



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YAS TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KAYIP
YAŞAYAN ERGENLERİN YAS DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**ESRA KORKMAZ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Nuray TAŞTAN**

KIRIKKALE-2023



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YAS TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KAYIP
YAŞAYAN ERGENLERİN YAS DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**ESRA KORKMAZ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Nuray TAŞTAN**

KIRIKKALE-2023

KABUL - ONAY

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN danışmanlığında Esra KORKMAZ tarafından hazırlanan “Yas Temelli Psikoeğitim Programının Kayıp Yaşayan Ergenlerin Yas Düzeylerine Etkisi” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

... / ... / 2023

Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR (Başkan)

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN (Tez Danışmanı)

Prof. Dr. Tahsin İLHAN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

Doç. Dr. Abdussamed YEŐİLDAĞ

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

o Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

o Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

o Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

o Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

o Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

(İmza)

Esra KORKMAZ

(Tarih)

ÖZET

YAS TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KAYIP YAŞAYAN ERGENLERİN YAS DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

Ocak, 2023, 89 sayfa

Bu araştırmada Yas Temelli Psikoeğitim Programının Kayıp Yaşayan Ergenlerin Yas Düzeylerine Etkisi deneysel desen bir çalışma ile incelenmiştir. Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenler amaçlı örnekleme yöntemiyle Türkiye ilinde bulunan iki lise öğrencilerinden seçilmiştir. Çalışmaya on üç-on sekiz yaş aralığında yer alan son iki yıl içerisinde birinci ve ikinci derece yakınıni kaybeden toplam yirmi ergen katılmıştır. Katılımcılardan on ergen deney grubunu oluştururken, on ergen kontrol grubunu oluşturmuştur.

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu ve Temel Yas Unsurları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeyi Temel Yas Unsurları Ölçeği(TYUÖ) ile değerlendirilmiştir. Psikoeğitim Programına başlanmadan önce deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin velilerinden gerekli izinler alınarak Veli Onay Formu doldurulmuştur. Uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarına Kişisel Bilgi Formu ve TYUÖ uygulanmıştır. Ön-test ölçümlerinin ardından deney grubunda yer alan ergenlere altı oturumdan oluşan Yas Temelli Psikoeğitim Programı gerçekleştirilerek son test uygulanmıştır. Kontrol grubunda eğitim yapılmadan; sadece öntest ve sontest uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen veriler SPSS.21 programı kullanılarak Bağımlı Gruplar T-Testi ve Mann Whitney-U testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol grubu TYUÖ ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Gruplar başlangıçta benzer özellikler göstermektedir. Buna karşın yas temelli psikoeğitim programı sonucunda kontrol grubu son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deney grubunun TYUÖ imaj ve düşünceler, akut ayrılık, keder alt boyutları ile TYUÖ ön test ve son test puanları arasında son testler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunması araştırmanın önemli bulgularındandır.

Deney grubu katılımcıların ön test ve son test puanları arasında imaj ve düşünceler (fark=4,2, $p<.05$), akut ayrılık(fark =3, $p<.05$), keder (fark =3,6, $p<.05$) alt ölçeklerinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Araştırmada yapılan analizler sonucunda Yas Temelli Psikoeğitim Programının Kayıp Yaşayan Ergenlerin Yas Düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu, deney grubundaki katılımcıların anlamlı düzeyde psikoeğitim programından yararlandıkları görülmüştür.

Kontrol grubu katılımcıların TYUÖ alt ölçeklerinden imaj ve düşünceler (fark=0, $p<.05$), akut ayrılık (fark =1,3, $p<.05$), keder (fark =0, $p<.05$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarında kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma ($p>.05$) olmadığı görülmektedir. Eğitimin uygulanmadığı kontrol grubunda, üç alt ölçekten üçünde de herhangi bir değişiklik yaşanmamıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde kontrol grubunda yer alan ergenlerin yas düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmadığı saptanmıştır.

