

T.C  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ANİ KAYIP VE BEKLENEN KAYIP YAŞAYANLARIN  
YAS VE BİTMEMİŞ İŞLER DEĞİŞKENLERİ  
AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve KOCAOĞLAN

İstanbul  
Eylül- 2022

**T.C**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ANİ KAYIP VE BEKLENEN KAYIP YAŞAYANLARIN YAS VE**  
**BİTMEMİŞ İŞLER DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN**  
**KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Merve KOCAOĞLAN**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ**

**İstanbul**  
**Eylül-2022**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ ÇALIŞMA RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ (İmza)

Üye Dr. Öğretim Üyesi Yusuf BİLGE (İmza)

Üye Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Doç Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Bitmemiş İşler Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

Merve KOCAOĞLAN

## ÖN SÖZ

Tüm tez sürecim boyunca desteğini ve yardımlarını benden esirgemeyen canım arkadaşım Pelin SEÇGİN' e, beni her zaman motive eden ve süreci benim için kolaylaştırmaya çalışan eşim Mehmet Hikmet KOCAOĞLAN'a, anket sorularımı canla başla daha çok kişiye ulaştırmak için çabalayan aileme ve bütün arkadaşlarıma can-ı gönülden teşekkür ediyorum.

Bu çalışmayı anneme, babama ve canım kızım Elif Melisa'ya ithaf ediyorum.

Merve KOCAOĞLAN

İstanbul-2022

**ÖZET**  
**ANİ KAYIP VE BEKLENEN KAYIP YAŞAYANLARIN YAS VE**  
**BİTMEMİŞ İŞLER DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN**  
**KARŞILAŞTIRILMASI**

Merve KOCAOĞLAN  
Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji  
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ  
Ağustos-2022, 109 Sayfa

Araştırmanın amacı yakınlarını ani ve beklenen şekilde kaybeden bireylerin yas ve bitmemiş işler değişkenleri açısından karşılaştırılmasıdır. Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden karşılaştırma çalışmasıdır. Araştırmanın örneklemini 06.08.2021-10.08.2022 tarihleri arasında Google formlar üzerinden oluşturulan anket linkini, akıllı telefon ve sosyal medya uygulamaları aracılığıyla dolduran 317 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Balcı Çelik (2006) tarafından geliştirilen “Yas Ölçeği” ve Cesur Soysal (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ölçek puanlarının normal dağıldığı koşullarda bağımsız gruplar t testi ve ANOVA’dan; ölçek puanlarının normal dağılmadığı koşullarda ise mann-whitney u testinden, iki değişken arasındaki ilişkiyi ve yönünü bulgulamak için ise pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ani kayıp yaşayan katılımcıların yas ve bitmemiş işler düzeyinin beklenen kayıp yaşayan katılımcıların yas ve bitmemiş işler düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kadınların yas düzeyinin erkeklerin yas düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ani kayıplarda cenaze törenine katılanların yas ve bitmemiş işler düzeyinin cenaze törenine katılmayanların yas ve bitmemiş işler düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yas ve bitmemiş işler düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, merhuma olan yakınlığın yas ve bitmemiş işler düzeyi üzerinde anlamlı farklılık yarattığı, bitmemiş işler düzeyinin cinsiyetler arası anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiş ve bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ani kayıp, Beklendik kayıp, Keder, Yas

**ABSTRACT**  
**COMPARISON OF SUDDEN LOSS AND EXPECTED LOSS IN**  
**TERMS OF GRIEF AND UNFINISHED BUSINESS VARIABLES**

Merve KOCAOĞLAN  
Master, Clinical Psychology  
Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ  
August-2022, 109 Pages

Purpose of this research is compare the bereaved people who cross expected and unexpected death in terms of grief and unfinished business. This research is comparison study that one of the quantitative research methods. Sample of research collected via google forms by smart phones, tablets, computer etc. between the dates 06.08.2021 to 10.08.2022. There are total 317 participants on the research. During the collection of data and study benefited from “Grief Scale” that developed by Mrs. Balcı Çelik (2006) and “Short Form Of Unfinished Business Scale On Lose Experience” that translated and converted by Mrs. Cesur Soysal (2019) . However in case of manual distribution “Independent Groups T Test” and “ANOVA” have applied for data analysis and in case of abnormal distribution benefited from “mann-whitney u test”. To determine relation and direction between two variable benefited from “Pearson Correlation Analysis”. As a result of the study it is observed that bereaved people who faced unexpected loss have statistically and meaningfully higher level of grief and unfinished business. In addition, it is observed that women have statistically more meaningful and higher level of grief. Also statistically it is concluded that not to attend on funeral activities cause meaningfully higher value of unfinished business. Attendees of funeral have higher level of grief And Unfinished bussines. However these findings have observed there is meaningful and positively directed relation between participants in terms of grief and unfinished business. In addition it is found that closeness to deceased creates meaningful difference interms of grief and unfinished business levels and findings have argued under constraints of literatures.

**Key Words:** Sudden death, Expected death, Grief, Mourning

## İÇİNDEKİLER

|  |            |
|--|------------|
| <b>TEZ ONAYI</b> .....                             | <b>i</b>   |
| <b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....               | <b>ii</b>  |
| <b>ÖN SÖZ</b> .....                                | <b>iii</b> |
| <b>ÖZET</b> .....                                  | <b>iv</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                              | <b>v</b>   |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                           | <b>vi</b>  |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                      | <b>xi</b>  |
| <b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....                   | <b>xii</b> |
| 1.1. Araştırmanın Konusu.....                      | 1          |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                      | 1          |
| 1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....                | 2          |
| 1.4. Araştırmanın Soruları .....                   | 2          |
| 1.5. Araştırmanın Ön Kabulleri .....               | 3          |
| 1.6. Araştırmanın Önemi .....                      | 3          |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....                          | <b>5</b>   |
| <b>KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....         | <b>5</b>   |
| 2.1. Yas .....                                     | 5          |
| 2.1.1. Farklı Kuramsal Bakış Açılına Göre Yas..... | 7          |
| 2.1.1.1. Psikanalitik Teori .....                  | 7          |
| 2.1.1.2. Bağlanma Teorisi .....                    | 8          |
| 2.1.1.3. Evre Yaklaşımı .....                      | 9          |
| 2.1.1.4. Dönem Yaklaşımı .....                     | 13         |
| 2.1.1.5. Görev Modeli.....                         | 13         |
| 2.1.2. Yasın Sınıflandırılması .....               | 15         |
| 2.1.2.1. Normal Yas Tepkileri.....                 | 15         |
| 2.1.2.2. Patolojik/Komplike Yas Tepkileri.....     | 16         |
| 2.1.3. Yas ve Depresyon Arasındaki Fark.....       | 18         |

|  |    |
|--|----|
| 2.1.4. Yası Belirleyen Faktörler.....  | 20 |
| 2.1.5. Yas Sürecinde Ölüm Biçiminin Önemi.....   | 23 |
| 2.1.5.1.Şiddet İçeren Ölümler .....  | 23 |
| 2.1.5.2. Ani Ölümler .....   | 24 |
| 2.1.5.3. Beklenen Ölümler .....  | 25 |
| 2.1.6. Cenaze Törenleri, Kültür ve Yas.....  | 26 |
| 2.1.7. Cenaze Törenleri ve Yas Konusunda Yapılan Araştırmalar ..                                 | 27 |
| 2.1.8. Ölüm Biçimi ve Yas Konusunda Yapılan Araştırmalar.....                                    | 29 |
| 2.2. Geşalt Terapi Perspektifinden Tamamlanmamış İşler.....                                      | 31 |
| 2.2.1. Tamamlanmamış İşlerin Tanımı .....  | 31 |
| 2.2.2. Bitmemiş İşler ve Yas.....  | 32 |
| 2.2.3. Bitmemiş İşler ve Yas Konusunda Yapılan Araştırmalar .....                                | 33 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....  | 34 |
| YÖNTEM .....   | 34 |
| 3.1. Araştırma Deseni, Evren ve Örneklem .....   | 34 |
| 3.2. Ölçme Araçları .....  | 34 |
| 3.2.1. Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu .....   | 34 |
| 3.2.2. Yas Ölçeği (YÖ).....  | 35 |
| 3.2.3. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği- Kısa Form (KYBİÖ).....                        | 35 |
| 3.3. İşlem.....  | 36 |
| 3.4. Verilerin Analizi.....  | 36 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....   | 39 |
| BULGULAR.....  | 39 |
| 4.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler .....  | 39 |
| 4.2. Kayba Ait Betimsel İstatistikler .....  | 40 |
| 4.3. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Normallik Sınaması Değerlerine Ait Bulgular .....            | 40 |
| 4.4. YÖ ve KYBİÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının İlişkisine Ait Korelasyon Analizi Bulguları ..... | 41 |

|   |    |
|---|----|
| 4.5. Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması ..... | 43 |
| 4.6. Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....   | 44 |
| Tablo 4.6 Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....                                 | 44 |
| 4.7. Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....   | 45 |
| Tablo 4.7 Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                                     | 45 |
| 4.8. Ani Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması.....                          | 46 |
| 4.9. Ani Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması .....                              | 47 |
| 4.10. Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması.....                           | 48 |
| 4.11. Beklenen Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması.....                         | 49 |
| 4.12. Vefat Edene Yakınlık ile Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Karşılaştırılması.....  | 50 |
| 4.13. Vefat Eden Kişiye Yakınlık ile KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....   | 51 |
| 4.14. Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kaybın Üstünden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılması .....                                      | 52 |
| 4. 15. KYBİÖ' nin Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ve Çözülememiş Çatışmalar Alt Boyutlarının Yas Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi .....        | 53 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM .....   | 55 |
| TARTIŞMA .....  | 55 |
| 5.1. Katılımcıların Yaşı, YÖ ve KYBİÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının İlişkisine Ait Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....             | 55 |

|   |    |
|---|----|
| 5.2. Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....                             | 56 |
| 5.3. Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....   | 60 |
| 5.4. Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....  | 61 |
| 5.5. Ani Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....                                | 62 |
| 5.6. Ani Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....                                     | 64 |
| 5.7. Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....                                  | 64 |
| 5.8. Beklenen Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....                                | 65 |
| 5.9. Vefat Edene Yakınlık ile Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ...   | 66 |
| 5.10. Vefat Eden Kişiye Yakınlık ile KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....  | 67 |
| 5. 11. Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kaybın Üstünden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....  | 68 |
| 5. 12. KYBİÖ' nin Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ve Çözülemedi Çatışmalar Alt Boyutlarının Yas Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Ait Bulguların Değerlendirilmesi ..... | 69 |
| 5.13. Araştırmanın Kısıtlılıkları.....  | 70 |
| ALTINCI BÖLÜM.....  | 72 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER.....  | 72 |
| 6.1. Sonuçlar .....   | 72 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 6.2. Öneriler ..... | 73 |
| KAYNAKÇA.....       | 74 |
| EKLER.....          | 87 |
| ÖZGEÇMİŞ .....      | 94 |



## TABLolar LİSTESİ

|  |    |
|--|----|
| Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Dağılımı.....  | 39 |
| Tablo 4.2 Katılımcıların Kaybına Dair Betimsel İstatistikler .....   | 40 |
| Tablo 4.3 YÖ ve KYBİÖ Ölçeklerinin Alt Boyut Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerlerine Ait Bulgular.....  | 41 |
| Tablo 4.4 Katılımcıların Yaşı, YÖ ve KYBİÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının İlişkinine Ait Korelasyon Analizi Bulguları.....                                | 42 |
| Tablo 4.5 Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular ..... | 43 |
| Tablo 4.6 Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                                   | 44 |
| Tablo 4.7 Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....  | 45 |
| Tablo 4.8 Ani Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....    | 46 |
| Tablo 4.9 Ani Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....         | 47 |
| Tablo 4.10 Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....     | 48 |
| Tablo 4.11 Beklenen Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....   | 49 |
| Tablo 4.12 Vefat Edene Yakınlık ile Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                          | 50 |
| Tablo 4.13 Vefat Eden Kişiyeye Yakınlık ile KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                                    | 51 |
| Tablo 4.14 Yas Ölçeğinin Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kaybın Üstünden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                 | 52 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|       |   |
|-------|---|
| Akt.  | : Aktaran   |
| ANOVA | : Tek yönlü varyans analizi                                 |
| APA   | : American Psychology Association                           |
| Bkz.  | : Bakınız   |
| DSM   | : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| KYBİÖ | : Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği                |
| SPSS  | : Statistical Package for the Social Sciences               |
| YÖ    | : Yas Ölçeği  |
| YDD   | : Yeğın depresyon dönemi                                    |

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Konusu

Ölümlle gelen kayıp çoğu zaman öngörülemeyen ve pek çok bireyin deneyimlemek istemediği bir durumdur, bu yüzden ölüm gerçeğini kabul edebilmek ve bu gerçeğe uyum sağlayabilmek için yas sürecine ihtiyaç vardır (Gökmen, 2018). Her bireyin biricik ve benzersiz olduğunu göz önünde bulundurarak yas sürecinin ve yas tepkilerinin de biricik olduğunu söylememiz mümkündür (Zisook ve Shear, 2009; 8: 67-74). Yas sürecini etkileyen faktörleri tespit etmek sağaltım sürecinde izlenecek prosedürü daha faydalı hale getirecek ve olası risk faktörlerinin önüne geçmeye de imkan verecektir.

Bu araştırmanın konusu ani ve beklendik şekilde yakını kaybeden yetişkin bireylerin yas tepkileri ve bitmemiş işler algılarıdır. Aynı zamanda katılımcıların yas ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet, kaybın üstünden geçen zaman, cenaze törenine katılıp katılmama gibi değişkenler bazında da değerlendirilmiştir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

İnsanlar pek çok farklı nedenle sevdiklerini kaybedebilmektedirler. Hangi nedenle olursa olsun her kayıp oldukça zordur ve aynı zamanda arkasında bıraktığı yas süreci de farklıdır. Yas sürecini etkileyen faktörlerin bilinmesi geride kalan kişilerin yas sürecinde yaşadığı zorlukları anlama imkanı vermektedir. Böylece geride kalanlara uygun ve yeterli sağaltımın verilmesi, hani yolların izleneceğinin anlaşılması kolaylaşmaktadır. Ayrıca merhumla kayıp yaşayan kişi arasındaki bitmemiş işlerin varlığının yas sürecindeki önemi oldukça fazladır. Bu konulardaki bulguların yaşlı bireylerin terapi sürecinde yol gösterici olması ve sağaltıma katkı sağlaması beklenmektedir. Aynı zamanda ülkemizde yas ve bitmemiş işler konusunda yapılan henüz yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın alandaki eksikliğe katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

1. Sevdđiđi bir yakınını ani/beklenmedik řekilde kaybeden kiřilerin yas dűzeyleri yakınını beklendik řekilde kaybeden kiřilerin yas dűzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.
2. Sevdđiđi bir yakınını ani/beklenmedik řekilde kaybeden kiřilerin bitmemiř iřler dűzeyleri yakınını beklendik řekilde kaybeden kiřilerin bitmemiř iřler dűzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.
3. Yas ۆleđinden alınan puan ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ۆleđinden alınan puanlar arasında pozitif yۆnde anlamlı bir korelasyon vardır.
4. Cenaze tۆrenine katılamamıř kiřilerin yas dűzeyleri cenaze tۆrenine katılmıř kiřilerin yas dűzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.
5. Cenaze tۆrenine katılamamıř kiřilerin bitmemiř iřler dűzeyi cenaze tۆrenine katılmıř kiřilerin bitmemiř iřler dűzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.
6. Kadın katılımcıların yas dűzeyleri erkek katılımcıların yas dűzeylerinden anlamlı olarak daha yűksektir.
7. Kaybın ۆstűnden geçen zaman kısa olan katılımcıların yas dűzeyleri diđer katılımcıların yas dűzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.
8. Katılımcıların yaşı ve yas dűzeyleri arasında negatif yۆnde ve anlamlı bir ilişki vardır.
9. Merhuma birinci dereceden yakın olan kiřilerin yas dűzeyleri diđer yakınların yas dűzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.
10. Merhuma birinvi dereceden yakın olan kiřilerin bitmemiř iřler dűzeyleri diđer yakınların bitmemiř iřler dűzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yűksektir.

### **1.4. Araştırmanın Soruları**

1. Katılımcıların yakınlarını kaybetme şeklinin (ani, beklenen vb.) kayıptan sonraki yas ve bitmemiş işler dűzeylerine bir etkisi var mıdır?

2. Cinsiyet, kayıptan sonra geçen süre ve yaş gibi demografik etkenler ve kayıpla ilgili değişkenlerin yas ve bitmemiş işler düzeyi ile ilişkisi var mıdır?
3. Yas ve bitmemiş işler düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Merhuma yakınlık derecesi ile yas ve bitmemiş işler puanları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Ani kayıp yaşayıp, cenaze törenine katılan ve katılmayan kişilerin yas ve bitmemiş işler puanları anlamlı olarak farklılaşıyor mu?
6. Beklenen kayıp yaşayıp, cenaze törenine katılan ve katılmayan kişilerin yas ve bitmemiş işler puanları anlamlı olarak farklılaşıyor mu?
7. Bitmemiş işler düzeyi yas düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### **1.5. Araştırmanın Ön Kabulleri**

1. Araştırmaya katılan örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların kendilerine yöneltilen soru ve ölçekleri içten ve yansız olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan ölçek ve formlar araştırma konusuna ve amacına uygun olup, araştırma için gerekli bilgileri sağlayacak yeterliliktedir.

### **1.6. Araştırmanın Önemi**

Kayıp ve yas hayatlarımızın ayrılmaz birer parçasıdır. Bu durum yas ile ilgili yapılan araştırmaların önemini göstermektedir. Yas süreci literatürde farklı boyutlarla ele alınmaktadır fakat hala ele alınabilecek birçok boyut bulunmaktadır. Literatürde ani kayıpların yas süreci üzerindeki etkisine dair çalışmalar bulunmaktadır fakat bu çalışmalar ağırlıklı olarak şiddet içeren kayıplarla yapılan çalışmalardır. Bu çalışmanın örneklemine ağırlıklı olarak doğal kaynaklı ani ölümler oluşturmaktadır. Yas sürecinde bitmemiş işlerin etkisine dair yapılan çalışmalar da literatürde var olmakla birlikte henüz yeterli değildir. Literatürde bitmemiş işler sadece yas kavramı ile birlikte ele alınmıştır. Cenaze törenine katılıp katılmamak, ölümün şekli, kaybın üstünden geçen zaman gibi faktörlerin bitmemiş işler ile ilişkisi daha önce incelenmemiştir. Bu çalışmada bitmemiş işler hem yas hem de yukarıda adı geçen faktörler ile birlikte ele alınacaktır. Ülkemizde hem yas ile ilgili hem de bitmemiş işler ile ilgili çalışmaların

oldukça az olduğu gör÷lmektedir. Bu çalışmanın literatürdeki eksikliğe katkı sağlaması beklenmektedir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Yas

Her birey yaşamın doğal gidişi içinde sevdiği bir yakını kaybedebilir ve bu kayıptan sonra yas süreciyle yüzleşmek zorunda kalır (Bildik, 2013). Sevilen birinin kaybı sağlık ve esenliği ciddi derecede tehdit eden bir deneyimdir (Boerner, Stroebe, Schut ve Wortman, 2015), yüksek düzeyde stres vericidir (Shear ve Shair, 2005: 253-267) fakat ne yazık ki yaygın bir deneyimdir (Kaltman ve Bonanno, 2001: 705-734).

Literatüre baktığımız zaman keder, kayıp ve yas kavramları karşımıza çıkar ve bu kavramların yabancı kaynaklarda aynı anlamda kullanıldığını görmek mümkündür fakat bunlar farklı fenomenlerdir (Dubose, 1997: 367-374).

Kayıp, önemli birinin kaybına uğrayan kişinin nesnel durumudur ve çoğu durumda hayatta kalanları, ölen kişiyle paylaşılması beklenen sevgi, arkadaşlık ve geleceğe dair planlardan mahrum bırakır (Boerner vd., 2015). Kayıp, ölüm nedeniyle kaybedilen kişiden fiziksel olarak ayrı kalmayı ifade eder. Kayıp çoğu zaman kontrolümüzün dışında gelişen bir ayrılma durumudur, bunu bize yapılmış bir şey olarak deneyimleriz (Dubose, 1997: 367-374).

Keder ise kayba verilen duygusal, düşünsel ve davranışsal tepkiler olarak tanımlanır (Dubose, 1997: 367-374). Stroebe ve Stroebe (1987) ise kederi sistematik bir şekilde değişen bir dizi duygu ve düşünce olarak tanımlamıştır (Stroebe ve Stroebe, 1987: 7-36).

Duygusal belirtiler: umutsuzluk, öfke, suçluluk, anhedoni ve yalnızlık; davranışsal belirtiler: ajitasyon, ağlama, geri çekilme; fiziksel belirtiler: iştah kaybı, uyku bozukluğu, bitkinlik gibi somatik şikayetler ve bilişsel belirtiler ise: kendini suçlama, gerçek dışılık duygusu, düşük benlik saygısı ve ölen kişinin düşünceleriyle sürekli meşgul olmadır (Stroebe ve Shut, 1998: 7-11).

İnsanlar bireysel özelliklerine göre kedere farklı tepkiler verirler (Vaterlaus, 2014: 78-82). Yine de insanların önemli bir kısmı bu durumla etkin bir şekilde baş eder (Bonanno, 2004: 20-28).

Yas kelimesi ise eylemlere atıfta bulunur, kaybın sosyal ve kültürel uygulamalar ve beklentilerle ifade edilmesidir (Boerner vd., 2015), yas sürecinde keder bazı bireysel davranış ve ritüellerle ifade edilir. Örneğin: cenaze törenleri, taziye, özel kostümler giymek, dini ritüeller yapmak gibi (Zisook ve Shear, 2009;8:67-74). Sosyal ve kültürel gruplar tarafından belirlenen bu eylemler yaşlı bireylere nasıl davranacakları konusunda kılavuzluk eder (Stroebe ve Stroebe, 1987: 7-36).

Bu tanımlardan yola çıkarak yasın hem kaybı hem de kederi içeren bir süreç olduğunu söylemek mümkündür.

Yasın tanımını ilk kez Freud (1917) ‘Yas ve Melankoli’ adlı eserinde ele almış (Kernberg, 2000: 95-102) ve sevilen bir yakının veya ülke, özgürlük, bir ideal gibi düşünsel-soyut bazı değerlerin kaybına karşı gelişen bir reaksiyon olarak tanımlamıştır (Freud, çev.1997). Neimeyer, Prigerson ve Davies (2002)’e göre yas hem doğal hem de inşa edilmiş bir süreçtir. Kayba verdiğimiz tepki bir yandan biyolojik özelliklerimizi yansıtır, öte yandan da aileden veya topluluğumuzdan birini kaybetmek ayrılık semptomları yaşamamıza neden olur. Arizmendi ve O’Connor (2015)’e göre ise yas süreci genel olarak keder dalgaları içinde yaşanır; duygularımızda derinden hissedilir, düşüncelerimizde bulunur ve başkaları tarafından davranışlarımızda görünür, sonunda da bu dalgalar dalgalanmalara dönüşür. Zara (2011: 74)’ya göre yas tutmak ölen kişiyi unutmak anlamına gelmez, kaybı ve kederi kabullenmek, başa çıkabilmek ve bu kayıpla yaşamı sürdürebilmeyi öğrenmek anlamına gelir. Başka bir deyişle fiziksel olarak mezara gömdüğümüz kişiyi psikolojik olarak da mezara gömmektir. Volkan ve Zıntl (2010: 20)’a göre ise yas tutma yetisi fiziksel bir yarının iyileşmesi gibi düşünülebilir. Oates (2003)’e göre ise sevilen birinin kaybı, kişiyi sonsuza dek değiştiren önemli bir geçiştir ve sıklıkla kişinin gelecekte yaşamın sorunlarıyla karşılaşma şeklini etkiler.

Karmaşık olmayan bir yas süreci sadece acı içermez, kaybın verdiği kederle umut, neşe, mutluluk gibi olumlu duygular iç içe geçmiştir ve bu olumlu duyguların yaşanması çoğu zaman geride kalan kişiye suçluluk ve sadakatsizlik hissettirir (Zisook ve Shear, 2009; 8: 67-74).

Yas bir durum değil bir süreçtir (Zisook ve Shear, 2009; 8: 67-74) ve parmak izlerimiz kadar kişiseldir. Genel kanı yas sürecinin ölümü kabul etmekle son bulduğu yönünde olsa da bu yanlış bir varsayımdır, aslen yas süreci ölümü kabulden sonra başlayacaktır (Volkan ve Zıntl, çev.2010: 21).

Bireysel olarak nasıl ki insanlar biricik ve birbirinden farklıysa yas süreci de her kişi ve her kayıp için farklılık gösterir (Zisook ve Shear, 2009; 8: 67-74). Yası tutan kişinin bireysel özellikleri, yitimin şekli, ilişkinin özellikleri bu süreci belirleyen faktörlerdendir (Volkan ve Zımtl, çev.2010). Zisook ve Shear (2009) ise bu sürecin belirleyicileri olarak kişilik özellikleri, bağlanma stili, genetik yapı, yaş ve sağlık, inanç, kültürel kimlik, önceki kayıplar ve ilişkinin doğası gibi birçok faktör sıralamışlardır (Zisook ve Shear, 2009; 8: 67-74). Sanders (1998) de evladın ölümü, ani ölüm, algılanan sosyal desteğin olmaması ve çoklu kayıpların yas sürecini ve geride kalan kişinin sağlığını yüksek derecede etkilediğini savunmuştur (Sanders, 1998: 97-111).

### **2.1.1. Farklı Kuramsal Bakış Açılara Göre Yas**

Birçok kuram yas sorununu ele almıştır (Middleton, Raphael, Martinek ve Misso, 1993: 45-48). Bu yaklaşımlardan bazıları Psikanalitik Teori, Bağlanma Teorisi, Görev Yaklaşımı ve Evre Yaklaşımıdır.

#### **2.1.1.1. Psikanalitik Teori**

Freud'un kendi analizini yapmasındaki en önemli odak noktası babasını kaybetmesiydi. Kayıp ve kayıp nesnesini içselleştirme o zamandan beri psikanalitik teorinin temel taşları olarak kaldı.

Freud 1917'de yas ve melankolinin benzerliklerini belirtirken aynı zamanda farklılıklarına da değinmiş ve normal yasin dört özelliğini tanımlamıştır: derinden acı veren keder, yeni bir sevgi nesnesi benimseme kapasitesinin kaybı, sevilen kişinin düşünceleriyle bağlantılı olmayan aktivitelerden uzaklaşma ve ölen kişiyi hatırlamadığı sürece dış dünyaya ilgi kaybı (Middleton vd., 1993: 45-48).

Freud (1917) aynı zamanda 'Yas ve Melankoli' adlı çalışmasında yası depresyondan ayıran özellikleri de tanımlamıştır. Normal yasin ölen kişi hakkında ikircikli duygular ve önemli bir rahatsızlık içermediğini düşünür (Freud, çev.1997).

Freud'a göre normal yas genellikle normal seyir izleyen bir süreç olarak tanımlanmıştır fakat kayba uğrayan kişi ölen kişiden psikolojik olarak ayrılamazsa ciddi psikolojik sonuçlara yol açabilir ve patolojik yas görülür (Wright ve Hogan, 2008: 350-356). Bu durumda ölen kişinin öznesi yas tutan kişinin içinde yabancı bir cisim gibi tutulur ve yas tutan kişi ölenle çelişkili ilişkisine devam eder. Eğer içe alınan özne yas tutan kişinin kişiliğine karışırsa ölen kişiyle özdeşleşmeden söz edilir (Volkan, 1972: 216).

Patolojik yas tepkileri gösteren kişilerin çocukluk dönemlerinde de ayrılığa karşı duyarlı olma hikayeleri vardır (Volkan, 1970: 239). Yaşamımız boyunca vazgeçebilmek yeteneğimiz, bakım verenimizle ilişkimiz ve geçmişteki ayrılma/bırakma sicilimizle doğru orantılıdır (Volkan ve Zıntl, 2010: 20).

Freud (1917)'a göre sağlıklı bir iyileşme ölen kişiyle duygusal bağların kopmasını ve kayıp öncesi işlevselliğe geri dönüşü gerektirir (Freud, çev.1997). Başka bir deyişle Freud kederi: egoyu ölen kişiye bağlılıktan kurtaran ve böylece yeni bağlanmaların oluşmasına izin verecek olan bir şey olarak ifade etmektedir (Small, 2009: 153-156). Düşünceler ve anılar gözden geçirildikçe sevilen kişiyle olan bağlar yavaş yavaş geri çekilir (Stroebe ve Schut, 2001: 375-399). Oldukça fazla zaman ve enerji isteyen bu süreç Freud tarafından 'yas işi' olarak adlandırılmıştır.

