Modele göre, bağlanma figürü öldüğünde, kaybedilen kişinin zihinsel temsili ve ölümün gerçekliği arasında geçici bir uyumsuzluk olur. Kaybın neden olduğu stres bağlanmayı aktive eder ancak bağlanma figürünün ulaşılamaz olması duygu düzenleme sisteminin etkili işleyişini bozar ve akut yas belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler kaybın kalıcı olduğu bilgisi uzun süreli bellek ile entegre edildiğinde ve zihinsel temsiller güncellendiğinde azalır. Sevilen kişinin kaybına adapte olmak bazen uyumsuz bilişlerin, kaçınma davranışının veya başka problemlerin varlığı nedeniyle zorlaşabilir ve süreç karmaşık bir hal alabilir (Shear ve Shair, 2005).

Özetle Shear ve Shair 'a göre (2005) karmaşık yas, stres tepki sendromu olarak ele alınmaktadır. Kayıp, güvenli alan şeması (*secure base schema*) işleyişine etkili bir şekilde entegre edilemediğinde ya da kaybedilen bağlanma figürünün içselleştirilmiş nesne temsili gerçek dünya ile uyumlu olması yönünde revize edilemediğinde yas süreci karmaşık bir hale dönüşür.

Son olarak, Boelen ve arkadaşları (2006) literatürde oldukça az çalışmanın kayıp sonrası uyumsuz tepkilerin altında yatan psikolojik mekanizmaları incelediğini belirtmiş ve karmaşık yas sürecinin altında yatan psikolojik mekanizmalar için bilişsel-davranışçı bir model önermişlerdir.

Mevcut tez çalışmasının da temel aldığı bu modelde, kayıp yaşantısı ardından yas sürecinin şiddetini belirleyen kişisel değişkenlerin (demografik özellikler, kayba yönelik

özellikler, bireysel incinebilirlik faktörleri gibi) yanı sıra, “temel süreçler” olarak ele alınan, kayıp sonrasında gelişen olumsuz bilişlerin, kaybın otobiyografik belleğe zayıf entegrasyonun ve kaçınmaların (depresif ve kaygılı) karmaşık yas sürecinin gelişmesi ve devam etmesinde önemli faktörler olduğu öne sürülmüştür (Boelen ve ark., 2006). Model ile ilgili ayrıntılar *1.6 Bilişsel Davranışçı Bakış Açısı ile Karmaşık Yas* başlığı altında ele alınmıştır.

1.4. KARMAŞIK YASI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Kayıp yaşantısı sonrası yas sürecinin nasıl bir yol izleyeceği birçok faktöre bağlıdır. Parkes ve Prigerson (2010), karmaşık yas için risk faktörü olan 6 kategoriden bahseder. Bunlar bağlanma stili ve psikolojik problemler gibi kişisel faktörler, kaybedilen kişi ile olan yakınlık, sosyal ve kültürel etkiler, ölüm şekli, çoklu kayıplar ve mahrum edilmiş yas (*disenfranchised grief*) olarak sıralabilir. Stroebe ve arkadaşları (2001) ise risk faktörlerini kayıp ile ilişkili değişkenler, kişisel faktörler ve kişilerarası faktörler olarak kategorilemiştir.

Mevcut tez çalışmasında, karmaşık yas sürecini etkileyen öncül faktörler kayıp yaşayan kişiye ait değişkenler (demografik faktörler, sosyal destek, menevi inanç) ve kayba ilişkin değişkenler (yakınlık derecesi, ilişki, ölüm şekli) olarak ele alınmıştır.

1.4.1. Kayıp Yaşayan Kişiyeye İlişkin Faktörler

Kayıp yaşayan kişilerin demografik özellikleri ve diğer birtakım kişiye özgü değişkenlerin yas sürecinin karmaşık bir hal almasında rol oynayabileceği, çalışmalar tarafından gösterilmiştir (Burke ve Neimeyer, 2013). Aşağıda yas sürecinin bu değişkenlerden nasıl etkilendiğini inceleyen çalışmalar aktarılmıştır.

1.4.1.1. Demografik Faktörler

Kayıp yaşayan kişiye ait demografik değişkenler, kişinin kayıp sonrası süreçteki uyum düzeyini etkilemektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde de bir takım demografik faktörlerin karmaşık yas sürecini etkilediği görülmektedir (Worden, 2001; Cesur, 2012). Buna göre, kadın olmanın (Prigerson ve ark., 2002; Kristensen ve ark., 2010; Burke ve Neimeyer, 2013), düşük gelir (Kersting ve ark., 2011) ve düşük eğitim seviyesinin (Neria ve ark., 2007; Johannesson ve ark., 2009) kayıp sonrası yas sürecinin karmaşık hale gelmesinde risk faktörleri olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra, genç kişilerin kayıp sonrası yas sürecine daha zor adapte oldukları görülmektedir (Prigerson ve ark., 1995; Kersting ve ark., 2011).

Kayıp yaşayan kişiye ait demografik özelliklerin yanı sıra sosyal destek, maneviyat gibi faktörlerin de kayıp yaşantısını şekillendirmede etkili faktörler olduğu yapılan çalışmalarca gösterilmiştir (Ott, 2007; Becker ve ark., 2007).

1.4.1.2. Sosyal Destek

Sosyal desteğin, olumsuz yaşam olayları ve sağlık problemleri arasında tampon işlevi gördüğü düşünülmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal desteğin yas sürecindeki etkisi ise oldukça karmaşıktır. Bazı çalışmalar sosyal destek ile yaşanan kayba verilen tepkilerin yoğunluğu arasında ilişki olmadığını (Murphy ve ark., 2002; Cesur, 2012) ya da negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Greene ve Feld, 1989). Benzer olarak Meert ve arkadaşları (2010) da çocuklarını kaybetmiş olan ebeveynler ile yaptıkları bir çalışma sonucunda, sosyal desteğin ulaşılabilir olması veya tatmin edici olması ile karmaşık yas belirtileri arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Karmaşık yas süreci ile ilişkili olarak sosyal desteğin rolünü inceleyen çalışmaları içeren bir meta

analiz çalışmasında da Stroebe, Zech, Stroebe ve Abakoumkin (2005), sosyal desteğin kayıp sonrası iyileşme hızını ya da yas sürecinin gidişatını etkilemediğini belirtmektedirler.

Bunların aksine, özellikle eşini kaybetmiş yaşlıların az sosyal desteğe sahip olmaları daha yoğun yas tepkileri (Vanderwerker ve Prigerson, 2004; Parkes, 2006; van der Houwen ve ark., 2010) ve daha fazla sağlık problemi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalara da rastlanmıştır (Laditka ve Laditka, 2003). Kreichbergs ve arkadaşları (2007) da 4-9 yıl önce kanserden dolayı çocuklarını kaybetmiş ebeveynler ile yaptıkları çalışmada, çocuğunun hastalığı sırasında ve ölümünden sonra yüksek düzey sosyal destek gördüğünü rapor edenlerin, yas süreci ile daha iyi baş ettikleri (*worked through*) sonucuna ulaşmışlardır.

Özetle, sosyal desteğin kayıp sonrası yaşanan yas sürecindeki rolüne dair çelişen sonuçların olduğu görülmektedir. Sosyal destek, kültürel öğeleri de içeren bir dinamiktir. Dolayısıyla Türkiye’de karmaşık yas ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirilmiştir. Buna göre, Coşkun (2009) çalışmasında 11-18 yaş arası ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin kayıp sonrası uyumları üzerinde sosyal desteğin anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Cesur (2012) tarafından yapılan çalışmada da, yetişkinlerin travmatik yas belirtileri üzerinde sosyal desteğin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

1.4.1.3. Maneviyat

Kayıp yaşayan kişi hayatın anlamını, ölümü, ölüm sonrası neler olacağını sorgulama sürecine girebilir. İnsanoğlu için temel endişe kaynağı olan ölüm ile yüzleşmek

varoluşsal bir takım dinamikleri harekete geçirebilir (McGrath, 2003). Aynı zamanda kişiler kendi öznel inanç sistemleri dahilinde bu süreç ile baş etmeye çalışır.

Hayata amaç duygusu eşliğinde derin bir anlam kazandıran maneviyat, her zaman dini inanca veya inanç sistemine bağlı değildir (Culliford, 2002). Kayıp yaşamış kişilerin manevi inançları ve yas süreçlerinin incelendiği bir çalışmada, manevi inançları güçlü olan katılımcıların, daha zayıf manevi inançları olanlara ve hiç manevi inançları olmayanlara kıyasla, yas süreçleri ile daha hızlı ve etkili bir şekilde baş ettikleri görülmüştür (Walsh ve ark., 2002).

Dini inanç açısından ele alındığında, kişi için önemli olan birinin kaybının ardından yaşanan kayıp ile baş etme noktasında dini inancın yardımcı olduğu ve olmadığı zamanlar olabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2006). Parkes'in (1970) Londra çalışmasında, dini inançları temelinde kayıp yaşantısına anlam verebilenlerin, dini inancı olmayanlara kıyasla yas süreci ile daha iyi baş ettikleri görülmüştür. Benzer olarak Murphy, Johnson ve Lohan (2003) da çalışmalarında, yaşanan kayıp ile dini/manevi inançlar temelinde başa çıkmaya ve anlam oluşturmaya çalışmanın yas tepkilerini ve buna bağlı olan zihinsel sıkıntıları azaltabileceğini ortaya koymuştur.

Wortmann ve Park (2008), 73 araştırmayı içeren gözden geçirme çalışmasında, dini inanç ve maneviyat (spiritüalite) ile kayıp yaşantısına adapte olma arasında genellikle pozitif bir ilişki olduğunu; ancak kısmen tutarsızlıklar ve ölçümlerden kaynaklı bazı değişikliklerin de bulunduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada aynı zamanda, yas sürecinde herhangi bir inancın diğerinden daha fazla yardımcı olmadığı ortaya konmuştur; herhangi bir inanca sahip olmanın, hiçbir inanca sahip olmaktan daha yardımcı olduğu görülmüştür.

Tüm bunlara ek olarak, kayıp yaşantısı sonucunda dini inançların etkilendiği de bilinmektedir. Kişi, Tanrı tarafından terkedilmiş ya da cezanlandırılmış gibi hissedebileceğinin yanı sıra öfke ve uzaklaşma gibi negatif düşünce ve duygular ile yas süreci ile başa çıkmaya çalışabilir (Pargament ve ark., 1998). Kayıp sonrası yaşanan bu olumsuz değişim ve inançlardaki zayıflama, karmaşık yas belirtilerini de beraberinde getirebilmektedir (Burke ve ark., 2011; Seirmarco ve ark., 2012).

1.4.2. Kayıp Yaşantısı ile İlişkili Faktörler

Bu kısımda kayıp yaşantısına ilişkin değişkenler ele alınmıştır. Buna göre ilk olarak kaybedilen kişi ile olan yakınlık derecesi ve kaybedilen kişi ile olan ilişki; ardından kayıp nedeni ve kaybın üzerinden geçen süre değişkenleri açısından karmaşık yas süreci incelenmiştir.

1.4.2.1. Yakınlık Derecesi

Yakınlık derecesi karmaşık yas açısından güçlü bir belirleyicidir (Prigerson ve ark., 2002). Literatür incelendiğinde, çocuk kaybı en acı verici olan ve işlevselliği en çok etkileyen kayıp olarak ele alınır (Rando, 1983). Çocuk kaybı, algılanan doğal yaşam döngüsünün bozulması ve sembolik olarak geleceğin kaybı olarak da ele alınabilir (Rosenblatt, 2000). Dolayısıyla kayıp yaşantısından en fazla etkilenen grubun ebeveynler olduğu belirtilmektedir (Middleton ve ark., 1998; Dyregrov ve ark., 2003; Kersting ve ark., 2011). Bunun yanı sıra ebeveyn olmak kimlik duygusunda ve benlik tasarımında bir takım değişiklikler yaratır. Bu nedenle, çocuk kaybı yaşayan ebeveynler kendilerine ait bir parçanın da öldüğünü hissederler (Malkinson ve Bar-Tur, 2005).

Yapılan alışmalar incelendiğinde, Meert ve arkadaşları (2011) kayıp yaşamış ebeveynlerle yaptıkları çalışma sonucunda, kayıptan 6 ay sonra katılımcıların %59'unun (n=138); 18 ay sonra ise %38'inin şiddetli karmaşık yas belirtilerine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Kaybedilen ocuğun yasının uzun yıllar srdğu (Dyregrov ve Dyregrov, 1999; Rubin ve Malkinson, 2001) ve birtakım psikolojik problemler açısından önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Barry, Kasl ve Prigerson, 2002; Wijngaards-de Meij ve ark., 2005). Aynı şekilde, yaslı ebeveynlerle yapılan çeşitli çalışmalar, kaybın üzerinden geçen yıllara rağmen katılımcıların %10'unun karmaşık yas belirtilerini karşıladığını göstermektedir (Barry ve ark., 2002; Latham ve Prigerson, 2004; Horowitz ve ark., 2009; McCarthy ve ark., 2010). Bunlara ek olarak, ocuk kaybı karşısında özellikle annelerin daha sık psikiyatrik problem yaşadığı ve annenin yaşının artması ile yasin yoğunluğunun da arttığı bilinmektedir (Parkes ve Prigerson, 2010).

Bonanno ve arkadaşları (2005) tarafından gereekleştirilen boylamsal bir çalışmada, eş ve ocuk kaybı yaşayanlar kayıptan 4 ay sonra değerlendirilmiş ve karmaşık yas açısından riskli gruplar oldukları görülmüştür. Kayıptan 14 ay sonra yapılan değerlendirme sonucunda ise ebeveynlerin eşlerden daha yüksek karmaşık yas puanlarına sahip oldukları bulunmuştur.

ocuk kaybının yanı sıra, eş kaybı ve dolayısıyla dul kalmak ikincil sonuçları da göz önüne alındığında (Bennett ve Soulsby, 2012) en fazla stres yaratan yaşam olaylarının arasında değerlendirilir (Holmes ve Rahe, 1967). Literatür incelendiğinde kayıp ve yas konusunun araştırıldığı erken dönem çalışmaların büyük bir kısmının eş kaybı üzerine odaklandığı görülmektedir (Parkes, 1970; Parkes ve Weiss, 1983; Zisook ve Shuchter, 1986; Stroebe ve Schut, 1999; Bonanno, Wortman ve Nesse, 2004).

Güncel çalışmalar incelendiğinde ise eş kaybı yaşayan kişilerin karmaşık yas için yüksek risk grubu oldukları görülmektedir (Prigerson ve ark., 2002). Öyle ki Fujisawa ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, ebeveyn ve kardeş kaybına kıyasla eş kaybının karmaşık yas için daha yüksek risk taşıdığı ortaya konmuştur.

Literatürde eş kaybı yaşayan kişilerin yaşı da kayıp sonrası uyum için önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır. Buna göre Sanders'ın (1980) çalışmasında, genç kişilerin daha fazla yas belirtisi gösterdiği, yaşlı kişilerin ise yas belirtilerinin zaman geçtikçe şiddetlendiği görülmektedir. Sanders (1980), yaşlı gurubun 18. ayda ve 2. yılda yapılan değerlendirme sonucunda yas belirtilerinin şiddetlenmesinde kayıp sonrası inkar savunma mekanizması kullanımının, yalnızlığın ve sosyal destek eksikliğinin rol oynayabileceğinden bahsetmiştir.

Daha güncel çalışmalar incelendiğinde, genç yaşta eş kaybı yaşayanların daha yoğun yas tepkileri ve buna bağlı olarak daha fazla psikolojik problem yaşadıkları görülmektedir (Hansson ve Stroebe, 2007; Shah ve Meeks, 2012). Bu durum, genç kişilerin eşlerini kaybetmeye daha az hazırlıklı olmaları ile ilişkilendirilebilir (Ball, 1977). Ancak, yaşlı kişiler için de uzun yıllar süren evlilikte bağımlı bir ilişki içinde olduğu eşini kaybetmek karmaşık yas için güçlü bir risk faktörü olabilmektedir (Schum, Lyness ve King, 2005). Ek olarak, Ott ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında da kayıp yaşantısının daha ani olduğu durumlarda, daha düşük öz saygıya sahip ve eşe yüksek düzey bağımlılığı olan yaşlı kişilerin karmaşık yas belirtilerinin çoğunu karşılayan kronik yas grubunda oldukları görülmektedir. Çalışmalar, eşe olan bağımlılığın yanı sıra (Bonanno ve ark., 2002; Carr, 2004) güvensiz bağlanma stiline de (van Doorn ve ark., 1998; Waskowic ve Chartier, 2003) yas sürecini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Bir diğer önemli kayıp yaşantısı ise ebeveyn kaybı olarak ele alınabilir. Ebeveyn kaybı, yaşam sıralamasında doğası gereği kaçınılmaz bir deneyim olarak düşünülebilir. Dolayısıyla, özellikle yetişkinlik döneminde yaşanan ebeveyn kaybının nadiren patolojik olduğu çalışmalar tarafından gösterilmiştir (Moss ve Moss, 1995; Moss ve ark., 2001).

Literatür incelendiğinde ebeveyn kaybı sonrasındaki yas sürecini etkileyen ve psikolojik problemlere yol açan farklı değişkenler olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin, Parkes'in (1995) çalışmasında ebeveyn kaybı nedeni ile yardım arayan kişilerin, evliliklerinde problemler yaşayan ya da boşanmış kişilerden oluştuğu ortaya konmuştur. Aynı zamanda anne-baba kaybı yaşayan bu kişilerin çoğunun alışılmadık derecede ebeveyni ile yakın veya ebeveyni ile bağımlı bir ilişki içerisinde oldukları belirlenmiştir. Hayslip ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında ise ebeveyn kaybı yaşayan 400 katılımcıdan kadınların, genç yetişkinlerin, bekar ya da boşanmış olanların daha yoğun yas belirtileri yaşadıkları ortaya konmuştur.

Kranz ve Daniluk (2006)'un çalışmasında anne kaybı yaşamış kadınlar, kaybın ve bununla ilişkili olan diğer kayıpların gerçekliği ile baş etmenin oldukça uzun zamana yayıldığını ve bunun hayatlarının çeşitli dönemlerinde farklı anlamlara gelen önemli bir yaşam olayı olduğunu belirtmişlerdir. Annelerini kaybeden yetişkin kadınlar ile yapılan bir başka çalışmada da benzer olarak katılımcıların çoğu anne kaybını “başetmek zorunda oldukları en zor şeylerden biri” olarak nitelendirmişlerdir ve yaklaşık yarısının kayıp sonrası somatik şikayetleri olduğu görülmüştür (Moss ve ark., 1993).

Umberson ve Chen (1994) de geniş bir örnekleme içeren ulusal anket çalışmalarında benzer olarak, ebeveyn kaybının fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yaşlı ebeveyn kaybı açısından ele alındığında, literatürde bu tür bir kaybın beklendik olmasının kaybın etkisini azaltıp azaltmadığı konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır (Balk, 2013). Beklendik ama zorlu ve acı dolu bir süreç sonucunda kayıp yaşamak da oldukça yoğun yas sürecine yol açabilmektedir (Balk, 2013).

Ebeveyn kaybının yanı sıra kardeş kaybı da oldukça acı verici ve zorlayıcı bir deneyim olarak nitelendirilebilir. Literatür incelendiğinde sıklıkla çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan kardeş kaybına odaklanıldığı görülmektedir (Hogan ve DeSantis, 1992; Oltjenbruns, 1999; Packman ve ark., 2006; Thompson ve ark., 2011).

Kişinin kardeşi ile olan ilişkisi oldukça özel paylaşımlar içerir; hatta kişni benliğinin şekillenmesinde kardeşin önemli rolünün olduğu bilinmektedir (Bank ve Kahn, 1982). Dolayısıyla yetişkinlikte yaşanan kardeş kaybı, kardeşin temsil ettiklerinin kaybını da içerdiği için önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Aynı zamanda kişinin kendi ölümlülüğünü de hatırlatan acı verici bir deneyimdir (Perkins ve Harris, 1990; Volkan ve Zintl, 2010).

Herberman Mash ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında ortalama 3 yıl önce kardeş ve yakın arkadaş kaybı yaşayan 73 katılımcının %19'unun karmaşık yas belirtilerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortalama 6 yıl önce kardeşlerini kanser nedeni ile kaybeden 174 genç ile yapılan bir diğer çalışmada ise katılımcıların çoğu yas sürecini atlatamadıklarını belirtmişlerdir (Sveen ve ark., 2014). Buna ek olarak Rostila ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında kardeş kaybı yaşayan kişilerin özellikle de genç yetişkinlerin yüksek mortalite riskine sahip oldukları bulgular arasındadır.

Genel olarak ele alındığında, birinci dereceden aile bireylerinin ve yakın ilişkide olunan kişilerin kaybı bir çok psikolojik, fiziksel probleme yol açmakta ve karmaşık yas

açısından da risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Shear, Jackson, Essock, Donahue, ve Felton, 2006; Laurie ve Neimeyer, 2008; Cesur, 2012).

1.4.2.2. Kaybedilen Kişi ile Olan İlişkinin Niteliği

Kaybedilen kişi ile olan ilişkinin yas süreci üzerinde oldukça güçlü etkisi olduğu bilinmektedir. Parkes ve Prigerson (2010), insan ilişkilerinin dört bileşenini diğerine olan bağlanmanın gücü, güvenli bağlanma düzeyi, ilişkide güvenme ve ilişkiye bağlılık olarak ele almışlardır. Bu doğrultuda, ilgili literatürde ilişkilerin temel yapı taşı oluşturulan bağlanma stillerinin, ilişkideki yakınlığın, çatışmaların ve yarım kalmış/bitmemiş işlerin karmaşık yas üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar aşağıda aktarılmıştır.

İlk olarak bağlanma literatürü gözden geçirildiğinde, Bowlby'ye göre (1980) yeni doğan için bakım veren hayati bir önem taşır; dolayısıyla da bebek bakım veren ile yakınlığı korumaya çabalar ve ayrılıklara direnç gösterir. Aynı zamanda erken dönem bakım veren ile kurulan ilişkiler temelinde gelişen bağlanma stillerinin bir bakıma kişilik özelliği gibi kalıcı olduğu ve yetişkinlik dönemindeki ilişkiler için de geçerli olduğu çalışmalar tarafından gösterilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu doğrultuda, diğerleri ile kurulan ilişkiyi etkileyen bağlanma stillerinin sürekli bir ayrılık olarak ele alınabilecek olan kayıp ve yas sürecinde önemli rol oynadığı bilinmektedir (Maccallum ve Bryant, 2013).

Yas sürecinin karmaşık olduğu durumlar ve bağlanma stilleri arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde, güvensiz bağlanma stiline karmaşık yas açısından risk faktörü olduğu görülmektedir (Fraley ve Shaver, 1999; Bonanno ve ark., 2002; Waskowic ve Chartier, 2003). Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin, ayrılığı

tolere etme konusunda sıkıntılar yaşamaları ve kaybedilen kişi ile olan bağları ısrarlı bir şekilde devam ettirmeleri ve sonucunda aşırı özlem, pişmanlık, gibi duygularla süreci saplantılı bir şekilde deneyimledikleri düşünülmektedir (Stroebe ve ark., 2010). Yapılan çalışmalar da kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin daha kronik yas belirtileri sergilediklerini göstermektedir (Field ve Sundin, 2001; Shaver ve Tancredy, 2001; Fraley ve Bonanno, 2004).

Bartholomew (1990), kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin incinmekten ve red edilmekten kaçındıkları için diğerine daha az duygusal yatırım yaptığını; kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin ise kaçınmacı stratejileri kendine güven ya da bağımsızlık hedefi etrafında organize ettiklerini ifade eder. Buna ek olarak, literatürde kayıtsız bağlanma stilinin yas sürecine daha iyi uyum gösterdiğine ilişkin bulgulara rastlanmaktadır. Fraley ve Bonanno (2004), kayıtsız bağlanma stilinde yas yokluğundan bahsetmektedirler. Stroebe ve arkadaşları (2010) ise kaçınmacı-kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin kaybedilen kişi ile olan bağları yok sayma eğilimlerinin olabileceğini söylerler.

Güvenli bağlanma stilinin ise yas yaşantısına uyum sürecinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir (Mancini ve ark., 2009). Hazan ve Shaver (1987) güvenli bağlanan kişilerin kayıp yaşantısı sonucunda acı yaşadığını ancak bu duruma daha kolay uyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Mikulincer ve arkadaşları (2002) ise güvenli bağlanma stiline sahip kişiler için tehdit edici bir durum karşısında bağlanma figürünün zihinsel temsilinin daha ulaşılabilir olduğunu; dolayısıyla yas sürecine daha kolay uyum sağladıklarını ifade etmişlerdir.

Yas sürecini etkileyen ve kişilerarası ilişkiler temelinde ele alınabilecek olan faktörlerden bir diğeri ise kaybedilen kişi ile olan ilişkidir. Litertür incelendiğinde kayıp bağlamında ilişki özellikleri ve ilişkideki yakınlığı araştıran çalışmalar, bu değişkenlerin yas sürecini etkileyen önemli faktörler olduklarını ortaya koymuşlardır.

Buna göre, Parkes ve Weiss (1983) eş kaybı yaşamış katılımcılar ile gerçekleştirdiği Harvard Yas Çalışması'nda, bağımlı ilişkiye sahip olan yaşlı eşlerin, kayıp sonrası ve 2 yıl boyunca artan şekilde yoğun özlem ve sıkıntı içeren kronik yas belirtileri yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kaybettiği eşi ile çatışmalı ilişki içerisinde olan yaşlı eşlerin ise, kayıp sonrası ilk haftalar oldukça az sıkıntı deneyimledikleri ancak zamanla bu kişilerin yas sürecini şiddetli ve uzun bir şekilde deneyimlediği görülmüştür. Parkes ve Weiss, bağımlı ve çatışmalı ilişkilerin farklı bağlanma stilleri ile bağlantılı olmalarından ötürü yas sürecini etkilediğini öne sürmüşlerdir.

Bunun yanı sıra, Parkes (2006) "Aşk ve Kayıp" adlı çalışmasında, eşlerini kaybettikten sonra psikiyatrik yardım arayan kişilerin eşlerine alışılmadık derecede yakın, pasif ve karşılıklı bağımlı olduklarını ortaya koymuştur. Benzer olarak Johnson ve arkadaşları (2000) da çalışmalarında, evlilik ilişkisindeki bağımlılığın karmaşık yas için güçlü bir belirleyici olduğunu göstermişlerdir.

İlişkideki yakınlık açısından incelendiğinde, Hardison, Neimeyer ve Lichstein (2005) tarafından yapılmış bir çalışmada, kaybedilen kişinin aile üyesi olmasından bağımsız olarak ilişkideki yakınlığın (*intimacy*) karmaşık yas belirtileri ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Araştırmacılar, bu bulguyu bağlanma kuramı temelinde ele almışlar ve karmaşık yas semptomlarının, özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde, güvenliği arttıran ilişkilerin kaybolmasıyla tetiklenebileceğini vurgulamışlardır.

Kardeş ve yakın arkadaş kaybı yaşayan kişilerin ilişkileri ile karmaşık yas düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise, ilişkilerini derin olarak tanımlayan yaşlı kardeşlerin karmaşık yas riski daha yüksekken; derin olmayan çatışmalı ilişki içerisinde olduklarını ifade eden kardeşlerin daha fazla somatik belirti rapor ettiği bulunmuştur (Herberman Mash ve ark., 2013).

Kaybedilen kişi ile olan ilişki temelinde incelenebilecek olan ve kayıp yaşantısını etkileyen faktörlerden bir diğeri ise kaybedilen kişi ile olan yarım kalmış işler olarak ele alınabilir. Yas sürecinde oldukça önemli olan bu kavram, kuramsal olarak ve klinik alandaki müdahalelerde sıklıkla ele alınmakta (Neimeyer, 2012); ancak ilgili ampirik çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir (Klingspon, Holland ve Neimeyer, 2015).

Yarım kalmış işler, kaybedilen kişiye söylenmemiş sözler, çözülmemiş sorunlar, pişmanlıklar gibi konuları içerebilir. Bu durum aynı zamanda öfke, pişmanlık suçluluk gibi yoğun duygusal deneyimlere neden olabilir (Klingspon ve ark., 2015). Field ve Horowitz (1998) çalışmalarında, katılımcıların kayıptan 6 ay sonra kaybettikleri eşleriyle çözülmemiş işlerinin düzeyi ile yas belirtilerinin ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Holland ve arkadaşları (2014) ise, çözülmemiş işler ile benzer olarak ele aldıkları yas sürecindeki pişmanlığın şiddetli yas belirtileri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

1.4.2.3. Kayba İlişkin Değişkenler: Ölüm Şekli ve Ölüm Yaşı

Sevilen birisini ani ve şiddetli bir şekilde kaybetmek, kayıp sonrası yaşanabilecek olan psikolojik problemler ve karmaşık yas için önemli risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Kaltman ve Bonnano, 2003; Stroebe ve Schut, 2001; Schaal ve

ark., 2010). Parkes ve Weiss (1983) Harvard çalışmasında ani ve zamansız olan kayıpların yas sürecinde verilecek tepkileri belirleyici özellikte olduğunu öne sürerler. Beklendik kayıp yaşayanlara kıyasla, ani şekilde eş kaybı yaşayanların kaybın ilk zamanlarında daha fazla inkar ve kayıpla yüzleşmekten kaçındıkları; ilerleyen zamanlarda ise eşinin hala var olduğu hissine kapılma, sosyal geri çekilme, anksiyete, depresyon, yalnızlık ve kendini suçlama hislerine sahip oldukları görülmüştür. Shanfield ve arkadaşları (1985) da çocuklarını trafik kazası sonucu kaybeden ebeveynlerin, çocuklarını kanser sonucu kaybeden ebeveynlere kıyasla daha yoğun yas belirtileri, depresyon, suçluluk ve sağlık problemleri yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Görüldüğü gibi kayıp yaşantısına hazırlıksız olmak daha şiddetli yas tepkileri ile ilişkilidirmiştir (Barry ve ark., 2002). Kişiler kaybın gerçekliğini kabullenmekte zorlanmalar yaşayabilirler. Ani ölümlerde kişinin dünyası birden yıkılır, kişi kayba anlam vermekte zorlanır ve neden başına geldiğini sorgular; dolayısıyla kişi karmaşık yas için risk altına girer (Goldsmith ve ark., 2008; Currier ve ark., 2006). Ölümün ani olması kimi zaman kalp krizi gibi doğal bir nedenden kaynaklansa da kaza, cinayet, intihar gibi şiddet içeren ve doğal olmayan ölüm şekillerini içermektedir (Calhoun ve Allen, 1991).

Yapılan çalışmalar şiddet içeren kayıp yaşayanların psikolojik bozukluklar açısından risk altında olduğunu göstermektedir (Murphy ve ark., 1999; Archer, 1999). Öyle ki ani olmasa bile şiddet içeren kayıpların psikolojik sağlık üzerinde daha olumsuz etkileri olabilmektedir. Kayıp yaşamış 1,723 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların şiddet içeren kayıplara anlam vermekte zorlandığı ve kaybettikleri kişinin ölümü üzerine daha çok düşündükleri görülmektedir (Currier ve ark., 2006). Buna ek olarak, yapılan bir diğer çalışmada, şiddet içeren bir şekilde kayıp yaşayan

katılımcıların kendi, dünya ve diğerlerine olan negatif bilişsel değerlendirmeye düzeyi artmakta bu da psikolojik bozukluklar ve karmaşık yas riskini arttırabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Shirai ve ark., 2010).

Tüm bunlarla paralel olarak, kaybedilen kişinin genç yaşta olmasının karmaşık yas süreci için risk faktörü olduğu görülmektedir (Hardison ve ark., 2005). Beklenen yaşam sıralamasında çocukluk ve gençlik dönemleri ölüme en uzak yaşlar olarak görülür. Her ne kadar hastalıklar ya da kazalar olabileceği bilinse de, ölen kişi çocuk ya da genç ise kişilerin temel varsayımları yıkılabilir. Dolayısıyla genç yaşta ölümler karmaşık yas için oldukça ciddi bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Reed, 1998; Dijkstra, 2000).

