



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYIP YAŞAMIŞ BİREYLERDE BİTMEMİŞ İŞLER VE YASA BAĞLI  
RUMİNASYONUN YAS DÜZEYİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Öykü ARIBAŞ**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2023**

**KAYIP YAŞAMIŞ  
BİREYLERDE BİTMEMİŞ  
İŞLER VE YASA BAĞLI  
RUMİNASYONUN YAS  
DÜZEYİNE ETKİSİ**

**ÖYKÜ ARIBAŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KAYIP YAŞAMIŞ BİREYLERDE BİTMEMİŞ İŞLER VE YASA BAĞLI**  
**RUMİNASYONUN YAS DÜZEYİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Öykü ARIBAŞ**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2023**

## Onay

Öykü ARIBAŞ tarafından hazırlanan “**Kayıp Yaşamış Bireylerde Bitmemiş İşler ve Yasa Bağlı Ruminasyonun Yas Düzeyine Etkisi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/ Doktora Tezi olarak 07.06.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Jüri Üyesi:

Dr. Ayşe BURAN

Danışman:

Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

5.17.2023

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

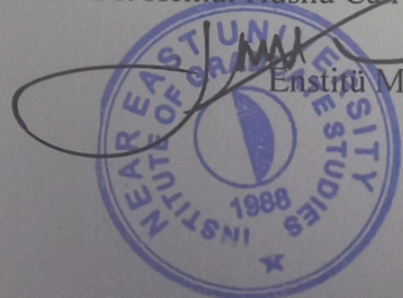
Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



### **Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Öykü ARIBAŞ**

.../.../...

## Teşekkür

Tez çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen sevgili danışman hocam Dr. Bingül Subaşı Harmancı'ya, hayatım boyunca her zaman yanımda olarak bana destek olan ailem Nadir Arıbaşı, Derya Arıbaşı, Derman Arıbaşı Önoğlu ve Ali Önoğlu'na, beni her zaman motive eden, yanımda olan, tez sürecimde beni destekleyen Psikolog Adasu Aygöl, Ağustos Gerçe, İlayda Ersoy, Ayşegül Özbal, Merve Eryılmaz ve Anıl Can Dağcı'ya sevgi dolu teşekkürlerimi sunarım.

ÖYKÜ ARIBAŞ

**İthaf**

*Sevdiği birini kaybetmiş herkese ithaf ediyorum.*

## Özet

### **Kayıp Yaşamış Bireylerde Bitmemiş İşler ve Yasa Bağlı Ruminasyonun Yas Düzeyine Etkisi**

**Öykü ARIBAŞ**

**Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**Haziran 2023, 91 sayfa**

İnsanın, varoluşundan bu yana, sevdiği birinin ölümünün sebep olduğu acıyla baş etmeye çalışması, en büyük zorluklarından biri olmuştur. Ölüm olgusu hiçbir zaman tam anlamıyla kolay kabullenilir hale gelmemiştir. Ölüm sonucu ile kayıp yaşayan bireylerin yas süreci, pek çok yas araştırmasının konusu olmuştur. Her bireyin yas yaşama şekli biriciktir ve yas sürecini birbirinden farklı kılan pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler yas düzeyi üzerinde etki eden role sahiptir. Bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyine etkisinin incelenmesi bu çalışmanın temel amacıdır. Çalışmanın amacına bağlı olarak, kayıp yaşayan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri, kaybın özellikleri, bitmemiş işler düzeyi ve yasa bağlı ruminasyon düzeyleri ile yas şiddetleri incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya, bir yakını veya yakınlarını kaybetmiş 18 yaş ve üzeri 424 kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği- Kısa Form ve Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, bitmemiş işler, yasa bağlı ruminasyon ve yas şiddeti arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyini etkilediği ve yasa bağlı ruminasyon ile yas düzeyi arasındaki ilişkide bitmemiş işlerin aracı role sahip olduğu, bulgular arasındadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür bağlamında tartışılmış ve gelecek için katkı sağlayabilecek öneriler vurgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** kayıp, yas, bitmemiş işler, yasa bağlı ruminasyon

**Abstract****The Effect of Unfinished Business and Grief Rumination On the Level of Grief in the Individuals Who Experienced Loss****Öykü ARIBAŞ****MSc, Department of Clinical Psychology****June 2023, 91 pages**

One of the greatest difficulties of mankind, since his existence is to try to cope with the pain caused by death of the loved one. The phenomenon of death has never been totally accepted. The grief process of individuals who experienced loss as a result of death has been the main issue of many grief studies. Each individual's way of grieving is unique and there are many factors that make his grieving process different from each other. These factors have roles on the level of grief. The main goal of this study is to examine the effects of unfinished business and the grief rumination, depending on the purpose of study, socio-demographic characteristics of loss, level of unfinished business and grief rumination. Severity of grief was investigated in adult individual's who experienced loss. For that, 424 people, over 18, who has lost one or more relatives, participated in the research. The Socio-demographic Information Form, The Texas Revised Inventory of Grief, The Unfinished Business in Bereavement Scale- Brief Form and Utrecht Grief Rumination Scale were used as data collection tools. According to the findings on the results of the research, the meaningful relationships between the unfinished business and grief rumination, were detected. Its is among the findings that unfinished business in loss experienced and grief rumination affect the level of grief and that unfinished business has a mediating role in the relationship between grief rumination and the level of grief. The findings obtained from the research, were discussed by the light of the related literature and suggestions that can contribute for the future were emphasized.

**Keywords:** loss, grief, unfinished business, grief rumination



## İçindekiler

Onay .....	I
Etik İkelere Uygunluk Beyanı .....	II
Teşekkür.....	III
İthaf .....	IV
Özet .....	V
Abstract .....	VI
İçindekiler .....	VII
Tablolar Listesi/Şekiller Listesi .....	X
Kısaltmalar .....	XII

## BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu .....	2
Araştırmanın Amacı .....	4
Araştırmanın Alt Amaçları.....	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar .....	5
Tanımlar .....	5

## BÖLÜM II

Kavramsal ve Kuramsal Temeller İle İlgili Araştırmalar .....	6
Kayıp, Yas ve Keder.....	6
Normal Yas ve Komplike Yas.....	7
Normal Yas.....	7
Komplike Yas .....	9
Teorisyenlere Göre Yas .....	11
Freud'a Göre Yas.....	11
Bowlby ve Parkes'a Göre Yas.....	12
Bowlby'nin Bağlanma Teorisi ve Yas.....	13

Kübler-Ross'a Göre Yas.....	14
Lindemann'a Göre Yas.....	15
Worden'a Göre Yas .....	16
Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli .....	17
Yas Şiddetinin Risk Faktörleri .....	18
Ölüm Biçimi .....	19
Ölen Kişi İle Yakınlık Derecesi .....	19
Çocukluk Yaşantıları .....	20
Anlam ve Amaç Oluşturmak .....	21
Sosyal Destek .....	22
Ritüeller ve Dini İnanç .....	23
Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler .....	25
Yasa Bağlı Ruminasyon .....	28
İlgili Araştırmalar .....	32

### BÖLÜM III

Yöntem.....	34
Araştırma modeli .....	34
Çalışma Grubu.....	34
Veri Toplama Araçları.....	37
Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	37
Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği .....	37
Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği (UYRÖ).....	37
Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form (BİÖ-KF) .....	38
Verilerin Analizi ve Yorumlanması .....	38
Çalışma Planı.....	40

**BÖLÜM IV**

Bulgular.....	41
---------------	----

**BÖLÜM V**

Tartışma .....	61
----------------	----

**BÖLÜM VI**

Sonuç ve Öneriler.....	65
Sonuç .....	65
Öneriler .....	66
Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	66
Klinisyenlere Yönelik Öneriler.....	66
Devlete Yönelik Önerileri.....	67
Kaynaklar .....	68
EKLER.....	80

## Tablolar Listesi

Tablo 1 <i>Katılımcıların Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımı</i> .....	35
Tablo 2 <i>Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Çapıklık Basıklık Değerleri</i> ....	39
Tablo 3 <i>Cinsiyete Göre Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması</i> .....	41
Tablo 4 <i>Psikiyatrik Tanıya Göre Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması</i> .....	43
Tablo 5 <i>Ölüm Şekline Göre Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması</i> .....	44
Tablo 6 <i>Ölen Kişinin Yakınlık Derecesine Göre Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF , Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması</i> .....	49
Tablo 7 <i>Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğine Ait Betimsel Değerler</i> .....	54
Tablo 8 <i>Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği Arasındaki İlişki</i> .....	55
Tablo 9 <i>Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin ve Yasa Bağlı Ruminasyonunun Yas Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular</i> .....	58

**Şekiller Listesi**

<i>Şekil 1 Yasa Bağlı Ruminasyon ile Yas Düzeyinin İlişkisinde Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rolü .....</i>	<i>59</i>
---	-----------

## **Kısaltmalar**

**DSM V** :Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı

**MDB**: Major Depresif Bozukluk

**SPSS**: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

**TSSB**: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

**VD.** :Ve diğerleri

## BÖLÜM I

### Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Sevilen yakının ölümü benzersiz ve son derece stresli bir yaşam olayıdır. İnsanların çoğunluğu bu yaşam olayıyla etkili bir biçimde başa çıkabilmektedirler. Kayıp yaşamış yaşlı bireyler bazen bir ölümün ardından yeni anlamlar bulmaktadırlar (Shear ve Shair, 2005). Ölümün ardından bulunan anlam, ilk önce ölen bireyle olan bağı temsil ederken daha sonra anlam, yaşlı bireyin yeni yaşamına verdiği değeri temsil edebilmektedir (Milman vd., 2018).

Pek çok insan da, haftalar veya aylar süren şiddetli bir yas süreci boyunca, bağılılık duydukları bireyi kaybetmenin derin üzüntüsünü yaşamaya devam etmektedirler. Yoğun özlem, ısrarcı düşünceler veya görüntüler, disforik duygular yas süreci boyunca ortaya çıkabilmektedir. Fakat bu semptomlar kalıcı değildir. Zaman içinde kayıpla bütünleştikçe, ilk dönem akut tepkileri azalır ve yaşlı kişinin ölen bireyle bağılılığını yaşamına bütünleştirmesiyle duyduğu acı azalmaktadır (Shear ve Shair, 2005).

Yas, sevilen bir bireyin ölümünün ardından yaşanan bilindik bir süreç olsa da yas araştırmaları şiddetinin, kaybın şekline göre (Burke ve Neimeyer, 2014) ve yaşlı bireyin bireysel özellikleri de dahil olmak üzere pek çok faktörün etkisiyle farklılaşabildiğini göstermektedir (Özel ve Özkan, 2020).

Bitmemiş işler yas sürecinde, yaşlı bireyin ölen kişiyle olumlu veya olumsuz yarım kalmış, tamamlanmamış, çözülmemiş değerlendirdiği durumlardır. Literatürde pek çok araştırmanın konusu olan bitmemiş işler kavramı, pek çok psikoterapi tekniğinde de yer bulmuştur. Fakat geçmiş ampirik çalışmalarda bitmemiş işler kavramının varlığı oldukça kısıtlıdır (Cesur-Soysal, 2020). Son yıllarda, özellikle Klingspon ve arkadaşları (2015) bitmemiş işler kavramını yas şiddeti için bir risk faktörü olarak ele almış ve bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

Ruminasyon, bireyin kendisi, duyguları, endişeleri ve olumsuz deneyimleri hakkında tekrarlayan, uzun süreli ve ısrarcı düşünceleridir (Watkins ve Roberts, 2020; Watkins, 2008). Ruminasyon üzerinde yapılan ampirik çalışmalar,

ruminasyonun kısa vadede duygudurum ve duygudurum ile ilgili bilişler üzerinde negatif etkileri olduğunu göstermektedir (Watkins, 2020). Yas alanında yapılan kısıtlı çalışmalar incelendiğinde, ruminasyonun olumsuz etkiler üzerinde bir risk faktörü olduğunu ve daha az olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Eisma vd., 2021). Yasa bağlı ruminasyon, ruminasyondan farklı olarak, kayıp deneyimiyle ilişkilidir ve kaybedilen bireyin ölümüne dair tekrarlayan ısrarcı düşüncelerle seyrederek seyrederek (Eisma vd., 2012; Eisma vd., 2013).

Sonuç olarak, bitmemiş işler ve ruminasyon kavramlarının literatür bağlamında, yas şiddeti üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bitmemiş işler ve ruminasyonun yas şiddeti üzerindeki ilişkisine odaklanılmıştır.

### **Problem Durumu**

Yaşamın her döneminde her birey türlü kayıplar yaşamaktadır. Sevilen bir kişinin kaybı, bir ilişkinin bitişi, iş kaybı, bir amacın sonlanması gibi kayıplar örnek gösterilebilir. Bunlar arasında ölüm, somut bir kayıp olarak en yıkıcı olanıdır. Böylesi acı verici bir kaybın ardından karmaşık ve baş etmesi zorlayıcı pek çok duygu hissedilebilir. Her birey yaşamı boyunca bir kaybın ardından yas süreci yaşayabilir. Bu süreç son derece doğal olarak gelişir. Bir hastalık olmamakla beraber oldukça insandır (Bildik, 2013).

Yas, sevilen bir kişinin ölümünün ardından verilen tepki anlamına gelmektedir ve kaybın ardından yaşama uyum sağlamaya yol açabilecek psikolojik süreçleri içerir (Shear, Ghesquiere ve Glickman,2013). Türk Dil Kurumu sözlüğüne bakıldığında terimsel olarak yas, “Ölüm veya bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, matem” olarak ifade edilir (Türk Dil Kurumu, 2022). Yas kavramını literatüre ilk kez kazandıran, ‘Yas ve Melankoli’ yazısıyla Freud olmuştur. Freud yası, sevilen birinin kaybı veya başka soyut kayıplar sonucu verilen normal bir tepki olarak tanımlar. Ayrıca yasin bir hastalık olarak görülmediği, zamanla son bulacağı ve yaşanması gereken bir süreç olduğunu belirtir (Freud,1917).

Sevilen bir bireyin kaybını deneyimlemek, yaşam döngüsünde doğal bir olaydır. İnsanlığın deneyimlediği en zorlayıcı olay olsa da herkesin yaşamı boyunca ölümle karşılaşması muhtemeldir (Hay vd., 2019). Kayıp yaşayan birey, zaman



içinde kaybını kabul etmekte ve yeni yaşamına adapte olmaktadır (Nakajima, 2018). Ancak, bazı bireyler sevilen birinin ölümünün ardından yeni yaşamlarına uyum sağlamakta güçlük çekmektedirler ve bu durumu karşılayan yeni bir tanı kategorisinin ortaya çıktığı görülmektedir (Maraş, 2014).

Komplike yas terimi, DSM-5'e 'Süregiden Karmaşık Yas Bozukluğu' olarak 'Daha İleri Çalışmayı Gerektiren Durumlar' bölümüne eklenmiştir (Köroğlu, 2013). Komplike yasin semptomları şu şekilde ifade edilebilir; alışılmadık biçimde yoğun olması, tamamlanması beklenen sürede tamamlanamaması ve günlük işlevsellikte bozulmaların görülmesi. Kişinin ölümünü kabul edememe, ölen kişiyle ilgili sürekli devam eden ısrarcı düşünceler, ölümüyle ilgili duyulan öfke ve suçlayıcı ruminasyonlar diğer semptomlara eşlik etmektedir (Zisook ve Reynolds, 2017).

Her birey biricikliğine bağlı olarak yas sürecini farklı deneyimler. Bu her deneyim, farklı yas tepkilerini içerebilmektedir ve buna bağlı olarak da yas şiddeti değişkendir. Yasın şiddetini etkileyen pek çok değişken söz konusudur. Yas sürecindeki bireyin kişilik özellikleri, kaybedilen kişi ile olan yakınlık derecesi, ölüm biçimi, dini inancı ve kültürü, sosyal desteğin varlığı, geçmiş kayıpları gibi faktörler yas sürecini değişken biçimde etkilemektedir (Özel ve Özkan, 2020).

Yasın şiddetini etkilediği düşünülen bir diğer kavram olan 'kayıp yaşantılarında bitmemiş işler' kavramı, bireyin ölen kişiyle olumlu veya olumsuz tamamlanmamış olarak değerlendirdiği durumu ifade eder. Pişmanlıklar, kırgınlıklar, bitmemiş hayaller, söylenmemiş sözler gibi durumlar örnek gösterilebilir (Soysal-Cesur,2020).

Bu çerçevede bu çalışmanın problem cümlesi, ölen kişinin kaybı sonrası yaşanan yasa bağlı olarak, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyine etkisi olarak belirlenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı, kayıp yaşamış bireylerde bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyine etkisini incelemektir. Çalışmanın bir başka amacı ise, kayıp yaşamış bireylerde yas ile yasa bağlı ruminasyonun ilişkisinde bitmemiş işlerin aracı rolü olup olmadığını belirlemektir.

### **Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerine göre yas şiddetinde fark var mıdır?
2. Katılımcıların yas şiddeti, yasa bağlı ruminasyonu ile bitmemiş işleri arasında ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonu, yas düzeyini yordamakta mıdır?
4. Yas ile yasa bağlı ruminasyonun ilişkisinde bitmemiş işlerin aracı rolü var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Ölüm, birey için bir son ve kontrol edilemez bir yaşantı olması nedeniyle en acı veren deneyimdir. İnsanlar, hayatları boyunca kaybın sonucunda normal bir yas süreciyle karşı karşıya kalırlar. Yas sürecindeki tepkiler, uyum sağlamaktan, daha ciddi kriz tepkilerine kadar uzanabilir ve buna bağlı olarak her birey birbirinden farklı yas deneyimi yaşamaktadır (Bildik, 2013).

Yasın şiddetini etkilediği bilinen bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon kavramlarından literatürde sıklıkla bahsedilse de bu kavramların yas çalışmalarındaki yeri sınırlıdır (Cesur-Soysal, 2020; Tekin ve Kırloğlu, 2019; Klingspon vd., 2015). Ayrıca, Türkçe literatürde yas bağlamında bu iki kavramı içeren çalışmalar yetersizdir (Cesur-Soysal, 2020; Tekin ve Kırloğlu, 2019). Yas süreci ve yas şiddeti bağlamında, bitmemiş işlerin ve yasa bağlı ruminasyonun etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu kavramların ilişkisinin ortaya konmasının, literatürü geliştirmek açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma, KKTC ve Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzeri, bir yakınını veya yakınlarını ölüm sonucu ile kaybeden bireyler ile sınırlıdır.

Bu araştırma, katılımcı sayısı ile sınırlıdır.

Bu araştırma, ankette yer alan sorular ile sınırlıdır.

Bu araştırma, ankette yer alan sorulara katılımcıların verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ölçülen, yas şiddeti, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon, Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği- Kısa Form ve Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Bitmemiş İş:** Kaybın ardından meydana gelen pişmanlıkları, çözülmemiş çatışmaları veya ölen bireyle söylenmemiş, yapılmamış eksik kaldığı hissedilen durumları ifade etmek için kullanılan kavramdır (Holland vd., 2014).

**Yas:** Sevilen bir bireyin kaybını deneyimlemek anlamına gelen, kaybın sonucunda ortaya çıkan doğal bir süreçtir (Shear vd., 2014).

**Yasa Bağlı Ruminasyon:** Kaybın sonuçları ve ölüm durumuyla ilişkili yaslı bireyin hissettiği olumsuz duygularına dair uzun süreli tekrarlayan düşünme anlamına gelmektedir (Tekin ve Kırlioğlu, 2019).

## BÖLÜM II

### Kavramsal ve Kuramsal Temeller İle İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde yas, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon kavramlarıyla ilgili açıklamalara, yas kavramının kuramsal açıklamalarına ve bu kavramlarla ilgili literatürde geçen, daha önce yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

#### Kayıp, Yas ve Keder

Yas terimi, sevilen bir kişinin kaybının deneyimini ifade etmek için kullanılır. Yas, kayıp yaşayan bireyin, eski işlevselliğine dönebilmesini kolaylaştırmak amacıyla kaybın harekete geçirdiği bir süreç dizisidir. Buna bağlı olarak yas, kayıptan sonra verilen bir tepki değil, bir süreçtir. (Shear vd., 2014). Hall (2014) yası, sevgi için ödediğimiz bir bedel olarak ifade etmekte ve insanlar, projeler ve bize ait olan şeylerle kurduğumuz duygusal bağların insani bir sonucu olarak anlamlandırmıştır.

Yas, kalıcı olmamakla beraber zaman içinde, başlangıçtaki yoğunluğundan uzaklaşır. Kaybın ardından geçmiş yaşantı düzeyimize hızlı sayılabacak biçimde geri dönme yeteneğimiz, sandığımızdan çok daha güçlü olan duygusal bağıklık sistemimizin acıyla başa çıkma becerisinden kaynaklanmaktadır (Cholbi, 2019). Yas, kaybı kabullenerek yaşama yeniden yön vermek demektir. Yasla mücadele etmek zaman içinde daha kolay hale geldiğinde ve kayıpla bütünleştikçe acının en yoğun olduğu akut dönem zamanla azalır (Shear, 2012).

Kayıbın kabulü ile beraber yaşama yeniden devam etme durumu için bütünleşik yas teriminin kullanıldığı görülür. Shear vd. (2013) bütünleşik yası, kayıp yaşayan kişinin süregiden yaşamındaki doyumunun yenilendiği ve kayba uyum sağlandıktan sonraki kalıcı tepkisi olarak ifade etmiştir. Kaybın içindeyken hissettiğimiz acı ve yoğun duygular zaman içinde azalsa da, ölen kişi ile olan ilişkimiz duygusal ve sembolik biçimde devam eder (Cholbi, 2019).

Kayıp yaşayan birey, kaybıyla yüzleşebilmek için aktif ve sürekli bir çaba göstermelidir. Kişi, kaybın somut gerçekliğini elinden geldiğince farkındalığına getirmeli ve bastırmamalıdır (Stroebe ve Schut, 1999; Stroebe, 1992).

Daha geniş bir anlama sahip olan keder kavramı ise, ölüm dışında da pek çok kayıptan sonra verilen tepki olarak bilinmektedir (Zisook ve Shear, 2009). Keder kelimesi, Latince ‘yük’ kelimesinden gelmektedir ve yas tuttuğumuzda taşıdığımız üzüntünün yükünü ifade eder (Castle ve Phillips, 2003).