Yas Temelli Psikoeğitim Programı ile kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerinde olumlu etki sağlanmıştır. Ayrıca bu grup rehberliği sayesinde ergenlerin kendileri ile benzer duyguları yaşayan akranları ile bir araya gelerek duygu ve düşüncelerini paylaşmasının önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yas, Yas Süreci, Yas Tepkileri, Ergen

ABSTRACT

**“THE EFFECT OF GRIEF BASED PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON
THE GRIEF LEVELS OF ADOLESCENTS EXPERIENCING LOSS ON THEIR
CLOSE”**

KORKMAZ, Esra

Kırıkkale University, Institute of Social Sciences

Psychological Counseling and Guidance Program, Master’s Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

January 2023, 89 pages

The Effect of Grief Based Psycho-Educational Program on the Grief Levels of Adolescents has been investigated by using an experimental design study in this research. Within the scope of the research, the adolescents in the experimental and control groups were selected from two high school students in Turkey by use of the purposive sampling technique. A total of twenty adolescents between the ages of thirteen and eighteen, who lost their first and second degree relatives in the last two years, participated in the study. While ten adolescents formed the experimental group, other ten adolescents shaped the control group.

The "Personal Information Form" and the "Core Bereavement Items" were applied within the scope of the research. The grieving level of the adolescents experiencing loss, which is the dependent variable of the study, was evaluated by use of The Core Bereavement Items (CBI). The necessary permissions were obtained from the parents of the adolescents in the experimental and control groups and the Parental Consent Forms was filled before starting the Psychoeducation Program. In advance of the program, the Personal Information Form and CBI were applied to the experimental and control groups. Following the pre-test measurements, the grief based

psychoeducation program consisting of six sessions was applied to the adolescents in the experimental group then the post-test was carried out. In the control group, only pre-test and post-test were carried out without applying any program.

The obtained data were analyzed using the SPSS 21 program, the Dependent Sample T-Test and the Mann-Whitney U test. There is no significant difference between the CBI pretest scores of the experimental and control group according to the findings of the research. The groups initially show similar characteristics. On the other hand, no significant difference was found between the post-test and pre-test scores of the control group in the wake of the grief-based psychoeducation program. One of the substantial findings of the research is that there are statistically significant differences in favor of post-tests between CBI pre-tests and post-tests scores and CBI image and thoughts, acute separation and grief subscales of the experimental group.

It was found that there was a significant difference between the pretest and posttest scores of the images and thoughts (difference=4,2, $p<.05$), acute separation (difference =3, $p<.05$) and grief (difference =3,6, $p<.05$) subscales of the experimental group participants. As a result of the analyzes made in the research, it was realized that the Grief-Based Psychoeducation Program had a significant effect on the Grieving Levels of Adolescents Experiencing Loss and that the participants in the experimental group benefited from the psychoeducation program at a significant level.

It was also found that there was no significant difference between the pretest and posttest scores of the CBI images and thoughts (difference =0, $p<.05$), acute separation (difference =1,3, $p<.05$) and grief (difference =0, $p<.05$) subscales of the control group participants. In the analysis results, it is clearly seen that there is no significant difference ($p>.05$) between the pre-test and post-test scores of the control group. In the control group to which the program was not applied, there was no change in any of the three subscales. According to the examination of the results of the analysis, it was determined that there was no change in the grieving levels of the adolescents in the control group.

The Grief Based Psycho-education Program has had a positive effect on the grieving level of adolescents who have experienced loss. In addition, thanks to this group

guidance, the importance of the sharing the feelings and thoughts of adolescents by meeting with their peers who have similar feelings with them was emphasized.

Keywords: Grief, Grief Process, Grief Reactions, Adolescent



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecim boyunca tecrübesi ve bilimsel desteğiyle birlikte hayatımda yaşadığım zor zamanları sabırla bekleyerek sürece odaklanmamı sağlayan, her zaman anlayışla kucak açan değerli tez hocam Prof. Dr. Nuray TAŞTAN’a teşekkürü borç bilirim.

Lisans döneminde kendisinin öğrencisi olarak kişisel ve mesleki kimliğime pek çok katkısı olan kıymetli hocam Prof. Dr. Tahsin İLHAN’ a şükranlarımı ve saygılarımı sunarım. Tez savunma jürimde yer almayı kabul ederek yeniden öğrenciniz olma şerefini vermeniz benim için çok kıymetliydi. Sizi tanımaktan ve öğrenciniz olmaktan hep gurur duyacağım. Ayrıca yüksek lisans sürecimde bana güvenerek devam etmem noktasında destek veren değerli hocam Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR’ e çok teşekkür ederim.

Hayatımda yer alan birçok kişiden aldığım destek ve güven ile bu çalışmanın tamamlandığını belirtmek isterim. Sevgisini ve desteğini her zaman hissettiğim sevgili annem Hacer KELEŞ ve babam Kenan KELEŞ’ e çok teşekkür ederim. Sizin evladınız olduğum için çok gururluyum. Yaşadığım zorlu süreçlerde desteğini esirgemeyen kardeşlerim M. Yusuf KELEŞ, Alican KELEŞ ve Sümeyra KELEŞ’ e ayrıca teşekkür ederim.