1.5. KARMAŞIK YAS VE DUYGU DÜZENLEME

Duygular içsel ve dışsal uyaranlar ile ortaya çıkan, hayatta kalma adına işlevsel olan ve davranışa hazırlayan duyular olarak ele alınabilir (Gross ve Thompson, 2007). Ancak duygular kimi zaman şiddeti, yoğunluğu ve bağlam ile uyumsuz olması açısından işlevselliklerini yitirebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu noktada duygularla baş etmek adına duygu düzenleme süreçleri önem kazanmaktadır (Koole, 2009). Bağlanma sistemi ile de temel ilişkileri olan (Mikulincer ve ark., 2003) duygu düzenleme, bilinçli bir çaba ile ya da otomatik olarak duyguların yoğunluğunu azaltma, artırma ya da varolan duyguyu devam ettirme süreci olarak ele alınmaktadır (Gross, 1998; Calkins, 2010).

Gratz ve Roemer (2004) bu alandaki araştırmacıların kavramsallaştırmaları ve çalışmalarını göz önünde bulundurarak duygu düzenlemeyi, duygusal tepkilerin izlenme, değerlendirilme, değiştirilme ve bunlara ek olarak duyguların farkında olma

becerisi olarak ele almıştır. Buna göre duygu düzenleme, birbirleri ile ilişkili olan belirli alanları kapsar. Bunlar, duyguların farkına varılması ve anlaşılması, kabul edilmesi, sıkıntı veren duygusal deneyimler karşısında hedef uyumlu olabilme, dürtüsel davranışların kontrol edilebilmesi, duruma uygun duygu düzenleme stratejilerine erişebilme ve esnek kullanabilme alanlarıdır.

Bu süreçte, duygunun kontrol edilmesi yerine farkında olunması, anlaşılması ve kabul edilmesinin önemine vurgu yapılmaktadır (Linehan, 1993). Aynı zamanda içinde bulunulan bağlam ve bireyin hedeflerinin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır (Cole ve ark., 1994; Thompson, 1994). Son olarak, adaptif duygu düzenlemenin belirli duyguları değiştirmek ya da duygulardan kaçınmak yerine duyguların yoğunluğunu değiştirmek olduğuna dikkat çekilmiştir. Böylece duygu düzenleme, kişinin içinde bulunduğu bağlam temelinde duygularını değil, davranışlarını yönetebilme ve kontrol edebilmeye yardımcı olur (Thompson ve Calkins, 1996; Melnick ve Hinshaw, 2000). Duygu düzenleme güclüğü ise, bu alanların herhangi birinde yaşanan problem olarak tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Yapılan araştırmalar ile duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan problemlerin birçok psikolojik bozukluk ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Aldao ve ark., 2010).

Yas süreci sıklıkla kişilerin duygularının aktive olduğu bir dönemdir (Stroebe ve Schut, 2010). Acı, üzüntü, hasret, öfke, suçluluk gibi oldukça çeşitli olan bu duyguların şiddeti kişiden kişiye farklılaşabilmektedir. Özellikle yasin erken dönemlerinde daha yoğun, acı verici ve yönetilmesi güç duygular yaşandığı bilinmektedir (Shear, 2012; Gupta ve Bonanno, 2011).

Kayıp yaşantısı kimi zaman başa çıkılması gereken acı verici ve kontrol edilemeyen duyguları içerdiği için (Stroebe ve Schut, 1999) yas bir açıdan da duygu düzenleme ve

öğrenme süreci olarak ele alınabilir (Stroebe ve Schut, 2010; Shear, 2012). Shear'a göre (2012) başarılı bir yas süreci etkili duygu düzenleme becerilerini gerektirir. Gupta ve Bonanno (2011), yeterli olmayan duygu düzelemenin karmaşık yasin gelişmesine yol açan önemli faktörlerden biri olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu doğrultuda gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, karmaşık yas belirtilerine sahip olan kişilerin, duygularını hem bastırma hem de artırma konusunda problemler yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, Burton ve arkadaşları (2012), travmatik yaşam olayları karşısında başa çıkma süreci ile ilişkili olan ve duygu düzelemenin bir çeşidi olarak ele alınan "esnekliğin" karmaşık yas belirtileri gösteren grupta daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özellikle yasin ilk dönemlerinde, duygu düzenleme problemi olarak ele alınan, "içinde bulunulan bağlama duyarlı olmayan duygusal tepkilerin" daha uzun süren yas sürecine yol açtığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Coifman ve Bonanno, 2010). Diminich ve Bonanno (2014) da eş kaybı yaşamış katılımcılar ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada, karmaşık yas belirtileri yüksek olan grubun bağlama duyarlı olmayan tepkilerinin olduğu, farklı bağlamlarda daha az duygusal çeşitliliğe sahip oldukları ve duygusal yüz ifadelerinin sınırlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Fernández-Alcántara ve arkadaşları (2016) ise çalışmalarında, karmaşık yas belirtileri yüksek olan kişiler ile düşük olan kişileri duygu tanıma, duygunun öznel ifadesi ve psikopatoloji düzeyleri açısından karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Sonuç olarak, karmaşık yas belirtileri yüksek olan grup ile düşük olan grup arasında duygu tanıma konusunda farklılık olmadığı; ancak duygunun öznel deneyimi açısından incelendiğinde, karmaşık yas belirtileri yüksek olan grubun uyarıcı olmayan ve hoş olmayan resimler (*non-arousing, unpleasant*) karşısında daha fazla hoşnutsuzluk

algıladıkları bulunmuştur. Araştırmacılar bunun karmaşık yas belirtileri ile hem olumlu hem de olumsuz duyguları düzenlemede zorluklar yaratan Lang ve Bradley, (2010) tarafından öne sürüldüğü gibi caydırıcı (*aversive*) motivasyonel sistemdeki hiperaktiviteye bağlı olabileceğini düşünmektedirler.

Az sayıda olan nörogörüntüleme çalışmalarının sonucunda da duygu düzenleme süreçlerindeki problemlerin karmaşık yas ile ilişkili olabileceğine dair bulgulara rastlanmaktadır. Arizmendi ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada, karmaşık yas belirtilerine sahip kişilerin duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili olduğu bilinen anterior singulat korteks ve orbitofrontal kortekste (OFK) daha az aktivasyon olduğu ortaya konmuştur.

Ülkemizde kayıp yaşayan kişilerle gerçekleştirilmiş bir çalışmada ise bağlanma biçimleri ile kayıp sonrası işlevsellik düzeyi arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Buna göre kaygılı bağlanma ve kayıp sonrası sosyal işlevsellikteki ve ilişkilerdeki problemler arasında duygusal tepkilerin anlaşılması ve duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasının aracı rol oynadığı görülmüştür (Ayaz, 2011).

Özetle, bahsedilen araştırmalar yas sürecinde duygu düzenleme güçlüğü'nün rolü olduğuna işaret etmektedir. Duygu düzenleme süreçlerindeki problemlerin de karmaşık yas ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

1.6. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI BAKIŞ AÇISI İLE KARMAŞIK YAS

Boelen ve arkadaşları (2006) literatürde oldukça az çalışmanın kayıp sonrası uyumsuz tepkilerin altında yatan psikolojik mekanizmaları incelediğini belirtmiş ve karmaşık yas

sürecinin altında yatan psikolojik mekanizmalar için bilişsel-davranışçı bir model önermişlerdir. Ehler ve Clark'ın (2000) travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin öne sürdükleri modelden etkilenerek geliştirilen bu modelin karmaşık yas alanında hem terapi uygulamalarına; hem de ileriki araştırmalara kuramsal çerçeve sunabileceğini belirtmişlerdir. Buna göre, kayıp yaşantısının ardından yas sürecinin şiddetini belirleyen kişisel değişkenlerin (demografik özellikler, kayba yönelik özellikler, bireysel incinebilirlik faktörleri gibi) yanı sıra kayıp sonrasında gelişen olumsuz bilişlerin, kaybın otobiyografik belleğe zayıf entegrasyonunun ve kaçınmaların (depresif ve kaygılı) karmaşık yas sürecinin gelişmesi ve devam etmesinde oldukça önemli faktörler olduğu öne sürülmüştür (Boelen ve ark., 2006). Bu model kapsamında “temel süreçler” olarak ele alınan bu değişkenler aşağıda ayrıntılı olarak aktarılmıştır.

1.6.1. Otobiyografik Bellek

Otobiyografik bellek, uzun süreli bellek sisteminin altında sınıflandırılmış olan açık belleğin bir ögesidir (Tulving, 1972; Conway ve Rubin, 1993). Otobiyografik bellek özgül zihinsel temsillerin ve kişisel öykünün yer aldığı bellek sistemi olarak tanımlanabilir (Damasio, 1998; Er ve Uçar, 2004). Kişisel anıların ve deneyimlenen yaşam olaylarının hiyerarşik bir şekilde kayıtlı olduğu varsayılan otobiyografik belleğin birçok psikolojik süreç ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunlar arasında benlik tasarımı, duygular, geleceğe dair varsayımlar ve amaçlar bulunmaktadır (Conway ve Rubin, 1993).

Otobiyografik belleğin bir çok psikopatoloji ile de ilişkili olduğu bilinmektedir (Williams ve ark., 2007). Karmaşık yas açısından incelendiğinde ise Boelen ve arkadaşları (2006), kaybın otobiyografik belleğe zayıf entegrasyonunu karmaşık yas

sürecinin altında yatan mekanizmalardan biri olarak ele almaktadırlar. Bu durum, kaybın gerçek olduğu ve ayrılığın geri döndürülemez bir durum olduğu bilgisi ile kendilik ve kaybettiği kişi ile olan ilişkiye ait bilgiler arasındaki bağlantı eksikliğine işaret etmektedir. Bu eksikliğin, ayrılığın kalıcı değil de geçici olarak algılanmasına, şok hissinin devam etmesine ve sonuç olarak aşırı özleme ve kaybedilen kişi ile yakınlığı tekrar tekrar sağlama arzularına neden olduğu varsayılmaktadır (Boelen ve Klugkist, 2011). Boelen'a göre (2010), kaybın otobiyografik belleğe zayıf entegrasyonun temsilcisi olan “*gerçek olmadığı hissi*” sadece bir semptom değil karmaşık yas sürecini harekete geçiren bir mekanizma olarak düşünülebilir.

Karmaşık yas sürecinde kaybedilen kişi ile ilgili farkında olmadan ortaya çıkan ve girici (*intrusive*) anıların hatırlanmasının da kaybın otobiyografik belleğe zayıf entegrasyonu sonucu olduğu düşünülmektedir (Boelen, 2010). Kaybın geri döndürülemez olduğu ve ayrılığın gerçek olduğuna dair bilgiler ile otobiyografik bellekteki kaybedilen kişiyle ilişkili önceki bilgiler entegre olursa bir şekilde iç içe olma sağlanmaktadır. Bu süreç, kayıp ilişkili duygu, düşünce ve anıların bilince davetsizce girmesini daha zor hale getirir. Ancak karmaşık yas sürecinde kayıp ile ilgili bilgiler, otobiyografik bellekte bulunan diğer bilgiler ile yetersiz entegre olmuştur. Bunun sonucunda, karmaşık yas belirtilerine sahip kişiler ayrılığı bellekteki diğer bilgiler ile bağlantısı olmadan çok duygusal bir olay gibi deneyimlerler (Boelen ve ark., 2006). Bu durum, çağrışımsal bellek ağında kayıp ile ilgili düşünce, duygu ve anıların kolayca tetiklenebilir olması anlamına gelmektedir.

Kaltman ve Bonanno (2003)'nün çalışmasında da ani ve şiddet içerikli kayıp yaşayan kişilerin diğerlerine göre kayıp yaşantısı ile ilgili girici düşünce ve anıların daha yaygın

olduğu belirtilmiştir. Bu durum birçok psikolojik rahatsızlık gibi karmaşık yas süreci için de risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Boelen ve ark., 2006).

Otobiyografik bellek ile ilişkili olarak sıklıkla çalışılan kavramlardan biri, anıların ayrıntıdan yoksun, genel çerçevesi ile hatırlanması olarak ele alınan “aşırı genellenmiş otobiyografik bellek” olgusudur (Williams ve Broadbent, 1986). Buna göre, acı veren anıların aşırı genel hatırlanması aracılığıyla olumsuz duyguların düzenlendiği düşünülmektedir. Literatürde “özgül anı” olarak da ele alınan bu kavramın birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu görülmektedir (Williams ve ark., 2007). Karmaşık yas açısından incelendiğinde de, benzer olarak, aşırı genelleşmiş belleğin karmaşık yas belirtileri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (örn: Nagy ve Szamosközi, 2014). Bunun yanı sıra, yapılan çalışmalar karmaşık yas belirtilerine sahip katılımcıların, “kayıp ilişkili anıları” hatırlamada bir problem yaşamadıklarını ortaya koymuştur (Golden ve ark., 2007; Robinaugh ve McNally, 2013). Bu da kayıp yaşantısına dair anının önemine işaret ediyor olabilir.

Golden ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, katılımcılara otobiyografik bellek testi ve kaybettikleri kişiler ile ilgili biyografik bellek testi uygulamışlardır. Buna göre, negatif ipuçlarının varlığında karmaşık yas belirtilerine sahip olan grubun otobiyografik bellek açısından daha düşük özgül anı hatırladıkları; ancak kaybedilen kişi ile ilgili daha ayrıntılı anı hatırladıkları bulunmuştur. Bu bulguyu, kayıp ile ilişkili anıların, aşırı genellenmenin altında yattığı varsayılan duygu düzenleme süreçlerine karşı bağışıklığının olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Boelen ve arkadaşları (2010) da benzer olarak, bireyin kayıp yaşantısı gibi üzüntü kaynağına bağlı olan anıların, standart aşırı genellenmiş bellek etkisinin altında yatan süreçlerden etkilenmediğini ortaya koymuşlardır.

Bunlara ek olarak otobiyografik belleğin epizodik anıları biriktirmek, benlik bilgisini biriktirmek ve amaç yönelimli süreci işlemek gibi 3 ayrı işlemi yürüttüğü öne sürülmektedir. Bu doğrultuda belirli bir bilginin geri çağırılması kendilik yapıları tarafından etkilenmektedir (Conway, Singer ve Tagini, 2004). Bu temelde, Maccallum ve Bryant (2008) yapmış oldukları çalışmada kendilik ile ilişkili tanımlamanın kayıp sürecinden etkilendiğini ortaya koymuşlardır. Buna göre katılımcılara ipuçları verilerek anılarını sorguladıkları bir araştırmada, karmaşık yas belirtilerine sahip grubun kaybettikleri kişiler ile ilgili daha fazla anı hatırladıkları belirtilmektedir. Maccallum ve Bryant'a göre (2008) bu bulgu, kendilik ile ilişkili kimliğin ölen kişi ile bağlı olarak görülmesinden kaynaklandığını göstermektedir.

Özetle, otobiyografik bellek öznel yaşam olaylarını ve dolayısıyla kişisel öyküyü içeren bir sistem olarak ele alınmaktadır. Travmatik ve yoğun duygu içeren kimi yaşantılar, deneyimlerin işlenmesinde engelleyici olabilmekte ve bu deneyimler otobiyografik bellekte bulunan önceki bilgiler ile yeterince entegre olamamaktadır. Bu durum da çeşitli semptomların oluşmasında rol oynamaktadır. Sevilen bir kişinin kaybı neticesinde, kayıp yaşantısına dair bilgilerin otobiyografik bellekte bulunan önceki anılar ile iç içe geçip bir akış oluşturamadığı durumların da yas sürecini etkilediği ve karmaşık yasin gelişmesinde ve sürmesinde rol oynadığı düşünülmektedir.

1.6.2. Olumsuz Yas Bilişleri

Kayıp yaşantısı bilişsel açıdan ele alındığında, kimi zaman kişilerin temel varsayımlarını sarsabilecek nitelikte olabileceği öne sürülmektedir (Jonaff-Bulman, 1989). Yaşamın ilk yıllarından başlayarak öznel deneyimler ile şekillenen bilişsel varsayımlar ve şemalar kişilerin kendilerine, dünyaya, diğerlerine yönelik temel

inançlarını içerir (Bowlby, 1969; Janoff-Bulman, 1992). Bu varsayımlar kişilerin yaşadıklarını anlamlandırmada temel oluşturur; tutum, duygu ve davranışları üzerinde önemli rol oynar (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Janoff-Bulman 1989). Janoff-Bulman ve Berg'e göre (1998) bu varsayımlar, kişilerin dünya ve kendilikleri ile ilgili incinmezlik duygularını sağlayarak; yaşamı rahat, güvenli ve kestirilebilir hale getirirler. Ancak, bazı zorlayıcı yaşantılar dünyaya, kendimize ya da diğerlerine yüklediğimiz anlamlarda bozulmalara yol açabilir (Janoff-Bulman, 1992). Özellikle ani ve şiddet içeren bir kayıp ile karşı karşıya kalan kişinin o ana kadar olan dünyaya ilişkin algıları derinden sarsılabilir (Schwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991; Fleming ve Robinson, 2001). Bu kontrol edilemez yaşantı, kişinin dünya ve kendisiyle ilgili olumlu inançlarını sorgulamasına ve kendi incinebilirliğini fark etmesine neden olur (Janoff-Bulman ve Berg, 1998). Temel varsayım ve inançların bozulmasının da bir takım psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında ya da sürmesinde önemli rolü olduğu bilinmektedir (Beck ve ark., 1979; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Foa ve ark., 1999; Ehlers ve Clark, 2000).

Literatür incelendiğinde, spesifik olarak kayıp sonrası etkilenen bilişleri inceleyen az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. İlk olarak Schwartzberg ve Janoff-Bulman (1991), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada yakınıni kaybetmiş olanların dünyayı daha anlamsız olarak algıladıkları; ancak dünyanın iyiliği ve özdeğerler açısından yakınıni kaybetmemiş olanlara kıyasla herhangi bir farklılaşmanın olmadığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra yas belirtilerinin şiddeti ile dünyanın anlamlılığı ve kendilik değeri arasında ters yönde ilişkilerin olduğunu da bildirmektedirler. Mancini ve arkadaşlarının (2011) kayıp yaşayan ve yaşamayan kişilerin dünyaya ilişkin varsayımlarını inceledikleri çalışmada da benzer şekilde kayıp yaşamış kişilerin kayıp

yaşamamış kişilere kıyasla dünyayı daha az anlamlı algıladığı; ancak dünyanın iyiliği açısından kayıp yaşamış kişilerin daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu bulguları, kayıp yaşantısının varsayılanın aksine belki de daha karmaşık etkileri olan bir deneyim olduğu yönünde yorumlamışlardır.

Boelen ve arkadaşları (2004) da birinci dereceden yakın kaybı yaşamış ve yaşamamış olan 60 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, kayıp yaşayan grubun kontrol grubuna göre dünya ve kendilikleri ile ilgili daha az olumlu varsayımları olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dahası yastaki kişilerin irrasyonel inançlarının derecesi karmaşık yas semptomlarının şiddetiyle anlamlı derecede ilişkili olarak bulunmuştur.

Boelen ve arkadaşlarına (2006) göre, kayıp sonrası kişinin uyum düzeyi ve olası duygusal problemler üzerinde etkileri olabilen temel varsayımların yanı sıra kayıpla ilişkili değişen bilişler de önemli rol oynamaktadır. Buna göre kişinin dünya, kendi ve diğerlerine yönelik bilişlerinin etkilenmesinin yanı sıra spesifik olarak kendini suçlama ve yas tepkilerinin tehdit edici (olumsuz) yorumlanması gibi bir takım negatif bilişlerin de yas sonrası duygusal problemler için, özellikle de karmaşık yas için hem risk faktörü hem de sürdürücü etkenler olduğu düşünülmektedir (Boelen ve Lensvelt-Mulders, 2005; Boelen, van den Bout ve van den Hout, 2003).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde de kayıp sonrası bilişlerin ve yorumların yas sürecine uyumu etkilediğine dair bulgulara rastlanmaktadır. Benzer olarak, Lehman ve arkadaşları (1987) ani ve şiddetli kayıplar karşısında suçluluk hissinin ya da kendini suçlamanın yaygın bir tepki olduğunu belirtirler. Bunun da, psikolojik belirtiler ve uzamış yas belirtileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kuo ve ark., 2003). Aynı şekilde, kayıp sonrası diğerlerini suçlamanın da birçok psikopatoloji ve karmaşık yas süreci ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kuo ve ark., 2003; Brent ve ark., 2009). Kristensen ve

arkadaşları (2012), çocukları askeri bir operasyon esnasında çığ altında kalarak ölen ebeveynlerin, ölümü engellenebilir olarak algılamaları neticesinde, aşırı acı ve öfke duyduklarını ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak kayıp sonrası kişilerin dünyaya, kendine ve diğerlerine yönelik değişen bilişlerinin ve yas tepkilerine yönelik yorumlarının karmaşık yas süreci üzerinde önemli rolü olduğu görölmektedir.

1.6.3. Depresif ve Anksiyeteli Kaçınma

Karmaşık yası bilişsel-davranışçı temelde kavramsallaştıran modelde önerilen ve karmaşık yas sürecine neden olabileceği düşünölen bir diğer psikolojik mekanizma kayıp sonrası kişinin yaşayabileceği birtakım işlevsiz kaçınmalardır. Boelen ve arkadaşları (2006) bu kaçınmaları kaygılı ve depresif kaçınma olmak üzere iki şekilde ele almaktadır. Kaybın gerçekliği ile yüzleşmekten korkma ve bu tehdidi savuşturmamak ile oldukça meşgul olma sonucu kaygılı kaçınma oluşur. Kişi, kaybın gerçekliği ile yüzleşmenin kontrol kaybına neden olacağına veya dayanılmaz bir takım sonuçları olacağına inandığı için kaçınmayı sürdürür. Bu bağlamda karmaşık yas yaşayan kişi, kaybı hatırlatan insanlardan, durumlardan kaçınma eğilimi sergiler.

Bu durum geniş bir çalışma alanına sahip olan *yaşantısal kaçınma* kavramı ile benzer olarak ele alınabilir. Buna göre bir çeşit duygu düzenleme şekli olan yaşantısal kaçınma kişinin rahatsız edici duygu, düşünce, ya da bedensel duyumlardan kaçınması olarak tanımlanabilir (Kumar, Feldman ve Hayes, 2008). Literatürde bu tür bir kaçınmanın daha fazla psikolojik problem yaşama ve işlevsellikteki bozulma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Parkes, 1970; Bonanno ve ark., 2005; Shear ve ark., 2007). Karmaşık yas sürecinde ise, Prigerson ve arkadaşları (1999) tarafından önerilen tanı kriterleri

bağlamında ele alındığında bu durumun, hissizlik, duygusal tepki yokluğu, diğerleri ile olan bağının azalması gibi semptomların artmasına katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Boelen ve ark., 2006). Bunlara ek olarak, Shear (2012) kaçınmaların yas sürecinde yaşanan yoğun duyguların etkili düzenlenememesinin bir sonucu olabileceğini öne sürmektedir. Buna göre, yas tutan kişiler duygularını düzenleyebilmek adına, aktif olarak kaybı hatırlatan uyaranlardan kaçınırlar. Bu da Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından önerildiği gibi yas belirtilerinin sürmesine katkıda bulunur.

Depresif kaçınma ise kayıp yaşayan kişinin pasif, geri çekilmiş ve yas sürecine uyumu kolaylaştırıcı aktivitelerden kaçınması olarak tanımlanabilir. Bu da kaybedilen kişiyi aşırı özleme ve gelecek hakkında umutsuzluk gibi birtakım semptomlara katkıda bulunabilir.

Özetle, her iki kaçınma şekli de uyumsuz stratejiler olarak ele alınmaktadır (Boelen ve ark., 2006). Hem kaygılı kaçınmanın hem de depresif kaçınmanın karmaşık yas belirtileri üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir (Boelen ve van den Bout, 2010). Aynı zamanda kayıp sonrası olumsuz bilişler ve yorumlar bu kaçınma stratejileri ile etkileşime girdiğinde yas ile ilişkili problemlerin oluşumuna veya sürmesine katkıda bulunmaktadır (Boelen ve van den Hout, 2008).

Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından ayrı bir yapı olarak önerilen kaçınmalar, tanı kriterleri temelinde karmaşık yasin bileşenleri olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla bu kaçınmalar, karmaşık yasin oluşmasında katkıda bulunan ayrı mekanizmalar olmalarının yanı sıra karmaşık yasin belirtileri olarak da ele alınabilir. Literatür incelendiğinde bu konuda oldukça az çalışmanın olduğu ve durumun henüz netlik kazanmadığı görülmektedir.

Yukarıda bahsedilen bu üç mekanizmanın kayıp sonrası yaşanan yas sürecinin karmaşık bir hal almasında etkili olan aracı değişkenler olduğu öne sürülmektedir.

1.7. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Yukarıda aktarılanlar ışığında, kayıp sonrası yaşanan yas sürecinin normal seyriden sapıp karmaşık bir hal alabileceği görülmektedir. Karmaşık yasin kayıp sonrası yaşanabilecek olan psikopatolojilerden ayrı kendine özgü bir görünümü olduğu bir çok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur (Prigerson ve ark., 1995; Boelen ve van den Bout, 2008). Dünyada ve ülkemizde sıklıkla kullanılan tanı sınıflandırma sistemi DSM’de *Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu* adı ile bu durumu “daha fazla çalışma gerektiren durumlar” kısmında ele almıştır (APA, 2013). Bir diğer yaygın hastalık sınıflandırma sistemi olan ICD’nin *Uzamış Yas Bozukluğu* adı ile bu olguyu yeni versiyonuna dahil etmesi gündemdedir (WHO, 2017). İlgili literatürde ise yeni bir tanı kategorisi olup olamayacağı tartışılmakta olan güncel bir konudur (Boelen ve Prigerson, 2012).

1990’lardan günümüze, yaklaşık 30 yıllık bir zaman diliminde, karmaşık yas sürecine olan ilginin ve yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir. Bu alanda ilk olarak, karmaşık yasin diğer bozukluklardan ayrı kendine özgü belirtileri ve gidişatı olan bir bozukluk olabileceğine yönelik araştırmalar yapılmış (örn. Prigerson, Bierhals ve ark., 1996); ardından farklı örneklem gruplarında karmaşık yasin oluşumunda hangi faktörlerin risk oluşturduğu incelenmiştir (Lobb ve ark., 2010).

Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde son yıllarda, yas sürecinin karmaşık bir hal almasının altında yatan bir takım psiko-sosyal faktörlerin yanı sıra; psikolojik mekanizmaların da incelenmeye başlandığı görülmektedir (Boelen ve ark., 2006; Shear

ve ark., 2007). Buna göre Boelen ve arkadaşları (2006) demografik, kişisel ve kayıp ilişkili faktörlere ek olarak karmaşık yas sürecinin altından yatan mekanizmaları bilişsel-davranışçı temelde açıklamaya çalışan bir model önermişlerdir.

Ülkemizde ise karmaşık yas alanında oldukça az sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Cesur, 2012; Nazalı, 2013; Koyuncu, 2015; Gökler Danışman, 2017). Yas süreci her ne kadar evrensel bir deneyim de olsa kültürden ayrı düşünülmemeyeği için ülkemizdeki araştırma eksikliği dikkat çekmiştir. Dolayısıyla bu durum hem araştırma hem de klinik müdahaleler bakımından bir boşluk olarak değerlendirilmiştir.

Tüm bunlar temelinde mevcut araştırmanın amacı, karmaşık yas sürecini kayıp yaşantısı ile ilişkili değişkenler, kaybedilen kişi ile olan ilişki, duygu düzenleme güçlüğü ve Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından önerilen bilişsel-davranışçı kavramsallaştırmayı da içeren bir model çerçevesinde incelemektir. Buna göre, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti, kaybedilen kişi ile olan ilişki, kayıp yaşayan kişinin duygu düzenleme güçlüğü ve Boelen ve arkadaşlarının (2006) karmaşık yas belirtilerini açıklamak için önerdikleri, “kayıp yaşantısının otobiyografik bellekteki bilgilerle zayıf entegrasyonu”, “kişinin sahip olduğu olumsuz bilişler ve kayba verilen tepkilerin yanlış yorumlanması”, “kaygılı ve depresif kaçınma stratejileri” olarak ele alınan “temel süreçler” değişkenlerini içeren bütüncül bir model test edilmesi planlanmaktadır. Modele ilişkin hipotezler 1.8’de sunulmuştur.

Ek olarak, kayıp yaşamış kişinin sahip olduğu demografik değişkenlerin, kayba ilişkin algılanan sosyal destek düzeyinin, kayıp yaşantısına ve kaybedilen kişiye ait bir takım özelliklerin de karmaşık yas süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi mevcut tez çalışmasının amaçları arasındadır.

Türkiye’de henüz çok az sayıda çalışmanın bulunduğu karmaşık yas alanında az sayıda ölçme aracının bulunması da (Erdem Atak ve ark., 2012; Ayaz ve ark., 2014; Gökler Danışman ve ark., 2017) ileride yapılacak çalışmalar için bir zorluk olarak düşünülmektedir. Bu doğrultuda, ön çalışma niteliğinde “Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeğinin (*Depressive and Anxious Avoidance in Prolonged Grief Questionnaire*)” Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

Karmaşık yas sürecinin altında yatan mekanizmaları bilişsel-davranışçı model çerçevesinde, bütüncül bir yaklaşım ile ele alan mevcut çalışmanın ilgili alana önemli katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bütüncül yaklaşımın ayrıca karmaşık yas sürecine dair klinik uygulamalar için de bir çerçeve sunabilecek nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bahsedildiği gibi yas süreci evrensel ancak kültürden bağımsız ele alınamayacak bir durumdur. Dolayısıyla ülkemizde karmaşık yas üzerinde etkisi olabilecek değişkenleri araştıran herhangi bir araştırmanın olmaması bir eksiklik olarak değerlendirilmiş ve bu bağlamda mevcut tez çalışmasının ilgili alana kültüre özgü bir katkı da sunabileceği düşünülmektedir.

1.8. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

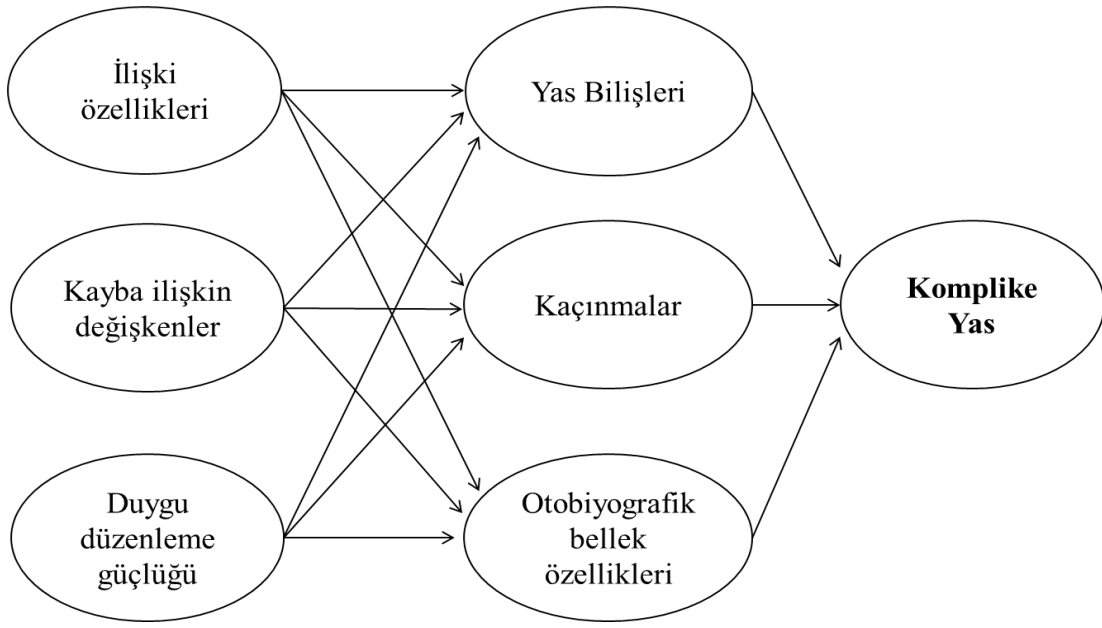
Mevcut çalışmanın amacı temelinde aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

1. Kayıp yaşamış kişinin sahip olduğu demografik değişkenler karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınmalar üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.
 - a. Kayıp yaşayan kişinin cinsiyeti karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınmalar üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.