Keder, özlem ve üzüntüyle beraber kaybedilen kişiyle ilişkili düşünceler, anılar ve görüntülerin karışımı olan psikobiyolojik bir tepkidir. Sevilen bir kişinin kaybının ardından kişiye olan özlem ve üzüntü bitmediği sürece keder kalıcı olmaktadır (Shear, 2012). Moules’e (1988) göre keder, yoğun ve çaresiz acı unsurları içerebilmenin yanı sıra, rahatlık, kutlama ve ölen kişiyle bağların devam ettirilebilmesini de sağlar. Keder, kaybedilen kişi artık hayatta olmamasına rağmen, devam eden ilişkinin içinde kalma deneyimidir. Yaslı bireylerin deneyimleri incelendiğinde, yaşamlarının doğası değişse bile kederleriyle olan ilişkilerinin devam edeceğini düşündükleri gözlemlenmektedir (Mouless, 1988).

## **Normal Yas ve Komplike Yas**

### **Normal Yas**

Kalıcı olmayan normal bir yas sürecinde hissedilen acı, başlangıçta yoğun olsa da, birkaç ay içinde azalma eğilimindedir. Sevilen birinin ölümünün ardından yaşanan keder çoğu zaman bireysel iyi oluş hali için olumsuz etki yaratmaktadır. Buna rağmen pek çok birey için bu, geçici bir durumdur ve hızlı bir şekilde geçmiş esenlik haline geri dönüş yaşanmaktadır. Bireyin yaşamına devam etme ve yas sürecini tamamlamaktaki bu başarısı, duygusal bağışılık sisteminin sanılandan daha güçlü bir şekilde acıyla baş edebilmesinden kaynaklandığını düşündürmektedir (Cholbi, 2019).

Normal yas, farklı aşamalarla seyreden bir süreçtir ve birçok teoriye sahiptir. Çeşitli psikolojik semptomlar içerir ancak patolojik olmayan ve özel terapötik müdahaleye ihtiyaç olmayan bir durumdur (De Stefano vd., 2020).

Yas süreci, duygu düzenleme ve öğrenme süreçlerini içerir. Yas, normal seyrinde tamamlandığında, kaybedilen kişiyle bağlı hissederek ve aynı zamanda kaybı kabullenmiş bir biçimde günlük hayatın işleyişine tekrar dahil olunur. Böylelikle yas, dönüştürülmüş ve kayıpla bütünleşilmiş demektir (Shear, 2012).

Sevilen birinin ölümünün ardından yaşanan yas, bir hastalık olmamakla beraber çok boyutlu bir süreçtir. Her birey yas sürecini farklı deneyimlemektedir (Bildik, 2013). Komplike hale gelmemiş yas süreci, birey için geliştirici bir araç olabilmektedir. Berzoff (2011) yasın, hayatlarımıza duyduğumuz şükranı çoğaltabileceğini, yaşadığımız acının ve kaybımızın kim olduğumuz ve ölen bireyle olan ilişkimizde kendimiz hakkındaki inançlarımızı değiştirebileceğini ifade etmiştir.

Kayıp yaşamış yaşlı bireylerin çoğunluğu, kayıptan sonra yeni yaşama uyum sağlamanın yollarını keşfederler. Kaybın somut gerçekliği kabul edildikçe keder azalır ve refah duygusu yeniden ortaya çıkar. Kayba dair düşünceler ve hissedilen duygular zamanla arka planda kalmaktadır. Yaşlı birey odak noktasını zamanla, hedeflerine ve kaybettiği kişinin artık olmadığı hayatındaki ilişkilerine yöneltir (Simon vd., 2020).

Shear ve arkadaşları (2014) kayba uyum sağlanması ve yaşlı kişinin günlük hayattaki işlevselliğine kaybın kabulü ile beraber devam etmesi ile seyreden kalıcı tepkilerin içerdiği süreç için 'bütünleşik yas' (integrated grief) terimini kullanmıştır.

Her birey yas sürecini farklı deneyimlemektedir ve buna bağlı olarak yasta verilen tepkiler kişiden kişiye göre farklılaşabilmektedir. Macallum ve Bryant (2019) 'a göre, yasta görülen semptomlar bazı bireylerde işlevi engelleyici düzeyde sıkıntı yaşatırken, bazıları zaman içinde azalan semptomlar yaşarlar ve bazı bireylerin de işlevsellikte az veya hiç bozulma yaşamaması da mümkün olmaktadır.

Özlem, yaşlı bireylerde en sık görülen duygusal tepkidir. Yalnızca geçmişe dönük değil geleceğe dair bir olguyu arzu etmeyi de içerir (Robinaugh vd., 2016). Parkes'a göre yaşlı bireylerde sıklıkla gözlenen bir duygu olan özlem, şok ve hissizlik döneminin ardından en yoğun yaşanan duygu olarak ortaya çıkmaktadır (O'Connor ve Sussman, 2014; Parkes, 1970)

Yalnızlık, kayıp yaşayan bireylerin sıklıkla hissettiği bir duygudur. Shuchter ve Zisook (1993), kaybın ardın ilk 2 ay içinde gözlemledikleri yaşlı bireylerin %59'u yalnız hissettiklerini, %37'si ise etrafta başkaları varken bile yalnız hissettiklerini bildirmişlerdir. Benzer şekilde Stroebe ve arkadaşları (1996), iki farklı yalnızlık türüne vurgu yapmışlardır. Sosyal yalnızlık, yaşlı bireyin ilgisini çeken bir sosyal ortamın olmayışından duyduğu can sıkıntısı olarak tanımlanırken, duygusal yalnızlık,

çevrede erişilebilir arkadaşların varlığı olsa bile hissedilen genel bir yalnızlık türüdür (Bonanno ve Kaltman, 2001).

Suçluluk, yas yaşayan bireyler arasında bilindik bir tepkidir. Yaslı kişinin yaşadığı suçluluk, ölümden kendini sorumlusu tutması veya ölümünden suçluluk hissetmesi anlamına gelmektedir (Stroebe vd., 2014). Yas yaşayan bireyler, ölen kişinin ölümünü önleyememek, ölen kişi için yeterince şey yapamamak ve sevilen kişinin ölümünün ardından tekrar yaşamdan keyif almak gibi sebeplerle kendilerini suçlu hissedebilmektedirler (Li vd., 2018).

Bazı araştırmalar, yaşlı bireylerde görülen fiziksel semptomların (baş ağrısı, göğüs ağrısı, baş dönmesi, sindirim güçlüğü) yüksek oranda işlevsizlik ve hastalıkla ilişkili olabileceğini, buna bağlı olarak tıbbi hizmetlere başvurunun ve uyuşturucu kullanımını da artırdığını göstermiştir (Stroebe vd., 2007).

Thompson ve arkadaşlarının (1984) çalışmasına göre, yaşlı eşler, kayıplarından iki ay sonra yeni ortaya çıkan veya gelişmekte olan hastalık ihtimalini bildirmişlerdir. Bu ihtimallerin, yaşlı olmayan bireylere göre 1.40 kat daha fazla olduğunu öngörmüşlerdir. Benzer şekilde yaşlı olmayan bireylerle karşılaştırıldığında ilaç kullanımının yaşlı yetişkinlerde 1.73 kat daha fazla görüldüğü de bulgular arasındadır (Stroebe vd., 2007).

Yaşlı bireylerin, kaybın ardından bozulmuş sosyal işlevsellik ve izolasyon yaşadıkları özellikle kaybın ilk aylarında sıklıkla görülmektedir. Aynı zamanda iş yaşamında bozulan işlevsellik, normal sosyal ve mesleki sorumlulukları yerine getirememek de yas sürecinde görülen davranışsal tepkilere dahil edilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001).

### **Komplike Yas**

Normal seyrinde tamamlanamayan yas süreci, komplike yas seyrine dönüşmektedir. Sevilen bir bireyin kaybının ardından doğal biçimde yas tutan yetişkinlerin yaklaşık %10-11'inde yas, komplike yas halini alabilmektedir (Lundorff vd., 2017). Komplike yas, yoğun özlem duyguları, ölen bireyin zihni meşgul eden ruminatif düşünceleri, öfke, endişe, suçluluk ve duygusal acı

tepkileriyle karakterizedir. Komplike yas sürecinde olan bireyler ölümü kabul etmekte zorluk yaşarlar (Simon vd., 2020).

Normal yas tepkilerinin kronik ve şiddetli seyri komplike yası oluşturabilmektedir. Uzamış yas bozukluğu olarak da adlandırıldığı görülen komplike yas (Klingspon vd., 2015) DSM-5'te (Mental Bozuklukların Tanısal Sınıflandırması-5.Sürüm) "Araştırma Gerektiren Alanlar" adlı yeni bir başlık dahil edilerek ve Süreğen Kompleks Yas Bozukluğu tanısı ile yer almaktadır (Maraş, 2014).

Bir yakının ölüm sonucu ile kaybedilmesinin ardından en az 12 ay geçmesine rağmen, henüz devam eden aşırı özlem, yoğun keder ve duygusal acı ve kaybedilen kişinin ölümüne dair aşırı meşguliyet ile süregiden durum komplike yas olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca yaşlı kişinin ölümü kabul etmekte zorlanmasının yanı sıra, hissettiği yoğun öfke, yaşamına dair boşluk hissi, düşük benlik duygusu, geleceğe dair plan yapmakta zorluk ve aktiviteler ile sosyal ilişkilere dahil olmakta zorluk yaşaması da görülen semptomlar arasındadır (Shear, 2012). Ölen bireye yönelik ısrarcı özlem, kaybın kabulüne dair güçlükler, parçalanmış kimlik duygusu, uyuşukluk ve işlevsellikte bozulmaya varan biçimde, ölen bireyi hatırlatan durumlardan kaçınma davranışı ile karakterizedir (Boelen, 2011).

Yas süreci boyunca ilerlenen yol, zorlayıcı ve inişli çıkışlı olsa da, kaybın kaçınılmaz hakikatiyle bütünleşmeye çıkmaktadır. Bu süreçte akut yas döneminden zaman içinde uzaklaşmakta ve akut semptomlar geride bırakılmaktadır. Ancak akut yastan uzaklaşma durumunun gerçekleşmemesi halinde yas, komplike yas halini almaktadır (Shear, 2012).

Komplike yası normal yastan ayrı bir biçimde ilk tanımlayan Lindemann olmuştur. Komplike yasin belirtileri olarak öfke, harekette aşırılık, psikosomatik belirtiler, bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde bozulmalar olarak ifade etmiştir (Nazalı-Çağlar, 2013).

Komplike yas, kayıptan sonra verilen tepkilerin yas sürecini normal seyriden uzaklaştırması anlamına gelmektedir. Karmaşık yas genel olarak, acı verici duyguların yoğun biçimde bulunduğu akut dönem tepkilerinden oluşmaktadır. Bu tepkilere, ölen kişinin zihni sürekli meşgul eden düşünceleri, gelecek hayatla ilgili



anlamın ve amacın kaybedilmesi, ölümün kabulü yerine ‘keşke’ler içeren düşüncelerin aktif olması örnek gösterilebilir. Bu süreçte olumsuz duyguların yaşantılanması, pozitif duyguların ortaya çıkmasından suçluluk duyulmasına da sebep olabilmektedir (Shear,2012).

Yasın komplike hale gelmesi durumunda, semptomlar çok fazla sıkıntı yaratabilir ve kişinin yaşamda anlam ve amaç bulma becerisini engelleyici seviyeyi bulabilmektedir. Komplike yasta sıklıkla bireyin, kaybedilen kişiyle zaman geçirilmiş mekanlardan veya kaybedilen kişinin zevk aldığı deneyimlerden kaçınması durumu görülmektedir. Yaslı kişi, ölümün ardından hissedilen utanç, kıskançlık, kaygı sebebiyle aile ve arkadaşlarla zaman geçirmekten kaçınabilmektedir. Aynı zamanda, ölen kişiyle bağını devam ettirme isteğinin sonucu olarak kişiyi hatırlatan her türlü eşyayla aşırı zaman harcama eğilimi de görülebilir (Shear, 2012).

Komplike yas, majör depresif bozukluk (MDB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile sıklıkla eş tanıli olarak görülmektedir. En yaygın olanı depresyon olarak bildirilmiştir. Karmaşık yasin MDB ve TSSB ile ortak semptomları bulunsa da ayırt etmek mümkündür. Karmaşık yasta semptomlar genellikle, ölen kişiye dair anılar, düşünceler, duygulara yöneliktir ve hatırlatıcılardan kaçınma davranışı görülebilir. TSSB’de de benzer olarak travmatik hatırlatıcılardan kaçınma durumu görülebilir fakat üzüntü hissedilmez (Nakajima, 2018).

## **Teorisyenlere Göre Yas**

### **Freud’a Göre Yas**

Freud’un hastalarının büyük bir kısmı yas ve depresyon semptomlarını birlikte gösterdiğini belirtmiştir. Freud her iki durumun semptomlarının benzer olduğu fakat yasin depresyondan farklı bir olgu olduğu, fikrini ortaya koymuştur. Freud gözlemlerinin ışığında ‘Yas ve Melankoli’ (1917) adlı kitabını yazdı. Yas, keder; melankoli ise depresyonla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Stillion ve Attig, 2014).

Freud’a göre yas sürecinin birincil işlevi, kişinin ölen kişiyle olan psikolojik bağlarını zaman içinde yavaş yavaş bırakmasıdır ve yasin ardından birey, kendini

ölen kişiye karşı yoğun bir bağlılıktan kurtarmış olur. Freud, yas süreci tamamlandıktan sonra yeni ilişkiler ve yaşantılar için gereken duygusal enerjinin süreç boyunca toparlanmış olduğunu savunmuştur (Boerner vd., 2015).

Yas sürecinin başlangıcında ölen kişiyle bağları kuvvetlendirmek için verilen yoğun enerji zamanla, gerçeklik kapasitesinin de artmasıyla enerjinin çekilmesine sebep olabilir. Yaslı kişi, normal yaşantısına döndükten sonra bu enerjiyi yeni ilişkiler için tekrar toplayacaktır. Bu, kişinin yeniden sevebilme amacına dönük bir işleyiştir (Berzoff, 2011).

Freud, yasin tedavi edilmesi gereken bir hastalık olmadığı görüşündeydi. Zaman içinde gerçekliğe uyum sağlayarak kaybedilen kişinin sonsuza dek gittiğini öğrendiğimizi savunmuştur. Kaybedilen kişinin anılarıyla tek tek ayrışılması gerektiğini düşünmüş ve yasin acı verici bir süreç olduğunu belirtmiştir. Freud'a göre yasta akut dönem sona erse de kayıp hissi sonsuza kadar kalabilmektedir (Knutsen,2020).

Freud'un bahsettiği yaslı kişinin ölen kişi ile anılarını ve bağlarını sonlandırma süreci üç unsur içermektedir. Bunlar: (1) yaslının, ölen kişinin esaretinden kurtulması (2) ölen birey olmadan yeni yaşama uyum sağlanması ve (3) yeni ilişkiler inşaa etmektir. (Hall,2014).

### **Bowlby ve Parkes'a Göre Yas**

Bowlby'nin yasa bakış açısı Freud'dan farklı olarak, bağların yok olması üzerine değil yeniden yakınlaşma ve birleşme üzerinedir. Kişi, aktif bağlanma ve kaybın gerçeği arasındaki iki uçta mücadele eder. Bu iki karşıt durumla mücadele edebilmek için de yas sürecinde dört aşamadan geçildiğini savunur. Bu dört aşama; hissizlik, şok, özlem, umutsuzluk ve yeniden yapılanmadır. Bowlby, kişinin geçmiş bağlanma deneyimi ve sevilen birinin kaybının ardından verdiği tepkiler arasında ilişki olduğunu savunan ve inceleyen ilk teorisyendir (Boerner et al.,2015).

Parkes'ın yas araştırmaları, yasin hem bedensel sağlık hem de zihinsel sağlık üzerine etkilerini incelemesi ile başlamıştır. Parkes odak noktasını, yasin psikiyatrik mortalite ve morbiditeye sebep olup olmayacağı sorusuna yöneltmiştir. Yas, ona göre bir gerekliliktir ve yaşanması gerekir. Ayrıca Parkes çalışmalarında, kayıp yaşayan

kişinin yas tepkileriyle başa çıkma becerilerine ve kaybın ardından yeni yaşamına uyum sağlama sürecine yardımcı olabilecek girişimlere odaklanmıştır (Stillion ve Attig, 2015).

Parkes ve Bowlby sevilen birinin ölümünün ardından yaşanan yas sürecine dair dört aşamayı ortaya koymuştur. İlk aşama şok ve hissizlikten oluşmaktadır. Bu aşama, yaşlı kişiyi sevdiği birinin ölümünün ardından yaşadığı acıya karşı bir nevi koruma görevi görür. İkinci aşama özlem ve arayış duygularıyla seyreder. Yaşlı kişinin, sevilen bireyin gidişine dair emin olma ihtiyacını gidermeye çalışmasından ibarettir. Kaybedilen bireyi arama davranışı özlem duygusuyla örtüşmektedir. Üçüncü aşama, düzensizlik ve umutsuzluk aşamasıdır. Burada yaşlı kişi, kaybettiği bireyin olmadığı yeni yaşamında kendisinin kim olduğu ve artık yaşamına nasıl devam edeceğiyle ilgili sorularına cevap aradığı dönemdir ve pek çok zorlayıcı yas tepkisi de bu dönemde ortaya çıkabilmektedir. Son aşama yeniden yapılanmayı içerir. Bu aşamada kişi onarım sürecine girer ve yeni yaşamına nasıl entegre olmanın bir yolunu bulmaya çalışır (Stillion ve Attig, 2015).

### **Bowlby'nin Bağlanma Teorisi ve Yas**

Bowlby (1969, 1988), çocuğa bakım veren kişinin yaklaşmasının bozulması durumunda tekrar güvenli bağlanma davranışının oluşturulması gerektiğini söylemiştir. Bağlanma tutumları ise seslenme, cıvılda, emme, gülümseme ve tutunmadır. Bu tutumlar sayesinde bakım verene tekrardan yaklaşılır. Dürtüsel olarak her bebekte olan bu bağlanma isteği bebek çevresinden herhangi bir tehdit unsuru algıladığında aktif olur ve çocuk rahatlama ihtiyacı duymaya başlar. İşte tam da bu noktada bakım verme büyük önem taşır, tehdit ortadan kalksa bile bakım verenin varlığını hissettirmesi gereklidir. Bakım veren varlığını hissettirirse çocuk bağlanmayı güvenli üs olarak görür yani, bakım verenden sevgi ve sıcaklık alacağını bilir (Hamzaçebi, 2016).

Bowlby'nin 1940 yılındaki çalışması, çocuğun anne ile arasındaki ilişkisinin gelecekte kuracağı ilişkileri etkileyeceği üzerinedir. Çocuğun başkalarını algılama biçimi ve başkalarının, çocuğun kendisini nasıl algıladığına dair inancının anne ile bağlanma biçimine göre farklılaştığını savunur (Choate ve Tortorelli, 2022). Bowlby'e göre yaşla çalışmak, kaybedilen kişinin ve bireyin kendi benliğinin

temsillerini yeniden düzenlemesi açısından önemlidir. Bu süreç, kaybedilen kişiyle duygusal bağların ayrılmasını sağlasa da aynı zamanda bu bağlar kayba uyum sağlanarak devam eder (Stroebe ve Schut,1999).

### **Kübler-Ross'a Göre Yas**

Kübler-Ross'un 'Ölüm ve Ölmek Üzerine' adlı metninde bahsettiği geleceğe yönelik yasa dair fikirleri, ölmek üzere olan bir kişiyle, kişinin ölümcül tıbbi teşhisine verdiği tepkileri araştırmasıyla başlamıştır. Kübler- Ross'un modeline göre yasin beş aşaması vardır ve yası tamamlayabilmek için bu aşamaların geçilmesi gerekir (Hall,2014). Bunlar;

- Şok ve inkar
- Öfke, dargınlık ve suçluluk
- Pazarlık
- Depresyon
- Kabul

Kübler-Ross inkar aşamasını, kişinin savunma mekanizmalarının kullanılabilmesine hazırlık sağladığını, ardından inkarın yerini öfke hislerinin aldığını belirtmiştir. Pazarlık aşamasının ise, yaşlı kişi ile Tanrı arasında gerçekleştiğini sonrasında depresyon aşamasına geçilerek üzüntü hislerinin mevcudiyetinde kaybın kabulünün gerçekleştiğini ifade etmektedir. Kübler-Ross'a göre kabul, mutlu bir son olmanın aksine farklı duygular barındırmaktadır (Maraş,2014).

Kübler-Ross'a göre eğer ölüm beklenmedik ve ani bir şekilde gerçekleşmediyse ve yaşlı birey destek aldıysa yasıyla ilgili depresyona girmeyecektir. Ayrıca, eğer yaşlı bireyler bu süreçte hissettikleri duygularını açığa çıkarabilir, rahatça ifade edebilir, yarım kalan işlerini tamamlarlarsa ve aşamaları geçmelerine izin verilirse, son aşamaya yani kaybın kabulünün gerçekleşmesine ulaşabileceklerdir. Kübler-Ross'un modeline göre, bu aşamalar sistematik bir sıra içinde yaşanmamaktadır. Bazen gerileyerek bazen de aynı anda birden fazla aşamanın yaşandığı görülmektedir (Corr, 2019).

Kübler-Ross (2009) beş aşamalı modelin, her bir aşamasının belli bir sırayla yaşanmadığı fikrinin üzerine, herkesin yas biçiminin bireysel olduğunu, her aşamanın düzen içinde tek tek yaşanmayacağını ifade etmiştir. Beş aşamalı modeldeki tepkilerin pek çok yaşlı bireyde görülen tepkiler olduğunu ancak genelleştirilebilir bir durum olmadığını da eklemiştir. Kübler-Ross'a göre, modelde belirttiği aşamalar, bireyin yasını tanınması için alan yaratmakta ve başa çıkabilmek için daha teçhizatlı hale getirmektedir.