Lise yıllarında başlayan dostluğumuzun aynı üniversite ve aynı meslek ile güzelleştiği kıymetli arkadaşım Sinem Bedriye ALTAY’a süreç içerisinde verdiği destekler için çok teşekkür ederim. Meslektaşım ve yüksek lisans arkadaşım Sema ŞİMŞEK hocama tez sürecimin her aşamasında verdiği destek ve güven için şükranlarımı sunarım.

Tez yazım sürecimde beni sürekli destekleyen ve her anlamda yanımda olan eşim Emre KORKMAZ’ a ve varlıkları ile hayatıma anlam katan kıymetli kızlarım Elif ve Betül Neva’ya çok teşekkür ederim. Henüz çok küçük olsanız da bir gün bu satırları okuyacağınız günleri sabırla bekleyeceğim.

Esra KORKMAZ

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

KABUL - ONAY	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR.....	VIII
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	IX
ÇİZELGELER DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ	XII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIII
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem.....	7
1.4. Sınırlılıklar	8
1.5. Tanımlar	8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri.....	10
2.2.1. Ergenlik Dönemine Kuramsal Bakış	12
2.2. Kayıp ve Yas	15
2.2.1. Yas Kavramına Kuramsal Bakış	17
2.2.1.1. Freud'un Yas Kuramı	17
2.2.1.2. Elisabeth Kübler-Ross: Ölümü Kabullenmeye Giden Beş Adım	18
2.2.1.3. Worden'in Yas Görevleri Modeli.....	20
2.2.2.4. İki Boyutlu Yas Kuramı	22
2.3. Yas Türleri	23
2.4. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler.....	24
2.5. Yas Tepkileri	28
2.5.1. Ergenlerde Yas Tepkileri.....	30
2.6. Yas Danışmanlığı	31
2.6.1. Ergenlerde Kayıp ve Yas Danışmanlığı	33
2.7. Ergenlerde Yas ile ilgili Araştırmalar	34

3. YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-1).....	39
3.3.2. Temel Yas Unsurları Ölçeği (TYUÖ) (Ek-2).....	39
3.4. Uygulama	40
3.4.2. Yas Temelli Psikoeğitim Programının İçeriği	41
3.4.3. Programın Uygulanma Süreci.....	42
3.5. Verilerin Analizi	43
4. BULGULAR.....	44
4.1. Deney ve Kontrol Gruba Ait Betimsel Analizler	44
4.2. Araştırmanın Hipotezlerine Ait Analiz Sonuçları	45
4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler.....	45
4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler.....	46
4.2.3. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler.....	48
4.2.4. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler.....	49
4.3. Temel Yas Unsurları Ölçeği Deney Grubu Cinsiyet Değişkeni Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	51
5. TARTIŞMA.....	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	56
6.1. Sonuçlar	56
6.2. Öneriler	57
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	57
6.2.2. Ruh Sağlığı Çalışanlarına Öneriler	58
KAYNAKÇA.....	59
EKLER.....	69
EK- 1 Kişisel Bilgi Formu	69
EK- 2 Temel Yas Unsurları Ölçeği	71
EK-3 Etik Kurul Onay Formu.....	73
EK- 4 Yas Temelli Psikoeğitim Programı Oturumları ve Etkinliklerden Görüntüler.....	74
EK- 5 Ölçek Kullanım İzni	88
ÖZGEÇMİŞ	89

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge	Sayfa
Tablo 1: Yaygın Yas Tepkileri	29
Tablo 2: Araştırmanın Deney Deseni.....	38
Tablo 3: Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	44
Tablo 4: Vefat Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	44
Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Ön Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları	45
Tablo 6: Deney Ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Ön Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları	46
Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları	46
Tablo 8: Deney Ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları	47
Tablo 9: Deney Grubunun TYUÖ Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T- Testi Sonuçları.....	48
Tablo 10: Deney Grubunun TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasında Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları	49
Tablo 11: Kontrol Grubunun TYUÖ Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T- Testi Sonuçları.....	49
Tablo 12: Deney Grubunun TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasında Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları	50
Tablo 13: Temel Yas Unsurları Ölçeği Deney Grubu Cinsiyet Değişkeni Bağımsız Gruplar -Testi Sonuçları	51

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1: İlk oturumdan örnek görüntü	84
Şekil 2: İkinci oturumdan örnek görüntü.....	84
Şekil 3: Üçüncü oturumdan örnek görüntü.....	85
Şekil 4: Üçüncü oturumdan örnek görüntü.....	85
Şekil 5: Üçüncü oturumdan örnek görüntü.....	86
Şekil 6: Beşinci oturumdan örnek görüntü	86
Şekil 7: Beşinci oturumdan örnek görüntü	87



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılan simgeler ve kısaltmalar açıklamaları ile birlikte aşağıda verilmiştir.