- b. Kayıp yaşayan kişinin eğitim düzeyi karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.
 - c. Kayıp yaşayan kişinin sosyoekonomik düzeyi karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.
2. Kayıp yaşamış kişinin sahip olduğu demografik değişkenler karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar arasında anlamlı ilişki vardır.
- a. Kayıp yaşayan kişinin yaşı ile karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
 - b. Kayıp yaşayan kişinin algıladığı sosyal destek düzeyi ile karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
 - c. Kayıp yaşayan kişinin sosyal desteği rahatlatıcı algılama düzeyi ile karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
 - d. Kayıp yaşayan kişinin manevi inançlarından aldığı güç ile karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Kaybedilen kişiye ve kayıp yaşantısına ait özellikler karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.
- a. Kaybedilen kişinin yakınlık derecesi karmaşık yas belirti düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.
 - b. Kaybedilen kişinin ölüm nedeni karmaşık yas belirti düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır.
4. Kayıp yaşantısı üzerinden geçen süre ile karmaşık yas düzeyi, yas bilişleri ve kaçınımlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Kaybedilen kişinin yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti, kaybedilen kişi ile olan ilişki, kayıp yaşayan kişinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, kayıp yaşantısına dair otobiyografik bellek özellikleri, yas bilişleri ve kaygılı ve depresif kaçınma ile karmaşık yas belirti düzeyi arasında önerilen model çerçevesinde beklenen ilişkiler Şekil 1.1’de sunulmuştur. Bu noktadan hareketle aşağıdaki hipotezlerin test edilmesi planlanmaktadır.

5. Karmaşık yas belirtileri; kaybedilen kişinin yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti, kaybedilen kişi ile olan ilişki, kayıp yaşayan kişinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, kayıp yaşantısına dair otobiyografik bellek özellikleri, yas bilişleri ve kaygılı ve depresif kaçınma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin bir model kapsamında açıklanabildiği bir yapıdır.
 - a. Kaybedilen kişinin yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti, kaybedilen kişi ile olan ilişki özellikleri, kayıp yaşayan kişinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi değişkenlerinin karmaşık yas belirtileri üzerinde doğrudan ve dolaylı bir etkisi vardır.
 - b. Kayıp yaşantısına dair otobiyografik bellek özellikleri, yas bilişleri ve kaygılı ve depresif kaçınmanın karmaşık yas belirtileri üzerinde doğrudan bir etkisi vardır.
 - c. Kaybedilen kişinin yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti, kaybedilen kişi ile olan ilişki, kayıp yaşayan kişinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ve karmaşık yas belirti düzeyi arasındaki ilişkide kayıp yaşantısına dair otobiyografik bellek özellikleri, yas bilişleri ve kaygılı ve depresif kaçınmanın aracı rolü vardır.



Şekil 1.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Model Önerisi

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu kısımda ilk olarak ön çalışma kapsamında yapılan Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği'nin (DKKÖ) geçerlik güvenirlik çalışmasına ait yöntem kısmı sunulmuştur. Ardından asıl çalışmanın yöntem kısmı aktarılmıştır.

2.1. ÖN ÇALIŞMA

Ön çalışma kapsamında Boelen ve van den Bout (2010) tarafından kayıp yaşayan kişilerin depresif ve kaygılı kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan 'Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (Depressive and Anxious Avoidance in Prolonged Grief Questionnaire)' Türkçe uyaralama, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

2.1.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini en az 6 ay ve öncesinde yakın kaybı yaşamış, 18-60 yaş arasındaki 84 kadın ve 39 erkek toplam 123 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 30.10 ($s = 11.90$) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun (%87) lise ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu; %64.2'sinin bekar, %26.8'inin ise evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların kayıp yaşantısının üzerinden geçen ortalama süre ise 53.08 ($s = 50.02$) ay olarak belirlenmiştir.

Kaybedilen kişi açısından incelendiğinde katılımcıların %38.3'ünün birinciden aile üyesini (anne, baba, kardeş, eş ve çocuk), %45.5'inin ikinciden aile üyesini (büyükanne, büyükbaba, amca, hala, teyze, kuzen, yeğen gibi) ve %16.3'ünün

arkadaş/komşusunu kaybettiği görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğu (%51.6) kaybettiği kişinin ölüm nedenini ani hastalık olarak belirtmiştir. Bunu takiben katılımcıların %20.5'i kaybettiği kişinin ölüm nedenini beklenen hastalık ve katılımcıların %28.8'i kaybettiği kişinin ölüm nedenini travmatik olaylar olarak belirtmiştir.

2.1.2. Veri Toplama Araçları

2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu

Kişilerin demografik bilgilerini ve kayıp yaşantılar ile ilgili bilgilerini almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanmış anket sorularını içermektedir. Ankette yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey gibi kişisel bilgilerin ardından, katılımcının kayıp yaşantıları sorgulanmakta ve bu kayıplardan kendisini en çok etkileyeni seçmesi beklenmektedir. Bu form ile kayıp yaşayan kişiye özgü faktörler, kaybedilen kişiye ve kaybın şekline özgü faktörler olmak üzere 3 ayrı alandan bilgiler alınması planlanmaktadır.

2.1.2.2. Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ)

Boelen ve van den Bout (2010) tarafından kayıp yaşayan kişilerin depresif ve kaygılı kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, kayıp sonrası duygusal komplikasyonlardan dolayı acı çeken kişilerle yapılan görüşmelere ve kayıp ile başa çıkma literatürüne dayanan 9 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 5'i depresif kaçınma, 4'ü ise kaygılı kaçınma alt boyutunu oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı depresif kaçınma için .90, kaygılı kaçınma için .75 olarak hesaplanmıştır. Her iki alt boyutun da karmaşık yas semptomları ile ilişkili olduğu görülmektedir.

2.1.2.3. Karmaşık Yas Envanteri (KYE)

Prigerson ve arkadaşları (1995) tarafından 6 ay ya da daha önce bir yakını kaybetmiş bireylerdeki karmaşık yas düzeyini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi 19 soru ve tek boyuttan oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı 0.94 ve test-tekrar test güvenilirliği $r = .80$ olarak bulunmuştur. Ölçek, 2001 yılında Prigerson ve Jacobs tarafından gözden geçirilerek 37 madde halini almıştır. Bu hali ile ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Erdem Atak ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre KYE Türkçe formu için orijinaline uygun olarak tek faktörlü bir yapının uygun olduğu belirlenmiş ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ile arasındaki ilişkiler incelenmiş ve .58 ile .71 arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Mevcut tez çalışmasında Karmaşık Yas Envanteri 19 maddelik formu kullanılmıştır.

2.1.2.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri (BDE), kişilerin depresif belirtilerinin sayısını ve düzeyini saptamak amacıyla 1961 yılında Beck tarafından geliştirilmiştir. BDE öz-bildirime dayalı 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için 0-3 aralığında puan alınabilecek 4 seçenek vardır ve alınabilecek toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Envanterin Türkiye için geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Envanterin iki yarım test güvenirlik katsayısı .74, MMPI Depresyon skalası ile olan kriter geçerliği ise .63 olarak bulunmuştur.

2.1.3. İşlem

Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması için, ölçeği geliştiren Paul A. Boelen'dan gerekli izin alınmıştır. Çeviri çalışmaları için ilk olarak, ölçeğin orijinal dilinden (Hollandaca) Türkçe'ye iki dile de hâkim 2 uzman tarafından çevrilmiş ve ardından iki dile de hâkim bir uzman tarafından ölçek maddelerinin orijinal diline geri-çevirisi yapılmıştır. Ardından klinik psikoloji alanında uzman iki kişinin görüşleri alınarak son düzeltmeler yapılmış ve ölçme aracının Türkçe formu oluşturulmuştur. Veriler, gönüllü katılımcılardan yüzyüze ve internet üzerinden çevrimiçi form aracılığıyla yaklaşık 3 ay içerisinde toplanmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS 18 ve AMOS v23 programları kullanılmıştır.

2.2. ASIL ÇALIŞMA

Bu kısımda temel çalışmaya ait örneklem özellikleri, veri toplama araçlarına dair bilgiler ve işlem kısmı aktarılmıştır.

2.2.1 Örneklem

Çalışmanın örneklem 357 kadın (%75.2) ve 116 erkek (%24.4) olmak üzere toplam 475 katılımcıdan oluşmaktadır. İki katılımcı (%.04) cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 62 arasında olup yaş ortalaması 29.07 ($s = 10.74$) olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde %42.9'unun üniversite, %38.7'sinin ise lise mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu (%58.1) sosyoekonomik olarak orta düzeye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Medeni durum açısından

incelendiğinde ise, büyük çoğunluğunun (%65.5) bekar olduğu görülmektedir.

Demografik bilgilere ilişkin bulgular Tablo 2.1’de sunulmuştur.

Tablo 2.1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	357	75.2
Erkek	116	24.4
Belirtmemiş	2	0.4
Eğitim Düzeyi		
İlkokul ve ortaokul	41	8.6
Lise	184	38.7
Üniversite	204	42.9
Üniversite üstü	45	9.5
Belirtmemiş	1	0.2
Sosyo-Ekonomik Düzey		
Alt ve Orta-Alt	52	11.2
Orta	276	58.1
Orta-Üst	146	30.7
Medeni Durum		
Bekar	311	65.5
Evli	135	28.4
Eşini Kaybetmiş	13	2.7
Boşanmış	9	1.9
Diğer (birlikte yaşıyor, ayrı yaşıyor)	7	1.5

2.2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu forma ilişkin bilgiler 2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu başlığı altında aktarılmıştır.

2.2.2.2. Karmaşık Yas Envanteri (KYE)

Bu ölçeğe ilişkin bilgiler 2.1.2.2. Karmaşık Yas Envanteri (KYE) başlığı altında aktarılmıştır. Mevcut tez çalışması için KYE 19 maddenin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .92, iki yarı güvenirlik katsayısı ise .87 olarak hesaplanmıştır.

2.2.2.3. Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ)

Ölçeğe ait bilgiler 2.1.2.2 altında anlatılmıştır. Ön çalışma kapsamında ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu için psikometrik özellikleri Bulgular kısmında 3.1 başlığı altında aktarılmıştır.

2.2.2.4. Yas Bilişleri Ölçeği (YBÖ)

Kayıp sonrası gelişen olumsuz bilişlerin ve yas ile ilişkili bilişlerin değerlendirilmesi amacıyla Boelen ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen 6'lı likert tipi bir ölçektir. Toplam 38 madde ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Boelen ve Lensvelt-Mulders (2005), ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla 531 katılımcı ile yaptıkları çalışmada, 9 faktörlü yapının iyi uyum indekslerine sahip olduğunu bulmuşlardır. YBÖ'nün ölçüt geçerliğini sınamak için Yaşam Yönelimi Testi, Psikolojik Belirti Tarama Listesi (SCL-90) Depresyon ve Anksiyete alt ölçekleri, Travmatik Yas Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile olan korelasyonları incelenmiş ve korelasyon katsayılarının .58 ile .80 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık

katsayısı tüm maddeler için toplam .96; alt boyutlar için ise .81 ile .92 arasında değişmektedir. Dört hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .76 ile .97 arasındadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Cesur ve Durak-Batıgün (baskıda) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya göre ölçeğin 30 madde ve 6 faktörlü bir yapıdan oluştuğu görülmüştür. Bu faktörler: geleceğe yönelik olumsuz bilişler, kendine yönelik olumsuz bilişler, dünyaya yönelik olumsuz bilişler, diğerlerine yönelik olumsuz bilişler, yas tepkilerinin olumsuz yorumu ve yası besleyen (cherish) bilişler olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı alt faktörler için .77 ile .91 arasında, toplam ölçek için ise .96 olarak hesaplanmıştır. Mevcut tez çalışması için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı alt faktörler için .80 ile .91 arasında, toplam ölçek için ise .95 olarak hesaplanmıştır.

2.2.2.5. Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği (OBÖÖ)

OBÖÖ, otobiyografik belleğin en sık vurgulanan özelliklerini değerlendirmek amacıyla Er ve Uçar (2004) tarafından geliştirilmiş ve Er (2004) tarafından 2005 yılında yeniden düzenlenmiştir. Ölçek (1 - hiç ve 7 – çok) 7'li Likert tipi 24 maddeden oluşmaktadır. OBÖÖ anı ayrıntıları, flaş anı, anının önem ve etkisi, anı tekrarı ve anının bütünselliği olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Yüksek puanlar kişinin hatırlamalarının iyi olduğuna işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada katılımcılardan kayıp yaşantılarını düşünerek ölçeği yanıtlamaları istenmiştir. Buna göre Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı alt faktörler için .73 ile .91 arasında, toplam ölçek için ise .90 olarak hesaplanmıştır. OBÖÖ anının önem ve etkisi alt boyutuna ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .38 olarak hesaplanmıştır. Bu değer

kabul edilebilir sınırlar içinde olmadığından dolayı anının önem ve etkisi alt boyutu analizlere dahil edilmemiştir.

2.2.2.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş; Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Otuz altı maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. DDGÖ 6 alt boyuta sahiptir. Bunlar: farkındalık (duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması), açıklık (duygusal tepkilerin anlaşılmaması), kabul etmeme (duygusal tepkilerin kabul edilmemesi), stratejiler (etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim), dürtü (olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama) ve amaçlar (olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda güçlük yaşama)'dır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için .75 ve .90 arasında; toplam puan için .94 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği ise alt boyutlar için .60 ile .85 arasında olup toplam ölçek için bu değer .83 olarak hesaplanmıştır (Rugancı ve Gençöz, 2010). Mevcut tez çalışması için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlardan farkındalık için .66, açıklık için .77, kabul etmeme için .86, stratejiler için .88, dürtü için .86 ve amaçlar için .83 olarak hesaplanmıştır. DDGÖ "Farkındalık" alt boyutu düşük Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısına sahip olması nedeniyle analizlere dahil edilmemiştir.

2.2.3. İşlem

Mevcut tez çalışmasının yürütülebilmesi için ilk olarak gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Veri toplama süreci yüz yüze görüşmeler ve çevrimiçi form aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ölçek formlarından önce, araştırmanın katılım

koşulunu (18 yaş üzeri olmak, en az 6 ay ve öncesinde yakın kaybı yaşamış olmak) araştırmanın amacını ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı bilgisini içeren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bu doğrultuda katılım koşulunu karşılayan ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ettiğini beyan eden kişilere ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

BÖLÜM III

BULGULAR

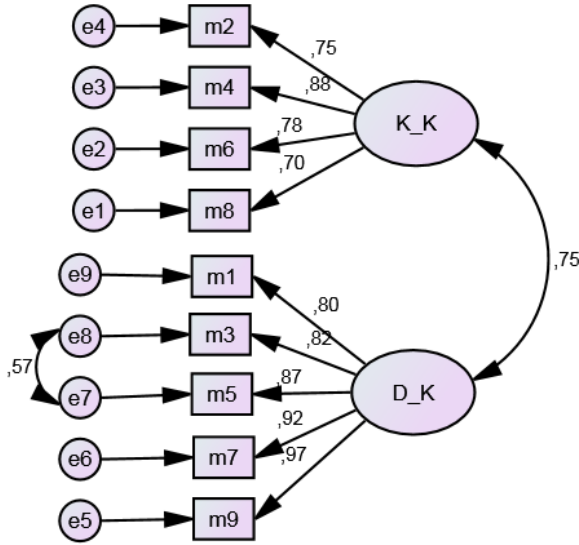
Bu kısımda ilk olarak Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ) geçerlik güvenirlik çalışmasını kapsayan ön çalışma bulguları sunulmuştur. Ardından asıl çalışmanın bulguları aktarılmıştır.

3.1. ÖN ÇALIŞMA BULGULARI

3.1.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ) Türkçe versiyonunun 2 faktörlü yapısının geçerliğini test etmek amacıyla AMOS v23 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Buna göre ki-kare değeri ($\chi^2 = 106.082$, $df = 26$, $p = .000$) ve χ^2/df oranı (4.08) dikkate alındığında modelin kabul edilebilir düzeyin altında olduğu görülmektedir. Uyum indekslerinden bazıları da modelin kabul edilebilir değerlerin altında olduğunu göstermektedir (GFI = .83, CFI = .92, NFI = .90, RMSEA = .16). Bu noktada modifikasyon indeksleri incelenerek modelin geliştirilebilir olduğu görülmüştür. Modifikasyon önerileri incelendiğinde, 3. ve 5. maddelerin hataları arasında yüksek korelasyon olduğu görülmüştür. Bahsedilen maddeler incelendiğinde aynı faktör altına yüklendikleri ve anlamca da birbirlerine yakın oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla bu maddeler için hata ilişkilendirmesi yapılmasına karar verilmiş ve ardından DFA tekrar edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen ki kare ($\chi^2 = 67.235$, $df = 25$, $p = .000$) ve χ^2/df oranı (2.69) modelin kabul edilebilir değerlere sahip olduğuna işaret etmektedir. Uyum indeksleri incelendiğinde de (GFI = .89, CFI = .96, NFI = .93,

RMSEA = .11) modelin iyi uyum sağladığı görülmüştür. Ölçeğin faktöriyel modeli ve faktör-madde ilişkisine dair standardize katsayılar ve t değerleri Şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Model çerçevesinde kaygılı kaçınma boyutu m2 ($\beta = .75, p < .01$), m4 ($\beta = .88, p < .01$), m6 ($\beta = .78, p < .01$) ve m8 ($\beta = .70, p < .01$) değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Depresif kaçınma boyutu ise m1 ($\beta = .80, p < .01$), m3 ($\beta = .82, p < .01$), m5 ($\beta = .87, p < .01$), m7 ($\beta = .92, p < .01$) ve m9 ($\beta = .97, p < .01$) değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Depresif kaçınma ve kaygılı kaçınma alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = .75, p < .01$).

3.1.2. Yakınsak Geçerlik (Convergent Validity) Bulguları

Ölçeğin yakınsak geçerliğini belirlemek amacıyla DKKÖ toplam ve alt faktör puanlarının Karmaşık Yas Envanteri (KYE) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile

arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Buna göre depresif kaçınma ve kaygılı kaçınma alt boyutları ile hem KYE (sırasıyla: $r = .75, p < .01$; $r = .68, p < .01$) hem de BDE (sırasıyla: $r = .50, p < .01$; $r = .42, p < .01$) arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları, Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	1	2	3	4	Ort.	Ss.
Depresif Kaçınma	-				13.02	10.13
Kaygılı Kaçınma	.66**	-			14.16	8.40
KYE	.75**	.68**	-		46.46	15.86
BDE	.50**	.42**	.53**	-	34.79	10.30

* $p < .05$, ** $p < .01$ KYE: Karmaşık Yas Envanteri, BDE: Beck Depresyon Envanteri

3.1.3. Güvenirlilik Analizleri

Ölçeğin güvenirliliği belirlemek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı (α) ve Sperman-Brown iki yarı test güvenirliliği katsayısı incelenmiştir. Buna göre DKKÖ Türkçe formunun Cronbach alfa katsayıları “Depresif Kaçınma” alt faktörü için .95, “Kaygılı Kaçınma” alt faktörü için .87 ve toplam puan için .93 olarak hesaplanmıştır. Sperman-Brown iki yarı test korelasyonu ise .90 olarak belirlenmiştir. Özetle bu değerler ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

3.2. ASIL ÇALIŞMA BULGULARI

İlk olarak elde edilen verilerin bilgisayar ortamına hatasız girilip girilmediği kontrol edilmiştir. Ardından ilk aşamada elde edilen 523 katılımcıya ait verilerin parametrik analizlere uygunluğu test edilmiştir. Z-skorları temel alınarak ($+3.29 < z < -3.29$) elde edilen değerler incelendiğinde 48 katılımcıya ait verilerin uç değer (outliers) olduğu görülmüş ve analizlerden çıkarılmıştır. Bu doğrultuda 475 katılımcıya ait verilerin normal dağılım sayıltısını karşıladığı görülmüş ve analizler 475 katılımcı üzerinden yürütülmüştür.

3.2.1. Betimsel Analiz Sonuçları ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Katılımcıların kayıp yaşantılarına ilişkin bilgiler incelendiğinde ilk olarak en fazla etkilendiği kayıp yaşantısı sorgulanmıştır. Buna göre, katılımcıların 55'i (%11.6) anne, 86'sı (%18.1) baba, 30'u (%6.3) kardeş, 3'ü (%0.6) çocuk, 136'sı (%28.6) büyükanne/büyükbaba, 95'ü (%19.7) ikinci derece akraba ve 57'si (%12) arkadaş/komşu kaybını kendilerini en fazla etkileyen kayıp olarak belirtmişlerdir.

Kayıp nedeni açısından incelendiğinde, 275 katılımcı (%57.9) ani hastalık, 89 katılımcı (%18.7) beklenen/kronik hastalık ve 110 katılımcı (%24.2) travmatik bir olaya bağlı kayıp olduğunu belirtmişlerdir. Kaybettiği kişinin yaşı açısından incelendiğinde 33 katılımcı (%6.9) kaybettiği kişinin 3-17 yaş arası olduğunu; 58 katılımcı (%12.2) kaybettiği kişinin 18-30 yaş arası olduğunu, 92 katılımcı (%19.4) kaybettiği kişinin 31 ile 50 yaş arası olduğunu, 182 katılımcı (%38.3) kaybettiği kişinin 51 ile 70 yaş arası olduğunu ve son olarak 110 katılımcı (%23.2) kaybettiği kişinin 70 ve üstü yaş grubuna dahil olduğunu belirtmiştir. Yaş ortalaması açısından incelendiğinde kaybedilen kişinin yaş ortalaması 53.7 ($s = 21.76$) olarak belirlenmiştir.

Kayıp üzerinden geçen süre 6 ile 204 ay arasında değişmekte olup ortalama 56.62 ($s = 48.92$) ay olarak belirlenmiştir. Aynı anda kaybettiğiniz başka kişiler oldu mu sorusuna 48 katılımcı (%10.1) evet cevabını vermiştir. Katılımcılardan 162'si (%34.1) kaybettikleri kişiye kayıp öncesi bakım verdiğini belirtmiştir. Kaybedilen kişi ile olan ilişki incelendiğinde, katılımcıların 410'u (%86.2) iyi anlaştıklarını, 30'u (%6.3) çatışmalı ilişkileri olduğunu ve 7 (%1.5)'si sık sık tartıştıklarını belirtmiştir. Kayba ilişkin özellikler Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Katılımcıların Kayıp Yaşantısına İlişkin Özellikleri

Değişken	N	%
Kaybedilen kişi		
Anne	55	11.6
Baba	86	18.2
Kardeş	30	6.3
Çocuk	3	0.6
Büyükanne/ Büyükbaba	136	28.6
İkinci dereceden akraba (amca, teyze, dayı, hala, kuzen/yeğen, gelin/damat, kayınvalide/ kayınpeder)	95	19.7
Arkadaş/komşu	57	12
Ölüm Nedeni		
Hastalık (ani)	275	57.9
Hastalık (beklendik)	89	18.7
Travmatik (kaza, intihar, doğal afet, insan eliyle)	110	24.2
Ölüm Yaşı		
3 – 17	33	6.9
18 – 30	58	12.2
31 – 50	92	19.4
51 – 70	182	38.3
70 ve üstü	110	23.2
İlişki		
İyi anlaşırdık	410	86.3
Çatışmalı	30	6.3
Sık sık tartışırdık	7	1.5
Bakım verme		
Evet	162	34.1
Hayır	310	65.3

Çalışmada kullanılan ölçek puanlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 3.3’de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Ölçek Puanları ve Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler

	Ort. (SS)	Min.-Maks.
Karmaşık Yas Envanteri	45.50 (15.14)	19 – 90
Yas Bilişleri Ölçeği		
Gelecek	8.09 (8.90)	0-35
Yas tepkileri	7.74 (8.18)	0-35
Kendi	3.90 (5.53)	0-29
Dünya	7.21 (6.57)	0-20
Yası Besleyen (<i>cherish</i>)	2.82 (3.86)	0-15
Diğerleri	3.49 (3.86)	0-15
Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği		
Depresif Kaçınma	12.11 (9.03)	5-40
Kaygılı Kaçınma	13.65 (8.35)	4-32
Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği		
Ayrıntı	29.84 (6.57)	5-35
Flaş anı	22.80(7.42)	5-35
Tekrar	26.63 (6.50)	5-35
Bütünsel	20.52 (5.15)	4-28
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği		
Açıklık	15.03 (4.23)	6-30
Dürtü kontrolü	12.71 (5.60)	6-30
Kabul etmeme	19.64 (7.53)	8-39
Amaçlar	13.78 (5.56)	6-30
Strateji	15.92 (4.87)	5-25
İlişki		
Yakınlık	4.43 (.87)	1-5
Yarım kalmış iş	3.35 (1.48)	1-5

3.2.2. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Mevcut çalışmada bazı demografik ve kayıp yaşantısına ilişkin değişkenlerin Karmaşık Yas Envanteri (KYE), Uzamiş Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma leği (DKK), Yas Bilişleri leği (YB) ve Otobiyografik Bellek zellikleri leği (OB) ile olan korelasyon katsayıları Tablo 3.4’de sunulmuştur. Çalışmada kullanılan değişkenler arası korelasyon katsayıları ise Tablo 3.5’de sunulmuştur.

Tablo 3.4. Demografik ve Kayıp Yaşantısına İlişkin Değişkenler ile Ölçek Puanları Arası Korelasyon Katsayısı

	KYE	YBÖ						DKKÖ		OBÖÖ			
	YBÖ1	YBÖ2	YBÖ3	YBÖ4	YBÖ5	YBÖ6	DK	KK	OBÖÖ 1	OBÖÖ 2	OBÖÖ 4	OBÖÖ 5	
Yaş	.04	.01	-.12**	-.06	-.16**	-.05	.04	.17**	-.02	.04	.05	.03	.05
Maneviyat	-.02	-.14**	-.10*	-.06	-.12**	-.01	.04	.07	-.02	.02	.07	.05	.09
Ölüm yaşı	-.16**	-.16**	-.19**	-.19**	-.28**	-.14**	-.10*	-.10*	-.12**	-.03	-.01	-.25**	-.17**
Geçen süre (ay)	-.16**	-.03	-.08	-.09	-.09	-.13**	-.04	-.15**	-.16**	-.05	-.11*	-.04	-.11*
Ölümün aniliği	.11*	.06	.13**	.12*	.10*	.12**	.07	.08	.10*	.05	.06	.25**	.10*
Ölümün şiddeti	.15**	.16**	.11*	.11*	.25**	.09*	.13**	.16**	.15**	.04	.05	.05	.10*
Algılanan sosyal destek düzeyi	.01	-.10*	.01	-.03	-.07	.04	-.27**	-.04	.02	-.15**	.08	.16**	.12**
Sosyal destek rahatlatıcılığı	-.12*	-.24**	-.13**	-.14**	-.17**	-.10*	-.17**	-.16**	-.09	.07	.11*	.07	.05
Ölen kişi ile olan yakınlık	.36**	.14**	.12**	.15**	.14**	.12**	.18**	.21**	.20**	.23**	.22**	.36**	.31**
Ölen kişi ile olan yarım kalmış iş	.33**	.26**	.31**	.34**	.24**	.20**	.27**	.25**	.26**	.19**	.17**	.27**	.25**

Not. KYE: Karmaşık Yas Envanteri, YBÖ1: Yas Bilişleri Ölçeği-Geleceğe Yönelik Olumsuz Bilişler, YBÖ2: Yas Bilişleri Ölçeği-Yas Tepkilerinin Olumsuz Yorumu, YBÖ3: Yas Bilişleri Ölçeği-Kendine Yönelik Olumsuz Bilişler, YBÖ4: Yas Bilişleri Ölçeği-Dünyaya Yönelik Olumsuz Bilişler, YBÖ5: Yas Bilişleri Ölçeği-Yası Besleyen (*cherish*) bilişler, YBÖ6: Yas Bilişleri Ölçeği-Diğerlerine Yönelik Olumsuz Bilişler, DK: Depresif Kaçınma, KK: Kaygılı Kaçınma, OBÖÖ1: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-Anı Ayrıntıları, OBÖÖ2: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-Flaş Anı, OBÖÖ4: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği- Anının Tekrarı, OBÖÖ5: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-Anının Bütünselliği. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, kişinin yaşı ile YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ($r = -.12, p < .01$) ve YBÖ “dünyaya yönelik olumsuz bilişler” alt boyutları negatif ($r = -.16, p < .01$); depresif kaçınma ise ($r = .17, p < .01$) pozitif yönde ilişkilidir.

Kişinin manevi inançlarından ne derece güç aldığı ile YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ($r = -.14, p < .01$), YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ($r = -.10, p < .01$) ve YBÖ “dünyaya yönelik olumsuz bilişler” alt boyutları ($r = -.12, p < .01$) negatif yönde ilişkilidir.

Kaybedilen kişinin ölüm yaşı ile KYE ($r = -.16, p < .01$), YBÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = -.16, p < .01$; $r = -.19, p < .01$; $r = -.19, p < .01$; $r = -.28, p < .01$; $r = -.14, p < .01$; $r = -.10, p < .05$), DK ($r = -.10, p < .05$), KK ($r = -.12, p < .01$), OBÖÖ “anı tekrarı” ($r = -.25, p < .01$) ve OBÖÖ “anının bütünselliği” ($r = -.17, p < .01$) alt boyutları negatif yönde ilişkilidir.

Kaybın üzerinden geçen süre (ay) ile KYE ($r = -.16, p < .01$), YBÖ “yası besleyen (*cherish*) bilişler” ($r = -.13, p < .01$), DK ($r = -.15, p < .01$), kaygılı kaçınma ($r = -.16, p < .01$), OBÖÖ “flaş anı” ($r = -.11, p < .05$) ve OBÖÖ “Anının bütünselliği” ($r = -.11, p < .05$) alt boyutları negatif yönde ilişkilidir.

Ölümün anılığı ile KYE ($r = .11, p < .05$), YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ($r = .13, p < .01$), YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler” ($r = .12, p < .01$), YBÖ “dünyaya yönelik olumsuz bilişler” ($r = .10, p < .05$), YBÖ “yası besleyen (*cherish*) bilişler” ($r = .12, p < .01$), KK ($r = .10, p < .05$), OBÖÖ “anı tekrarı” ($r = .25, p < .01$) ve OBÖÖ “anının bütünselliği” ($r = .10, p < .05$) alt boyutları pozitif yönde ilişkilidir.

Ölümün şiddeti ile KYE ($r = .15, p < .01$), YBÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = .16, p < .01$; $r = .11, p < .05$; $r = .11, p < .05$; $r = .25, p < .01$; $r = .09, p < .05$; $r = .13, p < .01$), DK ($r = .16, p < .01$), KK ($r = .15, p < .01$) ve OBÖÖ “anının bütünseliği” alt boyutu ($r = .10, p < .05$) pozitif yönde ilişkilidir.