### **Lindemann'a Göre Yas**

1942'de Boston'da meydana gelen ve 492 kişinin ölümüyle sonuçlanan Conoanut Grove Fire yangını, Lindemann'ın araştırmalarına konu olmuştur. Lindemann (1944), olayın kurbanlarından, yangında yakınlarını kaybeden aile üyelerinden ve ordu mensuplarından toplanan verilerle çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda ortak beş belirti ortaya koymuştur. Bunlar: bedensel sıkıntılar, ölen kişiye ait düşüncelerle meşgul olma, suçluluk, düşmanca tepkiler ve devam eden davranış kalıplarının değiştirilmesidir. Ayrıca normal yasin seyrini, yası gerçekleştirmedeki başarıya bağlamıştır. Yani, ölen bireyin tutsaklığından kurtulmak, çevreye yeniden uyum sağlanması ve yeni ilişkiler kurmak olduğunu belirtmiştir (Stillion ve Attig, 2014).

Cocoanut Grove olayının ardından gözlemleriyle beraber "Akut Yasin Semptomatolojisi ve Yaklaşım"ı (Symptomatology and Management of Acute Grief) (1944) yazmıştır. Bu çalışması normal yas ve normal olmayan yas süreci için kullandığı 'morbidity yas' arasındaki farkları içermektedir. Morbid yas terimini, yasta acısını bastıran ve ifade etmekten kaçınan bireyler için kullanmıştır. Lindemann pek çok sayıda duygusal yas tepkisinin varlığını savunmuştur.

Literatürde, yas sürecinin somatik ve psikolojik yönlerine vurgu yapan ilk sistematik araştırmacıdır (O'Connor,2019). Lindemann'a (1944) göre, boğazda sıkışma hissi, nefes darlığı, iç çekme ihtiyacı, karında boşluk hissiyatı, kas gücünde azalma ve yorgunluk sıklıkla görülen bedensel belirtiler arasındadır. Bu bedensel belirtilerin, ölen kişiden bahsedilmesi durumunda artış göstermesine de dikkat çekmiştir.

Yas sürecinin psikolojik ve davranışsal semptomlarını da inceleyen Lindemann (1944), kişide huzursuzluk ve aşırı, amaçsız ve otomatikleşmiş hareketlilik, zevk alamama, sosyal iletişimde bozulma, ölen kişiyle ilgili sanrılar görme, gerçeklikten kopma hissi gibi semptomları belirlemiştir.

Normal yas tepkilerinin yanı sıra morbid yas tepkilerini de inceleyen Lindemann (1944), morbid yas tepkilerinin, normal yas tepkilerinin sapması sonucu ortaya çıktığını belirtmiştir. Morbid yas tepkilerini, tepki gecikmesi ve çarpıtılmış tepkiler olarak iki sınıfta incelemiştir. Tepki gecikmesi, kayıptan sonra beklenen tepkilerin kişide uzun süre, hatta bazen de yıllar boyunca görülmemesi durumu olduğunu, çarpıtılmış tepkilerin ise beklenenden farklı olarak, mutluluk ve keyif duygularıyla seyretmesi şeklinde görülmüştür. Yas sürecinin ardından kişinin normal işlevselliğine sosyal destek sayesinde geri dönebileceğine de vurgu yapmıştır.

### **Worden'a Göre Yas**

Worden kayıp ve yas ile ilgili çalışmalarına 1968'de başlamıştır. Worden sevilen birinin ölümünün ardından, kaybı kabullenmek için yerine getirilmesi gereken birtakım görevleri olduğunu öne sürmüştür. Bu fikir, aşama teorilerinden farklılaşmaktadır. Her bir görev zaman içinde tekrar gözden geçirilebilir nitelikte ve yaşlı birey için hepsi aynı zorlukta değildir. Worden'in teorisine göre, yas tutan her bireyde ortak şekilde geçerli olan dört yas görevi bulunmaktadır: (Stillion ve Attig, 2014).

Görev 1: Kaybın gerçekliğini kabul etmektir. Yaşlı birey yaşadığı kaybı kabul etmezse, ölüme dair duygusal tepkilerle baş edememektedir. Bu kabul sadece bir fikir olarak değil, duygusal biçimde de kabul edilmelidir ve duygusal kabulü gerçekleştirmek zaman almaktadır.

Görev 2: kayba dair acıyı işlemek. Tüm ölümler aynı oranda acı vermez ancak acı kabul edilerek işlenmelidir. Acı eğer işlenmeden bastırılırsa yas, normal seyrinden çıkacaktır.

Görev 3: kaybedilen kişinin artık olmadığı ortama uyum sağlamak. Bu uyum, üç alt uyumu içermektedir: Birincisi, dışsal düzenlemeler yani kaybın, günlük yaşamın seyrine dair ne tür değişikliklere yol açtığıyla ilgilidir. İkincisi, içsel

düzenlemeler. Ölümün ardından kişinin değişen öz-saygı ve öz-yeterlilik hisleriyle nasıl baş ettiği. Üçüncüsü ise, manevi düzenlemelerdir. Kaybın, yaşlı kişinin manevi inançlarını, değerlerini ne şekilde etkilediğini içermektedir.

Görev 4: kişinin, ölen bireyi duygusal açıdan hayatına tekrar yerleştirilmesi ve yaşama yeniden devam etmesidir yani kaybedilen bireyi sağlıklı şekilde anmanın bir yolu bulunur.

Worden, yasın çok boyutlu bir olgu olduğunu öne sürmüştür. Yas sürecinin sona ermesinde, tüm görevlerin tamamlanmasının önemi olduğunu ve ayrıca bazı bireyler için ömür boyu sürebileceğini de belirtmiştir. Komplike yas için belirli risk faktörlerinin mevcut olduğundan da bahseden Worden, kaybedilen kişiyle ilişkiye dair faktörler, kaybın koşulları, kayıp yaşayan kişinin geçmiş yaşantıları, kişilik faktörleri ve sosyal faktörlerin yas sürecini etkileyen bileşenlerden olduğunu ifade etmiştir. (Martin, 2019). Ölenle olan akrabalık derecesine dikkat çeken Worden, ölen kişinin ebeveynleri (özellikle anneler), dul kalan eşleri ve kız kardeşlerinin bu kayıptan daha fazla etkilendiğini öne sürmüştür. Ölen bireyle ilgili çatışmalar ve duyulan sevginin yoğunluğu da yas şiddetini etkilemektedir. Yaşlı kişinin daha önceki kayıplara verdiği tepkiler, yasını tamamlayıp tamamlamaması şu anki kayba verdiği tepkiyi değiştirmektedir. Kişinin daha önce var olan duygudurumu, anksiyete bozuklukları, sağlıksız baş etme biçimleri, sahip olduğu travmalar, ruminasyon, güvensiz bağlanma biçimleri ve olumsuz bilişsel tarzlarının yas şiddeti üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Worden sosyal değişkinler konusunda, yaşlı bireyin çevreden alacağı sosyal desteğin önemine ve ölen bireyin ne şekilde öldüğünün de yas sürecine önemli bir etkisi olduğuna değinmiştir (Khosravi, 2021; Eisma vd., 2020).

### **Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli**

Stroebe ve Schut (1999) bir eşin ölümünün ardından nasıl başa çıkıldığını anlamak için geliştirdikleri modelin, tüm kayıp deneyimlerine uygulanabilir olduğunu ifade etmiştir. Bu modelin aşamalı bir model olmaması, büyüme, gelişme ve azalmayla ilişkili olması dikkat çekmektedir. İkili süreç modeli, kayıp ve yeniden yapılanma odaklı başa çıkma bileşenlerini içermektedir.

Kayıp odaklı bileşen şunu içerir; kişinin kaybının kendisi ve kayba dair düşünce ve duyguları stres kaynağı olmaktadır. Yeniden yapılanma süreci ise, kaybın ardından yaşamı düzenlemeye dair, (ölen kişiyle yaşanan evin satılması, ölen kişinin usta olduğu işlerin devam ettirilmesine çabalamak örneğin, yemek yapmak) yaşanan ikincil stres kaynaklarıyla ilişkilidir. Bu modele göre, yas sürecinde kişi dinamik bir süreç içindedir ve bahsedilen iki bileşen arasında ‘salınım’ adını verdikleri durumu yaşamaktadır. Yani yaşlı birey yasıyla, kayba dair ve yeniden yapılanmaya dair yaşadığı stresin etkisinde baş etmeye çalışmakta, ileri ve geri seyrederek başa çıkılabilir hale getirmektedir (Stroebe ve Schut, 1999).

### **Yas Şiddetinin Risk Faktörleri**

İnsanların farklı biçimlerde yastan etkilenmelerinin sebebini anlamak amacıyla risk faktörlerinin tanımlanmasına yönelik pek çok araştırma yapılmıştır. Bazı insanlar yası normal seyrinde tamamlarken, bazılarının bu sonuca ulaşamaması yas araştırmacılarının geniş yelpazede özellikleri belirlemelerine ve risk faktörleri terimini kullanmaların yol açmıştır (Stroebe vd., 2007).

Yasa dair acının ne kadar süreceği sorusuna şu cevap verilebilir: yastın şiddeti ve süresi, sadece aynı bireyde zaman içinde veya farklı kayıpların ardından değil, farklı kişilerin yaşadığı benzer sayılabilecek kayıplar söz konusu olduğunda da değişiklik göstermektedir. Buna bağlı olarak, yastın şiddet ve süresinde farklılaşma sağlayan pek çok faktör söz konusudur (Zisook ve Shear, 2009).

Yastın kişiden kişiye göre değişen farklı tepkiler barındırması, bu süreci bireysel kılmaktadır. Ancak yası etkileyen pek çok faktör araştırmaların konusu olmuştur. Bu bölümde yas sürecini kişinin farklı şiddetlerde yaşamasına neden olabilecek, ölüm biçimi, ölen kişiyle yakınlık derecesi, çocukluk yaşantıları, amaç oluşturmak, sosyal destek, ritüeller ve dini inanç faktörleri özetlenecektir. Yas şiddeti üzerinde etkisi olduğu düşünülen diğer kavramlar, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon, farklı bir başlık altında açıklanacaktır.



## **Ölüm Biçimi**

Ölüm doğal sebeplerden veya pek çok farklı şekilde gerçekleşebilir. Ölümün gerçekleşme biçimi yas sürecini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Ölümün gerçekleşme biçimi, beklendik veya beklenmedik olmasıyla ilişkisi bakımından önemlidir. Yakın zamanda yapılan çalışmaların çoğunluğu bir yakının kaybının beklenmedik olmasının olumsuz sonuçlarla ilişki olduğunu gösteriyor. Bunun yanı sıra kaybedilen kişinin yaşının genç olması da benzer şekilde, olumsuz sonuçlarla ilişkili görünmektedir (Zara,2019).

Ölümün ani ve beklenmedik olması yas şiddetini etkilen faktörler arasındadır. Eisma ve arkadaşlarına göre (2019), afetler sonucu yakınlarını kaybeden kişilerin komplike yas geliştirme riski yüksektir. Deprem gibi doğal afetlerde, ölümün ani ve travmatik biçimde gerçekleşmesi yaşlı birey açısından büyük bir stresli yaşam olayıdır.

Lobb ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmaya göre, intihar benzeri travmatik bir ölüm sebebiyle kayıp yaşayanların yas sürecinin komplike hale gelebilmesi açısından risk faktörü oluşturduğu bulunmuştur. Doğal şekilde gerçekleşen ölümle karşılaştıklarında, travmatik ölümlerin yaşlı kişide yasın şiddetini artırdığına dair bulgular bu görüşlerini desteklemiştir.

## **Ölen Kişi İle Yakınlık Derecesi**

Kaybedilen kişi ile olan ilişkinin doğası, yas şiddetinin belirleyicisi konumunda önemli bir faktör olarak literatürde yer almaktadır. Ölen birey ile ikircikli bir ilişkiye sahip olunabileceğinin yanı sıra bu ilişkinin çözülmemiş problemler içermesi de yas tepkilerini etkileyebilmektedir (Zara, 2019).

Eşin ölümü, stresli yaşam olayları arasında birinci sırada yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013) ve eşin ölümüne maruz kalmak, geç yetişkinlik döneminde sıklıkla görülmektedir. Ayrıca, çeşitli ruh sağlığı problemleriyle de ilişki göstermektedir. Eşlerini kaybetmiş yetişkinlerin yaklaşık olarak %50'si yas sürecinin ilk yılında eş tanımlı olarak majör depresif bozukluk yaşayabilmektedir. Eşin ölümünün ardından anksiyete bozuklukları görülme riski iki kat, majör depresif bozukluk görülme riski ise, sekiz kat artmaktadır (Chen vd., 2019).

Chen ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmaya göre, eşini kaybetmiş bireylerin, kayıp yaşamamış bireylere göre daha fazla depresif belirti gösterdikleri ortaya konmuştur. Eşin ölümü en stresli yaşam deneyimi olarak ifade edilse de, ölen eşle olan ilişkinin kalitesinin, yas şiddetini farklılaştıracağı beklenmektedir (Zara, 2019).

Literatürde, çocuğunu kaybeden annelerin, babalara göre daha şiddetli yas deneyimi yaşadıkları görülmektedir. Bu farklılığın sebebi, annelerin çocuğun bakımına daha fazla çaba göstermesinin olabileceği düşünülür. Özetle, kaybedilen kişiyle olan ilişkiye yapılan büyük yatırım, yas şiddetini farklılaştırabilmektedir. Sahip olduğu tek çocuğunu kaybeden ebeveynlerin ise daha şiddetli tepkiler göstermesi, kayıptan sonra ebeveynlik rolünü de kaybetmiş olmasının verdiği sıkıntıdan kaynaklanabileceği düşünülür (Davis vd., 2000).

### **Çocukluk Yaşantıları**

Çocuklukta bakım verenle güvensiz bağlanma kurulması komplike yas için risk faktörü haline gelebilmektedir. Hayatlarının erken dönemlerinde olumsuz yaşantıları olan bireylerin olmayanlara göre yas şiddetinde artış gösterdiği bulunmuştur. Çocukluk döneminde ayrılık kaygısı, yaşanan sıkıntı verici olaylar (istismar, bakım verenlerin ölümü gibi) yetişkin yaşamında ölümden sonra verilen tepkiler ve yas şiddeti ile ilişkili bulunmuştur (Lobb vd., 2010).

John Bowlby 1969 yılında bağlanma kavramı ile ilgili bilgileri ileri sürmüştür. Bağlanma kavramı yeni doğan çocuğun annesi veya bakım veren kişiyle sürekli ilişki kurması, içten ve samimi davranışlar sergilemesi sayesinde oluşur ve gelişir. Bebeklik döneminde aşama aşama ortaya çıkan bağlanma, kişinin hayatı boyunca da etkisini devam ettirmektedir. Bu sebeplerden dolayı da bağlanma kavramı ruh sağlığı için çok önemlidir denilebilmektedir (Güvender ve Demirci Ciftci, 2016).

Çocukluk çağındaki güvensiz bağların, yasa özgü risk faktörlerini büyük ölçüde etkilediği bilinmektedir. Silverman ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptığı araştırma bulgusu da bu bilgiyi destekler niteliktedir. Çocukluk çağındaki olumsuzlukları bildiren katılımcılar özellikle istismar ya da anne-baba ölümü

yaşamış çocuklarda, yas sonrasında çocukluk çağında olumsuzlukları bulunmayan bireylere göre yası daha şiddetli yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Silverman, Johnson ve Prigerson, 2001; Vanderwerker, Jacobs, Murray-Parkes, & Prigerson, 2006).

### **Anlam ve Amaç Oluşturmak**

İnsan, kendi yaşamına dair olayları anlama, öngörebilme ve bir noktaya kadar kontrol etme, bu bağlamda onlara anlamlar yükleme çabasına sahiptir. Ancak insanın yaşadığı olaylar anlam bulma mekanizmasını geçersiz kılarak, yaşamın nasıl olduğunun veya olacağının varsayımlarına meydan okuyarak ve bu varsayımları yerle bir ederek zorluklarla karşı karşıya kalmasına sebep olabilmektedir. Bireyin sevdiği bir yakını kaybetmesi, özgül olarak bu kayıp ani veya travmatik gerçekleştiğinde, hayatın akışını kesintiye uğratarak cevapların alınmasını zorlaştırıcı biçimde acı veren bir anlam arayışı başlatmaktadır (Neimeyer, 2019).

Yaslı birey için yaşanan kayıptan sonra anlam, ölen bireyle olan bağını temsil ederken daha sonrasında bu anlam, yeni yaşamına bağlılık ve yaşamına verdiği değeri temsil edici biçimde ortaya çıkabilir (Milman vd., 2018).

Kayıbın ardından yeni yaşama geçiş sürecinde anlam arayışı ve anlam oluşturma yas çalışmalarında önemli bir bileşen olarak vurgulanmaktadır (Gillies vd., 2014). Sevilen bir bireyin kaybının ardından, kaybın kabullenilmesi ve sağlayabileceği büyümenin veya faydanın farkındalığına varılması ve ölüm dahilinde kişinin kimliğinin yeniden yapılandırılması becerisini içerir (Supiano vd., 2017; Hibberd, 2013).

Yaslı bireyler kayıplarını anlamlandırabildiklerinde ya da kayıptan faydalar bulabildiklerinde genellikle kayıpla bütünleşmekte, yeni yaşama uyum sağlayabilmekte, hatta deneyim aracılığıyla büyümelerine sebep olabilmektedir (Neimeyer, 2019).

Geçmiş araştırmalar, yasin risk faktörlerinin, anlamlandırmayı engelleyerek komplike yas semptomlarını artırdığını ve kayıp yaşayan yaslı bireylerin yaşamlarının devamında ölümü ve ölümün ardını anlamlandırmalarının engelleneceğini vurgulamıştır (Milman vd., 2018).

Kayıp yaşayan bireyler, zorlayıcı hissettiren birçok durumla karşı karşıya gelirler. Sahip oldukları roller, yerine getirilmesi gereken görev ve sorumluluklar kayıplarının sonuçlarıyla uğraşmanın yanı sıra karşı karşıya kaldıkları durumlardır. Yastan sonra işlevselliğe geri dönmenin, aktivitelere devam etme becerisi ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Geleceğe dair hedeflerin yokluğu ve bu hedefler doğrultusunda ilerleme çabasının var olmaması yas sürecinin şiddetini artırabilir ve komplike yas semptomlarıyla ilişkili hale gelebilir. Son çalışmalar göstermektedir ki, daha az özgül hedeflerin olması yas şiddetini artırmakta ve yaşlı kişinin hedeflerine ulaşma konusunda daha az kontrol sahibi hissetmesi de benzer şekilde yas şiddetiyle ilişkili bulunmuştur (Boelen, 2011).

### **Sosyal Destek**

Kaybın ardından işlevsel ve uygun zamanda sosyal destek sağlanması, yas sürecinde olumlu psikososyal sonuç alınmasına sebep olmaktadır. Sosyal desteğin yaşlı birey açısından işlevsel olabilmesi için, miktarı ve kalitesi önem taşımaktadır. Yaşlı bireyin ihtiyaçlarının farkına varılması, destek veren bireyin kabiliyetli ve istekli olması, yaklaşımının yaşlı birey tarafından yararlı algılanması önemli gözükmektedir. Yaşlı bireyin algıladığı sosyal desteğin büyüklüğü, başa çıkma becerisini bu doğrultuda etkilemektedir (Logan vd., 2018).

Son yıllarda yas süreci risk etmenleri değerlendirmesi için geliştirilmiş bir kavramsal çerçeveye göre, yas riskine dair 3 gruplu bir yaklaşım ortaya konmuştur. Düşük risk grubunun yas sürecinde aile ve arkadaşlarından alacağı sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu, orta risk grubunun, daha geniş topluluklardan ve bazı profesyonellerden alabileceği desteğin halk sağlığı modeli olarak tanımlandığı belirtilmiştir. Yüksek risk grubunun ise, ruh sağlığı profesyonellerinden alınacak desteğe ihtiyaç duyduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, yaşlı bireye verilecek uygun sosyal desteğin komplike yas riskini azaltacağı düşünülmektedir (Aoun vd., 2015).

Kaybın ardından yaşanan acının paylaşılması ve her türlü sosyal destek büyük önem taşır. Ancak bu desteğin olumsuz sonuçlanabilmesi de mümkündür. Yaşlı kişiye karşı işlevsiz ve yargılayıcı tutumla yaklaşmak, empatiden uzak iletişim sergilemek olumsuz sosyal desteğe örnek gösterilebilir (Zara,2019). Yas yaşayan bireyin, diğerleri tarafından hazır hissetmeden veya sosyal ortamlarda tek başına

nasıl sosyalleşeceğini öğrenmeden normal yaşantısına dönmek için baskıya uğraması, yaşlı bireye zorluk yaratabilmektedir (Trevino vd., 2018).

“Sözcükler incitebilir ve sözcükler iyileştirebilir”(Bell, Wright ve Watson, 1992; akt. Moules, 1998). Kullanılan dilin önemi her türlü etkileşimde olduğu gibi yaşlı birey söz konusu olduğunda da oldukça kritiktir. Kayıp yaşayan kişiye faydası olmayan sorular sormak da destek sağlamayabilir. Örneğin, ölüm anıyla ilgili ayrıntılar sormak. Ya da yaşlı kişinin duygularını açığa çıkarmasını engelleyecek ifadeler (“Ağlaman ölümü değiştirmeyecek”, “Birlikte iyi yıllar yaşadınız”) kullanmak da yardımcı olmaktan çok uzak ifadelerdir (Davis vd., 2000).

Son yıllarda, özellikle Covid-19 ile popülerliği artan ‘Death Café’ (Ölüm Kafesi) olgusu dünya genelinde ortaya çıkmıştır. Ölüm kafeleri, dünyanın pek çok bölgesinde yerel halkın, yas yaşayan bireylerin veya ölüm konusuna ilgi duyan herkesin katılımına açık olan gönüllü ev sahipliği ile gerçekleşen toplantıların organize edilmesi ile oluşmaktadır. Grup terapisi veya yas gruplarından farklı olarak, bireylerin kendi deneyimlerini ve ölüm deneyimi olmayan bireylerin de bir araya gelerek damgalamanın azaltılmasının amaçlandığı topluluklardır (Chang, 2021).

Ölüm kafesi, ilk olarak Bernard Crettaz tarafından 2004’te İsviçre’de düzenlendi. Ardından Jon Underwood bu hareket için bir internet sitesi kurdu (<https://deathcafe.com/>) ve ev sahipliğini yaptığı bir toplantı düzenledi. Sonrasında ölüm kafelerinin onlarca ülke ve bölgede popüler hale geldiği görüldü (Miles ve Corr, 2017).

