

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE YAS SÜRECİNİN
YORDAYICILARI: KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME
BECERİSİ VE ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEREN ARSLAN

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE YAS SÜRECİNİN
YORDAYICILARI: KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME
BECERİSİ VE ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
CEREN ARSLAN

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. NAZLI BÜŞRA AKÇABOZAN KAYABOL

İSTANBUL 2025



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

...../...../.....

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Öğrencinin Adı Soyadı:	Ceren ARSLAN
Tezin Adı:	Ebeveyn Kaybı Yaşamış Yetişkinlerde Yas Sürecinin Yordayıcıları: Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerisi ve Algılanan Partner Duyarlılığı
Tez Savunma Tarihi:	29.05.2025

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu SALMAN

Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı:	Doç. Dr. Nazlı Büşra Akçabozan Kayabol	Bahçeşehir Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi):	Prof. Dr. Berna Güloğlu	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı):	Doç. Dr. Betül Meydan	Ege Üniversitesi	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad: Ceren ARSLAN

İmza:

ÖZET

EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE YAS SÜRECİNİN YORDAYICILARI: KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE ALGILANAN PARTNER DUYARLILIĞI

Arslan, Ceren

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nazlı Büşra Akçabozan Kayabol

Mayıs 2025, 57 sayfa

Bu araştırmanın amacı, ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin yas süreçlerindeki şimdiki duygularını kaybedilen ebeveynin kim olduğu, kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen ebeveynin ölüm şekli, kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan partner duyarlılığı değişkenleri bağlamında incelemektir. Veriler 18 yaş ve üzeri ebeveynlerinden en az birini kaybeden, şu anda romantik ilişkisi olan 210 (160 kadın, 50 erkek) yetişkinden elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesinde Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme, Algılanan Partner Duyarlılığı ve Demografik Bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler hiyerarşik regresyon analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın bulguları, demografik değişkenler olan kaybedilen ebeveynin baba olması, kaybın üzerinden geçen süre (5 yıl ve üzeri), ve ölümün beklenmedik olması faktörlerinin yas sürecindeki şimdiki duyguları anlamlı yönde yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme değişkenlerinin yaşla ilgili şimdiki duyguları anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ancak algılanan partner duyarlılığı değişkeninin yas sürecindeki duyguları anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yas, Ebeveyn Kaybı, Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerisi, Algılanan Partner Duyarlılığı

ABSTRACT

PREDICTORS OF THE GRIEF PROCESS IN ADULTS WHO HAVE LOST A PARENT: INTERPERSONAL EMOTION REGULATION SKILLS AND PERCEIVED PARTNER RESPONSIVENESS

Arslan, Ceren

Master's Program in Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Doç. Dr. Nazlı Büşra Akçabozan Kayabol

May 2025, 57 pages

The aim of this study is to examine the current emotional experiences in the grief processes of adults who have lost a parent, in relation to the identity of the deceased parent, time elapsed since the loss, cause of death, interpersonal emotion regulation skills, and perceived partner responsiveness. The data were collected from 210 adults (160 women, 50 men) aged 18 and above who had lost at least one parent and were currently involved in a romantic relationship. Data were obtained using the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, Co-Rumination and Co-Reappraisal subscales, Perceived Partner Responsiveness Scale, and Demographic Information Form. The data were analyzed through hierarchical regression analysis. Findings indicated that demographic variables such as the deceased parent being the father, the time elapsed since the loss (being five years or more), and the death being unexpected significantly predicted current emotional responses related to grief. It was also found that interpersonal emotion regulation strategies, specifically co-reappraisal and co-rumination, were significant and positive predictors of current grief-related emotions. On the other hand, perceived partner responsiveness did not significantly predict emotional experiences in the grief process. The findings were discussed in the light of the relevant literature, and suggestions were provided for researchers and practitioners.

Keywords: Grief, Parental Loss, Interpersonal Emotion Regulation Skills, Perceived Partner Responsiveness

*Şefkatiyle dünyayı yeşerten annem Safinaz Arslan,
Neşesiyle yaşamı hafifleten babam Mehmet Arslan'a...*

I don't want to smile

at the sun today.

I want to shake the sky

until it gives you back to me.

Sara Rian, Find Me There, 2024

TEŞEKKÜR

Bitmek tükenmek bilmeyen sorularımı her zaman sabırla dinleyen, hiçbirini cevapsız bırakmayan kıymetli hocam Nazlı Büşra Akçabozan Kayabol... Rehberliğiniz, anlayışınız ve desteğiniz için sonsuz teşekkür ederim. Lisans hayatımdan bu yana her zaman yanımda olduğunu yürekten hissettiğim canım hocam Betül Meydan... Meslek hayatım boyunca bana kazandırdıklarınızın ötesinde, her zaman elinizi tutabileceğimi bildiğim güveni verdiğiniz için minnettarım. Lisansüstü eğitim yolculuğum boyunca samimiyetini her zaman hissettiğim değerli hocam Berna Güloğlu... İlham veren yaklaşımınız ve sıcaklığınız için teşekkür ederim. Bilgeliğiyle ve öğrettikleriyle yolumu aydınlatan Ege Üniversitesi ve Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'nın tüm hocalarına en derin saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Bana nefes veren, sevgisiyle büyüten, her anımı saran canım annem Safinaz Arslan... Bana öğrettiklerin, yüreğimde yeşerttiklerin ve her sarılışında içime işleyen sıcaklığın için sana minnettarım. Sen benim kahramanım ve en büyük ilham kaynağımsın. Sevgin, şefkatin ve gücün, bana bıraktığın en değerli miras olacak, Safiş'im. Ve bu tezin yazılmasındaki en büyük sebep, dünyaya bakışımı renklendiren canım babam Mehmet Arslan... Dünya hâlâ güneşin etrafında dönmeye devam ediyor babacığım, seninle birlikte. Biliyorum ki, buralarda bir yerlerde hâlâ benimle gurur duyuyorsun ve ben, senin minik anarşist teşkilatın olarak her adımda, senin sevginin gölgesinde yürümeye devam ediyorum.

Ne olursa olsun gözyaşlarımı silen, elimi tutan, varlıklarıyla bana güç veren canım ağabeylerim Çağan Arslan ve Çağkan Arslan... Hayat hangi yöne savurursa savursun, sizin kardeşiniz olmanın verdiği güveni hep içimde taşıyorum. Ben yanlarında olamadığım her an, onlara yoldaşlık eden, sevgileriyle ailemize ışık katan kıymetli eşleri Pınar Arslan ve Alfiia Arslan'a yürekten teşekkür ederim. Bu tezin, büyümelerine eşlik ettiğim canım yeğenlerim Çınar Arslan ve Mehmet Leon Arslan'a ilham olmasını diliyorum. Küçük yüreklerinizde kocaman hayatlar taşıyacaksınız ve buna şahit olmak harika bir duygu.

Okyanusa düşsem bile dalgalara yenilmeden şarkı söylemeyi bana öğreten canım Bengü Yeloğlu... Hayatımı bu kadar kolaylaştırdığın ve istisnasız her duyguma eşlik ettiğin için teşekkür ederim. Bu tezde yazan pek çok cümle, senin beni ayağa kaldırma gücünden doğdu. Birlikte geçirdiğimiz sekiz yılda, mütevaziliğinle, şefkatinle ve sonsuz

dostluğunla yolculuğuma eşlik ettiğin için kalpten teşekkür ederim. Sana “ailem” diyebildiğim için ne kadar şanslı olduğumu kendime sürekli hatırlatıyorum.

Tereddütsüz elimi tutan, savaşı ve savaşmayı öğreten Selcen Boztepe... Senin varlığın sayesinde ne yapmaktan ne de yanmaktan korkuyorum. Bana, canım yansa dahi düşmeyi ve bunun ne kadar kıymetli bir öğreti olabileceğini öğrettiğin için sana minnettarım. Ne kadar uzağa gidersen git, sen daima benim yuvam olacaksın. Ve biliyorum ki, senin sayende asla kaybolmayacağım. İyi ki benim ailemsin.

Saklanmadan var olabilmeyi bana gösteren canım arkadaşım Güney Özel ve sabırlı sevgisiyle kollarını bana açan sarışınım Müge Alabaş... Kocaman şehirlerde kurduğumuz ele avuca sığmayan hayatlarımızda yan yana olmanın neşesi için size minnettarım. Biliyorum ki, daha çalkalayacağımız çok gece ve gözyaşı döküp birbirimize sarılacağımız çok an var. İyi ki varsınız.

Önemli olanın uçmak değil, konmak olduğunu öğreten Onur Aysoy... Sabrın ve bilgeliğin için minnettarım. Elim tutup beni bu dünyadan kaçırdığın her an için teşekkür ederim. Önce bir çay içip sonra sahneyi konuşacağımız daha nice an bizi bekliyor biliyorum, bu yüzden çayın altı hep açık Aysoycum merak etme.

Kilometrelerce uzakta olmasına rağmen her zaman cesaretimi tazeleyen Levni Hakan Şahin’e; yorgun düştüğümde beni ayağa kaldıran Ahmet Kulaksız’a; her yaralandığımda bana yara bandı olan İrem Demir’e; en ufak kaygımda kapısını çaldığım ve o kapıyı bana her defasında gülümseyerek açan Dilara Ünver’e; ne olursa olsun sırtımı yaslayabileceğimi bildiğim Caner Uysal ve Murat Buyruk’a içtenlikle teşekkür ederim.

Bu topraklarda birlikte yas tutarak kalabalıklaştığımız tüm kadınlar, queer’lar, hayvanlar ve mücadeleleri asla bırakmayanlar... Dünyanın koruyucusu olduğunuz için sonsuz teşekkür ederim. Yaşayamadıkları hayatlarından koparılanların yasını haykırarak tuttuğumuz için, bu kalabalık coşku için ve yasımızın gücümüz olduğu her an için binlerce kez teşekkür ederim.

Ve son olarak, her şeye rağmen çürümeyi reddeden, ne olursa olsun yaşamı ve yaşatmayı savunmaktan vazgeçmeyen kendime, sessiz ama derin bir teşekkür ediyorum. Vazgeçmediğim, yeşertmeye devam ettiğim ve sınırsız tutunduğum için... Teşekkür ederim, bana.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
Bölüm 1.....	1
Giriş	1
1.2 Çalışmanın Amacı.....	7
1.3 Araştırma Soruları.....	8
1.4 Çalışmanın Önemi	8
1.5 Araştırmanın Varsayımları	10
1.6 Tanımlar	10
Bölüm 2.....	11
Literatür Taraması.....	11
2.1 Yas Kavramına Tarihsel Yaklaşım ve Yas Kavramına Özgü Modeller	11
2.1.1 Bowlby'nin yas yaklaşımı	14
2.1.2 Stroebe ve Schut'un kayıp yaşamanın ikili süreç modeli	15
2.1.3 Rubin'in iki eksenli kayıp yaşama modeli	16
2.1.4 Yas sürecinde devam eden bağlar yaklaşımı	16
2.1.5 Yas sürecinde anlam yaratma yaklaşımı.....	17
2.2 Yas Tepkileri.....	18
2.3 Yas Sürecini Açıklayan Demografik Değişkenler	20
2.4 Algılanan Partner Duyarlılığı.....	21
2.5 Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerisi	23
2.5.1 Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri	24
Bölüm 3.....	27
Yöntem.....	27
3.1 Araştırma Modeli	27
3.2 Çalışma Grubu	27
3.3 Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları	29
3.3.1 Demografik bilgi formu	30
3.3.2 Teksas düzeltilmiş yas ölçeği	30
3.3.3 Kişilerarası duygu düzenleme anketi	31
3.3.4 Algılanan partner duyarlılığı ölçeği (APDÖ)	32
3.4 Veri Toplama İşlemleri	32
3.5 Veri Analiz İşlemleri	33

3.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	33
Bölüm 4.....	36
Bulgular	36
4.1 Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler	36
4.2 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları	38
4.3 Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	39
Bölüm 5.....	43
Tartışma ve Sonuç	43
5.1 Yasla İlgili Demografik Değişkenlerin Yas Sürecini Açıklamadaki Rolüne Dair Bulguların Tartışılması	43
5.1.1 Kaybedilen ebeveyn ve yas süreci	43
5.1.2 Kaybın üzerinden geçen süre ve yas süreci	45
5.1.3 Kaybedilen ebeveynin ölüm şekli ve yas süreci	47
5.2 Algılanan Partner Duyarlılığının Yas Sürecini Açıklamadaki Rolüne Dair Bulguların Tartışılması	49
5.3 Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerisinin Yas Sürecini Açıklamadaki Rolüne Dair Bulguların Tartışılması	52
5.4 Sonuçlar	54
5.5 Öneriler	55
5.5.1 Araştırmacılar için öneriler	55
5.5.2 Uygulayıcılar için öneriler	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	71

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Kaybedilen Ebeveyn İle İlgili Bilgiler	28
Tablo 2 Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	36
Tablo 3 Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları	38
Tablo 4 Texas Yas Ölçeğini Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi	
Sonuçları	38

Bölüm 1

Giriş

“Kuşlar biz insanların bilmediği bazı şeyleri bilir, senin nereye saklandığını biliyor olmalılar. Gittiğinden beri yedi milyon kırk sekiz bin sekiz yüze kadar saydım. Bu kadar zamanda saklanabilmiş olmalısın. Her tarafı arıyorum. Bulamıyorum, ümidimi kaybediyorum. Saklambaç oynamak çok uzun sürüyor. Tamam, hadi, sen kazandın, çık artık saklandığın yerden. Artık oynamak istemiyorum. Çık neredeyse, kazandın. Çık ne olur, kaybettim, her şeyi kaybettim.”

Jean-Louis Fournier, Dul, 2022

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, çalışmanın amacı, araştırma soruları, çalışmanın önemi ve tanımlar sunulmaktadır.

1.1 Problem Durumu

Ölüm kavramı, tarih boyunca farklı dönemlerde çeşitli şekillerde algılanmış ve yorumlanmıştır. Antik Çağ'da, ölüm genellikle doğal ve sıradan bir yaşam döngüsü olarak görülmüş ve bu nedenle insanlar tarafından çok fazla korkuyla karşılanmamıştır. Ancak, ani ve yalnız gerçekleşen ölümler, o dönemin inanışlarına göre tanrısal bir gazap veya ilahi bir mesaj olarak değerlendirilmiştir. Orta Çağ'a gelindiğinde ise ölüm, dinsel otoritelerin etkisiyle daha farklı bir anlam kazanmış ve dini inancın bir yansıması olarak, bir hesaplaşma veya yargılama süreci şeklinde algılanmaya başlanmıştır. Zamanla, özellikle Orta Çağ'ın sonlarına doğru, ölüm kavramı daha duygusal ve romantik bir nitelik kazanmıştır. İnsanların ölümden korkmaya ve bu konuda kaygı duymaya başlaması ise Rönesans dönemiyle belirgin hale gelmiştir (Aries, 2020).

18. ve 19. yüzyıllarda ise ölüm, daha romantik ve dramatik bir çerçevede ele alınmaya başlanmıştır. Bu dönemde, bir başkasının ölümü ve buna bağlı olarak gelişen yas sürecini ifade eden kavramlar (*grief, mourning, bereavement, loss*) dikkat çekerek hale gelmiştir. Ölümün bu şekilde romantikleştirilmesi, dönemin düşünsel ve kültürel değişimlerinin bir sonucu olarak değerlendirilmiştir (Aries, 2020).

Tarih sahnesinde ölüm ve yas kavramlarına dini inançlar, ritüeller, toplumsal değerler, kültür gibi pek çok kavram eşlik etmiştir. Tarihin ölüm kavramıyla ilgili odak noktası toplumsal ritüellerden bireysel süreçlerdeki yansımalara kaydıkça yas kavramını da konuşmak kaçınılmaz olmuştur (Kahraman, 2021).

Yaşamın doğal akışı içinde bireyler, sevilen birinin kaybı, yakın bir ilişkinin bitmesi, organ ya da iş kaybı gibi pek çok kayıp yaşayabilmekte veya bir kayıp tehdidi ile karşı karşıya kalabilmektedir (Bildik, 2013). Kaybın ardından yaşanan yasın ise tek bir tanımının olmadığı görülmektedir. İnsanların bağlanma ve ayrılma süreçlerinin başlangıcından itibaren yaşandığı varsayılan kayıp ve yasa ilk bilimsel açıklama getiren teorisyen Sigmund Freud'dur. Freud'a göre yas (1917; 1922), sadece ölüme verilen bir tepki değil; aynı zamanda değerler ve durumlar için de oluşabilecek doğal bir süreç olarak görülmektedir. Lindemann (1944) bir kayıp deneyimi ardından kişinin sosyal, bilişsel, duygusal ve fiziksel reaksiyonlarını yas olarak tanımlarken, bağlanma teorisyenlerinden John Bowlby (1980) yas sürecini kişilerin içsel gerçekliğiyle dış dünya arasındaki dengeyi sağlama süreci olarak ifade etmiştir. Yas, en basit ifadeyle, bir "kayba" verilen psikolojik cevap, gerçeklik ile iç dünyamız arasındaki uyumu yakalayabilmek adına yaptığımız uzlaşmalardır (Malkinson, 2009).

Ölüm kavramı hali hazırda baş etmesi zor bir durumken, bir ebeveynin kaybedilmesi şüphesiz en zorlu ve stresli yaşam olaylarından biri olarak kabul edilebilir (Lin ve ark., 2004). Bir ölüm sonucunda yitirilen kişiye yapılan duygusal yatırım ne kadar fazla ise, yas sürecinde hissedilen başlıca duyguların terk edilme, çaresizlik ve yalnızlık olması da çok muhtemeldir (Harzadın, 2021). Bireylerin kişilerarası ilişkilerinin oluşumunu ve sürdürülmesini teşvik eden ebeveyn-çocuk bağının, bir bireyin gelişiminin en önemli parçası olduğu düşünülürse (Hong ve Park, 2012), ebeveyni kaybetmenin kişilerde yarattığı duygusal yoğunluk da ağır olabilmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan ebeveyn kaybı, bireylerin ilişkilerini sürdürebilmesi için gerekli olan duygusal bağlarını etkilediği gibi (Bowlby, 1980), yetişkinlik döneminde yaşanan ebeveyn kaybının da kişilerin duygusal ve sosyal hayatında büyük değişimlere sebep olan bir dönüm noktası olabilmektedir (Umberson, 2022). Abrams (2013) ebeveyn kaybının kişilerin hayatlarının geri kalanında onları şekillendiren bir süreç olduğunu vurgulamakla birlikte, bireylerin sanki siyah saça ya da mavi bir göze sahip olmak gibi, varoluşlarının bir parçası haline geldiğini belirtmektedir.

Yapılan araştırmalar ebeveyn kaybının kişinin hayatında önemli bir yeri olduğunu ve çeşitli açılardan olumsuz sonuçlara yol açtığını kanıtlar niteliktedir. Bu sonuçlar, kişinin hem ebeveynini kaybettiği süreçte yaşadığı hem de sonrasında yaşadığı zorluklara işaret etmektedir. Freud'un (1917;1922) bakış açısından değerlendirildiğinde, çocukluk döneminde yaşanan bir ebeveyn kaybı depresyon ile sonuçlanabilen bir deneyim olabilmektedir. Buna paralel olarak, çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşamanın kişinin gelecekteki ilişkilerinde de güvensiz bağlanma riskini arttırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Bonaviso, 2022). Mack (2004), çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin yakınlık sürdürmekte zorluk yaşadığını ortaya koymuştur. Bazı araştırmalar yetişkinlikte yaşanan ebeveyn kaybı sonrasında evlilik kalitesinde çoğunlukla bir bozulma olduğunu ve bireylerin partnerleri ile yaşadıkları anlaşmazlıklarda bir artış olduğunu göstermektedir (Umberson, 1995)

Ebeveyn kaybı ile ilgili yapılan araştırmalar, bu kaybın bireyin yaşamı üzerindeki derin etkilerini ortaya koymakla birlikte kayıp sonrası yaşanan yas sürecinin belirleyicilerini çeşitli demografik, kayıpla ilgili ve ilişkisel değişkenler tarafından nasıl açıkladığını uzun yıllardır araştırmaktadır. Ebeveyn kaybı özelinde, hangi ebeveynin kaybedildiğinin de önemli olduğu bilinmektedir. Bir başka deyişle, ebeveyn kaybı sonrası yas sürecinin anne ve baba kaybına göre farklılaştığı, anne kaybının daha yoğun duygusal sıkıntılara, baba kaybının ise bireyin özerkliğinde artışa yol açtığı belirtilmiştir (Özkan, 2009). Benzer bir şekilde, anne kaybı genellikle daha yüksek duygusal tepki ile ilişkilendirilirken, baba kaybı üzüntü ve adaptasyon odaklı olmasıyla açıklanmıştır (Umberson, 2022).

Kaybedilen ebeveynin kim olduğunun yanı sıra kaybedilen kişinin ölüm şeklinin de yas sürecine etkisi bilinmektedir. Örneğin, Carlsson ve arkadaşları (2023), beklenmedik bir şekilde kalp durması sonucunda yakınlarını kaybeden kişilerde uzamış yas belirtileri olduğunu belirtmektedir. Buna paralel olarak, ani ölümlerin ardından tutulan yas sürecinde, kişilerin psikolojik olarak daha çok zorlandığı ve işlevsel bozulmalar yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Krychiw ve Ward-Ciesielski, 2019).

Kaybın üzerinden geçen sürenin de yas sürecinin şiddeti ve süresi üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görölmektedir. Lundorff ve arkadaşları (2017), kaybın ardından geçen ilk altı ayın duygusal tepkilerin en yoğun yaşandığı dönem olduğunu, ancak bazı bireylerde bu tepkilerin bir yıldan uzun sürebileceğini ve uzamış yas

bozukluğuna dönüşebileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Boerner, Wortman ve Bonanno (2018), kaybın üzerinden zaman geçtikçe çoğu bireyin uyum sağladığını, ancak uyum sağlayamayan bireylerde yasin şiddetinin azalmadığını ve psikolojik işlevselliği olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Bir başka çalışmada da zamanla yas tepkilerinin azalmasının beklendiği ancak belirli demografik ve psikososyal faktörlerin (örneğin, kadın olmak, düşük sosyal destek, yüksek bağlanma düzeyi) bu süreci zorlaştırdığı vurgulanmıştır (Milic ve ark., 2017). Özetle, kaybedilen ebeveynin kim olduğu, yaşamının ne şekilde sonlandığı ve ne kadar süre önce kaybedildiğinin incelenen yas sürecini açıklamada önemli değişkenler olduğu görölmüştür. Bu amaçla, yaşanan kayıpla ilgili değişkenler yas sürecindeki duyguları anlama amacıyla bu çalışmaya da dahil edilmiştir.