Algılanan sosyal destek ile YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ($r = -.10, p < .05$) ve YBÖ “diğerlerinin tepkilerine yönelik olumsuz bilişler” ($r = -.27, p < .01$) ve OBÖÖ “anı ayrıntıları” ($r = -.15, p < .01$) negatif yönde ilişkilidir. Ancak algılanan sosyal destek ile OBÖÖ “anı tekrarı” ($r = .16, p < .01$) ve OBÖÖ “anının bütünselliği” ($r = .12, p < .05$) alt boyutları pozitif yönde ilişkilidir. Sosyal desteğin rahatlatıcılığı ile KYE ($r = -.12, p < .05$), YBÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = -.24, p < .01$; $r = -.13, p < .05$; $r = -.14, p < .01$; $r = -.17, p < .01$; $r = -.10, p < .05$; $r = -.17, p < .01$) ve DK ($r = -.16, p < .01$) negatif yönde ilişkilidir. Ancak sosyal desteğin rahatlatıcılığı ile OBÖÖ “flaş anı” ($r = .11, p < .05$) pozitif yönde ilişkilidir.

Kaybedilen kişi ile yakınlık ile KYE ($r = .36, p < .01$), YBÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = .14, p < .01$; $r = .12, p < .01$; $r = .15, p < .01$; $r = .14, p < .01$; $r = .12, p < .01$; $r = .18, p < .01$), DK ($r = .21, p < .01$), KK ($r = .20, p < .01$) ve OBÖÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = .23, p < .01$; $r = .22, p < .01$; $r = .21, p < .01$; $r = .36, p < .01$; $r = .31, p < .01$) pozitif yönde ilişkilidir.

Kaybedilen kişi ile yarım kalmış (bitmemiş) işler ile KYE ($r = .33, p < .01$), YBÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = .26, p < .01$; $r = .31, p < .01$; $r = .34, p < .01$; $r = .24, p < .01$; $r = .20, p < .01$; $r = .27, p < .01$), DK ($r = .25, p < .01$), KK ($r = .26, p < .01$) ve OBÖÖ tüm alt boyutları (sırasıyla: $r = .19, p < .01$; $r = .17, p < .01$; $r = .21, p < .01$; $r = .27, p < .01$; $r = .25, p < .01$) pozitif yönde ilişkilidir.

Tablo 3.5. Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. KYE	-																			
2. YBÖ1	.66**	-																		
3. YBÖ2	.64**	.72**	-																	
4. YBÖ3	.59**	.65**	.67**	-																
5. YBÖ4	.58**	.69**	.61**	.52**	-															
6. YBÖ5	.58**	.61**	.67**	.56**	.50**	-														
7. YBÖ6	.55**	.57**	.52**	.49**	.48**	.46**	-													
8. DK	.74**	.69**	.60**	.53**	.46**	.56**	.54**	-												
9. KK	.71**	.54**	.61**	.43**	.49**	.56**	.45**	.67**	-											
10. OBÖÖ1	.20**	.09	.10*	.01	.11*	.06	.05	.06	.11*	-										
11. OBÖÖ2	.25**	.08	.12**	.07	.13**	.04	.15**	.13**	.11*	.64**	-									
12. OBÖÖ4	.49**	.34**	.34**	.33**	.38**	.28**	.33**	.34**	.35**	.44**	.38**	-								
13. OBÖÖ5	.45**	.25**	.27**	.20**	.29**	.24**	.28**	.27**	.32**	.60**	.66**	.63**	-							
14. DDG2	.04	.22**	.24**	.10*	.13**	.15**	.09	.07	.08	-.06	-.11*	-.10*	-.09	-						
15. DDG3	.22**	.27**	.31**	.19**	.25**	.21**	.24**	.21**	.23**	-.02	.07	.01	.01	.33**	-					
16. DDG4	.39**	.54**	.49**	.40**	.46**	.42**	.34**	.37**	.35**	.02	.06	.14**	.12*	.42**	.59**	-				
17. DDG5	.33**	.38**	.45**	.36**	.34**	.32**	.27**	.30**	.26**	-.04	.03	.09	.04	.39**	.46**	.67**	-			
18. DDG6	.27**	.35**	.40**	.28**	.40**	.30**	.25**	.22**	.29**	.08	.05	.17**	.13**	.35**	.43**	.66**	.57**	-		
19. Yakınlık	.36**	.14**	.12**	.15**	.14**	.12**	.18**	.21**	.20**	.23**	.22**	.36**	.31**	-.13**	.01	.01	.02	.02	-	
20. Yarım Kalmış iş	.33**	.26**	.31**	.34**	.24**	.20**	.27**	.25**	.26**	.19**	.17**	.27**	.25**	.05	.13**	.18**	.15**	.16**	.22**	-

Not. KYE: Karmaşık Yas Envanteri, YBÖ1: Yas Bilişleri Ölçeği-Geleceğe Yönelik Olumsuz Bilişler, YBÖ2: Yas Bilişleri Ölçeği-Yas Tepkilerinin Olumsuz Yorumu, YBÖ3: Yas Bilişleri Ölçeği-Kendine Yönelik Olumsuz Bilişler, YBÖ4: Yas Bilişleri Ölçeği-Dünyaya Yönelik Olumsuz Bilişler, YBÖ5: Yas Bilişleri Ölçeği-Yası besleyen (*cherish*) bilişler, YBÖ6: Yas Bilişleri Ölçeği-Diğerlerine Yönelik Olumsuz Bilişler, DK: Depresif Kaçınma, KK: Kaygılı Kaçınma, OBÖÖ1: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-Anı Ayrıntıları, OBÖÖ2: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-Flaş Anı, OBÖÖ4: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği- Anının Tekrarı, OBÖÖ5: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-Anının Bütünselliği, DDG2: Duygu Düzenlene Güçlüğü Ölçeği-Açıklık, DDG3: Duygu Düzenlene Güçlüğü Ölçeği-Kabul Etmeme, DDG4: Duygu Düzenlene Güçlüğü Ölçeği-Stratejiler, DDG5: Duygu Düzenlene Güçlüğü Ölçeği-Dürtü, DDG6: Duygu Düzenlene Güçlüğü Ölçeği-Amaçlar * $p < .05$, ** $p < .01$.

3.2.3. Demografik ve Kayıp Yaşantısı İlişkili Değişkenlerin Ölçek Puanları Açısından Karşılaştırılması

3.2.3.1 Cinsiyet, Eğitim ve Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenleri Açısından Bulgular

İlk olarak cinsiyet değişkeni açısından KYE ve YBÖ ve DKKÖ puanları incelenmiştir. Verilere uygulanan bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda, kadınların ($X_{ort} = 46,67$, $s = 15,13$) erkeklere ($X_{ort} = 41,71$, $s = 14,41$) kıyasla daha yüksek karmaşık yas düzeyine sahip oldukları görülmektedir ($t(471) = 3,10$; $p < .01$)

Bunun yanı sıra, kadınların YBÖ kayıp sonrası dünyaya yönelik olumsuz bilişler alt boyutu puan ortalamaları ($X_{ort} = 7,54$, $s = 6,69$) erkeklere ($X_{ort} = 6,13$, $s = 6,04$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($t(471) = 2,01$; $p < .05$). (bknz. Tablo 3.6).

Tablo 3.6. Cinsiyet açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları

	Grup	N	Xort	S.	df	t
KYE	Kadın	357	46.67	15.13	471	3.10**
	Erkek	116	41.71	14.41		
YBÖ - Dünya	Kadın	357	7.54	6.69	471	2.01*
	Erkek	116	6.13	6.04		

* $p < .05$; ** $p < .01$

KYE: Karmaşık Yas Envanteri, YBÖ: Yas Bilişleri Ölçeği

Eğitim düzeyi açısından KYE, YBÖ ve DKKÖ puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı manevi inanç düzeyi kontrol edilerek ANCOVA ile test edilmiştir. Örneklem eğitim

düzeyi açısından ortaokul ve altı, lise, üniversite, üniversite ve üstü eğitim seviyesi olarak dörde ayrılmıştır.

Buna göre manevi inanç düzeyi kontrol edildikten sonra KYE ($F_{3,469} = 5,75, p < .01$), YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ($F_{3,469} = 5,56, p < .01$), YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ($F_{3,469} = 6,36, p < .01$), YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler” ($F_{3,469} = 2,78, p < .05$), YBÖ “yası besleyen (cherish) bilişler” ($F_{3,469} = 4,76, p < .01$), YBÖ “diğerlerinin tepkilerine yönelik olumsuz bilişler” ($F_{3,469} = 6,41, p < .01$) ve depresif kaçınma ($F_{3,470} = 15,77, p < .01$) ile kaygılı kaçınma ($F_{3,470} = 5,97, p < .01$) puan ortalamalarının eğitim düzeyi açısından farklılaştığı görülmüştür. Analize ilişkin ayrıntılar Tablo 3.7 ve 3.8’de sunulmuştur. Analizde kullanılan değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.7. Eğitim değişkeni açısından ANCOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-hoc Tukey
Karmaşık Yas					
Eğitim Düzeyi	3838,548	3	1279,516		Ortaokul ve altı >
Hata	103569,943	465	222,731	5.75**	Lise, Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	1075763,475	470			
Düzeltilmiş Toplam	107444,110	469			
YBÖ – Gelecek					
Eğitim Düzeyi	1271,578	3	423,859		Ortaokul ve altı >
Hata	35457,177	465	76,252	5.56**	Lise, Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	68355,457	470			
Düzeltilmiş Toplam	37425,185	469			
YBÖ – Yas Tepkileri					
Eğitim Düzeyi	1231,368	3	410,456		Ortaokul ve altı >
Hata	30022,368	465	64,564	6.36**	Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	59643,109	470			
Düzeltilmiş Toplam	31582,124	469			Lise > Üniversite ve üstü
YBÖ – Kendi					
Eğitim Düzeyi	249,832	3	83,277		Ortaokul ve altı >
Hata	13929,889	465	29,957	2,78*	Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	21311,381	470			
Düzeltilmiş Toplam	14240,593	469			
YBÖ – Yası besleyen					
Eğitim Düzeyi	209,969	3	69,990		Ortaokul ve altı >
Hata	6837,745	465	14,705	4.76**	Lise, Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	10826,623	470			
Düzeltilmiş Toplam	7047,728	469			Lise > Üniversite ve üstü
YBÖ – Diğerleri					
Eğitim Düzeyi	278,845	3	92,948		Ortaokul ve altı >
Hata	6757,723	465	14,502	6.41**	Lise, Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	12837,159	470			
Düzeltilmiş Toplam	7042,259	469			

* $p < .05$; ** $p < .01$ KYE: Karmaşık Yas Envanteri, YBÖ: Yas Bilişleri Ölçeği.

Tablo 3.8 devam Eğitim değişkeni açısından ANCOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-hoc Tukey
Depresif Kaçınma					
Eğitim Düzeyi	3513,485	3	1171,162		Ortaokul ve altı >
Hata	34599,958	465	74,249	15,77**	Lise, Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	106949,040	470			
Düzeltilmiş Toplam	38325,093	469			
Kaygılı Kaçınma					
Eğitim Düzeyi	1283,814	3	427,938		Ortaokul ve altı >
Hata	31337,972	470	67,249	6,36**	Lise, Üniversite, Üniversite ve üstü
Toplam	119730,328	473			
Düzeltilmiş Toplam	32627,504	469			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 3.9. ANCOVA’da Kullanılan Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Eğitim)

	Ortaokul ve altı (N = 41)	Lise (N = 184)	Üniversite (N = 204)	Üniversite ve üstü (N = 45)
Karmaşık Yas	53,38 (16,25)	46,06 (15,12)	44,06 (14,54)	42,15 (14,61)
YBÖ – Gelecek	12,01(9,97)	8,18 (8,97)	7,63 (8,87)	6,22(6,85)
YBÖ – Yas tepkileri	10,34 (9,47)	8,43 (8,33)	7,28 (8,05)	4,35 (5,27)
YBÖ – Kendi	5,39 (6,83)	4,25 (6,13)	3,45 (4,88)	3,06 (4,01)
YBÖ – Dünya	7,51(6,66)	7,43 (6,58)	7,40 (6,64)	5,00 (5,85)
YBÖ – Yası besleyen	4,55 (4,43)	2,80 (3,81)	2,76 (3,90)	1,51(2,74)
YBÖ – Diğerleri	5,96 (4,20)	3,37 (3,63)	3,27 (3,93)	2,80 (3,40)
Depresif Kaçınma	21,02 (10,89)	11,88 (8,64)	10,75 (7,96)	10,73(8,75)
Kaygılı Kaçınma	17,83 (8,27)	13,76 (7,74)	13,32 (8,80)	10,44 (6,91)

Buna göre KYE, YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler”, YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu”, YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler”, YBÖ “yası besleyen (cherish) bilişler”, YBÖ “dünyaya yönelik olumsuz bilişler”, depresif ve kaygılı kaçınma alt boyutları açısından en yüksek puan ortalamasına ortaokul ve altı eğitim düzeyinde olan katılımcıların sahip oldukları görülmektedir.

Son olarak, katılımcıların manevi inanç düzeyi kontrol edildikten sonra sosyo-ekonomik düzeyleri açısından KYE, YBÖ ve DKKÖ puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı ANCOVA ile test edilmiştir. Örneklem, sosyo-ekonomik düzey temelinde alt, orta ve üst olmak üzere üçe ayrılmıştır. Yapılan analiz sonucunda KYE, YBÖ ve DKKÖ puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

3.2.3.2. Kayba İlişkin Değişkenler Açısından Bulgular

Katılımcılara, ilk olarak yaşadıkları tüm kayıplar, ardından en çok etkilendikleri kayıp yaşantısı sorulmuştur. Bu doğrultuda, katılımcılar en çok kaybından etkilendikleri kişiler açısından üçe ayrılmıştır. Anne, baba, kardeş, eş ve çocuk kaybı “birinci dereceden akraba kaybı” olarak sınıflandırılmış; büyükanne/büyükbaba, amca, hala, teyze, dayı, yeğen/ kuzen kaybı “ikinci dereceden akraba kaybı olarak sınıflandırılmıştır. Son grup ise arkadaş ve komşu kaybından oluşmaktadır. Kaybı en çok etkileyen kişi açısından katılımcıların KYE, YBÖ ve DKKÖ puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla verilere ANOVA uygulanmıştır.

Buna göre, KYE ($F_{2,472} = 16,01, p < .01$), YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ($F_{2,472} = 6,78, p < .01$), YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler” ($F_{2,472} = 3,12, p < .05$), YBÖ “diğerlerine yönelik olumsuz bilişler” ($F_{2,472} = 7,48, p < .01$) ve depresif kaçınma ($F_{2,472} = 13,89, p < .01$) puan ortalamalarının kaybedilen kişinin yakınlık

derecesi açısından farklılaştığı görülmüştür. Analize ilişkin ayrıntılar Tablo 3.10’da sunulmuştur. Analizde kullanılan değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.10. Yakınlık derecesi açısından ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-hoc Tukey
Karmaşık Yas					
Gruplararası	6904,873	2	3452,436		Birinci derece akraba > ikinci derece akraba, arkadaş
Grupiçi	101800,165	472	215,678	16.01**	
Toplam	108705,038	474			
YBÖ – Gelecek					
Gruplararası	1050,752	2	525,376		Birinci derece akraba > ikinci derece akraba
Grupiçi	36560,138	472	77,458	6,78**	
Toplam	37610,890	474			
YBÖ – Kendi					
Gruplararası	189,749	2	94,875		Birinci derece akraba > ikinci derece akraba
Grupiçi	14346,682	472	30,396	3.12*	
Toplam	14536,431	474			
YBÖ – Diğerleri					
Gruplararası	217,039	2	108,520		Birinci derece akraba > ikinci derece akraba
Grupiçi	6852,243	472	14,517	7.48**	
Toplam	7069,282	474			
Depresif Kaçınma					
Gruplararası	2152,583	2	1076,292		Birinci derece akraba > ikinci derece akraba, arkadaş
Grupiçi	36573,191	472	77,486	13.89**	
Toplam	38725,775	474			

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 3.11. ANOVA’da Kullanılan Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Yakınlık derecesi)

	Birinci derece akraba (N = 187)	İkinci derece akraba (N = 231)	Arkadaş/ komşu (N = 57)
Karmaşık Yas	50,21 (15,04)	42,19 (14,27)	43,51 (15,14)
YBÖ – Gelecek	9,75 (9,55)	6,60 (7,92)	8,70 (9,62)
YBÖ – Yas tepkileri	8,47 (8,31)	7,27 (7,92)	7,28 (8,82)
YBÖ – Kendi	4,66 (5,86)	3,30 (5,03)	3,91 (6,19)
YBÖ – Dünya	7,47 (6,46)	6,67 (6,37)	8,58 (7,53)
YBÖ – Yası besleyen	2,96 (3,88)	2,62 (3,74)	3,21 (4,30)
YBÖ – Diğerleri	4,32 (3,99)	2,88 (3,62)	3,28 (3,93)
Depresif Kaçınma	14,72 (9,96)	10,19 (7,77)	11,40 (8,70)
Kaygılı Kaçınma	14,52 (8,43)	13,09 (8,50)	13,07 (7,38)

Buna göre KYE, YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler”, YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler” YBÖ “diğerlerinin tepkilerine yönelik olumsuz bilişler” Depresif ve Kaygılı kaçınma alt boyutları açısından en yüksek puan ortalamasına birinci dereceden yakın kaybı yaşayanların sahip olduğu görülmektedir.

Son olarak, kayıp yaşantısı ile ilişkili bir diğer faktör olan kaybedilen kişinin ölüm nedeni açısından ölçek puanları incelenmiştir. Ölüm nedenleri 3 grupta sınıflandırılmıştır. Kaza (trafik, ev, iş gibi), intihar, doğal afet, insan eli ile olan ölümler “travmatik nedenler” olarak gruplandırılmıştır. Diğer grup ani hastalıklara bağlı

ölümleri içermekte ve son grup da kronik hastalık ve yaşlılığa bağlı beklenen ölümleri içermektedir.

Uygulanan ANOVA analizi sonucunda, ölüm nedenine bağlı olarak, YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ($F_{2,471} = 4,97, p < .05$), YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ($F_{2,471} = 5,06, p < .05$), YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler” ($F_{2,471} = 5,93, p < .01$) ve YBÖ “dünyaya yönelik olumsuz bilişler” ($F_{2,471} = 11,12, p < .01$) puan ortalamalarının farklılaştığı görülmektedir. Analize ilişkin ayrıntılar Tablo 3.12’de sunulmuştur. Analizde kullanılan değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.13’de verilmiştir.

Tablo 3.12. Ölüm nedeni değişkeni açısından ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Ortalama Kare	F	Post-hoc Tukey
YBÖ – Gelecek					
Gruplararası	775,884	2	387,942		Travmatik >
Grupiçi	36769,351	471	78,067	4,97*	Beklenen Hastalık
Toplam	37545,235	473			
YBÖ – Yas tepkileri					
Gruplararası	667,980	2	333,990		Travmatik > Ani
Grupiçi	31073,610	471	65,974	5,06*	Hastalık, Beklenen Hastalık
Toplam	31741,590	473			
YBÖ – Kendi					
Gruplararası	356,511	2	178,256		Travmatik > Ani
Grupiçi	14164,620	471	30,074	5.93**	Hastalık, Beklenen Hastalık
Toplam	14521,132	473			
YBÖ – Dünya					
Gruplararası	921,248	2	460,624		Travmatik > Ani
Grupiçi	19519,455	471	41,443	11.12**	Hastalık, Beklenen Hastalık Ani Hastalık > Beklenen Hastalık
Toplam	20440,703	473			

* $p < .05$; ** $p < .01$

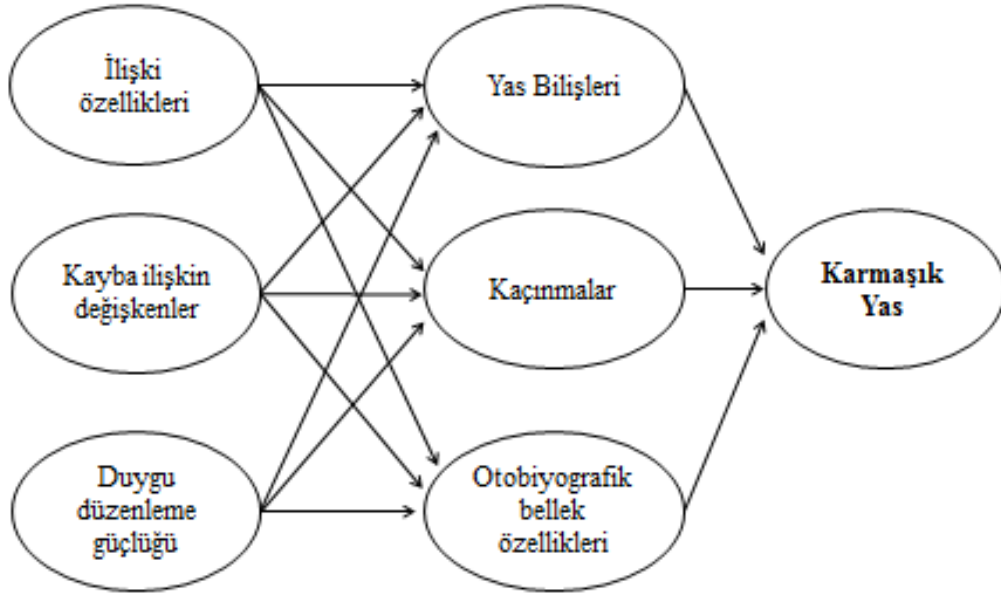
Tablo 3.13. ANOVA’da Kullanılan Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (Ölüm Nedeni)

	Travmatik (N = 110)	Ani Hastalık (N = 275)	Beklenen Hastalık (N = 89)
Karmaşık Yas	47,66 (16,15)	45,51 (14,77)	42,73 (14,78)
YBÖ – Gelecek	9,69 (9,55)	8,24 (9,06)	5,75 (7,04)
YBÖ – Yas tepkileri	9,66 (8,82)	7,55 (8,26)	6,05 (6,64)
YBÖ – Kendi	5,39 (6,68)	3,66 (5,33)	2,86 (4,17)
YBÖ – Dünya	9,30 (6,78)	7,13 (6,59)	4,99 (5,45)
YBÖ – Yası besleyen	3,12 (4,05)	2,84 (3,89)	2,44 (3,56)
YBÖ – Diğerleri	3,84 (4,01)	3,59 (3,91)	2,75 (3,48)
Depresif Kaçınma	3,57 (9,83)	11,73 (8,77)	11,35 (8,65)
Kaygılı Kaçınma	14,91 (8,59)	13,38 (8,23)	12,82 (8,36)

Buna göre YBÖ “geleceğe yönelik olumsuz bilişler”, YBÖ “yas tepkilerinin olumsuz yorumu”, YBÖ “kendine yönelik olumsuz bilişler ve YBÖ “dünyaya yönelik olumsuz bilişler” alt boyutları açısından en yüksek puan ortalamasına travmatik olay neticesinde yakın kaybı yaşayanların sahip olduğu görülmektedir.

3.2.4. Yapısal Eşitlik Model Testi

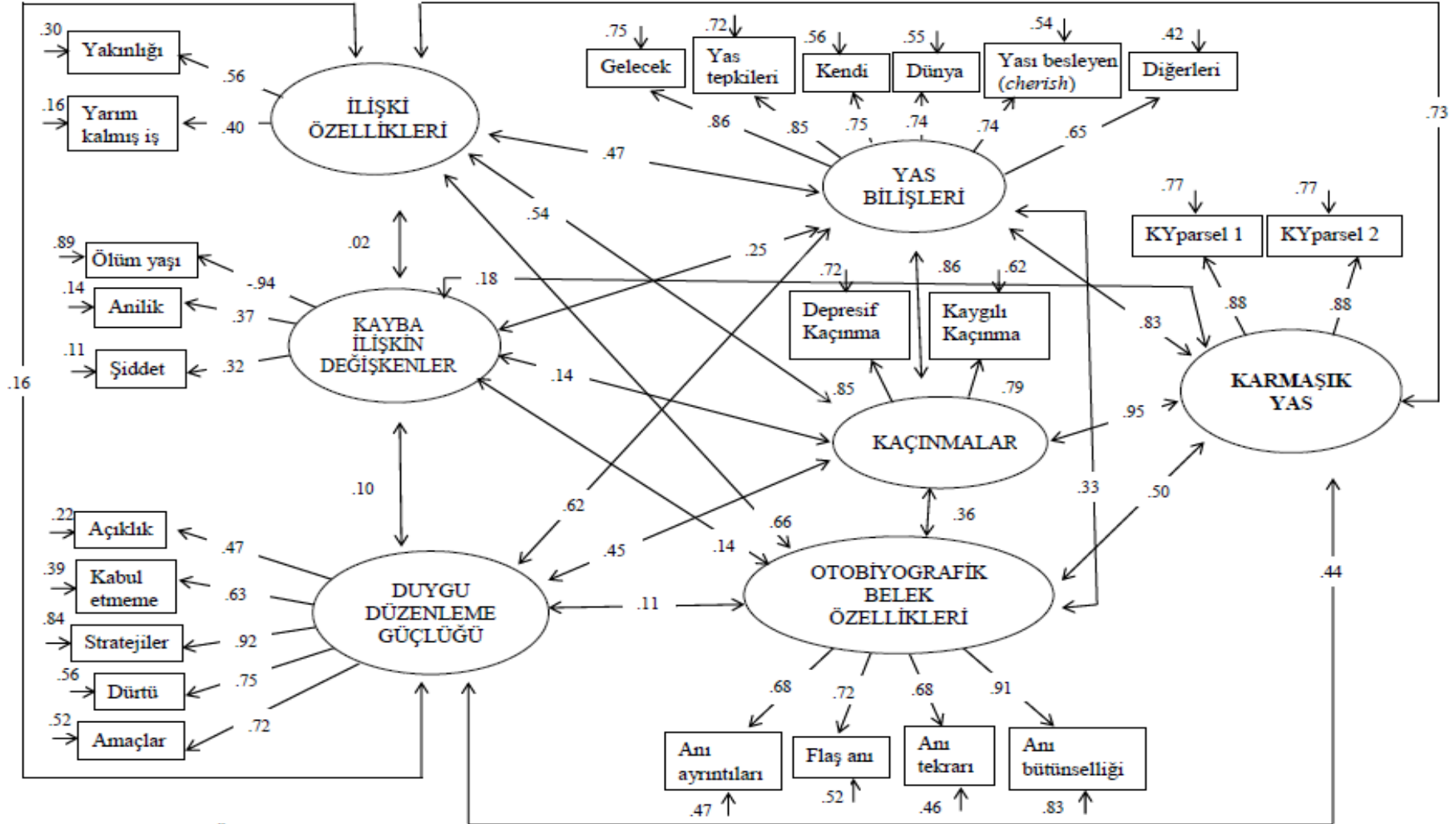
İlgili literatür temelinde karmaşık yas sürecine kapsamlı bir açıklama getirmeyi hedefleyen bir model öne sürülmüştür (Şekil 3.2). Buna göre, kaybın özellikleri, kaybedilen kişi ile olan ilişki, kayıp yaşayan kişinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, kayıp yaşantısının otobiyografik bellek özellikleri, kayıp sonrası olumsuz bilişler ve inançlar ve kaçınma stratejileri ile karmaşık yas belirti düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla AMOS v23 programı kullanılarak verilere yapısal eşitlik modeli uygulanmıştır.



Şekil 3.2. Hipotez edilen model

3.2.4.1. Ölçüm modeli

İlk olarak gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri temsil etme gücü ve değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği ölçüm modeli test edilmiştir. Bu ölçüm modelinde yakınlık ve yarım kalmış iş gözlenen değişkenleri tarafından oluşturulmuş “*kaybedilen kişi ile olan ilişki*” gizil değişkeni; ölüm yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti değişkenleri tarafından oluşturulmuş “*kayba ilişkin değişkenler*” gizil değişkeni; açıklık, dürtüler, amaçlar, kabul etmeme, stratejiler alt boyutları tarafından oluşturulmuş “*duygu düzenleme güçlüğü*” gizil değişkeni; anı ayrıntıları, flaş anı, anı tekrarı ve anının bütünselliği alt boyutları tarafından oluşturulmuş “*kayıp yaşantısı ile ilişkili otobiyografik bellek özellikleri*” gizil değişkeni; geleceğe yönelik olumsuz bilişler, yas tepkilerinin olumsuz yorumu, kendine yönelik olumsuz bilişler, dünyaya yönelik olumsuz bilişler, yası besleyen (*cherish*) bilişler ve diğerlerine yönelik olumsuz bilişler alt boyutları tarafından oluşturulmuş “*olumsuz yas bilişleri*” gizil değişkeni; kaygılı ve depresif kaçınma alt boyutları tarafından oluşturulmuş “*kaçınmalar*” gizil değişkeni ve son olarak seçkisiz olarak iki parsel değişken tarafından oluşturulmuş “*karmaşık yas*” gizil değişkeni arasındaki ilişkiler test edilmiştir.

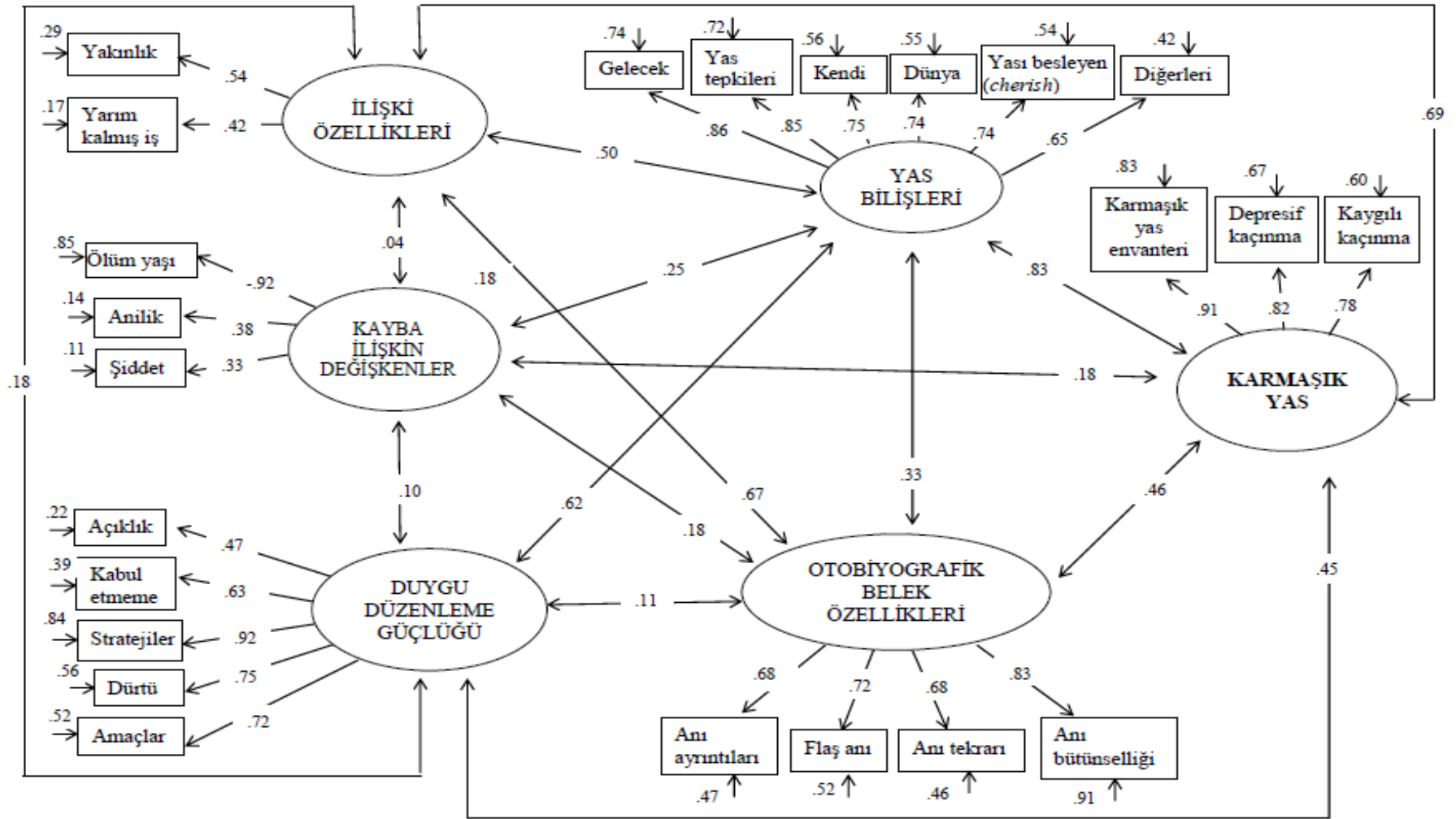


Şekil 3.3. Ölçüm Modeli

Not. Şekilde standardize edilmiş betalara yer verilmiştir.

Analiz sonucunda elde edilen ki-kare değeri ($\chi^2(69) = 774.765$, $df = 231$, $p = .000$), χ^2/df oranı (3.35) ve modele ait uyum indeksleri incelendiğinde (GFI = .88, CFI = .91, NFI = .88, TLI = .89, AGFI = .85, RMSEA = .070) modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu görülmektedir.

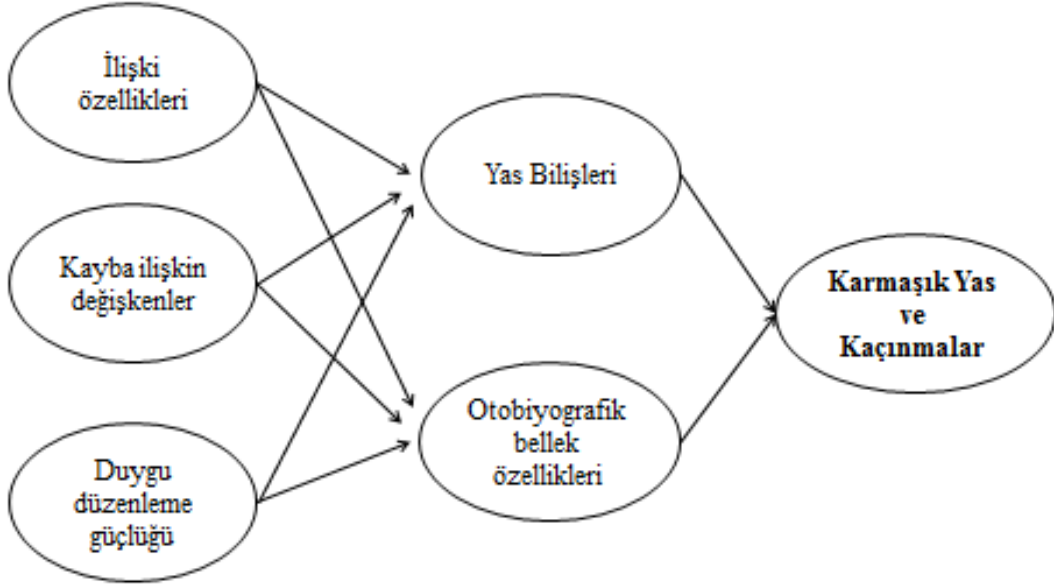
Ancak gizil değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde “kaçınmalar” gizil değişkeni ile bağımlı değişken olan “karmaşık yas” değişkeni arasında oldukça yüksek bir ilişki ($r = .95$) olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, kuramsal temel dikkate alınarak, “kaçınmalar” gizil değişkenini oluşturan depresif ve kaygılı kaçınma gözlenen değişkenlerinin “karmaşık yas” gizil değişkenini temsil etmelerine karar verilmiştr. Bu noktada karmaşık yas değişkeni için parselleme tekniği kullanılması ihtiyacı ortadan kalmıştır. Son hali ile karmaşık yas gizil değişkeni karmaşık yas envanteri toplam puan, kaygılı kaçınma ve depresif kaçınma ölçekleri tarafından temsil edilmiştr. Bu doğrultuda ölçüm modeli tekrarlanmışt ve elde edilen modele ait ki-kare değeri ($\chi^2(61) = 751.374$, $df = 215$, $p = .000$), χ^2/df oranı (3.49) ve modele iliştn uyum indeksleri: GFI = .88, CFI = .90, NFI = .87, TLI = .89, AGFI = .85, RMSEA = .073 olarak hesaplanmıştır. (Bknz. Şekil 3.4).



Şekil 3.4. Yeni Ölçüm Modeli

Not. Şekilde standardize edilmiş betalara yer verilmiştir.

Ölçüm modelinin kabul edilebilir değerler vermesi ardından kuramsal açıklamalara dayalı olarak Şekil 3.5’de sunulmuş olan ilişkiler yapısal eşitlik modeli kullanılarak test edilmiştir.



Şekil 3.5. Hipotez edilen revize edilmiş model

3.2.4.2. Yapısal Model

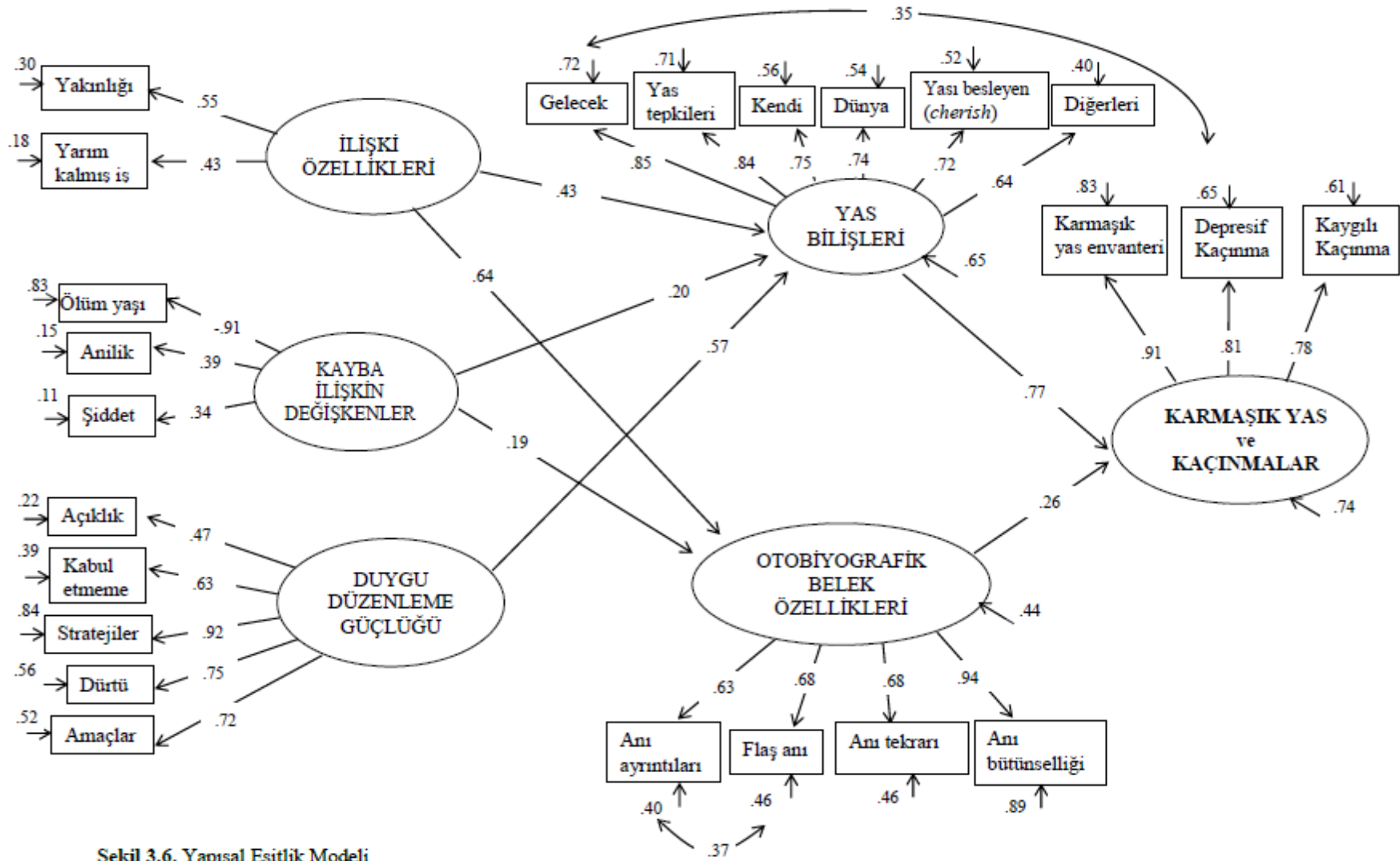
İlk ölçüm modeli sonucunda, araştırmada hipotez edilen modelin anlamlı ilişkiler ortaya koymadığı görülmüş; kuramsal çerçeve ile uyumlu olarak revize edilen ikinci ölçüm modelinin ise veri ile iyi uyum sağladığı ve değişkenler arası ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Buradan hareketle yeni bir model önerisine gidilmiştir. Buna göre kayba ilişkin değişkenlerin, kaybedilen kişi ile olan ilişki özelliklerinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün yas bilişleri ve otobiyografik bellek özellikleri üzerinden

kaçınmaları da kapsayan karmaşık yas sürecini etkilediğine ilişkin hipotez edilen yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Buna göre, elde edilen modele ait ki-kare değeri ($\chi^2(54) = 783.446, df = 222, p = .000$), χ^2 / df oranı 3.52 ve modele ilişkin uyum indeksleri: GFI = .88, CFI = .90, NFI = .86, TLI = .88, AGFI = .85, RMSEA = .073 olarak hesaplanmıştır. Modelde anlamsız bir yol olup olmadığı incelendiğinde, duygu düzenleme gücünü gizil değişkeninden otobiyografik bellek özellikleri gizil değişkenine giden yolun anlamsızlaştığı görülmüştür.

Modelin iyileştirilebilir olup olmadığına dair modifikasyon önerileri incelendiğinde ise “anı ayrıntıları” ve “flaş anı” gözlenen değişkenlerinin hataları arasında yüksek korelasyon olduğu görülmüştür. Bahsedilen bu değişkenlerin aynı gizil değişkeni temsil ettikleri ve anlamca birbirlerine yakın oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla bu değişkenler için hata ilişkilendirmesi yapılmasına karar verilmiştir. Buna ek olarak “yas bilişleri” gizil değişkenini oluşturan alt boyutlardan “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ile “depresif kaçınma” alt boyutu hataları arasında da yüksek korelasyon olduğu görülmüştür. İçerikleri incelendiğinde birbirine yakın oldukları belirlenen bu iki değişken için hata ilişkilendirmesi yapılmasına karar verilmiştir.

Bu doğrultuda anlamsız olan yol analizden çıkartılmış, hata ilişkilendirmeleri yapılmış ve ardından analiz tekrar edilmiştir.

Elde edilen modele ait ki-kare değeri ($\chi^2(55) = 686.753, df = 221, p = .000$), χ^2 / df oranı 3.10 ve uyum indeksleri: GFI = .89, CFI = .92, NFI = .88, TLI = .90, AGFI = .86, RMSEA = .066 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu son modelde tüm yolların anlamlı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin beta katsayıları şekil 3.6’da sunulmuştur.



Şekil 3.6. Yapısal Eşitlik Modeli

Not. Şekilde standardize edilmiş betalara yer verilmiştir.

Doğrudan etkiler

İlk olarak yas bilişleri üzerinde kaybedilen kişi ile olan ilişkinin ($\beta = 43, p < .05$), kaybın özelliklerinin ($\beta = 20, p < .05$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ($\beta = 57, p < .05$) doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Otobiyografik bellek özellikleri üzerinde ise kaybedilen kişi ile olan ilişkinin ($\beta = 64, p < .05$) ve kaybın özelliklerinin ($\beta = 19, p < .05$) doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Bağımlı değişken olan ve kaçınmaları da kapsayan karmaşık yas gizil değişkeni üzerinde ise yas bilişleri ($\beta = 77, p < .05$) ve otobiyografik bellek ($\beta = 21, p < .05$) değişkenlerinin doğrudan etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Dolaylı etkiler

Dolaylı etkiler incelendiğinde, kaybedilen kişi ile olan ilişkinin yas bilişleri ve otobiyografik bellek üzerinden ($\beta = 47, p < .05$) karmaşık yas üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı; kaybın özelliklerinin de yas bilişleri ve otobiyografik bellek üzerinden ($\beta = 20, p < .05$) karmaşık yas üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün ise yas bilişleri üzerinden ($\beta = 44, p < .05$) karmaşık yas üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu kısımda ilk olarak ön çalışma kapsamında uyarlama çalışmasının yapıldığı Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeğinin (DKKÖ) psikometrik bulgularına ilişkin tartışmaya yer verilmiştir. Ardından araştırmanın temel hipotezlerine ilişkin bulguların tartışması aktarılmıştır.

4.1. ÖN ÇALIŞMA BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA

Mevcut tez çalışması kapsamında Türkçe adaptasyon çalışmasının yapıldığı Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği'ne ilişkin bulguların ilgili literatür kapsamında tartışması aşağıda aktarılmıştır.

4.1.1. Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Değerlendirme

Ön çalışma kapsamında, yas sürecinin karmaşık bir hal almasında rol oynayabileceği düşünülen kaçınma davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla Boelen ve van den Bout (2010) tarafından geliştirilmiş olan Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği (DKKÖ)'nin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, DKKÖ Türkçe versiyonunun yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür.

Türkçe adaptasyon çalışmasında Boelen ve van den Bout (2010) tarafından ortaya konmuş olan 2 faktörlü yapının veriye iyi uyum sağladığı görülmüştür. Analiz

sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde, ilk olarak χ^2/df oranının 2.69 olduğu görülmektedir. Bu değerin 3'ten küçük olması mkemmел uyumu göstermektedir (Kline, 2005). Uyum indeksleri incelendiğinde ise (GFI = .89, CFI = .96, NFI = .93, RMSEA = .11) modelin iyi uyum sağladığı görülmüştür. Buna göre modelin örneklemedeki kovaryans matrisini ne oranda ölçtüğünü gösteren GFI (iyilik uyum indeksi) 1'e yaklaştıkça mkemmел uyuma işaret etmektedir. Benzer olarak, modelin uyumunu bağımsızlık modeli ile karşılaştırmak ortaya koyan CFI (karşılaştırmalı uyum indeksi)'nin da 1'e yakın olması modelin mkemmел uyum gösterdiği anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). RMSEA (yaklaşık hataların kare kökü) ise popülasyon kovaryanslarını kestirmek amaçlı kullanılır ve 0 olması mkemmел uyuma işaret eder (Brown, 2006). Mevcut çalışmada elde edilen modelde RMSEA değerinin diğer indekslerle kıyasla daha zayıf uyum gösterdiği ancak kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

Ölçeğin yakınsak geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda DKK toplam ve alt faktör puanlarının Karmaşık Yas Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri ile arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler olduğu görülmektedir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise "Depresif Kaçınma" alt faktörü için .95, "Kaygılı Kaçınma" alt faktörü için .87 ve toplam puan için .93 olarak belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayısı için öngörülen güvenirlik düzeyi .70 olduğu göz önüne alındığında (Nunnally ve Bernstein, 1994), lme aracının tatmin edici iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra Spearman-Brown iki yarı test korelasyonu ise .90 olarak belirlenmiştir. Bu da ölçeğin yüksek düzey güvenirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir.

Sonuç olarak DKKÖ'nün kayıp sonrası kaçınımları geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirebildiği söylenebilir. Bahsedildiği gibi Türkiye'de yas konusunda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması ve bu alanda farklı değerlendirme araçlarının olmaması bir boşluk olarak ele alınmıştır. Mevcut ön çalışma ile adapte edilen DKKÖ'nün ilgili alandaki boşluğa önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2. ASIL ÇALIŞMA BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA

Bu kısımda, mevcut tez çalışmasının temel amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara ilişkin tartışma kısmı aktarılmıştır. Buna göre ilk olarak demografik ve kayıp ilişkili değişkenler karmaşık yas, yas bilişleri, depresif ve kaygılı kaçınma düzeyleri açısından ele alınmıştır. Ardından araştırmanın temel amacı doğrultusunda test edilen yapısal eşitlik modeline ait bulgular tartışılmıştır.

4.2.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma

Bu kısımda kayıp yaşayan kişilerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzeyi, manevi inanç düzeyi ve kayıp sonrası algılanan sosyal destek düzeyi açısından karmaşık yas ile ilişkili değişkenlere ait bulguların tartışması aktarılacaktır.

İlk olarak, kayıp yaşayan kişinin yaşı ile karmaşık yas, yas bilişleri, depresif ve kaygılı kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre yaş ile yas bilişleri ölçeği “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ve “dünyaya yönelik olumsuz bilişler” alt boyutları arasında negatif; depresif kaçınma ile pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Yas Bilişleri Ölçeği'nin “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” alt boyutu, kişinin yas tepkilerini kontrol kaybı ya da normal dışı olarak değerlendirmesini içermektedir. Yaş

arttıkça kaçınılmaz olarak kayıplar da artmakta dolayısıyla da kişinin yas ilişkili duyguları daha fazla deneyimlemiş olma ihtimali artmaktadır. Aynı zamanda yaşla birlikte kişilerin zihninde ölüme dair bir fikir oluşmakta ve bu fikir daha az korkutucu gelmektedir (Kastenbaum, 1992). Genç yetişkinler için uyum süreci, kayıp deneyimine ilişkin bilgi eksikliğinden dolayı daha zor olabilir. Aynı zamanda akranların yas tutan birine nasıl destek verileceği gibi konulardaki bilgi eksikliği de uyum sürecini zorlaştırabilir (Fajgenbaum, Chesson ve Lanzi, 2012). Bu bilgiler ışığında, genç kişilerin henüz daha az deneyime sahip olmalarından ötürü yas tepkilerini katastrofobik olarak değerlendirme eğilimlerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Aynı zamanda yaş düştükçe kayıp sonrası dünyaya yönelik olumsuz bilişlerin de arttığı görülmektedir. Benzer olarak, Poulin ve Cohen-Silver (2008) tarafından yapılan çalışmada dünyanın iyiliğine ilişkin temel varsayımların yaş ve yas yaşantıları ile birlikte arttığı ortaya konmuştur. Dolayısıyla erken yaşta karşılaşılan kayıp yaşantılarının kişilerin dünyaya yönelik algılarını sarsabileceği düşünülmektedir. Balk (2011), genç yetişkinlerin düzenli bir destek sisteminden yoksun olduklarında, kayıp yaşantısının kimlik kavramlarını, değerleri ve dünya ile olan ilişkilerini etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Bunların yanı sıra, mevcut çalışmanın bir diğer bulgusu yaş arttıkça depresif kaçınmaların da artıyor olmasıdır. Bununla paralel olarak, Boelen ve van den Bout (2010) da çalışmasında depresif kaçınma düzeyinin yaş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kayıp sonrası kaçınma davranışlarını inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Özellikle kaçınmaların yaş ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Dolayısıyla bu ilişkinin henüz açıklanmadığı ve bu alanda yapılacak olan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet açısından ele alındığında kadınların karmaşık yas düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu bulgu birçok psikolojik bozuklukta olduğu gibi karmaşık yas süreci açısından da kadın olmanın risk faktörü olduğunu gösteren çalışmalar ile uyumludur (Kristensen ve ark., 2010; Burke ve Neimeyer, 2013). Aynı zamanda, kadınların kayıp sonrası dünyaya yönelik olumsuz bilişlerinin erkeklerden daha fazla olduğu bulgular arasındadır. Benzer olarak, yapılan bir meta-analiz çalışmasında az bir farklılık ile kadınların erkeklere kıyasla daha düşük adil dünya inancına sahip oldukları görülmüştür (O'Connor ve ark., 1996). Bu bulgular, kadınların erkeklere kıyasla daha ilişkisel olmaları ile açıklanabilir (Cross ve ark., 2000; Ercan, 2013). Kadınlar, diğerleri ile olan yakın ilişkilerini daha önemli ve anlamlı olarak algılanmalarından ötürü kayıp yaşantıları neticesinde daha fazla belirti yaşıyor olabilirler. Bunun yanı sıra, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlara ve erkelere yüklediği farklı roller bu bulguya bir açıklama olarak düşünülebilir. Kadınların olumsuz olaylar karşısında daha zayıf ve hassas oldukları, dolayısıyla stresörleri daha fazla tehdit edici olarak algıladıkları da bilinmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Aynı zamanda kadınların olumsuz yaşantılar ile başa çıkmada daha az etkili olduğu bilinen duyg odaklı başa çıkma stratejisini erkelere kıyasla daha fazla kullanıyor olmaları (Matud, 2004) kayıp sonrası süreçte daha fazla belirti göstermelerine bir açıklama olarak ele alınabilir.

Düşük eğitim seviyesinin karmaşık yas için bir diğer risk faktörü olduğu bilinmektedir (Reed, 1998; Johannesson ve ark., 2009). Mevcut çalışma bulguları, ilkokul ve ortaokul mezunu katılımcıların lise ve üniversite mezunu katılımcılara kıyasla karmaşık yas ve yas bilişleri ölçeği puanlarının daha yüksek olması, ilgili literatürü destekler niteliktedir. Aynı zamanda mevcut çalışmada kayıp sonrası yaşanan kaygılı ve depresif kaçınmaların

eğitim düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusu Boelen ve van den Bout (2010) tarafından yapılan çalışma ile tutarlıdır. Buna göre düşük eğitim düzeyinin kaçınmalar üzerinde de önemli bir faktör olduğu söylenbilir. Düşük eğitim düzeyine sahip olmanın daha etkili baş etme stratejilerini kullanma açısından bir dezavantaj olabileceği ve dolayısıyla yas sürecine uyumu etkileyebileceği düşünülmektedir (Neria ve ark., 2007).

Demografik özelliklerden sosyoekonomik düzey ile yas sürecine dair değişkenler incelendiğinde, sosyoekonomik düzey açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Literatürde ise düşük gelirin karmaşık yas süreci için risk faktörü olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Kersting ve ark., 2011). Mevcut çalışmada sosyoekonomik düzey açısından anlamlı farklılığın olmaması, çalışmanın örnekleminin çoğunlukla orta ve st gelir düzeyine sahip olmaları ile açıklanabilir.

Kayıp yaşayan kişinin karmaşık yas süreci sosyal destek düzeyi açısından ele alındığında, sosyal desteğin olumsuz yaşam olaylarında tampon etkisi olduğunu öne süren güçlü kuramlara (Cohen ve Wills, 1985) karşın, sosyal destek ile karmaşık yas arasındaki ilişkiye dair çelişkili bulgular sunan araştırmalar da bulunmaktadır (Stroebe, Zech ve ark., 2005; van der Houwen ve ark., 2010). Dolayısıyla mevcut çalışmada ilk olarak algılanan sosyal destek düzeyinin yas sürecine ilişkin değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre, algılanan sosyal destek ile “geleceğe yönelik olumsuz bilişler” ve “diğerlerinin tepkilerine yönelik olumsuz bilişler” arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Kayıp sonrası diğerlerinin tepkisi ve desteğini değerlendiren “diğerlerinin tepkilerine yönelik olumsuz bilişler”in algılanan sosyal destek düzeyi ile negatif ilişki içinde olması beklendik bir bulgudur. Buna ek olarak kayıp sonrası algılanan sosyal destek düzeyi arttıka geleceğe yönelik olumsuz bilişlerin azaldığı

görülmektedir. Bu da sosyal desteğin kişinin gelecek tasarımı için önemli olduğuna işaret etmektedir.

Ancak mevcut çalışmada algılanan sosyal destek düzeyinin karmaşık yas ile ilişkisi olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu bulgu, bir kısım çalışma ile tutarlıdır (Murphy ve ark., 2002; Cesur, 2012). Bağlanma kuramı temelinde ele alındığında, önemli bağlanma figürünün kaybı diğer ilişkiler tarafından telafi edilemeyecek nitelikte olabilir (Weiss, 2001). Bu da sosyal destek düzeyi ile karmaşık yas arasında ilişki olmadığı bulgusuna bir açıklama olarak düşünülebilir.

Bunun yanı sıra sosyal desteği rahatlatıcı olarak nitelendirenlerin karmaşık yas düzeyinin ve olumsuz yas bilişlerinin daha düşük olduğu ve depresif kaçınmaları daha az deneyimledikleri bulgular arasındadır. Buna göre, algılanan sosyal destek düzeyinden ziyade bu desteğin öznel olarak ne kadar rahatlatıcı görüldüğünün belirleyici olduğu sonucuna varılabilir.

Kişinin manevi inançlarından ne derece güç aldığı “dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz bilişleri” ve “yas tepkilerinin olumsuz yorumu” ile negatif yönde ilişkilidir. Bu bulgulara göre, kişinin manevi inanç sistemi dünya ve geleceğe yönelik şemalarını koruyucu bir rol oynuyor olabilir. Benzer olarak Walsh ve arkadaşları (2002) manevi inançları güçlü olan kişilerin yas sürecine daha iyi uyum gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bununla benzer olarak Matthews ve Marwit’e göre (2006) manevi inançlar, kayıp sonrası yıkılan varsayımları yeniden inşa etme sürecinde yardımcı olabilmektedir.

Aynı şekilde, manevi inançları güçlü olan kişilerin, yas tepkilerini katastrofobik olarak yorumlamadığı görülmektedir. Caserta ve arkadaşları (2009), dini inanışların strese bağlı büyüme deneyimi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu doğrultuda,

manevi inançlarından güç alan kişilerin belki de kayıp sonrası yoğun duygularını olgunlukla karşılamakta ve kabul etmekte olduğu sonucuna varılabilir.

Özetle mevcut bulgu temelinde manevi inançların, kayıp sonrası süreçte kültürel olarak koruyucu bir rol oynadığı düşünülmektedir.

4.2.2. Kayıp İlişkili Değişkenlere İlişkin Tartışma

Bu kısımda kayıp yaşantısına ilişkin değişkenlerden yakınlık derecesi, ölüm nedeni ve kaybın üzerinden geçen süre ile karmaşık yas değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulguların tartışması aktarılacaktır.

İlk olarak yakınlık derecesi açısından bulgular incelendiğinde, birinci dereceden aile üyesi kaybı yaşayan kişilerin karmaşık yas düzeyleri, dünyaya, kendine ve diğerlerine yönelik olumsuz bilişleri ve depresif kaçınma düzeyleri ikinci derece akraba ve arkadaş kaybı yaşamış olan katılımcılara kıyasla daha yüksektir. Literatür incelendiğinde de benzer olarak birinci derece aile üyesinin kaybı, özellikle çocuk (Rando, 1983) ve eş (Prigerson ve ark., 2002) başta olmak üzere başa çıkılması en zor kayıplar olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla çocuk, eş, ebeveyn ya da kardeş kaybı yaşayan kişiler karmaşık yas açısından risk taşımaktadır. Benzer olarak Holland ve Neimeyer (2011)'de birinci dereceden akraba kaybı yaşayanların, arkadaş ve ikinci derece akraba kaybına kıyasla daha yüksek karmaşık yas puanlarına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Buna ek olarak, birinci derece akraba kaybı yaşayan kişilerin dünya, kendi ve diğerlerine ilişkin bilişlerinin de daha olumsuz olduğu görülmektedir. Yakın birinin ölümü kayıp yaşayan kişinin temel inançlarını sarsabilmektedir (Gluhoski, 1995). Boelen ve arkadaşlarına (2006) göre de kayıp yaşantıları, kaybın kim olduğuna bağlı olarak kişinin bilişlerini etkileyebilir. Örneğin eş kaybı kişinin kendi ile ilgili

düşüncelerini ve atıflarını içeren kendilik-imajını etkileyebilir; buna karşın çocuk kaybı kişinin dünyaya dair varsayımları alt üst edebilir. Aynı zamanda bu bilişlerin de etkisi ile kişiler, kendilerini mutlu eden aktivitelerden uzaklaşarak depresif kaçınma sergileyebilirler. Özetle, aile üyesinin kaybı kişileri birçok açıdan etkilemektedir ve yas sürecinin daha zorlayıcı ve uzamış bir hal almasında önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Ölüm nedeni açısından incelendiğinde mevcut çalışmada, travmatik nedenler ile yakın kaybı yaşamış kişilerin kendilerine yönelik olumsuz bilişleri ve yas tepkilerine yönelik olumsuz yorumları, ani ve beklendik hastalık nedenleri ile kayıp yaşamış kişilerden daha yüksektir. Benzer olarak, travmatik nedenler ile yakın kaybı yaşamış kişilerin geleceğe yönelik olumsuz bilişleri beklendik hastalık nedenleri ile kayıp yaşamış kişilerden daha yüksektir. Son olarak travmatik nedenler ve ani hastalık neticesinde yakın kaybı yaşamış kişilerin dünyaya yönelik olumsuz bilişlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Janoff-Bulman (1992), kişilerin dünya görüşlerini şekillendiren üç temel varsayımdan bahseder. Bunlar dünyanın iyiliği, anlamlılığı ve kişinin benliğinin değerli olmasıdır. Ancak travmatik bir olay olarak ele alınabilecek olan şiddet içeren, ani kayıp neticesinde bu varsayımların yanılsama olduğu sonucuna varılır ve korkunç bir hayal kırıklığı yaşanabilir (Fleming ve Robinson, 2001). Dolayısıyla mevcut çalışmanın bulguları, travmatik olan kayıpların kişilerin temel varsayımlarını etkileyeceği noktasında var olan literatürü destekler niteliktedir.

Bunun yanı sıra, travmatik kayıplar sonucu yaşanan yas tepkilerinin olumsuz ve katastrofobik yorumlanmasının, yaşanan duygusal acının şiddeti ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kişi kayıp karşısında acı veren duygular hissediyor olabilir; bu

duygular kişi için yabancı ve ilk kez deneyimleniyor olabilir. Dolayısıyla da kayıp karşısındaki tepkilerini kontrol kaybı, aklını yitirme gibi korkutucu olarak değerlendiriyor olabilir (Boelen ve ark., 2006).

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, kaybın üzerinden geçen süre (ay) ile karmaşık yas, yası besleyen (*cherish*) bilişler ve depresif ve kaygılı kaçınma arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Buna göre, karmaşık yas düzeyi ve yas tutmayı besleyen, değerli kılan bu sayede yas tutmayı devam ettirici niteliğe sahip bilişler zamanla azalmaktadır. Zamanın yas belirtilerinin azalmasında etkili olduğu, önceki araştırmacıların da ortaya koydukları bir bulgudur (Feigelman, Jordan ve Gorman, 2009; Ott ve ark., 2007). Kristensen ve arkadaşları (2012), askerlik yaparken bir eğitim kazası sonucu çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerle gerçekleştirdiği boylamsal çalışmada, ebeveynlerin yas şiddetinin kaybın 2. yılında en yüksek noktaya ulaştığı; ancak 5 yıllık takipte kademeli olarak azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karmaşık yas belirtileri arasında ele alınabilecek olan depresif ve kaygılı kaçınma düzeyi de kayıp üzerinden zaman geçtikçe azalmaktadır. Aynı şekilde Boelen ve Van den Bout (2010) da çalışmasında, kayıp yaşantısı üzerinden daha fazla zaman geçmiş katılımcılarda depresif ve kaygılı kaçınma düzeyinin daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özetle bulgular literatürle uyumlu olarak, karmaşık yas şiddetinin belirli bir zaman sonra azaldığına işaret etmektedir.

4.2.3. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Tartışma

Mevcut çalışmada karmaşık yas sürecini açıklamak üzere önerilen modelin doğruluğunu test etmek amaçlanmıştır. Bilindiği gibi kişilik özellikleri, bağlanma stilleri gibi kişisel

ve kayıp yaşantısının aniliği, şiddet içerip içermediği gibi bir takım öncül değişkenler karmaşık yasın ortaya çıkmasında risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Bonanno ve ark., 2002; Currier ve ark., 2006; Shirai ve ark., 2010). Ancak bu öncül değişkenlerin bir takım temel mekanizmalar aracılığıyla da karmaşık yas belirtilerini etkilediği Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından öne sürülmüştür.

Bu doğrultuda mevcut çalışmada, kaybedilen kişi ile olan ilişki, kayba ilişkin değişkenler ve duygu düzenleme gücü öncül değişkenler; yas bilişleri ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özellikleri aracı değişkenler olarak, kaçınmaları da içeren karmaşık yas belirtilerini açıklamaya çalışan bir model test edilmiştir.

Kaçınmalar, Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından önerilen modelde ayrı bir yapı olarak yer almaktadır. Ancak bulgular incelendiğinde kaçınmaların karmaşık yas belirtileri ile yüksek korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, mevcut çalışma bulgularına göre kaçınmalar karmaşık yas belirtilerinin bir bileşeni olarak değerlendirilmiştir.

Boelen ve van den Bout (2010) çalışmalarında kaçınmaların karmaşık yas belirtilerinin belirleyicisi olan ayrı yapılar olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada aynı yapı altında yer almaları, kültürel farklılıklardan ya da örneklem özelliğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu bulgu aynı zamanda bu kavramların ayrı yapılar olup olmadığını inceleyecek ileriki çalışmalara ihtiyaç olduğuna da işaret etmektedir.

Modelden elde edilen sonuçlar incelendiğinde, yas bilişleri ve otobiyografik bellek özelliklerinin karmaşık yas belirtileri üzerinde doğrudan etkileri olduğu görülmüştür. Dolaylı etkilere ilişkin bulgular ise, kaybedilen kişiyle olan ilişki özellikleri ve kayba ilişkin değişkenler ile karmaşık yas arasında yas bilişleri ve kayıp ilişkili otobiyografik

bellek özelliklerinin aracı rol oynadığını; duygu düzenleme güçlüğü ile karmaşık yas belirtileri arasında ise yas bilişlerinin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur.

4.2.3.1. Karmaşık Yas ve Olumsuz Yas Bilişleri İlişkisi

Bu temelde doğrudan etkiler incelendiğinde, ilk olarak yas bilişlerinin karmaşık yas belirti düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bilişsel kuram temel alındığında, bilişlerin psikopatoloji belirtileri üzerinde güçlü belirleyiciler olduğu öne sürülmektedir (Beck ve ark., 1979). Buna ek olarak kuramcılar olumsuz yaşantılar neticesinde kişilerin anlam dünyasında hayata, kendilerine ve diğerlerine yönelik şemaların yıkılabileceğini iddia etmektedirler (Janof-Bulman, 1989; Parkes, 1993). Çalışmalar incelendiğinde de özellikle travmatik yaşam olayları neticesinde temel varsayımların önemli düzeyde etkilendiği birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (Foa ve ark., 1999; Dekel ve ark., 2004). Kayıp yaşantıları da kişilerin ölüm ile yüzleştikleri yıkıcı deneyimler olarak ele alınabilir. Boelen ve Lensvelt-Mulders (2005), tıpkı travmatik yaşam olaylarını takiben gelişen olumsuz bilişler gibi kayıp yaşantısı sonrası gelişen negatif biliş, inanç ve yorumların psikolojik belirtiler üzerinde etkileri olduğunu öne sürmektedir. Boelen ve arkadaşları (2006), bu bilişlerin sadece temel varsayımlar ile sınırlı olmadığını; kayıp yaşantısına özgü bir takım biliş ve yorumların da önemli olduğu vurgulamaktadır. Buna göre kendini suçlama, yası besleyen (*cherish*) bilişler ve kişinin kendi yas tepkilerini olumsuz ve tehdit edici yorumlaması gibi biliş ve yorumlar da bu süreçte belirleyici rol oynamaktadır.

Mevcut tez çalışması da benzer olarak, Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından öne sürülen kayıp sonrası olumsuz biliş, inanç ve yorumların karmaşık yas belirtileri üzerinde önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur.

Literatür incelendiğinde, az sayıda da olsa yas bilişlerinin karmaşık yas belirtileri ile ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmaların, mevcut tez çalışmasının bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir (Boelen ve Klugkist, 2011; Nagy ve Szamosközi, 2014). Bu da kayıp yaşantısı sonrası kişinin dünyaya, geleceğe, kendine ve diğerlerine yönelik olumsuz bilişlerinin ve yas tepkilerinin olumsuz yorumlanmasının karmaşık yas belirtileri üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada karmaşık yas belirtilerini oluşturan depresif ve kaygılı kaçınmanın da yas bilişlerinden etkilendiği bulgusu, Boelen ve arkadaşları (2006) tarafından öne sürülmüştür. Buna göre, kişinin dünyaya, geleceğe ve kendine ilişkin olumsuz bilişleri kişinin şimdi ve geleceğe değil de, kaybına odaklanmasına yol açmakta olabilir. Bu da yaşlı kişinin kayıp sonrası uyumu kolaylaştırabilecek olan aktivitelerden kaçınmasına neden olabilir.

Yas tepkilerinin olumsuz yorumu sonucunda ise kişi yoğun rahatsızlık hissedebilir ve bu da, kayıp ve yas ilişkili duygu ve düşüncelerin rahatsızlığından kaçınmasına yol açabilir. Boelen ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında da, benzer olarak, yas tepkilerine negatif anlam yükleyen kişilerin kayıp ile ilişkili ipuçlarından kaçınmaya daha yatkın oldukları görülmüştür. Özetle, yas sonrası gelişen olumsuz biliş, inanış ve yorumların karmaşık yas sürecinde önemli olduğu görülmektedir.

4.2.3.2. Karmaşık Yas ve Otobiyografik Bellek Özellikleri İlişkisi

Mevcut tez çalışmasında doğrudan etkiler temelinde ikinci olarak, otobiyografik bellek özelliklerinin karmaşık yas belirtileri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Katılımcılardan kayıp yaşantılarını göz önüne alarak değerlendirilmesi istenen

“otobiyografik bellek özellikleri” anı ayrıntıları, flaş anı, anı tekrarı ve anının bütünselliği boyutlarından oluşmaktadır.

Boelen ve arkadaşlarının (2006) önerdiği modelde otobiyografik belleğe tam olarak entegre olmamış kayıp yaşantısının, karmaşık yas belirtileri üzerinde etkili olacağı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda ele alınan kavramlardan biri, kişilerin spesifik otobiyografik anılarını hatırlamakta problem yaşaması olarak tanımlanabilecek olan aşırı genellenmiş bellek fenomenidir (Williams ve Broadbent, 1986). Bir çok psikopatoloji ile ilişkili olan (Dalgleish ve ark., 2008) aşırı genellenmiş belleğin karmaşık yas ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

Ancak araştırmalar, mevcut tez çalışmasının bulguları ile paralel olarak, karmaşık yas belirtilerine sahip katılımcılarda kayıp ile ilişkili anıların geri getirilmesinde herhangi bir problem olmadığını ortaya koymaktadır (Golden ve ark., 2007; Robinaugh ve McNally, 2013). Mevcut çalışmada da karmaşık yas belirtilerini (ve kaçınmaları) yordayan ve kayıp ile ilgili otobiyografik bellek özelliklerini oluşturan alt boyutlar incelendiğinde, anı ayrıntıları ve flaş anı boyutundan yüksek puanlar alındığı görülmektedir. Dolayısıyla, kaybın üzerinden zaman geçmiş olmasına rağmen (en az 6 ay) kayıp yaşantısına dair anıların ayrıntılarının hatırlanması belki de kayıp yaşantısının zihinde sıcak/güncel tutuluyor olmasından kaynaklanmaktadır. Bu da kayıp yaşantısına dair anıların bellekteki entegrasyonunu önleyerek karmaşık yas belirtilerine yol açıyor olabilir.

Bununla benzer olarak, mevcut çalışmada kayba ilişkin anının bütünsel hatırlanıyor olmasının karmaşık yas belirtilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, sıklıkla travmatik olay temelinde ele alınan anının bütünsellikten yoksun olmasının, psikolojik belirtilerin ortaya çıkması ve sürmesi ile ilgili olduğu

bilinmektedir (Van der Kolk ve Fisler, 1995). Ancak kayıp yaşantısı söz konusu olduğunda, belki de anı bütünlüğü ve anının ayrıntılarının hatırlanması, kayıp yaşantısının daha karmaşık bir şekilde bellekte temsil edildiğine işaret ediyor olabilir. Kayıp yaşantısına dair anıların bellekte farklı şekilde kodlandığı ve geçen zamana rağmen kayıp ilişkili anıların ayrıntılı ve bütün hatırlanması, yaşantının önemine ve belki de kültürel olarak, önemli olan bu yaşantıya dair unutmaların uygunsuzluğundan kaynaklandığına işaret ediyor olabilir. Bu sayede, bütünsel ve ayrıntılı olarak anımsanan kayıp yaşantısı da karmaşık yas belirtilerine yol açıyor olabilir.

Bunlara ek olarak, Boelen ve arkadaşlarına göre (2006) karmaşık yas sürecini etkileyen kayıp yaşantısının bellek sistemine entegre edilmemiş olması girici anıların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bununla tutarlı olarak, mevcut çalışmada da, üzerinden uzun zaman geçmiş olsa bile anının ve anıya ait duyusal deneyimlerin canlı olarak hatırlanmasına işaret eden “flaş anı” boyutunun yüksek olmasının karmaşık yas ile ilişki olduğu bulunmuştur.

Mevcut çalışmada, anıyı sıklıkla hatırlama, düşünme ve aniden hatırlama gibi özellikler ile karakterize olan otobiyografik bellek özellikleri anı tekrarı alt boyutundan alınan puanların yüksek olmasının karmaşık yas belirtilerinin yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Boelen ve arkadaşlarının (2006) önerdiği gibi otobiyografik bellekteki diğer bilgiler ile entegre olmamış kayıp yaşantısına dair bilgilerin çağrışımsal bellek ağında kolayca tetiklenebilir olması, bu anıların sıklıkla ve istemli-istemli hatırlanması ile ilişkili olabilir.

Buna ek olarak, Maccallum ve Bryant (2013)'un karmaşık yas belirtilerini açıklamak üzere önerdikleri bilişsel-bağlanma kuramına göre, kayıp sonrası karmaşık yasin ortaya çıkmasındaki önemli faktörlerden biri de “birleştirilmiş özkimlik” olarak adlandırılan, kişinin benliğini ne derece kaybedilen kişi etrafında şekillendirdiğidir. Kaybedilen kişi ile ilgili hedeflerin hakim olduğu birleştirilmiş özkimlik, kaybedilen kişiyle ilgili anıların tercihli geri hatırlanmasına yol açacaktır. Bu tercihli hatırlamalar sonucunda da kayıp yaşantısı zayıf bir şekilde kodlanacak; bu da tıpkı Boelen ve arkadaşlarının (2006) önerdiği gibi kaybın gerçek dışı olduğu hissini meydana çıkaracak ve kişiyi kayıp ile ilişkili anılara, girici düşüncelere karşı da savunmasız kılarak karmaşık yas belirtilerini etkileyecektir. Bu durum mevcut çalışmadaki kayıp ilişkili anıların istemli ve istemsiz hatırlanma düzeyinin yüksek olmasının karmaşık yas sürecine katkıda bulunduğu bulgusuna bir açıklama olarak ele alınabilir.

Bunun yanı sıra, travma literatürü incelendiğinde Berntsen ve Rubin (2006) tarafından öne sürülen “olayın merkeziliği (*centrality of event*)” kavramı, travmatik olayın ne derece diğer olayları anlamlandırmada referans olarak kullanıldığı, ne derece kişinin hayatında bir dönüm noktası olduğu ve ne derece kişinin kimliğinin bir bileşeni olduğu ile ilişkilidir. Buna göre, travmatik olayın artmış merkeziliği daha şiddetli belirtiler ile ilişkilidir. Bunun nedeni de, travmatik olmayan önceki ya da şu anki olayların, otobiyografik bellekteki travmanın olumsuz duygulanım (*emotionality*) ile ilişkilendirilmesi neticesinde, tehdidin devam ettiği algısının ruminasyon ve endişeye yol açması olarak özetlenebilir. Boelen (2009), bu durumun kayıp yaşantısı temelinde de gerçekleşebileceğini öne sürmüştür. Buna göre kayıp yaşantısının merkezileşmesi yasin çözülmesini engelliyor ve kişiler kayıp ile ilişkili olmayan anılara erişmekte sorunlar yaşıyor olabilir. Yaptığı çalışma ile de bu durumun karmaşık yas ve kaçınmalar

ile güçlü ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur (Boelen, 2009). Bu açıklama ile tutarlı olarak, mevcut çalışmada da kayıp ile ilişkili anımsamaların yüksek olması belki de “olayın merkezileşmesi” ile ilişkili olabilir.

Özetle, kayıp yaşantısına ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin karmaşık yas sürecinde önemli ve göz ardı edilmemesi gereken faktörler olduğu sonucuna varılabilir.

4.2.3.3. Dolaylı Etkiler

4.2.3.3.1. Kaybedilen kişi ile olan ilişki ve karmaşık yas arasında yas bilişleri ve otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rolü

Mevcut çalışmada elde edilen bulgular temelinde dolaylı etkiler incelendiğinde, ilk olarak kaybedilen kişi ile olan ilişki özelliklerinin yas bilişleri ve kayıp ilişkili otobiyografik bellek özellikleri aracılığıyla karmaşık yas belirtilerini etkilediği görülmektedir. Buna göre, ilk olarak ilişki özelliklerinin karmaşık yas ile olan ilişkisi; ardından yas bilişleri ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin aracılığı ele alınmıştır. Mevcut çalışmada kaybedilen kişi ile olan ilişki özellikleri, kaybedilen kişi ile yakınlığı ve yarım kalmış işleri içermektedir.

Kaybedilen kişi ile olan ilişkinin kayıp sonrası uyum süreci açısından önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Parkes ve Prigerson, 2010; Holland ve Neimeyer, 2011). Ancak çalışmaların sayıca az olmakla beraber, sıklıkla evlilik ilişkisi temelinde yakınlığı ele almış oldukları görülmektedir. Buna göre, aşırı yakın ve bağımlı evlilik ilişkinin eş kaybı neticesinde karmaşık yas için güçlü bir belirleyici olduğu gösterilmiştir (Johnson ve ark., 2000; Parkes, 2006).

Archer (1999), akrabalık bağından ziyade, yakınlığın (*closeness*) yas sürecinde önemli olduğunu öne sürmektedir. Bu açıdan mevcut çalışma ile benzer olarak, yakınlığı akrabalık bağları dışında ele alan iki çalışmaya rastlanmıştır. Hardison ve arkadaşları (2005), aile üyesi olsun olmasın kaybedilen kişi ile olan yakınlığın karmaşık yas belirtileri ile ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Servaty-Seib ve Pistole (2006) ise ergenler ile gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarına göre kaybedilen kişi ile olan duygusal yakınlığın yas şiddetini açıklayan bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır. Bu noktada yakınlığın, güven, destek, onay ve kabul gibi işlevleri (Reis ve Shaver, 1988; Mancini ve ark., 2009) göz önüne alındığında yakın ilişki içerisinde olunan kişinin kaybı, bağlanma süreci temelinde ayrılma anksiyetesi ile ilişkili olarak değerlendirilebilir (Stroebe, Schut ve Finkenauer, 2001). Bu da yas sürecine uyum için bir risk faktörü olarak ele alınabilir (Prigerson, Maciejewski ve Rosenheck, 2000).

Mevcut çalışmada ilişkiyi niteleyen bir diğer değişken olan bitmemiş/yarım kalmış iş kuramsal ve uygulama alanında önem verilen bir kavram olmasına rağmen (Neimeyer, 2012), karmaşık yas sürecindeki rolünü görgül olarak inceleyen oldukça az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalar, kaybedilen kişi ile olan bitmemiş/yarım kalmış işlerin yas belirtilerinin şiddeti ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Örn: Klingspon ve ark., 2015). Dolayısıyla yarım kalmış işler, söylenmemiş sözler ya da pişmanlıklar kuramsal çerçeve ve az sayıda çalışma ile uyumlu olarak kayıp sonrası yaşanan yas sürecinin karmaşık bir hal almasında rol oynayan faktörler olarak değerlendirilebilir.

Mevcut çalışmada, ilişki özellikleri olarak ele alınan yakınlığın ve yarım kalmış işlerin karmaşık yas belirtilerini, kayıp sonrası bilişler ve yorumlar ve otobiyografik bellek özellikleri aracılığıyla etkilediği bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, kaybedilen kişi ile

olan ilişki kayıp sonrası bilişleri, yorumları ve otobiyografik bellek özelliklerini etkilemekte; bu da karmaşık yas belirtilerini artırmaktadır.

Literatür incelendiğinde ilişkideki yakınlık ve bitmemiş/yarım kalmış iş ile bilişlerin değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Janoff-Bulman'ın (1992) temel varsayımlar yaklaşımı göz önüne alındığında, kişiler, bilişsel düzeyde dünyanın güvenli olduğuna, kendisinin ve sevdiklerinin başına kötü olaylar gelmeyeceğine inanır. Dolayısıyla yakın ilişkide olunun birinin ölümü, kişinin temel varsayımlarını yıkabilir (Kauffman, 2002b).

Yakın birinin kaybı kişinin geleceği ve hayatı sorgulamasına da yol açabilir. Kişinin benlik kurgusunda var olan ve gelecek tasarımı da var olması beklenen kişinin kaybı, kayıp yaşayan kişinin bilişsel düzeyde hayata ve kendine dair atıflarını etkileyebilir. Bunun yanı sıra bulguların da işaret ettiği üzere, yakın birinin kaybı neticesinde kişi yas tepkilerine dair olumsuz yorumları ve yası besleyen bir eğilim ile karmaşık yas sürecine katkıda bulunabilir.

Diğer bir ifadeyle, yakın ilişkide olunan birinin kaybı neticesinde kişinin dünyanın adilliği, geleceğin güvenilirliğine dair inançları sarsılabilir. Aynı zamanda kayıp ile ilişkili olarak kendisini suçlayabilir, yas tepkilerine dair olumsuz ve katastrofobik yorumlar geliştirebilir. Tüm bu olumsuz bilişlerin de karmaşık yas ile ilişkili olduğu mevcut çalışma tarafından ortaya konmuştur. Dolayısıyla mevcut çalışmanın, kaybedilen kişi ile olan ilişki özelliklerini kayıp sonrası bilişleri etkileyen bir mekanizma olarak ele almakla literatüre özgün bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra bulgular, yakınlık ve yarım kalmış işlerin otobiyografik bellek özellikleri üzerinde etkili olarak karmaşık yas belirtilerini etkilediğine işaret etmektedir.

Otobiyografik bellek kişisel deneyimlerimizin ve hikayemizin saklandığı bellek mekanizmasıdır (Conway, Singer ve Tagini, 2004). Bu bellek mekanizmasının benlik ile ilişkili kayıtları da barındırması (Conway ve Holmes, 2004) nedeniyle yakın ilişkide olunan birinin kaybından etkilenmesi olağandır. Bu etkilenme neticesinde daha önce bahsedildiği gibi kayıp yaşantısına dair ayrıntıların bellekte sıklıkla tekrar etmesi, artmış flaş anılar ve anı ilişkili ayrıntılar ortaya çıkabilmekte; bunların da karmaşık yas sürecine katkıda bulunduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer olarak Maccallum ve Bryant (2010) da uzamış yasa sahip kişilerin kayıp ile ilişkili anılarını hatırlama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler.

Bunun yanı sıra, kaybedilen kişi ile bitmemiş/yarım kalmış işlerin varlığının otobiyografik belleği etkilediği bulgusu, *Zeigarnik etkisi* olarak anılan fenomen ile tutarlıdır. Zeigarnik etkisi, yarım kalan işlerin tamamlanan işlere göre daha kolay anımsanması olarak tanımlanabilir. Bu etkiyi ortaya koyan Zeigarnik (1927), insanların yarım kalan işleri tamamlanan işlere oranla daha iyi anımsadığını belirtmektedir. Yarım kalmış işlerin daha iyi anımsanması da bahsedildiği gibi kayıp yaşantısını güncel tutuyor ve bu da karmaşık yas sürecine katkıda bulunuyor olabilir.

4.2.3.3.2. Kaybın özellikleri ve karmaşık yas arasında yas bilişleri ve otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rolü

Anı, şiddet içeren kayıpların ve kaybedilen kişinin yaşının karmaşık yas süreci için güçlü belirleyiciler olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (Rando, 1993; Barry ve ark., 2002; Schaal ve ark., 2010). Mevcut çalışma ise bu ilişkide yas bilişleri ve kayıp ilişkili otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rol oynadığını ortaya

koymuştur. Buna göre, ani, şiddet içeren kayıplar ve kaybedilen kişinin yaşı yas bilişlerini etkilemekte; bu da karmaşık yas belirtilerini artırmaktadır.

Janoff-Bulman (1992), ani ve travmatik kayıpların kişinin temel varsayımları üzerinde daha yıkıcı etkileri olduğunu öne sürmektedir. Literatür incelendiğinde de çalışmalar, kayıp yaşantılarının ani ve şiddet içerikli olmasının güven, stabilite ve incinmezlik duygularını içeren temel varsayımları sarstığını; kişinin kendi, dünya ve diğerlerine yönelik negatif biliş ve atıflara sahip olmasına neden olduğunu göstermektedir (Shirai ve ark., 2010; Kuo ve ark., 2003).

Çalışmanın bir diğer bulgusu, kaybedilen kişinin yaşının yas bilişleri üzerinden karmaşık yas düzeyini etkilemesidir. Bu açıdan incelendiğinde, genç kişilerin kaybı doğal yaşam sıralamasında daha az beklendiktir. Dolayısıyla genç birini kaybetmek temel varsayım ve şemaların sarsılmasına yol açabilir. Janoff-Bulman'a göre (1992) bu varsayım ve şemalar adil dünya inancı ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla genç yaşta ölümler trajik ve hak edilmemiş olarak algılanarak dünyanın iyiliğine yönelik varsayımları yıkabilmektedir (Chasteen ve Madey, 2003). Bu tür yaşantılar neticesinde etkilenen bilişsel yapı da karmaşık yas için risk faktörü olabilmektedir (Boelen ve ark., 2006).

Bunlara ek olarak, kişisel öykü ve zihinsel temsilleri içeren otobiyografik bellek, kaçınılmaz olarak bu travmatik yaşantılardan etkilenebilmektedir. Örneğin, Kaltman ve Bonanno (2003) yaptıkları çalışmada, şiddet içeren kayıpların daha fazla girici anı tetiklediğini ortaya koymuşlardır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgu da benzer şekilde, travmatik olarak ele alınabilecek olan ani, şiddetli ve genç yaştaki kayıp yaşantıları neticesinde, kayıp ile ilişkili otobiyografik bellek özelliklerinin ve dolayısıyla karmaşık yas sürecinin etkilenmekte olduğunu göstermektedir.

Tüm bunlar birlikte ele alındığında travmatik olarak nitelendirilebilecek olan ani, şiddet içerikli genç kişilerin kaybı neticesinde, kişilerin bilişleri etkilenmekte; bu da karmaşık yas sürecini etkilemektedir.

4.2.3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ve karmaşık yas arasında yas bilişlerinin aracı rolü

Karmaşık yasin bilişsel-davranışçı kavramsallaştırmasında kayıp yaşamış kişi ile ilgili değişkenlerin önemi vurgulanmaktadır (Boelen ve ark., 2006). Buna göre kişilik özellikleri, bağlanma ve baş etme stilleri gibi değişkenlerin karmaşık yas ile ilişkisinin incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır (Waskowic ve Chartier, 2003; Schnider, Elhai ve Gray, 2007; van der Houwen ve ark., 2010).

Mevcut çalışmada ise bağlanma temelli bir kavram olan duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin (Shaver ve ark., 1996; Pietromonaco ve Feldman-Barrett, 2000) olumsuz yas bilişleri aracılığıyla karmaşık yas düzeyini etkilediği bulunmuştur.

Boelen ve arkadaşları (2006) da kayıp sonrası yas bilişlerinin bir takım kişisel yatkinlıklardan etkilenebildiğini iddia etmişlerdir. Bu temelde ele alındığında duygu düzenleme güçlüklerinin kişinin bilişleri üzerinde anlamlı belirleyici gücü olduğu görülmektedir. Buna göre, kayıp yaşantıları birçok duyguyu beraberinde getirir. Duygularını anlamakta, kabul etmekte ve dolayısıyla düzenlemekte güçlük yaşayan kişiler kayba bağlı olarak olumsuz bilişler geliştirebilirler. Duygu düzenleme becerilerinden yoksun olan kişiler kayıp karşısında dünya, kendi ve diğerleri hakkında olumsuz biliş ve inanışlar geliştirebilirler. Kayıp yaşantısı sonrasında duyguların yoğunluğundan ve düzenlenememesinden kaynaklı olarak kişiler dünyaya, kendilerine

ve diğerklerine ilişkin olumsuz bilişler geliştirebilir veya yas tepkilerine katastrofobik anlamlar yükleyebilirler.

Literatür incelendiğinde sıklıkla bilişlerin duygular üzerindeki rolünün ele alındığı görölmektedir (Lazarus, 1991). Ancak duyguların bilişsel süreçler üzerinde etkisi olduğu yapılan çalışmalar tarafından gösterilmiştir (Banich ve ark., 2009). Dolayısıyla bu çift yönlü bir süreç olarak incelenebilir.

Duygu düzenleme stratejileri de benzer olarak sadece duygusal değil bilişsel işlevler üzerinde de etkili olmaktadır (Richards ve Gross, 2000). Ancak duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin özellikle travmatik bir yaşam olayı neticesinde bilişleri etkileyip etkilemediğini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışmada yoğun duyguları tetikleyen kayıp yaşantısı varlığında duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin kayıp sonrası kişinin kendine, dünyaya, diğerkleri ve yas tutmaya ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve yorumlar geliştirebileceği ortaya konmuştur. Bu açıdan, duygu düzenleme güçlüğü bir kişisel yatkınlık gibi değerlendirildiğinde, bu yapının kayıp sonrası yas ilişkili bilişleri etkilemiş olabileceği sonucuna varılabilir.

4.3. SONUÇ

Mevcut çalışmada kayıp yaşantısı sonucunda yas sürecinin karmaşık bir hal almasında etkili olan değişkenler incelenmiştir. Bunun yanı sıra yas sürecinin karmaşık bir hal almasında aracı rol oynayan psikolojik mekanizmalar ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

İlk olarak demografik değişkenler açısından ele alındığında karmaşık yas düzeyinin kadınlarda ve düşük eğitim düzeyine sahip olanlarda daha yüksek olduğu; sosyal desteği rahatlatıcı olarak algılayanlarda ve manevi inançlarından daha çok güç aldığını belirtenlerde ise daha düşük olduğu görülmüştür. Aracı değişken olarak ele alınan ve karmaşık yas üzerinde etkili olan olumsuz yas bilişlerinin ise kadınlarda, genç yaştakilerde ve düşük eğitim düzeyine sahip olanlarda daha yüksek olduğu; sosyal desteği rahatlatıcı olarak algılayanlarda ve manevi inançlarından daha çok güç aldığını belirtenlerde ise daha düşük olduğu görülmüştür. Son olarak kayıp sonrası depresif kaçınma düzeyinin genç yaştakilerde daha yüksek; sosyal desteği rahatlatıcı olarak algılayanlarda daha düşük olduğu görülmüştür. Kaygılı kaçınma düzeyinin ise kadınlarda ve düşük eğitim düzeyine sahip olanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür.

İkinci olarak kayıp ile ilişkili değişkenler açısından incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre, birinci dereceden akraba kaybı, kaybın travmatik koşullar altında gerçekleşmesi, ölümün ani ve şiddet içerikli olması, kaybedilen kişinin yaşının genç olması, kaybedilen kişi ile olan yakın ilişki ve yarım kalmış/bitmemiş işlerin olması karmaşık yas, kaçınmalar ve yas bilişleri açısından önemli risk faktörleridir.

Son olarak karmaşık yas üzerinde yas bilişlerinin ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin etkili olduğu; aynı zamanda kaybedilen kişinin yaşı, kaybın aniliği ve şiddeti, kaybedilen kişi ile olan ilişki ve duygu düzenleme güçlüğü ile karmaşık yas ve kaçınmalar arasındaki ilişkide yas bilişlerinin ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rol oynadığı görülmüştür.

4.4. Çalışmanın Klinik Doğurguları

Kayıp yaşantıları sonrasında yaşanan yas süreci çoğunlukla müdahale gerektirmeyen doğal bir süreçtir. Ancak kimi zaman bu süreç karmaşık bir hal alabilmekte; kayıp yaşayan kişinin yas belirtileri yoğun bir şekilde devam etmekte ve bu durum kişinin işlevselliğini etkilemektedir. Mevcut çalışma kayıp sonrası yas sürecinin karmaşık bir hal almasında etkili olabileceği öne sürülen psikolojik mekanizmaları incelenmiştir.

Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar demografik özelliklerin, kayıp yaşantısına dair özelliklerin, kaybedilen kişi ile olan ilişkinin, duygu düzenleme güçlüğüne, yas bilişlerinin ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin yas sürecinin karmaşık olmasında önemli rol oynadığını ortaya koymuştur.

Bahsedildiği gibi yas süreci sıklıkla tedavi gerektirmeyen doğal bir süreç olarak ele alınmaktadır. Ancak yas karmaşık bir hal almışsa klinik müdahalelerinin etkili olduğu düşünülmektedir (Currier ve ark., 2008). Mevcut çalışmada özellikle bilişsel-davranışçı kuram temelinde yas sürecinin karmaşık hale gelmesine neden olan psikolojik mekanizmalar incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmadan elde edilen bulgular, karmaşık yasin tedavi sürecinde bahsedilen aracı mekanizmaları da kapsayan müdahalelerin önemli olduğu yönündedir.

Literatür incelendiğinde de benzer olarak çalışmalar karmaşık yasin tedavi sürecinde geleneksel terapilerden ziyade yasa özel müdahalelerin daha etkili olduğunu göstermektedir (Shear ve ark., 2005; Wittouck ve ark., 2011). Bunun yanı sıra bilişsel-davranışçı temelde olan müdahalelerin diğerlerine kıyasla daha etkili olduğu araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (Boelen ve ark., 2007; Shear ve ark., 2005).

Buradan hareketle, mevcut çalışmanın bulgularının da işaret ettiği üzere karmaşık yas müdahalesinde kişinin duygu düzeneleme süreçlerine odaklanmanın karmaşık yas semptomları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda kayıp ile ilişkili olarak kişilerin duygularını fark etmelerine, kabul etmelerine ve uygun stratejiler ile duygularını düzenlemelerine ilişkin müdahaleler faydalı olabilir.

Mevcut çalışmanın bir diğer bulgusu kayıp sonrası kişilerin kendine, dünyaya, geleceğe ve diğerlerine yönelik olumsuz bilişlerinin ve yas tepkilerini katastrofobik olarak yorumlamalarının karmaşık yas üzerinde etkili olduğudur. Bu bulgu bilişlere odaklanan müdahalelerin karmaşık yas semptomlarını azaltmada etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bilişsel müdahaleler bilişsel-davranışçı terapilerin temel yapı taşıdır (Beck, 2001). Bu noktada karmaşık yas açısından tedavi sürecinde uyumsuz inanç ve yorumların tanınması, kavramsallaştırılması ve değiştirilmesi önemlidir.

Mevcut çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, otobiyografik bellekte kayıp yaşantısına ilişkin özellikler ve kaybın nasıl temsil edildiği karmaşık yas belirtilerini etkilemektedir. Boelen ve arkadaşlarının (2006) da önerdiği gibi, maruz bırakma temelli müdahaleler karmaşık yas belirtilerini sürdüren kaygılı kaçınmaların azaltılması ve kayıp yaşantısının otobiyografik bellekte entegrasyonunun sağlanması açısından önemlidir.

Mevcut çalışmada ele alınan yas bilişleri, kaçınmalar ve otobiyografik bellek özellikleri birbirleri ile kaçınılmaz olarak etkileşim içerisindedir. Aynı zamanda üçü de karmaşık yas sürecinde aktif katkıda bulunur (Boelen, 2006).

Sonuç olarak, mevcut çalışma bulguları karmaşık yas sürecine müdahalede demografik faktörler ve kayba bağlı faktörlerin yanı sıra kaybedilen kişi ile olan ilişkiyi, duygu düzenleme güçlüklerini, kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerini ve kayıp sonrası

gelişen yas bilişlerini içeren bütüncül bir yaklaşım benimsenmesinin önemine işaret etmektedir.

Bu çalışma bilindiği kadarıyla kültürel olarak ülkemizde yas sürecini etkileyen kayba özgü psikolojik değişkenlerin incelendiği ilk çalışmadır. Dolayısıyla klinik müdahaleler açısından yol gösterici nitelikte bulguları olduğu düşünülmektedir.

4.5. Sınırlılıklar ve Öneriler

Mevcut tez çalışmasının birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Buna göre ilk olarak çalışmada elde edilen veriler özbildirime dayalı ölçme araçları ile elde edilmiştir. Dolayısıyla özbildirim türü ölçeklerin tüm sınırlılıklarını barındırmaktadır.

Örneklemdaki kayıpların ve ilişkili niteliklerinin öznel algıya açık olması standardizasyon sorunu olarak ele alınabilecek bir sınırlılıktır. Aynı zamanda yakınlık derecesi (anne, baba, kardeş gibi) ilişkideki yakınlığa dair bilgi vermemektedir. Dolayısıyla bu değişkenlerin ileride yapılacak kontrollü çalışmalar ile incelenmesi neticesinde daha net bulgulara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Yas süreci her ne kadar evrensel olsa da kültürden bağımsız düşünülemez. Bu araştırma, Türkiye’de oldukça az çalışmanın odaklandığı karmaşık yas sürecine vurgu yapmaktadır. Ancak mevcut çalışmada kültürel öğeler sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Bu da çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak düşünülebilir. Karmaşık yasin kültürel bileşenlerini inceleyen çalışmaların bu durumu daha iyi anlamak açısından yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise, öne sürülen modele daha fazla öncül değişkenin dahil edilmemiş olmasıdır. Daha çok öncül değişkenin birlikte ele alındığı modeller karmaşık yas sürecini anlamak açısından daha zengin bir bakış açısı sunacaktır.

Mevcut tez çalışmasında ele alınan değişkenlerin kayıp yaşantıları öncesinde ne düzeyde olduğu, kayıp yaşantısı ile hangi değişkenin ne düzeyde etkilendiğini inceleyen boylamsal çalışmaların yapılması ile karmaşık yas sürecinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları, Boelen ve arkadaşlarının (2006) bulgularının aksine depresif ve kaygılı kaçınmanın karmaşık yas belirtilerinden ayrı bir yapı olmadığına işaret etmektedir. Dolayısıyla ileriki çalışmalar ile karmaşık yasta kaçınmaların nasıl bir yeri olduğunun netleşmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak, ülkemizde oldukça az çalışmanın olduğu karmaşık yasa ilişkin klinik müdahalelerin etkililiğini gösteren çalışmalara da ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

ÖZET

Mevcut çalışmanın amacı karmaşık yas sürecinde rol oynayan değişkenleri bilişsel-davranışçı model çerçevesinde incelemektir. Araştırmanın örneklemini 475 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama amacıyla, Karmaşık Yas Envanteri, Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeği, Yas Bilişleri Ölçeği, Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Ön çalışma niteliğinde 123 katılımcıdan elde edilen veriler ile Uzamış Yasta Depresif ve Kaygılı Kaçınma Ölçeğinin (DKKÖ) Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, DKKÖ Türkçe versiyonunun yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada ilk olarak kişisel değişkenler açısından karmaşık yas, yas bilişleri ve kaçınma düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre kadınların, düşük eğitim düzeyine sahip olanların, sosyal desteği daha az rahatlatıcı olarak algılayanların ve manevi inançlarından daha az güç aldığını belirtenlerin daha fazla yas ile ilişkili belirtilere sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmanın temel amacı kapsamında, karmaşık yas sürecini açıklama amacıyla öne sürülen model AMOS v23 programı kullanılarak Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile test edilmiştir. Elde edilen son modele ait değerler modelin veri ile iyi uyum sağladığını göstermektedir. Buna göre, karmaşık yas üzerinde yas bilişlerinin ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin doğrudan etkileri olduğu; aynı zamanda kayıp yaşantısının özellikleri, kaybedilen kişi ile olan ilişki ve duygu düzenleme güçlüğü ile karmaşık yas ve kaçınmalar arasındaki ilişkide yas bilişlerinin ve kayba ilişkin otobiyografik bellek özelliklerinin aracı rol oynadığı görülmüştür. Sonuç olarak, ülkemizde henüz oldukça az çalışmanın odaklandığı karmaşık yas sürecinde rol oynayan öncül ve aracı değişkenlerin incelendiği mevcut çalışmanın literatüre özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda, elde edilen bulguların klinik müdahaleler açısından da yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilişsel-Davranışçı model, duygu düzenleme güçlüğü, karmaşık yas, yas bilişleri, otobiyografik bellek

ABSTRACT

The aim of the present study is to examine the variables that play role in the complicated grief process within the framework of cognitive-behavioral model. The sample of the study consisted of 475 people. Inventory of Complicated Grief, Depressive and Anxious Avoidance in Prolonged Grief Questionnaire, Grief Cognitions Questionnaire, Autobiographical Memory Characteristics Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale and Beck Depression Inventory were used to collect data. The preliminary study was conducted to adapt the Depressive and Anxious Avoidance in Prolonged Grief Questionnaire (DAAPGQ) to Turkish with 123 participants. The results indicated that the Turkish version of DAAPGQ has sufficient psychometric properties. In the scope of the main study, results showed that women, participants with low education level, those who perceive social support as less comforting and those who have weak religious or spiritual belief have more grief-related symptoms. Second, the model proposed to explain the complicated grief process was tested using the Structural Equation Model (SEM) with AMOS v23. The last model was found to better fit the data. Accordingly, grief cognitions and autobiographical memory characteristics have direct effect on complicated grief. At the same time, grief cognitions and autobiographical memory characteristics play mediating role between characteristics of loss, relationship with the deceased, emotion regulation difficulties and complicated grief. Consequently, this thesis examines the complicated grief process which is not widely studied in our country. Therefore, this study hopes to provide a unique contribution to the literature and guidance that could be useful for clinical interventions.

Keywords: Cognitive-behavioral model, complicated grief, emotion regulation difficulty, grief cognitions, autobiographical memory

KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Abraham, K. (1924). A short study of the development of the libido in the light of mental disorders. I. Melancholia and obsessional neurosis. *Selected papers*, 422-433.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Archer, J. (1999). *The nature of grief: The evolution and psychology of reactions to loss*. London: Routledge Press.
- Aries, P. (1981). *The Hour of Our Death*. New York: Knopf.
- Aries, P. (2007). *Batı'da Ölümün Tarihi*. (I. Gürbüz, Çev.).İstanbul: Everest Yayınları. (1975).
- 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.
- Ayaz, T. (2011). *The contributory roles of attachment styles, coping and affect regulation strategies on bereavement*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayaz, P. T., Karancı, A. N., & Aker, A. T. (2014). İki Boyutlu Yas Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 253-263.

- Ball, J. F. (1977). Widows' grief: The impact of age and mode of death. *Omega*, 7(4), 307–333.
- Balk, D. E. (2011). *Helping the Bereaved College Student*. New York: Springer.
- Balk, D. E. (2013) Life span issues and loss, grief, and mourning: Adulthood. In D. K. Meagher & D. E. Balk (Eds.), *Handbook of Thanatology: The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying, and Bereavement* (2nd edition). New York: Routledge.
- Banich, M. T., Mackiewicz, K. L., Depue, B. E., Whitmer, A. J., Miller, G. A., & Heller, W. (2009). Cognitive control mechanisms, emotion and memory: a neural perspective with implications for psychopathology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(5), 613-630.
- Barry, L. C., Kasl, S. V., Prigerson, H. G. (2002). Psychiatric disorders among bereaved persons: The role of perceived circumstances of death and preparedness for death. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 10, 447-457.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships* 7, 417-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226.
- Bank, S. P. & Kahn, M. D. (1982). *The sibling bond*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J.. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.

- Beck, A. T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guildford Press.
- Beck, J. (2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi (çev. N. Hisli Şahin; çev. ed. F. Balkaya ve A. İlden Koçkar). *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Becker, G., Xander, C. J. Blum, H.E., Lutterbach, J., Momm, F., Gysels, M., Higginson, I.J. (2007). Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative Medicine*, 21, 207–217.
- Belitsky, R., & Jacobs, S. (1986). Bereavement, attachment theory, and mental disorders. *Psychiatric Annals*, 16(5), 276-280.
- Bennett, K. M., & Soulsby, L. K. (2012). Well being in bereavement and widowhood. *Illness, Crisis & Loss*, 20(4), 321–337.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). Centrality of event scale. A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 219–231.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2003). The role of cognitive variables in psychological functioning after the death of a first degree relative. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1123–1136.
- Boelen, P. A., Kip, H. J., Voorsluijs, J. J., & van den Bout, J. (2004). Irrational beliefs and basic assumptions in bereaved university students: A comparison study. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(2), 111-129.
- 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(11), 2175-2177.

- Boelen, P. A., & Lensvelt-Mulders, G. J. (2005). Psychometric properties of the grief cognitions questionnaire (GCQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(4), 291-303.
- Boelen, P. A. (2006). Cognitive-behavioral therapy for complicated grief: Theoretical underpinnings and case descriptions. *Journal of Loss and Trauma*, 11(1), 1-30.
- Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A., & Van Den Bout, J. (2006). A cognitive behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 109-128.
- Boelen, P. A., de Keijser, J., van den Hout, M. A., & van den Bout, J. (2007). Treatment of complicated grief: A comparison between cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 277-284.
- Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2008). Complicated grief and uncomplicated grief are distinguishable constructs. *Psychiatry Research*, 157(1), 311-314.
- Boelen, P. A., & van den Hout, M. A. (2008). The role of threatening misinterpretations and avoidance in emotional problems after loss. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(1), 71-87.
- Boelen, P. A. (2009). The centrality of a loss and its role in emotional problems among bereaved people. *Behaviour research and therapy*, 47(7), 616-622.
- Boelen, P. A. (2010). A Sense of "Unrealness" about the Death of a Loved-One: An Exploratory Study of its Role in Emotional Complications among Bereaved Individuals. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 238-251.
- Boelen, P., & van den Bout, J. (2010). Anxious and depressive avoidance and symptoms of prolonged grief, depression, and post-traumatic stress disorder. *Psychologica Belgica*, 50(1-2).

- Boelen, P. A., Huntjens, R. J., van Deursen, D. S., & van den Hout, M. A. (2010). Autobiographical memory specificity and symptoms of complicated grief, depression, and posttraumatic stress disorder following loss. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *41*(4), 331-337.
- Boelen, P. A., & Klugkist, I. (2011). Cognitive behavioral variables mediate the associations of neuroticism and attachment insecurity with prolonged grief disorder severity. *Anxiety, Stress, & Coping*, *24*(3), 291-307.
- Boelen, P. A., & Prigerson, H. G. (2012). Commentary on the inclusion of persistent complex bereavement-related disorder in DSM-5. *Death Studies*, *36*(9), 771-794.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(5), 1150.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, *19*, 260–271.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. G. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the Peoples Republic of China. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *73*, 86-98.
- Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *Int J Psychoanal* *42*, 317-339.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, volume 1: Attachment*. NewYork: Basic Book.
- Bowlby, J. (1973). *Seperation*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Brent, D., Melham, N., Donohoe, M. B., & Walker, M. (2009). The incidence and course of depression in bereaved youths 21 months after the loss of a parent to suicide, accident or sudden, natural death. *American Journal of Psychiatry*, *166*, 786-794.
- Brown, T. (2006). CFA with equality constraints, multiple groups, and mean structures. *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*, 236-319.
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A., McDevitt-Murphy, M. E., Ippolito, M. R., & Roberts, J. M. (2011). Faith in the wake of homicide: Religious coping and bereavement distress in an African American sample. *International Journal for the Psychology of Religion*, *21*(4), 289-307.
- Burke, L. A., & Neimeyer, R. A. (2013). Prospective risk factors for complicated grief. *Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals*, 145.
- Burton, C. L., Yan, O. H., Pat-Horenczyk, R., Chan, I. S. F., Ho, S., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility and complicated grief: A comparison of American and Chinese samples. *Depression and Anxiety*, *29*, 16–22.
- Calhoun, L. G., & Allen, B. G. (1991). Social reactions to the survivor of a suicide in the family: A review of the literature. *Omega*, *20*, 265–272.
- Calkins, S.D. (2010). Commentary: conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *32*, 92-95.
- Carr, D. (2004). Gender, preloss marital dependence, and older adults' adjustment to widowhood. *Journal of Marriage and Family*, *66*(1), 220-235.

- Caserta, M., Lund, D., Utz, R., & de Vries, B. (2009). Stress-related growth among the recently bereaved. *Aging Ment Health, 13* (3), 463–476.
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cesur, G. & Durak-Batıgün, A. (baskıda). A Turkish adaptation of the Grief Cognitions Questionnaire: Reliability and validity.
- Chasteen, A. L., & Madey, S. F. (2003). Belief in a just world and the perceived injustice of dying young or old. *Omega-Journal of Death and Dying, 47*(4), 313-326.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and buffering. *Psychological Bulletin, 98*, 310–357.
- 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.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development, 59*(2-3), 73-102.
- Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). Measuring meaning: Searching for and making sense of spousal loss in late-life. *Death Studies, 34*(9), 804-834.
- Conway, M.A., Rubin, D.C. (1993). The structure of autobiographical memory. In A. F. Collins, S.E. Gathercole, M.A. Conway, P.E. Morris (Eds.). *Theories of Memory* (1st ed.). (pp.39-103.) UK, Lawrence Erlbaum Associate.

- Conway, M. A., & Holmes, A. (2004). Psychosocial stages and the accessibility of autobiographical memories across the life cycle. *Journal of Personality*, 72, 461–480.
- Conway, M. A., Singer, J. A., Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Soc Cogn*, 22, 491-529.
- Corr, C. A. (1993). Coping with dying: lessons that we should and should not learn from the work of Elisabeth Kübler-Ross. *Death Studies*. 17(1), 69-83.
- Corr, C. A. (2015). Let's Stop "Staging" Persons Who Are Coping With Loss. *Illness, Crisis Loss*, 23(3), 226-241.
- Coşkun, D. (2009). *Young Adults' Reconciliation With Their Mourning After Parental Loss Between the Ages of 11 and 18*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- 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.
- Culliford, L. (2002) Spirituality and clinical care. *British Medical Journal*, 325, 1434–5.
- Currier, J. M., Holland, J. M., Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the Experience of violent loss: toward a mediational model. *Death Studies*, 30, 403- 428.
- Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: A comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin*, 134, 648–661.
- Çağlar Nazalı, H. P. (2013). *Komplike yas nedeni ile tedavi edilen hastalarda yas süreci ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki: İzlem çalışması*. Tıpta Uzmanlık

Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

- Dalgleish, T., Rolfe, J., Golden, A. M., Dunn, B. D., & Barnard, P. J. (2008). Reduced autobiographical memory specificity and posttraumatic stress: Exploring the contributions of impaired executive control and affect regulation. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(1), 236.
- Damasio, A. R. (1998). Investigating the biology of consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 353*(1377), 1879-1882.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., ve Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 561–574.
- Davis, C., Wortman, C. B., Lehman, D. R., ve Cohen Silver, R. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies, 24*, 497-540.
- Dijkstra, I. C. (2000). *Living with loss: Parents grieving for the death of their child*. Unpublished doctoral dissertation. Utrecht University, Faculty of Social Sciences, Department of Clinical Psychology, The Netherlands.
- Delespaux, E., Ryckebosch-Dayez, A. S., Heeren, A., & Zech, E. (2013). Attachment and severity of grief: The mediating role of negative appraisal and inflexible coping. *Omega-Journal of Death and Dying, 67*(3), 269-289.
- Dekel, R., Solomon, Z., Elklit, A., & Ginzburg, K. (2004). World assumptions and combatrelated posttraumatic stress disorder. *The Journal of social psychology, 144*(4), 407-420.
- Deutsch, H. (1937). Absence of grief. *The Psychoanalytic Quarterly, 6*, 12-22.

- 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.
- Doka, K. J. & Martin, T. L. (2010) *Grieving Beyond Gender: Understanding the Ways Men and Women Mourn* (revised edition). New York: Routledge.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (1999). Long-term impact of sudden infant death: A 12- to 15 year follow-up. *Death Studies*, 23, 635–661.
- Dyregrov, K., Nordanger, D., Dyregrov, A. (2003). Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies*, 27(2), 143-165.
- Ehlers, A., & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of post traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Engel, G. L. (1961). Is grief a disease? *Psychosomatic Medicine*, 23, 18-22.
- Er, N. ve Uçar, F. (2004). Yoğun Duygu yaşam olaylarında kişisel anı aktarımları ve referans noktaları aracılığıyla otobiyografik bellek örüntülerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 19 (53), 1-18.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Erdem Atak, İ., Beyazıt, U., Subay, N., Sarı, B., ... & Reyhan, B. (2012). *Karmaşık yas envanteri (revize edilmiş formu)'nin Türkçe'ye çevirisi: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Poster Bildiri, 17. Ulusal Psikoloji Kongresi 25-28 Nisan 2012, İstanbul.
- Fajgenbaum, D., Chesson, B., Lanzi, R. G. (2012). Building a network of grief support on college campuses: a national grassroots initiative. *Journal of College Student Psychotherapy*, 26(2), 99–120.

- Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009). How they died, time since loss, and bereavement outcomes. *OMEGA-Journal of death and dying*, 58(4), 251-273.
- 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.
- Field, N. P., & Horowitz, M. J. (1998). Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief. *Psychiatry*, 61(4), 279-287.
- Field, N. P., & Friedrichs, M. (2004). Continuing bonds in coping with the death of a husband. *Death Studies*, 28(7), 597-620.
- Field, N. P. (2006). Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Introduction. *Death Studies*, 30 (8), 709-714.
- Field, N. P. (2008) Whether to maintain or relinquish a bond with the deceased in adapting to bereavement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (eds.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Field, N.P. & Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief and adjustment to bereavement. *Death Studies*, 34, 1-29.
- Field, N., & Sundin, E. (2001). Attachment style in adjustment to conjugal bereavement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 347-361.
- Fleming, S., & Robinson, P. J. (2001). Grief and cognitive behavior therapy: The reconstruction of meaning. In M.S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. A. W. Schut, (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences*,

- coping, and care* (pp.647–670). Washington DC: American Psychological Association Press.
- Foa, E. B., Ehlers, A., Clark, D.M., Tolin, D. F., & Orsillo, S. M. (1999). The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and validation. *Psychological Assessment, 11*, 303-314.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Loss and bereavement: Attachment theory and recent controversies concerning "grief work" and the nature of detachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 735-759). New York, NY: Guilford Press.
- Fraley, R. C. & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and Loss: A Test of Three Competing Models on the Association Between Attachment-Related Avoidance and Adaptation to Bereavement. *Pers Soc Psychol Bull, 30*, 878.
- Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 237-258.
- Freud, S. (1957). *Mourning and Melancholia*. In Complete Psychological Works, Standard edition, 14, 243-260. Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis: London.
- Fujisawa, D., Miyashita, M., Nakajima, S., Ito, M., Kato, M., Kim, Y. (2010). Prevalence and determinants of complicated grief in general population. *Journal of Affective Disorder, 127*, 352-358.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1965). *Awareness of Dying*. Chicago: Aldine.

- Gluhoski, V. L. (1995). A cognitive perspective on bereavement: Mechanisms and treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 9, 75–84.
- Golden, A. M., Dalgleish, T., & Mackintosh, B. (2007). Levels of specificity of autobiographical memories and of biographical memories of the deceased in bereaved individuals with and without complicated grief. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 786.
- Goldsmith, B., Morrison, R. S., Vanderwerker, L. C., Prigerson, H. G. (2008). Elevated Rates of Prolonged Grief Disorder in African Americans. *Death Studies*, 32, 352-365.
- Gökler Danışman, I., Yalçınay, M., & Yıldız, N. (2017). Kanser Hastalarında Yas Belirtilerinin Ölçülmesi: Uzamış Yas Bozukluğu Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(3), 190-7.
- Gratz, K. L., & 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(1), 41-54.
- Greene, R. W., & Feld, S. (1989). Social support coverage and the well-being of elderly widows and married women. *Journal of Family Issues*, 10(1), 33-51.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 1-49). New York: Guilford Press.

- Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(3), 635.
- Hansson, R.O., Hayslip, B., & Stroebe, M.S. (2007). Grief and bereavement. In J.A. Blackburn & C.N. Dulmus (Eds.), *Handbook of gerontology: Evidence based approaches to therapy, practice, and policy* (pp. 367–394). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A., & Lichstein, K. L. (2005). Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral Sleep Medicine, 3*(2), 99-111.
- Hayslip, B., Pruett, J. H., & Caballero, D. M. (2015). The “How” and “When” of Parental Loss in Adulthood Effects on Grief and Adjustment. *OMEGA Journal of Death and Dying, 71*(1), 3-18.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511.
- Herberman Mash, H. B., Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (2013). Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depression and Anxiety, 30*(12), 1202-1210.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi, 6*, 118-122.
- Hofer, M. A., 1984. Relationships as regulators: a psychobiologic perspective on bereavement. *Psychosom. Med. 46*, 183–197.
- Hogan, N., & DeSantis, L. (1992). Adolescent sibling bereavement: An ongoing attachment. *Qualitative Health Research, 2*(2), 159-177.
- Holmes, J. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213–228.

- Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2011). Separation and traumatic distress in prolonged grief: the role of cause of death and relationship to the deceased. *J Psychopathol Behav Assess*, 33, 254–263.
- Holland, J. M., Thompson, K. L., Rozalski, V., & Lichtenthal, W. G. (2014). Bereavement related regret trajectories among widowed older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 40-47.
- Homans, P. (2000). *Symbolic loss: The ambiguity of mourning and memory at century's end*. University of Virginia Press.
- Horowitz, M. J., Bonanno, G. A. & Holen, A. (1993). Pathological grief: diagnosis and explanation. *Psychosomatic Medicine*, 55, 260-273.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C. & Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910.
- 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.
- Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., ... & Kissane, D. (2009). Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Med*, 6(8).
- Jacobs, S. (1993). *Pathologic grief: Maladaptation to loss*. Washington DC: American Psychiatric Press.
- Jacobs, S. (1999). *Traumatic grief: Diagnosis, treatment, and prevention*, Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognitions*, 7(2), 113-136.

- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R., & Berg, M. (1998). Disillusionment and the creation of value: From traumatic loss to existential gains. In J. Harvey (Ed.) *Perspectives on Loss: A Sourcebook* (pp. 35-48). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Johnson, N. J., Backlund, E., Sorlie, P. D., and Loveless, C. A. (2000). Marital status and mortality: The national longitudinal mortality study. *Annals of Epidemiology*, 10(4), 224–238.
- Johannesson, K., Lundin, T., Christina M.H., Lindam, A., Dyster-Aas, J., Arnberg, F. & Michel, P. (2009). The Effect of Traumatic Bereavement on Tsunami Exposed Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 497–504.
- Kaltman, S., & Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 131–147.
- Kastenbaum, R. J. (1992). *The psychology of death* (2nd ed.). New York: Springer.
- Kastenbaum, R. (1998). *Death, Society, and Human Experience* (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kauffman, J. (Ed.). (2002a). *Loss of the assumptive world: A theory of traumatic loss*. New York: Routledge.
- Kauffman, J. (2002b). Safety and the assumptive world. In J. Kauffman (Ed.), *Loss of the Assumptive World* (pp. 205-211). New York: Brunner-Routledge.
- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 1145–1163.

- Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H., & Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of affective disorders, 131*(1), 339-343.
- Klass, D. (1993). Solace and immortality: Bereaved parents' continuing bonds with their children. *Death Studies, 17*, 343–368.
- Klass, D., Silverman P. R. & Nickman, S. L. (eds.). (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The International Journal of Psycho-analysis, 21*, 125.
- Kline, R. B. (2005) *Principles And Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A., & Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished business in bereavement. *Death studies, 39*(7), 387-398.
- Kristensen, F.P., Weisæth, L. ve Heir, T. (2010). Predictors of Complicated Grief After A Natural Disaster: A Population Study Two Years After The 2004 South-East Asian Tsunami. *Death Studies, 34*, 137–150.
- Kristensen, P., Heir, T., Herlofsen, P. H., Langsrud, O., & Weis.th, L. (2012). Parental mental health after the accidental death of a son during military service: 23-year follow-up study. *Journal of Nervous and Mental Disease, 200* (1), 63-68.
- Kristjanson, L., Lobb, E., Aoun, S., & Monterosso, L. (2006). *A systematic review of the literature on complicated grief*. Churchlands, Western Australia: West Australian Centre for Cancer and Palliative Care.

- Kogan, İ. (2011). *Yas Tutmama Mücadelesi*. (S. Yücel ve A. A. Köşkdere, Çev.) İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri, Org. Ltd. Şti Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 2007).
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Kopelman, L. M. (1994). Normal grief: Good or bad? Health or disease?. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 1(4), 209-220.
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psiko - sosyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya, geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kranz, K. C., & Daniluk, J. C. (2006). Living outside of the box: Lesbian couples with children conceived through the use of anonymous donor insemination. *Journal of Feminist Family Therapy*, 18(1-2), 1-33.
- Kreicbergs, U. C., Lannen, P., Onelov, E., & Wolfe, J. (2007). Parental grief after losing a child to cancer: impact of professional and social support on long term outcomes. *Journal of Clinical Oncology*, 25(22), 3307-3312.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.
- Kuo, C. J., Tang, H. S., Tsay, C. J., Lin, S. K., Hu, W. H., & Chen, C. C. (2003). Prevalence of psychiatric disorders among bereaved survivors of a disastrous earthquake in Taiwan. *Psychiatric Services*, 54, 249-251
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*, Routledge. Macmillan, NY.

- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2005) *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
- Laditka, J. N., & Laditka, S. B. (2003). Increased hospitalization risk for recently widowed older women and protective effects of social contacts. *Journal of Women and Aging, 15*(2–3), 7–28.
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological psychology, 84*(3), 437-450.
- Latham, A. E., Prigerson, H.G. (2004). Suicidality and bereavement: Complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34*, 350–362.
- Laurie, A., & Neimeyer, R. A. (2008). African Americans in bereavement: Grief as a function of ethnicity. *Omega-Journal of Death and Dying, 57*(2), 173-193.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Heidelberg: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand.
- Lehman, D. R., Wortman, C. B., & Williams, A. F. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 218-231.
- Lichtenthal, W.G., Cruess, D.G. & Prigerson, H.G. (2004) A case for establishing complicated grief as a distinct mental disorder in DSM-V. *Clinical Psychology Review, 24*, 647–662.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *Am J Psychiatry, 101*, 141-148.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.

- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death Studies, 34*(8), 673-698.
- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Jama, 297*(7), 716-723.
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2008). Self-defining memories in complicated grief. *Behaviour Research and Therapy, 46*(12), 1311-1315.
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2010). Impaired autobiographical memory in complicated grief. *Behaviour Research and Therapy, 48*, 328-334
- Maccallum, F., Bryant, R. A. (2013). A Cognitive Attachment Model of prolonged grief: Integrating attachments, memory, and identity. *Clinical Psychology Review, 33* (6), 713-727.
- Mancini, A. D., Robinaugh, D., Shear, K., & Bonanno, G. A. (2009). Does attachment avoidance help people cope with loss? The moderating effects of relationship quality. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 1127-1136.
- Mancini, A. D., Prati, G., & Bonanno, G. A. (2011). Do shattered worldviews lead to complicated grief? Prospective and longitudinal analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(2), 184.
- Malkinson, R., & Bar-Tur, L. (2005). Long term bereavement processes of older parents: The three phases of grief. *Omega, 50*, 103-129.
- Malkinson, R. (2007). *Cognitive grief therapy*. New York: Norton.
- Matthews, L. T., & Marwit, S. J. (2006). Meaning reconstruction in the context of religious coping: Rebuilding the shattered assumptive world. *OMEGA Journal of Death and Dying, 53*(1), 87-104.

- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*, 1401–1415.
- McCarthy, M. C., Clarke, N. E., Ting, C. L., Conroy, R., Anderson, V. A., & Heath, J. A. (2010). Prevalence and predictors of parental grief and depression after the death of a child from cancer. *Journal of Palliative Medicine, 13*(11), 1321-1326.
- McGrath, P. (2003) ‘Religiosity and the challenge of terminal illness’, *Death Studies, 27*(10): 881–99.
- Meert, K. L., Donaldson, A. E., Newth, C. J., Harrison, R., Berger, J., Zimmerman, J., ... & Nicholson, C. (2010). Complicated grief and associated risk factors among parents following a child's death in the pediatric intensive care unit. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164*(11), 1045-1051.
- Meert, K. L., Shear, K., Newth, C. J., Harrison, R., Berger, J., Zimmerman, J., ... & Willson, D. F. (2011). Follow-up study of complicated grief among parents eighteen months after a child's death in the pediatric intensive care unit. *Journal of Palliative Medicine, 14*(2), 207-214.
- Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology, 28*, 73–86.
- Middleton, W., Moylan, A., Raphael, B., Burnett, P., & Martinek, N. (1993). An international perspective on bereavement related concepts. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 27*(3), 457-463.
- Middleton, W., Raphael, B., Burnett, P., & Martinek, N. (1998). A longitudinal study comparing bereavement phenomena in recently bereaved spouses, adult children and parents. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 32*(2), 235-241.

- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(4), 881.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*, 77–102.
- Moss, M. S., Moss, S. Z., Rubinstein, R., & Resch, N. (1993). Impact of elderly mother's death on middle aged daughters. *International Journal of Aging & Human Development, 37*(1), 1-22.
- Moss, M. S., and Moss, S. Z. (1995). Death and bereavement. In R. Blieszner and H. Bedford (Eds.), *Handbook of Aging and the Family* (pp.422-439). Westport, CT, and London: Greenwood.
- Moss, M.S., Moss, S.Z. & Hansson, R. (2001) Bereavement and old age. In M.S. Stroebe, R.O. Hansson, W. Stroebe & H, Schut (eds.) *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Murphy, S. A., Braun, T., Tillery, L., Cain, K. C., Johnson, L. C., & Beaton, R. D. (1999). PTSD among bereaved parents following the violent deaths of their 12-to 28-year-old children: A longitudinal prospective analysis. *Journal of traumatic stress, 12*(2), 273-291.
- Murphy, S. A., Chung, I. J., & Johnson, L. C. (2002). Patterns of mental distress following the violent death of a child and predictors of change over time. *Research in Nursing & Health, 25*, 425–437.

- Murphy, S. A., Johnson, L. C, Chung, I., & Beaton, R. D. (2003). The prevalence of PTSD following the violent death of a child and predictors of change 5 years later. *Journal of Traumatic Stress, 16*, 17–25.
- Murphy, S. A., Johnson, C., & Lohan, J. (2003). Finding meaning in a child's violent death: A five year prospective analysis of parents' personal narratives and empirical data. *Death Studies, 27*, 381-404.
- Nagy, D., & Szamosközi, Ş. (2014). The relationship between irrational cognitions, autobiographical memory, coping strategies and complicated grief. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 127*, 524-528.
- Neimeyer, R. A. (2000). Narrative disruptions in the construction of self. In R. A. Neimeyer & J. D. Raskin (Eds.), *Constructions of disorder: Meaning making frameworks for psychotherapy* (pp. 207–241). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. (2005). Grief, loss and the quest for meaning: Narrative contributions to bereavement care, *Bereavement Care, 24* (2), 27–30.
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death studies, 30*(8), 715-738.
- Neimeyer, R. A., & Sands, D.C. (2011). Meaning Reconstruction in Bereavement: From Principles to Practice. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer, & G. F. Thornton, (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice*. New York: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2011) Reconstructing meaning in bereavement. In W. Watson & D. Kissane (eds.), *Handbook of Psychotherapies in Cancer Care*. New York: Wiley.

- Neimeyer, R.A. (2012). Chair work. In R. A. Neimeyer, (Ed.) (pp. 266-273). *Techniques of grief therapy*. New York: Routledge.
- Neria, Y., Gross, R., Litz, B., Maguen, S., Insel, B., Seirmarco, G., ... & Marshall, R. D. (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., Hofman, A., & Tiemeier, H. (2011). The prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. *Journal of Affective Disorders, 132*(1), 231-238.
- Nunnally, J. & Bernstein, L. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Higher, INC.
- O'Connor, W., Morrison, T., McLeod, L., & Anderson, D. (1996). A meta-analytic review of the relationship between gender and belief in a just world. *Journal of Social Behaviour and Personality, 11*, 141–148.
- Oltjenbruns, M. B. K. A. (1999). Adolescent sibling bereavement as a catalyst for spiritual development: A model for understanding. *Death studies, 23*(6), 529-546.
- Packman, W., Horsley, W., Davies, B. & Kramer, R. (2006). Sibling bereavement and continuing bonds. *Death Studies, 30*, 817-841.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 710-724*.
- Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness. *British Journal of Medical Psychology, 38*(1), 13-26.

- Parkes, C. M. (1970). The first year of bereavement: A longitudinal study of the reaction of London widows to the death of their husbands. *Psychiatry*, 33, 444–467.
- Parkes, C. M. (1971). Psycho-social transitions: A field for study. *Social Science & Medicine (1967)*, 5(2), 101-115.
- Parkes, C. M. (1972/1996). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. London: Routledge.
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books.
- Parkes, C. M. (1993). Bereavement as a psycho-social transition: Processes of adaptation to change. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, and R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement* (pp. 91–101). New York and Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Parkes, C. M. (1995). Adult orphans: Psychological problems following the loss of a parent in adult life. *Bereavement Care*, 14(3), 26–28.
- Parkes, C. M., Laungani, P. & Young, B. (Eds.). (1997). *Death and Bereavement across Cultures*. London: Routledge.
- Parkes, C. M. (2006). *Love and Loss: The roots of grief and its complications*. New York: Taylor & Francis.
- Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2010). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (4th ed.). New York: Routledge.
- Parsons, T. (1994). Death in the Western World. In R. Fulton and R. Bendickson (Eds.), *Death and Identity* (pp. 60-79). Philadelphia: The Charles Press.
- Perkins, H. W., & Harris, L. B. (1990). Familial bereavement and health in adult life course perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 233-241.

- Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (2000). Internal working models: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology, 4*, 155-175.
- Poulin, M., & Cohen Silver, R. (2008). World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychology and Aging, 23*(1), 13.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Anderson, B., Zubenko, G. S., et al. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression: Is there indeed a sharp dichotomy between complicated and uncomplicated grief, or is it largely a matter of degree? Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry, 152*, 22–30.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., III, Shear, M. K., Newsom, J. T., & Jacobs, S. (1996). Complicated grief as a disorder distinct from bereavement related depression and anxiety: A replication study. *The American Journal of Psychiatry, 153*, 1484–1486.
- Prigerson, H., Shear, M. 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., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Shear, M. K., Day, N., ... & Jacobs, S. (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *American Journal of Psychiatry, 154*, 616-623.
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Jacobs, S. C., Parkes, Reynolds, C. F., Maciejewski, P. K., ... Zisook, S. (1999). Consensus criteria for traumatic grief. A preliminary empirical test. *British Journal of Psychiatry, 174*, 67-73.

- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Rosenheck, R. A. (2000). Preliminary explorations of the harmful interactive effects of widowhood and marital harmony on health, health service use, and health care costs. *Gerontologist*, 40, 349–357.
- Prigerson, H. G. & Jacobs, S. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test. In M.S. Stroebe, W. Stroebe, & R.O. Hansson (Eds.) *Handbook of Bereavement Research* (pp. 613-645). Washington, DC: American Psychological Association.
- Prigerson, H. G., Ahmed, I., Silverman, G.K., (2002). Rates And Risks of Complicated Grief among Psychiatric Clinic Patients In Karachi, Pakistan, *Death Studies*, 26, 7817-792.
- Prigerson, H. G. (2004). Complicated grief: When the path of adjustment leads to a dead end. *Bereavement Care*, 23(3), 38-40.
- Prigerson, H. G., Vanderwerker, L. C., ve Maciejewski, P. K. (2008). Prolonged grief disorder as a mental disorder: Inclusion in DSM. In M. Stroebe, R.Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: 21st century perspectives* (pp. 165–186). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & 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.

- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying, and death*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, IL: Research Press.
- Raphael, B., & Minkov, C. (1999). Abnormal grief. *Current Opinion in Psychiatry*, 12(1), 99-102.
- Ray, A. & Prigerson, H. (2006). Complicated grief: An attachment disorder worthy of inclusion in DSM-V, *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 9, 33–38.
- Reed, M. D. (1998). Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 28, 285-301.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships*, 24(3), 367-389.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410.
- Robinaugh, D. J., & McNally, R. J. (2013). Remembering the past and envisioning the future in bereaved adults with and without complicated grief. *Clinical Psychological Science*, 1 (3), 290-300.
- Rosenblatt, P. C. (2000). *Parent grief: Narratives of loss and relationship*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Rostila, M., Saarela, J., & Kawachi, I. (2012). The forgotten griever: a nationwide follow-up study of mortality subsequent to the death of a sibling. *American Journal of Epidemiology*, 176(4), 338-346.

- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4), 442-455.
- Rubin, S. (1981). A Two-Track Model of Bereavement: Theory and research. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*(1), 101–109.
- Rubin, S. (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies, 23*(8), 681–714.
- Rubin, S.S. & Malkinson, R. (2001) Parental response to child loss across the life cycle: Clinical and research perspectives. In M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds): *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp. 219-240). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Ott, C. H., Lueger, R. J., Kelber, S. T., & Prigerson, H. G. (2007). Spousal bereavement in older adults: Common, resilient, and chronic grief with defining characteristics. *The Journal of nervous and mental disease, 195*(4), 332-341.
- Sanders, C. M. (1980). Comparison of younger and older spouses in bereavement outcome. *Omega: Journal of Death and Dying, 11*(3).
- Schaal, S., Jacob, N., Dusingizemungu, J.B., Elbert, T. (2010). Rates and risks for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC Psychiatry, 10*, 55.
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology, 54*(3), 344.

- Schum, J. L., Lyness, J. M., & King, D. A. (2005). Bereavement in late life: Risk factors for complicated bereavement. *Geriatrics, 60*(4), 18-24.
- Schwartzberg, S. S. & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the Search for Meaning: Exploring the Assumptive Worlds of Bereaved College Students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*(3), 270-288.
- Seirmarco, G., Neria, Y., Insel, B., Kiper, D., Doruk, A., Gross, R., & Litz, B. (2012). Religiosity and mental health: Changes in religious beliefs, complicated grief, posttraumatic stress disorder, and major depression following the September 11, 2001 attacks. *Psychology of Religion and Spirituality, 4*(1), 10.
- Servaty-Seib, H. L., Pistole, M. C. (2006). Adolescent grief: relationship category and emotional closeness. *Omega, 54*, 147–167.
- Shah, S. N., & Meeks, S. (2012). Late-life bereavement and complicated grief: A proposed comprehensive framework. *Aging & Mental Health, 16*(1), 39-56.
- Shanfield, S. B., Swain, B. J., and Benjamin, G. A. H. (1985). Parents' responses to the death of adult children from accidents and cancer: A comparison. *Omega, 17*(4), 289–298.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-61). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 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). New York: Guilford Press.

- Shaver, P. R., & Tancredy, C. M. (2001). Emotion, attachment and bereavement: A conceptual commentary. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement: Consequences, coping, and care* (pp. 63-88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Shear, M. K., Frank, E., Houck, P. R., and Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 293, 2601–2608.
- Shear, K., & Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Developmental psychobiology*, 47(3), 253-267.
- Shear, K. M., Jackson, C. T., Essock, S. M., Donahue, S. A., & Felton, C. J. (2006). Screening for complicated grief among Project Liberty service recipients 18 months after September 11, 2001. *Psychiatric Services*, 59, 1291–1297.
- Shear, K., Monk, T., Houck, P., Melhem, N., Frank, E., Reynolds, C., & Silowash, R. (2007). An attachment-based model of complicated grief including the role of avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 453–461.
- Shear, M. K. (2012). Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci*, 14(2), 119-128.
- Shirai, A., Nakajima, S., Maki, S., Tatsuno, B., Konishi, S. (2010). Complicated grief and posttraumatic stress disorder among bereaved adults following violent death in Japan: prevalence and risk factors. *Rinsho seishinigaku*, 39, 1053-1062.
- Silverman, G. K., Jacobs, S. C., Kasl, S. V., Shear, M. K., Maciejewski, P. K., Noqhiul, F. S., ... Prigerson, H. G. (2000). Quality of life impairments

- associated with diagnostic criteria for traumatic grief. *Psychological Medicine*, 30, 857-862.
- 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., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (Eds.). (2001). *Handbook of bereavement research*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Risk factors in bereavement outcome: a methodological and empirical review. In: M. S. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut (eds.). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. (pp. 349–71). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, M., Schut, H., & Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the trauma-bereavement interface. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3/4), 185.
- Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M. S., Abakoumkin, G. (2005). Does social support help in bereavement? *J Soc Clin Psychol*, 24(7), 1030-1050.
- Stroebe, M. S., Folkman, S., Hansson, R. O., & Schut, H. (2006). The prediction of bereavement outcome: development of an integrative risk factor framework. *Social Science in Medicine*, 63, 2440-2451.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Stroebe, M. S., Schut, H., & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 259-268.

- 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, M. S., Abakoumkin, G., Stroebe, W., & Schut, H. (2012). Continuing bonds in adjustment to bereavement: Impact of abrupt versus gradual separation. *Personal Relationships*, 19(2), 255-266.
- Sveen, J., Eilegård, A., Steineck, G., & Kreicbergs, U. (2014). They still grieve—a nationwide follow-up of young adults 2–9 years after losing a sibling to cancer. *Psych-Oncology*, 23(6), 658-664.
- Szanto, K., Prigerson, H., Houck, P., Ehrenpreis, L., & Reynolds, C. F. (1997). Suicidal ideation in elderly bereaved: the role of complicated grief. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 27(2), 194-207.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2006). Time of change? The spiritual challenges of bereavement and loss. *Omega: Journal of Death & Dying*, 53, 105–116.
- 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.
- Thompson, A. L., Miller, K. S., Barrera, M., Davies, B., Foster, T. L., Gilmer, M. J., ... & Gerhardt, C. A. (2011). A qualitative study of advice from bereaved parents

- and siblings. *Journal of Social Work in End-of-life & Palliative Care*, 7(2-3), 153-172.
- Tulving, E. (1972). Episodic and Semantic Memory. In E. Tulving (Ed.), *Organization of Memory* (pp. 382-403). New York: Academic Press.
- Umberson, D. & Chen, M. D. (1994). Effects of a parent's death on adult children: relationship salience and reaction to loss. *American Sociological Review*, 59, 152-168.
- van der Houwen, K., Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., van den Bout, J., & Wijngaards-de Meij, L. (2010). Risk factors for bereavement outcome: A multivariate approach. *Death Studies*, 34, 195-220.
- Van der Kolk, B. A., & Fisler, R. E. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of Traumatic Stress*, 8, 505-525.
- van Doorn, C., Kasl, S. V., Beery, L. C., Jacobs, S. C., & Prigerson, H. G. (1998). The influence of marital quality and attachment styles on traumatic grief and depressive symptoms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(9), 566-573.
- Vanderwerker, L. C., & Prigerson, H. G. (2004). Social support and technological connectedness as protective factors in bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 9, 45-57.
- Volkan, V. D. (2007). Not letting go: From individual perennial mourners to societies with entitlement ideologies. *On Freud's "Mourning and Melancholia"*, 90-109.
- Volkan, V. ve Zintl, E. (2010). *Gidenin Ardından*. (I. Vahip ve M. Kocadere, Çev.). İstanbul: Oa Yayınları.

- Walsh, K., King, M., Jones, L., Tookman, A. and Blizard, R. (2002) 'Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: prospective study', *British Medical Journal*, 324: 1551–4.
- Waskowic, T. D., & Chartier, B. M. (2003). Attachment and the experience of grief following the loss of a spouse. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 47(1), 77-91.
- Weiss, R. (2001). Grief, bonds, and relationships. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 47-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Weissman, A. (1972). *On Dying and Denying: A Psychiatric Study of Terminality*. New York: Behavioral Publications.
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. In A. M. Kring & D.M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13-37). New York: Guilford Press,.
- Wijngaards-de Meij L. Stroebe M. Schut H. Stroebe W. van den Bout J. van der Heijden P., & Dijkstra I. (2005). Couples at risk following the death of their child: Predictors of grief versus depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 617–623.
- Williams, J. M., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144.
- Williams, J. M. G., Banhofer, T., Crane., C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., Dagleish, T. (2007). Autobiographical Memory Specificity and Emotional Disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122-148.

- Wittouck, C., Van Autreve, S., De Jaegere, E., Portzky, G., & Van Heeringen, K. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 31*, 69-78.
- World Health Organization (2017). ICD-11 Beta Draft (joint linearization for mortality and morbidity statistics). <http://apps.who.int/classifications/icd11/browse/l-m/en>
- 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.
- Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death studies, 32*(8), 703-736.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Zeigarnik B (1927) On finished and unfinished tasks (Über das behalten von erledigten und unerledigten handlungen), *Psychol Forsch, 9*, 22-28.
- Zhang, B., El-Jawahri, A. ve Prigerson, H.G. (2006). Update on bereavement research: Evidence-based guidelines for diagnosis and treatment of complicated bereavement. *Journal of Palliative Medicine, 9*(5), 1188 1203.
- Zisook, S., Devaul, R. A., & Click, M. A. (1982). Measuring symptoms of grief and bereavement. *The American Journal of Psychiatry, 139*(12), 1590-1593.
- Zisook, S., & Shuchter, S. R. (1986). The first four years of widowhood. *Psychiatric Annals, 16*, 288–294.
- Zisook, S., & Lyons, L. (1990). Bereavement and unresolved grief in psychiatric outpatients. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 20*(4), 307-322.

Zisook, S., Chentsova-Dutton, Y., & Shuchter, S. (1998). PTSD following bereavement. *Annals of Clinical Psychiatry, 10* (4), 157-163.

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, ülkemizde kayıp yaşantısı sürecinde etkisi olduğu düşünülen psikolojik değişkenlerin değerlendirilmesi amacıyla Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün danışmanlığında, Ankara Üniversitesi Uygulamalı (Klinik) Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Gizem Cesur tarafından yürütülmektedir. Yaklaşık 15 dakika süren bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Ankette sizden kim olduğunuz ile ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilen bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz Gizem Cesur ile iletişim kurabilirsiniz.

Gizem Cesur: gizemcsr@hotmail.com

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katıldığımı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

KABUL EDİYORSANIZ LÜTFEN YANDAKİ KUTUCUĞU İŞARETLEYİN.

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Eğitim Durumunuz : ,
() Okur-yazar
() İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise mezunu
() Üniversite öğrencisi
() Üniversite mezunu
() Üniversite üstü (Y.Lisans, Doktora)

4. Size göre aileniz ekonomik bakımdan hangi gruba girer? (işaretleyiniz)

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

5. Medeni durumunuz:

() Bekâr
() Evli
() Eşini kaybetmiş
() Boşanmış
() Birlikte yaşıyor
() Ayrı yaşıyor

6. Kimlerle yaşıyorsunuz?

() Tek başına
() Aile ile
() Arkadaş ile
() Akraba yanı
() Diğer (belirtiniz):.....

7. Varsa, çocuk sayısı:

8. Manevi inançlarınızdan ne kadar güç alırsınız? (işaretleyiniz):

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hiç				Çok fazla

BÖLÜM 1

9. Her birimiz yaşamımızın herhangi bir döneminde sevdiğimiz/tanıdığımız birini ya da birilerini ölüme bağlı olarak kaybedebiliriz. Sizin de şimdiye kadar kaybettiğiniz kişi ya da kişiler olduysa, lütfen aşağıdaki listeden bu kişi ya da kişilerin HEPSİNİ sol kısımda verilen kutucuğun içine "X" işareti koyarak belirtiniz.

() Anne
() Baba
() Ağabey/ Abla
() Kardeş
() Eş
() Çocuk
() Büyükanne / Büyükbaba
() Torun

() Yeğen / Kuzen
() 2. dereceden akraba
(hala/teyze, dayı/amca)
() Gelin
() Damat
() Kayınvalide / Kayınpeder
() Arkadaş /Komşu

BÖLÜM 2

10. KAYBI SİZİ EN FAZLA ETKİLEYEN kişinin yanındaki kutuyu işaretleyiniz. (Yalnızca BİR SEÇENEK işaretlenecek).

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Anne | <input type="checkbox"/> Yeğen / Kuzen |
| <input type="checkbox"/> Baba | <input type="checkbox"/> 2. dereceden akraba |
| <input type="checkbox"/> Ağabey/ Abla | (hala/teyze, dayı/amca) |
| <input type="checkbox"/> Kardeş | <input type="checkbox"/> Gelin |
| <input type="checkbox"/> Eş | <input type="checkbox"/> Damat |
| <input type="checkbox"/> Çocuk | <input type="checkbox"/> Kayınvalide / Kayınpeder |
| <input type="checkbox"/> Büyükanne/Büyükbaba | <input type="checkbox"/> Arkadaş /Komşu |
| <input type="checkbox"/> Torun | |

11. Bu kişi ile birlikte (AYNI ANDA) kaybettiğiniz başka kişiler oldu mu?

Evet () Hayır ()

Evet ise, kim/kimler lütfen belirtiniz:

BU KISIMDA KAYBINIZA İLİŞKİN SORULAR BULUNMAKTADIR.

Bu kısımdaki soruları, kaybının sizi en çok etkilediğini düşündüğünüz kişiyi yani

2. Bölüm'deki tabloda belirttiğiniz kişiyi düşünerek yanıtlayınız.

KAYBETTİĞİNİZ KİŞİNİN

12. Ölüm yaşı:

13. Ölüm tarihi (ay ve yıl) :

14. Cinsiyeti: Kadın () Erkek ()

15. Ölüm nedeni:

- 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)

16. Ölümü ne kadar ani/beklenmedik oldu?

- Tamamen ani/ beklenmedik oldu.
 Kısmen ani/beklenmedik oldu.
 Beklendik/ sıralı oldu.

17. Ölüm biçimi

- Oldukça şiddetli/ acı verici oldu.
 Kısmen şiddetli/ acı verici oldu .
 Şiddetli /acı verici olmadı.

18. Yas süreciniz (mateminiz) ne kadar sürdü? (Kaç ay?).....

19. Kaybettiğiniz kişiyle aranızdaki ilişki nasıldı?

- İyi anlaşırdık
 Sık sık tartışırdık
 Bir iyi bir kötü (çatışmalı)

() Emin değilim

20. Kaybettiğiniz kişi ile ne kadar yakındınız?

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hiç yakın değildik				Çok yakındık

21. Kaybettiğiniz kişi ile olan ilişkinizde “yarım kalmış/bitmemiş işleriniz” olduğuna ne kadar inanıyorsunuz? (İfade edemediğiniz/söyleyemediğiniz sözler ya da duygular, çözülmemiş sorunlar gibi)

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hiç				Çok fazla

22. Kaybettiğiniz kişiye kayıp öncesi bakım verdiniz mi?

Evet () Hayır ()
Evet ise, bakım verme sürenizi lütfen ay olarak belirtiniz:

23. Kaybınızdan ÖNCE herhangi bir psikolojik / psikiyatrik rahatsızlığınız var mıydı?

Var () Belirtiniz:.....) Yok ()

24. Şu anda herhangi bir psikolojik / psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

Var () Belirtiniz:.....) Yok ()

25. Kaybınızdan ÖNCE herhangi bir profesyonel yardım (psikolojik/psikiyatrik yardım) alıyor muydunuz?

Evet () Hayır ()
Evet ise, yardım türünü belirtiniz (ilaç, psikolojik destek, diğer):.....

26. Kaybınızdan SONRA herhangi bir profesyonel yardım (psikolojik/psikiyatrik yardım) aldınız mı?

Evet () Hayır ()
Evet ise, yardım türünü belirtiniz (ilaç adı, psikolojik destek, diğer):.....

27. Kaybınızdan sonra çevrenizdeki kişilerin size ne kadar destek olduğunu düşünüyorsunuz?

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hiç				Çok fazla

28. Kaybınızdan sonra çevrenizdeki kişiler size destek olduysa, bu sizi ne kadar rahatlattı?

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hiç				Çok fazla

EK 3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DDGÖ)

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.

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir	1	2	3	4	5
4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim	1	2	3	4	5
8. Ne hissettiğimi önemserim.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım	1	2	3	4	5
19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissedişorsam da çalışmayı sürdürebilirim	1	2	3	4	5
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygudan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5

22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

EK 4. KARMAŞIK YAS ENVANTERİ (KYE)

Geçen ay nasıl hissettiğiniz hakkında en yakın olan şıkkı işaretleyin.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Onun hakkında o kadar çok düşünüyorum ki normalde yaptığım şeyleri yapmak benim için zor olabiliyor.					
2. Onun anıları beni üzer.					
3. Onun ölümünü kabullenmekte zorlandığımı hissediyorum.					
4. Onun için kendimi arzu ve özlem dolu hissediyorum.					
5. Onun ile ilgili olan yerlerden ve eşyalardan kopamadığımı hissediyorum.					
6. Onun ölümü hakkında kendimi kızgın hissetmekten alıkoyamıyorum.					
7. Onun ölümüne inanamıyorum.					
8. Onun ölümü ile kendimi sersemlemiş, şaşkına dönmüş ya da şok olmuş hissediyorum.					
9. O öldüğünden beri, benim için insanlara güvenmek zor.					
10. O öldüğünden beri, başka insanları önemseme yeteneğimi kaybettiğimi hissediyorum veya önemsendiğim insanlardan uzaklaştığımı hissediyorum.					
11. Vücudumun hep aynı bölgesinde ağrım var bazıları onunki ile aynı belirtiler, onun davranışları veya özellikleri.					
12. Onun hatıralarından kaçınmak için uğraşıyorum.					
13. O olmadan hayatı boş veya anlamsız hissediyorum.					
14. Onun sesini benimle konuşurken duyuyorum.					
15. Onun önümde durduğunu görüyorum.					
16. O ölmüşken benim yaşamamın adil olmadığını hissediyorum.					
17. Onun ölümü üzerine şiddetli acı duyuyorum.					
18. Yakın birini kaybetmemiş insanlara imreniyorum.					
19. O öldüğünden beri yalnız hissediyorum.					

EK 5. UZAMIŞ YASTA DEPRESİF VE KAYGILI KAÇINMA ÖLÇEĞİ (DKKÖ)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Ölçek her bir ifade için "Hiç Doğru Değil" den "Tamamen Doğru" ya kadar 8 dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, uygun ifade doğrultusunda işaretleyiniz.

Maddeler	Hiç Doğru Değil								Tamamen Doğru							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. O öldüğünden beri, önceden mutlu olduğum şeyleri daha az yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Onun öldüğü ve hiçbir zaman geri dönmeyeceği gerçeğini düşünmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3. O öldüğünden beri, beni memnun eden aktiviteleri yapmaktan kaçınıyorum, çünkü bunlar artık bana anlamsız geliyor.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Onun öldüğü ve hiçbir zaman geri dönmeyeceği gerçeğiyle yüzleşmeme yol açacak durumlardan ve yerlerden uzak duruyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Artık yapacak halde olmadığım için, önceden zevk aldığım aktiviteleri yapmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Onun ölümüyle ilişkili acı verici düşünce ve anılar karşısında sakın kalamadığım için düşünmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7. O öldüğünden beri, çok az yeni uğraş (aktivite) edindim, çünkü bunları yapamayacağımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Onun öldüğü ve hiçbir zaman geri dönmeyeceği gerçeğinden kaçınmak için bilinçli olarak onun ile ilgili olan olumlu anıları hatırlıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9. O öldüğünden beri farklı etkinlik (aktivite), hobi ve sosyal ilişkilere çok daha az ilgi gösteriyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

EK 6. YAS BİLİŞLERİ ÖLÇEĞİ (YBÖ)

Aşağıda çeşitli olumsuz ifadeler bulacaksınız. Her ifadeye lütfen ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

Maddeler	Hiç Katılmıyorum (0)	(1)	(2)	(3)	(4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1. O öldüğünden beri kendimi değersiz bir insan olarak görüyorum.						
2. Onun ölümünden kısmen ben sorumluyum.						
3. O öldüğünden beri dünyanın kötü bir yer olduğunun farkına vardım.						
4. Etrafımdaki insanlar bana daha fazla destek olmalılar.						
5. Gelecekte daha iyi hissedeceğimi sanmıyorum.						
6. Yas tutmalıyım, aksi halde onu unutabilirim.						
7. Onun ölümünden beri kendimi güçsüz/zayıf bir insan olarak görüyorum						
8. Duygularıma kapılırsam delireceğim.						
9. O öldüğünden beri kendimden utanıyorum.						
10. Onun ölümü bana korkunç bir dünyada yaşadığımızı fark ettirdi.						
11. Yas tutarken gösterdiğim tepkiler normal değil.						
12. Hayattan beklentilerim daha az.						
13. Geleceğe güvenmiyorum.						
14. Yas tuttuğum sürece onun ile olan bağımlı koparmamış oluyorum.						
15. O öldüğünden beri, kendimi işe yaramaz biri olarak görüyorum.						
16. Gerektiği gibi yas tutmuyorum						
17. Onun ölümüne engel olmalıydım.						
18. O ölümünden sonra pek çok insan beni tek başıma bıraktı.						
19. Onun ölümü bana dünyanın adil olmadığını öğretti.						
20. O öldüğünden beri, artık hayatımın bir amacı yok.						
21. Gelecekle ilgili dileklerim hiç bir zaman gerçekleşmeyecek.						
22. O öldüğünden beri kendimi daha değersiz hissediyorum.						
23. Onun ölümünün ne demek olduğunu gerçekten kabul edersem/ fark edersem deliririm.						

24. Eğer bazı Şeyleri farklı yapsaydım, o hala yaşıyor olurdu.						
25. O öldüğünden beri kendimle ilgili olumsuz düşüncelerim var.						
26. Bu kayba normal şekilde tepki vermiyorum.						
27. Gelecekte, asla mutlu olmayacağım.						
28. Yas tuttuğum sürece, onu gerçekten bırakmam gerekmiyor.						
29. Çevremdeki insanların bana daha fazla ilgi göstermeleri gerekiyor.						
30. Onun ile ilişkimde yaptığım hatalar yüzünden kendimi asla affetmeyeceğim.						
31. Duygularımda bir tuhafılık var.						
32. O öldüğünden beri hayatım anlamsız.						
33. Onun bakımıyla daha fazla ilgilenmemiş olduğum için kendimi kötü hissediyorum.						
34. Onun ölümü bana dünyanın değersiz bir yer olduğunu gösterdi.						
35. O öldüğünden beri geleceğe olumsuz bakıyorum.						
36. Eğer duygularımı gerçekten bırakırsam (olduğu gibi yaşarsam), kontrolümü kaybedebilirim.						
37. O öldüğünden beri, artık hiç kimse için önemli değilim.						
38. Bir kere ağlamaya başlarsam, kendimi kontrol edemem.						

EK 7. OTOBİYOGRAFİK BELLEK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ (OBÖÖ)

Lütfen kayıp yaşantınızı düşünerek aşağıdaki sorular için size uygun seçenekleri işaretleyiniz.

Maddeler	(Hiç)						(Çok)
	1	2	3	4	5	6	7
1. Genel olarak bu olayı ne kadar iyi; belirgin ve net hatırlayabildiniz.							
2. Hatırladığınız bu olayın meydana geldiği zamana ilişkin belleğiniz ne kadar belirgin ve net?							
3. Hatırladığınız bu olayın nerede gerçekleştiğine ilişkin belleğiniz ne kadar belirgin ve net?							
4. Hatırladığınız bu olay sırasında yanınızda olan kişileri ya da çevrenizde olup bitenleri ne kadar canlı ve ayrıntılı hatırlıyorsunuz?							
5. Hatırladığınız bu olay için belleğiniz görsel; görüntülere ilişkin ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
6. Belleğiniz hatırladığınız bu olay sırasında üzerinizde bulunan giysilere ilişkin ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
7. Hatırladığınız bu olay için belleğiniz işitsel; konuşma ve seslere ilişkin ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
8. Hatırladığınız bu olay için belleğiniz temas ve dokunmaya ilişkin ilişkin ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
9. Hatırladığınız bu olay için belleğiniz kokulara ilişkin ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
10. Hatırladığınız bu olayı gerçekten yaşamış olduğunuza ilişkin bir şüpheniz var mı?							
11. Bu olayı gerçekten yaşamış olduğunuzdan ne kadar eminsiniz?							
12. Hatırladığınız bu olay sizin kişisel yaşantınız için ne kadar önemli.							
13. Hatırladığınız bu olay yaşamınızı ne oranda etkiledi / değiştirdi?							
14. Hatırladığınız bu olayın şu andaki önemini belirtiniz.							
15. Hatırladığınız bu olayı daha önce başkalarıyla paylaştınız mı?							

	(Hiç)						(Çok)
	1	2	3	4	5	6	7
16. Bu olayın sizin için ne kadar beklenmedik/ani ya da sürpriz olduğunu belirtiniz.							
17. Şimdiye kadar bu olayı ne kadar sıklıkta düşündünüz?							
18. Bu olayı doğru olarak hatırlayabildiğinizden emin misiniz?							
19. Bu olayı uğraşmadığınız halde bile / kendiliğinden hatırladığınız zamanlar olur mu?							
20. Hatırladığınız bu olayın öncesinde olanlar için belleğiniz ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
21. Hatırladığınız bu olayın sonrasında olanlar için belleğiniz ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
22. Hatırladığınız bu olay için belleğiniz hislerinize / duygularınıza ilişkin ayrıntıları ne kadar içeriyor?							
23. Hatırladığınız bu olayı ne oranda bir bütün / hikaye olarak hatırlayabiliyorsunuz?							
24. Hatırladığınız bu olayı düşündüğünüzde, bu olayı ne oranda yeniden yaşadığınızı hissetmektesiniz?							

EK 8. BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.
(c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.
(b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
(c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
(b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
(c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum.
(d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum.
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
(d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. (a) Kendimden hoşnutum.
(b) Kendimden pek hoşnut değilim.
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
(b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
(d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.
(c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
(d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
10. (a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
(b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
(c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
(d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11. (a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
(b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
(c) Çoğu zaman sinirliyim.
(d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12. (a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
(b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
(c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
(d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
(b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
(c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
(d) Artık hiç karar veremiyorum.
14. (a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
(b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
(c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
(d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. (a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
(b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
(c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
(d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. (a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
(b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
(c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
(d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. (a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
(c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
(d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18. (a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
(b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
(c) Şu sıralarda iştahım epey kötü
(d) Artık hiç iştahım yok.
19. (a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
(b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
(c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
(d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum.

Evet () Hayır ()

20. (a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
(b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
(c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
(d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21. (a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
(b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
(c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
(d) Artık, cinsellikle hiçbir alakam kalmadı