### **Ritüeller ve Dini İnanç**

Kisa Gatomi ilk çocuğunu kaybetmiş bir anneydi. Ölen oğlunun bedeniyle sokaklarda gezinerek, onu hayata tekrar döndürebilecek bir ilaç aramasının ardından oğlunu, Buddha’ya götürdü. Buddha ise ona, tüm şehri dolaşmasını ve daha önce hiç kimsenin ölmediği bir evden hardal tohumu getirmesini istedi. Kisa Gatomi ise, daha önce ölümün hiç uğramadığı bir ev bulamadı ve bu görevin imkansız olduğunu fark etmesi kısa sürdü. Ardından Buddha’ya geri döndü ve şunu öğrenmişti: Yaşamın tek değişmez gerçeğini, yani her şeyin geçici olduğunu (Klass, 1997).

Kisa Gatomi'nin hikayesi, Tibetli Budistlerin ölüm deneyiminin özgürlük ve bağlanmayı gerçekleştirdiğinin en net ifadesi olarak anlatılmaktadır. Kişiyi ölümün gerçekliği ve kendi geçiciliğiyle yüzleştirmektedir. Tibetliler ölümden sonra yeniden doğuşa inanmaktadırlar. Fakat diğer topluluklara benzer olarak ölüm konusu, onlar için de zorlayıcıdır. Tibetli Budistler yas sürecindeki kederle başa çıkmak için ilk önce kederin gerçekliğini kabullenerek başlarlar. Bu süreç zaman almaktadır ve meditasyon gibi birtakım inanç uygulamalarını içerir (Klass, 1997).

Tibetli Budistler, ölen kişiyle hislerin çözümlenmesini önemsemekte ancak bağların koparılmaması gerektiğine de inanmaktadırlar. Bu yüzden cenaze törenleri ölen kişiyle ilişkiyi berraklaştırmanın bir yolu olarak görülmektedir. Ölen birey, yeniden doğuşa doğru yol alırken, hayatta kalanlar ritüellerini gerçekleştirerek ölen bireyin bu yolculuğunu destekler ve onunla kendi bağlarını sürdürebilirler (Klas, 1997).

Yasla ilgili prosedürler kültürden kültüre göre çeşitlilik gösterir. Uzun ömrün anlamlı görüldüğü Çin toplumunda ölüm, kötü bir ruhla ilişkilendirilirken, Budistlerde ölümden sonraki yaşama inanç vardır. Müslüman topluluklar ise ölümü bir başka varoluşa geçiş olarak değerlendirmektedirler (Ng, 2005). Ölümün nasıl değerlendirildiği ve neyle ilişkilendirildiği yas tutma biçimini ve yas sürecinin gidişatını etkileyebilir. Kültürel ve dini inançlar, ölümden sonra uygulanan ritüeller, yasa dair acıyla başa çıkma biçimini ve yasin şiddetini her birey için farklı kılabilir.

Cenaze törenleri ve diğer ritüellerin uygulama amacı, kültürler ve dinler arasında farklılık göstermektedir. Cenaze törenleri, bireyin kaybıyla ilgili hislerinin kültürel ifade biçimidir ve ölümün gerçekliğini göz önüne serer. Yastan sonra iyileşme ve yeniden uyuma geçiş döneminde önemli bir araç haline gelebilmektedir (Mitima-Verloop vd., 2019). Mitima-Verloop ve arkadaşlarının cenaze töreninin değerlendirilmesi, yas ritüellerinin uygulanması ve yas şiddeti arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal çalışmasının sonucuna göre, cenaze ve ritüellerin keder ve kayba karşı duyguların ifade edilişi ve kayıpla baş etme açısından yararlı olduğu düşünülse de yas şiddeti arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Afrikadaki insanların inançları incelendiğinde birçoğunun, tanrının yanı sıra kötü talihle bağdaştırdıkları cadılar gibi ruhani güçlerin varlığına inandıkları görülmektedir. Cadıların ölüm getirdikleri inancına bağlı oldukları için, bu ruhani

güç onlar için korkutucu olmaktadır. Mahgahlela'nın (2021) tanrı, atalar ve büyücülük kavramlarının yas şiddetine etkisi olup olmadığını incelediği çalışmasına göre, yaşlı kişiler ölüm karşısında Tanrı'yı, atalarını veya büyücülük içeren eylemleri suçlayabilmekte ve bu durum onların yaslarını komplike hale getirebilmektedir (Mahgahlela, 2021).

Ölümlle bağdaştırılmış ritüeller ve kültürel uygulamalar bireyler arasında iletişimi sağlamanın haricinde, sosyal destek ve dayanışmaya da olanak sağlamaktadır (Zorlu vd., 2022). Ritüeller, kültürel inanışlar, gelenekler ve değerler kayıpla başedebilmek ve kişinin içsel veya dışsal olarak yasını ifade edebilmesi için rehber niteliğindedir (Moore ve ark., 2020).

### **Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler**

Bitmemiş iş, ölen bireyle olan ilişkinin tamamlanmamış olması veya ilişkide çözülmemiş durumlar olduğunun algılanması ve bilişsel süreçlere odaklanılan bir kavram olarak literatürde yer almaktadır. Bitmemiş işlerin içerdiği, öfke, pişmanlık, suçluluk gibi pek çok duygu beraberinde ortaya çıkabilmektedir (Klingspon vd., 2015).

Klinik ve teorik literatürde sıkça tartışılan, kayıp yaşamış bireylerin yas sürecinde önemli bir risk faktörü olarak ölen kişiyle eksik, açıklanmamış veya çözülmemiş ilişki sorunlarına bitmemiş işler denilmektedir. Bu kavramda ölen kişi ile herhangi bir şeyin söylenmemiş, bitmemiş olduğunu hissetmek veya yaşanmış olan ilişkide çözülmemiş sorunu ölen kişi hayatta olduğu zamanda çözmüş olmayı dilemektir (Klingspon vd.,2015). Başka bir deyişle, ölen kişiye sözlerin söylenemediği, alınan şeyin geri verilemediği veya eskiden yaşadıkları problem çözülemediğinde kişilerde bitmemiş işler ortaya çıkmaktadır (Klingspon, 2017). Genellikle terapistler, insanların hayatlarındaki önemli insanlar ile çözülememiş duygusal deneyimlerine atıfta bulunmak amacıyla "bitmemiş işler" terimini kullanmaktadırlar (Pyng, 2020).

Kayıp yaşamış kişinin, hayatını kaybetmiş birey ile ilişkisi de kişinin yas sürecini önemli bir şekilde etkilemekte. Ölen birey ile çatışmalı bir ilişki yaşamış olan kişi, geçmişte ölen kişi ile yaşamış oldukları ilişkisinde bitmemiş işlerin

(*unfinished business*) de etkisi ile kendini suçlayabilir ve de buna bağılı olarak yas sürecini uzatma eğiliminde olabilir. Bunun yanı sıra bazı bireylerde, kayıp sonrası çatışmalı bir ilişkiden kurtulmuş ve kendini rahatlamış, hissediler lakin bu duygular zaman içerisinde pişmanlık, kaygı ve çökkünlük duygularına dönüşür bunun sonucunda ise yas sürecinde olan bireyler iç diyalogları ile ölen kişi ile olan çatışmalarını uzun süre devam ettirebilme eğiliminde olduğu da açıkça görülmektedir (Gizir, 2006).

Kısıtlı sayıdaki çalışmalardan elde edilen bulgular ışığında, kayıp yaşantılarda bitmemiş işlerin yas belirtilerinin şiddeti ile ilişkisi olduğu gösterilmiştir (Yeniada – Kırseven, 2022). Dahası, Klingspon ve arkadaşları (2015), yas sürecindeki sıkıntılar ile bitmemiş işlerin ilişkisini ortaya çıkarmışlar ve yas dönemindeki müdahalelere bitmemiş ilişkilerin bileşenlerini de eklenmesinin gerekli olduğunu savunmuşlardır (Klingspon vd.,2015).

Ölen kişi ile bitmemiş işleri olan bireylerde, gelecek açısından umut ve hayallerin kaybı ve ölen kişinin yaşaması durumunda olabileceklerin özlemine dair duygular ile sıkça karşılaşmaktadır (Hopmeyer ve Work, 1994). Bitmemiş işlerin semptomları terapilerde yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Ölen kişiye karşı çözümlenmemiş öfke ya da üzüntünün, depresyon, kaygı ve çeşitli kişilerarası sorunları doğuran koşullar içerisinde olduğuna dair kanıtlar vardır (Paivio ve Greenberg, 1995).

Literatür incelendiğinde, çoğunlukla uzmanlar, duygusal ifadeyi kolaylaştırmak ya da bitmemiş işleri anlamak için terapi önermektedir, ancak terapidaki danışanlara ne yapılacağına dair somut açıklamalar genellikle yetersiz ve belirsizdir (Humphrey, 2009). Tedavi yöntemi olarak danışanlara, yaşadıkları kayıptaki ilişkilerinde tamamlanmamış olarak algıladıkları yönleri çözmek amacı ile ölen birey ile hayali konuşmalar kurdurulur, ölen kişiye ithafen mektuplar yazılması istenir ya da yas yaşayan birey, ölen kişiyi boş bir sandalyede oturduğunu hayal eder ve ölen birey ile duygusal yönden çağrışımlar oluşturacak konuşmalar yapmayı destekleyen ‘‘boş sandalye’’ egzersizleri yaptırılır. Bu terapi müdahaleleri sayesinde yas yaşayan kişilerde az da olsa çözüm duygusunu kişiye sağlamış olur (Demirel, 2021).



Geşalt boş sandalye tekniği, bireyin bir başkasıyla çözülmemiş duygularının çalışılması için önemli bir terapötik araçtır. Bir çeşit rol yapma durumu olan boş sandalye tekniği, bastırılmış duyguların açığa çıkmasına yardımcı olan bir müdahaledir (Field ve Horowitz, 1998).

Başka bir araştırmaya göre ise bitmemiş işler kavramı klinik uygulama alanında önemli bir müdahale alanı olarak ele alınmakta. Pek çok terapötik yaklaşımında bitmemiş işler kendisine yer bulmakta ve farklı farklı psikoterapi teknikleriyle müdahale etmek amaçlanmıştır. Ayrıca literatür incelendiğinde görülmüştür ki bitmemiş işler ancak yakın zamanda hak ettiği ilgiyi görmeye başlamıştır. Klingspon ve arkadaşları (2015) tarafından yürütölen çalışmada katılımcıların %43'ünde kaybettikleri kişi ile olan bitmemiş işlerin varlığından söz etmişlerdir ve bu duruma bağlı sıkıntılar çektiklerini ortaya koyarak, kayıp yaşayan bireylerde bitmemiş işlerin sıkça görüldüğünü açıkça belirtmişlerdir. Çalışma sayısının sınırlı sayıda olması ampirik çalışmalarında ve müdahale alanlarında bu bitmemiş işler kavramına gereken önemin verilmediğini göstermektedir (Soysal, 2020).

Parker'ın 2005 yılında yaptığı araştırma göstermektedir ki, yaşanan kaybın ardından, yas tutan kişilerin dini ya da manevi inançları, ölen kişi ile devam eden bağların hala devam ettiğine dair bir düşünce yaratabilir. Bu bağlar sayesinde, yas tutan kişilerin bitmemiş işlerini daha kolay çözümlenmesine yardım edebilir. Hatta ölen kişinin fiziksel kaybına geçiş yaptığına inanmasını kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte hala hayatta olan ve ölen kişiyi tanıyan iki canlı insan arasında gerçekleşecek olan telefon konuşmaları, yazışmalar ya da ziyaretler ölen kişiyle yaşanmamış benzer ihtiyaçları bu ilişkiler sayesinde karşılayabilmektedirler. Hala devam eden bağların, ölümün kabul edilmesinde ve keder sürecine uyarlanabilir tepkiler olduğu, ruhsal büyüme ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı da bu araştırmada açıkça gösterilmiştir (Parker, 2005).

Packman ve arkadaşları, kardeşi ölmüş kişilerdeki bitmemiş işleri araştırmışlardır. Bu araştırma sonucundaki bulgular ölen kardeşleri ile bitmemiş işler deneyimi ne kadar büyük ise kayba uyum sağlamadaki zorlukları da bir o kadar büyük olduğunu göstermektedirler (Packman vd., 2006).

Masterson ve arkadaşlarının 2018 yılında 223 ilerlemiş kanser teşhisi almış hastalar ile yaptığı çalışma sonucunda hastaların genellikle kendi hayatları hakkında kanser teşhisi almamış sağlıklı bireylere göre dilekleri, memnuniyet düzeyleri ve pişmanlıkları üzerine daha fazla düşündükleri ortaya çıkmıştır bununla birlikte bitmemiş işlerle ilgili çok fazla kaygı, varoluşsal sıkıntı ve umutsuzluk çektikleri gözlemlenmiştir (Masterson vd., 2018).

Clark ve Goldney'in yaptığı araştırma sonucunda ise katılımcıların, ölen kişi ile anlamlı bir şekilde iletişim kuramadıkları için üzüldükleri ve ölen kişiye yardım edemedikleri için üzüntü duyduklarını ve ölen kişiyi sevdiklerini onu takdir ettiklerini söylemek için büyük bir özlem duydukları ortaya çıkmıştır (Clark ve Goldney, 1995). Geçmişte yaşanan bitmemiş işler kişinin şimdiki anını etkiler. Özet olarak kişiler bitmemiş yasta kendini suçlama, üzüntü ve umutsuzluk gibi depresif pek çok belirti ortaya çıkabilir ve kişi kendisiyle çevresiyle ya da herhangi bir birey ile iyi bir temas içinde olmasını engelleyebilir (Tagay, 2010).

### **Yasa Bağlı Ruminasyon**

Ruminasyon, bireyin kendisi, duyguları, endişeleri ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayan ve uzun süreli devam eden negatif düşünceleridir. Ruminasyon üzerine yapılan deneysel çalışmalar, kısa sürede kişinin duygudurumu üzerinde olumsuz etkiye yol açtığını göstermiştir (Watkins ve Roberts, 2020).

Ruminasyon, bireyin geçmiş deneyimleri ve/veya olumsuz duygudurumu ile ilgili tekrarlayan kendine dönük düşünceleridir. Bir yakının kaybedilmesinin ardından ruminasyon, komplike yas için bir risk faktörü olabilmektedir (Eisma vd., 2013). Aynı zamanda normal yas sürecinin de bir parçası olabilen ruminasyon, aşırı derecede görüldüğü zaman sorun yaratabilmekte ve komplike yasa yol açabilmektedir. Nolen-Hoeksema'ya (2001) göre, ruminasyondan alınan yüksek puan daha fazla sıkıntı ile karakterizeyken, aşırı düzeyde ruminasyon bir problem haline gelmektedir (Stroebe vd., 2007).

Literatürde tanımlanmış olan iki farklı ruminatif düşünme türü, depresif ruminasyon ve yasa bağlı ruminasyon olarak ifade edilmektedir. Bu ruminatif düşünme biçimleri, depresyon ve komplike yasin ortaya çıkmasında ve

sürdürülmesinde risk faktörü olabilmektedir. Depresif ruminasyon, depresif duygu ve semptomlarla karakterizeyken yasa bağı ruminasyonun içeriği, kayba dair nedenlere ve anlamlara ulaşma çabasından kaynaklanır (Eisma vd., 2014).

Yasa bağı ruminasyon, ruminasyon farklı olarak kaybın nedenleri ve sonuçları hakkında düşüncelerin kayıp sonrasında ortaya çıkmasıyla seyredir (Eisma vd., 2012; Eisma vd., 2013). Normal koşullarda uzun süreli düşünmeyen bir birey, sevilen birinin ölümünün ardından, duyguları ve kaybın neden ve sonuçları hakkında anlamlandırabilmek amacıyla aşırı biçimde düşüncelerle meşgul olabilir (Eisma vd., 2013).

Yasa bağı ruminasyon pek çok farklı bileşenle bağlantılı olabilir: (1) ölümün önlenebilirliğine dair düşünceler, (2) diğerlerinin tepkileri, (3) ölümün adaletsizliği, (4) kayıp yaşayan kişinin ölümün anlamı ve sonuçları hakkındaki düşünceleri, (5) kişinin kayba dair duygusal tepkileri hakkındaki düşünceleri (Lenferink vd., 2017; Eisma vd., 2014). Belirtilen bu dört tür yasa bağı ruminasyon biçiminin yüksek komplike yas semptomları ve depresyon semptomları ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Lenferink vd., 2017).

Bir kaybın ardından görülen ruminasyonun negatif etkilerinin anlaşılacağı, Tepki Stili Kuramı'na (Response Style Theory) göre ruminasyon, kaybın ardından olumsuz sonuçlara yol açar. (1) dikkati devamlı olarak negatif duygulara yoğunlaştırarak negatif düşünceleri daha belirgin hale getirir. (2) sorunların çözümünü engeller. (3) araçsal davranışlara engel olur (4) sosyal desteği engeller (Eisma vd., 2013; Nolen-Hoeksema, 2001).

Ruminasyon, sıkıntı içeren duygu durumun düşünme üzerindeki tesirini artırarak, negatif düşünce ve anılara dikkat çekebilmekte ve böylelikle olumsuz ruh hali ile ilişkili olabilmektedir. Bireyin kendisi ve yaşamı hakkındaki fazlaca olumsuz düşünceleri problem çözme becerisini de etkileyebilmektedir. Buna bağı olarak, işlevselliği sağlayabilecek mekanizmalar da güçsüz kalmaktadır. Çünkü birey negatif düşünceler üzerine yoğunlaşmışken, kontrol mekanizmasını güçlendirebilecek ve duygu durumunu iyileştirebilecek günlük faaliyetlere enerji harcamakta zorlanır (Stroebe vd., 2007).

Yasa bağı ruminasyon, kaybın nedenleri, nasıl meydana geldiği, yaşla ilişkili olumsuz duygular ve semptomlar üzerinde kalıcı ve tekrar eden, kronik, aynı zamanda pasif yaklaşımla ayırt edilebilen özelliğe sahip olmasının yanı sıra kaybın ardından yeni hayata uyum sürecine zayıflatıcı etki de yaratabilmektedir (Stroebe vd., 2007).

Yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre, yüksek ruminasyon seviyesine sahip yaşlı bireylerin kayıplarına dair anlam bulmakta zorlandıkları bulgusu ortaya konmuştur. Aynı zamanda anlam bulmakta zorlanan yaşlı bireyler, daha fazla ruminasyona sahip olmakla beraber yüksek komplike yas belirtileri göstermiştir. Bu bulgular kaybın ardından yapılan ısrarcı düşünmenin olumsuz etkisine bir örnek olarak belirtilmiştir (Milman vd., 2018).

Literatürde bazı araştırmalar, ruminasyonun kayba dair bilişsel kaçınmaya neden olabileceğini ortaya koymuştur. Bireyin kaybıyla ilgili somut gerçeklikten, ruminasyon yoluyla soyut ve sözel düşünceler aracılığıyla bastırma yaşayabileceğine dair kanıtlar vardır. Yaşlı bireyler ve yaşlı olmayan bireyler arasında yapılan karşılaştırma çalışmasında ruminasyon, bilişsel kaçınma (kayıpla bağlantılı kaçınma da dahil) ve ruh sağlığı problemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Eisma vd., 2020).

Bireyin duyguları, kaybedilen bireyin ölümü ve ölümüne dair sorunlar hakkında sürekli olarak düşünmesi, kayıp yaşantısının en acı veren taraflarıyla yüzleşmemek için bir bahane olabilmektedir. Bu açıdan, birey için bu ölüm yüzleşemeyecek kadar acı vericiyse, sürekli biçimde düşünmek ölümün gerçekliğinden uzaklaştırıcı bir görev gördüğü söylenebilmektedir (Eisma vd., 2013).

Kayıp yaşayan yaşlı bireylerin kaybı ve bununla ilişkili duygularını kabullenmekten kaçınması yas komplikasyonlarına sebep olur. Çünkü kronik ve yüksek ruminasyon kaybın gerçekliğini kabul etmeyi engeller. Ayrıca, kişinin kendisi ve kaybedilen kişiyle ilişkisine dair bilgilerinin otobiyografik bellekte kayıpla bütünleşmesi engellenir (Eisma vd., 2013).

Ruminasyonun kayba dair bileşenlerden kaçınma ile ilişkisini destekleyen ilk çalışmaya (Eisma vd., 2014) göre, yüksek ruminatif düşünceye sahip olan yaşlı bireylerin kaybı çağrıştıran uyarılardan kaçındıkları görülmektedir. Düşük

ruminasyon düzeyine sahip olan yaşlı bireylere kıyasla yüksek ruminasyon düzeyine sahip yaşlı bireylerin kaybı çağrıştıran kelime ve fotoğrafa, kaybın çağrıştırmadığı kelimenin içerdiği nötr fotoğrafa kıyasla daha kısa süreli baktıkları bulgular arasındadır (Eisma vd., 2014).

Komplike yasa sahip bireylere yapılan otobiyografik bellek testine göre, (autobiographical memory test) kaybedilen kişiyle belirli anıları bildirmeleri istendiğinde anıyı olabilecek en az sözcül biçimde aktardıkları görülmüştür. Bunun nedeninin, anıları daha ayrıntılı hatırlamanın daha fazla duygusal sıkıntı yarattığı olarak düşünülmektedir. Hafızadan geri getirilen anılar kişinin kendilik temsili veya kendi kaygılarıyla ilgiliyse, daha genel bir hafıza düzeyinde kalabilecekleri öngörülür. Bu bilgiler fazla ayrıntılıysa, olayın ayrıntılarına özgü bilgilere erişmek yerine daha genel haline odaklanması mümkün olabilmektedir (Eisma vd., 2013).

Bu bağlamda, ruminasyonun kendine dönük tekrarlayıcı aşırı düşünme tarzı, anıları genelleyici biçimde geri çağırması olasılığını artırdığı varsayılmaktadır. Buna bağlı olarak ruminasyonun, bireyin kaybıyla ilgili anılarından kaçınmasını sağlayan bir etkiye sahip olduğu varsayılmaktadır (Eisma vd., 2013).

Ruminasyonun, bireyin kaybedilen kişiyle alakalı durumlardan ve kaybın gerçekliğinden düşünceler yoluyla kaçınmaya sebep olabilmemesinin yanı sıra davranışsal kaçınmaya da sebep olabileceği öne sürülmüştür. Ruminasyon, yaşlı bireyi sosyal aktivitelerden uzak kalmaya da itebilmektedir. Kişinin bu faaliyetlerden kaçınması, negatif inançlarını engelleyebilecek deneyimlerden uzak kalması anlamına gelmektedir. Böylelikle birey, olumsuz etkilere maruz kalmaya devam etmektedir (Eisma vd., 2020).

Eisma ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmaya göre ruminasyon ve olumsuz duygulanım semptomları ve komplike yas semptomları arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ruminasyonun, yas şiddeti yüksek olan bireylerde, düşük olanlara göre olumsuz duygulanım şiddetini de artırdığı ortaya konmuştur.

Eisma ve arkadaşlarının (2013) bir diğer çalışmasına göre, yasa bağlı ruminasyonun, ruminasyondan farklı olarak, komplike yas ve depresyon semptomlarını öngördüğü sonucuna varılmıştır (Eisma vd., 2013).

Sonuç olarak yasa bağı ruminasyonun, kayıp yaşayan bireylerin aşırı derecede düşünme ile seyreden yas sürecinin tamamlanmasını sekteye uğratabilecek ve komplikasyona sebep olabilecek bir faktör olduğu görülmektedir (Stroebe vd., 2007).

### **İlgili Araştırmalar**

Van der Houwen ve arkadaşları (2010) çalışmasının bulgularına göre, algılanan sosyal desteği düşük olan bireylerin ruminasyon düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ruminasyon cinsiyet bağlamında incelendiğinde, kadınların ruminasyon seviyelerinin erkeklere göre daha fazla olduğu da bulgular arasındadır. Ruminasyon ve ölüm biçimi ilişkisine bakıldığında, beklenmedik ve ani ölümün ruminasyon seviyesinde artış gösterdiği ortaya konmuştur. Yasta kaçınma davranışının ise ruminasyon için bir risk faktörü oluşturmadığı da belirtilmiştir. Sonuç olarak ruminasyonun yas sürecinde önemli bir rolü olduğunu belirtmişlerdir.

Klingspon ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, yaşlı katılımcıların %43,3'ü, ölen bireyle bitmemiş işlerinin var olduğunu belirtmiştir. Bitmemiş iş bildirme olasılığı ile kaybedilen kişinin yakınlığı ve ölüm biçimi arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Bitmemiş işlerin varlığı, daha şiddetli komplike yas sendromları, daha şiddetli psikiyatrik sıkıntı, daha az kayba anlam yükleme ve daha fazla ölenle devam eden bağ ile ilişkili bulunmuştur.

Holland ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmaya göre, ölen bireyle çözülmemiş, ilişkiye dair sorunlar yas için olumsuz bir risk faktörü olmaktadır. 229 yaşlı örnekleme yapılan çalışmanın sonucuna göre, yakın aile üyeleri ve arkadaşların ani ve şiddetli ölümleri sonucu bitmemiş işler daha fazla görülmektedir. Ayrıca, bitmemiş işlerin yarattığı sıkıntı komplike yas semptomatolojisi ile ilişkili bulunmuştur.

Lichtental ve arkadaşlarının (2020) kanser sebebiyle çocuklarını kaybeden yaşlı ebeveynlerle yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre bitmemiş işler, yasin normal seyrinde tamamlanmasını zorlaştırdığı ve uyum sağlamaya engel olduğu bulunmuştur. Ayrıca annelerde babalara oranla daha fazla bitmemiş iş bildirilmiş ve bu sonuç, kadınlarda ruminatif düşünme eğiliminin erkeklerden daha sık görülmesine bağlanmıştır.

Andrews ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada ruminasyon ve yas şiddeti arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca ruminasyonun kayba dair davranışsal kaçınmaya yol açıp açmadığı konusunda, ruminasyon ve davranışsal kaçınma arasında ilişki bulunmuştur. Ruminasyonun komplike yas belirtileriyle ilişkisine davranışsal kaçınmanın aracılık ettiği ifade edilmiştir. Ruminasyon, depresif tepkiler ve yas şiddeti bulguları karşılaştığında ise, ruminasyonun yas şiddeti üzerinde depresif tepkilerden daha fazla risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eisma ve arkadaşlarının (2020) ruminasyon ve endişenin depresyon ve yas semptomları üzerinde yaptığı çalışmaya göre, ruminasyon ve endişenin uzun süreli yas belirtileri ve depresyon ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, kayıp sonrası ruh sağlığı açısından incelendiğinde ruminasyonun güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Buna bağlı olarak yas şiddetini belirlemede, ruminasyonun önemli bir kavram olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Milman ve arkadaşlarının (2018) çalışmasına göre, ruminasyonun yas şiddetini artırdığı sonucu ortaya konmuştur.

Yeniada-Kırseven'in (2022) Örtük Sınıf Analizi ile yaptığı çalışmasına göre, bitmemiş işler olarak gerçekleştirilememiş yaşantıları az olan bireyler düşük belirti sınıfında bulunmaktadır. Benzer şekilde, bitmemiş işler olarak gerçekleştirilememiş yaşantıları fazla olan bireyler ise yüksek belirti sınıfında yer almaktadır.

Çatal'ın (2022) çalışmasına göre, uzamış yas bozukluğu risk faktörleri arasında bitmemiş işlerin varlığı ortaya konmuştur. Ayrıca, uzamış yas belirti şiddetini artıran faktörler incelendiğinde bitmemiş işler, bu faktörler arasına dahil edilmiştir. Uzamış yas bozukluğu tanısı alan bireylerin %50,7'sinin ölen birey ile bitmemiş işlerinin olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak uzamış yas belirti şiddeti, ölen birey ile bitmemiş işleri olanlarda, olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, bitmemiş işler ve ruminasyon kavramlarını yas bağlamında araştıran bir çalışma bulunamamıştır. Ancak, bitmemiş işler ve ruminatif düşünmenin Gestalt temas biçimleri bağlamında ele alınan Tagay ve arkadaşlarının (2023) çalışmasına göre, bitmemiş işlerin ruminatif düşünme biçimlerini pozitif yönde anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırma modeli

Bu çalışmada, kayıp yaşamış bireylerde bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyine etkisini araştırmak amacıyla, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel modelde, değişkenler arasındaki ilişki incelenir. Korelasyonel araştırma modeli, iki veya daha fazla değişkenin birbiri arasındaki ilişkinin araştırmacının müdahalesi olmadan incelendiği modeldir (Büyüköztürk vd., 2012).

#### Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini bir yakınını veya yakınlarını ölüm sonucunda kaybeden 18 yaş ve üzeri yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Amaçsal örnekleme, seçkisiz olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır ve araştırmanın amacına göre seçim yaparak zengin veri durumları seçilmesine ve araştırmacının derinlemesine araştırma yapmasına olanak sağlayan araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012).

Çalışmada kullanılacak örneklem sayısına bilinmeyen örnekleme formülü kullanılarak karar verilmiştir. Bilinmeyen örnekleme formülüne göre çalışmaya 384 kişi dahil edilmesi planlanmış ve bu çalışmaya 424 kişi katılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 1’de yer almaktadır.



Tablo 1

*Katılımcıların Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Dağılımı*

<b>Sosyo-demografik Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	254	59,9
	Erkek	170	40,1
<b>Medeni durum</b>	Bekar	216	50,9
	İlişkisi var	58	13,7
	Evli	150	35,4
<b>Eğitim durumu</b>	İlkokul	4	0,9
	Ortaokul	5	1,2
	Lise	52	12,3
	Üniversite	275	64,9
	Yüksek lisans ve üzeri	88	20,8
<b>Kardeş sayısı</b>	Yok	20	4,7
	Bir	143	33,7
	İki	95	22,4
	Üç ve üzeri	166	39,2
<b>Psikiyatrik tanı</b>	Hayır	351	82,8
	Evet	73	17,2
<b>Bir yakın kaybı</b>	Evet	424	100,0
	Evet	97	22,9
<b>Birden fazla yakın kaybı</b>	Hayır	327	77,1
	Annem	13	3,1
<b>Kaybedilen kişiyle yakınlık derecesi</b>	Babam	45	10,6
	Arkadaşım	34	8,0
	Kardeşim	18	4,2
	Birden Fazla Yakınım	97	22,9
	Diğer	217	51,2

Tablo 1. (Devamı)

Ölüm sebebi	Hastalık	280	66,0
	Deprem	46	10,8
	Trafik kazası	18	4,2
	Diğer	80	18,9
	Toplam	424	100,0

Katılımcılara ait frekans tablosunu yorumlandığında, 254 kişinin kadın (59.9), 170 kişinin erkek (40.1), 216 kişinin bekar (50.9), 58 kişinin ilişkisi olduğu (13.7), 150 kişinin evli olduğu (35.4), 4 kişinin ilköğretim mezunu (0.9), 5 kişinin ortaokul mezunu (1.2), 52 kişinin lise mezunu (12.3), 275 kişinin üniversite mezunu (64.9), 88 kişinin yüksek lisans ve üzeri mezunu (20.8) olduğu saptanmıştır. 20 kişinin kardeşinin olmadığı (4.7), 143 kişinin 1 kardeşi olduğu (33.7), 95 kişinin 2 kardeşi olduğu (22.4), 166 kişinin 3 ve üzeri kardeşinin olduğu (39.2), 351 kişinin psikiyatrik tanısını olmadığı (82.8), 73 kişinin psikiyatrik tanısının olduğu (17.2) saptanmıştır.

424 kişinin kayıp yaşadığı (100.0), 97 kişinin birden fazla kayıp yaşadığı (22.9), 327 kişinin birden fazla kayıp yaşamadığı (77.1), 13 kişinin annesini kaybettiği (3.1), 45 kişinin babasını kaybettiği (10.6), 34 kişinin arkadaşını kaybettiği (8.0), 18 kişinin kardeşini kaybettiği (4.2), 97 kişinin birden fazla yakının kaybettiği (22.9), 217 kişinin diğer yakınına kaybettiği (51.2), 280 kişinin yakınına hastalık sebebiyle (66.0), 46 kişinin yakınına deprem sebebiyle (10.8), 18 kişinin yakınına trafik kazası sebebiyle (4.2), 80 kişi yakınına diğer sebepler (18.9) ile kaybetmiştir.

Katılımcıların yaşlarına ilişkin ortalama puan  $32.63 \pm 11.56$ , en küçük yaş 18, en büyük yaş 63'tür.

## **Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form kullanılmıştır.

### **Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-Demografik bilgi formu kullanılmıştır. 13 maddeden oluşan formda “Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum, Kardeş Sayısı, Eğitim Durumu, Daha Önce Psikiyatrik Tanı Aldınız mı?” gibi sorulara yer verilmiştir.

### **Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği**

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Faschingbauer ve arkadaşları tarafından 1977 yılında, sevilen birinin ölümü ardından görülen yas reaksiyonunun yoğunluğunu değerlendirmek için hazırlanmıştır. Özgün ölçek 21 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını; geçmiş davranışlar alt boyutu ve şimdiki duygular alt boyutu oluşturmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı geçmiş davranışlar alt boyutu için 0.77, şimdiki duygular alt boyutu için .88’dir Ölçek geneli için iç tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Yıldız ve Cimete (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçekte ise alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Geçmiş davranışsal alt boyutu için tutarlılık katsayısı .82 ve şimdiki duygular alt boyutu için .94 olarak bulunmuştur bulunmuştur.

### **Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği (UYRÖ)**

Eisma ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek kaybın nedenleri ve sonuçları ile ilgili olumsuz duygular hakkında tekrarlayıcı ve öz-odaklı düşünceler olarak tanımlanan yas ruminasyonunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. UYRÖ 15 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; tepkiler, adaletsizlik, karşıt olgular, anlam ve ilişkilerdir. Ölçeğin özgün formuna ait iç tutarlılığının .90 ve 5 alt boyutunun ise sırasıyla, tepkiler alt boyutu için .84; adaletsizlik alt boyutu için .88;

karşıt olgular alt boyutu için .89; anlam alt boyutu için .84; ilişkiler alt boyutu için .74 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin uyarlaması Kırılıoğlu ve Tekin (2019) tarafında yapılmıştır. 5 alt boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94 ve alt boyutların iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .86 (Anlam), .83 (İlişkiler), .87 (Karşıt Olgular), .89 (Adaletsizlik), .80 (Tepkiler) olarak saptanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda ise ölçeğin orijinali ile iyi bir düzeyde korelasyona sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Ölçeğin değerlendirmesinde, alt boyutlar da dahil olmak üzere ölçekten alınan toplam puanın düşük olması, yas şiddetinin yüksek olduğunu göstermektedir (Yıldız ve Cimete, 2011).

### **Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form (BİÖ-KF)**

Holland ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı kayıp yaşantılarında bitmemiş işleri değerlendirmektir. Ölçek beşli Likert tip derecelendirmeyi içermekte ve sekiz maddeden oluşan kısa formdur. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; gerçekleştirilememiş yaşantılar ve çözümlenmemiş çatışmalardır. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları şöyledir; gerçekleştirilememiş yaşantılar alt boyutu için .91, çözümlenmemiş çatışmalar alt boyutu için .86 ve kısa form toplamı için .90 olarak hesaplanmıştır. Cesur Soysal(2019) tarafından geliştirilen Türkçe formunda ise Cronbach alfa katsayıları ‘gerçekleştirilememiş yaşantılar’ alt boyutu için .76, ‘çözümlenmemiş çatışmalar’ alt boyutu için .62 ve toplam puan için .75 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin analiz sonuçlarına göre Türkçe sürümünün yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu gözlemlenmiştir.

### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Sosyal Bilimler için İstatistik Programı, SPSS 27, kullanılarak veri analizi yapılmıştır. Ölçekler hesaplandıktan sonra, analize başlamadan önce tüm ölçüm araçlarının normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Bu kontrol aşaması sırasında, ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmaktadır. Bu değerler -2 +2 referans aralığını içermektedir (Hahs-Vaughn ve

Lomax, 2020). Bu değerlemenin sonucu olarak, parametrik testlerin kullanılması tercih edilmiştir.

Ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkiyi analizi etmek için Pearson Korelasyon analizi, ölçek puanlarının kategorik demografik değişkenlere karşılaştırılmasını analiz etmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı fark çıkan durumlar için Post-hoc testleri uygulanmıştır. Levene's testi sonucuna göre, grup varyans dağılımları homojen ise Tukey testi, grup varyans dağılımları homojen değil ise Games-Howell testi uygulanmıştır. Yordayıcılığı test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon uygulanmıştır. Aracı rol analizi için SPSS programı üzerinden Hayes tarafından 2013 yılında tanıtılan ve sürekli geliştirilen Process Macro kullanılmıştır. Ek olarak, bu çalışma için %95 güven aralığı, p değeri .05 olarak referans alınmıştır.

Tablo 2

*Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

	<b>Basıklık</b>	<b>Çarpıklık</b>
<b>Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği</b>	-.82	.31
Geçmiş Davranışlar	-.91	.16
Şimdiki Duygular	-.86	.38
<b>Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği</b>	-.67	.04
Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	-.86	-.40
Çözümlememiş Çatışmalar	-.37	.72
<b>Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği</b>	-.85	.48
Anlam	-1.09	.33
İlişkiler	-.69	.61
Karşıt Olgular	-.94	.56
Adaletsizlik	-.56	.78
Tepkiler	-.94	.47

### **Çalışma Planı**

Araştırmanın ilk aşamasında, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan YDÜ/SB/2023/1557 proje numaralı, 04.04.2023 tarihli izin alınmıştır. Ardından, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğini uyarlayan araştırmacılardan ölçek izni alınmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama sürecine geçilmiş ve araştırmada verilere, katılımcılara çevrimiçi olarak WhatsApp, Instagram, Telegram gibi sosyal medya platformları aracılığı ile Google Formlar anketleri gönderilerek ulaşılmıştır. Formda yer alan ölçeklerin uygulanması yaklaşık 10 dakika zaman almıştır. Araştırma verileri Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve Türkiye’de Nisan ayı içerisinde toplanmıştır. Katılımcılara ilk olarak araştırma ile ilgili bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve gönüllü olarak katıldıklarına dair onay alınarak formu tamamlamaları sağlanmıştır. Katılımcılardan isim alınmamıştır. Örneklem gurubunda elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

## BÖLÜM IV

## Bulgular

Tablo 3

*Cinsiyete Göre Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması*

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeği</b>	Kadın	254	54.26	2.36	-5.07	422	<.001**
	Erkek	170	65.19	23.71			
Geçmiş Davranışlar	Kadın	254	22.40	8.42	-4.24	422	<.001**
	Erkek	170	26.06	9.15			
Şimdiki Duygular	Kadın	254	31.86	13.49	-5.10	422	<.001**
	Erkek	170	39.13	15.61			
<b>Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF</b>	Kadın	254	23.12	7.59	2.36	422	.019*
	Erkek	170	21.39	7.16			
Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	Kadın	254	14.65	4.63	3.42	422	.001*
	Erkek	170	13.10	4.52			
Çözümlememiş Çatışmalar	Kadın	254	8.47	4.19	.45	422	.651
	Erkek	170	8.29	3.76			
<b>Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği</b>	Kadın	254	39.04	16.85	2.51	422	.012*
	Erkek	170	34.87	16.54			
Anlam	Kadın	254	9.08	3.92	4.50	422	<.001**
	Erkek	170	7.37	3.68			
İlişkiler	Kadın	254	7.24	3.61	1.47	422	.142
	Erkek	170	6.72	3.50			
Karşıt Olgular	Kadın	254	7.70	4.05	1.80	422	.073
	Erkek	170	6.98	3.96			
Adaletsizlik	Kadın	254	6.76	3.76	.77	422	.441
Tablo 3. (Devamı)	Erkek	170	6.48	3.75			

Tepkiler	Kadın	254	8.26	3.91	2.46	422	.014*
	Erkek	170	7.32	3.78			

*\*p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Çözümlememiş Çatışmalar, İlişkiler, Karşıt Olgular, Adaletsizlikten katılımcıların aldıkları puanlar cinsiyet gruplarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>.05$ ).

Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeğinden ( $t(422)=-5.07, p<0.05$ ), Geçmiş Davranışlar alt boyutundan ( $t(422)=-4.24, p<0.05$ ), Şimdiki Duygular alt boyutundan ( $t(422)=-5.10, p<0.05$ ) katılımcıların aldıkları puanlar cinsiyet gruplarına değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Son aşamada ortalama puanları incelendiğinde, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek aldığı saptanmıştır.

Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeğinden ( $t(422)=2.36, p<0.05$ ), Gerçekleştirilememiş Yaşantılardan ( $t(422)=3.42, p<0.05$ ), Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinden ( $t(422)=2.51, p<0.05$ ), Anlam alt boyutundan ( $t(422)=4.50, p<0.05$ ), Tepkiler alt boyutundan ( $t(422)=-5.07, p<0.05$ ) katılımcıların aldıkları puanlar cinsiyet gruplarına değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Son aşamada ortalama puanları incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek aldığı saptanmıştır.



Tablo 4

*Psikiyatrik Tanıya Göre Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması*

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
<b>Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği</b>	Hayır	351	58.99	22.27	.70	422	.482
	Evet	73	56.96	23.04			
Geçmiş Davranışlar	Hayır	351	24.03	8.85	.84	422	.401
	Evet	73	23.07	9.13			
Şimdiki Duygular	Hayır	351	34.96	14.65	.56	422	.576
	Evet	73	33.89	15.57			
<b>Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF</b>	Hayır	351	22.49	7.32	.38	422	.703
	Evet	73	22.12	8.16			
Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	Hayır	351	14.07	4.59	.39	422	.694
	Evet	73	13.84	4.92			
Çözümlememiş Çatışmalar	Hayır	351	8.42	4.00	.25	422	.800
	Evet	73	8.29	4.15			
<b>Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği</b>	Hayır	351	37.69	17.16	.87	422	.385
	Evet	73	35.81	15.18			
Anlam	Hayır	351	8.41	3.93	.16	422	.876
	Evet	73	8.33	3.84			
İlişkiler	Hayır	351	7.19	3.65	1.97	422	.049*
	Evet	73	6.29	3.09			
Karşıt Olgular	Hayır	351	7.46	4.05	.54	422	.588
	Evet	73	7.18	3.89			
Adaletsizlik	Hayır	351	6.71	3.79	.77	422	.445
	Evet	73	6.34	3.61			
Tepkiler	Hayır	351	7.92	3.94	.50	422	.614
	Evet	73	7.67	3.61			

*\*p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemeler T-Testi*



	Diğer <sup>4</sup>	80	36.45	16.10				
--	--------------------	----	-------	-------	--	--	--	--

Tablo 5. (Devamı)

<b>Kayıp</b>	Hastalık <sup>1</sup>	280	21.51	7.05	3	6.14	<.001*	2>1
<b>Yaşantılarında</b>	Deprem <sup>2</sup>	46	26.17	7.06	420			
<b>Bitmemiş İşler</b>	Trafik	18	24.61	9.12	423			
<b>Ölçeği-KF</b>	kazası <sup>3</sup>							
	Diğer <sup>4</sup>	80	22.98	7.97				
<b>Gerçekleştirilememiş</b>	Hastalık <sup>1</sup>	280	13.68	4.56	3	2.64	.049*	2>1
<b>Yaşantılar</b>	Deprem <sup>2</sup>	46	15.67	4.18	420			
	Trafik	18	14.72	4.87	423			
	kazası <sup>3</sup>							
	Diğer <sup>4</sup>	80	14.16	4.98				
<b>Çözümlememiş</b>	Hastalık <sup>1</sup>	280	7.84	3.71	3	7.46	<.001*	2>1
<b>Çatışmalar</b>	Deprem <sup>2</sup>	46	1.50	4.11	420			
	Trafik	18	9.89	4.81	423			
	kazası <sup>3</sup>							
	Diğer <sup>4</sup>	80	8.81	4.35				
<b>Utrecht Yasa Bağlı</b>	Hastalık <sup>1</sup>	280	34.60	15.43	3	16.49	<.001*	2>1
<b>Ruminasyon Ölçeği</b>	Deprem <sup>2</sup>	46	52.20	16.04	420			2>4
	Trafik	18	41.94	17.81	423			
	kazası <sup>3</sup>							
	Diğer <sup>4</sup>	80	37.49	17.36				
<b>Anlam</b>	Hastalık <sup>1</sup>	280	7.93	3.78	3	10.15	<.001*	2>1
	Deprem <sup>2</sup>	46	11.20	3.70	420			2>4
	Trafik	18	9.28	4.14	423			
	kazası <sup>3</sup>							
	Diğer <sup>4</sup>	80	8.20	3.81				
<b>İlişkiler</b>	Hastalık <sup>1</sup>	280	6.58	3.28	3	10.84	<.001*	2>1
	Deprem <sup>2</sup>	46	9.59	3.79	420			2>4
	Trafik	18	8.28	3.66	423			
	kazası <sup>3</sup>							
	Diğer <sup>4</sup>	80	6.90	3.78				

Karşıt Olgular	Hastalık <sup>1</sup>	280	6.68	3.75	3	17.35	<.001*	2>1
Tablo 5. (Devamı)								
	Deprem <sup>2</sup>	46	1.98	3.66	420			2>3
	Trafik kazası <sup>3</sup>	18	8.11	4.06	423			2>4
	Diğer <sup>4</sup>	80	7.76	4.01				
Adaletsizlik	Hastalık <sup>1</sup>	280	6.09	3.41	3	12.27	<.001*	2>1
	Deprem <sup>2</sup>	46	9.48	3.76	420			2>4
	Trafik kazası <sup>3</sup>	18	7.78	3.92	423			
	Diğer <sup>4</sup>	80	6.74	4.12				
Tepkiler	Hastalık <sup>1</sup>	280	7.33	3.65	3	12.62	<.001*	2>1
	Deprem <sup>2</sup>	46	1.96	3.71	420			2>4
	Trafik kazası <sup>3</sup>	18	8.50	3.85	423			
	Diğer <sup>4</sup>	80	7.89	3.98				

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeğinden ( $F(3,420)=6.08, p < 0.05$ ) elde edilen puanlar ölüm sebebi grubuna göre kıyaslandığında ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Games-Howell bulguları incelendiğinde, hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlerin deprem sebebiyle yakınını kaybedenlere, diğer sebeplerden yakınını kaybedenlerin deprem sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Geçmiş Davranışlardan ( $F(3,420)=5.86, p < 0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlerin deprem sebebiyle yakınını kaybedenlere, diğer sebeplerden yakınını kaybedenlerin deprem sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Şimdiki Duygulardan ( $F(3,420)=5.75, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Games-Howell bulguları incelendiğinde, hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlerin deprem sebebiyle yakınını kaybedenlere, diğer sebeplerden yakınını kaybedenlerin deprem sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeğinden ( $F(3,420)=6.14, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Gerçekleştirilememiş Yaşantılardan ( $F(3,420)=2.64, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Çözümlememiş Çatışmalardan ( $F(3,420)=7.46, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinden ( $F(3,420)=16.49, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin diğer sebepler ile yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Anlamdan ( $F(3,420)=10.15, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin

diğer sebepler ile yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

İlişkilerden ( $F(3,420)=10.84, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin diğer sebepler ile yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Karşıt Olgulardan ( $F(3,420)=17.35, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin diğer sebepler ile yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin trafik kazası sebebiyle yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Adaletsizlikten ( $F(3,420)=12.27, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin diğer sebepler ile yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Tepkilerden ( $F(3,420)=12.27, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölüm sebebi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin hastalık sebebiyle yakınını kaybedenlere, deprem sebebiyle yakınını kaybedenlerin diğer sebepler ile yakınını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Tablo 6

*Ölen Kişinin Yakınlık Derecesine Göre Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF , Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinin Karşılaştırılması*

		n	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	F	p	Farkın Kaynağı
<b>Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği</b>	Annem <sup>1</sup>	13	44.46	15.20	5	9.95	<.001*	6>1
	Babam <sup>2</sup>	45	56.49	2.05	418			6>3
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	45.76	19.65	423			6>5
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	52.00	21.99				
	Birden Fazla Yakınım <sup>5</sup>	97	52.43	19.93				
	Diğer <sup>6</sup>	217	65.28	22.56				
	<b>Geçmiş Davranışlar</b>	Annem <sup>1</sup>	13	18.85	7.08	5	7.86	<.001*
Babam <sup>2</sup>		45	24.36	8.43	418			6>3
Arkadaşım <sup>3</sup>		34	18.71	7.90	423			6>5
Kardeşim <sup>4</sup>		18	2.94	8.14				
Birden Fazla Yakınım <sup>5</sup>		97	21.75	8.18				
Diğer <sup>6</sup>		217	26.06	8.93				
<b>Şimdiki Duygular</b>		Annem <sup>1</sup>	13	25.62	1.38	5	9.65	<.001*
	Babam <sup>2</sup>	45	32.13	13.57	418			6>2
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	27.06	12.44	423			6>3
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	31.06	14.86				6>5
	Birden Fazla Yakınım <sup>5</sup>	97	3.68	13.07				
	Diğer <sup>6</sup>	217	39.22	14.96				
	<b>Kayıp Yaşantılarında</b>	Annem <sup>1</sup>	13	23.85	6.57	5	4.53	<.001*
Babam <sup>2</sup>		45	23.07	7.80	418			5>6

Tablo 6. (Devamı)		Arkadaşım <sup>3</sup>	34	26.29	7.25	423			
<b>Bitmemiş İşler Ölçeği-KF</b>	Kardeşim <sup>4</sup>	18	22.22	7.58					
	Birden	97	23.87	7.52					
	Fazla								
	Yakınım <sup>5</sup>								
	Diğer <sup>6</sup>	217	2.98	7.13					
Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	Annem <sup>1</sup>	13	14.69	4.09	5	2.73	.019*	3>6	
	Babam <sup>2</sup>	45	14.00	4.92	418				
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	16.03	4.30	423				
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	14.11	4.57					
	Birden	97	14.74	4.35					
	Fazla								
	Yakınım <sup>5</sup>								
	Diğer <sup>6</sup>	217	13.36	4.71					
Çözümlememiş Çatışmalar	Annem <sup>1</sup>	13	9.15	3.13	5	4.25	.001*	3>6	
	Babam <sup>2</sup>	45	9.07	3.89	418			5>6	
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	1.26	4.43	423				
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	8.11	3.94					
	Birden	97	9.12	4.21					
	Fazla								
	Yakınım <sup>5</sup>								
	Diğer <sup>6</sup>	217	7.62	3.79					
<b>Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği</b>	Annem <sup>1</sup>	13	44.92	17.29	5	6.87	<.001*	3>6	
	Babam <sup>2</sup>	45	38.11	16.95	418			5>6	
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	47.82	17.74	423				
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	37.39	19.31					
	Birden	97	41.06	15.49					
	Fazla								



Yakınım <sup>5</sup>			
Diğer <sup>6</sup>	217	33.47	15.92

Tablo 6. (Devamı)

Anlam	Annem <sup>1</sup>	13	11.23	3.85	5	7.70	<.001*	1>6
	Babam <sup>2</sup>	45	8.73	3.94	418			3>6
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	1.06	4.08	423			5>6
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	8.56	4.46				
	Birden	97	9.51	3.68				
	Fazla							
İlişkiler	Yakınım <sup>5</sup>							
	Diğer <sup>6</sup>	217	7.38	3.65				
	Annem <sup>1</sup>	13	8.08	4.11	5	4.08	.001*	3>6
	Babam <sup>2</sup>	45	7.11	3.50	418			5>6
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	8.44	4.31	423			
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	6.17	3.52				
Karşıt Olgular	Birden	97	7.91	3.55				
	Fazla							
	Yakınım <sup>5</sup>							
	Diğer <sup>6</sup>	217	6.42	3.31				
	Annem <sup>1</sup>	13	8.00	4.56	5	5.92	<.001*	3>2
	Babam <sup>2</sup>	45	7.20	3.83	418			3>6
Adaletsizlik	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	1.24	3.86	423			5>6
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	8.11	4.84				
	Birden	97	8.03	3.94				
	Fazla							
	Yakınım <sup>5</sup>							
	Diğer <sup>6</sup>	217	6.64	3.80				
Adaletsizlik	Annem <sup>1</sup>	13	7.92	4.11	5	4.94	<.001*	3>5
	Babam <sup>2</sup>	45	6.98	3.94	418			
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	9.03	3.98	423			
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	7.11	3.83				

Tablo 6. (Devamı)

	Birden	97	6.94	3.84				
	Fazla							
	Yakınım <sup>5</sup>							
	Diğer <sup>6</sup>	217	5.96	3.44				
Tepkiler	Annem <sup>1</sup>	13	9.69	3.57	5	5.85	<.001*	3>6
	Babam <sup>2</sup>	45	8.09	4.14	418			5>6
	Arkadaşım <sup>3</sup>	34	1.06	3.99	423			
	Kardeşim <sup>4</sup>	18	7.44	4.68				
	Birden	97	8.68	3.48				
	Fazla							
	Yakınım <sup>5</sup>							
	Diğer <sup>6</sup>	217	7.06	3.71				

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeğinden ( $F(5,418)=9.95, p < 0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, diğer yakını kaybedenlerin, annesini, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Geçmiş Davranışlardan ( $F(5,418)=7.86, p < 0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, diğer yakını kaybedenlerin, annesini, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Şimdiki Duygulardan ( $F(5,418)=9.65, p < 0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, diğer yakını kaybedenlerin, annesini, babasını, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeğinden ( $F(5,418)=4.53, p < 0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda

ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Gerçekleştirilememiş Yaşantılardan ( $F(5,418)=2.73, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Çözülenmemiş Çatışmalardan ( $F(5,418)=4.25, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğinden ( $F(5,418)=6.87, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Anlamdan ( $F(5,418)=7.70, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, annesini, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

İlişkilerden ( $F(5,418)=4.08, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Karşıt Olgulardan ( $F(5,418)=5.92, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını

kaybedenlerin babasını kaybedenlere, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Adaletsizlikten ( $F(5,418)=4.94, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Tepkilerden ( $F(5,418)=5.85, p<0.05$ ) elde edilen puanları ölen kişinin yakınlık derecesi grubuna göre kıyasladığımızda ortalamalar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-hoc testi olan Tukey bulguları incelendiğinde, arkadaşını ve birden fazla yakını kaybedenlerin, diğer yakınlarını kaybedenlere göre kıyasladığımızda daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Tablo 7

*Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğine Ait Betimsel Değerler*

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
<b>Tektaş Düzeltmiş Yas Ölçeği</b>	424	21	105	58.64	22.39
Geçmiş Davranışlar	424	8	40	23.87	8.89
Şimdiki Duygular	424	13	65	34.77	14.80
<b>Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği</b>	424	8	40	22.43	7.46
Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	424	4	20	14.03	4.64
Çözümlememiş Çatışmalar	424	4	20	8.40	4.02
<b>Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği</b>	424	15	75	37.37	16.83
Anlam	424	3	15	8.39	3.91
İlişkiler	424	3	15	7.04	3.57
Karşıt Olgular	424	3	15	7.41	4.02
Adaletsizlik	424	3	15	6.65	3.76
Tepkiler	424	3	15	7.88	3.88

Tekras Düzeltmiş Yas Ölçeğine ilişkin ortalama puan  $58.64 \pm 22.39$ , Geçmiş Davranışlara ilişkin ortalama puan  $23.87 \pm 8.89$ , Şimdiki Duygulara ilişkin ortalama puan  $34.77 \pm 14.80$ , Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeğine ilişkin ortalama puan  $22.43 \pm 7.46$ , Gerçekleştirilememiş Yaşantılara ilişkin ortalama puan  $14.03 \pm 4.64$ , Çözümlememiş Çatışmalara ilişkin ortalama puan  $8.40 \pm 4.02$ , Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeğine ilişkin ortalama puan  $37.37 \pm 16.83$ , Anlama ilişkin ortalama puan  $8.39 \pm 3.91$ , İlişkilere ilişkin ortalama puan  $7.04 \pm 3.57$ , Karşıt Olgulara ilişkin ortalama puan  $7.41 \pm 4.02$ , Adaletsizliğe ilişkin ortalama puan  $6.65 \pm 3.76$ , Tepkilere ilişkin ortalama puan  $7.88 \pm 3.88$  olarak saptanmıştır.

Tablo 8

*Tekras Düzeltmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği Arasındaki İlişki*

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Yas	1							
2. <b>Tekras Düzeltmiş Yas Ölçeği</b>	0.05	1						
3. Geçmiş Davranışlar	0.08	.91**	1					
4. Şimdiki Duygular	0.03	.97**	.77**	1				
5. <b>Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-KF</b>	-.10*	-.52**	-.46**	-.50**	1			
6. Gerçekleştirilememiş Yaşantılar	-.12*	-.48**	-.40**	-.48**	.88**	1		
7. Çözümlememiş Çatışmalar	-0.04	-.41**	-.40**	-.38**	.84**	.48**	1	
8. <b>Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği</b>	-0.06	-.59**	-.50**	-.59**	.61**	.51**	.54**	1
9. Anlam	0.01	-.58**	-.48**	-.59**	.54**	.52**	.41**	.88**
10. İlişkiler	-0.09	-.47**	-.43**	-.45**	.52**	.42**	.49**	.87**

Tablo 8. (Devamı)

11. Karşıt Olgular	-0.06	-.51**	-.44**	-.51**	.56**	.47**	.49**	.88**
12. Adaletsizlik	-0.04	-.51**	-.44**	-.50**	.56**	.40**	.57**	.86**
13. Tepkiler	-0.09	-.51**	-.41**	-.52**	.51**	.46**	.42**	.90**

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Pearson Korelasyon Analizi

Yas ile Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ( $r = -.10$ ,  $p < 0.05$ ), Yas ile Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ( $r = -.12$ ,  $p < 0.05$ ) değişkenlerinin birbiri arasında düşük düzey negatif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ( $r = -.52$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ( $r = -.48$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Çözümlememiş Çatışmalar ( $r = -.41$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ( $r = -.59$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Anlam ( $r = -.58$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile İlişkiler ( $r = -.47$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Karşıt Olgular ( $r = -.51$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Adaletsizlik ( $r = -.51$ ,  $p < 0.01$ ), Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Tepkiler ( $r = -.51$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenlerinin birbiri arasında orta düzey negatif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Geçmiş Davranışlar ile Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ( $r = -.46$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ( $r = -.40$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Çözümlememiş Çatışmalar ( $r = -.40$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ( $r = -.50$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Anlam ( $r = -.48$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile İlişkiler ( $r = -.43$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Karşıt Olgular ( $r = -.44$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Adaletsizlik ( $r = -.44$ ,  $p < 0.01$ ), Geçmiş Davranışlar ile Tepkiler ( $r = -.41$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenlerinin birbiri arasında orta düzey negatif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Şimdiki Duygular ile Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ( $r = -.50$ ,  $p < 0.01$ ), Şimdiki Duygular ile Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ( $r = -.48$ ,  $p < 0.01$ ), Şimdiki Duygular ile Çözümlememiş Çatışmalar ( $r = -.38$ ,  $p < 0.01$ ), Şimdiki Duygular ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ( $r = -.59$ ,  $p < 0.01$ ), Şimdiki Duygular ile

Anlam ( $r=-.59, p<0.01$ ), Şimdiki Duygular ile İlişkiler ( $r=-.45, p<0.01$ ), Şimdiki Duygular ile Karşıt Olgular ( $r=-.51, p<0.01$ ), Şimdiki Duygular ile Adaletsizlik ( $r=-.50, p<0.01$ ), Şimdiki Duygular ile Tepkiler ( $r=-.52, p<0.01$ ) değişkenlerinin birbiri arasında orta düzey negatif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ( $r=.61, p<0.01$ ), Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile Anlam ( $r=.54, p<0.01$ ), Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile İlişkiler ( $r=.52, p<0.01$ ), Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile Karşıt Olgular ( $r=.56, p<0.01$ ), Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile Adaletsizlik ( $r=.56, p<0.01$ ), Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile Tepkiler ( $r=.51, p<0.01$ ) değişkenlerinin birbiri arasında orta düzey pozitif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ( $r=.51, p<0.01$ ), Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ile Anlam ( $r=.52, p<0.01$ ), Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ile İlişkiler ( $r=.42, p<0.01$ ), Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ile Karşıt Olgular ( $r=.47, p<0.01$ ), Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ile Adaletsizlik ( $r=.40, p<0.01$ ), Gerçekleştirilememiş Yaşantılar ile Tepkiler ( $r=.46, p<0.01$ ) değişkenlerinin birbiri arasında orta düzey pozitif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Çözümlememiş Çatışmalar ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ( $r=.54, p<0.01$ ), Çözümlememiş Çatışmalar ile Anlam ( $r=.41, p<0.01$ ), Çözümlememiş Çatışmalar ile İlişkiler ( $r=.49, p<0.01$ ), Çözümlememiş Çatışmalar ile Karşıt Olgular ( $r=.49, p<0.01$ ), Çözümlememiş Çatışmalar ile Adaletsizlik ( $r=.57, p<0.01$ ), Çözümlememiş Çatışmalar ile Tepkiler ( $r=.42, p<0.01$ ) değişkenlerinin birbiri arasında orta düzey pozitif yönde korelasyonlar saptanmıştır.

Tablo 9

*Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin ve Yasa Bağlı Ruminasyonunun Yas Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular*

Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	%95GA
<b>Sabit</b>	98.35	2.81		34.95	<.001	[92.82 103.89 * , ]
<b>Gerçekleştirilememiş Yaşantılar</b>	-.92	.23	-.19	-4.04	<.001	[-1.37, -.47] *
<b>Çözümlememiş Çatışmalar</b>	-.49	.28	-.09	-1.78	.076	[-1.04, .05]
<b>Anlam</b>	-1.95	.40	-.34	-4.82	<.001	[-2.74, -1.15] *
<b>İlişkiler</b>	.14	.40	.02	.37	.715	[-.63, .92]
<b>Karşıt Olgular</b>	-.41	.37	-.07	-1.13	.260	[-1.13, .31]
<b>Adaletsizlik</b>	-.79	.39	-.13	-2.05	.041*	[-1.56, -.03]
<b>Tepkiler</b>	.13	.43	.02	.29	.769	[-.71, .96]

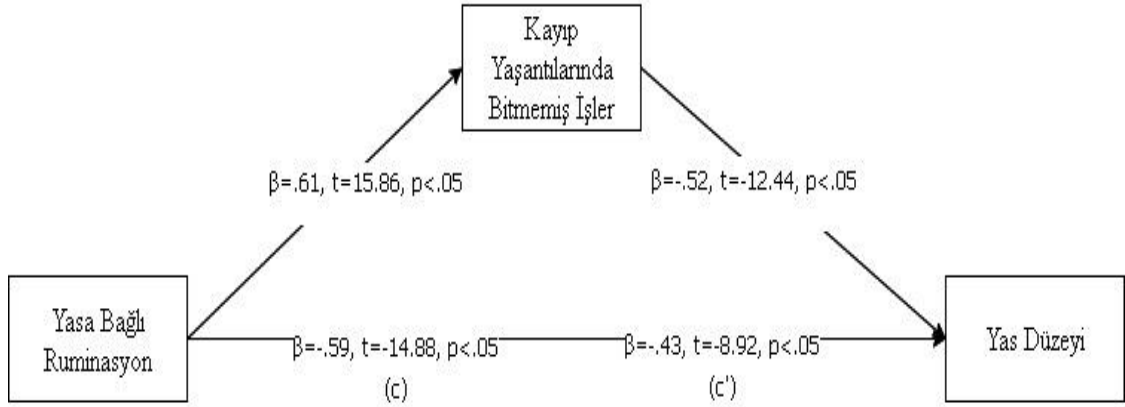
Not, GA: Güven Aralığı

Bulgular tablosu ele alındığında, çözümlenmemiş çatışmalar, ilişkiler, karşıt olgular, tepkilerin yas düzeyini yordamazken, gerçekleştirilememiş yaşantılar, anlam ve adaletsizlik yas düzeyini yordamaktadır.  $R^2$  değeri .40 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %40'ını açıkladığını göstermektedir ( $F(7,416)=41.00$ ,  $p<.001$ ). Bulgular, gerçekleştirilememiş yaşantıların yas düzeyini negatif yönde yordadığını ( $\beta=-.19$ ,  $p<.001$ ), anlamın yas düzeyini negatif yönde yordadığını ( $\beta=-.34$ ,  $p<.001$ ), adaletsizliğin yas düzeyini negatif yönde yordadığını ( $\beta=-.13$ ,  $p<.01$ ), göstermektedir.



Şekil 1

*Yasa Bağlı Ruminasyon ile Yas Düzeyinin İlişkisinde Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşlerin Aracı Rolü*



Yukarıdaki şekil incelendiğinde, yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.  $R^2$  değeri .34 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %34'ünü açıkladığını göstermektedir ( $F(1,422)=221.28$ ,  $p<.001$ ). Bulgular, yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyini negatif yönde yordadığını ( $\beta=-.59$ ,  $t=-14.88$ ,  $p<.05$ ) saptanmıştır.

Aracı değişken olan kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin yas düzeyi üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir.  $R^2$  katsayısının .27 olup, yordayıcı değişkenin dürtüsellik puanlarındaki varyansın %27'sini açıklayabildiği görülmektedir ( $F(1,422)=154.63$ ,  $p<.001$ ). Bu sonuç bağlamında, kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin yas düzeyini negatif yönde yordadığı ( $\beta=-.52$ ,  $t=-12.44$ ,  $p<.05$ ) tespit edilmiştir. Bir sonraki aşamada, aracı değişken olan yaşantılarında bitmemiş işlerin katılmasından sonra elde edilen regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F(2,421)=131.54$ ,  $p<.001$ ). Bağımsız değişken olan yasa bağlı ruminasyonun ( $\beta=-.43$ ,  $t=-8.92$ ,  $p<.05$ ) yas düzeyi üzerindeki yordayıcılığı devam etmektedir.  $R^2$  değeri .38 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %38'ini açıkladığını göstermektedir.

Aracı değişken modele dahil edildikten sonra, modeller arasında açıklanan varyans farkı .04 olarak tespit edilmiştir. Yasa bağlı ruminasyonun  $\beta$  katsayısı -0.59'dan -0.43'e azalmıştır fakat istatistiksel olarak anlamlılığını yitirmediğinden dolayı bu kısmi aracılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar bağlamında, yasa bağlı ruminasyon ile yas düzeyinin ilişkisinde kayıp yaşantılarında bitmemiş işlerin aracı rolü olduğu söz konusudur. Bu iki değişkenin toplamda kısmi aracılık etkisi ( $\beta=-.16, p<.05$ ) olarak elde edilmiştir.

## BÖLÜM V

### Tartışma

Ölüm sonucu ile kayıp yaşayan yetişkin bireylerin bitmemiş işleri ve yasa bağlı ruminasyon düzeylerinin yas şiddetine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmanın sonuçlarına göre, kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon düzeylerinin yas şiddeti üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada, sosyodemografik değişkenlerden biri olan cinsiyete göre yas şiddeti karşılaştırıldığında, yas şiddetinde cinsiyete göre fark bulunmuştur. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği'nin puanlamasına göre, ölçekten alınan düşük puan yüksek yas şiddetini işaret etmektedir. Bu değerlendirme bağlamında, erkeklerin kadınlara göre daha fazla puan aldıkları görülmektedir. Bu sonuç, kadınların erkeklere göre daha fazla yas yaşadıklarını göstermektedir.

Çalışmanın bir başka bulgusuna göre, cinsiyet ve kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ilişkisi incelendiğinde, kadınların erkeklere göre bitmemiş işler düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yasa bağlı ruminasyon ve cinsiyet ilişkisine bakıldığında ise, benzer şekilde kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldıkları ve ruminasyon şiddetinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yas çalışmaları incelendiğinde, cinsiyet faktörünün yas şiddeti açısından bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Burke ve Neimeyer, 2013). Şahinkaya (2022) çalışmasına göre, kadınlarda erkeklere göre daha fazla komplike yas belirtisi gözlemlenmiştir.

Katılımcıların psikiyatrik tanı alıp almama durumunun Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nden alınan puanları göz önünde bulundurulduğunda, yas şiddeti, bitmemiş işler ve ruminasyon düzeyleri incelendiğinde psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nin İlişkiler alt boyutundan alınan puana göre anlamlı bir fark tespit edilmiş ve psikiyatrik tanı alanların, almayanlara göre ilişkiler alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Katılımcıların, ölen yakınlarının ölüm şekli ve yas şiddeti arasındaki ilişki incelendiğinde, deprem sebebi ile ölümün hastalığa göre ve deprem sebebiyle ölümün diğer sebeplerden ölüme göre katılımcıların yas şiddetinin daha yüksek

olduğu saptanmıştır. Ölüm şekli ve bitmemiş işler düzeyi incelendiğinde, deprem sebebiyle ölümün hastalık ve diğer sebeplerden ölüme göre, katılımcıların daha yüksek bitmemiş işler düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Yasa bağlı ruminasyon düzeyleri ve ölüm şekli incelendiğinde, deprem sebebiyle ölümün hastalık sebebine göre ve deprem sebebiyle ölümün diğer sebeplerden ölüme göre daha fazla ruminasyona sebep olduğu görülmektedir.

Kaybedilen kişinin ölüm şekli, yaşlı bireyin yas sürecinde tepkilerin şiddeti ve yas düzeyi için önemli bir faktör olduğu bilinmektedir(Genlik,2012). Deprem gibi doğal felaketlerde bir yakının kaybedilmesi yalnızca afet bölgesinde değil pek çok başka yerde yaşayan insanların da yakınlarını kaybetmesi ile ruhsal açıdan etkilenmesine sebep olabilmektedir(Bağcaz, 2017;Johanesson vd., 2011). Eisma ve arkadaşlarının (2019) çalışma bulgularına göre, deprem sonucu yakınlarını kaybeden ve yas yaşayan bireylerin, komplike yas geliştirme riskinin yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ölen kişiyle yakınlık derecesi ve yas şiddeti incelendiğinde, annesi ölen bireylerin diğerlerine göre fazla yas şiddetine sahip oldukları görülmektedir. Yakınlık derecesi ve bitmemiş işler arasındaki ilişki incelendiğinde, arkadaşı ve birden fazla yakını ölenlerin diğerlerine göre daha fazla yas şiddetine sahip oldukları ve yakınlık derecesi ile ruminasyon düzeyleri incelendiğinde ise, arkadaşı ölenlerin ve birden fazla yakını ölenlerin diğerlerine göre daha fazla ruminasyon düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Birinci dereceden yakını kaybedenlerde diğerlerine göre daha fazla yas tepkileri görüldüğü saptanmıştır. Buna göre, kaybedilen kişiyle yakınlık derecesinin yas şiddeti açısından önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Güder ve Kaya, 2023).

Bu çalışmanın bir diğer alt amacı, kayıp yaşantılarında bitmemiş işler, yasa bağlı ruminasyon ve yas şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde, aralarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, bu üç kavramın içerdiği bir çalışma bulunamamıştır.

Kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyini yordamasına ilişkin bulgular, öngörülen biçimde ortaya konmuştur. Ölçeklerden alınan genel puanlar arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Ayrıca, Gerçekleştirilememiş Yaşantılar, Anlam ve Adaletsizlik alt boyutlarının yas şiddetiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği'nin genelinden ve alt boyutlarından alınan toplam puanların düşük olması yas şiddetinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır(Yıldız ve Cimeye, 2011). Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, yas şiddeti ve bitmemiş işler arasında anlamlı bir fark saptandığı görülmektedir. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği'nden alınan puan azaldıkça, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği'nden alınan puan artmaktadır. Buna bağlı olarak yas şiddeti ve bitmemiş işler arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulguya göre, kayıp yaşayan bireylerin bitmemiş işler düzeyinin artmasıyla, yas şiddetinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Bitmemiş işler ve yas şiddetine odaklanan çalışmalar kısıtlıdır. Holland ve arkadaşlarının (2018) çalışmasına göre, yaşlı bireylerin merhumla bitmemiş işlerinin olması yas sürecinin daha şiddetli olmasına sebep olmaktadır. Ayrıca bitmemiş işlerin komplike yas semptomlarını yordadığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Klingspon ve arkadaşlarının (2015) çalışmasının bulgularına göre, merhumla bitmemiş işleri olduğunu bildiren yaşlı bireylerin daha şiddetli yas yaşadıkları tespit edilmiş ve kaybedilen kişiyle daha yakın bir ilişkinin varlığının bitmemiş işler ve yas şiddeti ilişkisinde yordayıcı olduğu bildirilmiştir.

Yasa bağlı ruminasyon ve yas şiddeti arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireyin yas şiddeti arttıkça ruminasyon düzeyinin de arttığı bulgular arasındadır. Ruminasyon ve endişenin depresyon ve komplike yas semptomlarıyla ilişkisini inceleyen çalışmaya göre, ruminasyonun komplike yas semptomlarıyla endişeye göre daha fazla ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Eisma vd., 2020). Eisma ve arkadaşlarının (2013) çalışmasının bulgularına göre, yasa bağlı ruminasyonun 12 aylık bir süre boyunca komplike yas semptomlarını yordadığı saptanmıştır. Ayrıca yasa bağlı ruminasyonun davranışsal kaçınmaya sebep olabileceği ve yas sürecini normal seyrinde

tamamlamaya engel olabileceği görüşü de çalışmanın bulguları ışığında ortaya konmuştur.

Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ile Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireyin bitmemiş işler düzeyinin artması ruminasyon düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Sevilen birinin ölümünden 6 ay sonra tamamlanmamış işleri veya pişmanlıklarını çözen yaslı bireylerin çözemeyenlere göre daha düşük ruminasyon seviyesine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, bitmemiş işlerin ve pişmanlıkların, ruminasyon ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir(Torges vd., 2008).

Bu çalışmanın bir başka alt amacı olan yasa bağlı ruminasyon ile yas düzeyi arasındaki ilişkide bitmemiş işlerin aracı rolüne ait bulgular incelendiğinde, bitmemiş işlerin, yasa bağlı ruminasyon ve yas düzeyi arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu saptanmıştır.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuç

Kayıp yaşamış bireylerin bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon düzeylerinin yas şiddetine etkisini inceleyen bu çalışmada;

Cinsiyet değişkenine göre, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinden alınan puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha şiddetli yas yaşadıkları ortaya konmuştur.

Psikiyatrik tanı almış olma ve olmama durumuna göre, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği ve Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nden alınan puanları göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ölüm şekli değişkenine göre, yas şiddeti, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Deprem sebebiyle ölümün daha yüksek yas şiddeti, daha fazla bitmemiş iş ve yasa bağlı ruminasyona sebep olduğu ortaya konmuştur.

Yakınlık derecesi değişkenine göre, yas şiddeti, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Annesini kaybettiğini bildiren katılımcıların daha yüksek yas şiddetine sahip oldukları, arkadaşını kaybedenlerin daha yüksek bitmemiş iş düzeyine sahip oldukları ve arkadaşını kaybedenlerin daha yüksek yasa bağlı ruminasyon seviyesine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Katılımcıların yas düzeyi puanları, kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların yas düzeyi puanları ile kayıp yaşantılarında bitmemiş işler düzeyi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların yas düzeyi puanları ile yasa bağlı ruminasyon düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların kayıp yaşantılarında bitmemiş işler düzeyi puanları ve yasa bağlı ruminasyon düzeyi puanlarının yas düzeyi puanlarını yordadığı bulunmuştur.

Katılımcıların kayıp yaşantılarında bitmemiş işler düzeyi puanlarının, yasa bağlı ruminasyon düzeyi puanları ve yas düzeyi puanlarını yordamada aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak, kayıp yaşamış bireylerin bitmemiş işler düzeyi arttıkça yas düzeyinin arttığı, yasa bağlı ruminasyon düzeyi arttıkça yas düzeyinin arttığı ve bitmemiş işler düzeyi arttıkça yasa bağlı ruminasyon düzeyinin de arttığı ortaya konmuştur. Ayrıca bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyini yordadığı ve bitmemiş işlerin yas ve yasa bağlı ruminasyonda aracı role sahip olduğu saptanmıştır.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu çalışma 18 yaş ve üzeri 424 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulguların genel geçerliliğini artırmak amacıyla daha geniş bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Çalışmada bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon kavramlarının ölüm sonucu ile kayıp yaşayan yaşlı bireylerin yas düzeyiyle ilişkisi incelenmiştir. Özellikle Türkçe literatürde kısıtlı sayıda çalışmanın varlığı, yas şiddeti açısından önemli risk faktörü olan iki kavramın daha çok çalışma gerektirdiğini düşündürmektedir. Yas çalışması yapacak araştırmacıların kayıp sonrası bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon kavramlarını farklı değişkenlerle inceleyerek literatüre katkıda bulunmaları önerilebilir.

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Bu çalışmada yas düzeyi, bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas şiddeti açısından ve komplike yas belirtileri açısından risk faktörü olabileceği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda psikologlar tarafından yas



çalışmalarında, yaşlı bireylerin ruminatif düşünceleri ve bitmemiş işlerinin çözümlenmesi konusunda klinik destek vermeleri önerilebilir. Ayrıca bitmemiş işlerin çözümlenmesinde, faydalı olabilecek ‘boş sandalye’ tekniğinin uygulanması önerilebilir.

### **Devlete Yönelik Önerileri**

Ölüm sonucu ile kayıp yaşayan bireylerde yas şiddetini etkileyen faktörlerden birinin sosyal destek olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ilgili kurumların yaşlı bireylere yönelik düzenleyebileceği destek programlarının yaygınlaştırılması önerilebilir.

## Kaynaklar

- Andrews, P. W., Altman, M., Sevcikova, M., ve Cacciatore, J. (2021). An evolutionary approach to grief-related rumination: Construction and validation of the Bereavement Analytical Rumination Questionnaire. *Evolution and Human Behavior*, 42(5), 441-452.
- Aoun, S. M., Breen, L. J., Howting, D. A., Rumbold, B., McNamara, B., ve Hegney, D. (2015). Who needs bereavement support? A population based survey of bereavement risk and support need. *PloS one*, 10(3), e0121101.
- Bağcaz, A. (2017). Ankara'da Yakın Kaybı Sonrası Yas Belirtilerinin Yaygınlığı ve Yordayıcı Etmenler (Sosyodemografik Özellikler, Yakın Kaybının Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ile İlişkisi). Uzmanlık tezi Hacettepe
- Berzoff, J. (2011). The transformative nature of grief and bereavement. *Clinical Social Work Journal*, 39, 262-269.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229
- Boelen, P. A. (2011). Personal goals and prolonged grief disorder symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 439-444.
- Bonanno, G. A., Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical psychology review*, 21(5), 705-734.
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A. (2014). Complicated spiritual grief I: Relation to complicated grief symptomatology following violent death bereavement. *Death studies*, 38(4), 259-26.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). Örneklem yöntemleri.
- Castle, J., Phillips, W. L. (2003) Grief Rituals: Aspects That Facilitate Adjustment to Bereavement, *Journal of Loss and Trauma*, 8(1), 41-71, DOI: 10.1080/15325020305876

- Cesur-Soysal, G. (2019). Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği-Kısa Form: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21. doi:10.5455/apd.58897
- Chang, M. (2021). Death cafés: where communities affirm grief. *American Journal of Public Health*, 111(S2), S82-S83.
- Chen, A. M., Lewis, R. M., Chirinos, A. D., Murdock, W. K. ve Fagundes, C. (2019). Differential psychological reactions to grief: The role of childhood adversity for depression
- Choate, P., Tortorelli, C. (2022). Attachment Theory: A Barrier for Indigenous Children Involved with Child Protection. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 8754.
- Cholbi, M. (2019). Regret, resilience, and the nature of grief. *journal of moral philosophy*, 16(4), 486-508.
- Clark, S. E., Goldney, R. D. (1995). Grief reactions and recovery in a support group for people bereaved by suicide. *Crisis*, 16(1), 27-33.
- Corr, C. A. (2020). Elisabeth Kübler-Ross and the “five stages” model in a sampling of recent American textbooks. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82(2), 294-322.
- Çatal, M. (2022). Psikiyatri polikliniğine başvuran ve yakın kaybı olan yetişkinlerde uzamış yas bozukluğu sıklığı ve belirti şiddetinin sosyodemografik özellikler, kayba ilişkin değişkenler, bağlanma biçimleri ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisinin incelenmesi. Tıpta uzmanlık tezi
- De Stefano, R., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., Cedro, C., Mento, C., Zoccali, R. A., ve Pandolfo, G. (2020). *Complicated grief: A systematic review of the last 20 years. International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 492–499. doi:10.1177/0020764020960202
- Demirel, S. (2021). *YASIN ŞİDDETİ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, SIKINTIYA DAYANMA, YAS BİLİŞLERİ, BİTMEMİŞ İŞLER, RUMİNASYON VE HAYATIN ANLAMININ UZAMIŞ YAS BOZUKLUĞUNA ETKİSİ* (Yakın

Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı).

- Eisma, M. C., Boelen, P. A., Lenferink, L. I. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113031.
- Eisma, M. C., de Lang, T. A., Boelen, P. A. (2020). How thinking hurts: Rumination, worry, and avoidance processes in adjustment to bereavement. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(4), 548-558.
- Eisma, M. C., Lenferink, L. I., Chow, A. Y., Chan, C. L., ve Li, J. (2019). Complicated grief and post-traumatic stress symptom profiles in bereaved earthquake survivors: a latent class analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1558707
- Eisma, M. C., Schut, H. A., Stroebe, M. S., van den Bout, J., Stroebe, W., ve Boelen, P. A. (2014). Is rumination after bereavement linked with loss avoidance? Evidence from eye-tracking. *PloS one*, 9(8), e104980.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Stroebe, W., Boelen, P. A., ve Van den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(4), 961
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Van Den Bout, J., Boelen, P. A., ve Stroebe, W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 165-176..
- Eisma, M. C., Franzen, M., Paauw, M., Bleeker, A., ve Aan Het Rot, M. (2022). Rumination, worry and negative and positive affect in prolonged grief: A daily diary study. *Clinical psychology & psychotherapy*, 29(1), 299-312.
- Faschingbauer, T. R., Devaul, R. A., Zisook, S. (1977). Development of the Texas Inventory of Grief. *The American journal of psychiatry*.

- Field, N. P., Horowitz, M. J. (1998). Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief. *Psychiatry*, 61(4), 279-287.
- Fraley, C. R., Bonanno, A. G. (2015). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*.30(7), 878-890
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, 14(1914–1916), 237-258.
- G. Davis, Camille B. Wortman, Darrin R. Lehman, Roxane Cohen Silver, C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death studies*, 24(6), 497-540.
- Genlik, Ö. (2012). *Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gillies, J., Neimeyer, R. A., Milman, E. (2014). The meaning of loss codebook: Construction of a system for analyzing meanings made in bereavement. *Death studies*, 38(4), 207-216.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Güder, M., Kaya, E. (2023). X, Y ve Z kuşaklarının ölüme karşı tutumu ve yas tepkisi. *Turkish Studies - Social*, 18(1), 161-186.
- Güvendeğer Doksat N. , Demirci Ciftci A. Bağlanma ve Yaşamdaki İzdüşümleri. *aktd.* 2016; 25(4): 489-501.
- Hahs-Vaughn, D. L., Lomax, R. G. (2020). *Statistical concepts-a first course*. Routledge.
- Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: theory, research and intervention* 23-43. Cambridge, England: Cambridge Univ. Press.

- Hamzaçebi, N. (2016). *Bağlanma stillerinin yas sürecine etkileri* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hay, A., Hall, C. W., Sealey, M., Lobb, E. A., Breen, L. J. (2021). Developing a practice-based research agenda for grief and bereavement care. *Death Studies*, 45(5), 331-341.
- Hibberd, R. (2013). Meaning reconstruction in bereavement: Sense and significance. *Death Studies*, 37(7), 670–692. doi:10.1080/07481187.2012.692453
- Holland, J. M., Plant, C. P., Klingspon, K. L., Neimeyer, R. A. (2020). Bereavement-related regrets and unfinished business with the deceased. *Death studies*, 44(1), 42-47.
- Holland, J. M., Thompson, K. L., Rozalski, V., Lichtenthal, W. G. (2014). Bereavement-related regret trajectories among widowed older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 40-47.
- Hopmeyer, E., & Werk, A. (1994). A comparative study of family bereavement groups. *Death studies*, 18(3), 243-256.
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Johanesson KB, Lundin T, Hultman CD ve ark (2011) Prolonged grief among traumatically bereaved relatives exposed and not exposed to a tsunami. 24 (4): 456-464
- Kersting, A., Brahler, E., Glaesmer, H., Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131(1–3), 339–343. doi:10.1016/j.jad.2010.11.032
- Khosravi, M. (2021). Worden's task-based approach for supporting people bereaved by COVID-19. *Current Psychology*, 40(11), 5735-5736.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.

- Klass, R. E. G. D. (1997). Tibetan Buddhism and the resolution of grief: The Bardo-Thodol for the dying and the grieving. *Death Studies*, 21(4), 377-395.
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A., Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished business in bereavement. *Death Studies*, 39(7), 387-398.
- Klingspon, K. (2017). Development and Psychometric Evaluation of the Unfinished Business in Bereavement Scale.
- Knutsen, T. (2020) The Dynamics of grief and melancholia. *Tidsskr for Den norske legeforening*. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0504
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2009). The five stages of grief. In *Library of Congress Catalog in Publication Data (Ed.), On grief and grieving* (pp. 7-30).
- Lenferink, L. I., Eisma, M. C., de Keijser, J., Boelen, P. A. (2017). Grief rumination mediates the association between self-compassion and psychopathology in relatives of missing persons. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup6), 1378052.
- Li, J., Tendeiro, N. J., Stroebe, M. (2018). Guilt in bereavement: Its relationship with complicated grief and depression. *International Journal of Psychology*. 54(2) DOI: 10.1002/ijop.12483
- Lichtenthal, W. G., Roberts, K. E., Catarozoli, C., Schofield, E., Holland, J. M., Fogarty, J. J. ve Wiener, L. (2020). Regret and unfinished business in parents bereaved by cancer: a mixed methods study. *Palliative medicine*, 34(3), 367-377.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. 151(6), 155-160
- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K. ve Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death studies*, 34(8), 673-698.

- Logan, E. L., Thornton, J. A., Breen, L. J. (2018). What determines supportive behaviors following bereavement? A systematic review and call to action. *Death studies*, 42(2), 104-114.
- Luchterhand, C., (2019). *Grief Reactions, Duration and Tasks of Mourning*, VA Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation  
\*\*\*\*\*symptoms among bereaved and non-bereaved adults, *Death Studies*, DOI: 10.1080/07481187.2019.1614107
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138–149.
- Maccallum, F., Bryant, A. R. (2019). Symptoms of prolonged grief and posttraumatic stress following loss: A latent class analysis. *Australian, New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(1) 59-67
- Makgahlela, M. (2021). Beliefs in ancestors and witchcraft as potential determinants of complicated spiritual grief. *Journal of loss and trauma*, 26(2), 192-201.
- Martin, T. L. (2019). Worden, JW (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner.*
- Masterson, M. P., Slivjak, E., Jankauskaite, G., Breitbart, W., Pessin, H., Schofield, E., ve Lichtenthal, W. G. (2018). Beyond the bucket list: unfinished and business among advanced cancer patients. *Psycho-Oncology*, 27(11), 2573-2580.
- Miles, L., Corr, C. A. (2017). Death cafe: What is it and what we can learn from it. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 75(2), 151-165.
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R. ve Cohen, S. R. (2019). Rumination moderates the role of meaning in the development of prolonged grief symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1047-1065.



- Mitima-Verloop, B. H., Mooren, M. T. T. ve Boelen, A. P. (2021). Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions, *Death Studies*, 45(9),735-745DOI: 10.1080/07481187.2019.1686090
- Moore, SE, Jones-Eversley, SD, Tolliver, WF, Wilson, B. ve Harmon, DK (2022). Cultural responses to loss and grief among Black Americans: Theory and practice implications for clinicians. *Death Studies*, DOI: 10.1080/07481187.2020.1725930
- Moules, N. J. (1998). Legitimizing grief: Challenging beliefs that constrain. *Journal of Family Nursing*, 4(2), 142-166.
- Nakajima, S. (2018). Complicated grief: recent developments in diagnostic criteria and treatment. *Phil. Trans. R. Soc. B* 373: 20170273
- Nazalı-Çağlar,P. (2013).Hastalarda Yas Süreci ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki: İzlem Çalışma (Tez no: 723505) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi].
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79-91.
- Nolen-Hoeksema S (2001) Ruminative coping and adjustment to bereavement. In: Stroebe M, Hansson RO, Stroebe W, Schut H (eds) *Handbook of bereavement research: consequences, coping, and care*. American Psychological Association Press, Washington, DC, pp 545–562.
- Ng, B. (2005). Grief revisited. *Annals Academy of Medicine*.34(5), 352-355.
- O'Connor, F. M. (2019). Grief: A Brief History of Research on How Body, Mind and Brain Adapt. *Psychosom Med*, 81(8), 731-738
- O'Connor, M. F., Sussman, T. J. (2014). Developing the yearning in situations of loss scale: Convergent and discriminant validity for bereavement, romantic breakup, and homesickness. *Death Studies*, 38(7), 450-458.

- Özel, Y., Özkan, B. (2020). Psychosocial approach to loss and mourning. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 12(3), 352-367.
- Packman, W., Horsley, H., Davies, B., Kramer, R. (2006). Sibling bereavement and continuing bonds. *Death studies*, 30(9), 817-841
- Paivio, S. C., Greenberg, L. S. (1995). Resolving" unfinished business": efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419.
- Parker, J. S. (2005). Extraordinary experiences of the bereaved and adaptive outcomes of grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 51(4), 257-283.
- Pyng, T. H. (2020). "You are Dead, but You are Not": Social medium (Facebook) is the message in grieving and continuing bonds. *Informasi*, 50(2), 97-110.
- Robinaugh, D. J., Mauro, C., Bui, E., Stone, L., Shah, R., Wang, Y. ve Simon, N. M. (2016). Yearning and its measurement in complicated grief. *Journal of Loss and Trauma*, 21(5), 410-420.
- Satan, Aydınay, A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 3 (7), 56-74.
- Shear, K. M., (2012). Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 119-128
- Shear, K. M. (2012). Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neurosciences* 14(2), 119-128.
- Shear, M. K., Ghesquiere, A., Glickman, K. (2013). Yas ve karmaşık keder. *Güncel Psikiyatri Raporları*, 15(11). doi:10.1007/s11920-013-0406-z
- Shucter, S. R., Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In: M. S. Stroebe, R. O.
- Silverman, G. K., Johnson, J. G., Prigerson, H. G. (2001). Preliminary explorations of the effects of prior trauma and loss on risk for psychiatric disorders in recently widowed people. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38, 202–215.

- Simon, N. M., Shear, M. K., Reynolds, C. F., Cozza, S. J., Mauro, C., Zisook, S. ve Lebowitz, B. (2020). Commentary on evidence in support of a grief-related condition as a DSM diagnosis. *Depression and anxiety*, 37(1), 9-16
- Smith, K. V., Wild, J., Ehlers, A. (2020). The masking of mourning: Social disconnection after bereavement and its role in psychological distress. *Clinical Psychological Science*, 8(3), 464-476.
- Stillion, J. M., Attig, T. (Eds.). (2014). *Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices*. Springer Publishing Company.
- Stillion, M. J., Attig, T. (2015). *Death, Dying and Bereavement: Contemporary Perspectives, Institutions and Practices* Springer Publishing Company.
- Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E. ve Van Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance: A reinterpretation of its function in adjustment to bereavement. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 257, 462-472.
- Stroebe, M., Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description, *Death Studies*, 23(3),197-224, DOI: 10.1080/074811899201046
- Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Stroebe M, Stroebe W, van de Schoot R, Schut H, Abakoumkin G, Li J (2014) Guilt in Bereavement: The Role of Self-Blame and Regret in Coping with Loss. *PLoS ONE* 9(5): e96606. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096606>
- Stroebe, W., Stroebe, M. S., Abakoumkin, G., Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: a test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1241-1249.
- Supiano, K. P., Haynes, L. B., Pond, V. (2017). The transformation of the meaning of death in complicated grief group therapy for survivors of suicide: A

treatment process analysis using the meaning of loss codebook. *Death studies*, 41(9), 553-561.

Şahinkaya, B. (2022). COVID-19 salgını sırasında yakınına kaybetmiş kişilerde depresyon, anksiyete, somatizasyon ve uzamış yas ile ilişkili faktörler (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Tagay, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 71-86.

Tagay, Ö., Voltan Acar, N. Cırcır, O. The relationships among ruminative thoughts, Gestalt contact disturbances and unfinished business. *Curr Psychol* (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04335-4>

Tekin, H. H. ve Kırılıoğlu, M. (2019). Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nin (UYRÖ) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1114-1134.  
doi:10.26466/opus.550290

Thompson LW, Breckenridge JN, Gallagher D, Peterson JA. Effects of bereavement on self-perceptions of physical health in elderly widows and widowers. *J Gerontol* 1984; 39: 309–14

Torges, C. M., Stewart, A. J., Nolen-Hoeksema, S. (2008). Regret resolution, aging, and adapting to loss. *Psychology and aging*, 23(1), 169.

Trevino, M. K., Litz, B., Papa, A., Maciejewski K. P., Lichtenhal, W., Healy, C., Prigerson, G. H. (2018). Bereavement Challenges and Psychological Adjustment to Loss. *Journal of Palliative Medicine*.21(4), 479-488

Türk Dil Kurumu. (t.y.). Yas. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: Nisan 2, 2023, <https://sozluk.gov.tr/>

Van der Houwen, K., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., Van den Bout, J. (2010). Mediating processes in bereavement: The role of rumination, threatening grief interpretations, and deliberate grief avoidance. *Social science & medicine*, 71(9), 1669-1676.


- Vanderwerker, L. C., Jacobs, S. C., Murray-Parkes, C., Prigerson, H. G. (2006). An exploration of associations between separation anxiety in childhood and complicated grief in later-life. *Journal of Nervous & Mental Diseases*, 194, 121–123.
- Yeniada-Kırseven, M. (2022). Kayıp sonrası farklı seyirler: uzamış yas, depresyon ve travma sonrası stres belirti kümelerinde risk faktörlerinin saptanması. *Yayınlanmış Doktora Tezi*
- Yıldız, H. ve Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30-36.
- Zara, A. (2019). Loss, grief and depression: potential risk factors in grief-related depression. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Zisook, S., Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World Psychiatry*. 8(2),67-74
- Zorlu,S., Memiş,A., Yumuşak, M. (2022). Religious and cultural practices of muslims living in central Anatolia on death and mourning: a qualitative study from Turkey. *Journal of Religion and Health* (2022) 61:4934–4958
- Watkins, E. R., Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.

## EKLER

### Ek 1.


### Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeği İzni

**Ölçek izni** Gelen Kutusu x

 **Öykü Arıbaş** <psk.oykuaribas@gmail.com> 21 Mart Sal 17:31 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: guler.cimete@uskudar.edu.tr ▼

Merhaba,  
Ben Psikolog Öykü Arıbaş,  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezim için Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeğini kullanmak için izninize ihtiyacım var. Yardımcı olur musunuz?  
Teşekkürler.

---

 **Güler Cimete** <guler.cimete@uskudar.edu.tr> 21 Mart Sal 18:00 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▼

Sevgili Öykü Arıbaş

Hatice Yıldız ile birlikte uyarlamasını yaptığımız Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeği'ni kullanabilirsiniz.  
Başarılar dilerim

Prof.Dr. Güler Cimete

## Ek 2.

### Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği İzni



Öykü Arıbaş <psk.oymaribas@gmail.com>  
Alıcı: gizem.cesur

27 Mart Pzt 14:02 ☆ ↶ ⋮

Merhaba ben Psikolog Öykü Arıbaş  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezim için Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeğini kullanabilmem için izninize ihtiyacım var. Yardımcı olur musunuz?  
Teşekkürler.



Gizem CESUR SOYSAL <gizem.cesur@medipol.edu.tr>  
Alıcı: ben

28 Mart Sal 22:06 ☆ ↶ ⋮

Öykü,  
Kullanabilirsin, ekte ölçek bilgilerini bulabilirsin.  
Başarılar

Doç. Dr. Gizem Cesur-Soysal


İstanbul Medipol Üniversitesi  
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi  
Psikoloji Bölümü

From: [Öykü Arıbaş](#)  
Sent: Monday, March 27, 2023 2:03 PM  
To: [Gizem CESUR SOYSAL](#)  
Subject: ölçek izni

### Ek 3.


## Utrecht Yasa Bağı Ruminasyon Ölçeği İzni

**Ölçek izni** Gelen Kutusu x ✕ 🖨 📧

 **Öykü Arıbaş** <psk.oykuaribas@gmail.com> 21 Mart Sal 17:27 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: drhhtekin ▾

Merhaba,  
Ben Psikolog Öykü Arıbaş. Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezim kapsamında, uyarlanan yasa bağı ruminasyon ölçeğinizi kullanmak için iznimize ihtiyacım var. Yardımcı olur musunuz?  
Teşekkürler.

---

 **Hasan H. Tekin** <drhhtekin@gmail.com> 21 Mart Sal 17:37 ☆ ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba Sayın Öykü Arıbaş,

Geçerlilik ve güvenilirliği tarafımızca yapılan yasa bağı ruminasyon ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar.

Öykü Arıbaş <psk.oykuaribas@gmail.com>, 21 Mar 2023 Sal, 17:28 tarihinde şunu yazdı:  
\*\*\*



**Ek 4.****Sosyodemografik Bilgi Formu**

Yaşınız:
Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Diğer
Medeni Durumunuz: <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> İlişkisi var <input type="checkbox"/> Evli
Kardeş Sayınız: [siz hariç] <input type="checkbox"/> Bir <input type="checkbox"/> İki <input type="checkbox"/> Üç ve üzeri
Eğitim Durumunuz: <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek lisans ve üzeri
Daha önce psikiyatrik tanı aldınız mı? : <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Tanınız var ise nedir? (yok ise yok yazınız)
Bir yakınınızı kaybettiniz mi? : <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Birden çok sayıda yakınınızı kaybettiniz mi? (Evet) (Hayır)
Yakınınızı ne zaman kaybettiniz? :
[...hafta kadar önce] [...ay kadar önce] [...yıl kadar önce] [birden fazla kayıp varsa tamamını yazınız. ... ve ... gibi]
Yakınınızı kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız? [birden fazla kayıp varsa tamamını yazınız. ... ve ... gibi]
Kaybettiniz kişi ile olan yakınlığınız nedir? [Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz] <input type="checkbox"/> annem <input type="checkbox"/> babam <input type="checkbox"/> kardeşim <input type="checkbox"/> arkadaşım <input type="checkbox"/> eşim, <input type="checkbox"/> çocuğum <input type="checkbox"/> Diğer _____
Yakınınızın ölüm sebebi nedir? : <input type="checkbox"/> deprem <input type="checkbox"/> trafik kazası <input type="checkbox"/> hastalık <input type="checkbox"/> Diğer _____

**Ek 5.****Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Psikolog Öykü Arıbaş tarafından, Dr. Bingül Subaşı Harmancı danışmanlığında, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, yakınına veya yakınlarını kaybetmiş yetişkin bireyleride yasa bağlı ruminasyon düzeyleri ve kaybedilen kişi ile bitmemiş işlerin ölçülmesi, bu iki kavramın yas düzeyine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Katılmaktan istediğiniz an vazgeçebilirsiniz. Araştırmada isim sorulmamaktadır. Verdiğiniz bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel çalışma amacıyla kullanılacaktır. Katılımınızla bilimsel çalışmaya katkı sağlamış olacaksınız. Soruları yanıtlarken samimi ve dürüst olmanız, tüm soruları yanıtlamanız çok önemlidir. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur.

Eğer bu çalışma ile ilgili sorunuz varsa çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçebilirsiniz. Anket 8-10 dakika arasında sürmektedir. Katılımınız için teşekkürler.

Psikolog Öykü Arıbaş

Yakın Doğu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü

Lefkoşa

[psk.oykuaribas@gmail.com](mailto:psk.oykuaribas@gmail.com)

**Ek 6.****Tekras Düzeltlmş Yas Ölçeği**

Aşağıdaki maddeleri, bireyin öldüğü zamanı düşünüp, o zamanki duygu ve eylemlerinizi dikkate alarak 1:tamamen doğru, 2: çoğunlukla doğru, 3: ne doğru, ne de yanlış, 4: çoğunlukla yanlış, 5: tamamen yanlış seçeneklerinden sizi en iyi tanımlayanını seçerek işaretleyiniz.

**Bölüm I: Geçmiş davranışlar**

1. Bu insanın ölümünden sonra belli insanlarla anlaşmakta zorluk çektim. 1 2 3 4 5
2. Bu insanın ölümünden sonra yeterince çalışmakta zorlandım. 1 2 3 4 5
3. Bireyin ölümünden sonra aileme, arkadaşlarıma ve dışarıdaki etkinliklere olan ilgimi kaybettim.

**Bölüm II: Şimdiki duygular**

Bu bölümdeki maddeleri şu andaki duygularınızı dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Ölen birey aklıma geldiğinde halen ağlıyorum. 1 2 3 4 5
2. Ölen birey aklıma geldiğinde halen üzülüyorum. 1 2 3 4 5
3. Bu insanın ölümünü kabullenemiyorum. 1 2 3 4 5

**Ek 7.****Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği (UYRÖ)**

İnsanlar sevilen birinin ölümünden sonra sıklıkla çeşitli şeyleri düşünür. Son bir ay süresince aşağıdaki sorularda yer alan ifadeleri ne sıklıkla düşündüğünüzü öğrenmek istiyoruz. 1 "Hiç" anlamına gelmekte iken 5 "Çok Sık" anlamına gelmektedir. Bu bağlamda vereceğiniz cevapları 1'den 5'e kadar derecelendirerek cevap veriniz.

1.Son bir ay süresince onun ölümünün sizin yaşamınıza etkisini ne sıklıkla düşündünüz					
2.Son bir ay süresince kaybın sizin için ifade ettiği anlamı ne sıklıkla sorguladınız					
3.Son bir ay süresince aile üyelerinden gereken desteği alıp almadığınızı ne sıklıkla sorguladınız					

**Ek 8.****Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği- Kısa Form**

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

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

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

1: Hiç sıkıntılı hissetmiyorum

2: Biraz sıkıntılı hissediyorum

3: Orta düzeyde sıkıntılı hissediyorum

4: Oldukça sıkıntılı hissediyorum

5: Çok fazla sıkıntılı hissediyorum

<b>Geçtiğimiz ay bu konuda ne kadar sıkıntılı hissettiniz?</b>	1	2	3	4	5
1. Keşke birlikte daha çok şey yapmış olsaydık.	1	2	3	4	5
2. Aramızda konuşulması gereken sırlarımız vardı.	1	2	3	4	5
3. Ona daha sık 'seni seviyorum' demeliydim.	1	2	3	4	5

**Ek 9.****Etik Kurul İzni**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

04.04.2023

Sayın Öykü Arbaş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2023/1557 proje numaralı ve "Kayıp Yaşamış Bireylerde Bitmemiş İşler ve Yasa bağlı Ruminasyonun Yas Düzeyine Etkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

**Ek 10.****İntihal Raporu**

Processed on: 12-May-2023 12:31 EEST ID: 2091213105

Word Count: 15033

Submitted: 1

Similarity Index	Similarity by Source
8%	Internet Sources: 7%
	Publications: 1%
	Student Papers: 2%

Kayıp Yaşamış Bireylerde Bitmemiş İşler ve Yasa bağlı Ruminasyonun Yas Düzeyine Etkisi By Öykü Arıbaş

2% match (Internet from 26-Aug-2022) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9161338676.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9161338676.pdf</a>	
1% match (Internet from 28-Mar-2023) <a href="http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3841/745857.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3841/745857.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	
1% match (student papers from 20-Apr-2022) Submitted to Istanbul Gelisim University on 2022-04-20	
< 1% match (Internet from 12-May-2023) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9551749570.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9551749570.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 05-Oct-2022) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9453230350.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9453230350.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 19-Aug-2022) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/8887885238.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/8887885238.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 04-Oct-2022) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9281407225.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9281407225.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 17-Apr-2023) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9554474920.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9554474920.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 01-Dec-2022) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9523848986.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9523848986.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 08-May-2023) <a href="http://docs.neu.edu.tr/library/9551987650.pdf">http://docs.neu.edu.tr/library/9551987650.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 28-Mar-2023) <a href="http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3863/745935.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3863/745935.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	
< 1% match (Internet from 28-Mar-2023) <a href="http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3769/723505.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3769/723505.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	
< 1% match (Internet from 20-Apr-2023) <a href="http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/4141/748840.pdf?sequence=1">http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/4141/748840.pdf?sequence=1</a>	
< 1% match (Internet from 28-Mar-2023) <a href="http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3791/722984.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/3791/722984.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	
< 1% match (student papers from 07-Dec-2022) Submitted to Istanbul Gelisim University on 2022-12-07	
< 1% match (student papers from 14-Jan-2022) Submitted to Istanbul Gelisim University on 2022-01-14	
< 1% match (student papers from 23-Dec-2021) Submitted to Istanbul Gelisim University on 2021-12-23	
< 1% match (Internet from 26-Dec-2022) <a href="https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-file/55732">https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-file/55732</a>	
< 1% match (Internet from 07-Jan-2021) <a href="https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/506880">https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/506880</a>	
< 1% match (Internet from 16-Dec-2022) <a href="https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-full-file/65706">https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-full-file/65706</a>	
< 1% match (Internet from 04-Jan-2022) <a href="https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1941327">https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1941327</a>	
< 1% match (Internet from 25-Jun-2020) <a href="https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/utrecht-yasa-bagli-ruminasyon-olcegi-toad.pdf">https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/utrecht-yasa-bagli-ruminasyon-olcegi-toad.pdf</a>	
< 1% match (student papers from 23-Nov-2021) Submitted to Istanbul Aydin University on 2021-11-23	

## Ek 10. (Devamı)

< 1% match (student papers from 06-Jun-2022) <a href="#">Submitted to Istanbul Aydin University on 2022-06-06</a>	
< 1% match (publications) <a href="#">YILDIZ, Hatice and CIMETE, Güler. "Teksas düzeltilmiş yas ölçeğinin uyarlama çalışması", TUBITAK, 2011.</a>	
< 1% match (Internet from 17-Sep-2022) <a href="http://www.sadab.org/FileUpload/bs701867/File/14">http://www.sadab.org/FileUpload/bs701867/File/14</a>	cinsel_mitler_ve_toplumsal_cinsiyet_rolleri_tutumları_arası
< 1% match (publications) <a href="#">KÖKSAL, Onur and ŞAHİN, Faruk. "Gelir ve Mutluluk: Gelir Karşılaştırmasının Etkisi", Hacettepe Üniversitesi, 2015.</a>	
< 1% match (student papers from 06-Sep-2022) <a href="#">Submitted to Eskisehir Osmangazi University on 2022-09-06</a>	
< 1% match (Internet from 17-Jul-2020) <a href="http://ebd.beun.edu.tr/index.php/KEBD/issue/download/15/18">http://ebd.beun.edu.tr/index.php/KEBD/issue/download/15/18</a>	
< 1% match (Internet from 31-Aug-2022) <a href="https://ksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2021/08/YAS-SURECLERI-VE-KISILIK.pdf">https://ksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2021/08/YAS-SURECLERI-VE-KISILIK.pdf</a>	
< 1% match (student papers from 15-Dec-2021) <a href="#">Submitted to Ataturk Universitesi on 2021-12-15</a>	
< 1% match (student papers from 29-Dec-2020) <a href="#">Submitted to Girne American University on 2020-12-29</a>	
< 1% match (student papers from 10-Feb-2018) <a href="#">Submitted to The Scientific &amp; Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2018-02-10</a>	
< 1% match (Internet from 15-Oct-2022) <a href="https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/680647/yokAcikBilim_10089681.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=-1">https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/680647/yokAcikBilim_10089681.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=-1</a>	
< 1% match (Internet from 09-May-2023) <a href="https://www.klimik.org.tr/wp-content/uploads/2023/04/Nizamettin_Kemirtlek_HIV_ILE_YASAYAN_BIREYLERDE_INTEGRAZ_INHIBITORU_KULLANIMI.pdf">https://www.klimik.org.tr/wp-content/uploads/2023/04/Nizamettin_Kemirtlek_HIV_ILE_YASAYAN_BIREYLERDE_INTEGRAZ_INHIBITORU_KULLANIMI.pdf</a>	
< 1% match (Internet from 25-Sep-2022) <a href="https://www.researchgate.net/publication/233249562_Predictors_of_Complicated_Grief_A_Systematic_Review">https://www.researchgate.net/publication/233249562_Predictors_of_Complicated_Grief_A_Systematic_Review</a>	
< 1% match (publications) <a href="#">GİZİR, Cem Ali. "Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli", Mersin Üniversitesi, 2006.</a>	
< 1% match (Internet from 28-Oct-2016) <a href="http://readgur.com/doc/642525/kongre-kitab%C4%B1---spor-bilimleri-deme%C4%9Fi">http://readgur.com/doc/642525/kongre-kitab%C4%B1---spor-bilimleri-deme%C4%9Fi</a>	
< 1% match (Internet from 09-Oct-2022) <a href="https://www.avekon.org/proceedings/avekon08.pdf">https://www.avekon.org/proceedings/avekon08.pdf</a>	
< 1% match (publications) <a href="#">TAGAY, Ozlem. "Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi", TUBITAK, 2010.</a>	
< 1% match (Yagmur Yagmurcu, Leman Pinar Tosun. "Adaptation of the Objectified Body Consciousness Scale to Turkish and Analysis of its Psychometric Characteristics", Nesne Psikoloji Dergisi, 2018) <a href="#">Yagmur Yagmurcu, Leman Pinar Tosun. "Adaptation of the Objectified Body Consciousness Scale to Turkish and Analysis of its Psychometric Characteristics", Nesne Psikoloji Dergisi, 2018</a>	
< 1% match (Internet from 01-Dec-2021) <a href="http://acikerisim.ybu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1915/566321.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://acikerisim.ybu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1915/566321.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	
< 1% match (Internet from 28-Aug-2022) <a href="http://jret.org/FileUpload/ks281142/File/2012_4.complete.pdf#page=7">http://jret.org/FileUpload/ks281142/File/2012_4.complete.pdf#page=7</a>	



**Ek 11.**

**Özgeçmiş**

**Adı Soyadı: Öykü ARIBAŞ**

**Doğum Tarihi: 14/11/1997**

**Doğum Yeri: Mersin**

**E-mail: [psk.oykuaribas@gmail.com](mailto:psk.oykuaribas@gmail.com)**

**Eğitim Bilgileri: Lisans eğitimi, Şubat 2021 tarihinde Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun**

**Yüksek Lisans eğitimi, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji (devam).**