Bu faktörlere ek olarak, yas sürecini açıklamada bireylerin verdikleri tepkiler ve bu süreci etkileyen psikolojik dinamikler de önemli bir yer tutmaktadır. Kaybedilen kişinin kim olduğu fark etmeksizin, yas sürecinde kişiler fiziksel, davranışsal, bilişsel ve duygusal olmak üzere pek çok farklı tepki verebilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Sosyal açıdan daha izole ve sosyal destek ağları zayıf olan bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarının da daha düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda (House ve ark., 1988), bir kayıpla baş etmeye çalışan kişiler için sosyal desteğin oldukça önemli bir faktör olduğunu söylemek mümkündür. Bireylerin algıladıkları sosyal destek azaldıkça anksiyete ve depresyon semptomlarının arttığı (Wang ve ark., 2018) ve algılanan sosyal destek arttıkça strese bağlı fiziksel semptomların daha az göröldüğu ve depresyon düzeyinin azaldığı bilinmektedir (Wang ve ark., 2003). Kişilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça büyük yaşam değişikliklerinin yarattığı krizlerle daha kolay baş ettikleri düşünöldüğünde (Cobb, 1976), bir ölüm sonucunda sevdiklerini kaybeden kişileri anlamak için sosyal destek ağlarına odaklanmanın önemi kaçınılmazdır. Bu süreçte bireylerin çevrelerinden algıladıkları desteğin fazla olmasının karmaşık yas tepkilerinin oluşumunu engellediği (Burke ve ark., 2010), yas sürecinde kaygı ve depresyon semptomları gösteren bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça, semptomlarının hafiflediği görölmektedir (Jacobson, Lord ve Newman, 2017).

Bu sosyal destek ağlarının içinde alınan en önemli destek kaynaklarından biri de partnerden/eşten alınan destek olmaktadır. Bir kaybın ardından kişilerin romantik ilişkileri sayesinde zorlayıcı duygularını rahatlatmaya çalıştıkları bilinmektedir

(Harzadın, 2021). Özellikle genç yetişkinliğe adım attıktan sonra kök aile ile yapılan paylaşımların azalması ve romantik partnerler ile yapılan paylaşımların artmasıyla birlikte (Stroebe, Hansson ve Schut, 2001), yetişkinlik döneminde partnerden/eşten alınan desteğin önemli olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, evli olmayan ve sosyal olarak daha izole olan kişilerin yüksek oranda sağlık sorunları ile baş ettikleri görülmektedir (House ve ark., 1988). Yapılan çalışmalar, bireylerin romantik partnerlerinden algıladıkları desteğin yetersiz olmasının, yas semptomlarının süresini ve şiddetini arttırdığını göstermektedir (Dyregrov ve Matthiesen, 1987).

Bu noktada, özellikle yakınlık ve destek başta olmak üzere pek çok ilişkisel bileşenle bağlantılı olan algılanan partner duyarlılığının (*perceived partner responsiveness*) (Reis ve ark., 2018), yas sürecindeki bireyler açısından oldukça kıymetli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin partnerlerinin *ilgilerini, anlayışlarını ve onaylamasını* algılama şekli olarak tanımlanabilen algılanan partner duyarlılığı (Elliot ve Reis, 2003), kişilerin kendilerini ilişki içinde daha güvenli hissetmelerini desteklemektedir (Murray ve ark., 2002). İlgi, partnerinden sevgi, şefkat görme ve partnerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama noktasında destek olmak olarak tanımlanmaktadır (Reis, 2007). Anlayış, bireyin romantik partnerinin kendisi için ifade ettiği ihtiyaçlarına ve tercihlerine uyumlu bir şekilde destek sağlayacak kadar bilgili olmasını ifade etmektedir (Reis, Lemay ve Finkenauer, 2017). Bireyin partnerinin duygularına ve düşüncelerine saygı gösterip bunları kabul ettiğine dair olan inancı ifade eden bileşen ise onaylayıcılıktır (Ruan ve ark., 2020). Örneğin, Akyıldız (2019), kişilerin partnerlerinden aldıkları destek arttıkça, duygularını ifade etme konusunda daha fazla cesaretlendikleri için yas tepkilerinde artış görüldüğünü belirtmektedir. Akyıldız'ın bu incelemesi, sosyal desteğin bireylerin duygularını ifade etmesini arttırdığı da düşünüldüğünde (Gross ve John, 2003), yoğun duyguların yaşandığı yas sürecinde kişilerin eşlerinden aldıkları desteğin hem duygularını ifade etme konusunda bireyleri cesaretlendirmesi hem de duygusal regülasyonlarını sağlayabilmeleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bir romantik ilişki içerisinde stresli yaşam olaylarından her iki partnerin de etkilendiği göz önünde bulundurulacak olursa (Samios ve Baran, 2018; Randall ve Bodenmann, 2009), kişilerin deneyimlediği en ağır ve stresli olumsuz yaşam olaylarından biri olan ebeveyn kaybı karşısında her iki partnerin de bu durumdan etkilenmesi

kaçınılmazdır. Bir partnerin yaşadığı yas kaynaklı stresin diğer partnere de duygusal olarak bulaşması mümkündür (Hatfield ve ark., 2014). Bireylerin olumlu veya olumsuz duygusal deneyimlerini özellikle partnerleri/eşleri ile paylaşma eğilimi gösterdiği düşünüldüğünde (Ruan ve ark., 2020), yoğun duyguların yaşandığı yas sürecinde duygu düzenlemenin ilişkisel ve kişilerarası boyutunun önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda, yas sürecinde yaşanan duyguların niteliği ve bu duygularla nasıl başa çıkıldığı da dikkate alınması gereken bir diğer boyuttur. Kişiler hem bedensel hem davranışsal yansımaları olan çeşitli duygular yaşamakta ve bu duygularla sağlıklı ya da sağlıksız yollarla baş etmeye çalışmaktadırlar (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Ortaya çıkan bu duyguların dışsal ve içsel bir şekilde değerlendirilmesi, izlenmesi ve düzenlenmesi süreci duygu düzenleme kavramı ile açıklanmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme süreci bireysel olduğu kadar kişilerarası ilişkilerde de ortaya çıkmakta ve kişilerarası ilişkilerden etkilenebilmektedir (Hoffman, 2014). Öte yandan, duygu düzenlemenin kişilerarası boyutunun daha az incelendiği bilinmektedir.

Bireylerin kendilerinin ve çevresindeki diğer kişilerin duygularını düzenleme sürecini, içsel ve dışsal düzenleme mekanizmalarını da kapsayan ifadeyi kişilerarası duygu düzenleme (*interpersonal emotion regulation*) süreci olarak tanımlamak mümkündür (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2019). Sosyal yakınlığın duygu düzenleme sürecine, 1) bireyi olumsuz durumlara karşı koruma ve tetikte olma durumunu azaltma; 2) kişilerin ihtiyaç halinde bir başkasında yardım ve kaynak sağlama ve 3) olumlu duyguları da başkalarıyla paylaşma gibi katkıları olduğu bilinmektedir (Beckes ve Coan, 2016). Yas süreci biricik, dinamik ve kişilerarası bir süreçtir. Yakınıni kaybeden bir kişinin etrafının çoğunlukla, yas tutan ya da tutmayan başka insanlarla da çevrili olduğu düşünüldüğünde, yas süreci aslında hem kişisel hem de kişilerarası bir düzeyde gerçekleşmektedir (Gross, 2020). Bu bağlamda kayıp yaşayan kişilerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin yas süreçlerinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatürde yas sürecini araştırmaya yönelik çalışmalarda duygu düzenlemenin genellikle bireysel düzeyde ele alındığı görülmektedir. Ancak insan, doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan, özellikle yoğun duygusal deneyimlerin yaşandığı yas dönemlerinde duyguların kişilerarası ilişkiler aracılığıyla da düzenlendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim, duygu düzenlemenin yalnızca içsel süreçlerle sınırlı olmadığı, sosyal bağlamda da şekillendiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Zaki

ve Williams, 2013). Buna paralel olarak, literatürde yas sürecini anlamada bireylerin sosyal destek ağları içinde en önemli kaynaklarından biri olan partner/eş desteğinin rolüyle ilgili çalışmaların da sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, yas sürecini araştırırken kişilerarası duygu düzenleme mekanizmalarının ve algılanan partner duyarlılığının rolünün dikkate alınmasının daha kapsayıcı bir anlayış sunacağı düşünülmektedir.

Özetle, yas süreci çok boyutlu ele alınması gereken, bireysel olduğu kadar kişilerarası süreçlerden de etkilenen dinamik bir süreçtir. Buradan hareketle, bu araştırmanın temelini, kaybedilen ebeveynin kim olduğu (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen kişinin ölüm şekli (ani ve beklendik), kişilerarası duygu düzenleme becerisi ile algılanan partner duyarlılığının yas sürecini yordamadaki rolünün incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2 Çalışmanın Amacı

Ebeveyn kaybı, bireyin yaşamında derin izler bırakan, bireysel duygusal tepkiler kadar kişilerarası ilişkileri de etkilediği düşünülen, karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. Bu tür bir kayıp yaşayan bireyler, yalnızca yoğun bireysel yas duygularıyla değil, aynı zamanda bu duyguların kişilerarası ilişkilerine yansımalarıyla da başa çıkmak zorunda kalabilirler. Yas sürecinde yaşanan bu zorluklar, bireyin çevresinden, özellikle de romantik partnerinden algıladığı duyarlılık düzeyine ve partneriyle birlikte duygularını düzenleme becerisine bağlı olarak farklı şekillerde deneyimlenebilir. Bu nedenle, ebeveyn kaybı sonrası yaşanan yas süreçlerinde bireyin romantik partnerinden gördüğü destek ve partnerle kurduğu duygusal bağın rolü, bu sürecin dinamiklerini anlamak açısından kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin romantik partnerlerinden algıladıkları duyarlılık düzeyleri ile kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin yas süreçlerindeki şimdiki duygularunu nasıl etkilediğini detaylı bir şekilde incelemektir. Bu temelden hareketle, bu çalışmada, ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin, bu kaybın ardından yoğun duygularla baş etmek zorunda kaldıkları yas süreçlerinde, kaybedilen ebeveynin kim olduğunun (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen sürenin (0-12 ay, 2-5 yıl, 5 yıl ve üzeri), kaybedilen ebeveynin ölüm şeklinin (ani ya da beklendik), romantik partnerlerinden algıladıkları duyarlılığın ve

partnerleriyle birlikte duygularını düzenleme süreçlerinin yas süreçlerini yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3 Araştırma Soruları

Bu araştırmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Kaybedilen ebeveynin kim olduğu (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen süre ve kaybedilen ebeveynin ölüm şekli (beklenmedik ya da ani) değişkenleri en az bir ebeveynini kaybetmiş yetişkinlerin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Kaybedilen ebeveynin kim olduğu (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen süre ve kaybedilen ebeveynin ölüm şekli (beklenmedik ya da ani) değişkenleri kontrol edildiğinde algılanan partner duyarlılığı ve kişilerarası duygu düzenleme becerisi en az bir ebeveynini kaybetmiş yetişkinlerin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.4 Çalışmanın Önemi

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde yas sürecinin çeşitli değişkenler tarafından nasıl yordandığını incelendiği çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak kişilerarası ve sosyal süreçleri de içeren duygu düzenlemenin (Ratcliffe ve Byrne, 2021) kişilerarası boyutunun ve algılanan partner duyarlılığının yetişkinlerin yas sürecine dair duygularını anlamadaki rolünün incelendiğine rastlanmamıştır. Öte yandan, yas süreci, bireyin yalnızca içsel deneyimlerini değil, aynı zamanda sosyal çevresiyle olan etkileşimini de kapsayan bir yapıdır. Bu nedenle, duygu düzenlemenin kişilerarası boyutuyla algılanan partner duyarlılığı gibi etkileşimsel faktörlerin rolünün incelenmesinin, yas sürecinin ilişkisel değişkenler bağlamında nasıl deneyimlendiğinin anlaşılmasını güçlendireceği düşünülmektedir.

Türkiye’de yas sürecini yakın ilişkiler bağlamında ele alan güncel çalışmalar bulunmakla birlikte (ör., Akyıldız, 2019; Yassıkaya, 2023), romantik ilişki dinamiklerinin yas sürecine olan etkisini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa yas süreci, kişilerin bir kaybın ardından yaşadıkları çok boyutlu bir psikolojik uyum sürecidir. Bu süreç yalnızca bireysel faktörlerce değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve sosyal

bağlamla da şekillenmektedir (Stroebe, Schut ve Boerner, 2017). Özellikle sevildiğimizi, anlaşıldığımızı ve önemsendiğimizi hissettiğimiz partner ilişkilerimizde aldığımız duygusal desteğin yaşam krizleriyle baş etmemizi kolaylaştırdığı göz önünde bulundurulduğunda (Umberson, 2022), ölüm gibi büyük bir yaşamsal krizin ardından yaşanan yas sürecinde partnerden/eşten alınan desteğin önemli olduğu düşünülmektedir. Bağlanma ilişkileri güçlü olan partner ilişkilerindeki partner desteğinin, yasin patolojik bir sürece evrilmesini önlediği çalışmalar dikkate alınarak (ör. Wijngaards-de Meij ve ark., 2007) bu araştırmada, ebeveyn kaybı yaşamış yetişkenlerin yas süreçleri incelenirken, partnerlerinden algıladıkları duyarlılığın yas sürecine olan etkisi de göz önünde bulundurulmuştur.

Yoğun duygular yaşanan yas sürecinde, duygu düzenleme bağlamında Türkiye’de yapılan mevcut araştırmaların duygu düzenlemenin sadece bireysel yanına odaklanması dikkat çekmektedir (ör., Akyıldız 2019, Kırçalı, 2020). Sosyal bir varlık olan insanın duygularını düzenlerken diğerleri ile de etkileşimde olduğu gerçeği düşünüldüğünde (Zaki ve Williams, 2013), yas tutan kişilerin çevresiyle etkileşimlerinin ister istemez devam ettiği gerçeğinin göz önünde bulundurulması önemli görülmektedir. Yasın dinamik yapısı göz önünde bulundurulduğunda, yas tutan kişilerin etrafının yas tutan veya tutmayan diğer insanlar ile çevrili olması (Gross, 2020), yasin doğasını anlamaya çalışırken duygu düzenlemeyi de kişilerarası boyutta ele almayı gerekli kılmaktadır. Bu amaçla bu araştırmada kişilerarası duygu düzenlemenin yas sürecini açıklamadaki rolü ele alınarak ilgili literatüre bu bağlamda katkı sunulacağı düşünülmektedir.

Tüm bu değişkenlerin yanı sıra, kaybın kendisiyle ilgili faktörler de göz ardı edilmeyerek araştırmaya dahil edilmiş ve yas sürecindeki rolü incelenmiştir. Bu bağlamda, yas sürecinde, bireyin partnerinden algıladığı duyarlılığın ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin duygusal iyileşme ile olan ilişkisi kaybedilen ebeveynin kim olduğu, kaybın üzerinden geçen süre ve kaybedilen kişinin ölüm şekli gibi kaybın kendisiyle ilgili etmenler kontrol edilerek ele alınmıştır. Burada bu demografik değişkenlerinin de ele alınmasının yasla ilgili şidiki duyguları anlamadaki önemine dair birkaç şey söyleyebilirsin. Ebeveynin cinsiyetinin belirleyici olabilmesi, kaybın ardından geçen süreye göre şuanki duyguların değişmesi ve zorlayıcı duyguların dönüşebilmesi, ani ve beklenmedik ölümlerde yası uzayabilmesi ve bu neden bu değişkenleri kontrol

etmenin önemli olması (özellikle senin çalışmada önemli çünkü bu değişkenler bağlamında bir kriterin yoktu, veri setinde bu anlamda ranj ve varyans geniş)

Araştırma sonuçlarının, ruh sağlığı alanında yas süreciyle ilgili ileride yapılacak bilimsel araştırmalara ve ruh sağlığı uzmanlarının kayıp yaşamış bireylerle olan danışma süreçlerine katkı sunması, yas sürecindeki bireysel ve ilişkisel destek müdahalelerini desteklemeye rehberlik etmesi düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın ebeveyn kaybı sonrası bireylerin romantik ilişkilerindeki koruyucu faktörlerin rolünü anlamak açısından ulusal ve uluslararası literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Katılımcıların araştırma kapsamındaki ölçme araçlarındaki sorulara içten yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin araştırmada incelenmek istenen alanları ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6 Tanımlar

Yas: Kişilerin kayıpları karşısında gösterdiği doğal, evrensel ve biyolojik, sosyal ve psikolojik boyutları olan bir süreçtir (Yıldız ve Cimete, 2011).

Algılanan Partner Duyarlılığı: Kişinin ihtiyaç duyduğu zamanlarda partnerinden destek alma, yakınlık ve rahatlama gibi ihtiyaçlarının karşılanması ile ilişkili olan algılanan partner duyarlılığı, bireylerin kendi değerleri veya hedeflerine ilişkin partnerlerinden destekleyici tepkiler almalarını ifade etmektedir (Taşfiliz ve ark., 2020).

Kişilerarası Duygu Düzenleme: İçsel ve dışsal olmak üzere duygu düzenleme mekanizmalarını içeren, sosyal etkileşimler yoluyla bireylerin duygularını düzenleme sürecidir (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2019).

Bölüm 2

Literatür Taraması

*there are no more
memories in the making.
so when you let me talk
about ones I've lost
you are letting me
spend time with them
in the only way I can now.*

Sara Rian, Find Me There, 2024

Bu bölümde öncelikle yas, algılanan partner duyarlılığı ve kişilerarası duygu düzenleme kavramlarına ilişkin açıklamalara ve kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Yas Kavramına Tarihsel Yaklaşım ve Yas Kavramına Özgü Modeller

Yas kavramına ilk bilimsel açıklık getiren teorisyen Freud'a göre (1917;1922) yas, sadece ölüme verilen bir tepki değil; aynı zamanda değerler ve durumlar için de oluşabilecek doğal ve belirli süresi olan bir süreçtir. Freud (1917;1922), "Yas ve Melankoli" (İngilizce orijinal başlık verilebilir) başlıklı çalışmasında yası sadece sevdiğimiz birinin ölümü sonucu verilen bir tepki olmanın ötesinde özgürlük kaybı gibi soyut kayıplar karşısında da verilen bir reaksiyon olarak görmektedir. Freud bu makalesinde melankoli ile yası mercek altına alırken, keder, dış dünyaya karşı ilginin azalması, bireylerin sevme kapasitelerindeki azalma gibi noktalardan yas ve melankolinin ortaklığına dikkat çekerken; melankolinin özsaygıda azalmaya sebep olan yanını yastan ayırmaktadır. Freud'a göre (1917;1922), sevdiklerini kaybeden kişilerin sevgi nesnelerindeki libidal enerjiyi alarak başka bir sevgi nesnesine yönlendirme süreçleri "sağlıklı yas" sürecini tanımlamaktadır. Bu süreç sağlıklı bir şekilde atlatılmazsa, bir diğer deyişle kişi ölen kişiyle olan duygusal bağıni kesemez ve o libidal enerjiyi yeni ilişkilere yansıtamazsa, "patolojik yas" yani "melankoli"nin oluşması muhtemeldir

(Freud, 1917;1922). Freud'un yas ve melankoliyle ilgili görüşlerini devam ettirerek, yas sürecindeki duyguların ifadesine değinen psikanalist Helene Deutsch'a göre (1937), duyguların ifade edilmesi, patolojik yasin önüne geçen en önemli etmenlerden biridir.

Yas sürecindeki kişilerin manik depresif bir dönemden geçtiğini ve esasen yaslı kişilerin "hasta" olduğunu söyleyen Klein (1940), yetişkin dönemde yaşanan bir kaybın, kişilerde erken dönem "depresif pozisyon" olarak adlandırdığı deneyimlerin aktifleşmesine yol açtığını söylemektedir. Klein, depresif pozisyon ifadesi ile bebeklerin yaşadığı dürtü ve duygu kontrolünde zorlanmalarını anlatmak istemektedir. Klein'a paralel olarak yasin bir hastalık olduğunu söyleyen Engel (1961), yası çok büyük bir zihinsel acının nedeni olarak tanımlar. Engel, yasin herhangi bir fiziksel yaralanma ya da hastalık ile birçok benzer özelliği olduğunu vurgulamakla birlikte, doğal ve normal bir süreç olduğunu da düşünmektedir. Buna ek olarak Engel (1961) yasin, şok ve inkâr, farkındalık geliştirme, yeniden yapılanma ve iyileşme olmak üzere dört aşamadan oluştuğunu belirtmektedir.

Akut yas sürecini tanımlayan Lindemann (1944), ilk bakışta bu kavramın tıbbi veya psikiyatrik bir "bozukluk" olmasından ziyade, sıkıntılı bir duruma verilen normal tepkiler olarak değerlendirmiş ve fiziksel belirtilerin yanı sıra, ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma, suçluluk, diğer kişilerle olan ilişkilerde bozulmalar gibi durumların da normal yas sürecinde görülebilecek reaksiyonlar olduğunu belirtmiştir. Lindemann, ani ve travmatik ölümlerde verilen tepkiler ile acı verici düşüncelerin bastırılması ve ikircikli ilişkiler ile bağlantılı olan durumlar olmak üzere yas süreciyle ilişkili olan iki reaksiyon tanımlamıştır. Yoğun ve uzamış yas reaksiyonlarının genellikle ani ve travmatik ölümlerde; gecikmiş yas reaksiyonlarının ise acı verici düşüncelerin bastırılması ve ikircikli ilişkiler ile bağlantılı olan durumlar özelinde ortaya çıktığını belirtmektedir (Lindemann, 1944).

Yas süreci ve yasin evreleri söz konusu olduğunda akla ilk gelen isimlerden biri de Kübler-Ross'tur. Ölümcül hastalığı olan kişiler kendi yaklaşan ölümlerine karşı verdikleri reaksiyonları inceleyen Kübler-Ross (1969), ölüme yaklaştıkça bireylerin geçtiği süreçleri (1) inkâr, (2) öfke, (3) pazarlık, (4) depresyon ve (5) kabullenme olmak üzere beş evrede tanımlamıştır. Bu beş evre, daha sonra sadece ölümcül hastalığı olan insanların ölümleri yaklaştıkça geçtikleri evreler değil, sembolik şekilde kayıp yaşayan kişiler için de genellenmiştir. Kübler-Ross'un bu yaklaşımını Corr (1993), yasin karmaşık yapısını açıklamada yetersiz kaldığını ve sürecin bu şekilde lineer bir düzlemde ilerlemediğini söyleyerek eleştirmiştir. Benzer olarak Maciejewski, Zhang ve Block

(2007) yaptıkları araştırmada, 24 ay boyunca kayıp sonrası tepkilerini izledikleri katılımcıların, Kübler-Ross'un yaklaşımının aksine, ilk verdikleri tepkinin inkâr değil kabullenme olduğunu ortaya koymuşlardır. Kübler-Ross da Kessler ile birlikte yayınladıkları (2005) bir çalışmada, tanımladığı bu evrelerin zamanla zorunlu ve kaçınılmaz olmadıklarını kabul ederek, bu evrelerin lineer olmadığını ve herkesin her aşamadan aynı sıra ile geçmeyeceğini hatta herkesin her aşamadan da geçmeyebileceğini belirtmiştir.

Yas sürecinin evrelerden oluşmaktansa belli görevlerden oluştuğunu söyleyen Worden (1991), bu süreci yas tutan kişilerin pasif değil aktif olarak yaşadıklarını ifade eder. Worden (1991) bahsettiği görevleri kabul etme, acı ve keder yaşama, kaybettiği kişinin olmadığı yeni yaşamına alışma, kaybettiği kişiye dair olan duygusal süreçlerini yeniden düzenleme ve son olarak da yaşamına devam etme olmak üzere başlıklandırmaktadır. Bu görevlerin belli bir sırayla takip edilmediğini, karmaşık bir şekilde de yaşanabileceğini söyleyen Worden (1991), sunduğu modelin klinisyenler için bir çerçeve niteliği taşıdığını düşünmektedir.

Yas söz konusu olduğunda doğrusal bir sürecin söz konusu olmadığını düşünen diğer teorisyenler ise Parkes ve Weiss'tir. Parkes'a (1996) göre yas, doğrusal bir düzlemde ilerlemediği gibi, özlem, suçluluk, öfke, şaşkınlık, endişe gibi pek çok duyguyu da içinde barındırmaktadır. Parkes (1988), kayıp deneyimi olan kişilerin yaşamla ilgili düşüncelerini yeniden düzenlemek zorunda kaldıklarını ve kendi kimlikleri hakkında da fikir değiştirebileceklerini ifade etmektedir. Dış dünyadaki bu acı değişime uyum sağlamaya çalışan bireylerin, kimlikleri hakkında fikirlerinin değişmesi uzun ve yorucu bir süreç olmakla birlikte Parkes (1988) yasın özünü bu süreçlerin oluşturduğunu öne sürmektedir. Buna göre yasın bir süresi yoktur, yıllar sonra dahi kişiler bu kaybın acısıyla tetiklenebilmektedir.

Yukarıda bahsedilen teorisyenlerin yaklaşımları, yas sürecinin yalnızca bir kaybın ardından ortaya çıkan duygusal tepkiler bütünü olmadığını; aynı zamanda bireyin iç dünyasında kimlik, değer ve ilişki yapılarını da etkileyen çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlara ek olarak, yas sürecine farklı bir perspektiften bakan alternatif modeller ve çağdaş yorumlar da literatürde yer almaktadır. Aşağıda, bu yaklaşımlara odaklanılarak yasın çok boyutlu anlayışları ele alınmıştır.

2.1.1 Bowlby'nin yas yaklaşımı. Bowlby üç ciltten oluşan “Bağlanma ve Kayıp” adlı eserinde (1969, 1973, 1980), bebeklerin bakım verenleriyle yakınlıklarını korumayı düzenleyen bir sistem olarak bağlanma sistemini açıklarken; yas söz konusu olduğunda bu sistemin tam olarak aktive olduğunu, yani yitirilen kişi ile yakınlık arama dürtüsünün çalıştığını ifade eden bir mekanizma tanımlamıştır. Bowlby (1980) yasin, bağlanma figürüyle bağın bozulması olarak değerlendirilebileceğini ve yetişkinlik dönemi ayrılma anksiyetesinin bir formu olarak ele alınabileceğini ifade etmektedir. Bowlby özellikle üçüncü ciltte, bireylerin yaşanan bir kaybın ardından öfke, inançsızlık veya arayış gibi tepkilerinin etolojik ve evrimsel bir perspektiften bakıldığında anlaşılabilir olduğunu ve kişilerin yaşadıkları kaybın ardından verdikleri tepkilerin bağlanma sistemlerinin organize olma biçimiyle yakından ilgili olduğunu göstermeyi amaçlamıştır (Shaver ve Fraley, 2008).

Bowlby yas süreciyle ilgili fikirlerini yukarıda bahsi geçen üçlemenin üçüncü cildinde daha detaylı bir şekilde ele almış ve Freud'un yas tanımını “yasın 4 aşaması” olarak kavramsallaştırmıştır. Bunlar: (1) Hissizlik/Uyuşukluk Aşaması, (2) Özlem ve Arama Aşaması, (3) Dağınıklık ve Dezorganizasyon Aşaması, (4) Yeniden Yapılanma Aşamasıdır.

Bowlby (1980), yas tutan kişilerin bu aşamalar arasında salınabileceğini belirtmekle birlikte, bireylerin bu aşamalardan sırasıyla geçmediğini de vurgulamıştır. Bunun yanı sıra, yas tutan kişilerin, kaybettikleri kişiyi kurtarabileceklerine inandıkları dünya ile o kişinin sonsuza kadar yok olduğuna inanılan bir dünya arasında kaldıklarını söylemektedir. Ebeveynini kaybetmiş çocukların bu durumu konuşma ya da doğrulama fırsatı bulamadıklarında Freud'un bahsettiği egoda bölünme yaşanırken; bir yanının hala kaybettiği kişiyi aradığını fark etmeyen bireylerin yaşadığı süreci de bastırma olarak tanımlamak mümkündür. Her iki durumda da kişiler açıklayamadıkları kaygı veya depresyona yatkın bir duruma gelirler ve kişisel ilişkilerinde ciddi zorlanmalar yaşarlar.

Yaşamın ilk yıllarında gelişen, bireyin dünyaya ve kendisine dair ilk tasarımlarını ifade eden, bunlara dair anlayış şeklini düzenleme işlevi gören içsel çalışan modellerin de yaşanan kayıp sonrasında yeniden revize edilmesi gerektiğini söyleyen Bowlby (1980), bu içsel çalışan modellerin değişime karşı dirençli olabileceğinin de vurgusunu yapmıştır. Yoğun özlem, hayata ve diğerlerine karşı ilgisizlik gibi akut yas belirtileri, yeniden düzenlenmemiş içsel çalışan modelleri yansıtmaktadır ve etkili bir revize için kaybın kabulü gereklidir (Shaver ve Fraley, 2008). Aktif olarak yas tutma durumu sona erdikçe,

özlem duygusu devam etse de kişinin dikkati giderek dış dünyaya yönelmeye başlamış ve artık kaybı kabullenmiştir (Bowlby, 1980).

Bağlanma teorisinin diğerleriyle güçlü duygusal bağlar kurma eğilimini ve kaybın yol açtığı duygusal sıkıntıları kavramsallaştırmanın bir yolu olduğunu vurgulayan ve aynı zamanda yası anlamayı da kolaylaştırdığını düşünen Bowlby'e göre (1980), kaybettiği kişiye güvenli bağlanan insanların kayıplarına dair rahatlatıcı bir duygu sürdürmesinin; bağlanma kaygılı ve kararsızsa yasin patolojik hale gelmesinin ve suçlayıcı duygularının gün yüzüne çıkmasının daha olası olduğunu belirtmektedir.

2.1.2 Stroebe ve Schut'un kayıp yaşamının ikili süreç modeli. İkili Süreç Modeli başta partnerini kaybetmiş kişilerin, bu kayıpla başa çıkma şeklini anlamak için geliştirilmiş bir model olsa da diğer kayıplara da genellenebilmektedir. İkili Süreç Modeli daha önceki yas yaklaşımlarından, yas tutmanın kişilerarası boyutuna da odaklanması ve yas tutmayı sosyal bağlamda da ele alması açısından farklılaşmaktadır (Stroebe ve Schut, 1999).

Bu model, yaşanan bir ölüm sonucunda *kayıp (loss-oriented)* ve *iyileşme odaklı (restoration-oriented)* olmak üzere iki stres kategorisinden bahsetmektedir. Kayıp odaklı yaklaşım, kayıp deneyiminin kendisini ve yas ile ilgili işleri kapsar. Kaybedilen kişiyle paylaşılanların ruminasyon, mutlu anılar, acı verici hatıralar, özlem, artık ölen kişinin acı çekmeyeceğine dair düşüncenin verdiği mutluluk gibi pek çok duygusal tepkiyi içerir (Gross, 2020). Öte yandan, iyileşme odaklı yaklaşım yaşanan kayıp sonrasındaki ikincil kayıplara ve yas tutan kişinin bu kayıp sonrasında yaşamını yeniden düzenlemesine odaklanmaktadır. Bu yaklaşım kayıp yaşayan kişinin yeniden hayatını planlama mücadelesinin de yas tutmanın temel bir özelliği olarak değerlendirmektedir (Gross, 2020).

Bahsi geçen kayıp ve iyileşme odaklı yaklaşımların ikisi de stres kaynaklı olmakla birlikte, kişilerin bunlara maruz kalma ve bunlardan kaçınma süreçlerine salınım denmektedir. Salınım, dinamik ve değişkendir ve kayıp yaşayan kişinin bazen bu kayıpla yüzleşebileceği bazense bundan kaçınabileceği ilkesine dayanır (Stroebe ve Schut, 1999).

İkili Süreç Modeli, yas tutmanın bir aşaması olmasından ziyade, yası zamanla zayıflayan bir süreç olarak değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra bu model, sevdiği bir yakınını kaybetmiş olan kişilerin, kayıp ya da iyileşme odaklı süreçlerinin özellikle bağlanma stillerine bağlı olduğunu düşünmektedir.

Stroebe ve Schut (1999) geliştirdikleri bu modelin, bireylerin yas sürecine uyum sağlama konusunda kişilerarası süreçleri ve sosyal bağlamda yası anlamayı da sunması bakımından oldukça güçlü olduğunu savunmaktadır. Kadınların birincil kayıplara daha fazla odaklandığı ve yas tutma sürecinde yaşadıkları sıkıntıları daha fazla ifade ettikleri görölmektedir. Erkeklerin ise daha iyileşme odaklı olduğu ve daha çok ikincil kayıplara odaklandığı gözlemlenmektedir (Gross, 2020). Stroebe ve Schut (1999) bu durumu şu şekilde örneklendirmiştir: Çocuklarını kaybetmiş bir heteroseksüel çiftte kayıp odaklı olan anne, iyileşme odaklı olan babanın “daha az üzüldüğü” ya da “daha az yas tuttuğunu” düşünebilir.

2.1.3 Rubin’in iki eksenli kayıp yaşama modeli. Rubin (1981, 1999) kişilerin hayatları boyunca karşılaşabilecekleri kayıplara verdikleri tepkilerin karmaşık yapısına anlam kazandırabilmek adına İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli’ni öne sürmüştür. Bu model yas tepkilerinin her birinin çok boyutlu bir şekilde iki ana eksen üzerine toplandığını savunmaktadır. Bu eksenlerden ilki biyopsikolojik işlevsellik eksenini olarak adlandırılmaktadır. Bireylerin yaşadıkları kaybın ardından verdikleri tepkiler, kayıp yaşantısı sonrasında kişinin uyum düzeyi, kayıp yaşayan kişinin kişilerarası ilişkilerinin özellikleri ve benlik sistemlerinin gözden geçirilmesi gibi süreçler bu eksen içinde yer almaktadır (Rubin, 1981).

Rubin’in (1981) tanımladığı ikinci eksen ise kayıp yaşayan kişinin, kaybettiğı kişi ile olan ilişkisini ifade etmektedir. Bu ekseninde, kayıp yaşayan bireylerin, kaybettiğı kişiyle ilişkisini ne düzeyde değiştirdiğine ve bu ilişkiyi nasıl sürdürdüğüne odaklanılmaktadır.

Kaybedilen kişiler ile olan bağların yeniden düzenlenmesini ele alan İki Eksenli Kayıp Yaşama Modelinin temel amaçlarından biri de kişilerin ölçülebilir davranışlarının yaşadıkları kayba karşı verdikleri bilişsel ve duygusal tepkilerin analizini sağlamak adına bir paradigma oluşturmasıdır (Rubin, 1999).

2.1.4 Yas sürecinde devam eden bağlar yaklaşımı. Kaybın ilk zamanlarında, bu ölümün “kalıcı” olduğu daha henüz bağlanma sisteminde kabul edilmemişken, yas tutan bireylerin güvenlik hissini yeniden sağlamak için ölen yakınlarını aramakla meşgul olması beklenen bir durumdur. Bu arama çabasının kaçınılmaz bir şekilde sonuçsuz kalması, kişileri her ne kadar umutsuzluğa doğru itse de bu kaybın kalıcı olduğunu anlamalarını kolaylaştırmaktadır (Bowlby, 1980).

Yas tutan kişiler, kaybettikleri yakınlarıyla ilgili anılarını sıklıkla hatırlar. Lewis (1961) bu durumu, yakınlarını kaybeden kişilerin, kaybettikleri kişilerle ilgili anıları tarafından “yakalandığını” ifade etmektedir. Bu anılar esasen, bağlanma figürleri ile içsel çalışma modellerinin bir parçası olarak değerlendirilebilir. Yas tutan bireylerin kaybettikleri yakınlarıyla ilgili anılar bellekten hiç silinmez (Gross, 2020).

Son yıllarda araştırmacılar kayıp yaşayan kişilerin kaybettikleri sevdikleri ile olan bağlarını koparmaları fikrinden uzaklaşmakta ve kaybedilen kişiler ile olan bağların devam etmesinin yas sürecine uyumda önemli bir noktada durduğunu ifade etmektedirler (Klass, Silverman ve Nickman, 1996).

Bu teorinin yas sürecine uyumda önemli bir yerde durduğu düşünülse de bu bağların ne kadar adaptif olduğu tartışılan ve araştırılan bir konu olmuştur (Klass, Silverman ve Nickman, 1996). Field ve Filanosky (2009), kaybedilen kişi ile devam eden bağların ne düzeyde işlevsel olduğuna odaklanmıştır. Buna göre, kaybettiklerimizle bağlarımızı devam ettirmek mi yoksa bırakmak mı gerektiğine odaklanmak yerine, neyin nasıl bırakılacağına ya da devam ettirileceğinin aydınlatılmasının önemli olduğunu ileri sürmüştür.

Devam eden bağlar ile ilgili yapılan çalışmaların genel çerçevede kabul görmesi yas çalışmaları açısından kıymetli bir noktada durmaktadır. Bu çalışmaların ebeveyn-çocuk bağı üzerine odaklanmış olması da yas sürecini anlama noktasında diğer çalışmalar ışıktır tutmuştur (Gross, 2020).

2.1.5 Yas sürecinde anlam yaratma yaklaşımı. Literatür incelendiğinde geleneksel yas yaklaşımlarının yasin evreler halinde ilerleyen bir süreç olduğuna vurgu yaptığı görülmektedir. Yas çalışmalarıyla ilgili güncel yaklaşımlar, yas sürecini daha dinamik bir yapı olarak ele almaktadır. Anlam Yaratma yaklaşımı, kayıp yaşayan kişilerin, yaşadıkları kayıp sonrasındaki zorlayıcı duygularını anlamlandırma ve hayatlarında yeni bir düzen kurmaya çalışmalarına odaklanmaktadır (Neimeyer, 2001).

Neimeyer’a göre (2006), bireylerin anlam yaratma süreci, kişilerin yaşama dair temel inançlarının sarsılmasıyla başlar. Kişilerin inanç sistemlerindeki bu sarsılma onları içsel bir kaosa sürükler ve bu da yeni bir anlam sistemi geliştirmelerini gerekli kılar. Bu bağlamda yas süreci, sadece yaşanan kaybın kabul edilmesi değil, aynı zamanda yaşamın yeni koşullar altında nasıl devam ettirilebileceğine dair bir anlam örgüsünün yeniden inşasıdır (Neimeyer, 2019). Bireylerin yas sürecine psikolojik uyumları, yaşadıkları kaybı nasıl anlamlandırdıkları ile de doğrudan ilişkilidir (Neimeyer, 2006).

Anlam Yaratma yaklaşımı, yasin pasif bir şekilde deneyimlenmediğini, tam tersine bireyin aktif olarak kendi anlam dünyasını yeniden kurduğunu ifade etmektedir. Bu süreçte kişiler, sadece yaşadıkları kaybın acısıyla başa çıkmakla kalmaz, aynı zamanda yaşamına dair yeni amaçlar ve yönelimler geliştirmeye de çalışmaktadır. Dolayısıyla anlam yaratma hem psikolojik iyileşmenin hem de kişisel gelişimin bir parçası olarak değerlendirilmelidir (Neimeyer, 2001; Neimeyer, 2006).

Kaybın ardından yaşanan anlam yaratma süreci, sadece bireysel bir çaba olarak değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlamda da şekillenmektedir. Klass, Silverman ve Nickman (1996) tarafından geliştirilen Devam Eden Bağlar kuramı, kaybedilen kişiyle kurulan duygusal ilişkinin bütünüyle sona ermediğini, aksine yeni bir biçimde sürdürüldüğünü ifade etmektedir. Bu bağlamda, birey hem kaybı kabul eder hem de kaybedilen kişiyle sembolik bir ilişki kurarak yaşamını sürdürür. Bu süreç, anlam yaratmanın önemli bir parçası olarak da görülmektedir (Gillies ve Neimeyer, 2006).

Daha önce açıklandığı üzere, bu araştırmada, ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin yas süreci sadece bireysel değil kişilerarası boyutlarıyla da ele alınmıştır. Bowlby'nin (1980) erken dönem bağlanma ilişkilerinin kayıp sonrasında gösterilen yas tepkilerini nasıl şekillendirdiğine dair yaklaşımı, özellikle ebeveyn kaybı gibi derin bağların yitirildiği kayıplarda bireylerin güvenlik duygusunun zedelenmesine açıklık getirmektedir. Stroebe ve Schut'un (1999) geliştirdiği İkili Süreç Modeli ise kişilerin yas sürecindeki kaybına odaklanmasına ve yaşamı yeniden yapılandırma süreçleri arasında gidip gelerek deneyimlediklerini ifade etmesine ve yas sürecinin kişilerarası boyutlarına da odaklanarak yasin dinamik ve döngüsel doğasına vurgu yapmaktadır. Tüm bu kuramsal yaklaşımlar, yas sürecinde bireyin sadece içsel deneyimlerine değil, aynı zamanda sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkilerdeki değişikliklere de odaklanmayı sağlamaktadır. Bu araştırmada, özellikle yetişkin bireylerin, ebeveyn kaybı sonrası sosyal destek arayışları ve duygularını paylaşma biçimleri bu kuramlar çerçevesinde çok boyutlu olarak ele alınmaya çalışılmıştır.

2.2 Yas Tepkileri

Yasin, bireyin önemli bir kayıptan sonra yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin bütünüdür ifade eden bir süreç olduğu düşünüldüğünde (Stroebe, Schut ve Boerner, 2017), bireyden bireye değişiklik gösterebildiği ve farklı psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenebildiği söylenebilmektedir (Bonanno, 2009).

Kayıp yaşıyan bireylerde farklı yas tepkileri gözlemlenebilir. Fiziksel tepkiler arasında midede boşluk hissi, nefes darlığı, ağız kuruluğu, güçsüzlük, sese karşı aşırı duyarlılık, gerçeklik algısında bozulma ve tükenmişlik hissi yer almaktadır (Dyregrov ve Matthiesen, 1987). Bu belirtiler, bireyin bedensel düzeyde yaşadığı stresin ve kaybın yarattığı yoğun duygusal yükün bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel düzeyde ise kaybı kabullenmekte zorlanma, kafa karışıklığı, odaklanmada güçlük, karar verme süreçlerinde zorluk yaşama ve sürekli kayba dair düşüncelerle meşgul olma gibi tepkiler görülebilir (Lang ve Gottlieb, 1993; Smith ve Borgers, 1988). Bunun yanı sıra, unutkanlık ve zaman zaman sanrılar yaşama da yas sürecinde karşılaşılabilen bilişsel tepkiler arasındadır. Bu tür tepkiler, bireyin yaşadığı kaybı anlamlandırma çabasının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Duygusal ve davranışsal tepkiler de yas sürecinin önemli bir parçasıdır. Şaşkınlık, yoğun üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik, yalnızlık ve özlem gibi duygular yas sürecinde sıkça deneyimlenebilir (Hughes ve Page-Lieberman, 1989). Davranışsal olarak ise uyku düzeninde bozulmalar, iştah değişiklikleri, ağlama krizleri, alkol veya madde kullanımına yönelme, sosyal hayattan uzaklaşma, sık tekrarlayan rüyalar, aşırı hareketlilik ve anlamsız görünen bazı aktiviteleri sürdürme gibi tepkiler gözlemlenebilir (Lang ve Gottlieb, 1993). Bu tepkiler, bireyin kaybıyla başa çıkma çabasının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir.

John Bowlby (1980), yas sürecini etkileyen birçok farklı değişken olduğunu kabul etmekle birlikte, bazı bireylerin sevdiği birini kaybettikten sonra neden patolojik sorunlar yaşarken bazılarının yaşamadığını açıklayan belirli faktörleri beş ana başlık altında sınıflandırmıştır. İlk olarak, kaybedilen kişinin birey için oynadığı rol ve kişiliği yas sürecinin nasıl şekilleneceğinde belirleyici olabilir. İkinci olarak, yas sürecini yaşıyan bireyin yaşı ve cinsiyeti, duygusal tepkilerini ve baş etme mekanizmalarını etkileyebilir. Üçüncü olarak, kaybın sebebi –örneğin ani bir kayıp veya uzun süreli bir hastalık süreci– yasin doğasını ve yoğunluğunu değiştirebilir. Dördüncü olarak, ölüm anında ve sonrasında mevcut olan sosyal ve psikolojik koşullar, yas sürecinin sağlıklı veya patolojik bir şekilde ilerlemesinde rol oynayabilir. Son olarak, yas tutan bireyin kişilik özellikleri, stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktığı ve bağlanma kapasiteleri, yas sürecinin bireysel farklılıklarını belirleyen önemli etmenler arasındadır (Bowlby, 1980).

2.3 Yas Sürecini Açıklayan Demografik Değişkenler

Sevilen birinin kaybedilmesi kişilerin psikolojik ve fiziksel sağlığını derinden etkileyen bir deneyimdir. Kaybedilen kişiye yapılan duygusal yatırım ne kadar fazla ise yas sürecinde yaşanan zorlayıcı semptomlar da o kadar fazla olabilmektedir (Harzadın, 2021). Bu bağlamda, hangi ebeveynin kaybedildiği yas sürecinin seyrini belirleyen önemli bir faktördür. Marks ve ark. (2007) yürüttüğü bir çalışmada, ebeveyn kaybının birey üzerindeki etkilerinin, kaybedilen ebeveynin cinsiyetine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek çocuklar babalarını kaybettiklerinde daha yoğun depresif belirtiler yaşarken, kız çocuklar annelerinin kaybıyla benzer şekilde daha derin duygusal zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, bireylerin aynı cinsiyetteki ebeveynleriyle kurdukları bağların daha güçlü olabileceğini ve bu nedenle kayıplarının daha ağır hissedilebileceğini düşündürmektedir. Ebeveynlerini kaybeden kişilerin yas sürecinin anne ve baba kaybına göre farklılaştığı bilinmektedir. Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada, anne kaybının daha yoğun duygusal sıkıntılara, baba kaybının ise bireyin özerkliğinde artışa yol açtığını belirtmiştir (Özkan, 2009).

Yas sürecinin şiddeti ve seyri, kaybedilen kişinin ölüm şekli ile de yakından ilişkilidir. Ani ölümler, bireylere duygusal olarak hazırlık fırsatı tanımadığı için genellikle daha yoğun yas tepkilerine neden olur. Carlsson ve ark. (2023) İsveç’te yürüttüğü ulusal çaplı araştırmada, ani kalp durması sonucu yakınlarını kaybeden bireylerde, uzamış yas ve travma sonrası stres belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Krychiw ve Ward-Ciesielski (2019), ani kayıpların bireylerde anlamlandırma güçlüğü yarattığını ve bunun da yas sürecinin uzamasına neden olabileceğini öne sürmüştür. Ancak bazı araştırmalar, ölümün ani ya da beklendik bir ölüm olmasının, yasın yoğunluğunu belirlemede tek başına yeterli bir değişken olmadığını, bireysel başa çıkma becerileri ve sosyal destek gibi faktörlerin de belirleyici olduğunu göstermektedir (Peppegova, 2025). Bu bulgular, ölüm şeklinin yas sürecinde önemli fakat tekil bir etken olmadığını ve çok boyutlu bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kaybın üzerinden geçen süre de yas sürecinin seyrini etkileyen temel değişkenlerden biridir. Zamanla yasın doğal olarak hafifleyeceği varsayımı çoğu birey için geçerli olsa da bu süreçte gösterilen psikolojik tepkiler oldukça farklılık gösterebilmektedir. Yapılan araştırmalar, ebeveyn kaybı sonrası, kaybedilen bireyin yaşı ile kaybın üzerinden geçen sürenin artmasının, karmaşık yas tepkilerinde azalmaya yol açtığını göstermektedir

(Koyuncu, 2015). Schwartz, Howell ve Jamison (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, kaybın ilk iki yılı içinde bireylerin daha yoğun yas ve depresyon belirtileri gösterdiği, zamanla bu belirtilerin genel olarak azalma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Ancak Djelantik ve arkadaşları (2020), yaptığı çalışmanın bulguları, yas sürecinin zamanla doğal olarak hafifleyeceği varsayımının her birey için geçerli olmadığını ve bazı bireylerde uzun süreli ve yoğun yas belirtilerinin devam edebileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, yas sürecinde geçen zamanın önemli olduğunu, ancak bireysel dayanıklılık, sosyal destek ve kaybın niteliği gibi faktörlerin bu süreci şekillendirdiğini düşündürür niteliktedir.

Bu araştırmada ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin yas süreci kaybedilen ebeveynin kim olduğu, kaybedilen kişinin ölüm şekli ve kaybın üzerinden geçen süre bağlamında ele alınmaktadır. Literatür incelendiğinde yasin kendisi ile ilgili bu değişkenlerin önemli olduğu ancak yasin çok boyutlu yapısı göz önünde bulundurulduğunda kişilerarası değişkenlerin de göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada, yasin kendisi ile ilgili değişkenlerin yanı sıra, algılanan partner duyarlılığı ve kişilerarası duygu düzenleme becerisi değişkenleri de ele alınmıştır.

2.4 Algılanan Partner Duyarlılığı

Bağlanma Kuramı'na göre kişiler bir tehditle ya da tehdit potansiyeliyle karşı karşıya kaldıklarında onlar için önemli olan birinin yakınlığına ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerin çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlama ve bu ihtiyaçlara yönelik uygun cevaplar verebilme becerisi, bir başka ifadeyle duyarlılıkları, ebeveyn-çocuk ilişkisi bakımından kritik bir öneme sahiptir (Taşfiliz ve ark., 2020). Bireylerin çocukluk dönemlerindeki birincil bağlanma figürü olan ebeveynlerinin kaybindan sonra, sonraki yakınlık ve bağlanma figürü olan romantik partnerlerinden (Taşfiliz ve ark., 2020), algıladıkları desteğin ve duyarlılığın bu süreçte önemli olduğu bilinmektedir.

İlk olarak Reis ve Shaver (1988) tarafından Yakınlık Süreci Modeli kapsamında açıklanan algılanan partner duyarlılığı, bireylerin ihtiyaç duyduğu anlarda partnerlerinin davranışlarını duyarlı ya da duyarsız olarak değerlendirme süreçlerini göstermektedir. Bu kavram kişilerin, bir romantik ilişki içinde partnerlerinin kendilerine karşı ne kadar özenli ve ilgili olduğuna dair besledikleri inancı ifade eder (Ruan ve ark., 2020). Partnerden alınan destek stresli olaylarla mücadele etmeyi kolaylaştırmakta ve ilişkilerin gelişmesi için oldukça önemli bir noktada bulunmaktadır (Itzhakov, Reis ve Weinstein, 2022).

Bireylerin partnerlerinin davranışlarını duyarlı ya da duyarsız olarak değerlendirme süreçleri temelde üç ana etmen üzerinde şekillenir. Bunlardan ilki kişilerin partnerleri tarafından anlaşıldıklarını hissetmeleri üzerine kuruludur. *Anlaşılma*, kişinin içsel niteliklerinin, inançlarının, duygu ve düşüncelerinin partneri tarafından ne kadar fark edildiğini anlatan bir kavramdır (Itzhakov, Reis ve Weinstein, 2022). Bir başka deyişle, partnerinin kişiye kendi ihtiyaçları ve tercihleriyle uyumlu desteği sağlayabileceği kadar bilgili olduğu konusunda güven vermesidir (Reis, Lemay ve Finkenauer, 2017). İkinci etmen olan *onaylanma*, kişinin başarılarına, dünya görüşüne ve niteliklerine partnerinin değer vermesi ve takdir etmesine dair olan inancıdır (Itzhakov, Reis ve Weinstein, 2022). Son bileşen olan *ilgi* ise, partnerin ihtiyaçlarını karşılama noktasında ne kadar destek olduğu, şefkat ve duygusal destek gösterip göstermediğine dair olan inancı ifade etmektedir (Reis, Clark ve Holmes, 2004). Algılanan partner duyarlılığı her ne kadar kişilerin partnerlerinden aldıkları destek olarak nitelendirilse de bir partnerin duygusal olarak destek veriyor olması birey tarafından yüksek partner duyarlılığı şeklinde algılanabileceği gibi düşük olarak da algılanabilmektedir (Selçuk ve Ong, 2013).

Yapılan araştırmalar, olumlu partner ilişkilerinin bireylerin psikolojik esenliklerini ve iyi oluşlarını destekleyen bir yerde durduğunu kanıtlar niteliktedir (Chida ve Steptoe, 2009). Bu bağlamda, romantik ilişkiler içinde algılanan partner duyarlılığının bireylerin psikolojik esenlikleri üzerinde de etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Taşfiliz, Sağel Çetiner ve Selçuk (2020), bireylerin romantik partner, yakın aile ilişkileri ve arkadaş ilişkileri bağlamında algıladıkları duyarlılığı incelemiş ve algılanan partner duyarlılığının psikolojik esenlik üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu göstermiştir.

Algılanan partner duyarlılığının ilişki doyumu, cinsel doyum ve arzuyu yordadığına dair araştırmalar da mevcuttur (ör. Birnbaum ve ark., 2016). Bunun yanı sıra, algılanan partner duyarlılığının çiftleri birbirlerine karşı duygusal olarak daha açık olmaya teşvik ettiği görülmüştür (Raun ve ark., 2020). Buna ek olarak, birbirlerine bakım verme konusunda partnerleri harekete geçirme (ör. Canevello ve Crocker, 2010) ve sosyal destek sağlama konusunda da (ör. Maisel ve Gable, 2009) algılanan partner duyarlılığının önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Bunlara paralel olarak, algılanan partner duyarlılığı ve duygu düzenleme becerisinin bir alt boyutu olan “eşle birlikte yeniden değerlendirme”nin, ilişkiler içinde affetme becerisini de olumlu yönde yordadığı bilinmektedir (Taşkireç ve Solmazer, 2023).

Romantik ilişki içinde kişilerin partnerlerinden algıladıkları destek ile ölüm riski arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, partner desteğinin yüksek düzeyde olmasının ölüm riskini de azalttığı görülmüştür (Selçuk ve Ong, 2013). Romantik ilişki içinde kişilerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılık ne kadar fazla ise, bireyin kendi duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik iyi oluş hallerinin de yüksek olduğu bilinmektedir (Reis, 2014). Kişilerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılık seviyesinin yüksek olması kaygı ve depresyon belirtilerini de azaltarak, bireylerin daha az uyku sorunları yaşamasına destek olmaktadır (Selçuk ve ark., 2017).

2.5 Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerisi

Bu araştırmada yas sürecinin yordayıcısı olarak ele alınan bir diğer değişken de kişilerarası duygu düzenleme becerisidir. Duygu düzenleme kavramı kişinin duygularına yönelik tepkisini olumlu tarafa çekebilme, hissettiği duygunun yoğunluğunu ve süresini düzenleyebilme ve tüm bunlara bağlı olarak da davranışlarını ayarlayabilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin üç ana işlevi olduğunu ifade etmektedir. Bunlardan ilki, bireylerin duygularını düzenleme noktasında pozitif duygularını yükseltme veya negatif duygularını hafifletme yöntemlerini kullanmasıdır. Duygu düzenlemenin ikinci işlevi, bu düzenlemenin bilinçli bir şekilde yapılmasına dikkat çekmektedir. Üçüncü işlevi ise bu sürecin işlevselliğinin belirsizliğidir. Kişilerin duygu düzenleme konusunda güçlük çekmesi, duygularıyla ilgili yeterli bilince sahip olmamaları, duygular anlamlandırılmadığı için duyguların kabul edilememesi, yaşanması zor duygularda dürtü kontrolünde zorlanması gibi durumlar yaşamalarına yol açabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Sosyal bir varlık olan insanın zor zamanlarında duygularını düzenleyebilme becerisi bireysel bir süreç olduğu kadar, kişilerarası da bir süreçtir. Duygular sosyal bir süreç olduğu gibi, kişilerarası etkileşim duygusal olayların nedenleri, sonuçları ve işlevleri açısından önemli bir noktada durmaktadır (Parkinson, 1996). Duygular insanlar arasındaki etkileşimi düzenlediği kadar sosyal etkileşime de destek olmakta ve diğerlerinin duygularını anlama ve inançları hakkında bilgi edinme noktasında önemli bir yer kaplamaktadır (Keltner ve Haidt, 1999).

Bireylerin stresini azaltması ya da olumlu duygulara daha fazla odaklanmasını sağlaması açısından kişilerarası duygu düzenleme, psikolojik hayatımızın merkezi konumundadır (Zaki ve Williams, 2013). Kişilerin sosyal etkileşimler yolu ile hem

kendisinin hem de etrafındaki bireylerin duygu durumlarını, içsel ve dışsal mekanizmaları içererek düzenleme süreçleri kişilerarası duygu düzenleme kavramı ile ifade edilmektedir (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2019). Kişiler hissettikleri olumlu duyguları etrafındakilerle paylaşarak bu duyguların artmasını sağlarken, olumsuz duygularını paylaşarak da çevrelerinden gördükleri destek ile duygularını düzenleyebilmektedir. Sosyal etkileşimler sonucunda duyguları düzenlemeyi ifade eden kişilerarası duygu düzenleme kavramı, kişinin baş etmesi zor olan duyguları çevresiyle paylaşarak gördüğü destek ile daha iyi hissetmesini ve olumlu duygularını arttırmayı içeren bir süreçtir (Saruhan ve ark., 2019).

Kişilerarası duygu düzenleme, sosyal destek gibi bazı kişilerarası süreçlerle benzer özellikler gösterebilir. Sosyal destek ise, birden fazla birey arasında gerçekleşen ve taraflardan birinin ya da her ikisinin iyilik halini artırmayı amaçlayan kaynak paylaşımıyla ilişkili daha kapsamlı bir sosyal etkileşim biçimini ifade eder. (Hoffman ve ark., 2016) Ancak kişilerarası duygu düzenleme, sosyal desteğe göre kıyasla, bir kişinin duygularının başkaları tarafından düzenlendiği özel bir kişilerarası bağlamı tanımlamaktadır. Kişilerarası duygu düzenleme kavramı, kişilerin hissettiği duyguları ifade etme şeklinin sosyal ilişkilerini etkilediği düşünüldüğünde önemli bir noktada yer almaktadır (Hoffman ve ark., 2016). Kişilerin bazı durumlar karşısında diğerlerinden gelen onaylanma veya ilgi gibi tepkiler neticesinde sahip olduğu duyguları bastırmaları, kişilerarası duygu düzenleme konusunda bir diğer motivasyon kaynağını oluşturmaktadır (Endler ve Parker, 1994).

Kişilerarası duygu düzenleme becerisini ilişkiler bağlamında ölçen ve literatürde sıklıkla kullanılan Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi, Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme boyutlarından oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan ilki olan Birlikte Kara Kara Düşünme, bir sorunu uzun uzadıya karamsar bir şekilde düşünmeyi ifade ederken, ikinci alt boyut olan Birlikte Yeniden Değerlendirme ise soruna yeni ve geliştirici bir perspektifle yaklaşarak yeniden değerlendirme yapma anlamına gelmektedir (Horn ve Maercker, 2016). Bu araştırmada da kişiler arası duygu düzenleme bu ölçme aracı ve bu boyutlar bağlamında incelenmiştir.

2.5.1 Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri. Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme sürecini, bireylerin hangi duyguları ne zaman yaşadıkları, bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettikleri üzerinde etkili olan bir süreç olarak tanımlamıştır. Gross (1998), duygu düzenlemenin iki temel boyutta gerçekleştiğini öne sürmüştür: öncül-

odaklı duygu düzenleme ve sonuç-odaklı duygu düzenleme. Öncül-odaklı stratejide, bireyler henüz davranış sergilemeden önce duygularını yönetirken, sonuç-odaklı stratejide ise duyguyu deneyimledikten ve buna ilişkin bir tepki ortaya çıktıktan sonra düzenleme süreci devreye girer. Ayrıca, duygu düzenleme sürecinin beş temel bileşenden oluştuğunu söylemek mümkündür: durum seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden çerçeveleme ve tepki modülasyonu (Gross, 1998).

Parrott (1993) tarafından yapılan sınıflamaya göre, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri iki temel ölçüte dayalı olarak farklılaşmaktadır. İlk ölçüt, stratejinin amacının kişinin kendini daha iyi ya da daha kötü hissetmesine yönelik olup olmadığıdır. İkinci ölçüt ise stratejinin kimin duygularını düzenlemeye odaklandığıdır. Bu durum, bireyin kendi duygularını mı yoksa karşısındaki kişinin duygularını mı düzenlemeye çalıştığına bağlıdır. Bu çerçevede, dört temel strateji tanımlanmıştır: içsel-duygulanım iyileştirme, içsel-duygulanım kötüleştirme, dışsal-duygulanım iyileştirme ve dışsal-duygulanım kötüleştirme. İçsel stratejiler, bireyin kendi duygularını değiştirme çabalarını kapsar ve bu süreçte kişi, mevcut durumu yeniden değerlendirme veya yorumlama yoluyla kendini daha iyi hissetmeye çalışır. Dışsal stratejiler ise bireyin, hedef kişinin duygularını değiştirebilmek için kendi davranışlarını düzenlemesini içerir; bu durumda, kişi karşısındaki bireyin kendini daha iyi ya da kötü hissetmesini sağlamak amacıyla davranışlarını uyarlamaktadır.

Hoffman ve arkadaşları (2016), kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini dört boyutlu bir modelle açıklamıştır. Bu model, bireylerin kendi duygularını düzenlemek için geliştirdiği stratejilere odaklanmaktadır. İlk boyut olan olumlu duyguları artırma, kişinin hissettiği olumlu duyguların yoğunluğunu artırmak için diğer insanlarla sosyalleşmeyi veya bu duyguları başkalarıyla paylaşmayı tercih etmesini ifade eder. Bakış açısı edinme, bireyin zorlayıcı bir durumla karşılaştığında, diğer insanlardan fikir alarak yaşadığı olumsuz duyguları hafifletmeye çalışmasıdır. Sosyal modelleme ise kişinin, zorlu veya acı verici bir durum karşısında, başkalarının benzer durumlarla nasıl başa çıktıklarını gözlemlemesi ve bu stratejileri kendi duygularını düzenlemek için kullanması anlamına gelir. Son boyut olan yatıştırılma, bireyin duygusal olarak zorlandığında, başkalarından yardım, şefkat veya teselli arayarak duygularını düzenlemeye çalışmasını içerir.

Bağlanma figürlerini kaybeden bireyler için partnerlerinin rolünün büyük olduğu öngörüsünden hareketle, bu çalışmada kişilerarası duygu düzenleme becerisi partner ilişkileri bağlamında ele alınmaktadır. Romantik ilişkilerde partnerlerden birinin yaşadığı yoğun duyguların diğer partnere de duygusal olarak bulaşması, diğer insanlarla olduğu

gibi romantik ilişki içinde de duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesinin önemini hatırlatır niteliktedir. Romantik ilişkilerde, duyguları deneyimleme ve ifade etme süreci hem bireysel hem de sosyal faktörlerden etkilenir. Duygusal deneyimlerin aktarımı, kişisel süreçlerin yanı sıra kişilerarası etkileşimlerde de önemlidir (Hoffman, 2014). Partnerlerden birinin yaşadığı yoğun duygular, diğer partner üzerinde de duygusal bir etki yaratabilir, bu da duyguların etkin bir şekilde düzenlenmesinin önemini vurgular niteliktedir (Kırimer-Aydınlı ve Sümer, 2020).



Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin analiz yöntemlerine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve eğer değişim varsa bu değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlar (Fraenkel ve ark., 2012). Bu çalışma, ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerde, kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan partner duyarlılığı yas sürecini ne düzeyde yordandığının incelendiği korelasyonel bir çalışmadır. Bu araştırmada yas süreci bağımlı değişken; kaybedilen ebeveynin kim olduğu (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen süre (0-12 ay, 2-5 yıl, 5 yıl ve üzeri), kaybedilen ebeveynin ölüm şekli (ani ya da beklendik), kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan partner duyarlılığı bağımsız değişkenlerdir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini ebeveyn kaybı yaşayan ve romantik ilişkisi olan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri olan, ebeveynlerinden en az birini kaybeden, şu anda romantik ilişkisi olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan yetişkinler oluşturmuştur. Örneklemin belirlenmesinde kolay ulaşılabilir ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırmacının çeşitli kısıtlar nedeniyle örneklem grubunu erişimi ve uygulaması daha pratik olan bireylerden seçmesiyle uygulanır (Büyüköztürk ve ark., 2008). Kartopu örnekleme yönteminde ise araştırmacı, ele aldığı konu hakkında en fazla bilgiye sahip olabileceğini düşündüğü kişilere ulaşmayı amaçlar (Büyüköztürk ve ark., 2008). Bu araştırmada da ebeveynini kaybetmiş ve romantik ilişkisi olan bireylere ulaşmanın zorluğu sebebiyle kolay ulaşılabilirlik yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi kapsamında, öncelikle araştırmanın ulaşabildiği ve dahil edilme kriterlerini karşılayan bireylerle iletişime geçilmiş ve bu katılımcılardan, ebeveyn kaybı yaşamış ve şu anda romantik ilişkisi olan tanıdıkları varsa onlara araştırma hakkında bilgi vermeleri ve çalışmaya katılmaları için yönlendirmeleri istenmiştir. Böylelikle, araştırmanın hedef

kitlesine uygun daha fazla kişiye ulaşılması ve örneklem grubunun genişletilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada örneklem büyüklüğünün uygunluğunu değerlendirmek için G-Power 3.1 yazılımı aracılığıyla güç analizi yapılmıştır. Yapılan analizde, Cohen'in etki büyüklüğü standartları (Cohen, 1988) temel alınarak, %95 güven düzeyi ve %80 istatistiksel güç ($1-\beta$) hedeflenmiştir (Faul ve ark., 2007). Analiz sonuçlarına göre, 178 katılımcının araştırmanın amaçlarına uygun ve yeterli olduğu görülmüş ve bu araştırmada 231 kişiye ulaşılarak bu kriter gözetilmiştir.

Ölçek bataryasını yanıtlayan 231 kişiden 3 kişi verilerin bilimsel bir araştırmada kullanılmasını kabul etmediği için, 18 kişi ise romantik ilişkisi olma şartını sağlamadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Nihai analizler 210 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları 21 ile 78 arasında değişmekte, yaş ortalamaları ise 36.60'tır ($SS = 11.28$). Romantik ilişki sürelerinin ortalaması ise 10.55 ($SS = 11.16$) olarak bulunmuştur. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Kaybedilen Ebeveynle İlgili Bilgiler

Değişken	Kategori	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	160	76.2
	Erkek	50	23.8
Yaşanılan Şehir	İstanbul	72	34.3
	İzmir	31	14.8
	Ankara	13	6.2
	Antalya	13	6.2
	Yurt İçi (Diğer)	75	35.7
	Yurt Dışı	6	2.9
Romantik İlişki Durumu	Romantik ilişkim var/Sözlüyüm/Nişanlıyım	80	38.1
	Evliyim	130	61.9
Kaybedilen Ebeveyn	Anne	52	24.8
	Baba	132	62.9
	Anne ve Baba	26	12.4
Kaybın Üzerinden Geçen Süre	0-12 ay	56	26.7
	2-5 yıl	79	37.6
	5 yıl ve üzeri	75	35.7
Kaybedilen Ebeveynin Ölüm Şekli	Beklendik	83	39.5
	Ani/Beklenmedik	127	60.5
Kaybedilen Ebeveynin Ölüm Sebebi	Hastalık (kalp krizi, kanser, COVID-19 vb.)	179	85.2
	Kaza	10	4.8
	Yaşlılık	11	5.2
	Doğal Afet	7	3.3

Tablo 1 (devam)

İntihar	2	1.0
Diğer	1	0.5
Toplam	210	100.0

Tablo 1'deki tanımlayıcı istatistiklere göre, katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, çalışmaya katılan bireylerin %76.2'si kadın ($n = 159$), %23.8'i ise erkek ($n = 50$) olup, örneklem kadın ağırlıklı bir dağılım göstermektedir. Yaşanılan şehir dağılımı incelendiğinde, en yüksek katılım %34.3 ile İstanbul'dan ($n = 72$) olurken, bunu %35.7 ile Türkiye'nin diğer şehirlerinden ($n = 75$) gelen katılımcılar takip etmektedir. Romantik ilişki durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %38.1'inin romantik bir ilişkisi olduğu veya sözlü/nişanlı olduğu ($n = 80$), %61.9'unun ise evli olduğu ($n = 130$) görülmektedir. Ebeveyn kaybına ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların %24.8'inin annesini ($n = 52$), %62.9'unun babasını ($n = 132$) ve %12.4'ünün her iki ebeveynini ($n = 26$) kaybettiği belirlenmiştir. Kaybın üzerinden geçen süre incelendiğinde, katılımcıların %26.7'sinin kaybının 0-12 ay içinde gerçekleştiği ($n = 56$), %37.6'sının 2-5 yıl önce ebeveyn kaybı yaşadığı ($n = 79$) ve %35.7'sinin kaybının 5 yıl ve daha uzun süre önce gerçekleştiği ($n = 75$) görülmektedir.

Kaybedilen ebeveynin ölüm şekli açısından değerlendirildiğinde, %39.5'inin beklenen bir kayıp olduğu ($n = 83$), %60.5'inin ise ani veya beklenmedik bir şekilde gerçekleştiği ($n = 127$) görülmektedir. Ölüm sebebi açısından ise en yüksek oran %85.2 ile hastalık kaynaklı ölümlerden ($n = 179$) oluşmaktadır. Bunu %4.8 ile kaza ($n = 10$), %5.2 ile yaşlılık ($n = 11$), %3.3 ile doğal afetler ($n = 7$), %1.0 ile intihar ($n = 2$) ve %0.5 ile diğer nedenler ($n = 1$) takip etmektedir. Örneklem incelendiğinde katılımcıların büyük bir kısmının ebeveyn kaybını hastalık nedeniyle ve beklenmedik bir şekilde yaşadığı görülmektedir.

Kaybedilen ebeveyn değişkeninde, kadın katılımcıların %80.8'i ($n = 42$) annesini kaybetmişken, erkek katılımcılarda bu oran %19.2 ($n = 10$) olarak tespit edilmiştir. Baba kaybında ise kadın katılımcıların %76.5'i ($n = 101$), erkek katılımcıların %23.5'i (31) baba kaybı yaşamıştır. Her iki ebeveynini kaybeden kadınların oranı %65.4 ($n = 17$), erkeklerin oranı ise %34.6 ($n = 10$) olmuştur.

3.3 Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara

Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme ve Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçları araştırma kapsamında kullanılmadan önce, ölçeği geliştiren kişilerden izin alınmıştır (EK 1)

3.3.1 Demografik bilgi formu. Katılımcılar hakkındaki demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (EK 2). Formda cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresi, kaybedilen ebeveyn, kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen ebeveynin ölüm şekli ve kaybedilen ebeveynin ölüm sebebi bilgilerini öğrenmeyi içeren sorulan yer almaktadır.

3.3.2 Teksas düzeltilmiş yas ölçeği. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ), yakınının kaybeden birinin bu ölümün ardından gösterdiği yas reaksiyonlarının yoğunluğunu ölçmek ve değerlendirmek amacıyla Faschingbauer ve arkadaşları (1987) tarafından geliştirilmiştir (EK 3). Ölçek toplam 21 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Geçmiş davranışlar alt boyutu 13 madde, şimdiki duygular alt boyutu ise toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 5 dereceli Likert tipi (1= Tamamen doğru, 2 = Çoğunlukla doğru, 3 = Bazen doğru, 4 = Çoğunlukla yanlış, 5 = Tamamen yanlış) olarak değerlendirilmektedir. Geçmiş davranışlar alt boyutundan alınan puanlar 8 ile 40 arasında değişmekte ve erken yasin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Şimdiki duygular alt boyutundan alınan puanlar ise 13 ile 65 arasında değişmekte ve uzun süreli yas sürecinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Her iki alt boyutta da alınan puanların yüksek olması yas yoğunluğunun düşük olduğu anlamına gelmektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için yapılan analizde Geçmiş Davranışlar alt boyutu için Cronbach alfa değeri .94, Şimdiki Duygular alt boyutu için ise .91 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Yıldız ve Cimete (2011) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, orijinal yapısına sadık kalınarak 21 madde ile 2 boyutlu alt yapı doğrulanmış ve Türk kültürüne adapte edilmiştir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için yapılan analizde Geçmiş Davranışlar alt boyutu için Cronbach alfa değeri .85, Şimdiki Duygular alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin sadece Şimdiki Duygular alt boyutuna ait maddeler kullanılmıştır. Bu çalışmada bu alt boyut için Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Kişilerarası duygu düzenleme anketi. Bu ölçme aracı, Horn ve Maercker (2016) tarafından romantik ilişki veya evlilik içindeki bireylerin, karşılıklı etkileşimleri doğrultusunda duygu düzenleme süreçlerini inceleyebilmek için geliştirilmiştir (EK 4). Ölçek toplam 10 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Birlikte Kara Kara Düşünme alt boyutu 6 maddeden, Birlikte Yeniden Değerlendirme alt boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde, 7 dereceli Likert tipi (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sıklıkla, 5: Çoğu zaman, 6: Her zaman, 7: Her zaman çok fazla) bir ölçme aracıdır.

Birlikte kara kara düşünme alt boyutu, kişilerin duygusal olarak zorlayıcı deneyimlerini diğerleriyle paylaşma ve bu olumsuz deneyimlerin üzerinde sürekli olarak durma eğilimini ölçmekte ve bu alt boyuttan alınan yüksek puanlar bireylerin zorlayıcı duygularını sık sık diğerleriyle paylaştığını ifade etmektedir. Birlikte yeniden değerlendirme alt boyutu ise kişilerin duygusal deneyimlerini diğerleriyle paylaşıp daha olumlu çerçeveleme eğilimini ölçmektedir. Bu alt boyuttan alınan yüksek puanlar bireylerin olumsuz deneyimlerini başkalarıyla birlikte değerlendirip daha olumlu bakış açısı geliştirme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir.

Orijinal çalışmada, ölçme aracının iç tutarlılığını değerlendirmek için yapılan Cronbach alfa analizi sonuçlarında birlikte kara kara düşünme alt boyutu için Cronbach alfa değeri .82, birlikte yeniden değerlendirme alt boyutu için Cronbach alfa değeri .76 olarak bulunmuştur.

Ölçme aracının Türkçe'ye uyarlama çalışması Ata ve Yalçinkaya-Alkar (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında, orijinal 10 maddelik ölçek, Türk kültürüne uygunluk açısından gözden geçirilmiştir. Bu süreçte, birlikte kara kara düşünme alt boyutundaki bir madde, doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre model yapısının uyumunu bozduğu gerekçesiyle anketten çıkarılmıştır. Sonuç olarak, anket toplamda 9 madde ve iki alt faktörden oluşan bir yapıya kavuşmuştur. Orijinal çalışmada 7 dereceli Likert tipi ölçme aracı Türkçe uyarlamasında 5 dereceli Likert (1: Tamamen Katılıyorum, 2: Katılıyorum, 3: Biraz Katılıyorum, 4: Katılmıyorum, 5: Tamamen Katılmıyorum) olarak kullanılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmalarında anketin Cronbach alfa iç tutarlılık değeri Birlikte Kara Kara Düşünme alt boyutu için .76, Birlikte Yeniden Değerlendirme alt boyutu için .88 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Birlikte Kara Kara Düşünme alt boyutu için Cronbach alfa değeri .71 ve Birlikte Yeniden Değerlendirme alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Algılanan partner duyarlılığı ölçeği (APDÖ). Bu ölçek Reis (2003) tarafından geliştirilmiş ve romantik ilişkilerde bireylerin partnerlerinin kendilerine karşı duyarlılıklarını değerlendirmelerini amaçlayan bir ölçme aracıdır (EK 5). Ölçek, 18 maddeden oluşmakta ve her bir madde, 9 dereceli Likert tipi (1 = Hiç doğru değil, 2: Çok az doğru, 3: Az doğru, 4: Biraz doğru, 5: Orta derecede doğru, 6: Doğru, 7: Çok doğru, 8: Çoğunlukla doğru, 9: Tamamen doğru) şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin partnerinin kendisine karşı ilgili, anlayışlı ve duyarlı olduğunu düşündüğünü ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için yapılan analizde Cronbach alfa değeri .94 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Taşfiliz ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık değeri iki farklı örnekleme sırasıyla .97 ve .93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach alfa değeri .97 olarak bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama İşlemleri

Veri toplama süreci, Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alındıktan sonra başlamıştır (Onay numarası: E-85646034-604.02.02-71632, EK 6). Araştırma kapsamında veriler, Aralık 2023 ile Temmuz 2024 tarihleri arasında, toplam yedi ay süresince Google Forms platformunda oluşturulan çevrimiçi bir ölçek bataryası linki aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar, bu link üzerinden bilgilendirilmiş onam formuna, demografik bilgi formuna ve ilgili ölçme araçlarına erişim sağlamıştır.

Araştırmanın örnekleme ulaşılması, belirlenen kriterler sebebiyle güç olduğu için araştırmanın verileri çevrimiçi olarak elde edilmiş; böylece internet tabanlı araştırmaların belirli bir hedef kitleye daha hızlı ve düşük maliyetle ulaşma avantajından (Avcioğlu, 2014) yararlanılmıştır. Araştırmaya katılım için oluşturulan link bağlantısı, sosyal medya platformları ve mesajlaşma uygulamaları (ör., Instagram, Facebook, Telegram ve WhatsApp) aracılığıyla duyurularak katılımcılara ulaştırılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmanın hedef kitlesine ulaşabilmek adına bir afiş hazırlanmış ve bu afiş kayıp ve yas gruplarına sosyal medya aracılığı ile ulaştırılmıştır. Ayrıca, araştırmacının Instagram hesabı üzerinden hedef kitleye yönelik reklamlar verilerek ölçek bağlantısının daha fazla kişiye kısa sürede erişmesi sağlanmıştır.

Katılımcılar, isim ve soyisim belirtmeksizin tamamen gönüllü olarak formu doldurmuştur. İlk aşamada, katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formu'na yönlendirilmiş

olup bu formda araştırmanın amacı, anketin içerdiği soru sayısı, tahmini yanıt süresi, katılımcı hakları ve araştırmacıya ait bilgiler yer almıştır. Araştırmada gönüllülüğün esas olduğu vurgulanmış ve verilerin bilimsel bir çalışmada kullanılacağı belirtilerek katılımcıların yanıtlarını içten ve doğru bir şekilde vermesi gerektiği özellikle ifade edilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylayan katılımcılar, bir sonraki aşamaya geçmiştir. Bu bölümde, yalnızca ebeveyn kaybı yaşamış olduğunu ve araştırma sırasında bir romantik ilişki içerisinde olduğunu belirten katılımcılar ölçek sorularını yanıtlayabilmiştir. Soruların tamamı işaretlenmesi zorunlu soru olarak belirlenmiş, böylece katılımcıların soruları boş bırakması gibi geleneksel kâğıt-kalem yöntemlerinde karşılaşılan sorun önlenebilmiştir (Demirci, 2020).

3.5 Veri Analiz İşlemleri

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi amacıyla IBM SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak araştırmanın betimsel istatistikleri tamamlanmıştır. Yasın kaybedilen ebeveyn (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen ebeveynin ölüm şekli (ani ya da beklendik), kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan partner duyarlılığı değişkenleri tarafından ne düzeyde yordandığı hiyerarşik regresyon analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında kaybedilen ebeveyn (anne, baba, anne ve baba), kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen ebeveynin ölüm şekli (ani ya da beklendik) değişkenleri ve ikinci aşamasında kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan partner duyarlılığı değişkenleri analize dahil edilmiştir. Birinci aşamada analize dahil edilen kategorik değişkenler için kukla değişkenler oluşturulmuştur.

Regresyon analizi öncesinde, bu analizin veri setine uygulanabilirliğini belirlemek amacıyla kayıp veri ve uç değerlerin bulunmaması, verilerin normalliği, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantının olmaması, değişen varyans (homoscedasticity) ve otokorelasyonun bulunmaması varsayımları test edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

3.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleme çevrimiçi olarak ulaşıldığı için, örneklem Instagram, Facebook, Telegram ve WhatsApp platformlarını kullanan ve araştırmanın bağlantı linkine erişim sağlayabilen bireylerle sınırlıdır. Verilerin çevrimiçi ortamda toplanması,

yalnızca dijital platformlara erişimi olan katılımcıların araştırmaya dahil olmasına neden olmuştur. Bu durum, çalışmanın örneklem çeşitliliğini kısıtlayarak farklı demografik grupların temsil edilme oranını azaltmış olabilir.

Bu araştırmanın örneklemini, ebeveyn kaybı yaşamış ve halihazırda romantik ilişkisi bulunan yetişkin Türk bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların pek çoğu Türkiye’de yaşamakta olup, altı katılımcı ise yurt dışında ikamet etmektedir. Her ne kadar tüm katılımcılar Türk kültürel geçmişine sahip olsalar da yurt dışında yaşayan bireylerin farklı sosyal çevrelerde edindikleri deneyimler, yas süreci ve sosyal destek algısında bazı kültürel farklılıklar yaratmış olabilir. Bu durum, bulguların kültürel bağlamda homojenliğini bir miktar azaltmakta ve sonuçların farklı kültürel bağlamlara genellenebilirliğini sınırlı da olsa etkilemektedir. Araştırma kesitsel bir desenle yürütülmüş olup, değişkenler arasındaki ilişkiler zamansal bir perspektiften değerlendirilememiştir. Bu nedenle, özellikle algılanan partner duyarlılığı ve duygu düzenleme stratejilerinin zaman içerisindeki değişimi ve yas süreci üzerindeki neden-sonuç etkileri hakkında çıkarımda bulunmak mümkün olmamıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları bireylerin öznel beyanlarına dayanmaktadır. Özellikle partner duyarlılığı gibi algıya dayalı değişkenler, katılımcıların duygu durumlarına veya sosyal beğenirlik eğilimlerinden etkilenmiş olabilir. Buna paralel olarak araştırmaya katılan bireylerin, ölçek sorularını öz bildirim yöntemiyle yanıtlaması, çalışmanın belirli sınırlılıklarını beraberinde getirmiştir. Katılımcılar, sosyal olarak kabul gören yanıtları verme ya da doğru olarak algılananı seçme eğiliminde olabileceğinden, elde edilen verilerin nesnelliği etkilenebilmektedir (Demetriou, Ozer ve Essau, 2015).

Araştırmaya 21 ile 78 yaş arası bireyler dahil edilmiştir. Bu geniş yaş aralığı, farklı yaşam dönemlerine özgü yas deneyimlerini ve partner desteği algılarını çeşitlendirmektedir. Ancak, yasin incelenmesinde yaşa bağlı farklılıklar derinlemesine analiz edilmemiştir. Araştırmada katılımcıların yaşlarına ilişkin herhangi bir sınırlama ya da gruplama yapılmaması, örneklemin oldukça geniş bir yaş aralığına sahip olmasına neden olduğu için, yaşa bağlı olası farklılıkların analiz edilmesini güçleştirmiş ve bulguların yaş değişkeni açısından genellenebilirliğini sınırlandırmıştır.

Bunun yanı sıra, araştırmaya katılan bireyler arasında kadın katılımcıların oranının daha yüksek olması, bulguların cinsiyet bağlamında genelleştirilebilirliğini

sınırlayabilecek bir diğ er fakt ord ur. Kadın katılımcıların yoğunluğu, cinsiyetler arası farklılıkların kapsamlı bir şekilde değ erlendirilmesini zorlaştırmış olabilir.



Bölüm 4

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sorularına yönelik gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulguları yer almaktadır.

4.1 Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Yas, algılanan partner duyarlılığı ve kişilerarası duygu düzenleme becerisi değişkenlerine ait betimleyici istatistikler (min, maks, standart sapma ve ortalama) ve çarpıklık-basıklık değerleri Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler (n = 210)

<i>Değişken</i>	<i>Ort.</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Min</i>	<i>Maks.</i>
Texas Yas Ölçeği	31.87	0.448	-0.626	13	63
Algılanan Partner Duyarlılığı	119.58	-0.749	-0.297	27	162
Kişilerarası Duygu Düzenleme- Yeniden Değerlendirme	4.42	0.726	-0.042	0	16
Kişilerarası Duygu Düzenleme- Kara Kara Düşünme	12.37	-0.266	-0.420	0	20

Tablo 2’deki betimsel istatistikler incelendiğinde, Texas Yas Ölçeği puanlarının ortalaması 31.87 ($SS = 11.943$) olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yas sürecinin daha sağlıklı olduğunu gösterdiği için, örneklem genelinde sağlıklı yas sürecinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Algılanan Partner Duyarlılığı değişkeninin ortalaması 119.58 ($SS = 32.928$) olup, bireylerin partnerlerinden algıladıkları duyarlılık düzeyinin oldukça değişken olduğu görülmektedir. Kişilerarası Duygu Düzenleme - Yeniden Değerlendirme puanları 4.42 ($SS = 3.798$), Kişilerarası Duygu Düzenleme - Kara Kara Düşünme puanları ise 12.37 ($SS = 4.629$) olarak bulunmuştur. Bu değerler, bireylerin yeniden değerlendirme stratejisini daha az, kara kara düşünme stratejisini ise daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Değişkenlerin normallik varsayımına uygunluğu incelendiğinde, çarpıklık (*skewness*) ve basıklık (*kurtosis*) değerlerinin genel olarak ± 1.5 aralığında olması, veri setinin normal dağılıma yakın olduğunu gösterir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu

çalışmada, çarpıklık değerleri -0.749 ile 0.726 arasında değişmekte olup, değişkenlerin büyük ölçüde simetrik dağıldığını göstermektedir. Özellikle Texas Yas Ölçeği için çarpıklık değeri 0.448 olarak hesaplanmış olup, bu değer sağa çarpık (*positively skewed*) bir dağılım olduğunu ancak normalliğe yakın kabul edilebileceğini göstermektedir (George ve Mallery, 2019). Basıklık (*kurtosis*) değerleri ise -0.626 ile -0.042 arasında değişmekte olup, tüm değişkenler için negatif basıklık söz konusudur. Bu durum, değişkenlerin hafif platikurtik (basıklığı düşük) dağılım gösterdiğini ve uç değerlerin dağılımda yoğunlaşmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Normal dağılım varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin yanı sıra histogram, Q-Q plot ve P-P plot grafikleri incelenerek de değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğünün 30'un üzerinde olduğu durumlarda, bu testler yerine grafiksel incelemeler daha güvenilir sonuçlar sunmaktadır (Ghasemi ve Zahediasl, 2012). Bu plotlara ait grafikler örneklemin normal dağıldığını göstermiştir. Bu bağlamda, elde edilen değerler incelendiğinde değişkenlerin normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Genel olarak, bulgular incelenen değişkenlerin normalliğe yakınlığına işaret etmektedir. Texas Yas Ölçeği'nin sağa çarpık dağılım göstermesi, bazı bireylerin daha sağlıklı yas süreci geçirdiğini ancak dağılımın dengeli olduğunu ortaya koymaktadır. Algılanan partner duyarlılığı ve duygu düzenleme stratejileri de normalliğe yakın bir dağılım gösterdiği için analizlerde parametrik yöntemlerin kullanılabileceği söylenebilir.

Çoklu doğrusallık varsayımı (multicollinearity), bağımsız değişkenler arasında yüksek bir doğrusal ilişkinin olup olmadığını belirlemek için test edilmiştir. Çoklu doğrusallık, regresyon katsayılarının güvenilirliğini düşürebileceğinden, değişkenler arasındaki Varyans Şişirme Faktörü (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Regresyon analizinin varsayımları incelendiğinde, modelin geçerliliğini etkileyebilecek herhangi bir ihlal tespit edilmemiştir. Tüm tolerans değerlerinin 0.634 ile 0.994 arasında, VIF değerlerinin ise 1.015 ile 1.577 arasında değiştiği görülmüştür. VIF değerinin 10'un altında ve tolerans değerinin 0.10'un üzerinde olması, çoklu doğrusallığın ciddi bir problem oluşturmadığını göstermektedir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2019). Bu değerler, bağımsız değişkenler arasında ciddi bir çoklu doğrusallık probleminin olmadığını göstermektedir (Field, 2018).

Bağımsızlık varsayımı, hata terimlerinin birbirinden bağımsız olduğunu kontrol etmek amacıyla Durbin-Watson testi ile değerlendirilmiştir. Otokorelasyon açısından Durbin-Watson değeri 1.848 olarak hesaplanmış olup, bu değer bağımlı değişkendeki hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığını göstermektedir. Durbin-Watson

istatistiğinin 1.5 ile 2.5 arasında olması, hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığını gösterir (Field, 2018).

Artıklara (residuals) ilişkin normallik ve homojenlik varsayımı incelendiğinde, standartlaştırılmış artıkların dağılımının ± 3 sınırları içinde olduğu ve uç değer problemi oluşturmadığı belirlenmiştir. Standart hata terimlerinin durağan olduğu ve regresyon modelinin temel varsayımları sağladığı söylenebilir.

Değişen varyans (homoscedasticity) varsayımı, hata terimlerinin tüm bağımsız değişkenler için eşit varyansa sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla test edilmiştir. Bu varsayımın sağlanması, regresyon modelinin her değişken için benzer doğrulukta tahminler sunmasını sağlar. Scatter plot (saçılım grafiği) ve Breusch-Pagan testi kullanılarak heteroskedastisitenin (değişen varyans) olup olmadığı incelenmiştir (Gujarati ve Porter, 2020). Saçılım grafiğinde hata terimlerinin rastgele dağıldığı gözlemlenmiş olup, değişen varyans sorununun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.2 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek adına Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayıları incelenmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3

Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları

<i>Değişken</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1. Şimdiki Duygular	1			
2. Algılanan Partner Duyarlılığı	-.059	1		
3. KDD-Yeniden Değerlendirme	.182**	-.450**	1	
4. KDD-Kara Kara Düşünme	.167*	.517**	-.324**	1

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$, KKD = Kişilerarası Duygu Düzenleme

Analiz sonuçlarına göre, yaşla ilgili Şimdiki Duygulara ait puanlar ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ($r = .182, p = .009$) ve kara kara düşünme ($r = .167, p = .016$) arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme stratejilerinin artması yaş sürecindeki şimdiki duyguların arttığını ifade etmektedir. Bu

sonuç kişilerin yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme stratejilerini kullandıkça, yas süreçlerinin yoğunluğunun daha az olduğu anlamına gelmektedir.

Algılanan partner duyarlılığı ile yeniden değerlendirme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -.450, p < .001$) bulunmuştur. Bu bulgu, partner duyarlılığı arttıkça yeniden değerlendirme stratejisinin azaldığı anlamına gelmektedir. Öte yandan, algılanan partner duyarlılığı ile kara kara düşünme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = .517, p < .001$) saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle, partnerin duyarlılığı arttıkça bireylerin ruminatif düşünme eğilimlerinin arttığı söylenebilir.

Yeniden değerlendirme ile kara kara düşünme arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r = -.324, p < .001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuç, daha fazla yeniden değerlendirme yapan bireylerin olumsuz ruminatif düşüncelere daha az eğilim gösterdiğini ortaya koymaktadır.

4.3 Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Regresyon analizinde bazı değişkenler nitel (kategorik) yapıdadır ve bu nedenle doğrudan modele dahil edilemezler. Bu tür değişkenlerin analize katılabilmesi için her bir kategorisinin ayrı bir değişken olarak temsil edilmesi gerekir; bu işleme "dummy kodlama" adı verilir (Field, 2018). Bu çalışmada iki farklı kategorik değişken için dummy değişkenler oluşturulmuştur: "kaybedilen ebeveynin kim olduğu" ve "kaybın üzerinden geçen süre".

Kaybedilen ebeveyn değişkeni üç kategoriye sahiptir: sadece anne, sadece baba, ya da her ikisini kaybetmiş olmak. Ancak regresyon analizinde üç kategorili bir değişkeni temsil edebilmek için yalnızca iki dummy değişkene ihtiyaç vardır. Bu doğrultuda, "anne kaybı" ve "baba kaybı" olarak iki ayrı değişken oluşturulmuş, her ikisinin de 0 olduğu yani hem anne hem baba kaybının birlikte yaşandığı durum referans grup olarak kabul edilmiştir. Böylece model, sadece anne ya da sadece baba kaybı yaşayan bireylerin yas düzeylerinin, her iki ebeveynini kaybetmiş bireylere kıyasla farklılaşıp farklılaşmadığını istatistiksel olarak test edebilmiştir. Bu yaklaşım, referans gruba göre kıyaslama yaparak kategoriler arası farkların daha anlamlı biçimde analiz edilmesini sağlamaktadır (Field, 2018).

Kaybın üzerinden geçen süre değişkeni üç düzeyde ele alınmıştır: bir yıldan az, 1–5 yıl ve 5 yıl üzeri. Bu değişken için de iki dummy değişken oluşturulmuştur: "1–5 yıl" ve "5 yıl üzeri" olarak. Her iki dummy değişkenin sıfır olduğu grup ise "bir yıldan az" olarak kodlanarak referans grup haline getirilmiştir. Bu sayede modelde, kaybın

üzerinden geçen zaman arttıkça yas tepkilerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı, özellikle de uzun süreli yasin etkisi istatistiksel olarak değerlendirilebilmiştir. Son olarak, “ölüm şekli” değişkeninde de “beklenen ölüm” kodlaması yapılmış ve diğer türlerle karşılaştırmaya olanak sağlanmıştır. Bu kodlama sayesinde modelde referans gruplara göre anlamlı farklar test edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Texas Yas Ölçeği Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi

Sonuçları

<i>Model</i>	<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1	Sabit	32.089	3.524	—	9.107	.000	12.48	.23
	Ölüm Şekli (Beklenen)	-2.877	1.524	-.118	-1.888	.060		
	Kayıp Ebeveyn (Baba)	-0.118	2.283	-.005	-0.051	.959		
	Kayıp Ebeveyn (Anne)	-4.814	2.565	-.175	-1.877	.062		
	Kayıp Süresi (5 yıl üzeri)	12.115	1.880	.486	6.444	.000**		
	Kayıp Süresi (1–5 yıl)	3.627	1.861	.148	1.949	.053		
2	Sabit	24.872	4.949	—	5.026	.000	11.73	.31
	Ölüm Şekli (Beklenen)	-2.436	1.458	-.100	-1.670	.096		
	Kayıp Ebeveyn (Baba)	-0.684	2.185	-.028	-0.313	.754		
	Kayıp Ebeveyn (Anne)	-4.831	2.457	-.175	-1.966	.051		
	Kayıp Süresi (5 yıl üzeri)	11.978	1.792	.481	6.686	.000**		
	Kayıp Süresi (1–5 yıl)	3.334	1.778	.136	1.875	.062		

Tablo 4 (devam)

Kişilerarası Duygu Düzenleme Kara Kara Düşünme	0.765	0.178	.297	4.307	.000**
Kişilerarası Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme	0.595	0.212	.189	2.804	.006**
Algılanan Partner Duyarlılığı	-0.042	0.027	-.117	-1.577	.116

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$ $B = Katsayı$, $SE = Standart hata$, $\beta = Standartlaştırılmış katsayı$, $t = t\text{-istatistiği}$, $p = Anlamlılık değeri$, $F = F\text{-istatistiği}$, $R^2 = Açıklanan varyans oranı$.

Bağımlı değişken: Texas Yas Ölçeği Şimdiki Duygular Altboyutu

Analizin ilk aşamasında (Model 1), sadece kayba ilişkin değişkenler (ölüm şekli, kaybedilen ebeveynin kim olduğu ve kaybın üzerinden geçen süre) modele dahil edilmiştir. Bu model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş [$F(5,203) = 12.48$, $p < .001$] ve yasin şimdiki duygular altboyutunun varyansının yaklaşık %23.5'ini açıklamıştır ($R^2 = .235$). Bu modelde özellikle kayıp üzerinden 5 yıl geçmiş olması, yas tepkilerinde anlamlı artış ile ilişkilidir ($\beta = .486$, $p < .001$). Diğer değişkenler anlamlılık sınırına yaklaşıp da (örn. kayıp anne ise $p = .062$), istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. İkinci aşamada (Model 2), modele bireyin psikolojik durumunu ve ilişkisel algısını yansıtan değişkenler eklenmiştir: kişilerarası duygu düzenleme kara kara düşünme, kişilerarası duygu düzenleme yeniden değerlendirme ve algılanan partner duyarlılığı. Bu model de anlamlı bulunmuş [$F(8,200) = 11.73$, $p < .001$] ve açıklanan varyans oranı %31.9'a yükselmiştir ($R^2 = .319$), bu da Model 1'e kıyasla %8.4'lük bir artışa karşılık gelmektedir ($R^2 = .084$, $p < .001$). Yeni eklenen değişkenlerden kişilerarası duygu düzenleme kara kara düşünme ($\beta = .297$, $p < .001$) ve kişilerarası duygu düzenleme yeniden değerlendirme ($\beta = .189$, $p = .006$) anlamlı yordayıcılar olarak modele katkı sağlamıştır. Buna karşın algılanan partner duyarlılığı değişkeni anlamlı bir yordayıcı olmamıştır ($p = .116$).

Sonuç olarak, kayıp süresi 5 yılı aşan bireylerde yas tepkilerinin daha yüksek olduğu görülmekte, buna ek olarak bireyin kişilerarası duygu düzenleme becerileri arttıkça yas tepkilerinde belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Modelin açıklayıcılık gücü yüksek bulunmuş ve psikolojik bileşenlerin modele dahil edilmesi, açıklanan varyansı

anlamalı düzeyde artırmıştır. Bu bulgular, sadece kayıpla ilgili karakteristiklerin değil, kişilerarası faktörlerin de yas sürecinde önemli rol oynadığını göstermektedir

Tüm sonuçlar değerlendirildiğinde, analizin ikinci aşamasında eklenen kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin yas sürecinin nasıl deneyimlendiğini açıklayan önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme stratejilerinin kullanımı arttıkça, bireylerin yas sürecini daha az yoğun duygularla geçirdiği görülmüştür. Bununla birlikte, kaybın üzerinden geçen sürenin uzunluğu, ebeveynin baba olması ve ölüm şeklinin beklenmedik olması gibi demografik değişkenlerin anlamlı rolü ilk modelde olduğu gibi ikinci modelde de korunmuştur.



Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin yas sürecinin yordayıcıları olarak ele alınan yaşla ilgili demografik değişkenler, kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve algılanan partner duyarlılığı literatür ışığında tartışılmıştır. Araştırmanın sonuçları ve gelecek çalışmalar için öneriler bölüm sonunda sunulmuştur.

Bu araştırmada, ebeveyn kaybı yaşamış ve halihazırda romantik bir ilişki sürdüren yetişkin bireyler arasında yas sürecini etkileyen değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın temel motivasyonu, yetişkin bireylerin yas tepkilerinin yalnızca bireysel psikolojik faktörler üzerinden açıklanamayacağını, aynı zamanda romantik ilişkiler gibi bir sosyal destek kaynağının da bu süreçte belirleyici olabileceğini ortaya koymaktır. Söz konusu değişkenlerin, bireylerin yas süreçleri üzerindeki rolünü anlamak, yalnızca bireysel iyileşme süreçlerini aydınlatmakla kalmayıp aynı zamanda ilişkisel dinamiklerin yas sürecine katkısını da ortaya koymak açısından önemlidir.

5.1 Yasla İlgili Demografik Değişkenlerin Yas Sürecini Açıklamadaki Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

5.1.1 Kaybedilen ebeveyn ve yas süreci. Kaybedilen ebeveynin kim olduğunun (-anne ve anne ve baba- ve baba) yas sürecini nasıl yordadığına dair elde edilen bulgulara göre, kaybedilen ebeveynin cinsiyetinin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Regresyon analizinin sonuçları, ebeveyn kaybının baba olması durumunda bireylerin yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde deneyimlediklerini göstermiştir. Bu bulgu, ebeveyn kaybının birey üzerindeki etkisinin ebeveynin kimliğine bağlı olarak değişebileceğine işaret etmektedir. Baba kaybı, özellikle Türkiye gibi ataerkil aile yapılarının belirgin olduğu kültürel bağlamlarda (Kağıtçıbaşı, 1982; 2005), duygusal etkiden ziyade yapısal değişimleri beraberinde getiren bir kayıp olarak algılanabilmektedir. Bu durum, bireylerin baba kaybı karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebilmesine zemin hazırlayabilir. Araştırmada kaybedilen ebeveyn ve kaybın yaşandığı yaş arasındaki etkileşim incelenmemiş olsa da katılımcıların yaş aralığının genişliği ve kaybın üzerinden geçen sürenin ağırlık olarak iki yıl ve üzeri olması, baba kaybını daha ileri yaşlarda yaşamış ve kaybı üzerinden bir süre geçmiş katılımcıların kayıp sonrası sorumlulukların paylaşılması veya bağımsızlık düzeylerinin

artması nedeniyle, yas sürecinin daha sağlıklı deneyimlenmesine katkıda bulunmuş olabildiği düşünülebilir. Buna karşın, özellikle annesini kaybeden bireylerde, duygusal bağın derinliği nedeniyle yasin daha karmaşık ve yoğun bir seyir izlediği düşünülmektedir.

Bowlby'e (1960, 2012, 2021) göre, bağlanma davranışları biyolojik olarak yönlendirilir ve çocuk içgüdüsel olarak en güçlü duygusal bağı anne figürüyle kurar, çünkü anne genellikle birincil rahatlık, güvenlik ve hayatta kalma kaynağıdır. Sonuç olarak, anne kaybı çocuğun temel güvenlik duygusunda derin bir kopuş olarak kavramsallaştırılır ve protesto, umutsuzluk ve nihai kopuş ile karakterize edilen yoğun yas tepkilerini ortaya çıkarır.

Anneye erken dönemde bağlanmanın yalnızca duygusal güvenlik olarak değil, aynı zamanda çocuğun dünyayı keşfettiği güvenli bir temel olarak da hizmet ettiği yaygın olarak belirtilmektedir (Ainsworth, 1967). Dolayısıyla, anne kaybı bu temel güvenliğin dengesini bozarak, ilerleyen yaşamda uyumsuz yas tepkileri ve güvensiz bağlanma örüntüleri geliştirme riskini artırabilir (Bowlby, 2021; Karen, 1998). Özellikle, annelerini kaybeden çocuklar, günlük duygusal düzenlemeleriyle en doğrudan ilişkili bakıcının kaybıyla boğuşurken derin duygusal düzensizlik, içe kapanma ve uzun süreli umutsuzluk dönemleri yaşayabilmektedir. Babalar da aynı derecede önemli olmakla birlikte, birçok kültürde geleneksel olarak ikincil bağlanma figürleri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Daha önce yapılan araştırmalarda (ör. Zelenko ve Benham, 2002) belirtildiği üzere, babaların rolü genellikle koruma, yapı ve sosyal öğrenme sağlamada daha belirgin hale gelmektedir. Annenin birincil bakım verme rolünü yerine getirdiği ailelerde, baba kaybı çocuklar tarafından farklı şekilde deneyimlenebilir. Hala önemli olsa da baba kaybı çocuğun anlık duygusal güvenliğini anne kaybıyla aynı derecede bozmayabilir. Bunun yerine, güvenlik konusunda artan kaygı, aile rutinlerinde değişiklikler ve sosyal rol modellemede aksamalar gibi farklı alanlarda ortaya çıkabilir.

Bir kişinin yetişkinlik döneminde ebeveynini kaybetmesi her yaşta zor olsa da gelişimsel açıdan beklenen bir durum olabileceği için, ebeveyn kaybının etkisini anlamaya yönelik yapılan daha önceki çalışmalar daha çok bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki kayıpları anlamaya dayanmaktadır (Parkes, 2006). Daha önce yapılan araştırmalarda, anne bakımından mahrum kalan çocukların, baba bakımından mahrum kalanlara kıyasla nasıl daha ciddi gelişimsel gecikmeler ve duygusal rahatsızlıklar sergilediğini gösteren çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Bowlby, 2021; Spitz, 1946). Spitz'in (1946) "hospitalizm" kavramı ve bunu takip eden gözlemsel çalışmalar, annelerinden ayrı

kalan çocukların yaşadığı çaresizliğin derinliğini daha da pekiştirmekte ve annenin erken duygusal gelişimdeki yeri dolduramaz rolünü vurgulamaktadır. Annenin kaybını takiben bakımın kalitesi ve sürekliliğinin çocuğun kayba uyum sağlama becerisi açısından kritik önem taşıdığı belirtilmektedir. Babanın kaybı durumunda, anne bakımı tutarlı ve besleyici olmaya devam ederse, çocuklar daha fazla dayanıklılık gösterebilir ve bu da anne-çocuk bağlanma bağının merkeziliğini bir kez daha vurgulanmaktadır (Raveis ve ark., 1999; Hope ve Hodge, 2006).

Bu çalışmanın örneklemini yetişkin bireyleri kapsamakta ancak katılımcıların kaybettikleri ebeveynleri ile kaybın hangi dönemde (bebeklik veya erken çocukluk dönemi gibi) yaşandığı arasındaki etkileşimin yas sürecini anlamadaki rolü incelenmemiştir. Öte yandan elde edilen bulgular, babasını kaybeden bireylerin diğer gruba göre daha az zorlandığını göstermektedir. Bu durum, annenin özellikle çocukluk döneminde üstlendiği birincil bakım veren rolünün, bireyin yaşamındaki uzun vadeli etkileriyle ilişkili olabilir. Nitekim Umberson (2022), ruhsal sıkıntı düzeylerinin hem anne hem baba kaybı sonrasında arttığını, ancak annenin kaybının ardından bu sıkıntıların daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, annenin bakım veren rolünün etkisi ve babanın kaybının ardından gelişen baş etme süreçleri, yetişkin bireylerden oluşan bu örnekleme dahi gözlemlenen sonuçları açıklayabilir.

5.1.2 Kaybın üzerinden geçen süre ve yas süreci. Kaybın üzerinden geçen sürenin (5 yıl ve altı ve 5 yıl ve üzeri) yas sürecini nasıl yordadığına dair bulgular incelendiğinde, kaybın üzerinden geçen sürenin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Regresyon analizinde, ebeveyn kaybının üzerinden beş yıl ve daha fazla süre geçmiş bireylerin yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde deneyimledikleri bulunmuştur. Bu sonuç, literatürde "zamanla iyileşme" yaklaşımı ile uyumlu olup, yas tepkilerinin zaman içinde azalma eğilimi gösterdiğini vurgulayan bulguları desteklemektedir (Stroebe ve ark., 2017).

Yas süreci, özellikle ebeveyn kaybı gibi derin etkiler bırakan kayıplarda zamanla dönüşüm geçirir. İlk yıllarda yoğun şekilde hissedilen duygusal acı, zamanla yerini daha kabullenici bir duygu durumuna bırakabilmektedir (Attepe, 2010). Bu çalışmada da benzer bir eğilim gözlemlenmiş; üzerinden daha fazla zaman geçmiş olan bireylerin yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçirdikleri belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin zamanla yeni yaşam rollerine uyum sağladıkları, kaybı anlamlandırma süreçlerinin ilerlediği ve baş etme stratejilerini daha etkin kullanabildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Kaybın üzerinden geçen süre ve yas süreci arasındaki ilişki, literatürde farklı faktörler çerçevesinde de ele alınmaktadır. Ebeveyn kaybının uzun vadeli psikolojik etkileri, bireylerin sahip olduğu dayanıklılık düzeyi ve geliştirdikleri adaptif başa çıkma stratejileriyle büyük ölçüde hafifletilebilmektedir (Koyuncu, 2015). Bu süreçte, özellikle aile içi uyumun, kayıp sonrası iyilik halini destekleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Aile içindeki açık iletişim ve duygusal bağların, kayıp yaşayan genç bireylerde sağlıklı yas sürecini desteklediğini ortaya konmuştur (Birgisdóttir ve ark., 2023). Her ne kadar bu bulgular ergenlere odaklansa da benzer mekanizmaların yetişkin bireylerde de geçerli olduğu söylenebilir. Özellikle yetişkin bireylerin, kaybı duygusal olarak işleyebilmeleri için güvenli sosyal bağlara ve anlamlı ilişkilere ihtiyaç duydukları bilinmektedir (Birgisdóttir ve ark., 2023). Bu bağlamda, vefat eden ebeveynle ilgili anıları paylaşma ve ölüm hakkında konuşabilme, yalnızca bir nostalji aracı değil, aynı zamanda bireyin yasını anlamlandırmasına yardımcı olan bir işlemsel süreç olarak değerlendirilebilir. Falk ve arkadaşları (2019), bu tür anlatıların özellikle çocuklar açısından yasin adaptif biçimde işlenmesini kolaylaştırdığını belirtmiştir. Benzer biçimde, yetişkin bireylerde de söz konusu anlatılar, kaybın uzun vadede duygusal düzeyde kabul edilmesini ve bireyin kendi yaşamında yeni bir denge kurmasını kolaylaştırabilir. Yas sürecinde söze dökülemeyen duyguların paylaşılması, kayba yönelik içsel temsillerin yeniden yapılanmasını destekler ve bireyin psikolojik uyumunu güçlendirir (Balcı ve Korkmaz, 2020). Bu süreçte, Anlam Yaratma kuramı da önemli bir rol oynamaktadır. Anlam yaratma, bireylerin yaşadıkları kaybı anlamlandırarak, bu deneyimi yaşamlarına entegre etmelerine yardımcı olur. Bu süreç, bireyin yas sürecinde ilerlemesini ve kaybın getirdiği duygusal yükü hafifletmesini sağlar. Anlam yaratma süreci, bireyin kaybı kabul etmesine, duygusal bağlarını sürdürmesine ve yaşamında yeni bir anlam bulmasına katkıda bulunmaktadır (Balcı ve Korkmaz, 2020). Yetişkin bireylerde ebeveyn kaybının uzun vadeli etkileri üzerine yapılan araştırmalar, anlam yaratma sürecinin ve aile içi iletişimin yas sürecindeki kritik önemini ortaya koymaktadır. Örneğin, Neimeyer ve Thompson (2014) tarafından yürütülen boylamsal bir çalışmada, yaşlı bireylerin eş kaybı sonrasında yaşadıkları anlam yaratma çabalarının hem o anki hem de sonraki dönemlerdeki yas düzeylerini etkilediği gösterilmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmada elde edilen sonucun, daha önce yapılan araştırmalar ve yas sürecine ilişkin kuramsal perspektif ile uyumluluk gösterdiği söylenebilir.

5.1.3 Kaybedilen ebeveynin ölüm şekli ve yas süreci. Kaybedilen ebeveynin ölüm şeklinin (ani, beklenmedik) ve yas sürecini nasıl yordadığına dair elde edilen bulgular kapsamında, kaybedilen ebeveynin ölüm şeklinin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Regresyon analizine göre, ebeveynin beklenmedik bir şekilde hayatını kaybetmesi, bireylerin yas sürecini sağlıklı bir şekilde deneyimlemeleriyle ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç, literatürde ani ve beklenmedik kayıpların yas sürecini zorlaştırdığı yönündeki bulgularla örtüşmektedir (Donohue ve ark., 2023; Goldstein ve Goldstein, 2024). Beklenmedik kayıplar, bireyin psikolojik hazırlık yapmasına fırsat tanımadan gerçekleştiği için, yas tepkileri genellikle daha yoğun ve karmaşık olmaktadır. Literatür incelendiğinde, yetişkinlik döneminde yaşanan ebeveyn kaybına ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle ani ölümlerde bireylerin bu kayba hazırlanma fırsatının olmaması, yas sürecini daha karmaşık ve sarsıcı hale getirebilmektedir. Gross'un (2020) da belirttiği üzere, beklenmedik kayıplar bireyde dünyaya dair temel güven duygusunu zedeleyerek, kontrolün tamamen yitirildiği bir yaşam algısı yaratabilir. Bu durum, bireylerin yas tepkilerini ertelemesine, hatta yas sürecini uzun yıllar boyunca bastırmasına yol açabilir. Genç yaşta ebeveyn kaybı yaşayan ve bunu beklenmedik bir şekilde deneyimleyen bireylerin yetişkinlikte karşılaştıkları duygusal güçlüklerin arka planında da bu türden ertelenmiş veya bastırılmış yas deneyimlerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Bowlby'nin (2012) Bağlanma Kuramı perspektifinden bakıldığında, ani kayıplar, bireyin bağlanma figürüne yönelik zihinsel temsillerini sarsmakta ve kişinin kaybı anlamlandırmasını güçleştirmektedir. Ani kayıplarda, ölümün kabul edilmesi süreci uzamakta; bireyler uzun süre inkâr, öfke ve suçluluk gibi duygularla başa çıkmakta zorlanmaktadırlar. Araştırmanın örneklemi olan yetişkin bireylerin yaş aralığı dikkate alındığında ebeveynlerinin hastalık, yaşlanma gibi sebeplerle doğal ölümlerinin beklenmedik olabileceği bir aile yaşam döngüsünde oldukları ancak ani ebeveyn kayıplarının özellikle hazırlıksız yakalanma duygusunu yarattığı söylenebilir. Ebeveyn kaybına yönelik duygusal hazırlık sürecinin yaşanmaması, bireylerin kaybı kabullenmelerini zorlaştırmakta ve yas sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine zemin hazırlamaktadır.

Ebeveynlerden birinin beklenmedik bir şekilde kaybedilmesi, bireylerin yas tutma sürecini özellikle sağlıklı bir şekilde deneyimlemelerine yol açabilir çünkü bu durum genellikle yaşla ilişkili psikolojik travmayı daha da derinleştirebilir. Araştırmalar, bu tür kayıpların özellikle ergenlerde uzun süreli keder, kaygı ve depresyon gibi karmaşık

duygusal tepkileri tetikleyebileceğini göstermektedir. Donohue (2024), beklenmedik ebeveyn ölümlerinin ardından ailelerin önemli zorluklarla karşılaştığını, bu zorlukların genellikle yetersiz başa çıkma mekanizmaları ve duygusal kaynak eksikliği nedeniyle daha da kötüleştiğini belirtmektedir.

Ayrıca Goldstein ve Goldstein (2024), beklenmedik bir kaybın ardından yaşanan uzun süreli yasın, ergenlerin anksiyete, depresyon ve hatta intihar düşüncesi risklerini önemli ölçüde artırabileceğini belirtmektedir. Kısa müdahalelerin, yasalı ergenler arasında daha ciddi psikolojik sorunların gelişmesini önlemede kritik bir rol oynayabileceğini öne sürmektedirler. Ayrıca, yasalı ergenlerde, kayıplarının üzerinden geçen süreye bakılmaksızın, uzun süreli keder, depresyon ve travma sonrası stres semptomlarında artış göstermiştir; bu da bu tür kayıpların etkisinin kalıcı ve ruh sağlığına zararlı olabileceğini göstermektedir (Pohlkamp ve ark., 2019).

Beklenmedik bir ebeveyn kaybından sonra aile içindeki iletişim de bireylerin yası nasıl deneyimlediğini ve işlediğini önemli ölçüde etkilemektedir. Etkili ebeveyn-çocuk iletişimi, yasın olumsuz etkilerini hafifletmede çok önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır. Yang ve Liu'ya (2024) göre, aile ilişkilerinin ve açık iletişimin teşvik edilmesi, çocukların ani kaybın olumsuz etkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca Donohue ve arkadaşları (2023), ebeveynlere vefat eden kişinin anılarını çocuklarıyla paylaşma konusunda rehberlik sağlamanın gerekliliğinin altını çizmektedir; bu da daha uyumlu bir yas sürecini kolaylaştırabilir ve daha sağlıklı başa çıkma stratejilerini teşvik edebilmektedir.

Erken ebeveyn kaybının uzun vadeli etkileri dikkate değerdir. Hiyoshi ve arkadaşları (2021), çocukluk döneminde bir ebeveynin ölümünü deneyimlemenin, yetişkinlikte önemli ölçüde yüksek ölüm riskiyle ilişkili olduğunu ve suç işleme gibi tipik olarak çözülmemiş yasla bağlantılı davranışların aracılık ettiğini gösteren boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Araştırmacıların bulguları, ebeveynlerden birinin ölümünün, özellikle ergenlik dönemindeki suçlu davranışların aracılık ettiği, çocuklarda %40 ila %50 oranında yüksek ölüm riskiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, bu tür kayıpların sonuçlarının anlık duygusal acının çok ötesine uzandığını ve kişinin gelecekteki sağlığını ve yaşam yörüngesini etkileyebileceğini göstermektedir. Çocuk ve ergenlerde görülen bu bulgular yetişkinlerin yas sürecinin anlaşılmasına da katkı sağlayabilir niteliktedir.

Bulgular doğrultusunda, uzun süreli yas, iletişim dinamikleri ve potansiyel müdahaleler gibi faktörlerin etkileşimi, beklenmedik ebeveyn kaybının yalnızca önemli

bir duygusal zorluk değil, aynı zamanda uzun vadeli psikolojik sorunlar için de bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

5.2 Algılanan Partner Duyarlılığının Yas Sürecini Açıklamadaki Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

Algılanan partner duyarlılığı ve yas süreci arasındaki ilişkiye dair bulgular incelendiğinde, ilk olarak algılanan partner duyarlılığı ve yas sürecine ilişkin olumlu tutumlar arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir. Regresyon analizi bulguları da bu değişkenin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordamadığını göstermiştir. Elde edilen bu sonuç, mevcut literatürde yer alan beklentilerin aksine, bireylerin ebeveyn kaybı sonrasındaki yasa dair şimdiki duygularıyla romantik ilişkilerinde partnerlerinden algıladıkları duyarlılık arasında bağlantı olmadığını göstermektedir.

Önceki araştırmalar, algılanan partner duyarlılığının yas sırasında duygusal düzenleme ve adaptif başa çıkma mekanizmalarını teşvik etmedeki rolünü oldukça vurgulamıştır (Albuquerque ve ark., 2017; Stroebe ve ark., 2013). İlgili literatürde anlamlı sonuçlar elde etmiş olan araştırmalar incelendiğinde, algılanan partner duyarlılığı düşük olduğunda, bireylerin yas süreçlerinin zorlaşabileceği ileri sürülmüştür. Araştırmalar, partnerinin duygusal desteğini yetersiz bulan bireylerin yas deneyimlerinde derin boşluk hissettikleri ve bu durumun yas sürecini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Pohlkamp ve arkadaşları, kayıp sonrası eşlerin iletişim eksikliklerinin ve empati eksikliğinin, bireylerin yas deneyimini zorlaştırdığını ifade etmiştir (Pohlkamp ve ark., 2019). Destek eksikliği, yasin getirdiği duygusal yükü artırarak bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine yol açabilir.

Duyarlı partnerlerin varlığı, yas sürecinde bireylerin yaşadığı zorlukları hafifletebilir. Partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olan bireylerin, kayıplarını daha etkili bir şekilde yönetme becerisine sahip olduğu bulunmuştur (Stroebe ve ark., 2013). Duyarlı partnerler, bireylerin duygusal yükünü paylaşarak yas sürecini daha yönetilebilir hale getirebilir.

Bu çalışmada, önceki araştırmaları desteklemeyen bu bulgu, özellikle yas karşısında aile içi uyumu ve kolektif başa çıkma stratejilerini yoğun bir şekilde vurgulayan Türk toplumunun kültürel dokusuyla açıklanabilir. Kağıtçıbaşı (1982; 2005) kolektivist kültürlerde birey-aile ilişkilerinin temel niteliğinin, bireysel özerkliğin ön planda olduğu bireyci toplumlara kıyasla, bağlılık ve karşılıklı bağımlılık üzerine kurulu olduğunu vurgulamıştır. Bu anlayış, yas sürecinde de bireyin yalnızca kendi duygusal

ihtiyaçlarına odaklanmak yerine, aile içindeki diğ  bireylerin duygusal durumlarını dikkate alarak yas sürecini kolektif bir deneyim Şeklinde yaşamasına yol açabilir. Türkiye gibi kolektivist kültürlerde bireyler, yaşamlarının birçok aşamasında olduğu gibi yas süreçlerinde de güçlü sosyal ağlar içerisinde yer almakta ve bireysel deneyimden çok toplumsal bir bağlamda yas yaşayabilmektedir. Kolektivist toplumlarda bireyin kimliği, büyük ölçüde ait olduğu aile ve toplulukla tanımlandığından, yaşanan bir kayıp yalnızca bireysel bir acı değil, aynı zamanda ailenin ve geniş sosyal çevrenin paylaştığı bir travmatik deneyim olarak algılanabilir. Bu bağlamda, yas sürecinde duygusal destek öncelikle romantik partnerlerden değil, kan bağıyla bağlı olunan aile üyelerinden bekleniyor olabilir. Dolayısıyla, Türkiye gibi bağlamsal ve ilişkisel normların güçlü olduğu toplumlarda, kayıp sonrası uyum sürecinde aile desteğinin rolü, daha belirleyici bir unsur olarak öne çıkıyor olabilir. Partner desteği duygusal faydalar sunmaya devam etse de kültürel olarak kökleşmiş aile dayanışmasına olan güvenin gölgesinde kalıyor olabilir. Stroebe ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan ve yas tutan partnerlerin karşılıklı bağımlılığını vurgulayan çalışmalar gibi önceki çalışmalar, büyük ölçüde bireysel başa çıkma ve ikili desteğin daha güçlü aile odaklı yas uygulamalarına sahip kültürlere kıyasla daha merkezi bir rol oynayabileceği Batı bağlamlarında yer almıştır.

Ayrıca, bir yaşam olayı olarak ebeveyn kaybının özgüllüğünün de dikkate alınması önemli olabilir. Ebeveyn kaybı sadece kişisel yası değil, aynı zamanda aile düzeyindeki geçişleri ve ritüelleri de tetikler; bu da yaslı bireyin odağını romantik destekten ziyade ailesel başa çıkma yollarına yönlendirebilir. Broderick ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırma, algılanan partner duyarlılığının eksikliğinin yalnızlık duygularını şiddetlendirebileceğini ve uyumsuz başa çıkma stratejilerine yol açabileceğini göstermiş olsa da yas geleneklerinin doğası gereği birincil destek sistemi olarak aileyi içerdiği kültürlerde bu tür etkiler hafifletilebilir.

Bir diğ  önemli faktör de yas sürecindeki duygusal düzenleme ile ilgilidir. Albuquerque ve arkadaşları (2017), yüksek partner duyarlılığı algılayan bireylerin uyarlanabilir başa çıkma stratejilerine daha kolay başvurma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, mevcut bulgular, ebeveyn yası bağlamında, bu tür bir düzenlemenin kültürel olarak normatif uygulamalar ve aile desteği yoluyla sürdürülebileceğini ve böylece partner duyarlılığının göreceli etkisini azaltabileceğini düşündürmektedir.

Buna ek olarak, ilişki kalitesi ve bunun yasla başa çıkma üzerindeki etkileri de dikkate alınmayı hak etmektedir. Baarsen (2002), algılanan partner duyarlılığı ile

karakterize edilen yüksek kaliteli ilişkilerin başa çıkma kapasitelerini artırdığını ve yalnızlık duygularını azalttığını bildirmiştir. Ancak bu çalışmada, katılımcılar romantik ilişkiler içinde olmalarına rağmen, partner duyarlılığı önemli bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır. Bu tutarsızlık kısmen, eş veya akran kayıplarına kıyasla farklı bir duygusal ve ilişkisel alanı işgal eden ebeveyn kaybının doğasını yansıtıyor olabilir. Bununla birlikte, bu araştırmada algılanan partner duyarlılığı, yas sürecine özel olarak sorulmamıştır. Partnerlerin yas sürecine özel olarak algıladıkları anlaşılma, onaylanma ve ilgi düzeylerini ölçen araştırmalar sonuçların farklılaşmasını sağlayabilir.

Ebeveynlerin kaybı gibi acı olaylarda, partnerlerin yas süreçleri birbirinden farklılık gösterebilir. Pohlkamp ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada, ebeveyn kaybı sonrası destekleyici ilişkilerin, duygusal iyilik halleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Duyarlı bir partnerlik, bireylerin yas süresince hissettikleri duygusal ağrıyı hafifletebilirken, duyarsız bir partnerlik bu süreci zorlaştırabilir. Bu durum, birey ölçeğinde de yası etkileyerek psikolojik sağlığı baltalayabilir. Ancak bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürdeki genel eğilimden farklılık göstermektedir. Bunun bir sebebi, destekleyici olduğu varsayılan ilişkilerde bireyin gerçek ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması veya destek süreçlerinin müdahaleci, yargılayıcı ya da bireyin yasını yaşamasına alan tanımayan bir biçimde işlemesi (Nolen-Hoeksema, 2001) olabilir.

Algılanan duyarlılığını etkileyen bir diğer önemli faktör, partnerler arasındaki iletişimdir. Salakari ve arkadaşları (2014), kayıp sonrası ebeveynlerin yası hakkında etkili iletişim kurmanın önemini vurgulamaktadır. Eşler arasında duygusal bir bağlılık oluşturulmadığında, yas süreci daha karmaşık hale gelmekte ve bireyler kendilerini daha yalnız hissetmektedir. Yetersiz iletişim, bireylerin farklı yas süreçlerini yaşamasına neden olarak, ilişkinin kalitesini düşürebilir.

Mevcut çalışmanın bulguları göz önünde bulundurulduğunda ise, çalışma grubuna özgü özellikler de dikkate alınmalıdır. Katılımcıların geniş yaş aralığı (21-78 yaş), ilişkisel beklentilerde ve yasla başa çıkmada partnerin algılanan rolünde değişkenlik yaratmış olabilir. Algılanan partner duyarlılığı ve yaş arasındaki etkileşim incelenmemiş olsa da daha genç katılımcılar romantik ilişkilerini yas tutma süreçlerinde daha az merkezi olarak görürken, daha yaşlı katılımcılar özellikle ebeveyn kaybı karşısında aile bağlarına güvenmeye daha meyilli olabilir.

5.3 Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerisinin Yas Sürecini Açıklamadaki Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

Kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve yas süreci arasındaki ilişkiye dair bulgular incelendiğinde, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin, ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin yas sürecini anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Özellikle yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme alt boyutlarının her ikisi de bireylerin yas deneyimleri üzerinde belirleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır. Regresyon analizinde hem yeniden değerlendirme stratejisinin hem de kara kara düşünme eğiliminin artması, bireylerin yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde deneyimlemeleri ile anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bu bulgu, literatürde kişisel baş etme mekanizmalarının yas sürecindeki önemine işaret eden önceki çalışmalarla da uyumludur (Albuquerque ve ark., 2017).

Özellikle yeniden değerlendirme stratejisinin, bireyin genel olarak duygusal tepkilerini yeniden yapılandırarak olumsuz duyguları azaltmada etkili olduğu bilinmektedir (Yüksel ve ark., 2021). Bu çalışmada da benzer şekilde, yeniden değerlendirme eğilimi yüksek olan bireylerin yas sürecini daha sağlıklı şekilde geçirdikleri görülmüştür. Yeniden değerlendirme, bireyin kaybı farklı bir bakış açısıyla değerlendirmesine ve yasin getirdiği duygusal yükü hafifletmesine olanak tanımaktadır. Bu da yas süreci açısından koruyucu bir etken olarak değerlendirilebilir.

Araştırmalar, bireylerin yas süreçlerine başarılı uyum sağlayabilmelerinde kişilerin duygularını sosyal etkileşimler yoluyla düzenleme becerilerinin (kişilerarası duygu düzenleme) önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Hofmann, 2014; Yüksel ve ark., 2022). Kişilerarası duygu düzenleme, bireyin çevresiyle etkileşime girdiği ve sosyal destek sistemleri aracılığıyla duygusal stresle başa çıkma stratejilerini devreye soktuğu bir süreçtir (Hofmann, 2014). Bu bağlamda, etkili kişilerarası duygu düzenleme becerilerine sahip bireyler, kayıp sonrası duygusal dalgalanmaların şiddetini azaltma, anlam bulma süreçlerinde daha yapısal yaklaşımlar sergileme ve adaptif başa çıkma stratejilerini geliştirme konusunda avantajlı olmaktadır (Yüksel ve ark., 2021).

Yas süreci, karmaşık duygusal ve bilişsel yapıların yeniden düzenlenmesini gerektiren bir adaptasyon sürecidir. Bonanno'nun (2001) sosyal-fonksiyonel perspektifi, yasin sosyal bağlam içerisinde yeniden şekillendiğini ve bireylerin yaşadıkları kaybı anlamlandırmalarında sosyal etkileşimlerin belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu model, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin, yas sürecinde bireylerin çevrelerinden aldıkları empati, anlayış ve destekle birleştiğinde, duygusal dengenin yeniden

kurulmasında kilit rol oynadığını varsaymaktadır (Hofmann, 2014; Yüksel ve ark., 2021). Dolayısıyla, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, kayıp yaşayan bireylerin sosyal destek ağlarını etkili bir şekilde kullanarak duygusal regülasyonda daha başarılı sonuçlar elde etmesine ve yas sürecini daha anlamlı bir biçimde yönetmesine olanak tanımaktadır.

Bu çerçevede, “kara kara düşünme” olarak kavramsallaştırılan bilişsel eğilim, yüzeyde olumsuz bir tepki gibi görünmekle birlikte, bireyin yas deneyimini bilişsel düzeyde işleme çabası olarak da değerlendirilebilir. Nitekim yapılan içerik analizlerinde, bazı bireylerin yasla ilişkili yoğun duygularını bastırmak yerine, onları düşünerek, zihinsel olarak tekrar tekrar ele alma yoluna gittikleri görülmektedir. Bu durum, bir yönüyle işlevsel bir kişilerarası duygu düzenleme stratejisine dönüşebilir; çünkü birey, bu yoğun düşünsel süreçleri çevresindeki insanlarla paylaşarak sosyal destek talebinde bulunabilir veya anlatı yoluyla duygularını düzenleyebilir. Kara kara düşünme, bu bağlamda, bireyin yasla ilgili duygusal yükünü içselleştirme ve dışsallaştırma arasında bir köprü kuran işlevsel bir düzenleme aracı olarak değerlendirilebilir. Böylece, bireyin yalnızca kendi iç kaynakları değil, sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimler de duygusal düzenleme sürecine entegre olur. Pearce (2019), modern toplumlarda yasin anlamlandırılmasının bir norm haline geldiğini, kişinin bu süreçten “anamlı bir hikâye” çıkaramadığında bu durumun iyileşmeyi zorlaştırabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, “kara kara düşünme” eğilimi, bireyin yas deneyimini anlamlandırmaya yönelik yoğun bir çaba olarak da okunabilir. Ruminatif düşünceler, her ne kadar patolojik görülmeye açık olsa da kişinin duygusal olarak altından kalkamadığı bir boşluğu kavramsallaştırma çabasının da bir yansıması olabilir. Özellikle ani veya travmatik kayıplarda, bireyin “bu neden oldu?”, “neyi kaçırdım?” gibi düşünceler etrafında dönmesi, onun gerçeklik duygusunu yeniden inşa etmeye çalıştığını gösterebilir.

Pearce’in çalışmasında öne çıkan noktalardan biri de bireylerin hem rasyonel hem de sembolik anlatılar aracılığıyla yas deneyimlerini açıklamaya çalışmalarıdır. Kara kara düşünme, bu anlatının kurulamadığı veya sürekli başarısız kaldığı bir zihinsel döngü olabilir. Çünkü anlam yaratamayan birey, geçmiş olaylar üzerinde takılma eğilimi gösterebilir. Bu da ruminatif düşüncenin, yas sürecinde bir anlam yaratamamanın işareti olduğu yönünde yorumlanabilir.

Sonuç olarak, daha önce yapılan araştırmalar, kişilerin sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerinin yas sürecinde duygu düzenlemesi üzerinde belirleyici etkiler sağladığını göstermektedir. Hem bireyin kendi duygusal tepkilerini yönetme hem de sosyal

çevresinden destek alma becerisinin, yas adaptasyon süreçlerinde öngörülebilir değer taşıdığı; dolayısıyla kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin, ebeveyn kaybı gibi derin travmatik deneyimlerin ardından ortaya çıkan yas süreçlerinin anlamlı bir şekilde yordamada etkili olduğu söylenebilir (Bonanno, 2001; Yüksel ve ark., 2021).

5.4 Sonuçlar

Ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinlerin yas sürecinin kişilerarası duygu düzenleme becerisi, algılanan partner duyarlılığı, kaybedilen ebeveynin kim olduğu, kaybın üzerinden geçen süre ve kaybedilen ebeveynin ölüm şekli arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonuçları aşağıda listelenmiştir.

- Demografik değişkenler olan kaybın üzerinden geçen süre, ebeveynin baba olması ve ölümün beklenmedik olması faktörlerinin yas sürecindeki şimdiki duyguları anlamlı yönde yordadığı görülmüştür.
- Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında, yas süreciyle ilgili şimdiki duygulara ait puanları ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, yas sürecinde olan bireylerin her iki duygu düzenleme stratejisini de daha fazla kullanma eğiliminde olduğunu göstermektedir.
- Algılanan partner duyarlılığı ile yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, partner duyarlılığı arttıkça bireylerin yeniden değerlendirme stratejisini daha az kullanma eğiliminde olabileceğini göstermektedir.
- Öte yandan, algılanan partner duyarlılığı ile kara kara düşünme stratejisi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, partner duyarlılığı yüksek olan bireylerde ruminatif düşünme eğilimlerinin arttığını göstermektedir.
- Yeniden değerlendirme ile kara kara düşünme stratejileri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yeniden değerlendirme stratejisini daha sık kullanan bireylerin olumsuz ruminatif düşüncelere daha az eğilim gösterdiğini ortaya koymaktadır.
- Hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında, demografik değişkenler modele dahil edildiğinde model anlamlı bulunmuştur ve varyansın %23.5'ini açıklamıştır. Bu aşamada, kaybın üzerinden geçen sürenin 5 yıl ve üzeri olması yas sürecinin

daha sağlıklı ilerlemesi ile ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, kaybedilen ebeveynin baba olması da daha sağlıklı yas süreci ile ilişkilidir. Öte yandan, ebeveynin ölümünün beklenmedik olması, daha az sağlıklı bir yas süreci ile ilişkilendirilmiştir.

- Regresyon analizinin ikinci aşamasında modele kişilerarası duygu düzenleme stratejileri (yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme) ile algılanan partner duyarlılığı dahil edildiğinde, modelin açıklama gücü artarak %31'e ulaşmıştır. Bu aşamada eklenen değişkenlerin açıklama gücü %8.4'tür ve anlamlıdır.
- İkinci aşamada, yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının artması, yas sürecinin daha sağlıklı ilerlemesiyle anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde, kara kara düşünme stratejisinin de yas sürecinin daha sağlıklı olmasını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.
- Ancak, algılanan partner duyarlılığı değişkeninin yas süreci üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, partner duyarlılığının, en azından bu çalışma bağlamında, bireylerin yas sürecinin sağlıklı ilerleyişi üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.
- Genel olarak, duygu düzenleme stratejileri olan yeniden değerlendirme ve kara kara düşünmenin, bireylerin yas sürecini nasıl deneyimlediği konusunda önemli yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Bu stratejilerin kullanımı arttıkça bireylerin yas sürecini daha sağlıklı geçirdikleri anlaşılmaktadır.

5.5 Öneriler

5.5.1 Araştırmacılar için öneriler. Gelecek araştırmalarda, kesitsel yaklaşımdansa boylamsal araştırma desenleri kullanılarak yas sürecindeki değişimlerin zaman içerisindeki dinamikleri incelenebilir. Böylece, partner duyarlılığı ve duygu düzenleme stratejilerinin uzun vadeli etkileri daha kapsamlı bir şekilde ortaya konabilir.

Bu çalışma yas süreçlerinin kültürel olarak koşullu doğasına ilişkin değerli içgörüler sunmaktadır. Türk toplumunda, romantik partnerlerin önemi olmakla birlikte, ebeveyn kaybı bağlamında birincil destek figürleri olarak işlev görmeyebileceğini göstermektedir. Bu durum, yas sürecindeki ilişkisel dinamikleri incelerken kültürel açıdan hassas bakış açılarının benimsenmesinin önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, yas tutan bireylerin incelikli deneyimlerini yakalamak ve aile, arkadaşlar ve partnerler dahil olmak üzere farklı destek kaynaklarının yas sürecini şekillendirmek için

nasıl etkileşime girdiğini keşfetmek için nitel yaklaşımları entegre etmekten fayda sağlayacaktır.

Algılanan partner duyarlılığının nicel olarak anlamlı bulunmaması, bu konunun bireysel deneyimler üzerinden niteliksel olarak daha derinlemesine araştırılmasını gerektirmektedir. Derinlemesine görüşmeler veya odak grup çalışmaları ile bireylerin partnerlerinden beklentileri ve destek deneyimleri detaylandırılabilir. Bununla birlikte, bu araştırmada algılanan partner duyarlılığının yas sürecine özel olarak sorulmamış olsa da gelecek araştırmalar için kişilerin yas sürecine özel olarak partnerlerinden algıladıkları anlaşılma, onaylanma ve ilgi düzeylerini ölçmenin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların cinsiyet dağılımının benzer olmaması nedeniyle kaybedilen ebeveynin cinsiyetinin katılımcıların cinsiyetiyle etkileşimini incelemek mümkün olmamıştır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda yas sürecinin cinsiyet değişkeni çerçevesinde nasıl farklılıklar gösterebileceğinin araştırılması açısından cinsiyeti daha benzer şekilde temsil edene örneklemelere ulaşılması önerilmektedir. Buna ek olarak, yaş grupları, ilişki süresi ve ebeveyn kaybının gerçekleştiği yaş gibi alt gruplar üzerinden karşılaştırmalı analizler yapılması, bulguların daha detaylı yorumlanmasını sağlayabilir. Bu sayede, hangi gruplarda partner duyarlılığının daha etkili olduğu veya duygu düzenleme stratejilerinin farklılık gösterdiği daha iyi anlaşılabilir.

Gelecek çalışmalarda yalnızca partner desteği değil; aile, arkadaşlar ve profesyonel destek kaynaklarının yas süreci üzerindeki bileşik etkileri araştırılmalıdır. Sosyal destek ağlarının çok katmanlı yapısı, bireylerin yasla başa çıkma kapasitelerini önemli ölçüde etkileyebilir.

5.5.2 Uygulayıcılar için öneriler. Araştırma bulguları, Türkiye'de ebeveyn kaybı yaşayan bireyler için partner desteğinin sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları, müdahalelerinde aile içi destek sistemlerini güçlendirmeye odaklanabilir, yas sürecinde aile bütünlüğünü ve kültürel ritüelleri ön plana çıkaran uygulamalara ağırlık verebilir.

Klinik açıdan bu bulgular, uygulayıcıların danışanlarının daha geniş kültürel bağlamını göz önünde bulundurmaları gerektiğinin altını çizmektedir. Yaslı bireyleri desteklemeyi amaçlayan müdahaleler yalnızca partner destek stratejilerini geliştirmekle

kalmamalı, aynı zamanda farklı destek mekanizmalarının kritik rolünü de tanımalı ve dahil etmelidir. Böyle bütüncül bir yaklaşım, yaşlı bireyin kültürel beklentileri ve yaşadığı deneyimlerle uyumlu, daha etkili bir destek sunabilir.

Çalışma sonuçları, özellikle yeniden değerlendirme ve kara kara düşünme gibi kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin yas süreci üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, terapi süreçlerinde bu becerilerin kazandırılması ve geliştirilmesi, bireylerin yas sürecini daha sağlıklı geçirmelerine katkı sağlayacaktır.

Her ne kadar bu çalışmada partner duyarlılığı doğrudan anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmasa da uygulayıcılar partnerleri sürece dahil ederek sosyal destek ağını genişletebilirler. Partnerlerin yas süreci hakkında bilgilendirilmesi ve duyarlı iletişim becerileri kazandırılması, dolaylı etkiler açısından faydalı olabilir.



KAYNAKÇA

- Abrams, R. (2013). *When parents die: Learning to live with the loss of a parent*. Routledge.
- Aiken, L. S. ve West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage Publications.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Johns Hopkins Press.
- Yassıkaya, C. (2023). *COVID-19 sebebiyle yakın kaybı deneyimleyen bireylerde uzamış yasın yordayıcıları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykoz Üniversitesi). <https://tez.yok.gov.tr>
- Örnek tez gösterimi şöyle, buna göre tüm tezleri düzeltebilirsiniz Bayar, V. (2017). *Fen bilgisi öğretmen adaylarının geri dönüşüm davranışları ile ekolojik ayak izlerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Akyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi). <https://tez.yok.gov.tr>
- Albuquerque, S., Buyukcan-Tetik, A., Stroebe, M., Schut, H., Narciso, I., Pereira, M., ... ve Finkenauer, C. (2017). Meaning and coping orientation of bereaved parents: Individual and dyadic processes. *PLOS ONE*, 12(6), e0178861. [doi:10.1371/journal.pone.0178861](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178861)
- Alexopoulos, J., Tmej, A., Naderer, A., Grussmann, M., Tordy, K., Stammeler-Safar, M. ve Leithner, K. (2023). Men don't cry: The supporting role as necessary for women's well-being after termination of pregnancy. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 164(3), 1205–1211. [doi:10.1002/ijgo.15234](https://doi.org/10.1002/ijgo.15234)
- Altan-Atalay, A. ve Sarıtaş-Atalar, D. (2019). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation strategies in the prediction of anxiety and depression? *Current Psychology*, 1–7. [doi:10.1007/s12144-019-00586-2](https://doi.org/10.1007/s12144-019-00586-2)
- Aries, P. (2020). *Batı'da ölümün tarihi* (G. Işın, Çev.). Everest Yayınları. (Orijinal eser 1977'de yayımlanmıştır).
- Ata, G. ve Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2020). Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçeye uyarlanması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 136–150. [doi:10.5455/kpd.26024438m000027](https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000027)
- Attepe, S. (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(23), 23–28. [doi:10.21560/spcd.22816](https://doi.org/10.21560/spcd.22816)

- Avcıoğlu, G. Ş. (2014). Sosyal bilimlerde internet anketi uygulamaları: cevaplama oranı, veri kalitesi, örneklem sorunları ve çözümleri. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 89-113. doi: [10.14687/ijhs.v11i2.2789](https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i2.2789)
- Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *The Journals of Gerontology Series B*, 57(1), S33-S42. doi: [10.1093/geronb/57.1.s33](https://doi.org/10.1093/geronb/57.1.s33)
- Balcı, B. B., Korkmaz, L. (2020). Yas sürecine ilişkin sosyal temsiller üzerine niteliksel bir çalışma. *Nesne*, 8(16), 95-111. doi: [10.7816/nesne-08-16-07](https://doi.org/10.7816/nesne-08-16-07)
- Beckes, L. ve Coan, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and personality psychology compass*, 5(12), 976-988. doi: [10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x)
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. ve Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 1-14. doi: [10.1037/a0031473](https://doi.org/10.1037/a0031473)
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O. ve Granovski Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(4), 530-546. doi: [10.1037/pspi0000069](https://doi.org/10.1037/pspi0000069)
- Boerner, K., Wortman, C. B. ve Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of grieving. In M. S. Stroebe, H. Schut, ve J. van den Bout (Eds.), *Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals* (pp. 79-95). Routledge.
- Bonanno, G. A. (2001). Grief and emotion: A social-functional perspective. In M. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 493-515). American Psychological Association.
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760-776. doi: [10.1037/0033-2909.125.6.760](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.760)
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The transformation of loss: Changes in the family after bereavement. *Family Relations*, 50(1), 12-23.
- Bonaviso, L. (2022). *The implications of childhood parental loss on attachment within adult romantic relationships* (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pace University). ProQuest Dissertations Publishing. (Yayın No. 29398622)
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89-113. (PMID: 13803480)

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (M. Kamer, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü.
- Bowlby, J. (2021). *Kaybetme* (N. Nirven & N. Diner, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Broderick, D., Birbilis, J. ve Steger, M. (2008). Lesbians grieving the death of a partner: Recommendations for practice. *Journal of Lesbian Studies*, 12(2–3), 225–235. [doi:10.1080/10894160802161380](https://doi.org/10.1080/10894160802161380)
- Burke, L. A., Neimeyer, R. A. ve McDevitt-Murphy, M. E. (2010). African American homicide bereavement: Aspects of social support that predict complicated grief, PTSD, and depression. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61(1), 1–24. [doi:10.2190/OM.61.1.a](https://doi.org/10.2190/OM.61.1.a)
- Canevello, A. ve Crocker, J. (2010). Creating good relationships: Responsiveness, relationship quality, and interpersonal goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 78–106. [doi:10.1037/a0018186](https://doi.org/10.1037/a0018186)
- Carlsson, L. V., Samuelsson, C., Ringheim, A., Zeijlon, R. ve Ångerud, K. H. (2023). Prolonged grief and posttraumatic stress in bereaved family members after sudden cardiac arrest and sudden death in Sweden: A nationwide cross-sectional study. *PLOS ONE*, 18(3), e0282852. [doi:10.1371/journal.pone.0282852](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282852)
- Chida, Y. ve Steptoe, A. (2009). Cortisol awakening response and psychosocial factors: A systematic review and meta-analysis. *Biological Psychology*, 80(3), 265–278. [doi:10.1016/j.biopsycho.2008.10.004](https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2008.10.004)
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. [doi:10.1097/00006842-197609000-00003](https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Corr, C. A. (1993). Coping with dying: Lessons that we should and should not learn from the work of Elisabeth Kübler-Ross. *Death Studies*, 17(1), 69–83. [doi:10.1080/07481189308252605](https://doi.org/10.1080/07481189308252605)
- Demetriou, C., Ozer, B. U. ve Essau, C. (2015). Self-report questionnaires. In R. Cautin, S. Lilienfeld (Eds.), *The Encyclopedia of Clinical Psychology* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. doi: 10.1002/9781118625392.wbecp507

- Demirci, İ. (2020). Çevrimiçi psikolojik danışmada ölçme araçlarının kullanımı ve çevrimiçi veri toplama. G. Zeren, (Ed.), Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışma, içinde (ss. 182-205). Ankara: Pegem Akademi.
- Deutsch, H. (1937). Absence of grief. *The Psychoanalytic Quarterly*, 6, 12–22.
- Dyregrov, A. ve Matthiesen, S. B. (1987). Similarities and differences in mothers' and fathers' grief following the death of an infant. *Scandinavian Journal of Psychology*, 28(1), 1–15. [doi:10.1111/j.1467-9450.1987.tb00900.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1987.tb00900.x)
- Djelantik, A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J. ve Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. *Journal of affective disorders*, 265 (X), 146-156.
- Elliot, A. J. ve Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317–331. [doi:10.1037/0022-3514.85.2.317](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.317)
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. doi: [10.1037/1040-3590.6.1.50](https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50)
- Engel, G. L. (1961). Is grief a disease? *Psychosomatic Medicine*, 23, 18–22. [doi:10.1097/00006842-196101000-00002](https://doi.org/10.1097/00006842-196101000-00002)
- Faschingbauer, T. R., Zisook, S. ve DeVaul, R. A. (1987). *The Texas Revised Inventory of Grief*. In S. Zisook (Ed.), *Biopsychosocial aspects of bereavement* (pp. 109–124). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. [doi:10.3758/BF03193146](https://doi.org/10.3758/BF03193146)
- Field, N. P. ve Filanosky, C. (2009). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1–29. [doi:10.1080/07481180903372269](https://doi.org/10.1080/07481180903372269)
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. baskı). SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Freud, S. (1922). Mourning and melancholia. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 56(5), 543–545. doi:10.1097/00005053-192211000-00066
- George, D. ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge. doi:10.4324/9780429056765

- Ghasemi, A. ve Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(X), 486-489. doi:10.5812/ijem.3505
- Gillies, J., Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. doi:10.1080/10720530500311182
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3–24). Guilford Press.
- Gross, R. (2020). *Yas psikolojisi* (M. D. Pak Güre, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eser 2018 yılında yayımlanmıştır.)
- Gujarati, D. N. ve Porter, D. C. (2009). *Basic econometrics* (5th ed.). McGraw-Hill/Irwin.
- Gupta, S., Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635–643. doi:10.1037/a0023541
- Harris, T., Brown, G. W. ve Bifulco, A. T. (1990). Loss of parent in childhood and adult psychiatric disorder: A tentative overall model. *Development and Psychopathology*, 2(3), 311–328. doi:10.1017/S0954579400000791
- Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Black, W. C. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). England: Pearson Prentice
- Harzadın, T. (2021). *Yeniden bağlanmak: Kayıp ve yas sürecinde hayata yeniden tutunmak*. Kanon Kitap.
- Hatfield, E., Carpenter, M. ve Rapson, R. L. (2014). Emotional contagion as a precursor to collective emotions. In C. von Scheve ve M. Salmela (Eds.), *Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy, and sociology* (pp. 108 122). Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199659180.003.0008

- Hiyoshi, A., Montgomery, S. ve Håkansson, K. E. J. (2021). Parental death in childhood and pathways to increased mortality across the life course in Stockholm, Sweden: A cohort study. *PLOS Medicine*, 18(3), e1003549. doi:10.1371/journal.pmed.1003549
- Hoffmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. doi:10.1007/s10608-016-9756-2
- Høeg, B. L., Johansen, C., Christensen, J., Frederiksen, K., Dalton, S. O., Dyregrov, A., Bøge, P., Dencker, A. ve Bidstrup, P. E. (2018). Early parental loss and intimate relationships in adulthood: A nationwide study. *Developmental Psychology*, 54(5), 963-974. doi:10.1037/dev0000483
- Hoffmann, S. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483–492. doi:10.1007/s10608-014-9620-1
- Hong, Y. R. ve Park, J. S. (2012). Impact of attachment, temperament and parenting on human development. *Korean Journal of Pediatrics*, 55(12), 449–454. doi:10.3345/kjp.2012.55.12.449
- Hope, R. M. ve Hodge, D. M. (2006). Factors affecting children's adjustment to the death of a parent: The social work professional's viewpoint. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 14(4), 1–18. Doi: 10.1007/s10560-006-0045-x
- Horn, A. B. ve Maercker, A. (2016). Intra- and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology*, 4(51), 1–11. doi:10.1186/s40359-016-0159-7
- House, J. S., Umberson, D. ve Landis, K. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318. doi:10.1146/annurev.so.14.080188.001453
- Hughes, C. B., ve Page-Lieberman, J. (1989). Fathers experiencing a perinatal loss. *Death Studies*, 13(6), 537–556. doi:10.1080/07481188908252331
- Itzhakov, G., Reis, H. T. ve Weinstein, N. (2022). How to foster perceived partner responsiveness: High-quality listening is key. *Current Opinion in Psychology*, 43, 1–5. doi:10.1111/spc3.12648
- Jacobson, N. C., Lord, K. A. ve Newman, M. G. (2017). Perceived emotional social support in bereaved spouses mediates the relationship between anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 211, 83–91. doi:10.1016/j.jad.2017.01.011
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). *The changing value of children in Turkey*. Honolulu: East-West Population Institute.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. doi:10.1177/0022022105275959
- Kahraman, S. (2021). *Yetişkin bireylerin yas süreçleri ile MMPI-2 profilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Doğuş Üniversitesi). <https://tez.yok.gov.tr>
- Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford University Press.
- Kazan, H. ve Sarısoy, S. (2021). Anne-çocuk ilişkisi bağlamında okul öncesi dönemde iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 441–472. doi:10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i2006
- Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi). <https://tez.yok.gov.tr>
- Kırimer-Aydınlı, F. ve Sümer, N. (2020). Bireysel ve ilişkisel bağlamda algılanan partner duyarlılığı: Derleme çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(46), 87–100. doi:[10.31828/tpy1301996120201201m000024](https://doi.org/10.31828/tpy1301996120201201m000024)
- Klass, D., Silverman, P. R. ve Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 125–153.
- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin psikolojik esneklik tepkileri ve bu tepkilerin psiko-sosyal belirleyicileri* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Krychiw, J. K. ve Ward-Ciesielski, E. F. (2019). Factors related to suicide's unpredictability: A qualitative study of adults with lived experience of suicide attempts. *International journal of qualitative studies on health and well being*, 14(1), 1650585. doi: [10.1080/17482631.2019.1650585](https://doi.org/10.1080/17482631.2019.1650585)
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*, Routledge. Macmillan, NY.
- Kübler-Ross, E. ve Kessler, D. (2005) *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
- Lang, A. ve Gottlieb, L. (1993). Parental grief reactions and marital intimacy following infant death. *Death Studies*, 17(3), 233–255. doi:[10.1080/07481189308252620](https://doi.org/10.1080/07481189308252620)
- Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

- Lewis, C. S. (1961). *A grief observed*. Faber and Faber.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A. ve Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673–683. [doi:10.1207/s15374424jccp3304_3](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_3)
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141–148. [doi:10.1176/ajp.101.2.141](https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141)
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I. ve 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. [doi:10.1016/j.jad.2017.01.030](https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030)
- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D. ve Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Jama*, 297(7), 716–723. [doi:10.1001/jama.297.7.716](https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716)
- Mack, K. Y. (2004). The effects of early parental death on sibling relationships in later life. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 49(2), 131–148. [doi:10.2190/BTUQ011V-ANEW-V7RT](https://doi.org/10.2190/BTUQ011V-ANEW-V7RT)
- Maisel, N. C. ve Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science*, 20(8), 928–932. [doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02388.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02388.x)
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi: Bir yakını kaybettikten sonra yaşamın anlamını yeniden yapılandırma* (S. N. Akbaş, Çev.). HYB Basım Yayın.
- Marks, N. F., Jun, H., ve Song, J. (2007). Death of parents and adult psychological and physical well-being: A prospective U.S. national study. *Journal of Family Issues*, 28(12), 1611–1638. [doi:10.1177/0192513X07302728](https://doi.org/10.1177/0192513X07302728)
- Milic, J., van der Linde, L. A., van der Lugt, A., Ikram, M. A. ve Luik, A. I. (2017). Determinants and predictors of grief severity and persistence: The Rotterdam Study. *Journal of Aging and Health*, 29(8), 1288–1307. [doi:10.1177/0898264317720715](https://doi.org/10.1177/0898264317720715)
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia, G., Griffin, D. W. ve Dolderman, D. (2002). Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 563–581. [doi:10.1037/0022-3514.82.4.563](https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.563)
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model.

Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 141–145. [doi:10.1111/j.1468-2850.2006.00016.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00016.x)

- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. In S. Stroebe, H. Schut ve J. van den Bout (Eds.), *Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals* (pp. 79–95). Routledge.
- Neimeyer, R. A., Thompson, B. E. (2014). Meaning making and the art of grief therapy. In B. E. Thompson ve R. A. Neimeyer (Eds.), *Grief and the expressive arts: Practices for creating meaning* (pp. 3–13). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Neimeyer, R. A. (2019). *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention*. Routledge.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 545–562). American Psychological Association. [doi:10.1037/10436-031](https://doi.org/10.1037/10436-031)
- Noppe, I. C. (2000). Beyond broken bonds and broken hearts: The bonding of theories of attachment and grief. *Developmental Review*, 20(4), 514–538. [doi:10.1006/drev.2000.0510](https://doi.org/10.1006/drev.2000.0510)
- Özkan, M. (2009). Orta yaş erkeklerde ebeveyn ölümü sonrası rezidüel yasın etkileyen faktörler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 22(1), 27–34.
- Öztürk, Z. E. (2024). *Comparison of perceived social support and executive functions of individuals who have lost a beloved person or companion animal* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi). <https://tez.yok.gov.tr>
- Parkes, C. M. (1988). Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change. *Journal of social issues*, 44(3), 53–65. [doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02076.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02076.x)
- Parkes, C. M. (1996). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. London: Routledge.
- Parkes, C. M. (2006). *Love and Loss: The Roots of Grief and Its Complications*. London: Routledge.
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, 87(4), 663–683. [doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02615.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02615.x)
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (ss. 278–308). Prentice Hall.
- Raveis, V. H., Siegel, K., & Karus, D. (1999). Children's psychological distress following the death of a parent. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(2), 165–180. [doi:10.1023/A:1021697230387](https://doi.org/10.1023/A:1021697230387)

- Pearce, C. (2019). *Making sense of grief*. In *The Public and Private Management of Grief* (pp. 61–93). Palgrave Macmillan. [doi:10.1007/978-3-030-17662-4_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-17662-4_3)
- Pohlkamp, L., Kreicbergs, U. ve Sveen, J. (2019). Bereaved mothers' and fathers' prolonged grief and psychological health 1 to 5 years after loss—A nationwide study. *Psycho-Oncology*, 28(7), 1530–1536. [doi: 10.1002/pon.5112](https://doi.org/10.1002/pon.5112)
- Randall, A. K. Ve Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105–115. [doi:10.1016/j.cpr.2008.10.004](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004)
- Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates.
- Reis, H. T., Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R. ve Carmichael, C. L. (2018). Perceived partner responsiveness scale (PPRS). In D. L. Worthington & G. D. Bodie (Eds.), *The sourcebook of listening research: Methodology and measures* (ss. 516–521). John Wiley & Sons.
- Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23. [doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00139.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00139.x)
- Reis, H. T., Lemay, E. P. ve Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(3), e12308. [doi:10.1111/spc3.12308](https://doi.org/10.1111/spc3.12308)
- Reis, H. T. ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. S. W. Duck, *Handbook of personal relationships içinde* (ss. 367–389). Chichester, England: Wiley. [doi:10.4324/9780203732496-5](https://doi.org/10.4324/9780203732496-5)
- Rubin, S. (1981). A Two-Track Model of Bereavement: Theory and research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51(1), 101–109. [doi: 10.1111/j.1939-0025.1981.tb01352.x](https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1981.tb01352.x)
- Rubin, S. (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681–714. [doi: 10.1080/074811899200731](https://doi.org/10.1080/074811899200731)
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L. ve Bink, B. D. (2020). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329–342. [doi:10.1037/emo0000556](https://doi.org/10.1037/emo0000556)
- Salakari, A., Kaunonen, M. ve Aho, A. (2014). Negative changes in a couple's relationship after a child's death. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 8(2), 193–209. [doi:10.5964/ijpr.v8i2.166](https://doi.org/10.5964/ijpr.v8i2.166)
- Samios, C. ve Baran, S. (2018). Couple adjustment to a stressful life event: A dyadic investigation of the roles of positive reframing and perceived benefits. *Anxiety*,

- Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). *Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57–66. doi: 10.17240/aaibuefd.2019.19.49440-493921
- Selçuk, E., Stanton, S. C. E., Slatcher, R. B., ve Ong, A. D. (2017). Perceived partner responsiveness predicts better sleep quality through lower anxiety. *Social Psychological and Personality Science*, 8(1), 83–92. [doi:10.1177/1948550616662128](https://doi.org/10.1177/1948550616662128)
- Selcuk, E. ve Ong, A. D. (2013). Perceived partner responsiveness moderates the association between received emotional support and all-cause mortality. *Health Psychology*, 32(2), 231–235. [doi:10.1037/a0028276](https://doi.org/10.1037/a0028276)
- Schellekens, M., Hurk, D., Jansen, E., Lee, M., Prins, J., Drift, M. ve Speckens, A. (2020). Perspectives of bereaved partners of lung cancer patients on the role of mindfulness in dying and grieving: A qualitative study. *Palliative Medicine*, 35(1), 200–208. [doi:10.1177/0269216320967281](https://doi.org/10.1177/0269216320967281)
- Schwartz, L. E., Howell, K. H., ve Jamison, L. E. (2018). Effect of time since loss on grief, resilience, and depression among bereaved emerging adults. *Death Studies*, 42(9), 537–547. doi: [10.1080/07481187.2018.1430082](https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1430082)
- Shaver, P. R. ve Fraley, R. C. (2008). Attachment theory and its place in contemporary personality theory and research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 518–541). The Guilford Press.
- Smith, A. C., ve Borgers, S. B. (1988). Parental grief response to perinatal death. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 19(3), 203–213.
- Spitz, R. A. (1946). Hospitalism: A follow-up report on investigation described in volume 1, 1945. *Psychoanalytic Study of the Child*, 2, 113–117. [doi:10.1080/00797308.1946.11823540](https://doi.org/10.1080/00797308.1946.11823540)
- Stroebe, M. S. ve Schut, H. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. doi: [10.1080/074811899201046](https://doi.org/10.1080/074811899201046)
- Stroebe, M., Finkenauer, C., Meij, L., Schut, H., Bout, J. ve Stroebe, W. (2013). Partner oriented self-regulation among bereaved parents. *Psychological Science*, 24(4), 395–402. [doi:10.1177/0956797612457383](https://doi.org/10.1177/0956797612457383)
- Stroebe, M., Schut, H. ve Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 74(4), 455–473. [doi:10.1177/0030222817691870](https://doi.org/10.1177/0030222817691870)

- Stroebe, M., Schut, H. ve Boerner, K. (2017). Models of coping with bereavement: An updated overview. *Studies in Psychology*, 38(3), 582–607. [doi:10.1080/02109395.2017.1340055](https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1340055)
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson Education.
- Taşfiliz, D., Sağel Çetiner, E. ve Selçuk, E. (2020). Yakın ilişkilerde algılanan duyarlılığın yaş farklılıkları ve psikolojik esenlik ile ilişkisi. *Turkish Journal of Psychology*, 35(86), 19-39. doi: 10.31828/tpd1300443320190630m000020
- Taşkireç, G. ve Solmazer, G. (2023). Evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ve affetme ilişkisi: Kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 384-397. doi: [10.57127/kpd.26024438m0000102](https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m0000102)
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2 3), 25–52, 250–283. [doi:10.2307/1166137](https://doi.org/10.2307/1166137)
- Umberson, D. (1995). Marriage as support or strain? Marital quality following the death of a parent. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 709–723. [doi:10.2307/353921](https://doi.org/10.2307/353921)
- Umberson, D. (2022). *Ebeveynin ölümü* (Ö.Ç. Aksoy, Çev.). İletişim Yayınları. (Orijinal eser 2003'te yayımlanmıştır)
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2022). *Kayıptan sonra yaşam*. Pusula Yayıncılık.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R. ve Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1–16. doi:10.1186/s12888-018-1736-5
- Wang, H.-H., Wu, S.-Z. ve Liu, Y.-Y. (2003). Association between social support and health outcomes: A meta-analysis. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 19(7), 345–350. doi:10.1016/S1607-551X(09)70436-X
- Wijngaards-de Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., van den Bout, J., van der Heijden, P. G. ve Dijkstra, I. (2007). Patterns of attachment and parents' adjustment to the death of their child. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(4), 537–548. [doi:10.1177/0146167206297400](https://doi.org/10.1177/0146167206297400)
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Co.
- Yıldız, H. ve Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği'nin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30–36.

- Yoon, M.-S., Jeon, Y.-B. ve Lee, S.-B. (2022). Grief, partner support, posttraumatic growth among women with pregnancy loss in Korea. *OMEGA - Journal of Death and Dying*. [doi:10.1080/15325024.2022.2106682](https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2106682)
- Yüksel, M., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141–156. [doi:10.15285/maruaebd.718932](https://doi.org/10.15285/maruaebd.718932)
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. [doi:10.1037/a0033839](https://doi.org/10.1037/a0033839)
- Zelenko, M. A. ve Benham, A. (2002). Attachment theory, loss and trauma: A case study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 7(2), 199–209. [doi:10.1177/1359104502007002007](https://doi.org/10.1177/1359104502007002007)