%	: Yüzde
APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık
SPSS	: Statistical Packet for Social Sciencs (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
Ss	: Standart Sapma
TYUÖ	: Temel Yas Unsurları Ölçeği
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
X	: Ortalama

1. GİRİŞ

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan çalışmanın bu bölümünde araştırmanın konusu, amacı ve önemi ele alınmaktadır. Araştırmanın sınırlılıkları ve kavramların tanımları da bu bölümde verilmiştir.

1.1. Problem

Ergenlik, insan yaşamında çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu bir dönemi ifade etmektedir (Santrock, 2020). Bilim insanları gelişim psikolojisi çalışmalarında ergenliği sıklıkla bir geçiş süreci olarak ifade etmektedirler. Bu sebeple birçok kültürde ergenlik, çeşitli gelişim alanlarını içerisine alarak çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu büyüme dönemi olarak ifade edilmektedir. (Steinberg, 2017). Amerikan Psikiyatri Derneği ergenliği başlangıç ve bitiş süreci kesin sınırlarla çizilemeyen cinsel, sosyal ve kimlik kazanımı anlamında değişimin olduğu bir dönem olarak tanımlamaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2002). Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) ise tanımında ergeni eğitim-öğretim süreci devam eden ve ekonomik olarak henüz özgürleşmemiş birey olarak ifade etmektedir (Kulaksızoğlu, 1998). UNESCO'ya göre on beş- yirmi beş yaş dönemini içine alan ergenlik dönemi Birleşmiş Milletlere göre on iki - yirmi beş yaş aralığında belirtilmektedir (Koç, 2004). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ergenliği on-on dokuz yaş dönemi olarak tanımlamaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016).

Ergenlik, yaşam sürecinde birçok gelişim ve değişim sürecini içerisinde barındıran dönem olarak ifade edilmektedir. Kimlik kazanımını temel alan bu dönem, ergenin sosyal ilişkiler kurarak karşı cinsle duygusal yakınlık içerisine girdiği ve geleceğe dair mesleki ve sosyal planlamaları yaptığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Selçuk ve Aslan, 2022). Ergenler, bu dönemde gerçekçi karar vermeyi pratik etmek ve tartışmak için daha fazla fırsata ihtiyaç duymaktadırlar (Santrock, 2012).

Çocukluk döneminde ebeveynleri ve arkadaşlarıyla zamanının çoğunu geçiren ergen, çeşitli gelişim görevleri, fizyolojik değişimler ve yeni yaşantı deneyimleri ile karşılaşmaktadır. Akranları ile daha yakınlaşarak karşı cinsle ilk buluşmalar ve cinsel deneyimler yaşanabilmektedir. Zihin yapıları daha soyut ve idealist düşünce yapısında olmakta ve vücutlarında meydana gelen değişimler beden algısını önemli hale getirmektedir (Santrock, 2019).

Ergenlik, birçok değişim ve gelişimle birlikte stres faktörlerinin de içerisine alan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte uyum sorunları yaşanabilmektedir. Bunlardan bazıları madde ve alkol kullanımı, okul terki, teknoloji bağımlılığı ve riskli cinsel deneyimler gibi davranış sorunları olmaktadır (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

İnsan doğumdan ölüme kadar geçen yaşam sürecinde birçok kayıp deneyimi yaşamaktadır. Bu kayıplar bir yakınının ölümü, evliliğini sonlandırma, mesleki ve yaşam alanlarının değişimi gibi somut kavramlar olduğu kadar güven kaybı, sevgi kaybı yada sağlıklı zamanların kaybı gibi soyut kavramlar da içerisinde yer almaktadır (Erdur-Baker, 2020). Ergenlik döneminde yaşanan kimlik ve rol kaybı, özgüven kaybı gibi gelişimsel kayıplarda soyut kayıplara örnek verilebilmektedir (Doka, 2014). Yaşam dönemleri içerisinde meydana gelen ölüm ve kayıp yaşantıları yetişkinler gibi çocuk ve ergenler içinde zor ve sarsıcı olmaktadır. Bununla birlikte ergenler yaşanan kayıplar sonucunda risk grubu içerisinde yer almaktadırlar (Corr, 2013). Yetişkinlere göre ölüm ve kayıp deneyimlerinin az olması yas süreci ile baş etmede zorluklar yaşamalarına yol açmaktadır (Webb, 2011). Yaşanılan yas sürecini zorlaştıran faktörler arasında okulda ya da evde meydana gelen ani kayıplar, kaza, afetler gibi travmatik olaylar yer almaktadır (Dyregrov, 2008).

Ergenlik döneminde ölüm kavramı soyut hale gelerek meydana getireceği değişimin uzun vadeli sonuçları anlaşılmaktadır. Bu gelişim süreci aynı zamanda kayba karşı verilen tepkilerin şiddetinde de etkili olmaktadır (Cihirlioglu, 2001). Ergenlerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını sağlamak için yaşadıkları yas süreçlerini anlamaları ve baş etme becerileri kazanmaları gerekmektedir (Doka, 2014). Erken dönemde yaşanan kayıpların meydana getirdiği yas süreci sağlıklı olarak tamamlanmadığı durumlarda ilerleyen dönemlerde kayıplar karşısında baş etmeyi zorlaştırmaktadır (Oltjenbruns, 2007).

Araştırmacılar tarafından yas yaşayan kişilerin sağlıklı bir süreç geçirmeleri için birçok etken ortaya konmakla beraber kayıp yaşayan ergenlerde yas sürecinin tamamlanmasında aldıkları sosyal destek sistemlerinin sağlıklı ve kapsayıcı olmasının önemi vurgulanmaktadır (Cacciatore, Thieleman, Fretts, and Jackson, 2021). Yapılan araştırmalarda yaşanan yas süreçlerinin komplike hale gelmesinde kişilerin yalnızlık ve yetersiz sosyal destek durumlarının etkili olduğu ifade edilmektedir (Stroebe, Schut and Stroebe, 2007). Korona Virüs Hastalığı (COVID-19) tüm dünyada ölümlerle sonuçlanan ve insanlığı her anlamda etkileyen sarsıcı bir salgın olarak ergenlerin yaşamlarında da birçok olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir. Ölüm, kayıp ve yas sürecine ilişkin ilk deneyimler birçok ergen için bu süreçte yaşandığı belirtilmektedir. Yaşanılan olağanüstü süreçte kısıtlamalar gereği cenaze törenlerine katılamama ve dini ritüellerini yerine getirememesi, hastalarının son günlerinde yanında olamama durumları yetişkinler gibi ergenleri de oldukça zorlamış ve yetersiz sosyal destek sistemleri ergenlerin yaşadıkları kayıpları travmatik olarak deneyimlemesine neden olmuştur (Bektaş, 2022).

Ergenlerde psikolojik sağlamlığın belirlenebilmesi amacıyla yapılan çalışmalarda ergenlerin yaşam deneyimlerinin değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu yaşam deneyimleri; anne-baba kaybı yada evlilik birlikteliğinin sonlandırılması, uzun süren hastalıklar, göç ve ekonomik kayıplar, deprem yada salgın hastalıklar gibi travmatik durumlarda olabilmektedir. Bu deneyimlerin değerlendirilerek ergenlerin psikolojik sağlamlılığı üzerine çalışmalar yapılması ifade edilmektedir (Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017)

Türkiye’de ergenlerde yas üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında 1999 Marmara depremini yaşayan 49 ergenin yer aldığı araştırmada evlerini deprem esnasında kaybeden ergenlerin depremi yaşayan ancak evlerini deprem esnasında kaybetmeyen ergenlere göre daha olumsuz davranışsal tepkiler gösterdikleri belirlenmiştir (Sabuncuoğlu, Çevikaslan ve Berkem, 2003). 1999 Marmara depremi üzerine yapılan bir başka çalışmada ebeveyn kayıpları, evlerin yıkılması, ekonomik zorluklar gibi durumlar ergenleri riskli davranışlara açık hale getirdiği belirlenmiştir. Ergenler kayıplar ile başa çıkabilmek amacıyla alkol, sigara gibi maddelere yöneldiği yada şiddet tepkileri gösterebildikleri belirtilmiştir (Dizer, 2008).

Ebeveyn kaybı yaşamış on bir-on sekiz yaşları arasında yer alan ergenleri yasla uyum süreci araştırılmıştır. