



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLİ, BAŞETME VE DUYGU
REGÜLASYON STRATEJİLERİNİN YAS SÜRECİ
ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

BANU İKİNCİSOY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2020

BAĞLANMA STİLİ, BAŞETME VE DUYGU REGÜLASYON STRATEJİLERİNİN YAS SÜRECİ ÜZERİNDEKİ ROLÜ

BANU İKİNCİSOY

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DR. BİNGÜL SUBAŞI HARMANCI

LEFKOŞA 2020

KABUL VE ONAY

Banu İkincisoy tarafından hazırlanan “Bağlanma Stili, Başetme ve Duygusal Regölasyon Stratejilerinin Yas Üzerindeki Rolü” başlıklı bu çalışma, 15/01/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Dr. Bingöl Subaşı Harmancı (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Doç.Dr. Ece Emre Müezzın (Başkan)
Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

X Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

15/01/2020

İmza

Banu İKİNCİSOY

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında destek ve önerileri ile yanımda olan değerli hocam, danışmanım Sayın Dr. Bingöl Subaşı Harmancı' ya, yüksek lisansım boyunca bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım Sayın Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI' ya ve diğer saygıdeğer YDÜ hocalarıma, her zaman yanımda yer alan ve motive eden kadim dostum Mehtap ÜNLÜ'ye, eşime ve çocuklarıma sonsuz teşekkürlerimi, sevgi ve saygılarımı sunarım.

Banu İKİNCİSOY

Lefkoşa, 2020

ÖZ

BAĞLANMA STİLİ, BAŞETME VE DUYGUSAL REGÜLASYON STRATEJİLERİNİN YAS ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Bu çalışmada bağlanma stillerinin, başetme ve duygu regülasyon stratejilerinin yas süreci üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma Türkiye’de yaşayan ve en son üç ay içerisinde yakınıni kaybeden bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise basit tesadüfi yöntemle ulaşılmıştır. Örneklemimiz 400 kişidir ve bunların 202’si kadından, 198 kişisi erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak İlişki ölçekleri anketi, başetme yolları ölçeği, duygu regülasyon zorluğu ölçeği ve temel yas unsurları ölçeği kullanılmıştır. Araştırma analizleri SPSS programları kullanarak tek yönlü varyans analizi ile çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre bağlanma stillerinden korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcıların kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline göre yas unsurları alt ölçeklerinden imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder unsurlarından daha fazla etkilendikleri bulunmuştur. Başetme stratejileri alt ölçeği olan planlı problem çözme ve kaderciliğin, yas unsurunun alt ölçeklerinden olan imajlar ve düşünceler yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Başetme stratejilerinin alt ölçeklerinden olan doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin yas unsurunun alt ölçeklerinden olan imajlar ve düşünceler yas unsurunu artırdığı söylenebilir. Yine başetme stratejilerinden kaderciliğin de akut ayrılık yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Aynı araştırma bulgularına göre başetme stratejilerinin alt ölçeklerinden planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama ve sorumluluğu kabul etmenin yas unsurlarından akut ayrılık yas unsurunu artırdığı söylenebilir. Duygu regülasyon zorluklarının temel yas unsurlarından akut ayrılığı ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre duygu regülasyon zorluğu alt ölçeklerinden amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları ve duygusal farkındalık eksikliğinin akut ayrılık yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları, dürtü kontrolü zorlukları ve duygusal farkındalık eksikliğinin keder yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Başetme Stratejileri, Duygusal Regülasyon, Yas

ABSTRACT

THE ROLE OF ATTACHMENT STYLE, COPING, AND EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES ON MOURNING

The aim of this study is to examine the role of attachment styles, coping and emotional regulation strategies on mourning. In this context, the study is completed in six sections. The first part is the introductory section where problem status, purpose, importance, research questions, limitations and definitions are presented. In the second section, the conceptual and theoretical framework is given. Here the variables are discussed; information on attachment styles, coping, emotional regulation and mourning process is presented. The third section is the methodology of the study. Research design, universe and sample, data collection tools and data analysis are demonstrated here. The study is finalized by presenting the findings in the fourth section and the discussion in the fifth section and conclusions and suggestions in the sixth section. In this study, data were collected by the survey technique. Sociodemographic Information Form, Relationship Scales Questionnaire, Ways of Coping Scale, Difficulty of Emotional Regulation Scale and Elementary Elements of Mourning Scale were applied to 400 people and the data were analyzed by using SPSS statistical software package.

Keywords: Attachment Styles, Coping Strategies, Emotional Regulation, Mourning

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜRiii

ÖZ.....iv

ABSTRACTv

İÇİNDEKİLER.....vi

TABLolar DİZİNİ.....ix

KISALTMALARx

1. BÖLÜM..... 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu..... 1

1.2 Araştırmanın Amacı 3

1.2.1 Araştırmanın Alt Amaçları 3

1.3 Araştırmanın Önemi..... 3

1.4 Sınırlılıklar..... 4

1.5 Tanımlar 4

2. BÖLÜM.....5

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 5

2.1. Bağlanma Stilleri..... 7

2.1.1 Bağlanmanın Tanımı 7

2.1.2 Bağlanma Kuramı 9

2.1.3. Yetişkenlerle Bağlanma Stilleri12

2.1.3.1 Güvenli Bağlanma.....14

2.1.3.2 Saplantılı Bağlanma14

2.1.3.3 Kayıtsız Bağlanma15

2.1.3.4 Korkulu Bağlanma15

2.1.3.5 Bağlanmanın Temelleri.....16

2.2 Başetme17

2.2.1 Başetme Stratejileri.....17

2.3 Sosyal Destek.....18

2.3.1 Kayıp Sonrası Başetme19

2.4 Duygusal Regülasyon.....	20
2.4.1 Duygunun Tanımı.....	20
2.4.2 Duygusal Regülasyonun Tanımı.....	21
2.4.3 Duygusal Regülasyon Stratejileri	22
2.5 Yas Süreci.....	24
2.5.1 Yasın Tanımı.....	24
2.5.2 Yasın Evreleri	27
2.6 Travmatik Yas ve Risk Faktörleri.....	29
 3. BÖLÜM.....	 32
YÖNTEM	32
3.1 Araştırma Modeli.....	32
3.2 Evren ve Örneklem	32
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	32
3.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi	33
3.3.3 Baş etme Yolları Ölçeği	33
3.3.4 Duygu Regülasyon Zorluğu Ölçeği	34
3.3.5 Temel Yas Unsurları Ölçeği.....	34
3.4 Verilerin Toplanması.....	34
3.5 Verilerin Analizi	34
 4. BÖLÜM.....	 36
BULGULAR.....	36
4.1 Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Bulgular	36
4.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular.....	37
4.3 Araştırmanın Amaçlarına İlişkin Bulgular	41
4.3.1 Bağlanma Stilleri ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	41
4.3.2. Baş Etme Stratejileri ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	43
4.3.3 Duygu Regülasyon Zorluğu ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	46
Standardize.....	47

5. BÖLÜM.....	49
TARTIŞMA	49
6. BÖLÜM.....	52
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
6.1 Sonuç.....	52
6.2 Öneriler	53
KAYNAKÇA	55
EKLER.....	66
İNTİHAL RAPORU	75
ETİK KURUL RAPORU.....	76

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı.....	36
Tablo 2. İlişki Ölçekleri Anketine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	37
Tablo 3. Baş Etme Stratejileri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	38
Tablo 4. Duygu Regülasyon Zorluğu Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	39
Tablo 5. Temel Yas Unsurları Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	40
Tablo 6. Bağlanma Stilleri ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	41
Tablo 7. Baş Etme Stratejilerinin İmajlar ve Düşünceler Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 8. Baş Etme Stratejilerinin Akut Ayrılık Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 9. Baş Etme Stratejilerinin Keder Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 10. Duygu Regülasyon Zorluklarının İmajlar ve Düşünceler Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 11. Duygu Regülasyon Zorluklarının Akut Ayrılık Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 12. Duygu Regülasyon Zorluklarının Keder Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	48

KISALTMALAR

N	: Örneklem Sayısı
Ort.	: Ortalama
s.	: Sayfa
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
Std. Sapma	: Standart Sapma
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Vb.	: Ve Benzeri

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bowlby'in ifadelerine göre (2012) kişilik, sahip olduğu benzersiz yolda hareket etmektedir. Bu yol aile koşulları pozitif oldukça sağlıklı gelişimin sınırları çerçevesinde başlayacak ve bu şekilde devam edecektir. Ancak zaman içerisinde bahsi geçen koşullarda bir olumsuzluk ortaya çıkması sonucunda bu yol dengesiz ve kırılabilir bir şekle alacak ve sapmalar gösterebilecektir. Bebeğin olumsuz koşullar içinde dünyaya gelmesi durumunda, bebeğin geliştiği yol çok daha erken sapabilmektedir. Eğer iyi bir değişim yaşanır, bu yol daha az bir sapma gösterir ve gelişimsel yolun büyüme olanağı artar. Söz konusu noktadan bağlanma şekillerine gidilebilmektedir (Shorey, 2009). Bunun nedeni olarak, gelişen her bir bireyin izlediği yolun ve onun stresli durumlara karşı daha dirençli bir hale gelme derecesinin büyük oranda bireyin ilk yıllarda geliştirmiş olduğu bağlanma şekli tarafından belirlenmesi gösterilmektedir. Bağlanma şekilleri oluştuktan sonra süreklilik göstermeye eğilimli olurlar. Ancak her zaman süreklilik görülmeyebilir. Bulgular, ilk iki ya da üçüncü yıldaki bağlanma şeklinin ilişkinin bir niteliği olduğunu göstermektedir. Bahsi geçen ilişki çocukla-anne ya da çocukla-baba arasındaki ilişki olabilir. Eğer anne veya babanın çocuğa davranış şekli farklı olursa bağlanma şekli de değişiklik göstermektedir. Bu alanda yürütülen çalışmalarda, aile ilişkilerinin ciddi derecede değiştiği vakaların dışında bağlanma şeklinin aralıksız bir biçimde devam ettiği saptanmıştır (Bowlby, 2012).

Alanyazında baş etme kavramına yönelik pek çok tanım yapılmıştır. Stone, Kennedy-Moore, Newman, Greenberg ve Neale (1992) tarafından yapılan

tanım çerçevesinde baş etme kavramı, bireyin stresle baş etmek amacıyla sergilediği bilişsel ve davranışsal çabaları olarak ifade edilmektedir. Başka bir tanıma göre ise baş etme, stresli hisleri dikkati konuşlanmanın ve içsel uyarılmanın ayarlanması yoluyla düzenlenmesi olarak ifade edilmektedir. Carpenter ve Scott'un (1992) ifadelerine göre ise baş etme, talepleri azaltması, kaynakları çoğaltması, daha çok arzu edilen inançlar ya da değerlendirmeler yaratılmasıyla, strese yönelik verilen duygusal tepkileri en aza indirerek, stresi azaltma veya stresten kaçınma amacıyla işlemde bulunan etkinliklerdir. Aldwin'in (2007) tanımına göre ise baş etme, gerçekleşen veya gerçekleşmesi beklenen sorunlar ve bunlara eşlik eden negatif yönlü duygular ile baş etmek amacıyla kullanılan yöntemlerdir.

Duygu-üretim süreci, dışsal ve içsel bir olayın bireye önemli bir şeyi tehlike altında olabileceğine yönelik sinyal verdiği anda başlamaktadır. Bahsi geçen duygu ipuçları belli bir düzende devam ettiği ve değerlendirildiği zaman, yaşamsal, davranışsal, merkezi ve çevresel fizyolojik sistemleri kapsayan koordineli bir tepki eğilimi dizisinin tetiklenmesine sebebiyet verebilmektedir. Macklem'in (2008) ifadelerine göre duygular hem pozitif hem de negatif etkiler içerebilmektedirler. Gross'un (2007) ifadeleri çerçevesinde ise duygular; sağlıklı türde oldukları zaman, yanlış bir zamanda ortaya çıktıklarında ya da sağlıklı yoğunluk seviyesinde olduğu zaman bireyler duygularını düzenlemek amacıyla yüksek düzeyde güdülenebilmektedirler.

Yas tutma, bireyin bir kayıp veya değişiklik karşısında verdiği psikolojik yanıt olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte bireyin gerçeklik ile iç dünyası arasındaki uyumu sağlayabilmesi için yaptığı uzlaşmalar olarak da ifade edilebilmektedir. Kayıpların en somutu ise ölümdür. Ölümün ardından gelen yas, belirli bir ortam içerisinde gerçekleşen kişisel bir olaydır. Bu olay için toplumlar ve dinler tarafından bir dizi kural ve norm geliştirilmiştir (Malkinson, 2009). Yas kelimesi günümüzde toplumsal, kültürel ve dinsel kavramlar aracılığıyla tanımlanan bir dizi eylemi ve uygulamayı ifade etmektedir.

Araştırmanın problem cümlesi, “bireylerde bağlanma stili başetme stratejileri ve duygu regülasyon stratejileri yas sürecini farklılaştırmakta mıdır?” olarak belirlenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, bireylerde bağlanma stili, başetme stratejileri ve duygu regülasyonu stratejilerinin yas süreci üzerindeki etkilerinin belirlenmesidir.

1.2.1 Araştırmanın Alt Amaçları

1. Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin dağılım nasıldır?
2. Katılımcıların bağlanma stillerine göre dağılımı nasıldır?
3. Katılımcıların baş etme stratejilerine göre dağılımı nasıldır?
4. Katılımcıların duygu regülasyon zorluğuna göre dağılımları nasıldır?
5. Katılımcıların temel yas unsurlarına göre dağılımı nasıldır?
6. Bağlanma stilleri yas sürecini farklılaştırmakta mıdır?
7. Başetme stratejileri yas sürecini farklılaştırmakta mıdır?
8. Duygusal regülasyon stratejileri yas sürecini farklılaştırmakta mıdır?

Bu sorulara yanıt aramaktır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Yas süreci, bireyler için en zor geçen süreçlerden biri olarak psikolojik tedavi yaklaşımının özenle seçilmesi gereken bir durumdur. Bu nedenle yas süreci üzerindeki etkilerin belirlenmesi, tedavi yaklaşımlarının seçilmesi açısından önem taşımaktadır. Bağlanma stillerinin birey üzerinde her anlamda etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle yas süreci üzerinde bağlanma stillerinin etkilerinin ele alınması önemlidir. Bunun yanında yas süreciyle yakın ilişkisi olduğu düşünülen başetme stratejileri ve duygu regülasyonu stratejileri, çalışmanın diğer değişkenlerini oluşturmaktadır. Bu dört değişkeni bir arada ele alan bir çalışmanın literatürde yer almadığı görülmektedir (Ayaz, 2011). Bu kapsamda araştırma, literatüre de zenginlik katacak.

1.4 Sınırlılıklar

Bu çalışma kullanılan ölçme araçlarının geçerlik-güvenilirliği ve katılımcıların verdikleri yanıtların içten ve dürüst biçimde verildiği varsayımı ile sınırlandırılmıştır.

1.5 Tanımlar

Yas: Sevilen bir kişinin kaybedilmesi sonucunda ortaya çıkan nesnel durum “yas” olarak adlandırılmaktadır. Yas süreci, kişisel özellikler ve daha çok kültürel farklılıklara göre değişik özellikler gösterebilmektedir (Bonanno, Papa, Lalande, Nanping, ve Noll, 2005).

Duygu Regülasyonu: Bir amaca ulaşmak için bireyin duygusal tepkilerini izleme, kontrol etme ve değiştirme becerisidir. Kısaca kişinin duygularını anlaması, tanımlaması ve tepkilerini daha düzenli biçimde iletebilmesidir (Gross, Richards, ve John, 2006).

Bağlanma Stilleri: Bireyin yaşamının erken dönemlerinde oluşturulan ve yaşamı boyunca sürdüğü düşünülen, bebeklikte bakımveren ile ilişkiler sonucunda ortaya çıkan ilişki kurma biçimidir. Geliştirilen bu ilişki kurma biçimi, bireyin tüm yaşamını etkilemektedir (Patricia, 1990).

Başetme: Bireyde stres oluşturan durum ya da olaylara karşı direnmesini ve bu direniş esnasında gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen, ve DeLongis, 1986).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından bir kişilik gelişim kuramı olarak bebek ile bakıcı arasında kurulan bağa dayanarak geliştirilmiştir (Howe, Brandon, Hinings, ve Schofield, 1999). Bowlby (1969)'in ifadeleri çerçevesinde, psikanalistler tarafından çocuğun kişilik gelişiminin temelinde yer alan ilk ilişkileri tanımlanmaya çalışmıştır. Ancak bu ilk ilişkilerin temeli ve doğası ile ilgili bir fikir birliği sağlanamamıştır. Bağlanma kavramına yönelik olarak yapılan pek çok tanım bulunmaktadır. Ancak John Bowlby tarafından kavrama yönelik en geniş kapsamlı tanım yapılmıştır. Bu tanıma göre bağlanma, çocuğun birine bağlanması ve bazı durumlarda özellikle hasta olduğu, korktuğu veya yorgun olduğu dönemlerde belirli bir figür ile yakınlık araması ve iletişim kurması olarak ifade edilmektedir. Bağlanma teorisinin tanımında yer alan, içi boş ve şekil olarak bir arada olmayı anlatmak amacıyla kullanılan bonding sözcüğü bağlanma kuramı bakımından bağ kurma veya ilişki kurma anlamlarına gelir (Yörükan, 2011).