Yas işi tamamlandığında kişi yeni ilişkilere yatırım yapacak duygusal enerjiyi yeniden kazanır (Boerner vd., 2015).

Volkan'a (2010) göre yas işini yapabilmek yetisi gelişimsel öykümüze bağlıdır. Doğduğumuz andan itibaren bir şeyleri geride bırakarak büyürüz. Eğer bu geçişler güvenli bir ortamda olursa çocuk iyi gelişir ve yas tutmak için psikolojik bir modele sahip bir yetişkin olma olasılığı artar. Bu geçişler ve ayrılıklar sağlıklı olmamışsa yas işi çok daha yavaş gider. Güncel kayıplarla barış yapabilmemiz için geçmişimizde yası tamamlanmamış kayıplarla yüzleşmeye zorlanırız. Yas işini çözmeye çalışırken sürekli geçmişin kuşatması altında kalırız, bilinçdışımızda tekrar tekrar gözden geçirmeler yaşanır.

### **2.1.1.2. Bağlanma Teorisi**

Evsiz çocukların ihtiyaçları üzerine Dünya Sağlık Organizasyonunda danışman olan Bowlby'nin çalışmalarının çoğu Çocuklarla yaptığı gözlemlere dayanmaktadır. Bu durum iç dünyadaki ruhsal travma ile meşgul olan Freudiyen ve Kleiniyen bakış açısından farklılaşmaktadır (Small, 2009: 153-158).

Bowlby'nin araştırmalarının çoğu vazgeçilmez ebeveyn olarak anneye odaklanır. Dünyaya gelen bebek ağladığı zaman ihtiyaçlarını karşılamak üzere annesinin biyolojik olarak harekete geçtiğini keşfeder, anne harekete geçtiği zaman bebek ihtiyaçlarına cevap bulabildiğini ve güvende olduğunu hisseder, annesiyle güvenli bir yakınlık sürdüren bebek aynı zamanda ondan uzaklaşadabilir ve ilk bağlanma böyle gerçekleşir (Parkes ve Prigerson, 2013). Annesinden uzun zaman ayrı kalan

çocukların tepkilerinin ise sırasıyla protesto, umutsuzluk ve inkar olduğu görülmüştür (Small, 2009: 153-158).

Erken dönemde bebeğin annesi veya birincil bakım verenıyla arasındaki ilişkinin niteliği gelecekteki ilişkilerinin büyük ölçüde belirleyicisidir (Boener vd., 2015). Bowlby'nin bağlanma teorisine göre yas tutma şekli ve uzun vadede yas sürecine uyum, bağlanma geçmişiyle yakından ilişkilidir (Bonanno ve Fraley, 2004).

Volkan (2010) da buna paralel olarak, hayatta bir şeylerden vazgeçebilme kapasitesinin anneye olan ilk etkileşimlerle bağlantılı olduğunu söyler (Volkan ve Zıntl, 2010: 20). Birincil bakım verenle bebek arasındaki ilişkinin niteliği kayba verilen tepkinin niteliğinde belirleyicidir (Sbarra ve Hazan, 2008).

Bağlanma figüründen ölüm yoluyla ayrılmak zorunda kalan bireyler, annelerinden ayrılan bebeklerle benzer reaksiyonlar gösterirler. Bowlby'nin hipotezine göre güvenli bireyler kayba uğradıklarında yoğun keder yaşayacaklardır fakat kaybı kabul ettiklerinde bu keder zamanla azalacaktır. Bağlanma figürüne kaygılı-kaçınan ya da güvensiz bağlanan bireyler ise Bowlby'nin tezine göre muhtemelen patolojik yas yaşarlar veya kederleri zaman içerisinde azalan bir seyir göstermez (Wayment ve Vierthaler, 2002).

Sroufe (1986) da buna paralel olarak terk edilme tehdidiyle karşı karşıya olan, anneye güvenli bağ kuramamış, ard arda bozulan ilişkilere sahip olan çocukların patolojik yas ve depresyon riski altında olabileceğini ifade etmiştir.

Middleton, Moylan, Raphael, Burnett ve Martinek (1993) de kaçınmacı bağlanmanın daha az belirgin yas ile ilişkili olabileceğini fakat sonraki zorluklar ve gecikmiş yas için de risk oluşturacağını ifade etmişlerdir.

### **2.1.1.3. Evre Yaklaşımı**

Evre yaklaşımını benimseyen Pollock (1961)'a göre yas, 'akut evre' ve 'kronik evre' olmak üzere iki aşamadan oluşur. Akut evre: şok tepkisi, duygusal tepkiler ve ayrılma aşamalarından oluşur. Kronik evre ise Freud'un klasik yas evresine benzer ve ölen kişiyle psikolojik bağ azaldıkça kayıp öncesi işlevselliğe yavaş yavaş dönülür (Pollock, 1961, 341-361).

Ölüm meydana geldiğinde verilen ilk tepki şoktur, bu ego dengesindeki ani bozulmadan kaynaklanır, bu aşamada kaybedilen nesneye olan duygusal yönelim

bozulur ve aşırı uyarım oluşur. Bu ilk evredeki panik tepkisi, inleme, ağlama, çılgılık atma veya tam bir çöküş olabilir. Bu evrede kaybı yaşayan kişi erken dönem ego savunmaları gösterebilir, bazen de tepkisiz kalabilir (Pollock, 1994, 142-177). Şok tepkisini keder belirtileri takip eder: yüksek kas aktivitesi, amaçsız yürüme ve davranışlar, özbakımın zayıflaması gibi. Ayrılma aşamasında ise kişinin kaybettiği nesneden yavaş yavaş psikolojik olarak ayrılması beklenir (Pollock, 1961, 341-361). Yas sürecinin akut evresi ilerledikçe yavaş yavaş ikinci evre olan kronik evre devreye girer. Bu evrede hayat devam ederken kişi kayıp gerçeğiyle yüzleşir ve kayba adapte olmaya başlar. Bu aşamada kaybı yaşayan kişi ihtiyaçlarının ve tatminlerinin daha gerçekçi olarak farkındadır, ego kaybedilen nesnenin yokluğuna daha dayanıklı ve adaptasyona hazırdır (Pollock, 1994, 142-177).

Volkan (2010) ise Pollock gibi iki evre modelini benimsediğini fakat bu iki evreyi “Başlangıç Dönemi” ve “Yas Tutma İş” olarak ifade etmeyi tercih ettiğini söyler: ilk evre kaybın ya da kayıp tehdidinin gerçekleştiği ilk andan itibaren başlayan kriz dönemindeki kederdir. Bu evrede bedenimiz ve zihnimiz kedere direnir, çeşitli savunma mekanizmaları kullanır. Acı gerçeği özümlediğimizde kriz dönemi sona erer. Çoğu kişi ölümü kabul etmekle yas sürecinin sona erdiğini düşünür fakat yas tutmanın ikinci evresi yeni başlamıştır, bu aşamada artık kayıpla uzlaşma işine başlanır, bu uzlaşma ölen kişiyle olan ilişkiyi bir hatıraya dönüştürebilmek için gereken ince ve karmaşık bir süreçtir. Volkan (2010) bu evrelerin iç içe geçebileceğini, bir evreden çıkıp diğer evrenin tekrarlanabileceğini ifade eder (Volkan ve Zıntl, 2010).

Volkan (2010) bu evrelerin yanı sıra yas süreci kapsamında bazı terimler de kullanmaktadır. “Psişik eş” bunlardan biridir. Sevdiğimiz bir kişiyi ölümle kaybetmiş olmamız o kişiyle ilgilenmekten vazgeçeceğimiz anlamına gelmez. Onun duygusal varlığına yanıt vererek ilişkimizin sürmesini sağlarız. Volkan’a (2010) göre hayatımızda yer alan tüm kişilerin psişik eşlerini taşıyız. Psişik eşler barındırabilme yetisi yaklaşık iki yaşında belirir. Bu beceriye “nesne devamlılığı” denir. Nesne devamlılığı bir çocuğa zihninde bir dizi karakteri tutabilmesini ve tek başına kaldığı zamanlara katlanabilmesini sağlar. Psişik eşleri barındırabilme yetisi geliştikçe çocuk uzun süreler yalnız başına kalabilmeyi becerir. Bu gelişim aşamasında bir şeyler ters gittiğinde yetişkinlikte yalnız kalmaya tahammül zorlaşır. Sevdiğimiz biri dünyamızı terk ettiğinde psişik eşin sıcaklığını ve varlığını korur. Yas işi psişik eşin sıcaklığını soğutmayı içerir (Volkan ve Zıntl: 33-34).

Kübler Ross ve Kessler ise yas sürecini beş evre olarak değerlendirmişlerdir. Bu evreler: inkar, kızgınlık, pazarlık, depresyon ve kabuldür.

1. *İnkâr*: Birinci evre olan inkar kayba dayanmamız ve hayatta kalmamız için bize yardımcı olur. İnkâr mekanizması şoku emerek ölüm gerçeğini yavaş yavaş sindirmemize yardımcı olarak tampon görevi görür (Vokan ve Zıntl, 2010: 25). Dünya anlamsızlaşır ve ezici bir hal alır. Bu evrede kaybı yaşayan kişi uyuşur. Bu evre kişinin başetmesini mümkün kılmanın doğal bir yoludur (Ross ve Kessler, 2009). Bir yakınımızı kaybettiğimizde inkar, kişinin ölümüne inançsızlık olarak görülebilir. Ölen kişi her an eve gelecekmiş, kapıdan içeri girecekmiş gibi hissedilebilir. Olanlar gerçek dışı gibidir. Tüm bu duygular kayba karşı kişiyi koruyucu mekanizmalardır. İnkâr yavaş yavaş kaybolurken kişi kayıp gerçeğini kabul etmeye başlar (Ross ve Kessler, 2005, 7-27).
2. *Kızgınlık*: Kızgınlık iyileşme sürecinin gerekli bir parçası olmakla beraber yaygın bir keder tepkisidir. Kaybın arkasından yaşanan çaresizlik ve öngörülemezlik öfkeye neden olur (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27). Bu evre sonsuzmuş gibi görünse de kızgınlığı yaşamaya istekli olmak gerektiğini ifade eder Kübler-Ross ve Kessler (2009, 7-30), kızgınlığı yaşamaya ne kadar izin verilirse iyileşme de o kadar mümkün olacaktır.  
Bu evrede kayba uğrayan kişi hem ölen kişiye hem de sevdiğini aldığı için Tanrıya kızgın olabilir ve bunların neden onun başına geldiğini sorgulayabilir, inancıyla tekrar nasıl uzlaşacağını merak edebilir veya uzlaşmaya hiç yaklaşmayabilir. Bu evrede kızgınlığı bastırmak işlevsel olmayacaktır, bunun yerine kızgınlığı keşfetmek daha sağlıklı olacaktır. Öfke kayba uğrayan kişinin ilerleme kaydettiğini ve duygularının açığa çıkmasına izin verdiğini gösterir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27). Ölen birine öfkelenmişimizi nadiren kabul ederiz, çoğu zaman da toplumsal kurallar öfkelenmemize izin vermez. Belirli bir öfke gerçekleri kabul etmeye başladığımızı gösteren sağlıklı bir işarettir (Volkan ve Zıntl, 2010: 29-30).
3. *Pazarlık*: Pazarlık evresinde kaybın olduğuna dair artık daha yüksek bir farkındalık vardır (Volkan ve Zıntl, 2010, 26). Bu evrede kayba uğrayan kişi zamanda geriye gider ve bazı şeyleri değiştirmek ister: “hastalığı daha erken bilebilir miydim?”, “kazaya engel olabilir miydim?”, “onu durdurabilir miydim?” gibi olasılıkları düşünür (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27). Ayrıca kişi bu evrede kayıp nesneyi geri getirme denemeleri yapar, Tanrıyla anlaşma yapmaya çalışıp sevdiği kişi geri gelirse daha iyi

ya da daha inançlı bir insan olacağını söyleyebilir (Kübler Ross ve Kessler, 2009). Pazarlık evresinde suçluluk duygularına rastlamak mümkündür (Volkan ve Zıntl, 2010, 27). Pazarlık zaman içerisinde geçmişten geleceğe doğru yön değiştirir. Örneğin kayba uğrayan kişi kaybettiği kişiyle cennette buluşacağını ya da ailesinden başka kimsenin artık ölmemesini temenni eder (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27). Kayba uğrayan kişi birçok senaryodan geçer, mevcut durumdan bir çıkış yolu bulmak için pazarlık eder fakat zihin kaçınılmaz olarak bir sonuca varır: o da sevilen kişinin artık gittiği gerçeğidir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27).

4. *Depresyon*: Kişi kayıp gerçeğinin kaçınılmaz olduğunu ve pazarlık yapamadığını fark etmeye başladığında umutsuzluğa kapılır (Gross, 2020, 15). Pazarlık evresinden sonra dikkat artık şimdiye kayar, boşluk duygusu kendini gösterir ve keder daha derin bir şekilde hissedilir. Sevilen birini kaybetmek reddedilme ve güçsüzlük duygularını harekete geçirdiğinden, kaybın gerçekliği yavaş yavaş içimize işledikçe iç sıkıntısı duyarız (Volkan ve Zıntl, 2010: 28). Sabahları yataktan çıkmak istememe, hayatın anlamsız gelmesi, yemek yemenin bile anlamsızlaşması, hiçbir şey yapmak istememe bu süreçte yaşanan durumlardır (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27). Bütün bu durumlar klinik depresyon belirtileriyle benzerlik gösterir fakat depresif belirtiler birçok duruma ve yaşam değişikliğine de eşlik edebileceği için bu süreci peşinen klinik depresyon olarak değerlendirmek sağlıklı da olmaz (Averill, 1968, 721-748).

Sevilen birinin kaybı çok iç karartıcı bir durumdur ve bu durumda depresyon normal ve uygundur, bu durumda depresyon yaşamamak sıradışı olurdu. Yas sürecinde depresyon, baş edemeyeceğimizi hissettiğimiz bir şeye uyum sağlayabilmemiz için sinir sistemini kapatarak bizi korumanın doğal bir yoludur (Kübler-Ross ve Kessler, 2005, 7-27).

5. *Kabul*: Kübler Ross ve Kessler (2005)'e göre kabul, genellikle iyi olma haliyle ya da yas sürecinin bitmesiyle karıştırılıyor, aynı şekilde Volkan (2010) da bu konuya dikkat çeker ve bunun bir yanılsama olduğunu, aslen kederin kabulle başladığını ifade eder. Bu aşamada artık sevdiğimiz kişinin fiziksel yokluğunu kabul ederiz ve yapmamız gereken bu yeni gerçekle yaşamayı öğrenmektir (Kübler Ross ve Kessler, 2009, 7-30). Kabulle beraber, bir yandan kişiye keder eşlik ederken bir yandan da normal yaşam ritüellerine geri dönülür ve yeni ilişkilere yatırım yapılmaya başlanır (Zara, 2011).

#### **2.1.1.4. Dönem Yaklaşımı**

Bowlby ve Parkes ise evre yaklaşımına alternatif olarak yası 4 döneme ayırmışlardır: 1). Şok ve uyuşma, 2).özlem, arama ve öfke, 3).ruhsal dağınıklık ve umutsuzluk, 4).yeniden organize olma (Small, 2009: 153-158). Birinci aşamada yaşanan “şok ve inkar” kişiyi, kaybın verdiği yoğun acıya karşı savunmaya yardımcı olur (Worden, 2015: 92-94). Bu aşama kayıptan hemen sonra ya da kısa süre sonra görülür ve bir süreliğine de olsa hayatta kalan kişinin kaybı göz ardı etmesine yardımcı olur (Worden, 2018: 39-40). İkinci aşamada kişi kayıp nesneyi sürekli arar ve buna sıklıkla özlem eşlik eder (Worden, 2015: 92-94). Bowlby ve Parkes’in “özlem ve arama” olarak adlandırdığı bu aşamada kişi kaybettiği objenin geri dönmesini arzular ve kaybın kalıcılığını görmezden gelme eğiliminde olur (Worden, 2018: 39-40). Kişi, kayıp nesneye hem özlem hem de gittiği için öfke duyabilir, bu zıt duygular yaygın ve normaldir (Bowlby, 1963: 505). “Ruhsal dağınıklık ve umutsuzluk” aşamasında ise kişi ‘ben onsuz kimim?’ ve ‘onsuz hayatıma nasıl devam edeceğim?’ gibi sorularla mücadele eder ve en çok keder ve acı bu aşamada hissedilir (Worden, 2015: 92-94). Son aşama olan dördüncü aşamada ise kişi yeniden organize olmaya, rutinlerine yeniden dönmeye başlar. Bu aşamalar genelde birbiriyle örtüşür ve nadiren birbirinden ayrılır (Worden, 2018: 39-40).

#### **2.1.1.5. Görev Modeli**

Worden (1991) yas sürecinde kişinin kayba uyum sağlaması için yerine getirmesi gereken görevler olduğunu öne sürmüştü ve görev modelini geliştirmiştir (Worden, 1991: 145). Worden (2018)’a göre evre modeli, kayıp yaşayan kişinin belirli aşamalardan geçtiği pasif bir sürece işaret ederken görev modelinde kişinin harekete geçmesi ve süreçte aktif rol alması söz konusudur (Worden, 2018: 39-40).

##### *Görev 1: Kayıp Gerçeğini Kabul Etmek*

Birinci görev kişinin kayıpla ve ölen kişinin bir daha geri gelmeyeceği gerçeğiyle yüzleşmesidir. Eğer kişi kayıp gerçeğini kabul etmezse kayıpla ilgili duygulanımla başedemez. Bu görev yalnızca bilişsel kabulü değil duygusal kabulü de gerektirir, duygusal kabulü başarmak biraz zaman alır (Worden, 2015: 92-94). Kayıp yaşayan

kişi kendini acıdan korumak için kaybı kabullenmek yerine inkar, durumu önemsizleştirme veya seçici unutkanlık gibi yöntemler kullanabilir fakat bu yöntemler birinci görevin tamamlanmasını engeller (Worden, 2018: 41-45). Worden (1991; 2018) bu yöntemler yerine kayıp hakkında konuşmanın ve geleneksel cenaze törenleri gibi etkinliklerin kabulü kolaylaştıracağını ifade eder.

#### *Görev 2: Yasın Acısını Yaşamak*

Her ölüm eşit derece acı verici değildir fakat her ölümdede acının yaşanması ve işlenmesi gerekir. Acının yeterince işlenmeden bastırılması gecikmiş yas tepkilerine veya somatik belirtilere neden olabilir (Worden, 2015: 92-94). İkinci görev yeterince ele alınmazsa daha sonra kişinin bu noktaya dönmesi ve acıyı atlatması gerekir ki bu da acıyı zamanında yaşamaktan daha kompleks ve zor bir deneyime dönüşür (Worden, 2018: 41-45).

#### *Görev 3: Kaybedilen Kişinin Olmadığı Bir Ortama Uyum Sağlamak*

Bu görevin tamamlanması için kayıp sonrası dönemde kişinin hayatında sağlaması gereken 3 uyum vardır. Bunlar: dışsal uyum, içsel uyum ve tinsel uyum'dur (Worden, 2015: 92-94). *Dışsal uyum*: Kişinin kayıptan sonra günlük hayatında meydana gelen değişikliklere adapte olmasıyla ilgilidir. *İçsel uyum*: Kayıptan sonra kişinin benlik duygusu, kendini tanımlama ve benlik saygısında neler olduğu ve kişinin bu alanları yeniden nasıl yapılandığıyla ilgilidir. *Tinsel uyum*: Kaybın, kişinin tanrı ve dünya ile ilgili temel varsayımlarını nasıl değiştirdiği ve kişinin buna nasıl uyum sağladığı ile ilgilidir (Worden, 2015; 2018). Kişi üçüncü görevi yerine getiremezse kayba uyum başarısızlıkla sonuçlanır (Worden, 2018: 41-45).

#### *Görev 4: Öleni Duygusal Olarak Yeni Bir Yere Yerleştirerek Yaşama Devam Etme*

Son görevde kişinin, yaşamın geri kalanına devam ederken ölen kişiyi hatırlamanın bir yolunu bulması gerekir (Worden, 2018: 41-45). Görevler tüm yas tutanlar için geçerli olsa da nasıl çalıştıkları bireysel farklılıklara bağlıdır. Worden bu görevlerle başedebilmeyi etkileyen faktörleri ise şöyle sıralamıştır: ilişki ve bağlanma şekli, ölüm şekli, kişilik ve sosyal faktörler ve yas sürecine eşlik eden stressörler (Worden, 2015: 92-94).

### 2.1.2. Yasın Sınıflandırılması

Yas ve keder kayba verilen normal ve sağlıklı tepkilerdir ve genellikle de bireylerin bu süreç için yeterli başatme mekanizmaları doğal olarak vardır fakat bazı bireylerin, yası daha uzun süre, daha yoğun ve daha karmaşık deneyimlediği de bilinmektedir (Demi ve Miles, 1987: 397-412). Bazı durumlarda yas tutma şekli, yoğunluğu ve süresi değişebilir (Brown ve Stoudemire, 1983: 378-382). Bu değişkenler farklı yas kavramlarını doğurabilir ve bu kavramların ayırımını yapmak gerekir (Tomita ve Kitamura, 2002: 95-100). Çeşitli yazarlara göre terminoloji biraz farklı olsa da, genel olarak yas reaksiyonları tipik (normal) yas ve patolojik (ya da komplike) yas olmak üzere iki başlık halinde incelenir (Berkson, Oral, Ergin ve Azizoğlu, 1993). Bu çalışmada uzamış yas, travmatik yas, tamamlanmamış yas kavramları patolojik yas başlığı altında ele alınacaktır.

#### 2.1.2.1. Normal Yas Tepkileri

Yas ile ilgili ilk deneysel çalışmayı 1944 yılında Lindemann yapmıştır. Lindeman, Coconat Grove faciasında hayatını kaybeden kurbanların yakınlarıyla görüşmüş ve yas tepkilerini gözlemlemiştir (Brasted ve Callahan. 1984: 529-543). Bu görüşmeler sonucunda Lindemann beş tipik normal yas tepkisi belirlemiştir: 1) somatik sıkıntılar, 2) ölen kişinin hayaliyle meşgul olma, 3) suçluluk, 4) öfkeli tepkiler ve 5) davranış kalıplarının kaybı (Lindemann, 1944). Worden (2018) yetmiş yıl sonra bile danışanlarının yas tepkilerinin Lindemann'ın bulgularıyla aynı olduğunu gözlemlediğini ifade eder. Worden (2018)'a göre normal yas davranışlarının listesi o kadar geniş ve çeşitli ki, onları dört genel kategoriye ayırdığını ifade eder: Duygular, fiziksel duyular, düşünceler ve davranışlar (Worden, 2018: 15-34).

Lindemann (1944) ve Worden (2018: 15-34)'a göre normal yas sürecinin belirtileri:

*Duygular:* Üzüntü, öfke, suçlama, kendini suçlama, kaygı, yalnızlık, tükenmişlik, şok, özlem, rahatlama, uyuşma (Worden, 2018: 15-34).

*Fiziksel duyular:* Boğazda sıkışma hissi, nefes darlığı, boğulacakmış gibi olma, iç çekme, karında boşluk hissi, kas gücünde azalma, gerginlik, gürültüye aşırı duyarlılık, ağız kuruluğu (Lindemann, 1944 ve Worden, 2018: 25).

*Düşünceler:* Yas süreci boyunca birçok farklı düşünce deneyimlenir, bu düşüncelerin çoğu da erken dönemdeki evrelerde görülür ve genellikle kısa süre sonra

kaybolur. Fakat bazen bu düşünceler uzun sürer veya tetikleyici olursa depresyon ve kaygıya yol açabilir. İnanamama, bilinç bulanıklığı, merhumla ilgili obsesif düşünceler, merhumun hala var olduğu düşüncesi, halüsinasyonlar görülebilir (Worden, 2018: 25). Bunların yanı sıra unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü ve depresif düşünce örüntüleri de görülebilir (Şenelmiş, 2006).

*Davranışlar:* Davranışlar, uyku ve yeme düzeninden dalgınlık ve sosyal içe çekilmeye kadar geniş bir aralıkta değişebilir (Worden, 2018: 27). Uyku ve iştah bozuklukları, dalgınlık, sosyal içe çekilme, merhum ile ilgili rüyalar, merhumu hatırlatacak uyaranlardan kaçınma, aşırı hareketlilik veya harekette azalma, ağlama, merhumun sevdiği yerleri ziyaret etme ve sevdiği eşyaları kullanma davranışları görülebilir (Şenelmiş, 2006 ve Worden, 2018: 27-31).

Bu duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişiklikler normal yas sürecinde görülebilen olağan tepkilerdir, bireysel farklılıklardan dolayı bütün bireylerde aynı şekilde gözlemlenmeyebilir, normal bir yas sürecinde zaman içinde bu tepkiler kaybolurlar (Şenelmiş, 2006). Volkan (2010)'a göre normal bir yasin süresi bir yıldan iki yıla kadar uzayabilen bir zaman alır (Volkan ve Zınlı, 2010). Bu tepkiler beklenenden uzun sürüyor ve gecikiyorsa komplike yasin göstergesi olabilir (Worden, 2018).

Volkan'a (2010) göre ise kayıp, kontrol etme ve öngörme yanılısamıza darbe indirir. Kayba uğradığımız zaman ilkel terk edilme ve çaresizlik korkularımız bilinçdışımızda yeniden canlanır. Bir kaybın ardından yadsımayı bırakarak kaybı kabullenmeye doğru gittiğimiz kriz döneminde paniğe kapılırız. Kederden kaynaklanan tepkilerimiz, fiziksel ve psikolojik tepkiler olarak dışa yansır. Şokun şiddeti geçtiğinde fiziksel tepkiler yoğunluğunu kaybeder ve gerçek içimize işlemeye başlar. Kriz dönemindeki keder boyunca tek istek kaybedilenin geri gelmesidir. Yas süreci boyunca savunmalarımız önce çöker, sonra yeniden canlanır.

Volkan'a (2010) göre pratik olarak kayba ait düşüncelerimizi her gün hatırlamaz, tekrarlamaz ve bu düşüncelerimize duygusal olarak yanıt veremez hale geldiğimizde yas sonlanmıştır.

#### **2.1.2.2. Patolojik/Komplike Yas Tepkileri**

Normal yas süreci kayıp yaşayan birey için işlevsel bir süreçtir fakat bu süreç işlevselliğini kaybeder veya beklenenin dışında seyrederse patolojik yastan bahsedilir

(Çelik ve Sayıl, 2003). Beklenenin dışında kabul edilen durumlar ise yasin beklenen sürede tamamlanamaması ya da kişinin yas evrelerinden birinde takılıp kalmasıdır (Şenelmiş, 2006). Kişi sosyal hayatında ve günlük yaşamında bozulmaya neden olacak kadar yoğun bir keder yaşıyorsa bir şeyler yolunda gitmiyor demektir (Shear, 2015: 153-160).

Patolojik yas belirtileri Lindemann (1944) tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: bireyin tepkisinin beklenen zamandan çok sonra ortaya çıkması, beklenenden fazla aktivite göstermesi, ilişkilerinin bozulması, beklenenin dışında düşmanca tutumlar sergilemesi, kendine zarar verici davranışlarda bulunması, intihar riski yüksek depresyon tablosunun ortaya çıkması (Lindemann, 1944).

Prigerson (2004) ise patolojik yas kriterlerini şu şekilde belirlemiştir:

*Kriter A:* kronik ve ısrarcı bir şekilde acı hissetmek, başkaları tarafından doyurulamayan boşluk, özlem, günlük hayatta davetsiz ve yıkıcı bir kalp ağrısı. *Kriter B:* Belirtilen sekiz kriterden en az dördünün günde birkaç kez veya belirgin şekilde görülmesi;

- 1) gelecekle ilgili amaçsızlık duygusu,
- 2) uyuşukluk, kopukluk veya duygusal yokluk,
- 3) ölümü kabul etmede zorluk,
- 4) hayatın boş ve anlamsız olduğunu düşünmek,
- 5) kendinden bir parçanın öldüğünü hissetmek,
- 6) parçalanmış dünya görüşü,
- 7) aşırı sinirlilik ve öfke,
- 8) başkalarına güvenmede yetersizlik (Prigerson, 2004: 38-40; Parkes, 2006).

Prigerson (2004) patolojik yastan bahsedebilmek için bu kriterlerin en az altı ay görülmesi gerektiğini vurgular (Prigerson, 2004: 38-40).

Horowitz (1993) ise patolojik yası şöyle tanımlar: ölümle yüzleşmemek ve uygunsuz kaçınmalar, alkol kötüye kullanımı, dissosiyatif tepkiler, fobik kaçınmalar, gerçekdışı hissetme, yoğun negatif imgeler ve duygular, kendine zarar verme, kompulsif davranışlar, aşırı duygulanıma bağlı fizyolojik tükenme, kabuslar (Horowitz, Bonanno ve Hoken, 1993).

Volkan (2010)'a göre ise bir yası patolojik hale getiren koşullar, yas belirtilerinin beklenenden uzun sürmesi ve kişinin yaşamını etkilemesidir. Yas oldukça kişisel bir deneyimdir ve standart bir süreden bahsetmek mümkün değildir, bununla birlikte komplike olmamış bir yas genellikle bir yıldan iki yıla kadar uzayabilen bir zaman alır.

Kişi kendini yalıtılmış hissediyor ve günlük yaşamı sekteye uğruyor ise yardım almak gerekir (Volkan ve Zıntl, 2010: 22). Bununla birlikte yası komplike hale getirme riski bulunan faktörlerden birisi kaybeden ve kaybedilen arasındaki çözülmemiş meselelerdir. Bir diğer faktör cenaze törenine katılamayıp ölüm gerçeği ile yüzleşmemek, kederlenmek için alan bulamamaktır. Bazı durumlarda yas tutma kapasitesi ölümün doğasından kaynaklanır. Örneğin ani ölümlerde yaşanan şok yas sürecini dondurabilir ve dünyanın güvenli bir yer olduğu inancımızı sarsabilir. Eğer sevilen kişi intihar ya da AIDS gibi bir nedenle ölmüşse hayatta kalanlar toplumsal ağın dışında bırakılabilir ve yeterince sosyal destek görmeyebilirler (Volkan ve Zıntl, 2010: 49-56). Cesur'un (2017 ) yapmış olduğu bir gözden geçirme çalışmasında özellikle genç yaşta, ani ve şiddetli kayıp yaşayanların komplike yas açısından risk altında olduğu ifade edilmiştir.

### **2.1.3. Yas ve Depresyon Arasındaki Fark**

Yas, keder ve depresyon birçok ortak semptom paylaşıyor olsalar da temelde etiyolojileri farklıdır (Wayment ve Vierthaler, 2002: 129-149).

Öncelikle depresyonun bir semptom mu yoksa sendrom mu olduğu ele alınmalıdır. Yas sürecinde semptom olarak görülen depresyon gerekli ve normal bir durumdur ve acı içerse de tedavi gerektirmez. Semptom olarak depresyon düşük mod, mutsuzluk, üzgün olma halidir. Sendrom olan depresyon ise belirli semptom ve davranışların kümelenmesini ifade eder (Zisook ve Shuchter, 2001: 782-797).

Freud (1917) Yas ve Melankoli adlı eserinde, yas ve depresyon arasında büyük benzerlikler olduğunu fakat yasin patolojik ve tedavi edilmesi gereken bir durum olmadığını, belirli bir zaman içerisinde yas sürecinin üstesinden gelinebileceğini ve bu sürece müdahale etmenin faydasız olacağını ifade eder. Yine aynı eserinde Freud, iştahta azalma, dış dünyaya ilgi kaybı, aktivitelerin azalması, derin bir üzüntü gibi belirtilerin hem yasta hem de depresyonda görüldüğünü ifade eder fakat tek bir belirti farklı olarak sadece depresyonda görülür: kendine saygıda azalma. Yas tutan kişinin kendisine saygısında bir bozulma yoktur. Yas tutan kişi için dünya boş ve anlamsızdır fakat depresyonda kişi kendisini boş ve zavallı görür (Freud, çev. 1997).

Lamb, Pies ve Zisook (2010) yaptıkları bir gözden geçirme çalışmasında yas ve majör depresyonu karşılaştırmışlardır. Bu çalışmaya göre yas tutan kişi hayatındaki önemli kişilerle duygusal bağını koruyor fakat depresyondaki kişi kendine yönelme, yalnız ve yabancılaşmış hissetme gibi duygular yaşıyor. Yas sürecinde benlik saygısı ve kişisel

potansiyel korunuyor fakat depresyonda değersizlik, düşük benlik saygısı ve sık sık intihar düşünceleri görülüyor (Lamb vd., 2010: 19-25).

Volkan (2010: 92) yasa gömülmüş kişi kaybettiği kişiye duyduğu öfkeyi ve bunun sonucu olan suçluluğu içe döndürmüştür. Yas işinin temel sorusu olan ilişkiyle barış yapıp, ilişkiyi yinelemeyi bırakıp, ilerleyip ilerleyemeyeceğimiz sorusu yasa gömülmüş kişi için eziyettir.

DSM V' e göre ise depresyon tanı kriterleri şunlardır: en az 2 hafta boyunca aşağıdaki belirtilerden en az 5 tanesinin görülmesi, bu belirtilerden en az birinin çökkün duygu durum ya da anhedoni (zevk alamama) olması gerekmektedir:

- 1) Neredeyse her gün günün büyük bir bölümünde çökkün duygudurum
- 2) Neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide azalma
- 3) Çok kilo verme ya da kilo alma
- 4) Neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma
- 5) Neredeyse her gün ajitasyon ya da psikomotor yavaşlama
- 6) Neredeyse her gün bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması
- 7) Neredeyse her gün aşırı değersizlik ya da uygunsuz suçluluk duyguları
- 8) Düşünme ya da odaklanmakta güçlük çekme, kararsızlık
- 9) Yineleyici intihar düşünceleri ya da intihar girişimleri

DSM V'te depresyon tanı kriterleri belirtildikten sonra yas için de şöyle bir not eklenmiştir;

“Önemli bir yitim (kayıp) (Örn. Yas, batıklık (parasal çöküntü), doğal bir yıkım sonucu yitirilenler, önemli bir hastalık ya da yeti yitimi) karşısında gösterilen tepkiler arasında, yukarıdaki tanı ölçütünde belirtilen, yoğun bir üzüntü duygusu yaşama, yitimle ilgili düşünüp durma, uykusuzluk çekme, yeme isteğinde azalma ve kilo verme gibi belirtiler olabilir ve bunlarda bir depresyon dönemini andırabilir. Bu gibi belirtiler anlaşılabilir ya da yaşanan yitime göre uygun bulunabilirse de, önemli bir yitime olağan tepkinin yanı sıra bir yeğin depresyon döneminin de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu karar, kişiden alınan öykünün ve yitim bağlamında yaşanan acının kültürel ölçülere göre dışavurumunun değerlendirilmesini gerektirir.” (APA, 2014: 93-94).

“Yası bir yeğin depresyon döneminden (YDD) ayırt ederken, yasta baskın duygulanımın boşluk duyguları ve yitim olduğunu, ancak YDD“nde süregiden çökkün

duygudurumun olduğunu ve mutluluk ya da zevk alma beklentisi içinde olunamadığını düşünmek yararlı olur. Yasta yaşanan disforinin yoğunluğu günler ve haftalar içinde azalma eğilimi gösterir ve bu belirti dalgalar biçiminde ortaya çıkar (ölüm acısı çekme olarak da adlandırılabilir.) bu dalgalara ölen kişi ile ilgili düşüncelerin ya da anımsatıcıların eşlik etmesi eğilimi görülür. YDD'nin çökkün duygudurumu daha sürekli ve özgül bir takım düşüncelere ya da takılan düşüncelere bağlı değildir. Yasta yaşanan acıya, olumlu duygular ve kimi zaman gülünçlük eşlik edebilir, ancak bu durum YDD'e özgü yaşanan genel mutsuzluk ve acı çekmeye özgü durumdan farklıdır. Yasa eşlik eden düşünce içeriği, YDD'inde görülen kendini eleştirici ya da kötümser düşüncelerle uğraşıp durmaktan çok ölen kişi ile ilgili düşünceleri ve anıları düşünüp durma özelliği taşır. Yasta benlik saygısı genellikle korunmuştur, oysa YDD'inde değersizlik duyguları ve kendine karşı olumsuz duygular besleme gibi duygularla sık karşılaşılır. Yasta kendini aşağılayan düşünceler olursa, bunlar daha çok ölen kişi ile ilgili, yapılmayan eylemlerle ilgili algılardan oluşur (örn. Yeterince sık görmeye gitmediği, ölen kişinin ne denli sevildiğini söylemediği). Yastaki kişi ölümü ya da ölmeyi düşünüyorsa, bunlar genellikle ölen kişi odaklıdır ve olasılıkla ölen kişinin "yanına gitme", "ona kavuşma" ile ilgilidir. Oysa YDD'inde bu düşünceler, değersizlik duygularından ötürü ya da yaşamayı hak etmediği ya da depresyonun acısı ile başa çıkamadığı için kişinin yaşamını sonlandırması üzerine odaklıdır." (APA, 2014: 94).

#### **2.1.4. Yası Belirleyen Faktörler**

Volkan (2010) yas sürecinin seyrinin birçok faktöre bağlı olduğunu şu cümlelerle ifade etmiştir: "Neden bazılarımız yasin tamamlanması için gereken acı ve zorlu psikolojik uzlaşmaları yapabiliriz de bazılarımız yapamaz? Bu sorunun cevabını vermek kolay değildir, kişinin keder tepkisini birçok durum belirler." Bunun ardından Volkan (2010) yaslarımızın parmak izlerimiz kadar bireysel olduğunu da eklemiştir ve bu belirleyici faktörlerden bazılarını şöyle sıralamıştır: Kaybeden ve kaybedilen kişi arasındaki çözümlenmemiş meseleler, yas tutma kapasitesini zorlayan dış koşullar, geçmişteki çözümlenmemiş kayıplar, kayıp yükü, ani ölümler (Volkan ve Zınlı, 2010: 49-55). Gross (2020) ise "Yas Psikolojisi" adlı eserinde yas sürecini etkileyen faktörleri şu şekilde belirtmiştir: kaybedilen kişinin kim olduğu, kaybedilen kişiyle

olan ilişki ve bağlanma stiline niteliği, ölüm şekli, sosyal destek, diğer kayıplar ve stresörler (Gross, 2020: 67-73).

Worden (2018) ise yas sürecini belirleyen yedi değişkeni şöyle sıralamıştır: yakınlık; kim öldü?, bağlanmanın doğası, merhumun nasıl öldüğü (ani, beklenen, intihar, çoklu ölüm vb), önceki kayıplar, bireysel değişkenler (yaş, cinsiyet, başa çıkma becerileri, bilişsel özellikler vb.), sosyal faktörler, eşzamanlı kayıplar ve stres faktörleri (Worden, 2018: 59-79).

*Ölen kişinin kimliği:* Ölen kişinin kim olduğu yas sürecinin nasıl olacağı konusunda belirleyicidir. ‘Yaşlı bir kişi mi kaybedildi yoksa bir çocuk mu?’ veya ‘kaybedilen kişi yakın bir aile üyesi miydi yoksa çok yakınlık duyulmayan bir kişi miydi?’, tüm bu değişkenler yas sürecini etkiler (Bildik, 2013). Genel bir kural olarak bir eşin kaybı hemen hemen hayatın birçok alanını etkiler. Bunun sonucu olarak psikolojik, sosyale, fiziksel ve ekonomik refah üzerinde önemli bir etki yaratır. Bir eşin kaybindan sonra geride kalan eş “dul” etiketini alır ve toplumsal düzendeki statüsü değişir, tüm bunlar yas sürecini zorlaştıran etmenlerdir (Gross, 2020: 68).

Literatürdeki çalışmalar en zor kaybın evlat kaybı olduğunu göstermektedir (Cesur, 2017). Freud kızı Sophie’nin ölümünden sonra bir arkadaşına yazdığı mektupta evladı kaybetmenin korkunç ve kayıpların en zoru olduğunu söyler. Bir evladın kaybıyla anne-babalar yalnızca çok değerli bir bağı değil aynı zamanda gelecek beklentilerini ve hayallerini de kaybetmiş olurlar. Evlat kaybı genellikle suçluluk duygusuyla komplike olur çünkü anne-babalar çocuklarını her şekilde korumaları gerektiğine inanırlar (Volkan ve Zıntl, 2010: 99).

Kardeş kaybı her yaşta birey için zorluk taşımaktadır. Kardeşlerimizle olan ilişkimiz muhtemelen en uzun ömürlü ilişkidir. Bu nedenle kardeşin kaybı hayatta kalan kardeşlerin dünyadaki varlığını etkilemektedir (Gross, 2020: 76). Kardeş kaybı aynı zamanda hepimizin birlikte yaşlanacağımız yanılsamasının sonuna işaret eder. Aynı zamanda bu ölüm hayatta kalan kardeşe de varlığını göstermiş olur. Kardeşlik deneyimi bireylere paylaşmayı, uzlaşmayı, sorumluluk almayı, arkadaş olmayı öğretir. Bir kardeş öldüğünde tüm bu deneyimler gözden geçirilir. Bu gözden geçirme ilişkinin doğasına göre katlanılır da olabilir, huzur kaçırıcı da olabilir (Volkan ve Zıntl, 2010).

*Ölen kişi ile ilişkinin niteliği:* Ölen kişi ile ilişkinin niteliği, bağlanma stili, ambivalan duyguların varlığı, ilişkide bağımlılık olup olmadığı, ölen kişi ile çatışma, ilişki ile ilgili kararsızlıklar keder tepkisi üzerinde etkili olacaktır (Khrosravi, 2021). Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişki var ise kayıp suçluluk yaratabilir ve yas sürecini olumsuz etkileyebilir veya ölen kişi ile güvensiz bağlanma mevcut ise yas sürecini sonlandırmak zor olabilir (Bildik, 2013). Kaybedilen ve kaybeden kişi arasındaki çözümlenmemiş meseleler de yas tutma kapasitesini zorlayan bir durumdur (Volkan ve Zıntl, 2010: 49).

*Ölüm biçimi:* Ölümün ani veya beklenmedik olması, ölüm anında ölen kişinin yanında olamamak, çoklu ölümler yas sürecini etkileyen faktörlerdendir (Khrosravi, 2021). Beklenen ölümler beklenmeyen ölümlerden daha az stres yaratıcıdır (bu ifade daha az stresli olduğu anlamına gelmemeli) çünkü beklenen ölümler kişiye kendini kayba hazırlaması için zaman tanır (Gross, 2020: 72). İntihar ani oluşu ve şiddet içermesinin yanı sıra suçluluk ve utanç duyguları da uyandırarak yas sürecini etkiler (Volkan ve Zıntl, 2010: 98). Literatürde bulunan bulgulara göre kaybın ani/beklenmedik olması daha yoğun yas tepkilerine neden olmaktadır (Turan, 2019; Lundin, 1984; Rando, 1983).

*Tarihsel öncüller:* Geçmiş kayıplara verilen tepkiler, geçmişteki yasların yeterince tutulup tutulmadığı, önceki çözülmemiş kederin yeni kayba eklenip eklenmediği şimdiki yas sürecini etkileyen faktörlerdendir (Worden, 2018: 65). Bireyin geçmişinde patoloji varlığı veya geçmiş bir kayba verilen patolojik yas tepkisi şimdiki yas sürecini etkileyecek risk etmenlerindendir (Bildik, 2013).

*Kişilik özellikleri:* Bireyin yaşı, cinsiyeti, bağlanma stili, baş etme biçimi, inanç ve değer yargıları yas sürecinin seyrini anlamakta çok önemlidir (Bildik, 2013). Kişinin hayatında önceden var olan bir psikiyatrik tanı, uygun olmayan baş etme stratejileri, güvensiz bağlanma stilleri yas sürecinin zorlaşmasına ve patolojik yas riskine neden olabilir (Eisma, Boelen ve Lenferink, 2020). Turan'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin yas şiddetini yordadığı belirlenmiştir. Bazı araştırmacılara göre ise farkın nedeni erkeklerin daha az semptom ve duygusal sıkıntı bildirmesidir (Weissman ve Klerman, 1977; Parkes ve Brown, 1972).

*Sosyal değişkenler:* Kayba uğrayan kişinin sosyal destek ağının olması ve bireyin algıladığı desteğin derecesi yas sürecine uyumu kolaylaştırır ya da aile içinde kayıp konuşulmuyorsa-yok sayılıyorsa yas süreci bu durumdan olumsuz etkilenir (Bildik, 2013).

### **2.1.5. Yas Sürecinde Ölüm Biçiminin Önemi**

Yas sürecini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır, bunlardan birisi de ölümün nasıl gerçekleştiğidir. Doğal ölüm, genç ölüm, intihar ve kaza ile ölüme verilen yas tepkileri aynı olmayacaktır (Bildik, 2013). Ölümün kendisinden ziyade ölümün şekli anlam oluşturmada ve sonrasındaki yas sürecinde etkilidir ( Rynearson, 1984). Ölüm şekli hem yasin şiddetini hem de yas sürecine uyumu etkiler (Gizir, 2006). Yas literatürü travmatik tepkilere neden olan ölüm şekillerini tanımlamıştır (Kaltman ve Bonanno, 2003). Kötü bir yas süreci için sıklıkla belirtilen bir değişken ani ve beklenmedik ölümlerdir (Sanders, 1983; Parkes, 1993). Parkes (1975) ölüm biçiminin eşlerin yasını etkileyen birincil faktör olduğunu farketmiştir. Kısa süreli ölümcül hastalıkların daha şiddetli kedere yol açtığını görmüş ve bu durumu “beklenmeyen ölüm sendromu” olarak adlandırmıştır. Ani ölümlerde kişiler arasında ölümlü konuşmak için yeterli zaman olmaz ve kaybın arkasından büyük bir şok gelir (Sanders, 1988).

#### **2.1.5.1.Şiddet İçeren Ölümler**

Doğasında şiddet ve agresyon barındıran ölümler araç kazaları, intihar, cinayete kurban gitmek şeklinde sıralanabilir (Stillion ve Noviello, 2001). Hibberd, Elwood ve Galovski (2010) ise şiddet içeren ölümleri araç kazaları, intihar, cinayet, doğal afetler ve terör saldırıları olarak ifade etmiştir. Şiddet içeren nedenlerle kayıp yaşamak kaybı kabul etmek ve yas sürecine uyum sağlamak açısından doğal nedenlerden kayıp yaşamaktan daha fazla zorluk yaratmakta (Lehman, Lang, Wortman ve Sorenson, 1989) ve travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, uzamış ve şiddetli yas semptomları riskini arttırmaktadır (Hibberd vd., 2010; Holland ve Neimeyer, 2010). Doğasında şiddet barındıran kayıplar dünyaya dair olumlu algılarımızı yıkar (Djelantik, Smid, Mroz, Kleber ve Boelen, 2020). Bu nedenlerden kayıp yaşayan kişilerin kayba dair anlam yaratma eğilimi oldukça azdır ve kaybı kabul edememe oranı yüksektir (Holland ve Neimeyer, 2010; Currier, Holland ve Neimeyer, 2006). Şiddet içeren ölümlerden biri cinayettir. Cinayet bir kişiyi kasıtlı olarak öldürme

eylemidir ve ölümün travmatik bir biçimidir (Rynearson, 1984). Cinayet nedeniyle kayıp yaşamak kişinin adalete olan inancını, dünyanın ve içindeki insanların iyi olduğu düşüncesini sarsar (Magwaza, 1999). Bu kayıplardan sonra geride kalan yaşlılarda travma sonrası stres bozukluğu semptomlarından olan, kaçınma, aşırı uyarılma ve davetsiz gelen düşünceler görülme sıklığı yaygındır (Parkes, 1993; Rynearson, 1984). Ölümün ardından bir dizi belirli duygusal (korku ve öfke), bilişsel (rahatsız edici düşünceler) ve davranışsal (intikam, şiddet, aşırı uyarılma ve irkilme ) tepkiler oluşur (Rynearson, 1984). Cinayet sebepli kayıplarda bu tepkilerin görülme nedeni bu tür kayıpların aynı anda hem ani, hem beklenmedik, hem de korkunç ve zamansız olmasıdır (Parkes, 1993). Cinayet sonucu oluşan yas tepkisinin tedavisinde amaç ölümcül şiddet ile travmatik hale gelen yas sürecine uyumun sağlanmasıdır (Rynearson, 1984).

Şiddet içeren ölümlerden bir diğeri ise intihardır. İntiharın geride kalan kişiler için bıraktığı duygular suçluluk, reddedilme, öfke ve utançtır. Bunun yanı sıra intihar nedeniyle yakınına kaybeden kişiler dışlanma ve damgalanmaya da maruz kalırlar (Ball, 1977) ve sosyal destek görme oranları daha az olabilir (Barrett ve Scott, 1990).

Şiddet içeren ölümlerin aynı zamanda adli süreçleri de içermesi süreci aileler için daha zorlayıcı hale getirmektedir (Gross, 2020).

#### **2.1.5.2. Ani Ölümler**

Ani ölümler herhangi bir uyarı ya da bilinen bir hastalık öyküsü olmadan gerçekleşir. Akut hastalıklar, kazalar, intihar, doğal afet ve cinayetlerden kaynaklanan ölümler ani ölüm kategorisine girer (Kent ve McDowell, 2004). Ani ölümlerde geride kalan kişi yakınının ölüm ihtimalini değerlendiremeyecek kadar hızlı bir kayıp yaşar ve böylece kayıp karşısında verdiği yas tepkisi de yoğun olabilir (Turan, 2019). Ani bir ölüme eşlik eden şok yas tutma sürecini dondurabilir. Ani ölümler dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair inancımızı sarsar. Kendimizi bir açıklama ararken ya da kaybı önleyemediğimiz için suçlarken buluruz (Volkan ve Zıntl, 2010: 55). Ani şekilde kayıp yaşayan kişilerin beklenen kayıp yaşayan kişilere göre kayıptan sonraki iki yıl içerisinde hastalık (Kent ve McDowell, 2004) ve uzun süreli ilişki problemleri yaşama risklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Barret ve Scott, 1990). Sevdiği bir yakınına ani şekilde kaybeden kişilerin terk edilme, suçluluk, ölümden sorumlu

hissetme, ölüm için bir açıklama arama ve utanç duyguları daha fazladır (Krychiw, James ve Ward-Ciesielski, 2018).

### **2.1.5.3. Beklenen Ölümler**

Beklenen yas kavramı ilk olarak Lindemann (1944) tarafından tanımlanmıştır. Lindemann (1944) bu kavramı oluştururken uzun bir savaştan sonra evine dönen bir askerin yaşadıklarından esinlenir. Bu askerin karısı artık savaştan dönen kocasını sevmiyor ve yanında istemiyordur. Lindemann'a (1944) göre kocası uzun süre savaşta olan kadın, kocasının yokluğunun yasını tutmuş ve duygusal olarak özgürleşmiştir. Lindemann'a göre beklenen yasın kişiyi ani kayıplara karşı koruma gücü vardır (Fulton ve Gottesman, 1980). Beklenen yas kavramı aynı zamanda yavaş bir ölüme tanık olan hasta yakını ailelerin yaygın olarak yaşadığı ayrılık kaygısını tanımlamak için kullanılır (Sanders, 1983). Eğer hastalık ölümlerle sonuçlanabilecek bir hastalık ise bu aileler ölümden önce duygusal olarak ölüme hazırlanmaya başlarlar. "Nerede yaklaşan bir ölüm varsa orada yas süreci ölümden önce başlar" ifadesi beklenen yas kavramı için iyi bir ifade olabilir. Ölüm gerçekleşmeden kayba hazırlanmak ölümden sonraki keder yoğunluğunu, sosyal ve psikolojik risk faktörleri azaltabilir (Gerber, Rusalem, Harmon, Battin ve Arkin, 1975). Her ölüm zordur fakat beklenen ölümler beklenmeyen ölümlerden daha az stres yaratıcıdır çünkü beklenen ölümler kişinin kendini kayba hazırlaması için zaman tanır (Gross, 2020: 72; Gerber vd., 1975). Beklenen yas kayıptan sonraki yas süreci için prova yapma ve kayıp sonrası yaşanacak değişiklikler üzerinde çalışma şansı verir, bu yüzden de yaklaşan kayba olumlu bir uyumsal tepki olarak görülür (Siegel ve Weinstein, 1983). Gizir'e (2006) göre ise beklenen ölüm acıyı azaltmaz fakat sosyal destek ağlarının oluşturulması ve ölen kişi ile o güne dek konuşulamayanların konuşulması için alan açar. Beklenen yas bazı durumlarda hemen her zaman mevcuttur, özellikle uzun süreli güçten düşüren hastalıklar söz konusu olduğunda. Örneğin kanser gibi yavaş ve acı verici bir ölüm sürecinin zamana yayılması ölüm gerçeğinin yumuşamasına hizmet edebilir (Gerber vd., 1975). Kübler-Ross (1995) da uzun süreli kronik hastalıkların varlığında, ölüm gerçekleşmeden yas sürecinin tamamlanabileceğini ifade eder

Burada önemli olan beklentisel yasın olup olmamasından ziyade ölümden sonra geride kalanın acısını hafifletmede psikolojik olarak yararlı olup olmadığıdır. Bir bakış açısına göre uzun süreli güçten düşüren bir hastalık ani bir ölüme göre kişiyi duygusal

açından daha çok yıpratıp, hayatta daha savunmasız yapmaz mı? (Clayton, Harikas, Maurice ve Robins, 1973). Bazı durumlarda uzun süren bir hastalık dönemi duygusal ve ekonomik zorlanmalara neden olabilir ve aile üyelerinde “ne zaman ölecek?” beklentisi oluşturabilir ki bu durum ölümden sonra utanç ve suçluluk duygularına neden olabilir (Siegel ve Weinstein, 1983).

Bazı araştırmacılara göre ise ölüm ihtimalini inkar beklentisel yas döneminde daha çok görülür çünkü kişiler kaybın olup olmayacağı konusunda daha kararsızdırlar (Aldrich, 1974, akt.: Siegel ve Weinstein, 1983).

### **2.1.6. Cenaze Törenleri, Kültür ve Yas**

Kültür bize belirli işlerin hangi normlara göre nasıl yapılması gerektiği konusunda bilgi verir ve bu işlerden biri de kederdir. Ait olduğumuz kültür, kederi nasıl yaşayacağımızı belirler (Walter, 1999: 69-84). Bununla birlikte yas sürecinin seyri ve kederimizi nasıl ifade edeceğimiz kültürler arası farklılıklar gösterir (Stroebe ve Schut, 1998: 7-11). Her toplumun yas sürecinde başvurduğu farklı ritüeller vardır ve bu ritüellerin işlevi, kaybı yaşayan yakınların yas sürecinin üstesinden gelmelerini kolaylaştırmaktır (Heinschink ve Teichmann, 2002; Haverinen, 2014: 37). Çoğu kültür, cenaze törenleri ve ritüeller aracılığı ile kayıp yaşayanların ağlama, öfke ve kaygı gibi duygularını ifade etmeleri için uygun ortamı ve desteği sağlar (Parkes, Laungani ve Young, 2015: 7-8).

Kederlenmek için zamana ve mekana ihtiyacımız vardır, bunun için birçok kültürde yas tutma ihtiyacına yönelik cenaze törenleri ve ritüeller vardır. Yas tutan kişinin cenaze törenine katılması, ölen kişinin bedenini görmesi ve gelen taziyeleri kabul etmesi ölümü yadsımasını zorlaştırır, bunun da ötesinde yasla alakalı duyguların açığa çıkıp çözümlenmesi için de yararlıdır (Volkan ve Zıntl, 2010: 55).

Bazı kültürler kişinin ölenle vedalaşmasına ve yasını istediği şekilde tutmasına izin vermez ve kayıptan kısa süre sonra normal yaşantısına dönmesini bekler. Oysaki ölen kişiyle vedalaşma imkanı, ölünün yıkanması, gömülürken görülmesi, cenaze merasimleri ve taziye kabul etmek yas sürecinin daha sağlıklı tamamlanmasını kolaylaştırır (Zara, 2011: 77).

Bizim kültürümüzde ölen kişinin ardından bir takım dini ve kültürel ritüeller yapılır, taziye de bunlardan birisidir. Taziye geleneği sosyal yardımlaşmanın, acıyı paylaşmanın bir örneğidir (Barış ve Ataman, 2019: 95-96). Kayıptan sonraki yedinci, kırkıncı günlerde ve sene-i devriyesinde yapılan ritüellerde de keder paylaşılır. Tüm bu ritüeller yas sürecini kolaylaştırır (Çelik ve Sayıl, 2003).

Cenaze törenlerinin ve kültürel ritüellerin bir diğer işlevi de ölüm gerçeğini kabul etmeyi kolaylaştırmasıdır (Sayar, 2011: 15). Volkan (2010) 'Kayıptan Sonra Yaşam' adlı eserinde, bir arkadaşının cenaze törenine katılamadığı için ölümünü yadsıdığını ve kederlenmekte zorluk çektiğini bu yüzden bu kaybın etkisinin uzun sürdüğünü ifade eder (Volkan ve Zıntl, 2010: 54). Yine bu örneğe benzer olarak Zara (2011) Marmara depreminde oğlunu, kızını ve kocasını kaybeden fakat sadece oğlu ve kocasının cesetlerini gören bir kadının uzun süre kızının bir gün geleceği umuduyla beklediğini ifade eder (Zara, 2011: 77).

Kültür, ritüeller ve törenler aracılığı ile yasımızı nasıl tutacağımız bilgisini sunmasının yanı sıra, kederli kişiye nasıl destek olacağımız konusunda da bize bilgi verir. Yas tutan kişinin neye ihtiyacı olduğunu ve bunu nasıl karşılayacağımız konusunda da sosyal ve kültürel kaynaklarımıza başvururuz (Parkes vd., 2015: 7-8). Taziye evine komşular ve akrabalar tarafından yemekler yapılıp götürülmesi, dualar edilmesi, helva yapılması, yaslı kişinin dinlenmesi bazı örneklerdendir (Barış ve Ataman, 2019: 95-96).

### **2.1.7. Cenaze Törenleri ve Yas Konusunda Yapılan Araştırmalar**

Burrell ve Selman (2020) cenaze uygulamalarının yas süreci üzerindeki etkisine ilişkin yakın zamanda bir derleme çalışması yapmışlardır. Konu ile ilgili literatürde var olan nitel ve nicel 805 kaydı taramış ve cenaze uygulamalarının yas süreci üzerindeki etkisine ilişkin mevcut kanıtları yetersiz bulmuşlardır. Cenaze uygulamaları ve ölüm sonrası ritüellerin faydasını, yaşlıların ritüelleri şekillendirme ve anlamlı bir şekilde veda edebilme yeteneğine bağlamışlar. Benzer bir bulgu Bosley ve Cook'un (1994) ve Castle ve Phillips'in (2003) çalışmasından gelmiştir ve bir ritüel kişiye anlamsız geliyorsa faydası olmayacağını, işlevsel olması için kişinin o ritüelde bir anlam bulması gerektiğini savunmuşlardır. Bolton ve Camp (1987: 350-351) ın 50 dul katılımcı ile yaptığı çalışmanın bulgularına göre cenaze sonrası yapılan ritüellerin yas sürecinin seyrinde etkili olabileceği görünüyor fakat bu konuda daha çok çalışmaya

ihtiyaç olduğunu da vurguluyorlar. Taş'ın (2021) Kuzey Kıbrıs Türkiye Cumhuriyeti'nde yaptığı çalışmasında ise cenaze törenine katılan ve katılmayan gruplar arasında depresyon ve travmatik stres açısından anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Koyunlu'nun (2015) çalışması da cenaze törenine katılım faktörünün karmaşık yas üzerinde bit etkisi olmadığı yönündedir. Bazı araştırmacılara göre ise bazı durumlarda cenaze törenine katılım daha travmatik ve olumsuz sonuçlara yol açabilir. Cesur'un (2012) çalışmasına göre cenaze törenine katılımın olağan bir yas sürecini daha travmatik hale getirebileceği bulgusuna ulaşılmıştır. Cesur'a (2012) göre bunun nedeni kişilerin kendileri için önemli buldukları yakınlarının cenazelerine katılmaları ile ilişkisi olabilir. Yine aynı çalışmada cenaze törenine katılımın travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulgulanmıştır. Benzer bir görüş de Hayslip, Ragow-O'Brien ve Guarnaccia'dan (1999) gelmiştir. Özellikle ölümün şiddet kaynaklı olduğu durumlarda cenaze törenleri geride kalanları daha olumsuz etkileyebilir. Castle ve Phillips (2003: 53) ve Gowensmith'in (1999) çalışmaları da cenaze törenlerinin yas sürecini kolaylaştırdığı yönündedir. Pang ve Lam'ın (2002) dullarla yapmış olduğu çalışmanın bulguları ise yine benzer şekilde cenaze ritüellerinin geride kalanlara duygusal boşalma şansı verdiği yönündedir. Hayslip, Ragow-O'Brien ve Guarnaccia'nın (1999) ölüm şekli, cenaze törenine katılım ve yas uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında yakınlarını beklenen şekilde kaybeden kişilerin cenazeye daha fazla olumlu anlam yükleme ve yas sürecine uyumlarının daha iyi olduğu görülmüştür. Sevdiklerini intihar, cinayet ve kaza sonucu kaybedenlerin cenazeye katılım oranı daha yüksek fakat yas sürecine uyumları daha az olarak bulgulanmıştır. Hayslip ve diğerleri (1999) bu durumu şöyle yorumlamışlardır: şiddet kaynaklı ani kayıplarda bireyler sonlanmayı sağlamak, kabulü arttırmak ve inkarı hafifletmek için cenaze törenine daha fazla katılma eğilimi gösteriyor olabilirler.

Cenaze ritüelleri yaşlı kişilerin farkında olmadıkları yoğun duyguları açığa çıkarabilir (Castle ve Phillips, 2003), yeni sürece geçiş için yaşlı kişiye acil bir yapı sağlanmasına yardımcı olur fakat uzun vadeli duygusal ihtiyaçlar ve yas sürecinde anlamın yeniden oluşturulması için yeterli değildir (Hunter, 2008).

Literatürde var olan nitel çalışma ve bazı nicel çalışma bulguları cenaze törenlerinin olmamasının yas sürecini olumsuz etkilediği yönündedir (Hamid ve Jahangir, 2020; Sami, 2021; Hernandez-Fernandez ve Meneses-Falcon, 2021; Mortazavi vd., 2021).

### 2.1.8. Ölüm Biçimi ve Yas Konusunda Yapılan Araştırmalar

Kötü bir yas süreci için sıklıkla belirtilen bir değişken ani ve beklenmedik ölümlerdir (Sanders, 1983; Parkes, 1993) ancak bu konudaki ampirik veriler yetersizdir (Kaltman ve Bonanno, 2003). Beklenmeyen ölüm ve artan yas semptomları arasında bir bağlantı olduğunu bulgulayan bazı çalışmalar olsa da bir dizi çalışma da bu bulguları geçersiz kılmıştır. Bu belirsiz bulguların bir nedeni bir kaybın ani olmasının genellikle incelenen ölümün şiddetli doğasıyla karıştırılması olabilir. Ani ölümlerin (intihar, cinayet, kaza) şiddetli doğası daha şiddetli yas belirtilerine neden oluyor olabilir böylece ani ölümler ve şiddetli yas belirtileri arasında bir bağlantı var gibi görünüyor olabilir. Bu nedenle şiddet içeren ve şiddet içermeyen ani ölümlerin (doğal ölüm) kronik ve travmatik yas semptomları ile ilişkisinin kategorik olarak incelenmesi önem taşımaktadır (Kaltman ve Bonanno, 2003). Kaltman ve Bonanno (2003) buna dayanarak çalışmalarında sadece doğal nedenlerden kaynaklı ani ve beklenen kayıpları karşılaştırmışlardır. Doğal nedenlerden ani ve beklenen kayıp yaşayan eşlerin travma sonrası stres ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulgulamamışlardır

Bazı araştırmacılara göre yas beklentisi kayıptan sonraki psikolojik uyumsuzluğu ne engeller ne de azaltır (Gerber vd., 1975; Clayton vd., 1973). Gerber ve diğerlerinin (1975) yapmış olduğu çalışmada eşini hastalık nedeniyle ani şekilde kaybeden ve kronik hastalık nedeniyle kaybeden iki grup karşılaştırılmıştır ve iki grup arasında kayba uyum açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat Gerber ve diğerleri (1975) uzun zamana yayılmış bir ölüme şahit olmanın olumsuz bazı etkileri olduğuna dikkat çekmişlerdir. Aynı çalışmada, eşlerinin zamana yayılmış ölüm sürecine şahit olan erkeklerin aynı şartlardaki kadınlardan daha olumsuz etkilendikleri bulgulanmıştır. Clayton ve diğerlerinin (1973), eşini uzun ve kısa bir hastalık dönemi sonrasında kaybeden dul kadın ve erkeklerle yaptığı görüşmeler sonucu elde ettiği bulgulara göre hastalık sürecinde beklentisel yas geliştiren kişilerin kaybın ilk bir ayında diğer gruptan daha kötü yas süreci deneyimlediklerini bulgulamıştır. Bu kişilerin yas süreci kaybın ilk bir yılında diğer gruptan daha iyi değildir.

Bazı araştırmacılar ise ölüm şekli ve yas belirtileri arasında bir ilişki olduğunu ifade eder. Boelen'ın (2015) çalışması kaybı ani olarak algılayan kişilerin uzamış yas ve travmatik yas riskinin daha yüksek olduğu yönündedir. Ball'ın (1977) beklenen kaybın ölüm sonrası yas yoğunluğu ile ilişkisini incelemek için kayıp yaşamış dul kadınlarla

yaptığı çalışmanın bulgularına göre ani kayıp yaşayan katılımcıların daha yoğun yas tepkileri gösterdiği bulgulanmıştır. Bu bulgular hem tüm katılımcılar hem de genç dul kadınlar bazında geçerlidir. Ball (1977) bu çalışmasında şiddet içeren ölümlerin yas seviyeleri üzerinde karıştırıcı etki yapmaması için bu ölümleri analize dahil etmemiştir. Ayrıca ölüm şekli ile beraber yaş faktörünü de göz önünde bulundurmuş ve genç yaştaki dulların yas tepkilerinin orta ve büyük yaş gurubundan daha yoğun olduğunu belirtmiştir. Ball (1977) ile benzer olarak Maddison ve Viola (1968) da yas şiddetinde yaşın belirleyici bir faktör olduğunu ileri sürmüş ve yaptıkları çalışmalarda genç yaştaki dul kadınların diğer yaş gruplarından daha yüksek düzeyde yas seviyesine sahip olduklarını bulgulamışlardır. Bu bulgular Hardison, Neimeyer ve Lichstein'in (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmayla da doğrulanmış ve yaşça küçük olanların yas seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Krychiw ve diğerleri (2018) ile Lundin (1984) de ani ve beklenmedik ölümlerin kayıptan sonraki süreçte daha fazla psikolojik sıkıntı yarattığını ifade eder.

Turan'ın (2019) kayıp şekli ve yas düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ani kayıp yaşayan kişilerin erken dönem yas yoğunluğunun beklenen kayıp yaşayan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Zara'ya (2019) göre de ani ölümler yas sürecinde bireysel işlevselliği kaybetmede en büyük risk faktörüdür.

Harvey, Byrant ve Tarrier (2003) sarsıcı yaşam deneyimlerinde kadınların erkeklere oranla daha hassas tepkiler verme eğiliminde olduklarını ifade eder. Reed (1993) de ani kayıp yaşayan kişilerle yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek yas seviyesine sahip olduğunu bulgulanmıştır. Bu farklılık kadınların duygularını ifade etmeye ve paylaşımına açık olmaya daha istekli olmalarından kaynaklanıyor olabilir (Reed, 1993). Kadınların kayba verdiği yas tepkisinin erkeklerden anlamlı olarak daha fazla olduğu Turan (2019) tarafından da bulgulanmıştır.

Bunlara ek olarak tüm ölüm şekillerinde (ani ve beklenen) aile üyeleriyle ve merhumla olan ilişkinin niteliğinin yas sürecinin seyrinde belirleyici olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Lundin, 1984).

## 2.2. Geştalt Terapi Perspektifinden Tamamlanmamış İşler

### 2.2.1. Tamamlanmamış İşlerin Tanımı

Geştalt yaklaşımının psikoterapi alanına getirdiği en önemli katkılardan biri “tamamlanmamış işler” kavramıdır. Tamamlanmamış işler kavramı temelde kişinin ihtiyaçlarını tatminkar bir şekilde karşılayamaması ve bu ihtiyaçların yarım kalması ile ilgilidir (Daş, 2020: 139-141).

Bu kavram üzerinde çalışan ilk kişi Zeigarnik’tir. Zeigarnik bir restoranda yemek yerken garsonları gözlemler ve siparişleri not almadan akıllarında tuttuklarını ve servis sürecini başarıyla tamamladıklarını görür, bunun üzerine Zeigarnik garsonlardan birine bunu nasıl yaptığını sorar ve şu cevabı alır: “siparişleri zihnime yazıyorum ve siparişi tamamlayınca zihnimden siliyorum”, Zeigarnik aynı zamanda garsonların siparişi tamamladıktan sonra sipariş detaylarını hatırlamadıklarını da farkeder (Denmark, 2010). Yaptığı bir dizi deneysel çalışmada Zeigarnik bu fenomen üzerinde çalışmıştır. Bu deneysel çalışmalardan birinde katılımcılara bir dizi görev verilmiş ve bu görevlerden bazıları kasıtlı olarak kesintiye uğratılmış bazıların ise tamamlanmasına izin verilmiştir. Daha sonra yapılan bir hatırlama testinde katılımcıların yarım kalan görevlerini daha fazla hatırladıkları görülmüştür. Sonraki bazı çalışmalarda ise bu etkinin motivasyonel özelliklerden etkilendiği bulunmuştur (James ve Kendell, 1997).

Zeigarnik’e göre yarım kalan işlerin tamamlanması için organizmada psikik bir gerilim oluşur, görev tamamlandığında ise gerilim azalır ve zihin artık o işi serbest bırakır (Denmark, 2010). Başka bir deyişle görevler tamamlanmadığında zihinsel efor ve enerji harcanır, efor ancak görev tamamlandığında son bulur (Zeigarnik, 1938: 300-314; Zinker, 1998: 8-9).

Kişinin geçmişinden gelen ve anda kalmasını engelleyen, ifade edemediği duygu, düşünce ve davranışları, karşılayamadığı ya da yarım kalan psikolojik ve fiziksel her türlü ihtiyacı, söylenmemiş sözler, yapılamamış vedalar, konuşulamamış konular, yerine getirilememiş sözler ve sorumluluklar kişinin tamamlanmamış işlerini oluşturur (Malakçioğlu,2018; Daş, 2020: 142-143).

Polster ve Polster (1973) bitirilmemiş işler için şunları ifade etmiştir: “Her insan yaşam boyunca fazlaca bitirilmemiş iş biriktirir, bazıları buna tahammül edebilse de bitirilmemiş işler tamamlanmayı bekler dururlar, yeterince güçlü olduklarında ise kişinin zihnini işgal ederek saplantılı davranışlara, baskıcı enerjiye ve kişiyi tahrip edici etkinliklere yol açarlar” (akt. Malakçioğlu, 2018). Tamamlanmamış işler bir

başka deyişle sindirilmemiş, hazmedilmemiş olaylar olarak açıklanabilir ve kişide bazı engellere neden olurlar (Voltan Acar, 2019: 29).

Geçmiş deneyimlerden bugüne kadar gelen bitirilmemiş işler kişilerde öfke, dargınlık, anksiyete, keder ve suçluluk gibi duyguların hissedilmesine ve bedende bazı blokajların oluşmasına neden olur. İfade edilmeyen bu duygular zamanla organizmanın bilincinde dağınıklığa neden olan duygu molozlarına dönüşür (Corey, 2011: 216-217).

### **2.2.2. Bitmemiş İşler ve Yas**

Yasla ilgili teorik ve klinik literatürde ‘tamamlanmamış işler’ kavramı çok fazla ele alınmış olmasa da genel olarak kayıptan sonra gelen pişmanlıklar, kaybedilen kişiyle çözülmemiş çatışmalar, söylenmemiş sözler, yapılamamış vedalar tamamlanmamış işlerin varlığını gösterir (Holland, Thompson, Rozalski ve Lichtenthal, 2014: 40). Kaybedilen kişi ile ilgili bu tamamlanmamış işler yas sürecini komplike hale getiren risk faktörü olabilmekte ve yas tepkilerinin daha şiddetli olmasına neden olabilmektedir (Klingspon, Holland, Neimeyer ve Lichtenthal, 2015: 387; Holland, Plant, Klingspon ve Neimeyer, 2018; Field ve Horowitz, 1998: 286). Holland ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada, kaybın yarattığı süreçte oluşan bitirilmemiş işler algısının komplike yas olgularının %50-60’ında kendini gösterdiği bulgulanmıştır (Holland ve ark., 2018) ve bu durum özellikle yakın aile ve arkadaş ilişkilerinde görülmektedir çünkü bitmemiş işlerin daha uzun vadeli ve daha büyük duygusal yatırımın olduğu ilişkilerde ortaya çıkması daha muhtemel olarak değerlendiriliyor (Klingspon ve ark., 2015).

Aile üyelerinin kayba hazırlıksız yakalandığı durumlarda, ölen kişiye veda edemeyebilir ve tamamlanmamış işleri çözerek kapatmayı başarma fırsatına sahip olmayabilirler (Rammohan, Ramachandran ve Rela, 2021). Ölüm aniden gerçekleştiği zaman geride kalanlar ölümden önce yapmadıkları ve merhuma söylemedikleri şeyler için pişmanlık duyabilirler (Mayer, 2017).

Kaybedilen kişi ile ilgili tamamlanmamış işler varsa olası duygusal tepkiler pişmanlık, öfke ve suçluluktur (Klingspon ve ark., 2015: 388). Pişmanlık sıklıkla literatürde bitmemiş iş algısına olası yanıt olarak ele alınır (Klingspon ve ark., 2015: 388; Holland ve ark., 2014: 40; Torges, Stewart ve Nolen-Hoeksema, 2008: 170).

Geşalt terapi tekniklerinden olan boş sandalye tekniği bitmemiş işleri tamamlamak için kullanılabilir tekniklerdendir. Bu teknik sayesinde kişi terapi esnasında, geçmişte söyleyemediği bir sözü, çözemediği bir çatışmayı, ifade edemediği bir duyguyu ifade ederek rahatlama ve yarım kalmış işi tamamlama imkanı bulur (Daş, 2020: 150).

Kayıp yaşantılarında var olan bitmemiş işlerin yarattığı pişmanlık ve suçluluk gibi duygularla başedebilmek için bu tekniğin kullanılması kayıp yaşayan kişiye fayda sağlayabilmektedir (Sabar, 2000: 162; Field ve Horowitz, 1998: 286; Hagl, Powell, Rosner ve Butollo, 2014; Chen ve Tang, 2021; Boelen, Eisma, Smid, Keijser ve Lenferink, 2020).

### **2.2.3. Bitmemiş İşler ve Yas Konusunda Yapılan Araştırmalar**

Yeniada Kırseven'in (2022) kayıp sonrası uzamış yas, depresyon ve travma sonrası stres belirtileri kümelerinde risk faktörlerini saptamak amacıyla yaptığı doktora tez çalışmasında dayanıklı sınıf ile uzamış yas sınıfı karşılaştırıldığında kaybedilen kişi ile gerçekleştirilememiş yaşantılar attıkça kişinin uzamış yas sınıfında olma ihtimalinin arttığı görülmüştür. Klingspon ve diğerlerinin (2015) bitmemiş işler ve yas yoğunluğu arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı nicel çalışma bulgularına göre katılımcıların %43'ünün merhumla aralarında bitmemiş işler olduğu ve buna bağlı sıkıntılar deneyimledikleri görülmüştür. Yine aynı çalışmaya göre çalışmaya yakın bir aile üyesinin kaybı ve şiddet içeren ölümler bitmemiş işlerin olması olasılığını yüksek oranda arttırıyor görünüyor. Aynı zamanda bitmemiş işlerin varlığı yüksek oranda uzamış yas ve psikiyatrik sıkıntıya da neden oluyor.

Lee, Neimeyer, Mancini ve Breen'in (2022) koronavirüs nedeniyle yas tutan 209 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmanın bulgularına göre ölen kişiyle yakın ilişkisi olan katılımcıların hem bitmemiş işler konusunda daha fazla sıkıntı hem de işlevsiz ve yoğun yas belirtileri gösterdikleri görülmüştür. Bitmemiş İşler değişkeninin alt boyutu olan çözülmemiş çatışmanın işlevsiz yastaki varyansın yaklaşık %40 ını oluşturduğu bulgulanmıştır.

Literatürde bu konuda az çalışma olmakla beraber bu çalışmalar bitmemiş işlerin varlığının yas tutumlarının şiddeti üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir (Holland, Thompson, Rozalski ve Lichtenthal, 2014; Field ve Horowitz, 1998; Yamashita vd., 2017).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Deseni, Evren ve Örneklem

Ani şekilde ve beklenen şekilde yakınlarını kaybeden kişilerin yas ölçeğinden ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bu araştırma bir karşılaştırma çalışmasıdır. Araştırmada, yakınlarını ani şekilde ve beklenen şekilde kaybeden iki farklı grup olacaktır. Katılımcıların yas ve bitmemiş işler algılarına dair ölçümleri ölçekler ile yapıp daha sonra bu ölçümler istatistiksel olarak karşılaştırılacaktır.

Araştırmanın evrenini son bir yıl içerisinde yakınlarını kaybeden yetişkin kişiler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 06.08.2021-06.08.2022 tarihleri arasında Google formlar üzerinden oluşturulan anket linkini, akıllı telefon ve sosyal medya uygulamaları aracılığıyla dolduran 317 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini kartopu ve ölçüt örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırmaya “son bir yıl içerisinde yakınına kaybetmiş olmak” ölçütünü karşılayan kişiler kartopu örnekleme yöntemiyle dahil edilmiştir. Kartopu örneklem biçiminde evrendeki bir kişi ya da grupta bağlantı kurulur, daha sonra bağlantı kurulan kişinin yardımıyla bir başka kişiyle, o kişilerin yardımıyla da başka kişilerle bağlantı kurulur, böylece zincirleme bir şekilde örneklem giderek büyür.

#### 3.2. Ölçme Araçları

Katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan Onam formu ile Kişisel Bilgi Formu, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yas Ölçeği (Balcı Çelik, 2006) ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form ( Cesur Soysal, 2019) uygulanmıştır.

##### 3.2.1. Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara öncelikle araştırma boyunca verdikleri bilgilerin sadece araştırmaya hizmet etmesi amacıyla kullanılacağı, kişisel verilerinin korunacağı ve katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı gibi bilgilerin yer aldığı onam formu sunulmuştur. Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda ise

katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durum gibi demografik soruların yanı sıra kaybedilen kişiye olan yakınlık, kaybın şekli, kaybın üstünden geçen zaman, cenaze törenine katılıp katılmama, gibi sorular da yöneltilmiştir.

### **3.2.2. Yas Ölçeği (YÖ)**

Yas ölçeği Balcı Çelik (2006) tarafından birinci dereceden yakınlarını kaybeden kişilerin gösterdikleri yas tepkilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel olmak üzere dört alt boyuttan ve toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri beşli likert tipi formatında hazırlanmıştır. Ölçeğin tamamından alınabilecek en yüksek puan 175, en düşük puan ise 35'tir. Alınan yüksek puanlar yas tepkisinin şiddetinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar ise yas tepkisinin şiddetinin düşük olduğunu gösterir. Ölçeğin fiziksel alt boyutundan alınabilecek en yüksek puan 25, en düşük puan 5; duygusal, davranışsal ve bilişsel alt boyutların her birinden alınabilecek en yüksek puan 75, en düşük puan ise 10'dur. Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği için cronbach alfa katsayısı .96'dır. Ölçeğin alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıları ise duygusal alt boyut için .90, fiziksel alt boyut için .65, davranışsal alt boyut için .62 ve bilişsel alt boyut için ise .81'dir. Ölçeğin test tekrar test yöntemi ile ölçülen güvenirlik katsayısı ise .84'tür.

### **3.2.3. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği- Kısa Form (KYBİÖ)**

Holland ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını Cesur Soysal (2019) yapmıştır. Ölçeğin 28 maddeden oluşan uzun formu ve 8 maddeden oluşan kısa formu vardır. Bu çalışmada 8 maddeden oluşan kısa form kullanılmıştır. Holland ve arkadaşları hızlı değerlendirmelerin gerektiği durumlar için kısa formu oluşturmuşlardır (Holland ve ark., 2018). Her iki form da "gerçekleştirilememiş yaşantılar" ve "çözülemedi çatışmalar" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. "Gerçekleştirilememiş yaşantılar" alt boyutu kaybedilen kişiyle yaşanabilecek ancak kaçırılmış bir fırsatı veya ilişkide eksik kaldığı düşünülen yaşantıları ölçer. "Çözülemedi çatışmalar" alt boyutu ise kaybedilen kişiyle alakalı çözülemedi sorunları veya kayıp ile alakalı içsel çatışmaları ölçer. Ölçek 5'li Likert formundadır. Ölçeğin alt boyutlarının her birinden alınabilecek en yüksek puan 20, en düşük puan ise 4'tür. Ölçeğin genelinden alınacak en yüksek puan 40, en düşük puan

ise 8'dir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında iki faktörlü yapısının geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda ki-kare değeri ( $\chi^2=53.46$ ,  $sd=8$ ,  $p<0.05$ ),  $\chi^2/df$  oranı (2.95) ve uyum indeksleri (GFI=0.96, CFI=0.94, NFI=0.92, AGFI=0.92, RMSEA=0.077, AIC=89.46) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla toplam puan ve alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayısı ve Sperman Brown iki yarı test güvenilirliği katsayısı incelenmiştir. "Gerçekleştirilememiş yaşantılar" alt boyutu için Cronbach alfa katsayısı .76, "çözülememiş çatışmalar" alt boyutu için .62 ve toplam puan için de .75 olarak hesaplanmıştır. Sperman Brown iki yarı test korelasyonu ise .80 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3. İşlem**

Google Formlar üzerinden online olarak oluşturulan anket soruları akıllı telefon ve sosyal medya uygulamaları aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. "Son bir yıl içerisinde herhangi bir nedenle yakını kaybetmiş olmak" ölçütünü karşılayan 418 katılımcıya 06.08.2021-10.08.2022 tarihleri arasında kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Kaybı 1 yıldan uzun olan ve ölene yakınlığını muğlak ifade eden (bir akraba, bir abi vb.), yakın birisini kaybetmeyen (ablamin kayınvalidesi, komşunun kızkardeşi gibi) 101 katılımcı kriterlere uygun olmadıkları için analize dahil edilmemiş ve geri kalan 317 katılımcı ile analiz gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar araştırmanın amacı, kişisel bilgilerin nasıl korunacağı ve gönüllülük esasları gibi konularda bilgilendirildikleri onam formunu okuyup araştırmaya katılmayı kabul ettikleri takdirde sırasıyla kişisel bilgi formu, yas ölçeği ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeği-kısa form'u doldurmuşlardır. Form ve ölçeklerde bulunan bütün maddelerin doldurulma zorunluluğu vardır. Anketi tamamlama süresi yaklaşık 10-15 dakikadır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

06.08.2021-10.08.2022 tarihleri arasında araştırmaya toplam 418 kişi katılmıştır. Kaybın üstünden geçen zaman bir yıldan fazla olan katılımcılar analize dahil edilmemiştir. Yine benzer şekilde merhuma yakınlığını muğlak ifade eden (bir komşu, bir abi vb. gibi) ve merhuma çok yakın olmayan (ablamin kayınvalidesi, kayınvalidemin kız kardeşi vb. gibi) katılımcılar da analize dahil edilmemiştir.

Araştırma ölçütlerine uygun olmayan katılımcılar elendikten sonra geriye kalan 317 katılımcı ile analiz gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizi SPSS paket programı ile yapılmıştır. Katılımcıların demografik dağılımı frekans ve yüzde tablosuyla, ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık puanları ise betimsel istatistikler tablosuyla gösterilmiştir. Yas değişkeni için ölçek puanlarının gruplar arası normallik sınavında Skewness (Çarpıklık)- Kurtosis (Basıklık) katsayısı kullanılmıştır. Ani (N=205) ve beklendiği (N=112) şekilde yakınlarını kaybeden katılımcıların yas puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığına bakmak için önce normallik dağılımına bakılmıştır. Skewness-Kurtosis değerlerinin  $\pm 1$  içerisinde olduğu görülmüştür bu yüzden dağılımın normal olduğu söylenebilir. İki grup arasında anlamlı bir fark olup olmadığını görmek için “bağımsız gruplar t testi” yapılmıştır. Aynı işlem “bitmemiş işler” değişkeni için de yapılmıştır ve Skewness-Kurtosis değerlerinin  $\pm 1$  arasında olduğu görülmüş, buradan yola çıkarak dağılımın normal olduğuna karar verilmiştir.

Bitmemiş işler değişkeni için gruplar arası anlamlı bir fark olup olmadığına bakmak için “bağımsız gruplar t testi” yapılmıştır. Katılımcıların Yas Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Bitmemiş İşler Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakmak için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ani kayıp yaşayıp cenaze törenine katılan (N=159) ve katılmayan (N=50) katılımcıların yas puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakmak için ise yine ilk önce normallik sınavı yapılmıştır.

Ani kayıp yaşayıp cenaze törenine katılan ve katılmayan katılımcıların yas ölçeğinden aldıkları puanların normallik sınavı için çarpıklık, basıklık ve kolmogorov-smirnov değerlerine bakılmış ve katılımcıların yas puanlarının çarpıklık-basıklık değerlerinin  $\pm 1$  sınırları içerisinde olduğu görülmüştür. Cenaze törenine katılmayan katılımcıların yas puanlarının normallik sınavı için kolmogorov-smirnov değerine bakılmış ve  $p > .05$  olduğu görülmüştür. Bu değerlerden yola çıkarak dağılımın normal olduğuna karar verilmiş ve iki grup arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Beklenen kayıp yaşayıp cenaze törenine katılan (N=81) ve katılmayan katılımcıların (N=27) yas ölçeğinden aldıkları puanların normallik sınavı için kolmogorov-smirnov ve shapiro-wilk değerlerine bakılmış ve her iki grup için de  $p > .05$  olduğu görülmüştür. Bu değerler göz önünde

bulundurulduğunda gruplar arası ölçek puanlarının normal dağıldığı sonucuna varılmıştır. Beklenen kayıplarda cenaze törenine katılımın yas puanları açısından anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını bulgulamak için “bağımsız gruplar t testi” yapılmıştır. Beklenen kayıplarda cenaze törenine katılan (N=81) ve katılmayan (N=27) katılımcıların bitmemiş işler ölçümlerinin normallik sınaması için kolmogorov smirnov ve shapiro wilk değerlerine bakılmış ve ölçek puanının gruplar arasında normal dağılmadığı sonucuna varılmıştır. Beklenen kayıplarda cenaze törenine katılımın bitmemiş işler düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığını tespit etmek için mann whitney u testi yapılmıştır.

Cinsiyete göre yas düzeylerinin normallik değerlerine bakıldığında ise kadınlar (N=213) ve erkekler (N=104) için çarpıklık-basıklık değerinin  $\pm 1$  sınırları içerisinde olduğu görülmüştür ve dağılım normal kabul edilmiştir. Yas düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakmak için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Cinsiyete göre bitmemiş işler ölçeğinden alınan puanların normallik değerlerine bakıldığında ise kadınlar (N=213) ve erkekler (N=104) için çarpıklık-basıklık değerinin  $\pm 1$  sınırları içerisinde olduğu görülmüştür. Bu değerlerden yola çıkarak dağılımın normal olduğu kabul edilmiş, cinsiyet ve bitmemiş işler düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakmak için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır.

Aynı işlemler yas ölçeğine ait fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal alt boyutları ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğine ait gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmalar alt boyutları için de yapılmıştır. Çarpıklık-basıklık değerlerinin  $\pm 1$  sınırları içerisinde olduğu ve kolmogorov-smirnov/Shapiro-wilk değerlerinin ise .05'ten büyük olduğu durumlarda dağılım normal kabul edilmiş ve bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Dağılımın normal olmadığı durumlarda ise mann-whitney u ve kruskal wallis h testi yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara ait demografik dağılım, normallik değerleri ve değişkenlere ait bulgular yer almaktadır.

#### 4.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Katılımcılara ait bazı demografik dağılımlar tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Dağılımı**

|               | Gruplar       | N   | %    |
|---------------|---------------|-----|------|
| Cinsiyet      | Kadın         | 213 | 67.0 |
|               | Erkek         | 104 | 33.0 |
| Eğitim durumu | Okur-yazar    | 1   | 0.3  |
|               | İlkokul       | 6   | 1.9  |
|               | Ortaokul      | 7   | 2.3  |
|               | Lise          | 43  | 13.5 |
|               | Önlisans      | 39  | 12.3 |
|               | Lisans        | 169 | 53.0 |
|               | Yüksek lisans | 42  | 13.4 |
| Doktora       | 10            | 3.3 |      |

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi katılımcıların %67’si kadın ve %33’ü ise erkektir. Katılımcıların eğitim durumlarına baktığımızda ise %53 ile lisans, %13.4 ile yüksek lisans ve %13.5 ile lise mezunları çoğunluğu oluşturmaktadır.

#### 4.2. Kayba Ait Betimsel İstatistikler

Kayba ait bazı değişkenler tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2 Katılımcıların Kaybına Dair Betimsel İstatistikler**

|                  | Gruplar                                  | N   | %    |
|------------------|--|-----|------|
| Ölüm Nedeni      | Koronavirüs                              | 133 | 43.6 |
|                  | Kanser                                   | 51  | 15.5 |
|                  | Şiddet Kaynaklı (intihar, kaza, saldırı) | 15  | 5.1  |
|                  | Yaşlılık                                 | 16  | 5.2  |
|                  | Kalp krizi                               | 48  | 14.1 |
|                  | Diğer Sağlık Nedenleri                   | 54  | 16.6 |
| Ölüm Şekli       | Ani                                      | 205 | 65.2 |
|                  | Beklenen                                 | 112 | 34.8 |
| Merhuma Yakınlık | Birinci dereceden yakını                 | 123 | 38.7 |
|                  | Diğer                                    | 194 | 61.3 |

Tablo 4.2'den de görüldüğü gibi katılımcıların %43.6'sı yakınlarını koronavirüsten, %15.4'ü kanserden, %14.1'i kalp krizinden, %16.6'sı diğer sağlık nedenlerinden, %5.2'si yaşlılıktan ve %5.2'si ise şiddet kaynaklı nedenlerden kaybetmiştir. Katılımcıların %65.2'si kaybı ani şekilde, %34.8'i ise beklenen şekilde deneyimlemiştir. Katılımcıların %38.7'si birinci dereceden yakınlarını (anne, baba, kardeş, evlat, eş), %61.3'ü ise ikinci dereceden yakınlarını (büyükanne, büyükbaba, hala, teyze, amca, yakın arkadaş, sevgili) kaybetmiştir.

#### 4.3. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Normallik Sınaması Değerlerine Ait Bulgular

Katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarının normallik değerlendirmesine ilişkin bulgular tablo 4.3’te verilmiştir.

**Tablo 4.3 YÖ ve KYBIÖ Ölçeklerinin Alt Boyut Puanlarının Çarpıklık-Basıklık Değerlerine Ait Bulgular**

| Ölçek | Değişkenler                     | Ort.  | S    | Çarpıklık | Basıklık |
|-------|---------------------------------|-------|------|-----------|----------|
| YÖ    | Fiziksel                        | 12.55 | 4.75 | 0.254     | -0.717   |
|       | Duygusal                        | 25.66 | 4.86 | 0.493     | 0.017    |
|       | Bilişsel                        | 33.18 | 5.73 | -0.197    | -0.157   |
|       | Davranışsal                     | 20.57 | 8.88 | 0.868     | -0.017   |
| KYBIÖ | Çözülememiş çatışmalar          | 7.39  | 3.44 | 1.257     | 1.611    |
|       | Gerçekleştirilememiş yaşantılar | 14.08 | 4.39 | -0.354    | -0.852   |

Ölçek ve alt boyut puanlarının gruplar arasında normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Skewness-Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Tablo 4.3'te de görüldüğü gibi katılımcıların yas ölçeğinin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlara ait çarpıklık değeri 0.254, basıklık değeri ise -0.717'dir. Katılımcıların yas ölçeğinin duygusal alt boyutundan aldıkları puanlara ait çarpıklık değeri 0.493, basıklık değeri ise 0.017'dir. Katılımcıların bilişsel alt boyuttan aldıkları puanlara ait çarpıklık değeri -0.197, basıklık değeri ise -0.157'dir. Katılımcıların davranışsal alt boyuttan aldıkları puanlara ait çarpıklık değeri 0.868, basıklık değeri ise -0.017'dir. Katılımcıların kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin çözülememiş çatışmalar alt boyutundan aldıkları puanlara ait çarpıklık değeri 1.257, basıklık değeri ise 1.611'dir. Aynı ölçeğin gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutundan alınan puanlara ait çarpıklık değeri -0.354, basıklık değeri ise -0.852'dir.

#### **4.4. YÖ ve KYBIÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının İlişkisine Ait Korelasyon Analizi Bulguları**

Katılımcıların yaşı, YÖ ve KYBIÖ toplam puanları ile alt boyut puanları arasındaki ilişkiye ait bulgular tablo 4.4'te verilmiştir.

**Tablo 4.4 Katılımcıların Yaşı, YÖ ve KYBİÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının İlişisine Ait Korelasyon Analizi Bulguları**

|       | 1                                     | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      |
|-------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| YÖ    | 1.Fiziksel                            |        |        |        |        |        |
|       | 2.Duygusal                            | .51*** |        |        |        |        |
|       | 3.Bilişsel                            | .59*** | .53*** |        |        |        |
|       | 4.Davranışsal                         | .71*** | .56*** | .59*** |        |        |
| KYBİÖ | 5.Çözülememiş çatışmalar <sup>x</sup> | .48*** | .42*** | .37*** | .59*** |        |
|       | 6.Gerçekleştirilememiş yaşantılar     | .45*** | .35*** | .43*** | .47*** | .51*** |
|       | 7.Yaş                                 | .09    | .02    | -.006  | .08    | .05    |

\*\*\*p<.001, <sup>x</sup>Spearman korelasyon analizine sokulan değişken

Yaş ölçeği ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu gruplarda Pearson korelasyon analizi, KYBİÖ'nin çözülememiş çatışmalar alt boyutunda dağılım normal olmadığı için ise Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Spearman korelasyon analizi yapılan alt ölçek "x" işareti ile gösterilmiştir. Analiz sonucuna göre yaş ölçeğinin alt boyutları ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaş ölçeğinin fiziksel alt boyutu ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin çözülememiş çatışmalar ( $r = .48, p < .001$ ) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ( $r = .45, p < .001$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; yaş ölçeğinin duygusal alt boyutu ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin çözülememiş çatışmalar ( $r = .42, p < .001$ ) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ( $r = .35, p < .001$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; yaş ölçeğinin bilişsel alt boyutu ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin çözülememiş çatışmalar ( $r = .37, p < .001$ ) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ( $r = .43, p < .001$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; yaş ölçeğinin davranışsal alt boyutu ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin çözülememiş çatışmalar ( $r = .59, p < .001$ ) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar ( $r = .47, p < .001$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların yaşı (Ort = 34.46, S = 10.76) ve YÖ fiziksel ( $r = .09, p > .05$ ), duygusal ( $r = .02, p > .05$ ), bilişsel ( $r = -.006, p > .05$ ) ve davranışsal ( $r = .08, p > .05$ ) alt boyutları ile KYBİÖ gerçekleştirilememiş

yaşantılar ( $r = -.10$ ,  $p > .05$ ) ve çözülememiş çatışmalar ( $r = .05$ ,  $p > .05$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

#### 4.5. Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği, Kayıp

#### Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ani kayıp ve beklenen kayıp yaşayan katılımcıların yas ölçeği, bitmemiş işler ölçeği ve alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.5'te verilmiştir.

**Tablo 4.5 Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>                    | Ani kayıp<br>(N= 205) |       | Beklenen kayıp<br>(N= 112) |       | <i>t</i>            |
|-----------------------------------|-----------------------|-------|----------------------------|-------|---------------------|
|                                   | Ort                   | S     | Ort                        | S     |                     |
| <b>YÖ toplam puan</b>             | 94.77                 | 20.97 | 86.54                      | 17.95 | 3.778**             |
| <b>YÖ Alt Boyutları</b>           |                       |       |                            |       |                     |
| 1.Fiziksel                        | 13.18                 | 4.75  | 11.33                      | 4.54  | 3.363**             |
| 2.Duygusal                        | 25.86                 | 5.06  | 25.28                      | 4.44  | 1.056               |
| 3.Bilişsel                        | 33.65                 | 5.66  | 32.38                      | 5.78  | 2.015*              |
| 4.Davranışsal                     | 22.07                 | 9.10  | 17.64                      | 7.66  | 4.307***            |
| <b>KYBİÖ toplam puan</b>          | 22.11                 | 7.02  | 20.23                      | 6.10  | 2.466**             |
| <b>KYBİÖ Alt Boyutları</b>        |                       |       |                            |       |                     |
| 1.Gerçekleştirilememiş yaşantılar | 14.48                 | 4.41  | 13.30                      | 4.26  | 2.290*              |
| <b>Mann Whitney U</b>             | <b>Sıra ort.</b>      |       | <b>Sıra ort.</b>           |       | <b>U(Z)</b>         |
| 2.Çözülememiş çatışmalar          | 163.87                |       | 148.00                     |       | 10.058,500 (-1.479) |

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Ani kayıp ve beklenen kayıp yaşayanların yas, bitmemiş işler ve ölçek alt boyut düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu gruplarda bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı gruplarda ise mann whitney u testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre ani kayıp yaşayanların YÖ toplam puanları (Ort = 94.77, S = 20.97), fiziksel alt boyut (Ort = 13.18, S = 4.75), bilişsel alt boyut (Ort = 33.65, S = 5.66) ve davranışsal alt boyut (Ort = 22.07, S = 9.10) puanları, KYBİÖ ölçeği toplam puanları (Ort = 22.11, S = 7.02) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyut puanları (Ort = 14.48, S = 4.41) beklenen kayıp yaşayanların YÖ toplam puan (86.54, S = 17.95), fiziksel (Ort = 11.33, S = 4.54), bilişsel (Ort = 32.38, S = 5.78), davranışsal alt boyut (Ort = 17.64, S = 7.66), KYBİÖ toplam puan (Ort = 20.23, S = 6.10) ve gerçekleştirilememiş yaşantılar (Ort = 13.30, S = 4.26) alt boyutları puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Ani kayıp yaşayan katılımcıların duygusal alt boyut puanları (Ort = 25.86, S = 5.05) ve çözülememiş çatışmalar alt boyutu puanları (sıra ortalaması = 163.87) ile beklenen kayıp yaşayan katılımcıların duygusal alt boyut puanları (Ort = 25.28, S = 4.44) ve çözülememiş çatışmalar alt boyut puanları (sıra ortalaması = 148.00) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Çözülememiş çatışmalar alt boyutu için  $p = .13$ 'dür.

#### 4.6. Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların yas ölçeği ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.6'da verilmiştir.

**Tablo 4.6 Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>          | Kadın (N= 213) |          | Erkek (N=104) |          | <i>t</i> |
|-------------------------|----------------|----------|---------------|----------|----------|
|                         | <b>Ort</b>     | <b>S</b> | <b>Ort</b>    | <b>S</b> |          |
| <b>YÖ toplam puan</b>   | 95.65          | 19.78    | 84.50         | 19.51    | 4.748*** |
| <b>YÖ Alt Boyutları</b> |                |          |               |          |          |
| 1.Fiziksel              | 13.70          | 4.50     | 10.21         | 4.40     | 6.581*** |
| 2.Duygusal              | 26.04          | 4.87     | 24.90         | 4.78     | 1.976*   |

|                       |                  |      |                  |      |                        |
|-----------------------|------------------|------|------------------|------|------------------------|
| 3.Bilişsel            | 34.37            | 5.33 | 30.76            | 5.76 | 5.355***               |
| <b>Mann Whitney U</b> | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>U(Z)</b>            |
| 4.Davranışsal         | 170.42           |      | 134.20           |      | 8.497,000 (-<br>3.315) |

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

Yas toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu gruplarda bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı gruplarda ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre kadınların YÖ toplam puanları (Ort = 95.65, S = 19.78), fiziksel alt boyut puanları (Ort = 13.70, S = 4.50), duygusal alt boyut puanları (Ort = 26.04, S = 4.87), bilişsel alt boyut puanları (Ort = 34.37, S = 5.33) ve davranışsal alt boyut puanları (sıra ortalaması = 170.42) erkeklerin YÖ toplam puanı (Ort = 84.50, S = 19.51), fiziksel (Ort = 10.21, S = 4.40), duygusal (Ort = 24.90, S = 4.78), bilişsel (Ort = 30.76, S = 5.76) ve davranışsal (sıra ortalaması = 134.20) alt boyut puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Davranışsal alt boyut için p = .001'dir.

#### 4.7. Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre

##### Karşılaştırılması

Katılımcıların kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeği ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.7'de verilmiştir.

**Tablo 4.7 Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>                    | Kadın (N= 213)   |          | Erkek (N=104)    |          | <i>t</i>    |
|-----------------------------------|------------------|----------|------------------|----------|-------------|
|                                   | <b>Ort</b>       | <b>S</b> | <b>Ort</b>       | <b>S</b> |             |
| <b>KYBİÖ toplam puan</b>          | 21.85            | 6.94     | 20.71            | 6.38     | 1.457       |
| <b>KYBİÖ Alt Boyutları</b>        |                  |          |                  |          |             |
| 1.Gerçekleştirilememiş yaşantılar | 14.44            | 4.45     | 13.34            | 4.18     | 2.151*      |
| <b>Mann Whitney U</b>             | <b>Sıra ort.</b> |          | <b>Sıra ort.</b> |          | <b>U(Z)</b> |

|                           |        |        |                   |
|---------------------------|--------|--------|-------------------|
| 2.Çözülemediği çatışmalar | 157.94 | 159.63 | 11.142,000(0.157) |
|---------------------------|--------|--------|-------------------|

\*p<.05

Bitmemiş işler ölçeği toplam puanının ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu KYBİÖ toplam puanı ve gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu puanları için bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı çözülemediği çatışmalar alt boyutu puanları için ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre kadınların gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutundan aldıkları puanlar (Ort = 14.44, S = 4.45) erkeklerin gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutundan aldıkları puanlardan (Ort = 13.34, S = 4.18) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Kadınların KYBİÖ toplam puanı (t =1.457, p>.05) ve çözülemediği çatışmalar alt boyutundan aldıkları puanlar (sıra ortalaması = 157.94) ile erkeklerin KYBİÖ toplam puanı (Ort = 20.71, S = 6.38) ve çözülemediği çatışmalar alt boyutundan (sıra ortalaması = 159.63) aldıkları puanlar istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Çözülemediği çatışmalar alt boyutu için p = .87'dir.

#### 4.8. Ani Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ani kayıp yaşayan katılımcıların yas ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının cenaze törenine katılıma göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.8'de verilmiştir.

**Tablo 4.8 Ani Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>          | Cenaze törenine katılan (N= 159) |          | Cenaze törenine katılmayan (N=50) |          | <i>t</i> |
|-------------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|----------|
|                         | <b>Ort</b>                       | <b>S</b> | <b>Ort</b>                        | <b>S</b> |          |
| <b>YÖ toplam puan</b>   | 97.54                            | 20.49    | 85.98                             | 20.24    | 3.512**  |
| <b>YÖ Alt Boyutları</b> |                                  |          |                                   |          |          |

|                       |       |                  |                  |      |                   |
|-----------------------|-------|------------------|------------------|------|-------------------|
| 1.Fiziksel            | 13.69 | 4.72             | 11.54            | 4.52 | 2.909**           |
| 2.Duygusal            | 26.27 | 5.06             | 24.56            | 4.88 | 2.149*            |
| 3.Bilişsel            | 34.42 | 5.28             | 31.22            | 6.15 | 3.312**           |
| <b>Mann Whitney U</b> |       | <b>Sıra ort.</b> | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>U(Z)</b>       |
| 4.Davranışsal         |       | 112.29           | 81.83            |      | 2.816,500(-3.109) |

\*\*p<.01; \*p<.05

Ani kayıp yaşayan kişilerin yas puanlarının cenaze törenine katılım durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre ani kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılan kişilerin YÖ toplam puanları (Ort = 97.54, S = 20.49), fiziksel alt boyut (Ort = 13.69, S = 4.72), bilişsel alt boyut (Ort = 34.42, S = 5.28), duygusal alt boyut (Ort = 26.27, S = 5.06) ve davranışsal alt boyut puanları (sıra ortalaması = 112.29) ani kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılmayan kişilerin YÖ toplam puan (Ort = 85.98, S = 20.24), fiziksel (Ort = 11.54, S = 4.52), duygusal (Ort = 24.56, S = 4.88), bilişsel (Ort = 31.22, S = 6.15) ve davranışsal (sıra ortalaması = 81.83) alt boyut puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Davranışsal alt boyut için p = .002'dir.

#### 4.9. Ani Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ani kayıp yaşayan katılımcıların bitmemiş işler ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının cenaze törenine katılıma göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.9'da verilmiştir.

**Tablo 4.9 Ani Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>             | Cenaze törenine katılan (N= 159) |      | Cenaze törenine katılmayan (N=50) |      | t        |
|----------------------------|----------------------------------|------|-----------------------------------|------|----------|
|                            | Ort                              | S    | Ort                               | S    |          |
| <b>KYBİÖ toplam puan</b>   | 23.14                            | 6.96 | 18.86                             | 6.22 | 4.125*** |
| <b>KYBİÖ Alt Boyutları</b> |                                  |      |                                   |      |          |

|                                    |       |                  |                  |      |                   |
|------------------------------------|-------|------------------|------------------|------|-------------------|
| 1. Gerçekleştirilememiş yaşantılar | 15.18 | 4.17             | 12.24            | 4.47 | 4.126***          |
| <b><i>Mann Whitney U</i></b>       |       | <b>Sıra ort.</b> | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>U(Z)</b>       |
| 2. Çözülemediği çatışmalar         |       | 110.29           | 88.18            |      | 3.134,000(-2.280) |

\*\*\*p<.001

Ani kayıp yaşayan kişilerin bitmemiş işler düzeyinin cenaze törenine katılım durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu bitmemiş KYBİÖ toplam puanı ve gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu puanları için bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı çözülemediği çatışmalar alt boyutu puanları için ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre ani kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılan kişilerin KYBİÖ toplam puanı (Ort = 23.14, S = 6.96), gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu (Ort = 15.18, S = 4.17) ve çözülemediği çatışmalar alt boyutu puanları (sıra ortalaması = 110.29) ani kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılmayan kişilerin KYBİÖ toplam puanı (Ort = 18.86, S = 6.22), gerçekleştirilememiş yaşantılar (Ort = 12.24, S = 4.47) ve çözülemediği çatışmalar (sıra ortalaması = 88.18) alt boyut puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Çözülemediği çatışmalar alt boyutu için p = .02'dir.

#### 4.10. Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze

##### Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması

Beklenen kayıp yaşayanların yas ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının cenaze törenine katılım durumuna göre karşılaştırılmasına ait bulgular tablo 4.10'da verilmiştir.

**Tablo 4.10 Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

|                       | Cenaze törenine katılan (N= 80) | Cenaze törenine katılmayan (N=27) | t |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|
| <b><i>T-testi</i></b> |                                 |                                   |   |

|                         | Ort              | S     | Ort              | S     |                   |
|-------------------------|------------------|-------|------------------|-------|-------------------|
| <b>YÖ toplam puan</b>   | 87.50            | 17.46 | 83.70            | 19.40 | 0.901             |
| <b>YÖ Alt Boyutları</b> |                  |       |                  |       |                   |
| 1.Bilişsel              | 32.90            | 5.58  | 30.44            | 6.05  | 1.856             |
| <b>Mann Whitney U</b>   | <b>Sıra ort.</b> |       | <b>Sıra ort.</b> |       | <b>U(Z)</b>       |
| 2.Davranışsal           | 54.63            |       | 52.13            |       | 1.029,500(-0.363) |
| 3.Fiziksel              | 54.50            |       | 52.52            |       | 1.040,000(-0.288) |
| 4.Duygusal              | 53.98            |       | 54.07            |       | 1.082,000(0.014)  |

Beklenen kayıp yaşayanların yas puanlarının cenaze törenine katılım durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu YÖ toplam puanı ve bilişsel alt boyut puanları için bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı davranışsal, fiziksel ve duygusal alt boyut puanları için ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre beklenen kayıp yaşayıp cenaze törenine katılan kişilerin yas (Ort = 87.50, S = 17.46), bilişsel alt boyut (Ort = 32.90, S = 5.58), davranışsal alt boyut (sıra ortalaması = 54.63), fiziksel alt boyut (sıra ortalaması = 54.50) ve duygusal alt boyut (sıra ortalaması = 53.98) puanları; beklenen kayıp yaşayıp cenaze törenine katılmayan kişilerin yas (Ort = 83.70, S = 19.40), bilişsel alt boyut (Ort = 30.44, S = 6.05), davranışsal alt boyut (sıra ortalaması = 52.13), fiziksel alt boyut (sıra ortalaması = 52.52) ve duygusal alt boyut (sıra ortalaması = 54.07) puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Davranışsal alt boyuta ait p değeri .71, fiziksel alt boyuta ait p değeri .77 ve duygusal alt boyuta ait p değeri ise .98'dir.

#### 4.11. Beklenen Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılması

Beklenen kayıp yaşayanların kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının cenaze törenine katılım durumuna göre karşılaştırılmasına ait bulgular tablo 4.11'da verilmiştir.

**Tablo 4.11 Beklenen Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-Testi</i> | Cenaze törenine katılan (N= 80) | Cenaze törenine katılmayan (N=27) | t |
|----------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|
|----------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|

|                                    | Ort              | S    | Ort              | S    |                   |
|------------------------------------|------------------|------|------------------|------|-------------------|
| <b>KYBİÖ toplam puan</b>           | 20.28            | 5.85 | 20.07            | 6.92 | 0.144             |
| <b>Mann Whitney U</b>              | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>U(Z)</b>       |
| <b>KYBİÖ Alt Boyutları</b>         |                  |      |                  |      |                   |
| 1. Gerçekleştirilememiş yaşantılar | 54.46            |      | 52.65            |      | 1.043,500(-0.263) |
| 2. Çözülememiş çatışmalar          | 53.66            |      | 55.00            |      | 1.107,000(0.197)  |

Beklenen kayıp yaşayıp cenaze törenine katılan ve katılmayan kişilerin bitmemiş işler düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu KYBİÖ toplam puanı için bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmalar alt boyutu için ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre beklenen kayıp yaşayan ve cenaze törenine katılan kişilerin KYBİÖ toplam puanı (Ort = 20.28, S = 5.85), gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu (sıra ortalaması = 54.46) ve çözülememiş çatışmalar (sıra ortalaması = 53.66) alt boyutu puanları beklenen kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılmayan grubun KYBİÖ toplam puanı (Ort = 20.07, S = 6.92), gerçekleştirilememiş yaşantılar (sıra ortalaması = 52.65) ve çözülememiş çatışmalar (sıra ortalaması = 55.00) alt boyut puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu için p değeri .79, çözülememiş çatışmalar alt boyutu için ise p değeri .84'tür.

#### 4.12. Vefat Edene Yakınlık ile Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan

##### Puanların Karşılaştırılması

Vefat edene yakınlık ile yas ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.12'de verilmiştir.

**Tablo 4.12 Vefat Edene Yakınlık ile Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>        | 1.dereceden yakınlarını kaybedenler (N=123) |       | Diğer yakınlarını kaybedenler (N=194) |       | <i>t</i> |
|-----------------------|---|-------|---------------------------------------|-------|----------|
|                       | Ort   | S     | Ort                                   | S     |          |
| <b>YÖ toplam puan</b> | 102.28                                      | 19.92 | 85.33                                 | 17.73 | 7.897*** |

### YÖ Alt Boyutları

|                       |       |                  |                  |      |                  |
|-----------------------|-------|------------------|------------------|------|------------------|
| 1.Fiziksel            | 14.85 | 4.46             | 11.07            | 4.34 | 7.431***         |
| 2.Duygusal            | 27.29 | 5.20             | 24.61            | 4.33 | 4.964***         |
| 3.Bilişsel            | 35.27 | 5.09             | 31.84            | 5.72 | 5.564***         |
| <i>Mann Whitney U</i> |       | <b>Sıra ort.</b> | <b>Sıra ort.</b> |      | <b>U(Z)</b>      |
| 4.Davranışsal         |       | 203.58           | 129.38           |      | 6.313,50(-7.058) |

\*\*\*p<.001

Vefat eden kişiye yakınlık ve YÖ toplam ve alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu gruplarda bağımsız gruplar t testi ve dağılımın normal olmadığı gruplarda ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre birinci dereceden yakınlarını (anne, baba, eş, evlat ve kardeş) kaybeden kişilerin YÖ toplam puanı (Ort = 102.28, S = 19.92), fiziksel (Ort = 14.85, S = 4.46), duygusal (Ort = 27.29, S = 5.20), bilişsel (Ort = 35.27, S = 5.09) ve davranışsal alt boyut (sıra ortalaması = 203.58) puanları diğer yakınlarını (büyükanne, büyükbaba, hala, teyze, arkadaş vb. yakınlar) kaybeden kişilerin YÖ toplam puanı (Ort = 85.33, S = 17.73), fiziksel (Ort = 11.07, S = 4.34), duygusal (Ort = 24.61, S = 4.33), bilişsel (Ort = 31.84, S = 5.72) ve davranışsal (sıra ortalaması = 129.38) alt boyut puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Davranışsal alt boyuta ait anlamlılık değeri  $p = <.001$ 'dir

### 4.13. Vefat Eden Kişiye Yakınlık ile KYBiÖ ve Alt Boyut Puanlarının

#### Karşılaştırılması

Vefat eden kişiye yakınlık ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.13'de verilmiştir.

**Tablo 4.13 Vefat Eden Kişiye Yakınlık ile KYBiÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>T-testi</i>             | 1.dereceden yakınlarını kaybedenler (N=123) |      | Diğer yakınlarını kaybedenler (N=194) |      | t        |
|----------------------------|---|------|---------------------------------------|------|----------|
|                            | Ort   | S    | Ort                                   | S    |          |
| <b>KYBiÖ toplam puan</b>   | 23.84                                       | 6.93 | 19.95                                 | 6.22 | 5.189*** |
| <b>KYBiÖ Alt Boyutları</b> |   |      |                                       |      |          |

|                                   |                  |                  |                   |      |         |
|-----------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------|---------|
| 1.Gerçekleştirilememiş yaşantılar | 15.12            | 4.23             | 13.41             | 4.38 | 3.423** |
| <b><i>Mann Whitney U</i></b>      | <b>Sıra ort.</b> | <b>Sıra ort.</b> | <b>U(Z)</b>       |      |         |
| 2.Çözülemedi çatışmalar           | 195.39           | 134.68           | 7.330,000(-5.839) |      |         |

\*\*p<.01,\*\*\*p<.001

Vefat eden kişiye olan yakınlık ile KYBİÖ düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımı normal kabul edilen gruplar için bağımsız gruplar t testi ve dağılımı normal kabul edilmeyen gruplar için ise mann whitney u testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre birinci dereceden yakınlarını kaybedenlerin KYBİÖ toplam puanı (Ort = 23.83, S = 6.93), gerçekleştirilememiş yaşantılar (Ort = 15.12, S = 4.23) ve çözülemedi çatışmalar (sıra ortalaması = 195.39) alt boyutları puanları diğer yakınlarını kaybedenlerin KYBİÖ toplam puanı (Ort = 19.95, S = 6.22) gerçekleştirilememiş yaşantılar (Ort = 13.41, S = 4.38) ve çözülemedi çatışmalar (sıra ortalaması = 134.68) alt boyut puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Çözülemedi çatışmalar alt boyutuna ait anlamlılık değeri  $p < .001$ 'dir.

#### 4.14. Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kaybın Üstünden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılması

Yas ölçeği ve alt boyut puanlarının kaybın üstünden geçen zamana göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tablo 4.14'te verilmiştir.

**Tablo 4.14 Yas Ölçeğinin Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kaybın Üstünden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

| <i>ANOVA</i> | 0-3 ay (1) |          | 3-6 ay (2) |          | 6-12 ay (3) |          | <b>F</b> | <b>df</b> | <b>Fark</b> |
|--------------|------------|----------|------------|----------|-------------|----------|----------|-----------|-------------|
|              | <b>Ort</b> | <b>S</b> | <b>Ort</b> | <b>S</b> | <b>Ort</b>  | <b>S</b> |          |           |             |
| 1.Fiziksel   | 12.53      | 5.06     | 12.52      | 4.41     | 12.59       | 4.74     | .007     | 2         |             |
| 2.Bilişsel   | 32.66      | 5.55     | 32.77      | 5.54     | 33.72       | 5.91     | 1.238    | 2         |             |

| <i>Kruskal Wallis</i> | Sıra ort | Sıra ort | Sıra ort | X <sup>2</sup> | df | Fark |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------------|----|------|
| 3.Duygusal            | 145.34   | 157.47   | 167.47   | 3.453          | 2  |      |
| 4.Davranışsal         | 153.56   | 151.00   | 165.26   | 1.577          | 2  |      |
| <b>YÖ toplam puan</b> | 150.73   | 153.96   | 165.67   | 1.788          | 2  |      |

Kaybın üstünden geçen zaman 0-3 ay, 3-6 ay ve 6-12 ay olan katılımcıların yas ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla dağılımın normal olduğu gruplarda ANOVA, dağılımın normal olmadığı gruplarda ise Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kaybın üstünden geçen zaman 0-3 ay, 3-6 ay ve 6-12 ay olan katılımcıların yas toplam puanı ( $X^2_{(2)} = 1.788, p > .05$ ), fiziksel ( $F_{(2,313)} = .007, p > .05$ ), bilişsel ( $F_{(2,313)} = 1.238, p > .05$ ), duygusal ( $X^2_{(2)} = 3.453, P > .05$ ) ve davranışsal ( $X^2_{(2)} = 1.577, p > .05$ ) alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4. 15. KYBİÖ' nin Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ve Çözülemedi Çatışmalar Alt Boyutlarının Yas Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülemedi çatışmalar alt boyutlarının yas düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin bulgular tablo 4.16'da verilmiştir.

**Tablo 4.15 KYBİÖ' nin Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ve Çözülemedi Çatışmalar Alt Boyutlarının Yas Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Ait Bulgular**

| Yas                               | R   | R <sup>2</sup> | Düz.R <sup>2</sup> | F          | β     | t        |
|-----------------------------------|-----|----------------|--------------------|------------|-------|----------|
| 1.Gerçekleştirilememiş yaşantılar | .62 | .39            | .38                | 100,905*** | 1.548 | 6.620*** |

2.Çözölememiş  
çatışmalar

2.312 7.742\*\*\*

\*\*\*p<.001

Kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeğinin gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözölememiş çatışmalar alt boyutlarının birlikte yas puanlarını yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre gerçekleştirilememiş yaşantılar ( $\beta = 1.548$ ,  $t = 6.620$ ,  $p<.001$ ) ve çözölememiş çatışmalar ( $\beta = 2.312$ ,  $t = 7.742$ ,  $p<.001$ ) alt boyutunun yas puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve yas puanlarına ait varyansın %38'ini açıkladığı tespit edilmiştir (Düz.  $R^2 = .38$ ,  $F_{2,313} = 100.905$ ,  $p<.001$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları mevcut literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

#### **5.1. Katılımcıların Yaşı, YÖ ve KYBİÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının İlişisine Ait Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi**

Analiz sonucuna göre yas ölçeğinin fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal alt boyutları ile bitmemiş işler ölçeğinin gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmalar alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulguları destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Yeniada Kırseven'in (2022) kayıp sonrası uzamış yas, depresyon ve travma sonrası stres belirtileri kümelerinde yaptığı çalışmasında merhumla gerçekleştirilememiş yaşantılar arttıkça uzamış yas sınıfında olma ihtimalinin arttığı görülmüştür. Klingspon ve ark.'nın (2015) yapmış olduğu çalışma bulguları da bitmemiş işler ve yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Holland ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu bir çalışmada, kaybın yarattığı süreçte oluşan bitirilmemiş işler algısının komplike yas olgularının %50-60'ında kendini gösterdiği bulgulanmıştır. Vefat edenle çözülememiş çatışmalar ve gerçekleştirilememiş yaşantılar yas sürecini olumsuz etkileyen, fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal yas tepkilerinin yoğunluğunu arttıran faktörlerdendir (Holland vd., 2014). Keser, Ar-Karcı ve Gökler Danışman'ın (2022) çalışma bulguları da vefat edenle ilgili çözülememiş çatışmalar, söylenmemiş sözler, ilişkide kaçırılmış fırsatlar arttıkça uzun süreli yas belirtilerinin de arttığı yönündedir, ayrıca yasla ilgili suçluluk bu ilişkide aracı rolü oynamaktadır. Literatürde bu konuda yapılmış çalışma az olmakla beraber bu çalışmaların bulguları bitmemiş işlerin varlığının yasin şiddetini belirlediği yönündedir ve araştırma bulgularını desteklemektedir (Holland vd., 2014; Field ve Horowitz, 1998; Yamashita vd., 2017).

Literatürde bazı araştırmalara göre kayba uğrayan kişinin yaşı ve yas düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır, bazı çalışmalara göre ise yaş ve yas düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Schaal, Jacob, Dusingizemungu ve Elbert'in (2010) yetim ve dul katılımcılar ile yaptığı çalışmanın bulgularına göre cinsiyet ve yasin uzun süreli yas

tepkilerinin şiddetini etkilemediği görülmüştür. Prigerson ve diğerlerinin (2002) yaptığı çalışmanın bulguları da bu yöndedir. Bununla birlikte genç kişilerin kayıp karşısında daha kederli olduğu yönünde bulgular da mevcuttur (Ball, 1977; Maddison ve Walker, 1968; Hardison vd., 2005; Zisook ve Shuchter, 1991; Koyuncu, 2015). Bunun nedeni yaşlıların ölüm hakkında daha fazla bilgi ve deneyime sahip olması olabilir (Lofland, 1985). İleri yaşın yas yoğunluğu açısından risk faktörü olduğunu saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (Kersting, Braehler, Glaesmer ve Wagner, 2011; Turan, 2009; Sanders, 1980). İleri yaştaki kişilerin kayıp yaşantıları ve dolayısıyla kayıp yükleri daha fazla olacaktır (Turan, 2009). Bu araştırmada ise yas ölçeğinin alt boyutları ile katılımcıların yaşı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yaş ve yas düzeyi konusunda yapılan çalışmalarda bulguların farklı olmasında kullanılan ölçüm araçlarının farklılığı, çalışılan grubun farklılığı, ölüm nedenlerinin farklı olması gibi faktörler etkili olabilir (Kersting vd., 2011). Bitmemiş işler ölçeğinin alt boyutları ve katılımcıların yaşı arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatürde bu konuda yapılmış bir çalışma bulunmamasıyla birlikte bitmemiş işler daha çok yas, vefat edene yakınlık ve vefat edenle ilişkinin niteliği olgularıyla ele alınmıştır.

## **5.2. Ani Kayıp ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Ani kayıplar ve beklenen kayıplar ölümden önce ne kadar vaktimiz olduğu, ölüm fikrine hazır olup olmadığımız, merhumla vedalaşma ve bazı meseleleri kapatma şansımızın olup olmadığı, kayba dair anlam yaratma ve dünyanın güvenilirliğine dair algımız gibi birçok faktör üzerinde etkilidir.

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre ani şekilde kayıp yaşayan katılımcıların yas düzeyi beklenen şekilde kayıp yaşayan katılımcıların yas düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Bununla birlikte ani kayıp yaşayan katılımcıların yas ölçeğinin fiziksel, bilişsel ve davranışsal alt boyut puanları beklenen kayıp yaşayan katılımcıların fiziksel, bilişsel ve davranışsal alt boyut puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Ani kayıp ve beklenen kayıp yaşayanların duygusal alt boyut puanları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Literatüre baktığımız zaman bu konuda farklı bulgular olduğu göze çarpmaktadır. Bazı araştırmacılara göre ölümden önceki yas beklentisi psikolojik uyumsuzluğu ne azaltır ne de engeller (Gerber vd., 1975; Clayton, Harikas, Maurice ve Robins, 1973). Gerber ve diğerleri (1975) yapmış oldukları çalışmada eşini hastalık nedeniyle ani şekilde ve beklenen şekilde kaybeden kişilerin kayba uyum açısından farklılık göstermediğini bulgulamıştır fakat uzun zamana yayılmış bir ölüme şahit olmanın olumsuz bazı etkileri olduğuna dikkat çekmişlerdir. Clayton ve diğerlerinin (1973) dullarla yapmış olduğu çalışmada ise hastalık döneminde beklentisel yas geliştirenlerin kayıptan sonraki ilk bir ayda diğer gruptan daha kötü yas süreci deneyimledikleri tespit edilmiştir. Bu kişilerin yas süreci kaybın ilk bir yılında diğer gruptan daha iyi değildir. Bu çalışmaların örneklemini sadece dullar oluşturmaktadır ve Clayton'un (1973) çalışmasında beklentisel yas geliştiren grubun yaş ortalaması daha düşüktür. Genç yaşta kayıplarla başatmanın daha zor olduğu, erken yaşın yas sürecine uyum için risk faktörü olduğu bazı araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Ball, 1977; Maddison ve Walker, 1968; Hardison, Neimeyer ve Lichstein, 2005). Diğer yandan Clayton'a (1973) göre uzun süreli güçten düşüren bir hastalık kişiyi duygusal açıdan daha çok yıpratıp, daha savunmasız yapma riski taşımaktadır. Bu durumda aileler duygusal ve ekonomik yönden yıpranabilir ve bu duygular kayıptan sonra utanç ve suçluluk yaratabilir. Bir görüşe göre ise kaybı inkar beklentisel yas döneminde daha fazla görülebilir çünkü kişiler kaybın olup olmayacağı konusunda daha kararsızlardır (Aldrich, 1974, akt.: Siegel ve Weinstein, 1983). Kaltman ve Bonanno (2003) ise ölüm şekli ve yas semptomları arasında bir ilişki olmadığını, bazı ölümlerin aniliği ile şiddetli doğasının etkisinin birbirine karıştırıldığını iddia eder. Bu görüşten yola çıkarak Kaltman ve Bonanno (2003) sadece doğal nedenlerden kayıp yaşamış katılımcılarla çalışmıştır ve çalışma bulgularına göre ölüm şekli ve yas semptomları arasında bir ilişki bulgulamamışlardır. Bu çalışma da sadece dullarla yapılmıştır ve yaş ortalaması düşüktür, Kaltman ve Bonanno (2003) bu faktörleri çalışmanın kısıtlılığı olarak ifade etmişlerdir.

Ölüm şeklinin yas düzeyini etkilediğine dair çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırmanın bulguları da çalışmanın hipotezi ve literatürdeki birçok çalışma ile uyumlu olarak ani kayıpların yas tepkilerini arttırdığı yönündedir. Boelen'in (2015) çalışma bulgularına göre kaybın ani olması uzun süreli yas ve travmatik yas riskini arttırmaktadır. Ball'ın (19779 çalışmasında da ani kayıp yaşayan katılımcıların yas yoğunluklarının daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Krychiw ve diğerleri (2018) ile Lundin (2018) de ani ve

beklenmedik ölümlerin kayıptan sonraki süreçte daha fazla psikolojik sıkıntı yarattığını ifade eder. Turan'ın (2019) kayıp şekli ve yas düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında ani kayıp yaşayan kişilerin erken dönem yas yoğunluğunun beklenen kayıp yaşayan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Zara'ya (2019) göre de ani ölümler yas sürecinde bireysel işlevselliği kaybetmede en büyük risk faktörüdür. Kaybın şekli ve yas düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulayan bu çalışmaların ortak noktası örneklemin sadece dullardan değil genel popülasyondan oluşmasıdır. Bu durum araştırma bulgularının evreni temsil gücünü ve bulguların genellenebilirliğini arttıran bir faktör olarak görülmektedir. Diğer yandan ani ölümlerin geride kalanların kayba dair anlam oluşturmasını güçleştirdiği, dünyanın güvenli bir yer olduğu algısını bozduğu ve ölüme engel olunamadığı için suçluluk yarattığı da araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Rynearson, 1984; Volkan ve Zıntl, 2010: 55). Ani bir kayıptan sonra tüm bu faktörlerin geride kalanlar için daha çok zorluk yaratacağı düşünülmektedir.

Yas ölçeğinin alt boyutları ile yapılan araştırmalar oldukça azdır fakat literatürde ani ve beklenen kayıplarda fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tutumların neler olabileceğine dair bilgiler mevcuttur. Kolves ve diğerlerinin (2019) araştırma bulgularına göre ani kayıp yaşayan kişilerin fiziksel ve somatik semptom gösterme sıklığı daha fazla bulgulanmıştır. Sanders (1983) de ani kayıplarda öfke ve fiziksel semptomların daha yoğun olduğunu ifade eder. Reed'e göre (1998) ani ölümler keşke ve belki ile başlayan güçlü bilişsel sorgulamaları da beraberinde getirir. Hayatımız üzerinde kontrolümüz olmadığı, dünyanın güvenli bir yer olmadığı gibi bilişler geliştirilir (Stroebe ve Stroebe, 1993) veya geride kalan sıklıkla ölüme neden engel olamadım sorusuyla meşgul olur (Volkan ve Zıntl, 2010). Lundin'e (1984) göre ani kayıplar neden olduğu şok ile aşırı fiziksel ve duygusal tepkiler gösterilmesine neden olabilir. Ani şekilde kayıp yaşayan kişilerin beklenen kayıp yaşayan kişilere göre kayıptan sonraki iki yıl içerisinde hastalık (Kent ve McDowell, 2004) ve uzun süreli ilişki problemleri yaşama risklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Barret ve Scott, 1990). Volkan'ın (2010) ifadesine göre ise ani ölümlerin yaşattığı şok yoğun fiziksel belirtileri de beraberinde getirir. Houck'a (2007) göre ani kayıplar daha fazla içe çekilme, sosyal izolasyon, belirsiz sorularla boğuşma ve bazen de damgalanma gibi zorlukları beraberinde getirir. Bu durum ani kayıp yaşayan kişilerin daha fazla bilişsel ve davranışsal zorluklar yaşama riski altında olduğunu gösterir. Ani ölümler çoğu

zaman haksız ve zamansız ölümler olarak değerlendirilir, bu nedenle acı, öfke, şok, inkar duyguları da oldukça yoğun gözlemlenir (Deranieri, Clements ve Henry, 2002). Literatürdeki bulguları göz önünde bulundurduğumuzda ani kayıp yaşayan kişilerin fiziksel, bilişsel ve davranışsal belirtilerinin daha yüksek olması beklenebilir. Bu araştırmada literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu bazı çalışma bulgularından ise farklı olarak ani kayıp ve beklenen kayıp yaşayanların yas ölçeğinin duygusal alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu konudaki genel kanı ani kayıplarda duygusal yoğunluğun da fazla olması gerektiği yönündedir (Reed, 1998; Deranieri vd., 2002). Bazı araştırmacılara göre ise beklenen kayıplar da ani kayıplar kadar duygusal zorluklara sahiptir (Gerber vd., 1975). Hastalık sürecinin çok yıpratıcı olması, ekonomik zorluklar yaratması ve bakım vereni duygusal olarak zorlaması, ölümden sonra suçluluk, pişmanlık ve utanç yaratabilir; sevilen bir kişinin yavaş yavaş ölmesine şahit olmak ızdırıp verici olabilir (Clayton, 1973). Gamino, Sewell ve Easterling (2000) de çalışmalarında uzun süreli bir hastalık ile ilişkili ölümün yas sürecini zorlaştırdığını tespit etmişlerdir. Araştırmada duygusal alt boyut puanlarının gruplar arası farklılık göstermemesine bir açıklama, beklenen kayıpların da kendine özel duygusal zorluklarının bulunması olabilir. Ani kayıplarda acı, ızdırıp, öfke, şok ve inkar yaşanırken; uzun süreli hastalık dönemiyle seyreden beklenen kayıplarda ise suçluluk, pişmanlık, çaresizlik ve utanç gibi duygular gözlemlenebilir.

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre ani şekilde kayıp yaşayan katılımcıların bitmemiş işler düzeyinin beklenen şekilde kayıp yaşayan katılımcıların bitmemiş işler düzeyinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutundan alınan puanlar ani kayıp yaşayanlarda daha yüksekken, çözülememiş çatışmalar alt boyutu puanları gruplar arası anlamlı farklılık göstermemektedir. Ani kayıplarda aile üyeleri kayba hazırlıksız yakalanabilir, ölen kişiye veda edemeyebilir ve tamamlanmamış işleri çözerek kapatmayı başarma fırsatına sahip olamayabilirler (Rammohan, Ramachandran ve Rela, 2021). Beklenen kayıp yaşayan kişilerin ise ölüm gerçekleşmeden bazı sonlanmaları sağlamak, bitmemiş meseleleri tamamlamak için daha fazla fırsata sahip olduğu söylenebilir (Gizir, 2006). Ölüm aniden gerçekleştiği zaman geride kalanlar ölümden önce yapmadıkları ve merhuma söylemedikleri şeyler için pişmanlık duyabilirler (Mayer, 2017). Ani kayıplar zamansız ve haksız kayıplar olarak değerlendirilir, bu nedenle ani kayıp yaşayan kişiler ölümün zamansız olduğu ve vefat edenle daha

gerçekleştirecekleri yaşantılar olduğu duygusuna kapılabilirler (Deranieri vd., 2002). Ani ve beklenen kayıplarda gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmaların düzeyinin ne olabileceğine dair bir çalışma bulunmamaktadır fakat Keser, Ar-Karcı ve Gökler Danışman'ın (2022) çalışmasında kayıp yaşayan katılımcıların bitmemiş işler toplam puanı ile gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı .92, çözülememiş çatışmalar alt boyutu arasındaki korelasyon katsayısı ise .68 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada yakınlarını kaybeden katılımcıların bitmemiş işler ölçeği alt boyutlarından gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutunun ortalamasının çözülememiş çatışmalar alt boyutunun ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak kayıp yaşayan katılımcıların gerçekleştirilememiş yaşantılar konusunda daha çok zorluk yaşadığını söylemek mümkündür.

### **5.3. Katılımcıların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonucuna göre kadınların yas ölçeğinden ve fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal alt boyutlarından aldıkları puanların erkeklerin yas ve fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal alt boyutlardan aldıkları puanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu konuda çalışmalar mevcuttur ve genel kanı araştırmanın bulgularını da destekler şekilde kadınların yas düzeylerinin erkeklerin yas düzeyinden anlamlı olarak yüksek olduğu yönündedir. Her toplumda duyguların nasıl yaşanacağına dair duygu kuralları vardır, birçok toplumda da kurallar cinsiyete göre farklılık gösterir. Sağlıklı bir yas süreci duyguların ve yas tepkilerinin ifadesini gerektirir fakat erkekler birçok toplumda bu konuda dezavantajlıdır (Martin ve Wang, 2006). Araştırmalar genel olarak kadınların yas yoğunluklarının ve yaslarını ifade etme eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olduğu yönündedir (Douglas, 1990). Akyüz Uçar'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada kız ve erkek ergenlerin duygusal ve davranışsal alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; kız ergenlerin fiziksel ve bilişsel alt boyut puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Byrant ve Harvey (2003) sarsıcı yaşam deneyimlerinde kadınların erkeklere oranla daha hassas tepkiler verme eğiliminde olduklarını ifade eder. Reed (1993) de ani kayıp yaşayan kişilerle yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek yas seviyesine sahip olduğunu bulgulamıştır. Bu

farklılık kadınların duygularını ifade etmeye ve paylaşımına açık olmaya daha istekli olmasından ve erkeklerin daha az semptom ve duygusal sıkıntı bildirmesinden kaynaklanıyor olabilir (Reed, 1993; Weissman ve Klerman, 1977; Parkes ve Brown, 1972). Kadınların kayba verdiği yas tepkisinin erkeklerden anlamlı olarak daha fazla olduğu Turan (2019) tarafından da bulgulanmıştır. Yeniada Kırseven'in (2022) çalışmasında da erkek olmanın dayanıklı grupta bulunmanın en büyük yordayıcısı olduğu görülmüştür. Literatürde tam tersi bulguların olduğunu da söylemek mümkündür. Gerber ve diğerleri (1975) ile Zisook ve Shuchter'in (1991) araştırma bulguları erkeklerin kayba uyum zorluklarının kadınlarınkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu yönündedir fakat bu çalışmaların eşlerini kaybeden dullarla yapıldığını göz önünde bulundurmak gerekir. Koyunlu 'nun (2015) çalışmasında da karmaşık yas düzeyinin kadın ve erkekler arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır fakat aynı zamanda kadınların karmaşık yas geliştirmeye daha eğilimli oldukları ifade edilmiştir. Kültürümüzde kadınların duygularını ifade etmesi ve paylaşması daha normal karşılanırken, erkeklerin duygularını ifade etmesi pek desteklenen bir durum değildir. Erkeklerin duygularını ifade etmemesi güçlülükle bağdaştırılır. Bu bilgiler ışığında araştırmanın bulgularının literatürle uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

#### **5.4. Katılımcıların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonucuna göre bitmemiş işler ölçeğinden alınan toplam puan ve çözülememiş çatışmalar alt boyutundan alınan puanlarda kadın ve erkekler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bununla birlikte kadınların gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutundan aldıkları puanların erkeklerin aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bitmemiş işler daha çok yas, vefat eden kişinin kim olduğu ve kaybedilen kişiyle ilişkinin niteliği ile ele alınmaktadır. Literatürde bitmemiş işlerin cinsiyet bazında ve alt boyutlar bazında değerlendirildiği çalışma oldukça azdır. Lichtenthal ve diğerlerinin (2020) çalışmasında bitmemiş işlerin varlığının cinsiyetler arasında farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Holland ve diğerlerinin (2018) yapmış olduğu çalışmada ise bazı örneklem gruplarında cinsiyetler arası fark görülmezken bazı örneklem gruplarında kayıptan sonra kadınların erkeklerden daha fazla pişmanlık bildirdiği ve bitmemiş işler konusunda erkeklerden daha fazla sıkıntı yaşadıkları tespit

edilmiştir. Jokisaari'nin (2004) çalışması da kadınların ilişkilerde pişmanlık ve suçluluk yaşamaya daha eğilimli olduğu yönündedir. Bu durum kadınların ilişkilerde gerçekleştirilememiş yaşantıları daha fazla göz önünde bulundurma eğiliminde olduklarını gösterebilir. Bu bilgiler ışığında araştırma bulgularının literatürdeki bazı bulgularla uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

### **5.5. Ani Kayıp Yaşayanların Yas Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre ani kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılan kişilerin yas toplam puanları ve fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel alt boyut puanları ani kayıp yaşamış ve cenaze törenine katılmayan kişilerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Cenaze törenine katılımın yas süreci üzerindeki etkisine dair farklı görüşler ve bulgular mevcuttur. Literatürdeki bazı görüşler ve çalışmalar cenaze törenlerinin yas süreci üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı yönündedir (Burrell ve Selman, 2020; Taş, 2021). Araştırmacılar bu noktada cenaze törenine bizim yüklediğimiz anlamın öneminden bahsederler (Burrell ve Selman, 2020; Bosley ve Cook, 1994; Castle ve Phillips, 2003). Bazı araştırmacılara göre ise cenaze törenlerinin olumlu etkisi kısa vadelidir, kişiye hızlı bir yapılanma için gerekli ortamı sağlar fakat uzun vadede duygusal ihtiyaçları karşılamada ve anlamı yeniden oluşturmada etkili değildir (Hunter, 2008; Mitima-Verloop, Mooren, Boelen, 2019). Literatürdeki genel kanı ve bulgular bu araştırmanın da bulgularıyla uyumlu olarak cenaze törenlerinin yas sürecinde olumlu işlevi olduğu yönündedir. Kayıp yaşadığımızda kederlenmek için zamana ve mekana ihtiyaç duyarız ve birçok kültürde bu ihtiyaca yönelik cenaze törenleri vardır. Cenaze törenlerinin kaybı kabulü ve duyguların işlenmesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Volkan ve Zıntl, 2010: 55; Sayar, 2011; Zara, 2011; Gowensmith, 1999). Kayıpla gelen yoğun duyguların boşalması için alan ve fırsat sunar (Castle ve Phillips, 2003; Pang ve Lam, 2002). Bolton ve Camp'ın (1987) yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre cenaze törenleri yas işinin çözülmesini kolaylaştırmaktadır fakat bu konuda daha detaylı araştırmalar yapılmasını önermişlerdir. Burada yas işinin çözülmesinden ve olumlu etkiden kastedilen yas süreçlerinin doğal seyrinde ilerleyen, ölümlle yüzleşilen ve duyguların çözüldüğü süreçler olmasıdır. Nitel çalışma bulguları da cenaze törenlerinin olmamasının yas

süreçlerini olumsuz etkilediği, sekteye uğrattığı yönündedir (Hamid ve Jahangir, 2020; Sami, 2021; Hernandez-Fernandez ve Meneses-Falcon, 2021; Mortazavi vd., 2021). Hayslip, Ragow-O'Brien ve Guarnaccia'nın (1999) yapmış olduğu çalışmanın bulguları cenaze törenlerinin etkisinin kaybın doğasına bağlı olduğu hipotezini kısmen desteklemektedir. Aynı zamanda cenaze törenlerine katılım belli koşullarda değişiklik göstermektedir. Yakınlarını ani şekilde kaybeden kişilerin cenaze törenine katılma olasılığı daha yüksek, yas sürecine uyumları ise daha düşük bulunmuştur. Hayslip ve diğerleri (1999) bu durumu şöyle yorumlamışlardır: ani kayıplarda bireyler sonlanmayı sağlamak, kabulü arttırmak ve inkarı hafifletmek için cenaze törenine daha fazla katılma eğilimi gösteriyor olabilirler ya da ani kayıpların getirdiği suçluluk ve pişmanlık gibi duyguların etkisi ile bireyler cenaze törenlerinde daha aktif rol oynuyor olabilirler. Hayslip ve diğerleri'ne (1999) göre bireyler duygusal olarak ölene yakın oldukları için mi cenaze törenine katılıyorlar yoksa suçluluk ve benzeri duyguların etkisiyle mi veya başka herhangi bir nedenle mi tam olarak bilinmiyor fakat şunu ifade edebiliyorlar: cenaze törenleri sosyal desteğin hissedilmesi ve kederin ifade edilmesi için faydalı görünüyor. Öte yandan ani kayıpların geride kalanlarda daha yüksek fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal belirtilere neden olduğu da araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Kolves vd., 2019; Reed, 1998; Stroebe ve Stroebe, 1993 ve Lundin, 1984). Rando'ya (1985) göre cenaze törenleri bu duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal tepkilerin dışı vurumunu kolaylaştırır.

Bu veriler ve literatürdeki bilgiler göz önüne alındığında araştırmanın bulgularına bir açıklama şöyle olabilir: Cenaze törenine katılan kişiler kayıpla yüzleşiyor, ritüeller aracılığı ile fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel yas tepkilerini boşaltabiliyor ve cenaze törenleri aracılığı ile bazı davranışsal ritüellerle kederlerini açığa çıkarabiliyorlar. Burada cenaze törenlerinin doğrudan yasın şiddetini arttırıcı ya da azaltıcı etkisi olduğundan bahsetmek mümkün değildir fakat cenaze törenlerinin var olan duyguların ve kederin ifade edilmesini, açığa çıkmasını sağlayarak yas sürecine katkı sağladığı söylenebilir.

### **5.6. Ani Kayıp Yaşayanların KYBIÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonucuna göre ani kayıp yaşayan grupta cenaze törenine katılanların bitmemiş işler ölçeği toplam puanı, gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmalar alt boyut puanları cenaze törenine katılmayanların bitmemiş işler ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde bitmemiş işler ve cenaze törenlerine dair mevcut çalışma oldukça azdır, bu durum yorum yapmayı zorlaştırmaktadır. Hayslip ve diğerlerinin (1999) çalışmalarından elde ettikleri bulgulara göre ani ve şiddet kaynaklı kayıp yaşayan bireylerin cenaze törenine katılma oranı daha yüksek bulunmuştur. Ani kayıplarda bireyler sonlanmayı sağlamak, kabulü arttırmak ve inkarı hafifletmek için cenaze törenine daha fazla katılma eğilimi gösteriyor olabilirler (Hayslip vd., 1999). Ani kayıplarda kişiler yakınları ile son kez birarada olma ve vedalaşma şansı bulamazlar, merhumla geride kalan arasında çözümlenmemiş ve yarım kalmış şeyler tamamlanma ve ifade edilme fırsatı bulamaz. Tüm bunlar geride kalan kişide pişmanlık ve suçluluk olarak ortaya çıkabilir (Mayer, 2017). Bütün bu faktörler yas sürecini zorlaştıran etmenlerdendir (Yağlı, 2020: 925-947; Çelik ve Gündüz, 2020: 99-102; Johns vd., 2020). Diğer yandan literatüdeki bilgiler cenaze törenlerinin kayıpla ve merhumla alakalı duygu ve düşünceleri açığa çıkarmayı ve işlemlemeyi kolaylaştırdığını yönündedir.

Literatürdeki bilgiler ve araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda bitmemiş işler düzeyi, gerçekleştirilememiş yaşantıları ve çözülememiş çatışmaları yüksek olan bireyler cenaze törenleri aracılığı ile pişmanlık, suçluluk ve öfke gibi bitmemiş işlerle bağlantılı duygularını ifade etme fırsatı buluyor ve açığa çıkarıyor olabilirler.

### **5.7. Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Yapılan analizler sonucunda beklenen kayıp yaşayan grupta yas ölçeği toplam puanının ve fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal alt boyut puanlarının cenaze törenine katılıp katılmamaya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Beklenen kayıplarda cenaze törenine katılım ve etkisi üzerine yapılan çalışma oldukça

azdır. Hayslip, Ragow-O'Brien ve Guarnaccia'nın (1999) ölüm şekli, cenaze törenine katılım ve yas uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında yakınlarını beklenen şekilde kaybeden kişilerin cenazeye daha fazla olumlu anlam yükledikleri ve yas sürecine uyumlarının daha iyi olduğu görülmüştür. Literatürdeki bilgiler ve araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin bazı durumlarda ölüm gerçekleşmeden yas tutmaya başladıklarını (Gross, 2020: 72; Gerber vd., 1975) hatta uzun süreli kronik hastalıkların varlığında bazı bireylerin yas süreçlerini ölüm gerçekleşmeden tamamladığını bile söylemek mümkündür (Kübler-Ross, 1995). Bu durumlarda kişiler kayıp fikrine alışabilir, sosyal destek ağlarını oluşturmak için harekete geçebilir, merhumla o güne kadar konuşulmayan şeyleri konuşabilir (Siegel ve Weinstein, 1983; Gizir, 2006) ve kendini kayba hazırlayabilir. Böylelikle bu kişiler kayba verilen ilk tepkileri daha ölüm gerçekleşmeden deneyimleme fırsatı bulurlar. Ölüm gerçekleştiğinde ise kişiler kayıpla ve kederle ilgili birçok duyguyu halihazırda zaten yaşamış olmaktadır. Diğer yandan literatürdeki bilgiler göz önünde bulundurulduğunda cenaze törenlerinin yasla ve kayıpla alakalı duyguları ifade etme ve açığa çıkarma etkisi olduğunu söylemek de mümkündür. Bu bilgiler ışığında beklenen kayıplarda cenaze törenine katılıp katılmamanın yas düzeyinde ve alt boyutlar üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmayacağı düşünülmektedir çünkü zaten bireyler ölüm gerçekleşmeden yas tutmaya başlamış, yasla ilişkili bazı duygu ve düşünceleri hastalık sürecinde deneyimlemişlerdir.

### **5.8. Beklenen Kayıp Yaşayanların KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Cenaze Törenine Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonucuna göre beklenen kayıp yaşayanların bitmemiş işler ölçeği toplam puanı, gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmalar alt boyut puanları cenaze törenine katılıp katılmamaya göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Literatürde bu konuda yapılan mevcut çalışma yok denecek kadar azdır fakat bu konudaki görüşlere baktığımız zaman bitmemiş işler düzeyinin daha çok ani kayıplarla ve merhumla olan ilişkinin niteliğiyle bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür (Volkan ve Zintl, 2010; Mayer, 2017; Klingspon vd., 2015). Bununla birlikte beklenen kayıplarda kişiler ölüm henüz gerçekleşmeden çözülememiş meseleleri konuşma ve sonlandırma fırsatına da sahiptirler (Gizir, 2006). Bu bilgiler ışığında beklenen kayıplarda bitmemiş işler

düzeinin ve alt boyut düzeylerinin cenaze törenine katılım durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaması beklenebilir.

### **5.9. Vefat Edene Yakınlık ile Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Ölen kişiye yakınlığımız yas yoğunluğumuzu etkileyen faktörlerden biridir. Literatürdeki çalışmalar ve görüşler de araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak merhuma olan yakınlığın yas yoğunluğunu ve fiziksel, duygusal bilişsel ve davranışsal tepkileri belirleyici bir faktör olduğu yönündedir. Vefat edene duygusal yakınlık arttıkça yas tepkilerinin yoğunluğu da artmaktadır (Ayaz, İmren ve Ayaz, 2012). Hayslip ve diğerlerinin (1999) yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre merhuma ne kadar yakınsak yas yoğunluğumuz o oranda artmaktadır. Yapılan araştırmalarda yas süreçleri en zorlu grup evlat kaybı yaşayanlar ve eş kaybı yaşayanlar olarak görünmektedir (Sanders, 1980; Prigerson vd., 2002). Söz konusu bir evlat kaybı olduğu zaman anne-babalar yalnızca çok değerli bir bağı değil, aynı zamanda çocukları ile birlikte inşa ettikleri geleceği de kaybetmiş olmaktadır. Evlat ölümleri yüksek oranda suçluluk duygusu ile komplike olma riski de taşımaktadır çünkü ebeveynler her zaman çocuklarını korumaları gerektiğine inanmaktadırlar (Volkan ve Zıntl, 2010). Sanders'in (1980) çalışma bulgularına göre de kayıpların en zoru evlat kaybı olarak görülmüştür ve ebeveynlerin acılarının uzun süre devam ettiği görülmüştür. Eş kayıplarında ise en büyük zorluk yalnızlık ve izolasyon gibi görünmektedir. Bu iki kayba göre ebeveyn kaybı nispeten uyumu daha kolay gibi görünmektedir çünkü yetişkin çocuklar hayat meşguliyetlerine dalabilmekte, ayrıca kendi kurdukları ailelerinden destek alabilmektedirler (Sanders, 1980). Kardeş kayıpları söz konusu olduğunda ise geride kalan kardeşler hem çocukluklarının hem de kendi ölümlerinin yasını tutmaktadırlar (Volkan ve Zıntl, 2010). Akyüz Uçar'ın (2019) çalışmasına göre ergenler için başatması en zor kayıp kardeş kaybı olarak bulgulanmıştır. Lob ve diğerlerinin (2010) çalışma bulguları da merhuma yakınlığın kederi arttırdığı, aile üyelerinin kaybının travmatik yas için risk faktörü olabileceği yönündedir. Bu durumun nedenlerinden biri yakın olduğumuz kişilerden psikolojik olarak ayrılmamızın daha zor olmasıdır (Sekowski ve Prigerson, 2022). Diğer bir nedeni ise yakın olduğumuz kişilerin ölümünden sonra onlarla olan duygusal bağlarımızın devam

etmesidir (Volkan ve Zıntl, 2010; Keser, 2019). Devam eden bu duygusal bağların işlevi merhumla geride kalanın arasındaki ilişkinin niteliğine göre değişmektedir (Stroeve ve Schut, 2012). Yakın olduğumuz kişilerle ilişkimize yaptığımız yatırım daha büyük ve daha uzun sürelidir, bu kişileri kaybettiğimiz zaman büyük ve derin bir yatırımı kaybetmiş olmanın acısı da büyük olacaktır (Klingspon vd., 2015). Diğer yandan bu kişilerle ilişkimizde çözülmemiş çatışmalar ve bitmemiş işler olma ihtimali de yüksektir (Klingspon vd., 2015). Tüm bu veriler göz önünde bulundurulduğunda literatürle de uyumlu olarak aile üyelerinin ve birinci dereceden yakınların kaybının daha zor ve yıpratıcı olduğunu, daha yoğun duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel tepkilere yol açacağını söylemek mümkündür.

#### **5.10. Vefat Eden Kişiyne Yakınlık ile KYBİÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Analiz sonucuna göre birinci dereceden yakınlarını kaybeden kişilerin bitmemiş işler ölçeği toplam puanı, gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülmemiş çatışmalar alt boyut puanları diğer yakınlarını kaybeden kişilerin bitmemiş işler ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Ölene yakınlık ve bitmemiş işler arasındaki ilişkiye dair mevcut çalışma oldukça az olmakla birlikte bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Klingspon ve diğerlerine (2015) göre ölen kişiyle bitmemiş işlerin varlığı yakın aile bireylerinin kaybında daha fazla görülmektedir (geniş aile üyeleri ve arkadaşlara kıyasla) çünkü bitmemiş işlerin daha uzun vadeli ve daha büyük duygusal yatırımın olduğu ilişkilerde ortaya çıkması muhtemeldir. Yakın birinin kaybıyla birlikte uzun süreli ve büyük duygusal yatırımlar da sonlanmış olur ve bu zorlu bir yas süreci için risk faktörüdür (Klingspon vd., 2015). Ölen kişi birinci dereceden yakınlar olduğunda, süregiden bağların da güçlü olduğu görülmektedir. Süregiden bağların güçlü olması ilişkinin karmaşık ve ikircikli olduğu durumlarda yas sürecini daha da zorlu hale getirmektedir (Volkan ve Zıntl, 2010). İlişkinin karmaşık ve ikircikli olduğu durumlarda çözülmemiş çatışmaların varlığından bahsetmek mümkündür.

Lee, Neimeyer, Mancini ve Breen'in (2022) koronavirüs nedeniyle yas tutan 209 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmanın bulgularına göre ölen kişiyle yakın ilişkisi olan katılımcıların hem bitmemiş işler konusunda daha fazla sıkıntı hem de işlevsiz ve yoğun yas belirtileri gösterdikleri görülmüştür. Bitmemiş İşler değişkeninin alt boyutu

olan çözülememiş çatışmanın işlevsiz yastaki varyansın yaklaşık %40 ını oluşturduğu bulgulanmıştır. Literatürdeki çalışmaları ve bilgileri göz önünde bulundurduğumuzda birinci dereceden yakınların kaybı daha fazla bitmemiş mesele, daha fazla gerçekleştirilememiş yaşantı ve çözülememiş çatışma bırakma riskine sahiptir.

### **5. 11. Yas Ölçeği ve Alt Boyutlarından Alınan Puanların Kaybın Üstünden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Normal bir yas sürecinde kederin zaman içerisinde azalması beklenmektedir (Freud, 1917; Şenelmiş, 2006). Bu sürenin ne kadar olacağına dair fikir birliği olmamakla birlikte normal bir yas sürecinin bir yıldan iki yıla kadar uzayabileceği beklenebilir (Volkan ve Zıntl, 2010). Bu süre bazen bazı nedenlerden ötürü uzayabilir. Komplike ve uzamış yasin varlığında süre beklenenden daha uzun olabilir (Worden, 2018). Prigerson ve diğerleri (2009) kaybın ilk altı ayında yas tepkilerinin yoğun olabileceğini, altı aydan sonra yas tepkilerinin yavaş yavaş azalacağını ifade etmişlerdir. Kaybın ilk zamanlarında fiziksel tepkiler daha yoğundur, şokun şiddeti geçtikçe fiziksel tepkilerin yoğunluğu da azalır (Volkan ve Zıntl, 2010). Koyunlu (2015) da yapmış olduğu çalışmada yas yoğunluğunun zaman içerisinde azalan bir seyir gösterdiğini bulgulamış ve bu durumu katılımcıların genel olarak normal bir yas seyri yaşadıkları şeklinde yorumlamıştır. Bowlby' nin hipotezine göre güvenli bireyler kayba uğradıklarında yoğun keder yaşayacaklardır fakat kaybı kabul ettiklerinde bu keder zamanla azalacaktır. Bağlanma figürüne kaygılı-kaçıngan ya da güvensiz bağlanan bireyler ise Bowlby'nin tezine göre muhtemelen patolojik yas yaşarlar veya kederleri zaman içerisinde azalan bir seyir göstermez (Wayment ve Vierthaler, 2002). Literatürde kaybın üstünden geçen zaman ve yas düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığına dair farklı bulgular mevcuttur. Carnelley, Wortman, Bolger ve Burke' nin (2006) bulgularına göre keder zaman içerisinde azalan bir seyir göstermektedir. Bazı çalışma bulguları ise kaybın üstünden geçen zaman ve yas yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönündedir. Prigerson ve diğerlerinin (2002) yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre kaybın üstünden geçen zaman ile yas şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır. Holland, Currier ve Neimeyer' in (2006) çalışması da kayıptan sonra geçen zaman ile yas şiddeti ve anlam bulma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönündedir. Cesur' un (2012) çalışmasında da kaybın üstünden geçen

zaman ve yas arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Akyüz Uçar (2019) yapmış olduğu çalışmada kaybın üstünden geçen zaman ve yas toplam puanı, fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Bu araştırmanın bulguları da literatürdeki bazı bulgularla uyumlu olarak kaybın üstünden geçen zaman ve yas yoğunluğu ve fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Öte yandan yasımızı tam anlamıyla tutsak bile kayba ve merhuma ilişkin yıldönümlerinde keder alevlenebilir. Evlenme, mezuniyet, ödül alma gibi hayatın önemli anlarında kaybedilen kişi için yeniden kederlenilebilir (Volkan ve Zımtı, 2010; Carnelley vd., 2006). Mevcut çalışmada kaybın üstünden geçen zaman ile yas yoğunlukları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasının nedeni katılımcıların farklı yoğunluklarda ve farklı sürelerde yas tutuyor olmaları olabilir. Bir diğer neden ise katılımcılardan bazılarının ölçekleri doldurdukları zamanın merhumla alakalı özel bir güne ya da kederi alevlendirebilecek bir tarihe denk gelmiş olma ihtimali olabilir.

## **5. 12. KYBİÖ' nin Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ve Çözülemedi Çatışmalar Alt Boyutlarının Yas Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizine Ait Bulguların Değerlendirilmesi**

Yapılan analiz sonucuna göre bitmemiş işler ölçeğinin gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülemedi çatışmalar alt boyutunun birlikte yas düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve yas puanına ait varyansın %38'ini açıkladığı bulgulanmıştır. Literatürdeki çalışmalar araştırmanın da bulgularıyla uyumlu olarak bitmemiş işlerin varlığında yas sürecinin daha zorlu olduğu yönündedir. Keser, Ar-Karcı ve Gökler Danışman 'ın (2022) yapmış olduğu çalışmada bitmemiş işler düzeyleri ile depresyon ve uzamış yas düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; yas suçluluk ölçeğinden alınan puanların ise bu ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır. Diğer yandan literatürde suçluluk ve pişmanlık duyguları sıklıkla bitmemiş iş algısına yanıt olarak değerlendirildiği de bilinmektedir (Klingspon vd., 2015). Holland ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada ise kaybın yarattığı süreçte oluşan bitirilmemiş işler algısının komplike yas olgularının %50-60'ında kendini gösterdiği bulgulanmıştır. Yeniada Kırseven'in (2022) kayıp sonrası uzamış yas, depresyon ve travma sonrası stres belirtileri kümelerinde risk faktörlerini saptamak amacıyla yaptığı

doktora tez çalışmasında dayanıklı sınıf ile uzamış yas sınıfı karşılaştırıldığında kaybedilen kişi ile gerçekleştirilememiş yaşantılar attıkça kişinin uzamış yas sınıfında olma ihtimalinin arttığı görülmüştür. Bununla birlikte aynı çalışmada gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözülememiş çatışmalar boyutlarının yüksekliğinin yas belirtilerini yordadığı bulgulanmıştır.

Lee, Neimeyer, Mancini ve Breen'in (2022) çalışmasına göre ölen kişiyle yakın ilişkisi olan katılımcıların hem bitmemiş işler konusunda daha fazla sıkıntı hem de işlevsiz ve yoğun yas belirtileri gösterdikleri görülmüştür. Bitmemiş İşler değişkeninin alt boyutu olan çözülmemiş çatışmanın işlevsiz yastaki varyansın yaklaşık %40'ını oluşturduğu bulgulanmıştır. Lundin'e (1984) göre tüm ölüm nedenlerinde merhumla olan ilişkinin niteliği yas sürecinde en belirleyici etkidir. Merhum ve geride kalan arasında doyumlu bir ilişki varsa yasını tutmak da daha sağlıklı olacaktır fakat tam tersi durumda, merhum ve geride kalan arasında ikircikli ve çatışmalı bir ilişki varsa yas süreci de o kadar sağlıklı ve zorlu olacaktır (Volkan ve Zınlı, 2010: 62). Kayıptan sonra gelen pişmanlıklar, kaybedilen kişiyle çözülememiş çatışmalar, söylenmemiş sözler, yapılamamış vedalar tamamlanmamış işlerin varlığını gösterir (Holland, Thompson, Rozalski ve Lichtenthal, 2014: 40). Alandaki bilgileri ve araştırma bulgularını göz önünde bulundurduğumuzda bitmemiş işlerin varlığı ve beraberinde getirdiği duygular yas düzeyini yordar diyebiliriz.

### **5.13. Araştırmanın Kısıtlılıkları**

- Mevcut çalışmada kadın ve erkek katılımcı sayılarının eşit olmaması temsil gücünü zayıflatabilir.
- Katılımcılar ağırlıklı olarak lisans ve yüksek lisans mezunudur. Bu durum örneklemin evreni temsil gücünü zayıflatabilir.
- Farklı nedenlerden yaşanan kayıplar (sağlık, yaşlılık, kaza, salgın hastalık vb) eşit dağılmamaktadır, bu durum örneklemin evreni temsil etme niteliğini de etkilemektedir.
- Araştırmada ölüm nedeni değil ölümün ani olup olmaması üzerinde durulmuştur. Bu durum bazı kayıplarda ölümün aniliği ve ölümün şiddetli

doğasının etkisini ayırt etmemizi zorlaştırabilir, bu durum araştırmanın kısıtlılıklarından birisidir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Yapılan analizler sonucu şu bulgular elde edilmiştir:

- Ani kayıp yaşayan katılımcıların yas düzeyi beklenen kayıp yaşayan katılımcıların yas düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.
- Ani kayıp yaşayan katılımcıların bitmemiş işler düzeyi beklenen kayıp yaşayan katılımcıların bitmemiş işler düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.
- Ani kayıp yaşayan katılımcılardan cenaze törenine katılanların yas düzeyi cenaze törenine katılmayanların yas düzeyinden anlamlı olarak yüksektir.
- Ani kayıp yaşayan katılımcılardan cenaze törenine katılanların bitmemiş işler düzeyi cenaze törenine katılmayanların bitmemiş işler düzeyinden anlamlı olarak yüksektir.
- Beklenen kayıp yaşayan katılımcılardan cenaze törenine katılan ve katılmayanların yas düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
- Beklenen kayıp yaşayan katılımcılardan cenaze törenine katılan ve katılmayanların bitmemiş işler düzeyi anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.
- Katılımcıların yas düzeyleri ve bitmemiş işler düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Kadın katılımcıların yas düzeyinin erkek katılımcıların yas düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kadın ve erkek katılımcıların bitmemiş işler düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Katılımcıların yaşı ve yas düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Kaybın üstünden 0-3 ay, 3-6 ay ve 6-12 ay geçen katılımcıların yas düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Birinci dereceden yakınlarını kaybedenlerin yas düzeyleri diğer yakınlarını kaybedenlerin yas düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

- Birinci dereceden yakınlarını kaybedenlerin bitmemiş işler düzeyleri diğer yakınlarını kaybedenlerin bitmemiş işler düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

## 6.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde gelecek araştırmalar için araştırmacılara, kayıp yaşayan kişilerin sağaltımı için ise sağlık çalışanlarına bazı önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmaya toplamda 317 katılımcı dahil edilmiştir. Bazı karşılaştırma gruplarında gruplar arası katılımcı sayısında eşitlik sağlanamamıştır. Bu durum güvenilir sonuçlar açısından risk faktörü olabilmektedir. Sonraki çalışmalarda daha fazla katılımcı ile gruplar arası katılımcı sayısının eşit dağılımına özen gösterilerek analiz yapılması önerilir.
- Örneklemin büyük çoğunluğunu kadın katılımcılar ve lisans/yüksek lisans mezunları oluşturmaktadır. Bu dağılım evreni yeterince doğru temsil etmeyebilir. Sonraki araştırmalarda evreni yeterince doğru temsil eden örneklem ile analiz yapılması önerilir.
- Yas konusu çok yönlü ve birçok faktörden etkilenen bir süreçtir, bu alanda farklı boyutlarla daha fazla araştırma yapılması önerilir.
- Sonraki çalışmalarda katılımcılara kaybın dışında hayatlarında başka stres faktörlerinin olup olmadığı, önceki kayıp yükleri, psikiyatrik tanılarının olup olmadığı ve kayıptan sonra psikiyatrik veya terapötik yardım alıp almadıkları gibi yas sürecini etkileyen diğer önemli faktörlerle alakalı ek sorular da yöneltilmelidir.
- Ölüm nedenlerinin eşit dağılımına dikkat ederek analiz yapılması önerilir.
- Yas tutan kişilerin merhumla bitmemiş işlerinin terapi süreci esnasında belirli tekniklerle üzerinde çalışılması ve çözümlenmesi önerilir.

## KAYNAKÇA

- A. Gamino, Kenneth W. Sewell, Larry W. Easterling, L. (2000). Scott and White grief study phase 2: Toward an adaptive model of grief. *Death Studies*, 24(7), 633-660.
- Akyüz Uçar, G. A. (2019). *Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5)*, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Arizmendi, B. J. ve O'Connor, M. F. (2015). What is "normal" in grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 58-62.
- Ataman, E. ve Barış, İ. (2019). Sosyal Sermaye Ürünü Olarak Taziye Kültürü ve Kurumsal Bir Hizmet Olarak Yas Danışmanlığı: Türkiye-Almanya Örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 93-112.
- Averill, J. R. (1968). *Grief: Its nature and significance*. *Psychological Bulletin*, 70(6, Pt.1), 721-748. doi:10.1037/h0026824.
- Ayaz, A. B., İmren, S. G. ve Ayaz, M. (2012). Ergenlerde arkadaş ölümü sonrası travma belirtileri ve ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 199-207.
- Balcı-Çelik, S. (2006). Yas Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 105-114.
- Ball, J. F. (1977). Widow's grief: The impact of age and mode of death. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 7(4), 307-333.
- Barrett, T. W. ve Scott, T. B. (1990). Suicide bereavement and recovery patterns compared with nonsuicide bereavement patterns. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 20(1), 1-15.
- Berksun, O. E., Oral, A., Ergin, G. N. Ve Azizoğlu, S. (1993). Krize Müdahale ve Yas: Olgu Sunusu. *Kriz Dergisi*, 1(2).
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Boelen, P. A. (2015). Peritraumatic distress and dissociation in prolonged grief and posttraumatic stress following violent and unexpected deaths. *Journal of Trauma & Dissociation*, 16(5), 541-550.

- Boelen, Paul A., Eisma, Maarten C., Smid, Geert E., Keijsers, J. D., Lenferink, L. I. (2020). *Remotely Delivered Cognitive Behavior Therapy for Disturbed Grief During the KORONAVİRÜS Crisis: Challenges and Opportunities*. *Journal of Loss and Trauma*, 26 (3), 1–9. doi:10.1080/15325024.2020.1793547.
- Bolton, C. ve Camp, D. J. (1987). Funeral Rituals and the Facilitation of Grief Work. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 17(4), 343–352. doi:10.2190/vdht-mfrc-ly7l-emn7.
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical psychology review*, 21(5), 705-734.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20-28.
- Boerner, K., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W. ve Wortman, C. (2015). Theories of grief and bereavement. *Encyclopedia of geropsychology*. DOI 10.1007/978-981-287-080-3\_133-1.
- Bosley, G. M. ve Cook, A. S. (1994). Therapeutic aspects of funeral ritual: A thematic analysis. *Journal of Family Psychotherapy*, 4(4), 69-83.
- Bowlby, J. (1963). Pathological mourning and childhood mourning. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 11(3), 500-541.
- Brasted, W. S. ve Callahan, E. J. (1984). A behavioral analysis of the grief process. *Behavior Therapy*, 15(5), 529-543.
- Brown, J. T. ve Stoudemire, G. A. (1983). Normal and pathological grief. *Jama*, 250(3), 378-382.
- Burrell, A. ve Selman, L. E. (2020). How do Funeral Practices impact Bereaved Relatives' Mental Health, Grief and Bereavement? A Mixed Methods Review with Implications for KORONAVİRÜS. *OMEGA - Journal of Death and Dying*. doi:10.1177/0030222820941296.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N. ve Burke, C. T. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: evidence from a national probability sample. *Journal of personality and social psychology*, 91(3), 476.
- Castle, J. ve Phillips, W. L. (2003). Grief Rituals: Aspects That Facilitate Adjustment to Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 8(1), 41–71. doi:10.1080/15325020305876.
- Cesur, G. (2017). Kayıp yaşantılarının sonrası: Tartışmalı bir kavram “Karmaşık Yas” *Nesne*, 5(10), 289-310.

- Cesur-Soysal, G. (2019). Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21. doi:10.5455/apd.58897.
- Chen, C. ve Tang, S. (2021). Profiles of grief, post-traumatic stress, and post-traumatic growth among people bereaved due to KORONAVİRÜS. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1947563.
- Clayton, P. J., Halikas, J. A., Maurice, W. L. ve Robins, E. (1973). Anticipatory grief and widowhood. *The British Journal of Psychiatry*, 122(566), 47-51.
- Corey, G. (2011). Gestalt Therapy. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (9.baskı) içinde 216-217. America: American Counseling Association.
- Currier, J. M., Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death studies*, 30(5), 403-428.
- Çelik, F. ve Gündüz, N. (2020). Covid 19 pandemisinde yas. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 99-102.
- Çelik, S., ve Sayıl, I. (2003). Patolojik Yas Kavramına Yeni Bir Yaklaşım: Travmatik Yas. *Kriz Dergisi*, 11(2), 29-34.
- Daş, C. (2020). *Gestalt Terapi: Bütünleşmek ve Büyümek*. (7.baskı) içinde 139-153. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Demi, A S. ve Miles, M. S. (1987). Parameters of normal grief: A delphi study, *Death Studies*, 11:6, 397-412, DOI: 10.1080/07481188708252206.
- Denmark, F. L. (2010). *Zeigarnik Effect*. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. doi:10.1002/9780470479216.corpsy0.
- Djelantik, A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J. ve Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 146-156.
- Deranieri, J. T., Clements, P. T. ve Henry, G. C. (2002). When catastrophe happens: Assessment and intervention after sudden traumatic death. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 40(4), 30-37.
- Douglas, J. D. (1991). Patterns of change following parent death in midlife adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 22(2), 123-137.

- DuBose, J. T. (1997). The phenomenology of bereavement, grief, and mourning. *Journal of Religion and Health*, 36(4), 367-374.
- Eisma, M. C., Boelen, P. A. ve Lenferink, L. I. M. (2020). *Prolonged grief disorder following the Coronavirus (KORONAVİRÜS) pandemic. Psychiatry Research*, 288, 113031. doi:10.1016/j.psychres.2020.11303.
- Eisma, MC. ve Tamminga, A. (2020). Grief Before and During the coronavirus Pandemic: Multiple Group Comparisons, *Journal of Pain and Symptom Management* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004>.
- Field, N. P. ve Horowitz, M. J. (1998). *Applying an Empty-Chair Monologue Paradigm to Examine Unresolved Grief. Psychiatry*, 61(4), 279–287. doi:10.1080/00332747.1998.11024840.
- Fulton, R. ve Gottesman, D. J. (1980). Anticipatory grief: A psychosocial concept reconsidered. *The British Journal of Psychiatry*, 137(1), 45-54.
- Fraley, R. C. ve Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878-890.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. Yas ve Melankoli. Ing. Çev: Uslu, R. ve Berksun, O. (1997). *Kriz Dergisi*, 1(2), 98-103.
- Gerber, I., Rusalem, R., Harmon, N., Battin, D. ve Arkin, A. (1975). Anticipatory grief and aged widows and widowers. *Journal of Gerontology*, 30(2), 225-229.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Gowensmith, W. N. (1999). *The effects of postfuneral rituals on adjustment to bereavement*. (1.baskı ) içinde 1-15. Colorado State University ProQuest Dissertations Publishing.
- Gökmen, A. (2018). *Yas ve dini başa çıkma: Klinik bir örneklem değerlendirmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı).
- Gross, R. (2020). *Yas Psikolojisi* (1). (çev., Pak Güre, M.D.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (2020).
- Hagl, M., Powell, S., Rosner, R. ve Butollo, W. (2014). *Dialogical Exposure with Traumatically Bereaved Bosnian Women: Findings from a Controlled Trial*.

- Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(6), 604-618, n/a–n/a. doi:10.1002/cpp.1921.
- Hamid, W. ve Jahangir, M.S. (2020). Dying, Death and Mourning amid KORONAVİRÜS Pandemic in Kashmir: A Qualitative Study. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0 (0), 1-26. 003022282095370–. doi:10.1177/0030222820953708.
- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A. ve Lichstein, K. L. (2005). Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral sleep medicine*, 3(2), 99-111.
- Harvey, A. G., Bryant, R. A. ve Tarrier, N. (2003). Cognitive behaviour therapy for posttraumatic stress disorder. *Clinical psychology review*, 23(3), 501-522.
- Haverinen, A. (2014). Death and mourning rituals in online environments. *J@rgonia*, 24, 35-41.
- Hayslip Jr, B., Ragow-O'Brien, D. ve Guarnaccia, C. A. (1999). The relationship of cause of death to attitudes toward funerals and bereavement adjustment. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 38(4), 297-312.
- Heinschink, M. F. ve Teichmann, M. (2002). Mourning rituals and funeral, <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.483.2915&rep=rep1&type=pdf>.
- Hernández-Fernández, C. ve Meneses-Falcón, C. (2021). I can't believe they are dead. Death and mourning in the absence of goodbyes during the COVID- 19 pandemic. *Health & Social Care in the Community*, 00, 1-13.
- Hibberd, R., Elwood, L. S. ve Galovski, T. E. (2010). Risk and protective factors for posttraumatic stress disorder, prolonged grief, and depression in survivors of the violent death of a loved one. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 426-447.
- Holland, J. M., Currier, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Omega-Journal of Death and Dying*, 53(3), 175-191.
- Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2010). An Examination of Stage Theory of Grief among Individuals Bereaved by Natural and Violent Causes: A Meaning-Oriented Contribution. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61(2), 103–120. doi:10.2190/OM.61.2.b.
- Holland, J. M., Thompson, K. L., Rozalski, V. ve Lichtenthal, W. G. (2014). Bereavement-Related Regret Trajectories Among Widowed Older

- Adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69B(1), 40–47. doi:10.1093/geronb/gbt050.
- Holland, J. M., Plant, C. P., Klingspon, K. L. ve Neimeyer, R. A. (2018). Bereavement-related regrets and unfinished business with the deceased. *Death Studies*, 44(1), 42–47. doi:10.1080/07481187.2018.1521106.
- Horowitz, M. J., Bonanno, G. A. ve Holen, A. (1993). Pathological grief: diagnosis and explanation. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 260-273. doi:10.1097/00006842-199305000-00004.
- Houck, J. A. (2007). A comparison of grief reactions in cancer, HIV/AIDS, and suicide bereavement. *Journal of HIV/AIDS & Social Services*, 6(3), 97-112.
- Hunter, J. (2008). Bereavement: An incomplete rite of passage. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 56(2), 153-173.
- James, I. A. ve Kendall, K. (1997). Unfinished Processing in the Emotional Disorders: The Zeigarnik Effect. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25(04), 329. doi:10.1017/s1352465800018737.
- Jokisaari, M. (2004). Regrets and subjective well-being: A life course approach. *Journal of Adult Development*, 11(4), 281-288.
- Keser, E., Ar-Karci, Y. ve Danişman, I. G. (2022). Examining the Basic Assumption of Psychoanalytic Theory Regarding Normal and Abnormal Grief: Roles of Unfinished Businesses and Bereavement Related Guilt. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228221111946.
- Klingspon, K.L., Holland, J.M., Neimeyer, R.A. ve Lichtenthal, W.G. (2015). Unfinished Business in Bereavement, *Death Studies*, 39:7, 387-398, DOI: 10.1080/07481187.2015.1029143.
- Lehman, D. R., Lang, E. L., Wortman, C. B. ve Sorenson, S. B. (1989). Long-term effects of sudden bereavement: Marital and parent-child relationships and children's reactions. *Journal of Family Psychology*, 2(3), 344.
- Malakcıoğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Martin, T. L. ve Wang, W. C. (2006). A pilot study of the development of a tool to measure instrumental and intuitive styles of grieving. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 53(4), 263-276.

- Mayer, D. (2017). Improving the support of the suddenly bereaved. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 11(1), 1-6.
- Mitima-Verloop, H. B., Mooren, T. T. M. ve Boelen, P. A. (2019). *Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions. Death Studies*, 1–11. doi:10.1080/07481187.2019.1686090.
- Johns, L., Blackburn, P. ve McAuliffe, D. (2020). KORONAVİRÜS, prolonged grief disorder and the role of social work. *International Social Work*, 63(5), 660-664.
- Kent, H. ve McDowell, J. (2004). Sudden bereavement in acute care settings. *Nursing Standard*, 19(6), 38-43.
- Kernberg, O.F. (2000). "Mourning and Melancholia" Eighty Years Later. Changing Ideas In A Changing World: The Revolution in Psychoanalysis. *Essays in Honour of Arnold Cooper*, 95-102.
- Kernberg, O. (2010). Some observations on the process of mourning. *The International Journal of Psychoanalysis*, 91(3), 601-619.
- Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of affective disorders*, 131(1-3), 339-343.
- Keser, E. (2019). *Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Uzamış Yas Belirtilerinin Süregiden Bağlar, Süregiden Bağlara İlişkin Bilişler ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Çerçevesinde İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Khosravi, M. (2021). Worden's task-based approach for supporting people bereaved by coronavirus. *Curr Psychol* (2021). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01292-0>.
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan kişilerde psikolojik esneklik tepkisinin psikososyal belirleyicileri: Kaybın koşulları, kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik algısı, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krychiw, J. K., James, R. ve Ward-Ciesielski, E. F. (2018). Suddenness of death as a determinant of differential grief experiences. *Bereavement Care*, 37(3), 92-100.

- Kübler-Ross, E. ve Kessler, D. (2005). The Five Stages of Grief. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* (1.baskı) içinde 7-27. New York: Schribner.
- Kübler-Ross, E. ve Kessler, D. (2009). The five stages of grief. In *Library of Congress Catalog in Publication Data (Ed.), On grief and grieving* (7-30).
- Kölves, K., Zhao, Q., Ross, V., Hawgood, J., Spence, S. H., & De Leo, D. (2019). Suicide and other sudden death bereavement of immediate family members: An analysis of grief reactions six-months after death. *Journal of affective disorders, 243*, 96-102.
- Lamb, K., Pies, R. ve Zisook, S. (2010). The bereavement exclusion for the diagnosis of major depression: to be or not to be. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(7), 19-25.
- Lee, S. A., Neimeyer, R. A., Mancini, V. O. ve Breen, L. J. (2022). Unfinished business and self-blaming emotions among those bereaved by a coronavirus death, *Death Studies*, 46:6, 1297-1306, DOI: [10.1080/07481187.2022.2067640](https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2067640).
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148.
- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K. ve Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death studies*, 34(8), 673-698.
- Lundin, T. (1984). Morbidity following sudden and unexpected bereavement. *The British Journal of Psychiatry*, 144(1), 84–88. doi:10.1192/bjp.144.1.84.
- Maddison, D. ve Viola, A. (1968). The health of widows in the year following bereavement. *Journal of Psychosomatic Research*, 12(4), 297-306.
- Magwaza, A. S. (1999). *Assumptive World of Traumatized South African Adults*. *The Journal of Social Psychology*, 139(5), 622–630. doi:10.1080/00224549909598422.
- Martha Oates (2003) Understanding the Grief Process: A First Step to Helping Bereaved Clients. *TCA Journal*, 31:1, 29-39, DOI: 10.1080/15564223.2003.12034620.
- Mayer, D. (2017). Improving the support of the suddenly bereaved. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 11(1), 1-6.
- Middleton, W., Raphael, B., Martinek, N. ve Misso, V., (1993). Pathological Grief Reactions. *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (1.baskı) içinde 45-48. Cambridge: Cambridge University Press.

- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G. ve Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251.
- Parkes, M. C. ve Brown, R. J. (1972). Health After Bereavement. *Psychosomatic Medicine*, 34(5), 449–461. doi:10.1097/00006842-197209000-00008.
- Parkes, C. M. (1975). *Determinants of Outcome Following Bereavement*. *OMEGA--Journal of Death and Dying*, 6(4), 303–323. doi:10.2190/PR0R-GLPD-5FPB-422L.
- Parkes, C. M. (1993). *Psychiatric Problems Following Bereavement by Murder or Manslaughter*. *Bereavement Care*, 12(1), 2–6. doi:10.1080/02682629308657301.
- Parkes, C. M. (2006). Symposium on complicated grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 52(1), 1-7.
- Parkes, C.M. ve Prigerson, H.G. (2013). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life* (4.baskı) içinde 12-14. New York: Routledge.
- Parkes, C. M., Laungani, P. ve Young, W. (Eds.). (2015). A Conceptual Framework : Historical and Culturel Themes. *Death and bereavement across cultures*. Routledge, 7-8.
- Pollock, G. H. (1961) *Mourning and Adaptation*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42:341-361.
- Pollock, G. H. (1994). Mourning and Adaptation. *Essential Papers on Object Loss* (1.baskı) içinde (142-146). New York: New York University Press.
- Prigerson, H., Ahmed, I., Silverman, G. K., Saxena, A. K., MacIejewski, P. K., Jacobs, S. C., ... ve Hamirani, M. (2002). Rates and risks of complicated grief among psychiatric clinic patients in Karachi, Pakistan. *Death studies*, 26(10), 781-792.
- Prigerson, H., (2004). Complicated Grief. *Bereavement Care*, 23(3), 38-40.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... ve Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6(8), e1000121.
- Rammohan, A., Ramachandran, P. ve Rela, M. (2021). Bereavement management during coronavirus Pandemic: One size may not fit all. *Journal of Global Health*, 11.

- Rando, T. A. (1983). An Investigation of Grief and Adaptation in Parents Whose Children Have Died from Cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 8(1), 3–20. doi:10.1093/jpepsy/8.1.3.
- Rando, T. A. (1985). Creating therapeutic rituals in the psychotherapy of the bereaved. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(2), 236.
- Reed, M. D. (1993). Sudden death and bereavement outcomes: The impact of resources on grief symptomatology and detachment. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(3), 204-220.
- Rynearson, E. K. (1984). Bereavement after homicide: A descriptive study. *The American Journal of Psychiatry*, 141(11), 1452–1454. <https://doi.org/10.1176/ajp.141.11.1452>.
- Sabar, S. (2000). Bereavement, grief, and mourning: A gestalt perspective. *Gestalt Review*, 4(2), 152-168.
- Sami, S. (2021). Koronavirüs nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerde yas süreci ve dini başa çıkma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 1(55), 421-444.
- Sanders, C. M. (1983). Effects of sudden vs. chronic illness death on bereavement outcome. *Omega-Journal of death and dying*, 13(3), 227-241.
- Sanders, C. M. (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues*, 44(3), 97-111.
- Sayar, K. (2011). Ölümün Ardından, *Diyanet İşleri Dergisi*, Sayı: 250, 13- 15.
- Sbarra, D. A. ve Hazan, C. (2008). Coregulation, Dysregulation, Self-Regulation: An Integrative Analysis and Empirical Agenda for Understanding Adult Attachment, Separation, Loss, and Recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141–167.
- Schaal, S., Jacob, N., Dusingizemungu, J. P. ve Elbert, T. (2010). Rates and risks for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC psychiatry*, 10(1), 1-9.
- Sekowski, M. ve Prigerson, H. G. (2022). Conflicted or close: Which relationships to the deceased are associated with loss-related psychopathology?. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 510-526.
- Shear, K ve Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 47(3) 253-267.

- Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 153-160.
- Sherman A.Lee, Robert A.Neimeyer, Pandemic Grief Scale: A Screening for dysfunctional Grief Due To a Koronavirüs Loss, *Death Studies*, 2020, Ahead-of-print, 1-11, <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1853885>.
- Siegel, K. ve Weinstein, L. (1983). Anticipatory grief reconsidered. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1(2), 61-73.
- Small, N. (2009). Theories of Grief: A Critical Review. *Death and Dying: A Reader* (1.baskı) içinde 153-158. United Kingdom: SAGE Publications Inc.
- Sroufe, L. A. (1986). Appraisal: Bowlby's contribution to psychoanalytic theory and developmental psychology; Attachment: Separation: Loss. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 27(6), 841-849.
- Stillion, J. M. ve Noviello, S. B. (2001). *Living and Dying in Different Worlds: Gender Differences in Violent Death and Grief. Illness, Crisis & Loss*, 9(3), 247–259. doi:10.1177/105413730100900302.
- Stroebe, M. ve Stroebe, W. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss* (1.baskı) içinde 7-36. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stroebe, M. S ve Schut, H.(1998). Culture and grief, *Bereavement Care*, 17:1, 7-11, DOI: 10.1080/02682629808657425.
- Stroebe, M. S ve Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. <http://dx.doi.org/10.1037/10436-016>.
- Stroebe, M. S ve Schut, H. (2021). Bereavement in times of COVID-19: a review and theoretical framework. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82(3), 500-522.
- Şenelmiş, H. (2006). Ankara üniversitesi kriz merkezine başvuran yaş olguları üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 14(1), 1-20.
- Pang, T. H. ve Lam, C. W. (2002). The widowers' bereavement process and death rituals: Hong Kong experiences. *Illness, Crisis & Loss*, 10(4), 294-303.
- Taş, P. (2021). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Patolojik Yas ile Duygu Regülasyonu Ve Travmatik Stresin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Tomita, T. ve Kitamura, T. (2002). Clinical and research measures of grief: A reconsideration. *Comprehensive psychiatry*, 43(2), 95-102.

- Torges, Cynthia M., Stewart, Abigail J., Nolen-Hoeksema, S. (2008). *Regret resolution, aging, and adapting to loss.. Psychology and Aging, 23(1), 169–180.* doi:10.1037/0882-7974.23.1.169.
- Turan, Z. (2019). *Ani kayıp ve beklendik kaybın yas süreci üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Vaterlaus, J. M. (2014). New normal project: An intervention for grief and loss. *Journal of Family Psychotherapy, 25(1), 78-82.*
- Volkan, V. (1970). *Typical findings in pathological grief. The Psychiatric Quarterly, 44(1-4), 231–250.* doi:10.1007/bf01562971.
- Volkan, V. D. (1972). *The Linking Objects of Pathological Mourners. Archives of General Psychiatry, 27(2), 215.* doi:10.1001/archpsyc.1972.0175026.
- Volkan, V.D. ve Zintl, E. (2010). *Gidenin Ardından* (2). (çev., Vahip, I. ve Kocadere, M.), İstanbul: Oa Yayınları. (1993).
- Voltan Acar, N. (2019). *Gestalt Terapi: Ne kadar Farkındayım?*. (8.baskı) içinde 29. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yağlı, N. (2020). Salgın döneminde yas ve din ilişkisi üzerine psikososyal bir değerlendirme. *Turkish Studies, 15(6), 925-947.* <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.45119>.
- Yamashita, Ryoko; Arao, Harue; Takao, Ayumi; Masutani, Eiko; Morita, Tatsuya; Shima, Yasuo; Kizawa, Yoshiyuki; Tsuneto, Satoru; Aoyama, Maho; Miyashita, Mitsunori (2017). *Unfinished Business in Families of Terminally Ill with Cancer Patients. Journal of Pain and Symptom Management, (), S0885392417303391–* . doi:10.1016/j.jpainsymman.2017.04.013.
- Yeniada Kırseven, M. (2022). *Kayıp Sonrası Farklı Seyirler: Uzamış Yas, Depresyon ve Travma Sonrası Stres Belirti Kümelerinde Risk Faktörlerinin Saptanması* (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Zara, A. (2011). *Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. Yaşadıkça* (1.baskı) içinde 73-90. İstanbul: İmge Kitap Evi.
- Zara, A. (2019). Loss, grief and depression: potential risk factors in grief-related depression. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(2).*
- Zeigarnik, B. (1938). On finished and unfinished tasks. In W. D. Ellis (Ed.), *A source book of Gestalt psychology* (300–314). Kegan Paul, Trench, Trubner & Company.

- Zinker, J. C. (1998). Our Common Ground. *In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families*. (2.baskı) içinde 8-9. Cambridge: GICPress.
- Zisook, S. ve Shuchter, S. R. (1991). Early psychological reaction to the stress of widowhood. *Psychiatry*, 54(4), 320-333.
- Zisook, S. ve Shuchter, S. R. (2001). Treatment of the Depressions of Bereavement. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 782–797. doi:10.1177/0002764201044005006.
- Zisook, S. ve Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World psychiatry*, 8(2), 67-74.
- Walter, T. (1999). Public Bonds: the dead in everyday conversation?. *On bereavement: the culture of grief* (1.baskı) içinde 69-84. Buckingham: Open University Press/Philadelphia: Taylor & Francis.
- Wayment, H. A. ve Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss & Trauma*, 7(2), 129-149.
- Weissman, M. M. ve Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of general psychiatry*, 34(1), 98-111.
- Worden, J. W. (1991). *Grieving a Loss from AIDS*. *The Hospice Journal*, 7(1-2), 143–150. doi:10.1080/0742-969x.1991.11882696.
- Worden, J. W. (2015). Theoretical perspectives on loss and grief. *Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices* (1.baskı) içinde 91-104. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2018). Understanding The Mourning Process. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5.baskı) içinde 39-51. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2018). Attachment, Loss and The Experience of Grief. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5.baskı) içinde 15-34. New York: Springer Publishing Company.
- Wright, P. M. ve Hogan, N. S. (2008). Grief theories and models: Applications to hospice nursing practice. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 10(6), 350-356.

## EKLER

### Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sizi Merve Kocaoğlan tarafından y¼r¼t¼len “Ani Kayıp Ve Beklenen Kayıp Yaşayanların Yas Ve Bitmemiş İşler Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı ani ve beklenen şekilde yakınlarını kaybetmiş kişilerin yas süreçlerinin ve bitmemiş işler algılarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada sizden tahminen 15-20 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüll¼lük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya .....e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

---

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüll¼ olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözl¼ açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözl¼ olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

**Katılımcının:**

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

**Araştırmacının**

Adı-Soyadı: Merve Kocaoğlan

İmzası:

### Ek-2 Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( ) Yaş: ...

Eğitim Durumu: Okur-yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( )

Yüksek lisans ( ) Doktora ( )

Medeni Durum: Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış ( ) Eşini kaybetmiş ( )

Diğer.....

Ekonomik Durumunuzu Nasıl Değerlendirirsiniz: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

Kiminle Yaşıyorsunuz: Yalnız ( ) Anne ve Baba ile ( ) Eş ve çocuklar ile ( )

Eş ile ( ) Çocuklar ile ( ) Bir yakın ile ( ) Arkadaş ile ( ) Yurtta/kurumda ( )

Çalışıyor musunuz: Evet ( ) Hayır ( )

Ölene yakınlığınız: Anne/babam ( ) Eşim ( ) Kardeşim ( ) Çocuğum ( )

Büyükanne/büyükbabam ( ) Yakın Arkadaşım ( ) Kız/Erkek arkadaşım ( )

Ölüm Nedeni: Kovid-19 ( ) Diğer ( ) Diğer ise belirtiniz:.....

Ölüm Şekli: Ani ( ) Beklenen ( )

Kaybın Üstünden Geçen Zaman:.....

Cenaze Töreni Oldu mu: Evet ( ) Hayır ( )

Cenaze Törenine Katıldınız mı: Evet ( ) Hayır ( )

Toprağa Verilirken Gördünüz mü: Evet ( ) Hayır ( )

Cenaze Töreninde Kovid-19 Tedbirleri Kapsamında Kısıtlama Var mıydı: Evet ( )

Hayır ( )

Cenaze Törenine Katılım Sayısı Sınırlı mıydı: Evet ( ) Hayır ( )

Evinizde Taziye Kabul Edebildiniz mi: Evet ( ) Hayır ( )

Geleneksel Cenaze Ritüellerini Yerine Getirebildiniz mi ( cenaze namazı, defin, mevlit, helva, yedisi, kırkı vb.): Evet ( ) Hayır ( )



### Ek-3 Yas Ölçeği

## YAS ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda yasa ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. **Genel olarak bir yakınınızı kaybettiğinizde nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin** size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler, “**Her zaman (5), Sık sık (4), Ara sıra (3), Nadiren (2), Hiçbiri zaman (1)**” karşılığındadır. Her ifadeyi ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

Elde edilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umar, katkılarınız için teşekkür ederim.

| İfadeler                                       | Her zaman | Sık sık | Ara sıra | Nadiren | Hiçbir zaman |
|--|-----------|---------|----------|---------|--------------|
| 1) Aklıma geldikçe ağlıyorum.                  | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |
| 2) Sabırsız ve hoşgörüsüz biri oldum.          | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |
| 3) Uyku düzenim bozuldu.                       | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |
| 4) Geceleri aklıma gelince kabuslar görüyorum. | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |
| 5) Kendimi yorgun ve güçsüz hissediyorum.      | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |
| 6) Sigara, alkol vb. kullanmaya başladım.      | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |
| 7) Onu kaybetmemiş gibi davranıyorum.          | ( )       | ( )     | ( )      | ( )     | ( )          |

- 8) Boşluğunu dolduracak kişiler arıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 9) İçine kapanık biri oldum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 10) Eşyaları ve hatıraları ile teselli buluyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 11) Hayatıma kaldığım yerden devam ediyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 12) Kendimi ölüme hazırlıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 13) Kendi ayaklarım üzerinde durmaya başladım. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 14) Onun sevdiği şeyleri yapıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 15) Psikolojik tedavi görüyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 16) Hayatın sadece yaşamdan ibaret olmadığını, kaybın da yaşam kadar gerçek olduğunu anladım. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 17) Yas tutarak onu geri getiremeyeceğimi biliyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 18) Onun her zaman benimle birlikte olduğuna inanıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 19) Sürekli onu düşünmekten günlük işlerimi aksatıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 20) Sanki bir gün gelecekmiş gibi hissediyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 21) Kimseyi incitmemeye çalışıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

- 22) Hayatın anlamsız olduğunu düşünüyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 23) Yaşadıklarımın sonra aynı olayla karşı karşıya kalan kişileri daha iyi anlıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 24) Hayata bakış açim değişti. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 25) Bir daha mutlu olamayacağımı hissediyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 26) Beni aniden bırakıp gitmesini hazmedemiyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 27) Duygularımı ifade etmekte zorluk çekiyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 28) Kendimi yalnız hissediyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 29) Ne zaman eğlenmek istesem kedimi huzursuz hissediyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 30) Onsuz daha fazla yaşamak istemiyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 31) Bu acıya daha fazla dayanacağımı zannetmiyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 32) Kaybıyla tüm umutlarım söndü. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 33) Onu unutmak için eğlenceli şeyler yapıyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 34) Güven duygumu kaybettim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 35) Kendimi ona karşı suçlu hissediyorum. ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

## Ek-4 Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği- Kısa Form

### KAYIP YAŞANTILARINDA BİTMEMİŞ İŞLER ÖLÇEĞİ-KISA FORM

Hayatlarında önemli bir kişiyi kaybetmiş olan insanlar bazen kaybettikleri kişi ile aralarında bir şeylerin söylenmemiş, bitmemiş ya da çözülmemiş olduğu duygusuna sahip olabilirler.

Aşağıda sizin de deneyimlemiş olabileceğiniz farklı "bitmemiş iş" türlerinin listesi bulunmaktadır. Lütfen her bir ifade için, geçen ay bu konuyla ilgili ne kadar sıkıntı hissettiğinizi belirtin.

#### Geçtiğimiz ay bu konuda ne kadar sıkıntılı hissettiniz?

- 1: Hiç sıkıntılı hissetmiyorum  
2: Biraz sıkıntılı hissediyorum  
3: Orta düzeyde sıkıntılı hissediyorum  
4: Oldukça sıkıntılı hissediyorum  
5: Çok fazla sıkıntılı hissediyorum

| Geçtiğimiz ay bu konuda ne kadar sıkıntılı hissettiniz?   | Hiç (1) | Biraz (2) | Orta (3) | Oldukça (4) | Çok fazla (5) |
|---|---------|-----------|----------|-------------|---------------|
| 1. Keşke birlikte daha çok şey yapmış olsaydık.   | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 2. Aramızda konuşulması gereken sırlarımız vardı.   | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 3. Ona daha sık 'seni seviyorum' demeliydim.  | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 4. Aramızdaki bazı önemli sorunlar veya çatışmalar benim için hiçbir zaman bitmedi.                 | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 5. Keşke benim için ne kadar önemli olduğunu ona söylemiş olsaydım.                                 | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 6. O öldüğünden beri, hayatı dolu dolu yaşamak için onun iznine ihtiyacım olduğunu hissediyorum.    | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 7. Keşke ona veda etme şansını yakalayabilseydim.   | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |
| 8. Ona karşı derin bir öfke hissediyorum ve o artık olmadığı için bunu nasıl çözeceğimi bilmiyorum. | 1       | 2         | 3        | 4           | 5             |

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kimlik Bilgileri**

Adı Soyadı: Merve KOCAOĞLAN

### **Eğitim**

Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü (2009-2013)  
(Ankara)

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji  
Tezli Yüksek Lisans Programı (Ocak 2020-...)

### **Yayın**

Yas Sürecinde Cenaze Törenlerinin Önemi- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi Bildiri Sunumu (2022)

### **Çalışma Tecrübesi**

Ankara Özel Durusu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Psikolog) (Eylül 2013-  
Şubat 2014)

Antalya Kamu Hastaneleri Birliği Finike Devlet Hastanesi-Psikolog (Ağustos 2015 -  
Mayıs 2018)

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ümraniye Eğitim ve Araştırma Hastanesi-Psikolog  
(Haziran 2018-...)