Uluslararası literatürde yoğun olarak kullanılan bağlanma davranışı, bağlanma figürüyle yakınlığı destekleyen davranış anlamdadır. Bireyin bağlanma davranışlarının örgütlenmesi ise bağlanma davranışı sistemi olarak ifade edilmektedir (Cassidy, 2008). Öte yandan bağlanma kuramı, kişilik ve davranış ile ilgili olarak dört temel hipotez ortaya koymaktadır. Birinci hipotez, bağlanmanın büyük bir kısmı çocukluk çağında birincil bağlanma figürüyle olan etkileşimler ile biçimlenir. İkincisi, bağlanma geç çocukluk döneminden başlayarak erken ergenlik ve yetişkinlik çağına gelindikçe sabit kalır.

Üçüncüsü, yetişkinlikteki ilişkiler büyük ölçüde erken bağlanma deneyimlerinde etkilenir. Son olarak dördüncü hipotez ise çocuğun ailesiyle olan bağını, ailenin bağlanma stilleri etkiler. Bireyler zorlayıcı uyaranlar ile başa çıkma hususunda başarısız olduklarında, fiziksel ve zihinsel tükenmeden ötürü psikolojik olarak bazı problemlerle karşılaşabilmektedirler (Hamarta, Arslan, Saygın, ve Özyeşil, 2009).

Bu kapsamda baş etme kavramının ne olduğunun bilincinde olmak ve stres yaratan hallerde bireylerin ne tarz bir baş etme tekniği kullandıklarını bilmek, onların bireysel ve toplumsal etkileşimlerine ve gelişimlerine etki edecek negatif yönlü süreçlerin ortadan kaldırılmasında önem arz etmektedir. Baş etme, bireye yük olan ve onun kendi kaynaklarını aşan belirli içsel ve dışsal faktörleri yönetmek amacıyla devamlı bir şekilde değişen bilişsel ve davranışsal çabaları olarak ifade edilmektedir. Bahsi geçen tanımın 3 temel niteliği bulunmaktadır. Birincisi, baş etme süreç merkezli bir durumdur. Baş etme bireyin belirli bir stres durumuyla karşı karşıya kaldığında ne yaptığına, ne düşündüğüne ve nasıl değiştiğine odaklanmaktadır. İkincisi, baş etme içerik ile ilgilidir. Kişinin ortaya çıkan bu durumu değerlendirmesi ve yönetmesindeki kaynakların etkisi altında kalır. Üçüncüsü, baş etme çabaları başarılı veya başarısız olsun çağrılarını yönetmek amacıyla gösterdiği çabadır (Folkman, Lazarus, Gruen, ve DeLongis, 1986).

Duygu düzenleme, bireylerin duygularını, bu duygulara sahip oldukları zamanı, bu duyguları nasıl yaşadıklarını ve nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçler olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme kapsamında bireylerin duygusal durumlarını yönetmek amacıyla yaptıkları etkin girişimler yer almaktadır. Genel olarak duygu düzenleme bireylerin ruh hallerinin yanı sıra stres ve negatif ya da pozitif duygulanımı da içeren, bütün duygusal durumların düzenlenmesini kapsamaktadır. Duygu düzenleme, duygusal tepkinin sonunu belirlemektedir. Duygusal duyarlılık ise duygusal tepkinin başlangıcını belirlemektedir. Duygu düzenleme ve duygusal duyarlılık farklı gelişimsel yolları takip etmektedirler.

Ayrıca işlevsel olarak yaşam boyunca farklılık göstermektedirler (Koole, 2009). Öte yandan duygu düzenleme süreçleri kontrollü veya otomatik, bilinçli veya bilinçsiz olabilirler. Duygular, zaman içerisinde ortaya çıkan çok bileşenli süreçler olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme kapsamında duygu dinamiklerindeki gecikme süresindeki, büyüklüğündeki ve yükseliş zamanındaki değişikliklerin ve yaşantısal, davranışsal ya da psikolojik alanlardaki tepkilerin dengelemesi yer almaktadır. Bununla birlikte duygu düzenleme, bireylerin ulaşmak istedikleri amaçlarına göre duyguyu güçlendirebilir, söndürebilir veya basit bir şekilde sürdürebilir.

2.1. Bağlanma Stilleri

Çalışmanın bu bölümünde bağlanma stillerinin kavramsal çerçevesine yer verilmektedir.

2.1.1 Bağlanmanın Tanımı

İnsanoğlu toplumda yaşayan diğer bireylerle iletişim kurarak birlikte var olmayı arzu eden bir organizma olarak nitelendirilmektedir. Bireyin iletişim ve ilişki kurma arayışında olması duygusal anlam düzeyinde olursa bu durum bağlanma olarak ifade edilebilmektedir. Bağlanma kavramı, bebeğin bakımını üstlenen kişi ya da anneyle yani sabit bir kişiyle arasında kurularak ana güven duygusunu oluşturan ve bu duyguyu geliştiren geliştirmekte olan ilk bağ olarak tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla, bağlanma ilişki sürecinde birincil bakım veren ya da anne temel rolünü üstlenmek olarak nitelendirilebilmektedir. Bağlanmanın temelinin araştıran kişiler tarafından, farklı şekillerde kurulan ebeveyn çocuk ilişkilerinin, çocuğun hayatı boyunca kuracağı ilişkilerinde büyük ölçüde etkili olduğu ifade edilmektedir. Biyolojik ihtiyaçtan ötürü insan yavrusu yaşamını idame ettirebilmesi için diğer canlıların yavrularına kıyasla çok daha uzun süre ebeveynlerinin korumasına ihtiyaç duymaktadır. Biyolojik gereksinimleri sebebiyle bebeğin bakımını üstlenen kişiye ya da anneye bağlanma durumu kaçınılmazdır (Akdağ, 2011).

Bağlanma (attachment), doğumun ardından başlayan, kendini ifade etme ve çevreyle etkileşim ile gelişen, yüksek duygusal eğilime sahip olan, yapıcı ve ılımlı ilişkinin sürekliliğini belirten bir kavramdır. Bağlanma, bebeğin anne ya da bakım veren kişi arasında gelişen, kendini bebeğin bakım veren kişiyle yakın temas kurması veya ona ulaşmak istemesi gibi davranışlarla gösteren, çoğunlukla stresli hallerde ortaya çıkan güçlü ve devamlılığı sağlanmak istenen bir bağdır. Bağlanma bebek ve anne arasında kurulan, gebelikten itibaren başlayan ve genellikle doğumdan sonraki ilk yılları kapsayan bir süreçtir. Bağlanmanın üç ana parametresi ise başlangıç yaşı, bağlanma derecesi ve ilk bağlanma nesnesinden oluşmaktadır (Akdağ, 2011).

Bağlanmanın ortaya çıkabilmesi için bebek tarafından annenin diğer kişi ya da nesnelerden farklı olduğunun farkına varılması, sembolik gelişen oyun yatkınlığı ve nesnenin sürekliliğinin olması son derece önemlidir. Dolayısıyla bağlanma bebeklik dönemi boyunca aşamalar halinde ilerlemektedir (Akdağ, 2011).

Doğumdan sonra başlayan bağlanma başını döndürme, meme arayışı, emme, tutma ve yutma isteği, beslenme zamanlarını anlama, hazırlık anında gözlemlleme ve sekizinci haftadan itibaren bebeğin bakımını üstlenen kişiye yönelmesi gibi durumlarla kendini göstermektedir. Bebek bakımını üstlenen kişiye ya da anneye gülümsemekte, uzun süreli göz kontağı kurmakta bakımını üstlenen kişiye diğer kişilere kıyasla çok daha fazla ses çıkartarak tepkiler vermektedir. Bebek bakımını üstlenen kişinin yanında her zaman kendisini daha rahat hisseder. Bebek yedinci aydan itibaren etrafında gerçekleşen ilişki örüntülerini anlamlandırmaya başlamaktadır. Bu süreçte bebeğin ilgisini gerçek ve belirgin nesneler çekmekte ve onlara daha fazla yönelmeye başlamaktadır. Yedinci aydan önce bebek için anne değerli konumda olmazken, yedinci ay ile birlikte bebek bağlanma ilişkisiyle sosyal çevresi ile kurduğu iletişimi ve ilişkilerini sınırlandırmaya başlamaktadır (Akdağ, 2011). Bu süreçte bebeğin ilgisi, onun bütün ihtiyaçlarını gideren ve yakın ilişki kurmak istediği tek bir kişiye yönlendirir. Bahsi geçen kişi ise birincil bağlanma nesnesi olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte bebekler bu dönemde tanımadıkları kişilerle karşılaştıklarında endişe, korku ya da

Çekingen davranışlar sergilemektedirler. Bağlanma genellikle altı ay ile yirmi dört ay içerisinde şekillenen bir srecdir. Bu sürecin ardından ise bebeğin yaşamındaki birincil bağlanma nesnesi ve çevresindeki diğer kişilerle kuracağı ilişkiler başlayacaktır. Bebek ile birincil bağlanma nesnesi arasında kurulan bağ diğer kişiler ile kurulan bağdan farklıdır. Bu bağ bebeğin bulunduğu ortamın güvenli olduğunu hissetmesini ve böylece gevşemesini sağlar. Bağlanma nesnesi eğer bebeğin ulaşabileceği yerde ise bebek kendini güvende hissetmekte ve çevresini gözlemleyerek araştırabilmektedir. Bu durumda bebek çevresini gözlemledikten sonra kendini güvende hissedeceği yerin annesi ya da birincil bağlanma nesnesi olduğunu kabullenmektedir. Doğumdan itibaren anne ile bebek arasında kurulan bağın bebeğin hayatı boyunca büyük lde etkili olduğu ve ortaya çıkan değişimler karşısında direnç sergilediği belirtilmektedir (Akdağ, 2011).

2.1.2 Bağlanma Kuramı

Sosyal bilimlerin gelişmesiyle birlikte bilim insanlarının üzerinde durdukları konular arasında bağlanma davranışı da yer almaya başlamıştır. Freud (1994) bağlanma kavramını ilk kez kullanan bilim insanı olarak bilinmektedir. Freud'un (1994) ifadesine göre kişinin ilk anksiyete deneyimi doğum sırasında anneden ayrılırken yaşanmaktadır. Bunun yanı sıra bebeklik dönemlerinde ortaya çıkan bağlanma davranışının temel motivasyonun da oral haz arayışı olduğunu ileri sürmüştür (Bowlby, 1988). Bağlanma davranışı doğumdan sonra anne ve bebek arasında kurulan iletişim ve öğrenme neticesinde bebeğin içsel amaçlarının ve hedeflerinin belirlenmesi hususunda son derece etkilidir (Fraley ve Spieker, 2003).

Bu çerçevede bağlanma, oral arzuların giderilmesi sonucunda dolaylı olarak beslenme ile ilintili bir durum olarak nitelendirilmektedir. Bağlanma kuramı ise kişilerarası ilişkilerin dinamiğini anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bağlanma kuramı, ebeveynlere veya başka bir kişiye duyulan bağımlılık duygusunun bebeklik döneminden itibaren çocuğun yaşamını devam ettirmesinde işlevsel olarak önemini açıklamaktadır. Bağlanma, hayatın ilk anlarından itibaren başlayan ve bebek ile bakımını üstlenen birey arasında kurulan ilişki

esnasında ortaya çıkan duygusal bir bağ olarak ifade edilmektedir. Bu süreç genel olarak doğumun ardından bebek ve anne arasında gelişmektedir. Bununla birlikte bu süreç bebeğin gelecek yaşamını ve diğer kişilerle kuracağı ilişkileri de büyük ölçüde şekillendirmektedir (Bowlby, 1988).

Bağlanma kuramının temelinde nesne ilişkileri yer almaktadır. Bağlanma kuramı Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bowlby'in kuramı çerçevesinde yeni doğmuş olan bir bebek kendisinin ihtiyaçlarını gideren nesneye karşı bir bağlanma içgüdüsüne sahip olarak doğmaktadır. Bebek annesine veya ihtiyaçlarını karşılayan diğer bir kişiye karşı beyinde bazı kodlamalar yapmaktadır. Bowlby' in ifadelerine göre kişi kendisiyle ilgili olumlu duyguları içselleştirdiği zaman gerçek bir kimlik kazanmaya başlayacaktır. Kişinin diğer kişiler ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olması durumu da kişinin diğer kişilerle kurduğu ilişkisinden haz almasını sağlamaktadır. Bowlby'a göre bebek kendisini güvende hissettiğinde çevresini incelemeye başlamaktadır. Bebekler güven duyduklarında nesneyi her zaman güven verici bir yer olarak görmektedirler. Bağlanma kavramı da kişiyi koruyan ve dengeleyen ana unsurlar arasında yer almaktadır. Bebek tarafından kendisine bağlanılan nesne zaman zaman kontrol edilmektedir. Eğer bu kontroller esnasında bebeğin güven duygusu tazelenirse bebek rahat bir şekilde oyun oynayarak çevreyi keşfedebilmektedir (Bilir, 2016).

Bağlanma kavramı Ainsworth tarafından laboratuvar ortamında incelenmiştir. Bunun yanı sıra Ainsworth, Bowlby'in geliştirdiği bağlanma kuramına ek olarak bazı çalışmalar yürütmüştür. Laboratuvar ortamında bebek ile bakıcısı arasında kurulan ayrılma-birleşme ilişkisinin incelemesi yapılmıştır. Ainsworth' un ifadelerine göre bireyin duygusal bağı ile sosyal ilişkileri arasında üç bakımdan farklılık bulunmaktadır. Bu çerçevede kişilerin yaşadığı duygusal ilişkilerin, sosyal ilişkilerden daha fazla sürdüğü belirtilmektedir. Bireyin içsel özellikleri arasında duygusal bağlar da yer almaktadır. Sosyal ilişkiler ise bireyin diğer bireylerle kurduğu ilişkidir. Sosyal ilişki iki birey arasında kurulmakta ve zaman içerisinde değişebilmektedir. Sosyal ilişki aynı zamanda farklı ilişkileri de barındırmaktadır. Bazı durumlarda duygusal bağlanmanın veya bağlanma kavramının öğeleri sosyal ilişkiyi kapsamamaktadır. Ainsworth'a göre bağlanma duygusal bir bağ olmasının yanı sıra başka

bir nesneyle de değiştirilememektedir. Ainsworth tarafından bağlanmaya yönelik yapılan deneyler sonucunda güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma arasındaki farklılıklar detaylı bir şekilde incelemiştir. Bahsi geçen deneyler kapsamında 12-24 aylık bebekler gözlemlenmiştir. Bu bebeklerin yabancı bir ortama sokulmasıyla bakıcılarına duydukları güven düzeyi, yakın davranışlar gösteren yabancı birine tepkileri ve bulundukları yabancı ortamda bakıcının olmaması sebebiyle duydukları endişeyle nasıl başa çıktıkları detaylı bir şekilde incelemiştir. Bu deneylerin ardından Ainsworth tarafından çocuklarda bağlanma üç farklı gruba ayrılmıştır.

Güvenli Bağlanma: Çocukların kendi kimliklerini oluşturabilmeleri, benliklerini tanıyabilmeleri ve karakterine zarar verecek tehlikeli durumlardan korunabilmeleri için en önemli yapı güvenli bağlanma köprüsü olarak ifade edilmektedir. Çocuklar ihtiyaçlarını giderirken bir bireyle bir aradayken içinde bulundukları ortamı araştırmak isterler. Çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılayan kişi bulunduğu ortamdan ayrıldığında çocuklarda endişe belirtisi görülmüş ve kişi geri döndüğü zaman çocukların sarılmak istediği gözlenmiştir. Çocukların sarılmanın ardından temel ihtiyaçlarını gideren kişiye karşı kızgınlık göstermedikleri ve daha sonra bulundukları çevreyi araştırmaya devam ettikleri gözlenmiştir. Anneleri yanlarında olduğunda ve stresli durumlarda anneleri tarafından korunacaklarına emin olan çocuklar, güvenli bağlanma gösteren çocuklar olarak nitelendirilmektedir. Güvenli bağlanmanın oluşturulabilmesi için çocuk tutarlı, sürekli bir şekilde tepki gösterebilen ve her zaman erişebileceği bir bakım vericiye sahip olmalıdır. Bu çerçevede güvenli bağlanmanın başlıca belirtisi, bebeğin etrafını keşfederken anneyi güvenli bir üs olarak kabul etmesidir. Dolayısıyla güvenli bağlanmayı tecrübe eden bebekler annelerinin yanında çevre ile etkileşime girme hususunda korku duymamaktadırlar. Çünkü genellikle anneler çocuklarının gereksinimlerine karşı duyarlı olurlar (Morsünbül, 2005). Güvenli bağlanan bebekler çoğunlukla bulundukları ortamdan anneleri uzaklaştığında tepki gösterirler. Ancak anneleri o ortama geri döndüğü zaman daha sakin bir tutum sergileyerek tekrar anneleriyle iletişim kurmaya çalışırlar (Ainsworth, Blehar, Waters, ve Wall, 2015).

Kaygılı-Kaygısız Bağlanma: Bu grupta yer alan bebekler annelerinden ayrılıp daha sonra tekrar bir araya geldiklerinde huzursuzluk duyan bebeklerdir. Bebek annesi geri döndüğünde, ağlar ve aşırı endişeli bir tepki göstermektedir. Ancak bebek anneye doğru emeklemez. Bu grupta yer alan bebekler fiziksel olarak anneye temas etmek istemelerinin yanı sıra bu duruma kuvvetli bir şekilde karşı koyarlar. Bu durumda anne bebeği kucağına almaya çalıştığı zaman, bebek fiziksel olarak direnir ve ayaklarıyla kuvvetli bir şekilde karşı koyar. Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinde tutarsızlık gösterirlerse, çocuklarında bu tür bir bağlanma stilinin görülebilmektedir (Morsünbül, 2005).

Kaçınan Bağlanma: Bu gruba dahil olan çocuklar genellikle stres durumlarında annelerinin yardımına erişemeyeceği inancına sahiptirler. Bu tür çocukların bakımını üstlenen bireyler devamlı bir şekilde çocukların taleplerini reddetmekte ve empati kuramamaktadırlar (Zörer, 2015). Bu grupta yer alan çocuklar çoğunlukla annelerinin yokluğunda çok az endişe belirtileri göstermelerinin yanı sıra anneleriyle yakın temasta bulunmayı da geri çevirmektedirler. Bununla birlikte bebek, anneye aynı ortama girdiğinde anneden uzak durmayı seçer ve ilgisini farklı bir yere odaklar (Morsünbül, 2005). Eğer anne bulundukları ortamdaki çıkarsa bebek çoğunlukla tepki vermemektedir. Ancak bebek tepki verirse de başka bir yabancı kişi tarafından kolay bir şekilde sakinleştirilebilmekte ve kısa sürede eski haline dönebilmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters, ve Wall, 2015). Bartholomew ve Horowitz tarafından geliştirilen bağlanma modeli dört gruba ayrılmıştır.

2.1.3. Yetişkenlerle Bağlanma Stilleri

Bartholomew ve Horowitz (1991), tarafından bağlanma stilleri negatif ve pozitif durumları değerlendirilen zihinsel modellerini ortak noktada tanımlanmıştır. Böylece söz konusu iki boyutun topolojik düzeyde çaprazlanmasıyla dört temel bağlanma stilinin ortaya çıkacağı ifade edilmiştir (Eroğlu Akın, 2011).

Bartholomew ve Horowitz (1991), tarafından bireylerin bağlanma figürleri ile kurdukları ilişkileri sırasında meydana getirdikleri benlik ve diğer bireylere karşı

içsel çalışan modellere dayanılarak bir model geliştirilmiştir. Bu bağlamda benliğe yönelik içsel çalışan model, olumlu ve olumsuz olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu gruplar sevmeye ve desteklenmeye değer olan ve değer olmayan benlik olarak ifade edilmektedir. Başkalarına yönelik içsel çalışan model kapsamında ise başkaları ulaşılabilir ve güvenilir ya da reddedici ve güvenilmez olarak iki gruba ayrılmıştır. Bartholomew ve Horowitz tarafından toplamda dördü bir bağlanma modeli geliştirilmiştir. Bahsi geçen dördü bağlanma modeli kapsamında güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olarak ayrılan toplamda dört bağlanma stili yer almaktadır. Bu modelde kaçınan bağlanma stili de korkulu ve kayıtsız bağlanma stili olarak iki grupta incelenmiştir. Bartholomew ve Horowitz tarafından geliştirilen bu model çerçevesinde bağlanma stilleri ise bağımlılık ve kaçınma olarak sınıflandırılmıştır. Yüksek bağımlılık durumu başkalarının onay ve kabulüne büyük ölçüde ihtiyaç duymayı göstermektedir. Yüksek kaçınma ise diğer bireylerle ilişki ve iletişim kurmada zorluk yaşamayı göstermektedir (Zörer, 2015).

Bartholomew'in ifadelerine göre bağlanma stillerinin temelini benlik ve başkaları modelleri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda benlik modelinin olumlu olması, bireyin yüksek bir özgüvene sahip olduğunu ve diğer insanların onay ve kabulüne gereksinim duymadığını göstermektedir. Kişinin olumsuz bir benlik modeline sahip olması ise özgüvenin düşük olduğunu ve başkalarının onayına ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bartholomew ve Horowitz tarafından bağlanma modellerinin olumlu ve olumsuz taraflarıyla değerlendirmesinin yanı sıra zihinsel modellerin kesişim merkezlerinde belirtilmesi sağlanmış ve dört temel bağlanma stili oluşturulmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

2.1.3.1 Güvenli Bağlanma

Ebeveynlerin veya çocuğun bakımıyla ilgilenilen kişilerin düzenli bir şekilde çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılaması sonucunda çocukta içsel çalışan modeli gelişmektedir. Çocuk güvenli bağlanma modeliyle büyüdüğünde kendini önemli ve sevilebilir bir birey olarak görmekte ve çevresinde bulunan diğer bireyleri duyarlı ve kabul edici olarak benimsemektedir. Güvenli bağlanan kişilerin özgüvenleri ve benlik saygıları yüksek olmaktadır. Bu kişiler aynı zamanda diğer bireylerle ilişki kurma hususunda da son derece başarılıdır (akt. Zörer, 2015). Güvenli bağlanan kişilerde benliklerine ve başkalarına karşı olumlu modeller birleştiği ifade edilmektedir. Güvenli bağlanan bireyler genellikle kendilerini sevmeye layık olarak görmekte ve diğer insanlara karşı daha hassas ve samimi davranışlar sergilemektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.3.2 Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma modeli anne ve babanın duyarsız ve tutarsız davranışları sonucunda ortaya çıkan bir modeldir. Bu modelde birey kendisini yetersiz ve değersiz ve olarak görmekte ve diğer bireylerin kendisinden üstün olduğunu düşünmektedir. Bu bireylerin karakterini değersizlik hissi ele geçirmiştir. Bahsi geçen kişiler değerli olduklarına inandıkları bireylerle arkadaşlık ilişkisi kurarak o kişilerin onayını almak için çaba gösterirler. Bu durumun sebebi ise kişinin kendi değerlerinin kendisinden üstün gördüğü diğer kişinin onayına bağlı olduğu inancına sahip olmasıdır. Bu çerçevede söz konusu kişi yakınlık kurmaya ihtiyaç duyar ve her zaman terk edilme korkusu yaşar. Kişiler yakınlık kurma ihtiyacını karşılayamadıklarında ise büyük sıkıntılar yaşamaktadırlar (Zörer, 2015). Bununla birlikte saplantılı bağlanan bireylerin ebeveynleri de diğer kişilere karşı tutarsız ve duyarsız davranışlar sergilemektedir. Saplantılı bağlanan kişiler çevresinde bulunan diğer bireylerle sürekli yakın ilişkiler kurma çabası gösterdikleri için insanlar onlardan uzaklaşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.3.3 Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma modeliyle yetişmiş olan bireyler başkalarına karşı her zaman mesafeli davranmakta ve samimi ilişkiler kurmaktan uzak durmaktadırlar. Bu durumun sebebi ise kayıtsız bağlanan kişilerin daha sonradan hayal kırıklığı yaşamaktan kendilerini korumak istemeleridir. Bahsi geçen kişilerin sevgi kavramı ise diğer kişilere karşı negatif yönlü bir önyargı ile hareket etmektedir. Etraflarında bulunan insanlardan uzak durarak gelecek dönemlerde yaşanabilecek olumsuz durumlardan kendilerini korumaktadırlar. Bu kişiler aynı zaman da özgürlüklerini de kontrol altında tutmaktadırlar. Kaygılı bağlanma modeliyle yetişen kişilerin özgüvenleri yüksek olmasına rağmen duygusal açıdan oldukça zayıftırlar. Bu kişiler herhangi bir problem yaşadıklarında aşırı düzeyde agresif ve endişeli hareketler sergilemektedirler (Morsünbül, 2005). Kayıtsız bağlanma modeliyle yetişen kişiler günlük yaşamda diğer insanlardan yardım almak yerine kendi kaynaklarını kullanmayı tercih etmektedirler. Bu durumun nedeni ise diğer insanlardan yardım istemenin ve samimi ilişkiler kurmanın yararsız ve önemsiz olduğunu inancına sahip olmalarıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.3.4 Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanan bireyler diğer bireylerle ilişki kurma hususunda güçlük çekmektedirler. Bu durumun nedeni ise bu kişilerin reddedilme korkusu yaşamalarıdır. Korkulu bağlanma modeli ile yetişen kişilerin özgüvenleri oldukça düşüktür. Bu kişiler başkalarına kolayca güvenememektedirler. Buna ek olarak herhangi bir sorun yaşadıklarında bu sorunu çözme hususunda yeteneksiz olurlar veya sorunu reddetmeyi tercih ederler (Morsünbül, 2005). Korkulu bağlanma modeliyle yetişen kişilerin kaygı düzeyleri ve kaçınmaları da son derece yüksektir. Korkulu bağlanan kişiler sevmeye layık olmadıklarını düşünürler. Bununla birlikte korkulu bağlanma stiline sahip olan kişilerin ebeveynlerinin de reddedici ve eleştirel davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.3.5 Bağlanmanın Temelleri

Ainsworth' göre (1967), bağlanma davranışının içsel olduğu tanımlanmıştır. Anne-bebek etkileşimlerini kapsamaktadır. Bowlby'nin öneri ayak izlerini, limbik sistem gelişimsel değişiklikler bağlanma davranışı görünümü ile ilişkili alanı olarak konumlandırılmıştır. Aslında, bu belirli bir süre 7-15 ay arasında myelination ve özellikle hızla geliştirmek limbik ve kortikal bağlantı bölgeleri olgunlaşma için önemlidir. 15 ay boyunca insan beyin korteksi limbik bölgelerinde anatomik olgunlaşma göstermektedir. Bağlanma deneyimleri; duygusal senkop yüz yüze etkileşim ve bebek, doğrudan mühürleme, devre hat midrib alın korteksin corticolimbic bölgesinin 12 ay ve kritik dönemi büyük olgunluk değişiminde etkisi arasında yıl ortası geliştirmeden ikinci yılın sonunda için bilinir. Bunun gerçekleşmesi için gereken süreyi bir bond kontrol sistemi olgunlaşma için gereken Bowlby'nin gelişim çevre etkisini açtığımızda aynıdır. Bu nedenle ortak Evrensel Uygulanabilirlik orbitofrontal kortekste düzenleyici sistem deneyim bağımlı olgunlaşma için geliştirmeyi kolaylaştırmak orta izomorfik ortamı olarak ifade edilmektedir. Bahsi gecen bu prefrontal sistem yüzeysel bilgi değerlendirerek hoş olmayan yanıt vermektedir. Buna ek olarak koku, tat, müzik hoş olmayan öfke ve üzgün yüz ifadeleri içermektedir. Bu durum a motivasyon için dengeler denetim hedef merkezli davranış manen duyarlı alanları ve fonksiyonları koşulları farklılaştığında doğrulamak için ortak eşgüdümünü gerçekleştiren kodlamayı yüksek seviye sağlamaktadır (Derryberry ve Tucker, 1992). Buna ek olarak duygusal tepkileri ve ayarları izlemekte ve doğrulamaktadır. Günümüzde bağlanma davranışının organizmalar arasındaki biyolojik senkronizasyonunu düzenleyen nörobiyolojik tabanlı biodavranışsal sistemin sonucuna dayandığı düşüncesi hakimdir (Wang, 1997).

Söz konusu nitelendirme, Bowlby' un 30 sene önce karakterize edilmiş olan davranışsal kontrol sisteminin kopyası olan bir düzenleme sistemi yani orbito frontal sistemi tanımlamaktadır. Oxford sözlüğünde kontrol kavramı düzenleyen veya yönlendiren güç ya da eylem olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma teorisi ilk kez bu tanımsal ciltte öne sürüldüğü gibi temelinde bir düzenleme teorisi olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle bağlanma psiko

biyolojik olarak uyumlu olan organizmalar arasında senkronun interaktif düzenlemesi biçiminde de kavramlaştırılabilmektedir. Bağlanma dinamiğinin temelinde duygunun diydik düzenlemesi, mühürleme ve erişim sürecini öğrenme süreci yatmaktadır. Bağlanma dinamiği Petrovich ve Gewirtz (1985) tarafından sıralı olarak bebek meternal uyarıcı ve davranış arasındaki senkron şeklinde tanımlanmaktadır. Stres kavramı ise etkileşimli bir aralıkta eşitlenmeyen bir varlık olarak ifade edilmektedir. Bir diğer ifadeyle ayrılık stres özellikle protesto, umutsuzluk ve ek neden olgunlaşmamış davranışsal ve psikolojik sistemlerin maternal regülatörlerin eksikliği olarak ifade edilmektedir. Bağlanmaya yönelik psikopatolojinin kusurları ile başa çıkma, verimsiz kortikolimbik kontrol sistemi ile ilgili olan biyolojik, sosyal ve davranışsal işlevlerin bozukluğunda ifade edilmektedir.

2.2 Başetme

2.2.1 Başetme Stratejileri

Stresli durumlar, insanları çatışmayla başetmek için farklı bilişsel ve davranışsal aktiviteler ile meşgul olmaya itmektedir. Başetme yolları öncelikli olarak iki ana başlık altında kavramsallaştırılmıştır: problem odaklı ve duygu odaklı başetme (Lazarus ve Folkman, 1984). Probleme odaklı başetme, strese neden olan şeyin etkisinin doğrudan değiştirilmesini veya ortadan kaldırılmasını amaçlayan aktiviteleri içerir. Problemi tanımlamak ve sıkıntıyı doğrudan çözmek için yeni yollar sunmak gibi eylemleri kapsar. Diğer taraftan, duygu odaklı başetme genellikle durumdan sakınmak ya da kendisini ondan uzak tutmak yoluyla strese neden olan şeyin neden olduğu sıkıntıyı azaltmayı amaçlayan eylemleri kapsar. Travma literatüründe, Roth ve Cohen (1986), travmanın beklenmedik ve sıkıntı yaratan gerçeğinin, insanları kaygı uyandıran uyarıcılardan kaçınmaya ya da gerçeklerle hesaplaşmak için bunlara yaklaşmaya yöneltebileceğini öne sürmektedir. Problem odaklı eylemler ile meşgul olmak, başkalarından destek aramak veya manevi inançlar ve olumlu yeniden çerçeveleme yoluyla bir anlam aramak yaklaşım odaklı yollar olarak değerlendirilebilecek yollardan bazılarıdır. Bununla birlikte, durumun inkâr edilmesi halinde, davranışsal geri çekilme ve kendini suçlama

stres etkeni ile başetmede etkisiz olduğu düşünölen kaçınma odaklı yollar olarak değeriendirilmektedir (Littlehon, Horsley, John, ve Nelson, 2007).

2.3 Sosyal Destek

Sosyal destek vasıtasıyla başetme sıklıkla zaman yakın arkadaşlar ve aile üyeleri gibi diğeri insanlarla olan ilişkilerden elde edilen pozitif etki ile nitelendirilir. Bu ilişkilerin kalitesinin travma öncesi ve sonrasında stresli durumlara uyum sağlama üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2008). Bu ayrıca olumsuz durumlar vasıtasıyla olumlu değışiklikler yaşanmasının önemli bir öngörücüsüdür. Cohen ve Wills (1985), başkalarıyla iletişime geçmenin ve onlardan destek almanın, insanların mutluluğu açısından stresi engelleyici bir rol oynadığını ve insanlardaki olumsuz duygulanmayı azalttığını ileri sürmektedir. Bu rol sayesinde sosyal ağlar, stresten etkilenenlerin kendilerini daha açık bir şekilde ifade edebildikleri, olayı daha etkili şekilde uzun uzun düşünebilecekleri ve yeni başetme becerileri edinebilecekleri güvenli ve öngörülebilir bir ortam sunmaktadır (Werdel ve Wicks, 2012). Kanserden kurtulanlarla ilgili yürütölen çok sayıda deneysel çalışma diğeriyle ilişki kurmanın ve paylaşmanın kişisel güçlenme ve büyüme ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Tanrıverdi, Savaş, ve Can, 2012). Örneğinin, Svetine ve Nastran'ın (2012) araştırmasında meme kanseri hastaları ile yürütölen bir çalışmada, aile ilişkisinin kalitesi, ailedeki iletişim düzeyi ve bağıllık derecesinin travma sonrası terapisinin önemli belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir. Soykırımdan kurtulanlar ile ilgili olarak soykırımdan sonra sosyal ritüellere katılımının daha yüksek sosyal destek alma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gasparre, Bosco, ve Bellelli, 2010).

2.3.1 Kayıp Sonrası Başetme

Başetme ve travma konusundaki önceki araştırmalar, sıkıntı verici durumla başetme yollarının bundan etkilenenlerin mutluluğunun önemli öngörücüleri olduğuna işaret etmektedir. Travma durumunda uygun önlemleri almanın eğer mümkünse travmanın başlangıcını değiştirme ihtimalini sağladığını ya da travmatik gerçeğin özümsemesini kolaylaştıracak duyguların tamamen ifade edilmesine olanak tanıyabileceği araştırmalarda vurgulanmıştır. Travma ve başetme arasındaki ilişkiye dair bir meta-analiz, kaçınma odaklı başetme tarzlarının psikolojik sıkıntı ile son derece ilişkili olduğu için travma mağdurları için uyumsuz olduğunu ortaya koymuştur (Littleton, Horsley, John, ve Nelson, 2007).

Stres kliniğine başvuran travmadan kurtulan bireyler ile yapılan bir çalışma, kaçınma ile ilgili başetme stratejilerinin artan sıkıntı düzeyleri ile son derecede ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Charlton ve Thompson, 1996). Darp edildiği için koruma altına alınmış kadınlarla yapılan uzun soluklu bir çalışmada, şiddeti reddeden, hüsnü kuruntu ile meşgul olan, yaşadıkları ile başetmek için alkol ya da uyuşturucu kullanan kadınların yüksek PTSD (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) seviyelerine sahip olmasının muhtemel olduğu bulunmuştur (Krause, Kaltman, Goodman, ve Dutton, 2008). Hamilelik döneminde bebeklerini kaybeden kadınlarla yapılan bir çalışmada, kadınların keder düzeyi, kendini suçlama, davranışsal geri çekilme ve din gibi başetme yöntemleri kullanıldığında pozitif olarak öngörülürken, gerçeği kabul etmek ve pozitif yeniden çerçevelendirme ise keder yoğunluğu ile ters orantılı gerçekleşmiştir (Lafarge, Mitchell, ve Fox, 2013).

Bir yakınıni kaybetme ile ilgili literatürde sosyal destek ve dini başetmenin rolü yaşam kalitesi ve kayıp sonrası elde edilen sonuç hususlarında geniş bir şekilde vurgulanmaktadır (Bonanno ve Kaltman, 2001).

2.4 Duygusal Regülasyon

2.4.1 Duygunun Tanımı

Duygu kavramına bakıldığında; sosyal niteliğe sahip olduğu ve sosyal hayatta var olmasının duygulara yönelik olan düşüncelerin temelini oluşturduğu ifade edilmektedir (Parkinson, 1996). Duygu; sosyal hayatta ya da dış çevrede karşı karşıya kalınan olanaklara ve güçlüklerle uyumlu olarak verilen biyolojik temelli tepkiler olarak nitelendirilmektedir. Duyguların nasıl işlediğine bakıldığında ise, ilk olarak farkında olmadan, hızlı olarak içsel ve dışsal olayın değerlendirildiği ve daha sonra olayın değerlendirilme şekline bağlı olarak biyolojik temele dayanan duygu sisteminin tetiklendiği gözlenmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Söz konusu duygu sistemi tetiklendiği zaman bireyin algıladığı duruma uyumlu bir tepki vermesini hazırlayan fizyolojik ve davranışsal alanlarda birtakım farklılıkların ortaya çıktığı belirtilmektedir (Parkinson, 1996).

Duyguların biyolojik temele dayanmalarına karşın çevresel ve psikolojik etkenlerin, duygusal tepkinin son şeklini belirleyici bir rol üstlendikleri görülmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Bununla birlikte duyguların, ortaya çıkan bir durum karşısında davranışsal tepkiler vermeyi ve karar almayı, önem arz eden olayları anımsamaya çalışmayı ve bireyler arası etkileşimlerin daha kolay bir hale gelmesini sağladıkları da vurgulanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Öte yandan duyguların uygunsuz bir zamanda ve yoğunlukta ortaya çıkmaları halinde ise insan hayatını güçleştiren bir kavrama dönüştükleri ifade edilmektedir. Bu çerçevede duyguların pek çok farklı psikopatolojiyle kendini gösterdikleri; sosyal güçlüklerin ve fiziksel hastalıkların ortaya çıkmasında da önemli bir role sahip oldukları saptanmıştır. Duyguların düzenlenmesi bireylerin günlük hayatlarını ve sosyal ilişkilerini devam ettirebilmeleri için yaşamlarında büyük ölçüde önemli bir konumda oldukları vurgulanmaktadır (Gross ve Munoz, 1995)

2.4.2 Duygusal Regülasyonun Tanımı

Duygu düzenleme, kişilerin ne zaman hangi duygulara sahip oldukları ve bu duyguları nasıl yaşayıp ifade ettikleri hususlarında etkili olan süreçleri sınavan bir kavramdır (Mennin, Hheimberg, Turk, ve Fresco, 2002). Bahsi geçen süreçler, duyguların bir durumu düzenlemesi veya duyguların kendilerini düzenlemesi biçiminde gerçekleşmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenlemenin gelişiminde mizaç kavramı son derece önemli bir yere sahiptir. Mizaç; dikkat, duygu ve motor hareketler arasında meydana gelen tepkiler ve bu tepkilerin düzenlenmesindeki bireysel farklılıklar olarak ifade edilmektedir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Mizaç kavramıyla duygu kavramı kıyaslandığında; mizaç kavramı yılın bir mevsimi olarak nitelendirilirken duygu kavramı ise günden güne farklılık gösteren hava koşullarında olduğu gibi uyumu ve sıklıkla düzenlemeyi zorunlu kılan bir durum olarak nitelendirilmektedir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Bu nedenle mizacın her duygusal deneyimi yansıtmadığı sadece bir kişinin duygularının belirli bir alanını düzenleyebilmesi hususunda genel bir etkisinin bulunduğu belirtilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Bununla birlikte duygu düzenlemenin emekleme dönemi, erken çocukluk dönemi ve ergenlik öncesi dönemleri süresince ciddi bir gelişim gösterdiği belirtilmektedir (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemenin oluşum süreçlerine bakıldığında ise çabayı gerekli kılan kontrol olarak nitelendirilen kontrol mekanizmasının da büyük bir etkiye sahip olduğu gözlenmektedir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Bahsi geçen kontrol, herhangi bir durum karşısında ortaya çıkabilecek olan duygusal tepkiyi önleyebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Tandon, Cardeli, ve Luby, 2009). Buna ek olarak bu kontrol durumu aynı zamanda dikkati uyarıcı üzerinde yoğunlaştıran, farklılaştıran, davranışsal tepkiyi engelleyen yetenekleri kapsamına dâhil eden ve dikkat gerektiren kaynakların istemli bir şekilde idare edilmesiyle gönüllü bir şekilde yapılan bir kontrol olarak nitelendirilmektedir (Eisenberg ve Spinrad, 2004).

Herhangi bir öfke-uyarılma halinde ise söz konusu sürecin dikkatin öfke kaynağından farklı yöne doğrultulup davranışsal tepkinin engellenmesiyle meydana geldiği ve bu davranışsal tepkiyi engelleme durumunun duygusal düzenleme şeklinde tanımlandığı bilinmektedir (Mullin ve Hinshaw, 2007). Bunun yanı sıra duygu düzenlemenin istemsiz ya da tepkisel kontrol biçimi yolunun kullanılmasıyla da oluştuğu bilinmektedir. Duygusal uyarana karşı olan sız konusu otomatik süreçlerin dikkati yeniden yönlendirmeyi kapsadığı ifade edilmektedir (Eisenberg ve Spinrad, 2004). Bu durum bilinç dışı oluşmakta ve bir duyguya yönelik davranışsal tepkinin ortaya çıkmasını engelleyerek bireyin o anki duygu durumunu düzenlemesine yardım etmektedir (Nigg, 2000). Sız konusu engelleme süreçleri komplike bir yapıya sahiptir. Buna ek olarak duygu düzenleme de otomatik ve istemle olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleşmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

2.4.3 Duygusal Regülasyon Stratejileri

Duygu düzenlemenin ortak süreç modeli Gross (1998) tarafından ileri sürülmüştür. Bu model kapsamında duygu düzenleme öncül odaklı ve tepki odaklı olarak iki farklı boyutta incelenmiştir. Bu süreç ile ilgili olarak toplam beş adım bulunmaktadır. Bu adımlar şöyle sıralanmaktadır: 1. durumun seçilmesi, 2. durumun dönüştürülmesi, 3. dikkatin yayılması, 4. bilişsel değişim 5. tepkinin ayarlanmasıdır (Onat ve Otrar, 2010). Bu adımlardan ilk dördü öncül (geçmiş) odaklıdır. Bu dört adım durumun değerlendirilmesi ile duygusal tepki arasındaki konumlar olarak ifade edilir. Sonuncu adım ise tepki odaklı olması sebebiyle tepkilerden sonra ortaya çıkmaktadır.

1. Durumun seçilmesi, bireyin kendisini arzu ettiği bir durum içine konumlandırması olarak tanımlanmaktadır. Örnek verilecek olursa bireyin güvendiği bir arkadaşına kendisini açması ya da sinirli olan bir arkadaşından uzak durmaya çalışması gösterilebilmektedir.
2. Durumun dönüştürülmesi, durumdan kaynaklanan duygusal etkinin dönüştürülebilmesi için var olan durumda değişiklik yapmak olarak ifade edilmektedir.

3. Dikkatin yayılması, duygunun mevcut durumda değişiklik yapmadan düzenlenmesidir. Fiziksel olarak dikkatin geri çekilmesi (yüzü el ile kapatmak), dikkatin içe yönlendirilmesi (dikkatini dağıtmaya çalışmak) ve dikkatin başkalarına yönlendirilmesi gibi değişik şekillerde bulunabilmektedir.
4. Bilişsel değişim, kişinin durumu değerlendirme şekli, var olan durum ile ilgili nasıl düşündüğünü ve durumun gerekliliklerini nasıl idare edebileceğini kapsamaktadır.
5. Tepkinin ayarlanması, duygunun oluşması sırasında tepkilerin verilmesiyle birlikte çıkmaya başlamaktadır. Tepkinin ayarlanması süreci davranışsal yanıtları büyük ölçüde etkileyen bir süreç olarak nitelendirilmektedir (Gürdal, 2009).

Literatürde duygu düzenleme stratejilerinden iki tanesine daha fazla yer verilmiştir. Bahsi geçen duygu düzenleme stratejileri, yeniden değerlendirme ve olumsuz uyarıcının etkisini baskılama olarak ifade edilmektedir. Gross ve John tarafından yeniden değerlendirme stratejisini kullanmakta olan kişilerin stresli durumlarla karşılaştıklarında iyimserliklerini koruyabildikleri ve söz konusu stresli duruma yönelik stresli buldukları şeyi yeniden yorumlayabildikleri belirtilmiştir. Bu çerçevede yeniden değerlendirme stratejisini sık bir şekilde kullanan bireylerin, değerlendirme stratejisini daha az kullanan bireylere göre çok daha fazla pozitif duygu yaşadıkları ve bu duyguları ifade ettikleri, sosyal yaşamda pozitif ve negatif duygularını diğer kişilere kıyasla çok daha fazla paylaşabildikleri, daha çok yakın arkadaşlık kurabildikleri vurgulanmıştır. Bunun yanı sıra bu bireylerin daha az depresif belirtiler gösterdikleri, benlik saygılarının, genel iyilik hallerinin ve hayattan aldıkları tatminin çok daha fazla olduğu bildirilmişlerdir. Bununla birlikte baskılamayı kullanan kişilerin ise stresli durumlarda duygularını gizledikleri, hislerini ayırt etme hususunda güçlük çektikleri, duygudurumlarını iyileştirme hususunda da oldukça fazla güçlük çektikleri, duygularını daha az kabul ettiklerini ve yaşadıkları olumsuz bir durumu zihinlerinde sıklıkla tekrarladıkları belirtilmiştir.

Baskılamayı kullanan kişilerin daha az olumlu duygu yaşarken, olumsuz duyguları daha fazla yaşadıkları ve sosyal yaşamlarında olumsuz duygularıyla birlikte olumlu duyguları da paylaşmakta yaşadıkları belirtilmiştir. Dolayısıyla bu kişilerin yakın ilişkilerinde çekingen bir tutum sergiledikleri ifade edilmiştir. Bahsi geçen kişilerin benlik saygılarının yanı sıra hayattan aldıkları doyumun düşük olduğu ve daha fazla depresif belirtiler gösterdikleri belirtilmiştir (Gürdal, 2015).

2.5 Yas Süreci

2.5.1 Yasın Tanımı

Bireyler yaşamlarında pek çok olay yaşarlar ve bu olayların büyük bir kısmı zorlayıcı nitelikte olabilmektedir. Bu olaylar arasında sevilen bir kişinin kaybı da yer almaktadır. Bireyin yaşamında yaşayabileceği en stresli olaylardan biri de kayıp olarak görülmektedir. Bununla birlikte kayıp duygusal, fiziksel, bilişsel, sosyal, davranışsal ve psikolojik sağlığa büyük oranda etki etmektedir (Latham ve Prigerson, 2004; Çelik, 2006). Birey yaşadığı kaybın ardından yas sürecine girer ve yas tepkisi olarak adlandırılan bazı tepkiler vermektedir. Yas tepkisi kayıp karşısında verilen insani ve doğal tepkiler olarak nitelendirilmektedir (Cesur, 2017a).

Yas kavramı ilk kez Freud tarafından tanımlanmıştır. Freud'un "Yas ve Melankoli" adlı çalışmasında yas kavramı bireyin sevdiği bir yakını kaybetmesi sonucunda gösterdiği bir reaksiyon olarak tanımlanmıştır. Bahsi geçen kayıp yakın bir kişinin kaybı olabildiği gibi özgürlük kaybı gibi soyut kayıplar da olabilmektedir. Kayıp yaşayan bireyler, kaybın sonrasında sevgi nesnelerinden aldıkları libidal enerjilerini diğer bir sevgi nesnesine yönlendirmek için çaba gösterirler. Böylelikle bahsi geçen bu değişim süreci yas olarak isimlendirilmektedir.

Bu süreç Freud'un ifadelerine göre normal ve olması gereken bir durum olmasına rağmen oldukça zor bir süreçtir. Bu süreci insanların bir kısmı sağlıklı bir biçimde atlatabilirken, bir kısmın da ise patolojik şüphe uyandırabilecek seviyede belirtiler görülmektedir. Eğer kişi bu süreci sağlıklı bir biçimde atlatamazsa "melankoli"nin gelişebilmektedir (Freud, 1957). Bu bağlamda Freud melankoliyi depresyon, karmaşık ve sağlıklı bir yas tutma biçimi olarak nitelendirmektedir (Cesur, 2017b). Freud'a göre bireylerin yaşamlarında yaşamış oldukları kaybın ardından köklü değişiklikler meydana gelmektedir. Ancak söz konusu durumun bireylerde hiçbir zaman patolojik bir hale dönüşüp tedavi edilmesi gereken bir durum olarak görülmediğini belirtmektedir (Freud, 1957).

Lindenman (1944), tarafından ifadelerine göre ise yas ruhsal ve bedensel belirtiler gösteren bir hastalık şeklinde tanımlanmaktadır. Lindenman'a göre yas sürecinin beş temel belirtisi bulunmaktadır. İlk belirtiler fiziksel tepkilerdir. Bireyin sanki boğazı düğümlenir, güçlükle nefes alır ve sürekli bir şekilde iç çeker. Bireyde boşluk hissi oluşur ve kendisini yorgun hisseder. Yas süreci ataklar halinde gelen yoğun fiziksel belirtilerin egemen olduğu bir durum olarak nitelendirilmektedir. İkinci belirtiler, suçluluk duygusudur. Birey ölen yakını ile ilgili geçmiş dönemlerinde yapmış olduğu şeylerin yanı sıra yapmadığı şeyleri de düşünür ve vicdan azabı yaşayabilir. Bununla birlikte ölümün nasıl gerçekleştiği ve ölüme engelleyemediği için de suçluluk duyabilmektedir. Üçüncü belirtiler ise düşmanca davranışlardır. Birey kendisine, ailesine, akrabalarına, arkadaşlarına ve doktorlara yani bütün çevresine yoğun bir biçimde saldırgan davranışlar sergileyebilir. Dördüncü belirtiler, bireyin zihninin sürekli bir şekilde ölen yakını ile meşgul olması durumudur. Kişi her an kaybettiği yakınına düşünür ve zihninden onu çıkartıp atamamaktadır. Son belirtiler olan beşinci belirtiler ise kişinin kaybın yaşanmasından önceki işlevselliğine geri dönememesi durumudur.

Engel tarafından yapılan çalışma kapsamında yas sürecinin hastalık olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği sorgulanmıştır (Çağlar Nazalı, 2013).

Bu bağlamda yas sürecinin eğer normal sınırlarda bir ilerleme göstermediği takdirde hastalık olarak ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Fiziksel bir hastalık gibi yas da normal ve doğal bir süreçtir. Engel yas sürecini 3 gruba ayırmıştır. Bu gruplar şok ve inkâr, zamanla kaybın kabul edilmesi ve yeniden yapılandırma olarak sıralanmaktadır. Yas süreci farklı modeller altında açıklanmasına rağmen kişilik özellikleri ile bağlantılı bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Yas sürecinin gidişatını bireyin karşı karşıya kaldığı zorlu olaylarla baş çıkma mekanizması, deneyimlediği olaylar, kişilik özellikleri, sosyal desteği, diğer insanlarla kurduğu ilişkileri ve kaybedilen kişinin hayatındaki yeri büyük ölçüde etkilemektedir. Söz konusu süreç kapsamında kültürel faktörlerin de önemli etkisi vardır. Diğer kültürlerde olduğu gibi Türk toplumunda da kaybın ardından cenaze merasimi düzenlenir ve başsağlığı ziyaretleri yapılır. Bununla birlikte kaybın 7, 40 ve 52. günlerinde mevlit yapılır ve ölen kişi için dualar edilir. Bu yapılanlar yakınına kaybeden bireyin bu zor süreci daha kolay atlatmasına büyük ölçüde katkı sağlayan etkenlerdir. Bu destekleyici süreç genellikle 6 ay ile 1 sene arasında devam etmektedir. Birey zamanla bu duruma alışır ve normal işlevselliğine geri dönerek yaşamına devam edebilmektedir (Çelik ve Sayıl, 2003).

Bu çerçevede kayıp yaşayan bireylerde dünyanın anlamı, benlik saygısı ve yardımseverlik gibi bazı farklılıklar gözlenebilmektedir. Bu hususta yürütülen çalışmalarda üniversite çağındaki bireylerin yaklaşık %3,5'lik kısmı 18 yaşına birini kaybettiğini belirtmektedir. Buna ek olarak her yıl iki milyon birey de kardeşini kaybettiğini ifade etmektedir. gelmeden önce ebeveynlerinden Kardeşini kaybeden kişilerin, hayatında hiçbir yakınına kaybetmeyen bireylerle kıyaslandıklarında daha düşük benlik saygısı gösterdikleri saptanmıştır. Bununla birlikte üniversite eğitimi gören öğrencilerin yaklaşık olarak üçte biri de son iki yıl içerisinde ailesinden bir kişiyi ya da bir arkadaşını kaybettiğini belirtmektedir (Herberman Mash, Fullerton, ve Ursano, 2013).

Öte yandan anne, baba ve kardeş kaybının dışında bireyi en çok etkileyen olaylar arasında eşin kaybı da yer almaktadır. Bu hususta yürütülen araştırma çalışmalarında 65 yaş ve üzeri erkeklerin yaklaşık %13'lük kısmının dul olduğu tespit edilirken, 65 yaş ve üzeri kadınların da yaklaşık olarak yarısının dul

olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2018c). Bahsi geçen oranlar yaş ilerledikçe daha fazla artmaktadır. Bununla birlikte 85 yaş ve üzeri erkeklerin %40,5'lik kısmı dul olurken, 85 yaş ve üzeri kadınların ise %81,3'lük kısmının dul olduğu belirtilmektedir (Prigerson, ve diğerleri, 1995a). Bireyin kayıp yaşaması sonucunda pek çok alanda çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların arasında bozulmuş bağışıklık sistemi, majör depresif atak, anksiyete ile ilgili sorunlar, zayıf fiziksel sağlık, alkol ve sigara kullanımında artış ve intihar ve ölüm riskinin artması yer almaktadır (Latham ve Prigerson, 2004).

2.5.2 Yasın Evreleri

Yas süreci toplam 6 evreden oluşmaktadır. Bu evreler aşağıda şöyle açıklanmaktadır (Yazgan, 2006):

Emosyonel ve bilişsel deneyimler: Birey ölüm haberini aldığı anda inanamaz ve inkâr eder. Birer o anda bir nevi o ortamdan kopar ve daha sonra bütün benliğini sevdiği bir yakınının ölüm haberini almanın vermiş olduğu üzüntü kaplar. Bu durumun sonucunda otonom sinir sisteminde hareketlenmeler ortaya çıkar ve böylece bireyde nefes almakta güçlük, baş dönmesi, karın ağrısı ve ağlama nöbetleri ortaya çıkar. Söz konusu durum kaybın yaşanmasının ardından ilk zamanlarda kendini gösterir. Bu belirtiler özellikle ölen kişiyi anımsatan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Birey zor süreci zamanla atlatabilecektir. Bu süreçte birey ölen yakınına özler ve duygusal olarak acı çeker. Bu süreçte birey uyumadan önce ya da yalnız kaldığında kaybettiği yakınıyla ilgili bazı görüntüler hafızasında canlanır. Bu durum kaybın ani ve travmatik bir biçimde yaşandığı olaylarda daha sık görülebilmektedir. Bireyler genellikle yakınlarını kaybettikleri ilk zamanlarda çok fazla hırçın olurlar ve bu süreçte kendilerine, çevrelerine ve ölen kişiye karşı öfke duyabilirler. Yakını kaybeden birey yakınına yeteri kadar destek olamadığı için, onu koruyamadığı için veya hastalığının tedavisiyle yeterince ilgilenemediği için kendisini suçlamaktadır. Birey ilk zamanlarda konsantrasyon sorunları, dikkat bozukluğu, unutkanlık ve kafa karışıklığı gibi sorunlar yaşamaktadır. Bahsi geçen belirtiler birleşerek bireyin zayıf

düşmesine ve çaresizlik hissine kapılmasına yol açabilir. Bu sorunlar yanının kaybindan birkaç ay sonra yoğun bir şekilde kendisini gösterir. Çünkü artık bireyin yanında olan tanıdıkları artık kendi hayatlarına döner ve birey kendisini yalnız hisseder.

Boyut-Başa çıkma: Yakınını kaybeden birey, bünyesinin kaldırabileceği düzeyde bir üzüntüyle yüzleşmekte ve geriye kalan kısmı da türlü başa çıkma mekanizmaları kullanarak bastırmaktadır. Örnek olarak inkâr etme, şakalaşma, duygusal kontrol ve bastırma, entellektüelleştirme, türlü aktiviteler yapma, televizyon izleme, başkalarıyla zaman geçirme, sürekli bir şekilde yemek yeme gösterilebilmektedir. Birey herhangi bir stres faktörüyle karşılaştığında normal zamanlarda nasıl baş ediyorsa yas sürecinde de genellikle benzer şekilde davranmaktadır. Fakat bu durum yaşlı bireylerde biraz farklılık göstermektedir. Yaşlı bireylerin çevrelerinden destek almaları ve kısıtlı kapasitelerinden ötürü genellikle benzer yöntemleri kullanma hususunda güçlük yaşamaktadırlar.

Boyut-Ölen ile süren ilişki: İnsanların büyük bir kısmı tarafından ölen kişinin diğer dünyada hayatını sürdürmeye devam ettiği ve hatta yakınını kaybettikten sonraki ilk zamanlarda ölen yakınının kendisini ziyaret ettiğine ve koruduğuna inanılmaktadır. Kişinin ölen yakınıyla ilişkisini devam ettirmesinin diğer yolları ise onun kıyafetlerini saklamak, ölen yakının hal ve hareketlerini takınmak yani o kişiyle özdeşleşmektir. Bahsi geçen süreçte yapılan mezar ziyaretleri bireyin hayatını kaybeden yakını ile olan geçmiş tecrübeleri canlı tutmayı sağlar. Fakat mezar ziyaretleri kişinin acısının artmasına da yol açabilir.

Boyut-İşlevsellik: Kişi bir kayıp yaşadığında sağlığında bozulma, alkol kullanımında artış, psikiyatrik sorunlar, düzensiz ilaç kullanımı ya da hiç ilaç kullanmama görülebilmektedir. Bununla birlikte kişinin iş veriminde düşme ve sosyal ortamlara girmeme gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra erkekler hayatları boyunca ilk kez yemek yapmak ve ev işleriyle ilgilenmek gibi kendi ihtiyaçlarını kendileri gidermek zorunda kalabilmektedirler. Kadınlar ise arabayla ya da türlü tamir işleriyle ilgilenmek mecburiyetinde kalabilmektedirler.

Boyut-İlişkiler: Kaybın ardından bireyin diğer bireylerle kurmuş olduğu ilişkilerinde ya da ilişki rollerinde bazı farklılıklar meydana gelebilmektedir. Örnek verecek olursak aile içinde bazı yakınlaşmalar ortaya çıkabileceği gibi türlü sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Yakınını kaybeden kişiye destek olmak açısından gereken anlayışı gösteren ve o kişinin duygusal dalgalanmalarını anlayışla karşılayan kişilerin varlığı son derece önemlidir. Özellikle sevdiği bir yakını ölen yaşlı insanlar için yaşadıkları üzüntünün başkalarıyla konuşulabilmesi önem taşımaktadır. Bu konuda destek olabilen yaşlıların da geçmişlerinde bir kayıp yaşadıkları düşünülmektedir.

Boyut-Kimlik: Kaybın ardından bireyin dünyaya bakış açısında bir değişiklik meydana gelebilmektedir. Birey kaybın ardından geçen ilk zamanlarda kendisini çaresiz ve yalnız hissetmektedir. Birey bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilirse büyük ölçüde kendine olan güveni artar ve sorunlara yönelik yeni çözüm yolları bulduğuna inanır. Ancak kişi gerektiği gibi yasını yaşayamaz ise çeşitli terapi ve destek gruplarına gereksinim duyabilmektedir.

2.6 Travmatik Yas ve Risk Faktörleri

Bireyde travmatik yas sorunu belirtilerinin var olması ve bireyin bu belirtileri çok şiddetli ya da daha az şiddetli bir şekilde yaşaması durumu pek çok risk faktörüyle açıklanabilmektedir (Jacobs, 1993). Bahsi geçen risk faktörleri aşağıda şöyle açıklanmaktadır:

Ölüm Olayının Şekli: Birey yakınına kaza, cinayet ve intihar olayları sebebiyle kaybettiğinde yas sürecinden son derece olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Walsh ve McGoldrick, 2013). Bununla birlikte yakınına kronik hastalıklar sebebiyle kaybeden kişinin de travmatik yas sorunu yaşayabileceği belirtilmektedir (Rolland, 1994).

Ölen Kişinin Yakınlığı: Ölen kişinin kişinin çocuğu, eşi, kardeşi ya da yakın arkadaşı olması durumunda travmatik yas belirtileri görülebilmektedir (Mitchell, Kim, Prigerson, ve Mortier, 2005).

Bireyin Ölüm Olayına Hazırlığı: Bireyin travmatik yas yaşamasında kişinin ölüm olayını negatif yönlü ya da çarpıtılmış algılama biçimi ve ö

Tüm olayına hazır olmaması durumları önem arz eden etkenler olarak belirtilmektedir (Hebert, Dang, ve Schulz, 2006).

Bireyin Yaşı: Küçük yaşta olan bireylerin travmatik yas problemine maruz kalma ihtimali çok daha fazladır (Jacobs ve Kim, 1990).

Bireyin Cinsiyeti: Parkes' in (1998) ifadelerine göre kadınlarda travmatik yasin daha fazla yaşlandığı belirtilmektedir. Fakat bu hususta yapılan bazı araştırmalarda (kadınlarda ve erkeklerde travmatik yasin aynı düzeyde görüldüğü tespit edilmiştir (Walsh ve McGoldrick, 2013). Bununla birlikte travmatik yas sorunu kadınlarda genellikle depresif ve vejetatif (aşırı düzeyde yemek yeme, iştahsızlık, uykusuzluk, aşırı uyuma ve yorgunluk vb.) belirtiler göstermektedir. Erkeklerde travmatik yas sorunu ise genellikle saldırgan ve dışavurum davranışlarının yanı sıra alkol ve madde kullanımı gibi belirtiler göstermektedir (Walsh ve McGoldrick, 2013).

Bireyin Çocukluktaki Bağlanma Şekli: Bireyin çocukluk döneminde kendisinin bakımını üstlenen kişiye güvensiz bağlanması durumunda travmatik yas sorunu yaşama riski ortaya çıkmaktadır (Schupp, 2004). Bunun yanı sıra bireyin partnerine/eşine güvensiz bağlanması (kaygılı bağlanma) ve aşırı bağımlı tutum ve davranışlar göstermesi partner/eş kaybında travmatik yas yaşama riskinin artmasına yol açmaktadır (Fraley ve Bonanno, 2004).

Bireyin Psikolojik Durumu: Öncesinde bağımlı kişilik, şizoid kişilik gibi herhangi bir psikolojik rahatsızlığı bulunan yüksek kaygı düzeyine sahip olan ve intihar teşebbüsü olmuş veya yoğun bir şekilde intihar fikrine sahip olan kişilerin travmatik yas problemine maruz kalma olasılığı çok daha fazladır (Mitchell, Kim, Prigerson, ve Mortier, 2005).

Bireyin Fizyolojik Durumu: Bireyde kaybın ardından görülen kanser, kalp ve tansiyon sorunu gibi çeşitli fiziksel rahatsızlıklar bireyin travmatik yas sorunu yaşaması ile bağlantılı olabilmektedir (Prigerson vd., 1999).

Ailenin Yaşam Döngüsündeki Konumu: Ailenin küçük çocuklu aile konumunda olduğu durumlarda travmatik yas sorununun yaşanma ihtimali son derece yüksektir. Buna ek olarak ailede vefat sayısının fazla olması ve ailenin öyküsünde çözülmemiş yasların yer alması durumları da ailenin ve kişilerin travmatik yas sorunu yaşamasına sebebiyet vermektedir (Walsh ve McGoldrick, 2004).

Ailenin Ölüm Olayına Verdiği Tepkiler: Aile tarafından ölüm olayının anlamlandırılması, anma biçimleri ve ritüelleri gibi durumları bireyin ruh sağlığına büyük ölçüde etki etmektedir. Ailenin söz konusu ritüelleri veya anma biçimlerini aşırı düzeyde ya da çok az düzeyde yaptığı durumlarda ailenin ve kişinin travmatik yas süreciyle baş etmesi negatif yönde etkilenir (Walsh ve McGoldrick, 2004).

Ailenin Yaşadığı Eş Zamanlı Stresler: Ailenin kaybın yaşandığı esnada ya da kaybın ardından karşı karşıya kaldığı zorluk ve kriz gibi olumsuz durumlar ailenin kayıp ile sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını büyük ölçüde zorlaştırmaktadır (Worden, 2010).

Toplumsal etmenler: Ailenin, kişinin ve çevrenin desteğinin bulunmaması travmatik yas sürecini negatif yönde etkilemektedir. Bahsi geçen desteklerden birinin var olması durumunda ise travmatik yas süreci pozitif yönde etkilenmektedir (Walsh ve McGoldrick, 2004).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modellerinden nedensel araştırma deseni ile gerçekleştirilmektedir. Nedensel araştırma, bir durumun ya da olayın nedenlerini, bu nedenleri etkileyen değişkenleri ve sebep-sonuçların kaynaklanma nedenlerini araştıran bir desendir (Karasar, 2005).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de yaşayan ve son üç ay içinde sevdiği bir yakının kaybeden bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise basit tesadüfi yöntemle ulaşılacak olan 400 kişidir. Basit tesadüfi yöntem, evrende yer alan bireylerin rastgele yöntemle seçilmesini ifade etmektedir (Karasar, 2005). Online anket yöntemi kullanılacağından, basit tesadüfi yöntem tercih edilmektedir. Çeşitli forumlar, sosyal ağlar, interaktif sözlüklerde anket formunun linki paylaşılarak veri toplanması hedeflenmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri gibi bazı bilgilerinin sorulduğu, araştırmacı tarafından hazırlanmış demografik bilgi formu (Ek 3) verildi. Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, aylık gelir ve son üç ayda kaybedilen kişinin yakınlığı sorulmaktadır.

3.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilip Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türk örneklemine uyarlanan ölçek 17 maddeden oluşmakta ve güvensiz, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört yetişkin bağlanma stilini ölçmektedir. Ölçeğin alt düzeylerinden korkulu bağlanma stilini ifade eden sorular: 1., 4., 9. ve 14. maddeler, kayıtsız bağlanma stilini ifade eden sorular: 2., 5., 12., 13. ve 16. maddeler, güvenli bağlanma stilini ifade eden sorular: 3., 7., 8., 10. ve 17. maddeler, saplantılı bağlanma stilini ifade eden sorular ise: 5. (ters yüklü), 6. ve 15. maddelerdir. Ölçek 7'li likert tipinde olup 1=beni hiç tanımlamıyor, 7=tamamıyla beni tanımlıyor anlamlarına gelmektedir. Ölçeğin 5., 7. ve 17. Maddeleri ters kodlanmıştır. 5. madde, ölçeğin değerlendirilen alt boyutlarına göre hem orijinal hem de ters yüklü olarak değerlendirilir. Ölçekte amaç, katılımcının dört yetişkin bağlanma stilinden hangisine sahip olduğunun belirlenmesidir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.78'dir.

3.3.3 Baş etme Yolları Ölçeği

Ölçek, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Durak ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan ölçek 31 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipindeki ölçek için “hiçbir zaman” cevabı 0, “her zaman” cevabı 4 olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin yedi alt boyutu bulunmaktadır: planlı problem çözme, kendine saklama, sosyal destek arayışı, kaçınma, sorumluluğu kabul etme, kadercilik, doğaüstü güçlere inanış-batıl inançlar. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.83 olup alt boyutların değeri ise 0.67 ve 0.83 arasında değişmektedir. Ölçekte amaç, katılımcının baş etme yollarını belirlenen yedi boyut çerçevesinde kategorize etmektir.

3.3.4 Duygu Regülasyon Zorluğu Ölçeği

Ölçek Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Rugancı (2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 37 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları farkındalık, netlik, kabul, dürtü kontrolü, amaca yönelik davranabilme ve stratejidir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.93'tür. Alt boyutların değerleri ise 0.80 ve 0.89 arasında değişmektedir. Ölçek, beşli likert tiptedir. Ölçekte amaç, katılımcının duygu regülasyonunu belirlenen boyutlar çerçevesinde belirlemektir.

3.3.5 Temel Yas Unsurları Ölçeği

Ölçek Burnett ve diğerleri (1997) tarafından geliştirilmiştir. Öztürk (2006) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.94 bulunmuştur. Ölçek, Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak tespit edilmiştir. Ölçekte dört puanlı likert skalası kullanılmaktadır. "Sürekli" için 3, "Çoğunlukla" için 2, "Bazen" için 1, "Hiçbir zaman" için 0 puan verilmektedir. Üç boyutu vardır: imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder. İmajlar ve düşünceler boyutunun Cronbach Alpha değeri 0.74; akut ayrılık boyutunun değeri 0.77 ve keder boyutunun değeri 0.86'dır. Ölçekte amaç, belirlenen üç boyut çerçevesinde katılımcının temel yas unsurlarının belirlenmesidir.

3.4 Verilerin Toplanması

Veriler online anket yöntemi ile toplanmıştır. Çeşitli forumlar, sosyal ağlar, interaktif sözlüklerde anket formunun linki paylaşarak veri toplanması hedeflenmektedir. Anketin linki;

https://metupsych.qualtrics.com/jfe/form/SV_4OQjYoeMW5QI4RL

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Analizde öncelikle sosyodemografik bilgilere ilişkin bulgular ve araştırma değişkenleri olan bağlanma stilleri, baş etme stratejileri, duygu regülasyon stratejileri ve temel

yas unsurlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular verilmiştir. Bağlanma stillerinin temel yas unsurları ile arasındaki ilişkiye tek yönlü varyans analizi ile bakılmış olup, baş etme stratejilerinin ve duygusal regülasyon stratejilerinin temel yas unsurlarına olan etkisine çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır.

4. BÖLÜM BULGULAR

4.1 Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Tablo 1.
Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı

	Frekans (f)	Yüzde %
Yaş		
20-26 yaş arası	83	20,8
27-33 yaş arası	111	27,8
34-40 yaş arası	104	26,0
41-47 yaş arası	38	9,5
48-54 yaş arası	35	8,8
55 yaş ve üzeri	29	7,3
Cinsiyet		
Kadın	202	50,5
Erkek	198	49,5
Eğitim durumu		
İlkokul	7	1,8
Ortaokul	49	12,3
Lise	106	26,5
Ön lisans	24	6,0
Lisans	121	30,3
Yüksek lisans	64	16,0
Doktora	29	7,3
Meslek		
Memur	51	12,8
Özel sektörde işçi	140	35,0
Yönetici	66	16,5
İşsiz	34	8,5
Ev hanımı	36	9,0
Öğrenci	46	11,5
Çalışmıyor (iş aramıyor)	27	6,8
Aylık gelir		
0-2000 TL	83	20,8
2001-3500 TL	121	30,3
3501-4500 TL	35	8,8
4501-5500 TL	45	11,3
5501-6500 TL	33	8,3
6501 TL ve üzeri	83	20,8
Son üç ay içinde kaybettiğiniz kişinin size yakınlık derecesi nedir?		
Anne	93	23,3
Baba	60	15,0
Çocuk	39	9,8
Eş	27	6,8
Sevgili	23	5,8
Büyükanne	25	6,3
Dede	16	4,0
Akraba	56	14,0
Arkadaş	27	6,8
Diğer	34	8,5

Tablo 1’de görülen sosyodemografik bilgilere ilişkin frekans analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların %20,9’ünün 20-26 yaş arasında olduğu görülürken, %27,8’i 27-33 yaş arasında, %26’sı 34-40 yaş arasında, %9,5’i 41-47 yaş arasında, %8,8’i 48-54 yaş arasında ve %7,3’ü 55 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %50,5’i erkek, %49,5’i kadındır. Katılımcıların %1,8’i ilkokul mezunu iken, %12,3’ü ortaokul mezunu, %26,5’i lise mezunu, %6’sı ön lisans mezunu, %30,3’ü lisans mezunu, %16’sı yüksek lisans mezunu, %7,3’ü ise doktora mezunudur. Katılımcıların %12,8’i memur, %35’i özel sektörde işçi, %16,5’i yönetici, %8,5’i işsiz, %9’u ev hanımı, %11,5’i öğrenci ve %6,8’i ise çalışmamaktadır. Katılımcıların %20,8’inin aylık geliri 2000 TL’den azken, %30,3’ünün aylık geliri 2001-3500 TL arasında,

%8,8’inin aylık geliri 3501-4500 TL arasında, %11,3’ünün aylık geliri 4501-5500 TL arasında, %8,3’ünün aylık geliri 5501-6500 TL arasında ve %20,8’inin aylık geliri 6501 TL ve üzerindedir. Katılımcıların son üç ay içerisinde kaybettikleri kişinin %23,3’ü kişinin annesi, %15’i babası, %9,8’i çocuğu, %6,8’i eşi, %5,8’i sevgilisi, %6,3’ü büyükannesi, %4’ü dedesi, %14’ü akrabası, %6,8’i arkadaşı, %8,5’i ise diğer kişilerdir.

4.2 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Tablo 2.

İlişki Ölçekleri Anketine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	f	%
Güvenli bağlanma	43	10,8
Korkulu bağlanma	137	34,3
Saplantılı bağlanma	43	10,8
Kayıtsız bağlanma	177	44,3

Tablo 2’de görülen ilişki ölçekleri anketine ilişkin frekans analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların %10,8’inin güvenli bağlanma stiline sahip olduğu görülürken, %34,3’ü korkulu bağlanma stiline, %10,8’i saplantılı bağlanma stiline ve %44,3’ü kayıtsız bağlanma stiline sahiptir.

Tablo 3.***Baş Etme Stratejileri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri***

	n	$\bar{x}$	ss.
Planlı problem çözme	400	2,89	,67
Doğaüstü güçlere inanış	400	2,04	1,20
Kendine saklama	400	2,49	,90
Sosyal destek arayışı	400	2,44	,91
Kadercilik	400	2,37	,92
Kaçınma	400	2,42	,70
Sorumluluğu kabul etme	400	2,08	,75

Tablo 3'te görülen baş etme stratejileri ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde katılımcıların ölçeğin alt boyutlarından olan “planlı problem çözme” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,89 \pm 0,67$ olarak bulunurken, “doğaüstü güçlere inanış” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,04 \pm 1,20$ olarak, “kendine saklama” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,49 \pm 0,90$ olarak, “sosyal destek arayışı” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,44 \pm 0,91$ olarak, “kadercilik” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,37 \pm 0,92$ olarak, “kaçınma” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,42 \pm 0,70$ olarak, “sorumluluğu kabul etme” boyutundan aldıkları ortalama puan ise $2,08 \pm 0,75$ olarak bulunmuştur

Tablo 4.*Duygu Regülasyon Zorluğu Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri*

	n	$\bar{x}$	ss.
Amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları	400	3,38	,63
Duygu düzenleme Stratejilerine sınırlı erişim	400	3,20	,85
Duygusal yanıtların Kabul edilmemesi	400	3,05	1,12
Dürtü kontrolü zorlukları	400	3,07	,85
Duygusal Netlik eksikliği	400	2,85	,72
Duygusal Farkındalık eksikliği	400	2,41	,89

Tablo 4'te görülen duygu regülasyon zorluğu ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde katılımcıların ölçeğin alt boyutlarından olan “amaca yönelik davranışlar” boyutundan aldıkları ortalama puan $3,38 \pm 0,63$ olarak bulunurken, “strateji” boyutundan aldıkları ortalama puan $3,20 \pm 0,85$ olarak, “kabul” boyutundan aldıkları ortalama puan $3,05 \pm 1,12$ olarak, “dürtü kontrolü” boyutundan aldıkları ortalama puan $3,07 \pm 0,85$ olarak, “netlik” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,85 \pm 0,72$ olarak, “farkındalık” boyutundan aldıkları ortalama puan ise $2,41 \pm 0,89$ olarak bulunmuştur

Tablo 5.*Temel Yas Unsurları Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri*

	n	$\bar{x}$	ss.
İmajlar ve düşünceler	400	1,76	,77
Akut ayrılık	400	2,26	,94
Keder	400	2,15	1,02

Tablo 5'te görülen temel yas unsurları ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde katılımcıların ölçeğin alt boyutlarından olan “imajlar ve düşünceler” boyutundan aldıkları ortalama puan $1,76 \pm 0,77$ olarak bulunurken, “akut ayrılık” boyutundan aldıkları ortalama puan $2,26 \pm 0,94$ olarak, “keder” boyutundan aldıkları ortalama puan ise $2,15 \pm 1,02$ olarak bulunmuştur.

4.3 Araştırmanın Amaçlarına İlişkin Bulgular

4.3.1 Bağlanma Stilleri ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 6.

Bağlanma Stilleri ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Bağlanma stilleri	n	$\bar{x}$	ss.	f	p
İmajlar ve düşünceler	Güvenli bağlanma	43	1,61	,77	30,324	,000
	Korkulu bağlanma	137	2,16	,33		
	Saplantılı bağlanma	43	1,09	,79		
	Kayıtsız bağlanma	177	1,66	,85		
		43	2,08	,85		
Akut ayrılık	Güvenli bağlanma				24,055	,000
	Korkulu bağlanma	137	2,76	,55		
	Saplantılı bağlanma	43	1,80	1,02		
	Kayıtsız bağlanma	177	2,03	1,02		
		43	2,22	,77		
Keder	Güvenli bağlanma				25,768	,000
	Korkulu bağlanma	137	2,67	,62		
	Saplantılı bağlanma	43	1,48	1,11		
	Kayıtsız bağlanma	177	1,90	1,12		

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda temel yas unsurlarından olan imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve kederin katılımcıların bağlanma stillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur, sırasıyla $F(3, 396) = 30,324$, 24,055, 25,768, $p \leq ,01$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için Bonferroni Post-hoc analizi yapılmıştır.

Buna göre korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder unsurlarından güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha yüksek puan aldıkları ve daha çok etkilendikleri bulunmuştur. Ayrıca saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler yas unsurundan güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha düşük puan aldıkları ve daha az etkilendikleri bulunmuştur. Son olarak saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların keder yas unsurundan güvenli ve korkulu bağlanma stiline göre daha düşük puan aldıkları ve daha az etkilendikleri bulunmuştur.

4.3.2. Baş Etme Stratejileri ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 7.

Baş Etme Stratejilerinin İmajlar ve Düşünceler Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	,623	,176		3,550	,000		
Planlı problem çözme	-,154	,061	-,134	-2,539	,011		
Doğaüstü güçlere inanış	,232	,040	,363	5,853	,000		
Kendine saklama	,247	,046	,289	5,419	,000	48,743	,465
Sosyal destek arayışı	-,015	,054	-,018	-,286	,775	*	
Kadercilik	-,248	,047	-,298	-5,303	,000		
Kaçınma	,225	,060	,206	3,730	,000		
Sorumluluğu kabul etme	,278	,058	,270	4,798	,000		
Bağımlı değişken: İmajlar ve düşünceler							

* $p \leq ,01$

Baş etme stratejilerinin temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceleri ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve baş etme stratejilerinin imajlar ve düşünceler değişkeninin varyansının %46,5'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,465$; $F(7, 392) = 48,743$, $p \leq ,01$). Bulunan sonuçlara göre planlı problem çözme ve kaderciliğin, imajlar ve düşünceler yas unsurunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = -,134$, $-,298$, $p \leq ,05$. Bir başka ifade ile, planlı problem çözme ve kaderciliğin imajlar ve düşünceler yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin imajlar ve düşünceler yas unsurunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = ,363$, $,289$, $,206$, $,270$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile, doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin imajlar ve düşünceler yas unsurunu artırdığı söylenebilir.

Tablo 8. Baş Etme Stratejilerinin Akut Ayrılık Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		p	f	R ²
	B	Std. hata	β	t			
Sabit	,586	,248		2,361	,019		
Planlı problem çözme	,204	,086	,145	2,373	,018		
Doğaüstü güçlere inanış	,240	,056	,307	4,278	,000		
Kendine saklama	,157	,064	,151	2,439	,015	22,223	,284
Sosyal destek arayışı	,026	,077	,025	,336	,737	*	
Kadercilik	-,463	,066	-,455	-6,994	,000		
Kaçınma	,081	,085	,060	,947	,344		
Sorumluluğu kabul etme	,502	,082	,399	6,138	,000		
Bağımlı değişken: Akut ayrılık							

* $p \leq ,01$

Baş etme stratejilerinin temel yas unsurlarından akut ayrılığı ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve baş etme stratejilerinin akut ayrılık değişkeninin varyansının %28,4'ünü açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,284$; $F(7, 392) = 22,223$, $p \leq ,01$). Bulunan sonuçlara göre kaderciliğin, akut ayrılık yas unsurunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, $\beta = - ,455$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile kaderciliğin akut ayrılık yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama ve sorumluluğu kabul etmenin akut ayrılık yas unsurunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = ,145, ,307, ,151, ,399$, $p \leq ,05$. Bir başka ifade ile planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama ve sorumluluğu kabul etmenin akut ayrılık yas unsurunu artırdığı söylenebilir.

Tablo 9.

Baş Etme Stratejilerinin Keder Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	β	t	p		
Sabit	,368	,260		1,416	,158		
Planlı problem çözme	,113	,090	,074	1,253	,211		
Doğaüstü güçlere inanış	,329	,059	,388	5,614	,000		
Kendine saklama	,198	,067	,174	2,930	,004		
Sosyal destek arayışı	,055	,080	,049	,689	,491	28,490*	,337
Kadercilik	-,475	,069	-,430	-6,857	,000		
Kaçınma	,216	,089	,148	2,418	,016		
Sorumluluğu kabul etme	,368	,086	,269	4,298	,000		
Bağımlı değişken: Keder							

* $p \leq ,01$

Baş etme stratejilerinin temel yas unsurlarından kederi ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve baş etme stratejilerinin keder değişkeninin varyansının %33,7'sini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,337$; $F(7, 392) = 28,490$, $p \leq ,01$). Bulunan sonuçlara göre kaderciliğin, keder yas unsurunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, $\beta = -,430$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile kaderciliğin keder yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin keder yas unsurunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = ,388$, $,174$, $,148$, $,269$, $p \leq ,05$. Bir başka ifade ile doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin keder yas unsurunu artırdığı söylenebilir.

4.3.3 Duygu Regülasyon Zorluğu ve Temel Yas Unsurları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 10.

Duygu Regülasyon Zorluklarının İmajlar ve Düşünceler Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	t	p	f	R ²
Sabit	1,473	,334		4,416	,000		
Amaca yönelik davranışlar	-,349	,082	-,286	4,236	,000		
Strateji	,326	,094	,358	3,451	,001	14,151*	,178
Kabul	,028	,086	,041	,322	,748		
Dürtü kontrolü	,053	,088	,058	,600	,549		
Netlik	-,001	,088	-,001	-,015	,988		
Farkındalık	,076	,055	,088	1,366	,173		
Bağımlı değişken: İmajlar ve düşünceler							

* $p \leq ,01$

Duygu regülasyon zorluklarının temel yas unsurlarından imajlar ve düşünceleri ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu regülasyon zorluklarının imajlar ve düşünceler değişkeninin varyansının %17,8'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,178$; $F(6, 393) = 14,151$, $p \leq ,01$). Bulunan sonuçlara göre amaca yönelik davranışların imajlar ve düşünceler yas unsurunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, $\beta = -,286$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile amaca yönelik davranışlarda bulunma zorluklarının imajlar ve düşünceler yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca stratejinin imajlar ve düşünceler yas unsurunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, $\beta = ,358$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin imajlar ve düşünceler yas unsurunu artırdığı söylenebilir.

Tablo 11.

Duygu Regülasyon Zorluklarının Akut Ayrılık Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	3,15	,420		7,50	,000		
	3			2			
Amaca yönelik davranışlar	- ,464	,104	-,312	- 4,47	,000		
				5			
Strateji	,590	,119	,531	4,96	,000		
				1			
Kabul	- ,109	,109	-,131	- 1,00	,314	9,329*	,125
				7			
Dürtü kontrolü	- ,212	,111	-,191	- 1,91	,056		
				4			
Netlik	,104	,111	,079	,935	,351		
Farkındalık	- ,218	,070	-,207	- 3,12	,002		
				2			
Bağımlı değişken: Akut ayrılık							

* $p \leq ,01$

Duygu regülasyon zorluklarının temel yas unsurlarından akut ayrılığı ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu regülasyon zorluklarının akut ayrılık değişkeninin varyansının %12,5'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,125$; $F(6, 393) = 9,329$, $p \leq ,01$). Bulunan sonuçlara göre amaca yönelik davranışlar ve farkındalığın, akut ayrılık yas unsurunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = -,312$, $-,207$, $p \leq ,05$. Bir başka ifade ile amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları ve duygusal farkındalık eksikliğinin akut ayrılık yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca stratejinin keder yas unsurunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, $\beta = ,531$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin akut ayrılık yas unsurunu artırdığı söylenebilir.

Tablo 12. *Duygu Regülasyon Zorluklarının Keder Yas Unsuru Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları*

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	t	p	F	R ²
Sabit	2,770	,447		6,198	,000		
Amaca yönelik davranışlar	-,461	,110	-,285	-4,174	,000		
Strateji	,589	,127	,487	4,653	,000		
Kabul Dürtü kontrolü	,044	,115	,049	,385	,700	12,830	,164
	-,427	,118	-,354	-3,633	,000	*	
Netlik	,221	,118	,155	1,871	,062		
Farkındalık	-,166	,074	-,145	-2,229	,026		
Bağımlı değişken: Keder							

* $p \leq ,01$

Duygu regülasyon zorluklarının temel yas unsurlarından kederi ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve duygu regülasyon zorluklarının keder değişkeninin varyansının %16,4'ünü açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,164$; $F(6, 393) = 12,830$, $p \leq ,01$). Bulunan sonuçlara göre amaca yönelik davranışlar, dürtü kontrolü ve farkındalığın, keder yas unsurunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = -,285, -,354, -,145$, $p \leq ,05$. Bir başka ifade ile amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları, dürtü kontrolü zorlukları ve duygusal farkındalık eksikliğinin keder yas unsurunu azalttığı söylenebilir. Ayrıca stratejinin keder yas unsurunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, $\beta = ,487$, $p \leq ,01$. Bir başka ifade ile duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin keder yas unsurunu artırdığı söylenebilir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada bireylerdeki bağlanma stili, baş etme stratejileri ve duygu regülasyonu zorluklarının temel yas unsurları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada temel yas unsurları, imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder şeklinde ele alınmıştır.

Literatürde, bu dört değişkeni bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmıştır. Ayaz'ın (2011) araştırmasında, yakınıni kaybeden 206 kişiden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları bağlanma stiliinin yas üzerindeki rolünü desteklemektedir. Bunun yanında kaderci başetme stiliinin daha yoğun bir yas sürecine neden olduğu, duygu regülasyonundaki zorlukların kaygılı bağlanmayla yetersiz sosyal işlevsellik arasında aracı role sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu kapsamda, literatürde çalışmamız konusuyla aynı değişkenlere sahip tek araştırma ile bulgular bir noktada ayrılmaktadır. Çalışmamızda kaderciliğin imajlar ve düşünceler yas unsurunu azalttığı ortaya konulmuştur. Ancak doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etme, imajlar ve düşünceler ve keder yas unsurlarını artırmaktadır.

Harris ve Bifulco'nun (1991) gerçekleştirdiği bir çalışmada, örneklem olarak çocukluk sürecinde annelerini kaybetmiş kadın bireyler seçilmiştir. Araştırmada annesini çocukluk sürecinde kaybeden ve kaybetmeyen kadınlar arasında depresyon oranı kapsamında karşılaştırma yapılması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, çocuklukta annesini kaybeden kadınların, kaybetmeyen kadınlara göre daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.

Bağlanma stillerinin temel yas unsurları üzerindeki etkilerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder unsurlarından güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha çok etkilendikleri bulunmuştur. Ayrıca saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler yas unsurundan güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha az etkilendikleri bulunmuştur. Son olarak saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların keder yas unsurundan güvenli ve korkulu bağlanma stiline göre daha az etkilendikleri bulunmuştur.

Yapılan araştırmalara göre, ihtiyaç anlarında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara kıyasla yakınlarından daha fazla destek talep edebildikleri ortaya konulmuştur (Larose, Bernier, Soucy, ve Dushesne, 1999). Bunun yanında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin bağlanma stilleriyle depresyon ve genel kaygı seviyesi düzeyi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Roberts, Gotlib, ve Kassel, 1996; Bifulco, ve diğerleri, 2006). Literatürde korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin keder yas unsurunu daha fazla yaşadıkları belirlenmiştir (Wayment ve Vierthaler, 2002; Stroebe, Stroebe, ve Schut, 2005). Field ve Sundin'in (2001) araştırmasında da korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin kayıplarla başetmede diğer bireylere göre daha fazla zorluk yaşadıkları ortaya konulmuştur. Wijngaards ve ark. (2007) ise çalışmalarında çocuklarını kaybeden ebeveynlerden korkulu bağlanma stiline sahip olanların keder belirtilerini daha fazla gösterdiklerini ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Baş etme stratejilerinin temel yas unsurları üzerindeki etkilerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde planlı problem çözme ve kaderciliğin imajlar ve düşünceler yas unsurunu azalttığı bulunmuştur. Ayrıca doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin imajlar ve düşünceler ve keder yas unsurlarını artırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra kaderciliğin akut ayrılık ve keder yas unsurunu azalttığı tespit edilmiştir. Planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama ve sorumluluğu kabul etmenin ise akut ayrılık yas unsurunu

artırdığı bulunmuştur. Başetme ile çeşitli travmalar sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır (Schaefer ve Moos, 1998; Linley ve Joseph, 2004).

Ancak bu ilişkiyi yas süreciyle birlikte ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Yılmaz, 2014). Planlı problem çözmenin akut ayrılık yas unsurunu artırdığı; imaj ve düşünceler yas unsurunu azalttığı çalışmamızda tespit edilmiştir. Literatürde planlı problem çözmenin yas sürecinde bireyin güçlenmesine katkı sağladığı ortaya konulmaktadır. Planlı problem çözme stratejisi, bireyin başetmek için planlar geliştirmesi, yeni olasılıklar hakkında düşünmesi ve yeni bakış açıları edinmesi gibi stratejileri kapsamakta ve yas sürecini kolaylaştırmaktadır (Loiselle, Devine, Reed-Knight, ve Blount, 2011; Tallman, 2013).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bağlanma stillerinin temel yas unsurları üzerindeki etkilerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder unsurlarından güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha çok etkilendikleri bulunmuştur. Ayrıca saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler yas unsurundan güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha az etkilendikleri bulunmuştur. Son olarak saplantılı bağlanma stiline sahip olan katılımcıların keder yas unsurundan güvenli ve korkulu bağlanma stiline göre daha az etkilendikleri bulunmuştur.

Baş etme stratejilerinin temel yas unsurları üzerindeki etkilerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde planlı problem çözme ve kaderciliğin imajlar ve düşünceler yas unsurunu azalttığı bulunmuştur. Ayrıca doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama, kaçınma ve sorumluluğu kabul etmenin imajlar ve düşünceler ve keder yas unsurlarını artırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra kaderciliğin akut ayrılık ve keder yas unsurunu azalttığı tespit edilmiştir. Planlı problem çözme, doğaüstü güçlere inanış, kendine saklama ve sorumluluğu kabul etmenin ise akut ayrılık yas unsurunu artırdığı bulunmuştur.

Duygu regülasyonu zorluklarının temel yas unsurları üzerindeki etkilerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde amaca yönelik davranışlarda bulunma zorluklarının imajlar ve düşünceler yas unsurunu

azalttığı bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder yas unsurunu artırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları ve duygusal farkındalık eksikliğinin akut ayrılık yas unsurunu azalttığı görülmüştür. Son olarak amaca yönelik davranışlarda bulunma zorlukları, dürtü kontrolü zorlukları ve duygusal farkındalık eksikliğinin keder yas unsurunu azalttığı bulunmuştur.

6.2 Öneriler

Bağlanma stillerinin temel yas unsurları üzerindeki etkilerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcıların imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder unsurlarından güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline göre daha çok etkilendikleri bulunmuştur. Bu nedenle klinik müdahaleler için aşağıda belirtilenleri dikkate almak önemlidir.

Yoğun duygularla en etkili biçimde baş etmek için kayıp tecrübesini düzenlemek gerekir. Kayıplara karşı kişinin zihninde oluşmuş çekirdek inançları terapi odasında teker teker içine girip yeniden yapılandırmak gerekebilir. bunun için de ekoller çerçevesinde değişik yöntem ve uygulanarak bu inançlar yeniden yapılandırılabilir.

Bu amaçla; olumsuz duyguları düzenlemek, insanların bunu farketmesini sağlamak, daha iyi bir işleyiş için tıkanıklıkları gidermek, kayıp ile ilgili karmaşık yas reaksiyonlarını azaltır yada tamamen önler. Daha uyumlu başa çıkma stillerini kullanabilmeleri için kaybın doğasını danışanlara öğretmek önemlidir.

Kayıplarla ilgili olarak başa çıkma stilini kuvvetlendirmek için duygu güçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Başetme yöntemlerinden kaçınmanın keder yas unsurunu arttırmasına karşılık kişilere duygunun içinde kalabilmeyi öğretmek ve duygu odaklı terapilerle müdahalede bulunmak fayda sağlayabilir. danışana acıda kalabilme kapasitesinin arttırılmasıyla acının ve kederin azalabileceğini farketmek ve buna yönelik çalışmalar yapmasını sağlamak ve danışana da terapi odasında

destek olmak gerekir. ayrıca mindfulness gibi andaki farkındalığı yaşatma çalışmaları yapılabilir. kabul ve kararlılık terapileri destekleyici olabilir. duyguyu tanıması ve kaçınmadan duyguda kalabilmesi sağlanmalı. böylece danışan yeni tecrübe ettiği bu deneyimle beyninde yeni yolların açılmasına da sebep olmuş olacaktır. bu da devamında iyileşmeyi sağlayacaktır.

Başetme stratejilerinden kendine saklama temel yas unsurlarından akut ayrılığı arttırdığı çıkan sonuçlar arasındadır. bunun için bu kişilere ilişkin iyileştirici gücünden ve paylaşımın kederi azalttığına yönelik bir psikoeğitim verilebilir. bu eğitimi verirken nörobiyolojik süreçlerle anlatmak kişiyi ikna etmesi açısından fayda sağlayabilir. ayrıca davranış ödevleri ile kişinin deneyimlemesine de olanak sağlanmış olabilir.

Başetme yöntemlerinden kaderciliğin akut ayrılık ve keder yas unsurunu azalttığı görülmüştür. buradan yola çıkarak yas sürecinde olan kişilere olanı biteni olduğu şekli ile kabul etmenin, bazı durumları yönetmenin mümkün olmadığını, teslim olmanın yapıcı yönlerinin farkettilmesi kayıplarla ilgili olarak duygunun güçlenmesine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1967). Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- Akdağ, M. N. (2011). Türk Dergi Reklamlarındaki Kadın Rol Modeli ve Kadın İmgesinin Amerikan Dergi Reklamları ile Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi . İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi .*
- Aldwin, C. M. (2007). Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York: The Guilford Press.
- Ayaz, T. (2011). The Contributory Roles of Attachment Styles, Coping and Affect Regulation Strategies on Bereavement. *Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226 - 244.
- Bifulco, A., Kwon, J., Jabos, C., Moran, P., Bunn, A., ve Beer, N. (2006). Adult Attachment Style as Mediator Between Childhood Neglect/Abuse and Adult Depression and Anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(10), 796-805.
- Bilir, S. E. (2016). Türkiye’de ki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.*
- Bonanno, G. A., ve Kaltman, S. (2001). The variables of grief experience. *Clinical Psychology Review*(20), 1-30.

- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Nanping, Z., ve Noll, J. G. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*(73), 86-98.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*, 145(1), 1 -10.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Carpenter, B. N., ve Scott, S. M. (1992). Interpersonal Aspects of Coping. B. N. Carpenter içinde, *Personel Coping: Theory, Research and Application* (s. 93-109). Westport: Greenwood Publishing.
- Cassidy, J. (2008). The Nature of the Child's Ties. J. Cassidy, ve P. R. Shaver içinde, *Handbook of Attachment. Theory Research, and Clinical Applications* (s. 3-23). The Guilford Press.
- Cesur, G. (2017a). Kayıp yaşantılarının sonrası: Tartışmalı bir kavram "Karmaşık Yas". *Nesne*, 5(10), 289 - 310.
- Cesur, G. (2017b). Karmaşık Yas: Bilişsel Davranışçı Çerçevesinde Bir İnceleme. Doktora Tezi. Ankara.
- Charlton, P. F., ve Thompson, J. A. (1996). Ways of coping with psychological distress after trauma. *British Journal of Clinical Psychology*(35), 517- 530.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*(98), 310-357.
- Çağlar Nazalı, P. (2013). Komplike Yas Nedeni ile Tedavi Edilen Hastalarda Yas Süreçleri ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki: Gözlem Çalışması. Tıpta Uzmanlık Tezi. İstanbul.

- Çelik, S. (2006). Yas Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 105 - 114.
- Çelik, S., ve Sayıl, L. (2003). Patolojik Yas Kavramına Yeni Bir Yaklaşım: travmatik yas. *Kriz Dergisi*, 11, 29 - 34.
- Derryberry, D., ve Tucker, D. M. (1992). Neural mechanisms of emotion. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(3), 329 - 338.
- Durak, S., Durak, E. M., ve Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 18(2), 172-185.
- Eisenberg, N., ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334 - 339.
- Eroğlu Akın, S. R. (2011). Ergenlerde Bağlanma Stilleri, İnternet Sosyal İletişim Ağlarının Kullanımı Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Field, N. P., ve Sundin, E. C. (2001). Attachment styles in adjustment to conjugal bereavement. *Journal of Social and Personality Relationships*, 18(3), 347-361.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*(50), 571-579.
- Fraley, R. C., ve Bonanno, C. R. (2004). Attachment and Loss: A Test of Three Competing Models on The Association between Attachment-Related Avoidance and Adaptation to Bereavement. *Review of General Psychology*, 30, 878 - 889.

- Fraley, R. C., ve Spieker, S. J. (2003). Fraley, R. C., ve Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental psychology*, 39(3), 387 - 404.
- Freud, S. (1957). *Mourning and Melancholia, Standard Edition. J. Strachey içinde, Mourning and Melancholia* (R. Uslu, ve O. Berksun, Çev., Cilt 14, s. 98 - 103). London: Hogart Press.
- Gürdal, C. (2009). Bipolar bozukluğu olan bir ebeveyn tarafından büyütülmenin psikososyal gelişim üzerine etkisi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Gürdal, C. (2015). Erken Kayıplar, Bağlanma, Mizaç-Karakter Özellikleri ve Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji Üzerine Etkisi. *Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Gasparre, A., Bosco, S., ve Bellelli, G. (2010). Cognitive and social consequences of participation in social rites: Collective coping, social support, and posttraumatic growth in the victims of Guatemala genocide. *Revista De Psicología Social*(25), 35-46.
- Gross, J. J., ve Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 152 - 164.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross içinde, Handbook of emotion regulation.* New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Synder, J. A. Simpson, ve J. N. Hughes içinde, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 13-35).

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi*, 7(18), 25-42.
- Harris, T., ve Bifulco, A. (1991). Loss of parent in childhood, attachment style and deprivation in adulthood. C. M. Parkers, J. Steveson, ve P. Marris içinde, *Attachment Across the Life Cycle*. London: Routledge.
- Hebert, R. S., Dang, O., ve Schulz, R. (2006). Preparedness for The Death of a Loved One and Mental Health in Bereaved Caregivers of Patients with Dementia: findings from the reach study. *Journal of Palliative Medicine*, 9(3), 683 - 693.
- Herberman Mash, H. B., Fullerton, C. S., ve Ursano, R. J. (2013). Complicated Grief and Bereavement in Young Adults Following Close Friend and Sibling Loss. *Depression and Anxiety*, 30 , 1202 - 1210.
- Howe, D., Brandon, M., Hinings, D., ve Schofield, G. (1999). Attachment Theory, Child Maltreatment and Family Support: A Practice and Assessment Model. London: MacMillan.
- Jacobs, S. (1993). Pathologic grief: Maladaptation to loss. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Jacobs, S., ve Kim, K. (1990). Psychiatric Complications of Bereavement. *Psychiatric Annals*, 20, 314 - 317.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Krause, E. D., Kaltman, S., Goodman, L. A., ve Dutton, M. A. (2008). Avoidant coping and PTSD symptoms related to domestic violence exposure: A longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*(21),

83-90.

- Lafarge, C., Mitchell, K., ve Fox, P. (2013). Perinatal grief following a termination of pregnancy for foetal abnormality: the impact of coping strategies. *Prenatal Diagnostic*(33), 1173-82.
- Larose, S., Bernier, A., Soucy, N., ve Dushesne, S. (1999). Attachment Style Dimensions. *Journal of Social and Personal Relation Ships*, 16(2), 225-247.
- Latham, A. E., ve Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and Bereavement: Complicated Grief as Psychiatric Disorder Presenting Greatest Risk for Suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(4), 350 - 362.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and Management of Acute Grief. *Am J Psychiatry*, 101, 141 - 148.
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*(17), 11-21.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., ve Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*(20), 977-988.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., ve Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*(20), 977-988.
- Loiselle, K. A., Devine, K. A., Reed-Knight, B., ve Blount, R. L. (2011). Posttraumatic growth associated with a relative's serious illness. *Families, Systems ve Health*(29), 64-72.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. New York: Springer.

- Malkinson, R. (2009) Bilişsel Yas Terapisi [Cognitive Grief Therapy] (Çev; Semra Kunt Akbaş) Boylam Psikiyatri Enstitüsü İstanbul.
- Mennin, D. S., Hheimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2002). Applying an Emotion Regulation Framework to Integrative Approaches to Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85 - 90.
- Petrovich, S. B., ve Gewirtz, J. L. (1985). The attachment learning process and its relation to cultural and biological evolution: Proximate and ultimate considerations. *The psychobiology of attachment and separation*, 259 - 291.
- Prigerson, H. G., Frank, F., Kasl, S. V., Reynolds, C., Anderson, M., Zubenko, G., . . . Kupfer, D. (1995a). Complicated grief and bereavement related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *Am J Psychiatry*, 152, 22 - 30.
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Jacobs, S. C., Reynolds, C. F., Maciejewski, P. K., Davidson, J. R., ve Zisook, S. (1999). Consensus Criteria for Traumatic grief. A preliminary Empirical Test. *British Journal of Psychiatry*, 174, 67 - 73.
- Roberts, J., Gotlib, I., ve Kassel, J. (1996). Adult Attachment Security and Syntoms of Depression: The Mediating Roles of Dysfunctional Attitudes and Low Self Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 310.
- Rolland, J. S. (1994). Families, Illness, and Disability: An Integrative Treatment Model. New York: Basic Books.
- Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., ve Mortier, M. K. (2005). Complicated Grief and Suicidal Ideation in Adult Survivors of Suicide. *Suicide and LifeThreatening Behavior*, 35(5), 498 - 506.

- Morsünbül, Ü. (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Mullin, B. C., ve Hinshaw, S. P. (2007). Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents. J. J. Gross içinde, *Handbook on Emotion Regulation* (s. 523 - 541). New York: Guilford Press.
- Nigg, J. T. (2000). On inhibition/disinhibition in the developmental psychology: Views from cognitive and personality psychology and a working inhibition taxonomy. *Psychological Bulletin*, 126, 220 - 246.
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123 - 143.
- Öztürk, R. İ. (2006). Temel Yas Unsurları'nın Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü .*
- Parkes, C. M. (1998). Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. Madison, Connecticut: International University Press.
- Parkinson, B. (1996). Emotions Are Social. *British Journal of Psychology*, 87, 663 - 683.
- Patricia, M. C. (1990). Internal Representational Models Of Attachment Relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259-277.
- Roth, S., ve Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *The American Psychologist*(41), 813-819.
- Rugancı, R. N. (2008). The Relationship among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress and Mental Construct of the Relational World. *Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik*

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35 - 58.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*(14), 71-106.
- Schaefer, J. A., ve Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. Calhoun içinde, *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of Crises* (s. 99-125). USA: Lawrence Erlbaum.
- Schupp, L. J. (2004). Grief: Normal Complicated Traumatic. *Pesi Health Care*.
- Shorey, H. S. (2009). Attachment theory. S. J. Lopez içinde, *The Encyclopedia of Positive Psychology* (s. 64-67). Malden: Blackwell Publishing.
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E., Newman, M. G., Greenberg, M., ve Neale, J. M. (1992). Conceptual and methodological issues in current coping assessments. B. N. Carpenter içinde, *Personel Coping: Theory, Research and Application* (s. 15-29). Westport: Greenwood Publishing.
- Stroebe, M., Stroebe, W., ve Schut, H. (2005). Grief work, disclosure and counseling: *Do they help the bereaved?* *Clinical Psychology Review*(25), 395-414.
- Svetina, M., ve Nastran, K. (2012). Family relationships and posttraumatic growth in breast cancer patients. *Psychiatria Danubina*(24), 298-306.

- Tallman, B. T. (2013). Anticipated posttraumatic growth from cancer: The roles of adaptive and maladaptive coping strategies. *Counselling Psychology Quarterly*(26), 72-88.
- Tandon, M., Cardeli, E., ve Luby, J. (2009). Internalizing Disorders in Early Childhood: A Review of Depressive and Anxiety Disorders. *Child Adolescent Psychiatr Clinic North America*, 18, 593 - 610.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., ve Can, G. (2012). Posttraumatic growth and social support in Turkish patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Preview*(13), 4311-14.
- Tedeschi, R., ve Calhoun, L. (2008). Beyond the concept of recovery: growth and the experience of loss. *Death Studies*(32), 27-39.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a theme in search definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25- 52.
- TÜİK. (2018c, Mart 15). İstatistiklerle Yaşlılar, 2017. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni.
- Walsh, F. ve McGoldrick, M. (2004). Living Beyond Loss: Death in The Family (2 b.). New York: Norton.
- Walsh, F., ve McGoldrick, M. (2013). Bereavement: A Family Life Cycle Perspective. *Family Science*, 4(1), 20 - 27.
- Wang, S. (1997). Traumatic stress and attachment. *Acta physiologica scandinavica. Supplementum*, 640, 164 - 164.
- Wayment, H. A., ve Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss ve Trauma*(7), 129-149.
- Werdel, M. B., ve Wicks, R. J. (2012). Primer on Posttraumatic Growth: An Introduction and Guide. Wiley.

- Wijngaards, M., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., Bout, J., Heijden, P., ve Dijkstra, I. (2007). Patterns of Attachment and Parents' Adjustment to the Death of Their Child. *Pers Soc Psychol Bull.*, 33(4), 537-548.
- Worden, W. J. (2010). Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. UK: Brunner-Routledge.
- Yörükan, T. (2011). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yılmaz, M. (2014). Growth Through Traumatic Loss: The Effect of Grief Related Factors, Coping and Personality on Posttraumatic Growth. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Yazgan, Ç. (2006). Yaşlılıkta Yas. *Anadolu psikiyatri dergisi*, 7, 179 - 184.
- Zörer, P. B. (2015). Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. *Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?

☐ 20-26 ☐ 27-33 ☐ 34-40 ☐ 41-47 ☐ 48-54 ☐ 55 ve

üzeri

3. Eğitim durumunuz?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ ☐ Ön lisans

Lise Lisans

☐ Yüksek lisans ☐ Doktora

Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi

1-----2-----3-----4-----5-----6--
 -----7

Beni hiç

Beni kısmen tanımlıyor

Tamamıyla tanımlamıyor

Beni tanımlıyor

Soru		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.							
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							

Ek 3. Başetme Yolları Ölçeği

Aşağıda, stresli durumlar karşısında kişilerin davranış, düşünce ve tutumlarını belirten bazı cümleler verilmiştir. Lütfen, her cümleyi dikkatle okuyunuz. Yaşamınızda karşılaştığınız sorunlarla başa çıkmak için, bu cümlelerde anlatılanları ne sıklıkla kullandığınızı size uygun gelen rakamı daire içine alınız. Hiçbir cümleyi cevapsız bırakmamaya çalışınız. Her cümle ile ilgili yalnız bir cevap kategorisini işaretleyiniz.

1=Hiçbir zaman 2=Nadiren 3=Bazen 4=Sık sık 5=Her zaman

		1	2	3	4	5
1	Bir sıkıntıım olduğunu kimsenin bilmesini istemem.					
2	Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim.					
3	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.					

Ek 4 Duygu Regölasyon Zorluğu Ölçeği

Bazen Çoğu zaman

1-----2-----3-----4-----5

Hemen hemen hiç Yaklaşık yarı yarıya Her

zaman

		1	2	3	4	5
1	Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2	Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					

Ek 5 Temel Yas Unsurları Ölçeği**1=Sürekli****3=Bazen 2=Çoğunlukla****4=Hiçbir zaman**

		1	2	3	4
1	Onun vefatına ilişkin olaylarla ilgili hayaller zihninizde canlanıyor mu?				
2	Onunla ilgili düşünceler isterseniz de istemeseniz de aklınıza geliyor mu?				
3	Onunla ilgili düşünceler sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?				

Ek 6. Aydınlatılmış Onam

AYDINLATILMIŞ ONAM

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü tarafından gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı bağlanma stili, başetme ve duygu regülasyon stratejilerinin yas süreci üzerindeki rolünü incelemektir.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın herhangi bir anında araştırmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır.

Yardımanız için çok teşekkür ederim.

Unvan : Öğretmen

İsim-Soyadı : Banu İkincisoy

Ek 7. Bilgilendirme Formu

BİLGİLENDİRME FORMU

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümünde BANU İKİNCİSOY tarafından, bağlanma stili, başetme ve duygu regülasyon stratejilerinin yas süreci üzerindeki rolünü incelemek amacıyla planlanmıştır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise bağlanma stili, başetme stratejileri, duygu regülasyon stratejileri ve yas sürecini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır.

Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Banu İkincisoy ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (ykbanuikincisoy@gmail.com, +905327893771)

Eğer araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız Ekim 2018 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

BANU İKİNCİSOY

Yakın Doğu Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Ek 8. Ölçek İzinleri

İlişki Ölçekleri Anketi

----- Forwarded message -----

Gönderen: **Nebi Sumer** <nebisumer@sabanciuniv.edu>

Date: 14 May 2019 Sal, 08:31

Subject: Re: bilgilendirme

To: banu ikincisoy <ykbanuikincisoy@gmail.com>

Memnuniyetle kullanabilirsiniz.. Web sayfasındaki açıklamayı okuyun lütfen. Bu ölçek artık pek kullanılmıyor.. Başarılar
NS

Nebi Sumer
Professor of Psychology
Faculty of Arts and Social Sciences
Sabanci University

Başetme Yolları Ölçeği

Gönderen: **Mithat Durak** <mithatdurak@gmail.com>

Tarih: 22 Eki 2019 Sal, saat 09:58

Konu: Re: Başetme Yolları Ölçeği Kullanım İzni Hakkında Banu İkincisoy

Alıcı: banu ikincisoy <ykbanuikincisoy@gmail.com>

Sayın İkincisoy,

Başetme Yolları Ölçeğini aşağıda yazan hususlar çerçevesinde araştırmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar...

İlgilendiğiniz ölçeğe/ölçeklere ve ölçek bilgilerine ya da makalelerine web siteme (www.mithatdurak.com) üye olarak ulaşabilirsiniz.

Geliştirdiğimiz/uyarladığımız psikometrik ölçüm araçları ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda tarafımdan **izin alarak** kullanılabilir. Ticari amaç güden çalışmalar için tarafıma başvurulduğunda telif için görüşebiliriz. İzin almaksızın ölçeklerin kullanımında; her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde **etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim**.

Ölçeklerimizin her türlü kullanımında; ilgili ölçeğimizin kaynakçası ölçek için çoğaltılan her sayfanın altında **dipnot** olarak verilmelidir. Aksi halde, ilgili ölçeğin kullanım için tarafımdan izin alınmış olsa bile bu izin geçersizdir.

Duygu Regülasyon Zorluğu Ölçeği

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **Neslihan Rugancı** <lokomotiv07@gmail.com>

Tarih: 22 Eki 2019 Sal, saat 08:16

Konu: Re: Ölçek izni hk.

Alıcı: banu ikincisoy <ykbanuikincisoy@gmail.com>

 **DERS TURKCE.pdf**

R. Neslihan Rugancı, PhD
Klinik Psikolog
Clinical Psychologist

22 Eki 2019 Sal 07:29 tarihinde banu ikincisoy <ykbanuikincisoy@gmail.com> şunu yazdı:

Hocam tekrardan merhaba;
Duygu regülasyon ölçeğinizi kullanmak için bir izin talebim olmuştu. Çok acil etik kurula başvuru yapmam gerekiyor Ocak ayında savunmamı yapabilmem için zira izinleri almadan yapamıyorum. Size tam 3 ayda ulaşabildim. Benim için epey zor oldu. Bir tek sizden onay almam yeterli olacak tezim için. Rica etsem konu ile ilgili bana yardımcı olabilir misiniz?
Sevgiler, saygılar
Banu İkincisoy

Temel Yas Unsurları Ölçeği

----- Forwarded message -----

Gönderen: **Rabia İclal ÖZTÜRK** <riozturk@medipol.edu.tr>

Date: 14 May 2019 Sal, 09:18

Subject: Re: bilgilendirme

To: banu ikincisoy <ykbanuikincisoy@gmail.com>

Merhaba Banu Hanım, tabiki kullanabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

Dr. Öğr. Üye. R. İclal Öztürk

banu ikincisoy <ykbanuikincisoy@gmail.com>, 14 May 2019 Sal, 08:35 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. "Bağlanma Stili, Başetme ve Duygu Regülasyon Stratejilerinin Yas Üzerindeki Rolü" konulu yüksek lisans tezim için "Temel Yas Unsurları Ölçeği" kullanım iznimize ihtiyaç duymaktayım. Durumu bilgilerinize arz ederim, Saygılarımla.

İNTİHAL RAPORU

Turnitin Orijinallik Raporu	
İşleme kondu: 08-Oca-2020 18:19 EET NUMARA: 1240070819 Kelime Sayısı: 11233 Gönderildi: 1	
Benzerlik Endeksi %6	Kaynağa göre Benzerlik Internet Sources: %5 Yayınlar: %2 Öğrenci Ödevleri: N/A
BAĞLANMA STİLİ, BAŞETME VE DUYGUSAL REGÜLASYON STRATEJİLERİNİN YAS ÜZERİNDEKİ ROLÜ-Banu İkincisoy tarafından	
1% match (25-Eyl-2019 tarihli internet) http://docs.neu.edu.tr/library/6724954772.pdf	
1% match (15-Haz-2019 tarihli internet) http://www.neslihanarici.com/img/2019/01/travmatik-yas.pdf	
1% match (07-May-2019 tarihli internet) http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11467/2124/74148.pdf?sequence=1	
1% match (18-Haz-2019 tarihli internet) http://www.ergoterapidergisi.hacettepe.edu.tr/cilt4_s2_ergoterapi.pdf	
1% match (21-Ara-2019 tarihli internet) https://www.scribd.com/document/414347613/John-Bowlby-Ba%C4%9Flanma-pdf	
< 1% match (05-Ağu-2019 tarihli internet) http://www.ressjournal.com/Makaleler/2076134416_23.pdf	
< 1% match (11-May-2016 tarihli internet) http://uteb.gop.edu.tr/Makaleler/1389036664_4savc%c4%b1%20ve%20ays	
< 1% match (01-Ara-2018 tarihli internet) http://docs.neu.edu.tr/library/6531576602.pdf	
< 1% match (yayınlar) AKAN, Şebnem TUNAY and BARIŞKIN, Elif. "Kültür ve Cinsiyet Bağlamında Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Ölçütleri", Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği, 2017.	
< 1% match (23-Mar-2019 tarihli internet) https://paperzz.com/doc/5050859/madde-kullan%C4%B1m-bozuklu%C4%9Fu-olan-ve-olmayan	
< 1% match (08-Kas-2018 tarihli internet) http://bsksehir.tikle.com/uploads/docs/files/5acb2de8b0a55-2012faaliyetr.web.pdf	
< 1% match (02-Eyl-2013 tarihli internet) http://www.dersindir.net/indir/ergenlikte-kimlik-statulerinin-baglanma-stilleri--cinsiyet-ve-egitim-duzeyi-acisindan-incelenmesi.pdf	
< 1% match (16-Kas-2019 tarihli internet) http://burkonturizm.com/duyuru/sbk/73/SBK2018_tam.pdf	
< 1% match (05-Kas-2018 tarihli internet) http://www.aslanterapi.com/wp-content/uploads/2016/12/PDR-Sempozyum-Kitabi-Mayıs-2016-maslan.pdf	
< 1% match (yayınlar) KOÇAK, Recep and KARASU, Hatice. "Ergenlerde Özerkliği Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi", Kalem Vakfı Okulları, 2016.	

ETİK KURUL RAPORU



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

10.01.2020

Sayın Banu İkincisoy

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/571 proje numaralı ve **“Bağlanma Stili, Baş Etme ve Duygu Regülasyon Stratejilerinin Yas Süreci Üzerindeki Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in black ink, reading "Direnç Kanol", is placed below the printed name and title.

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.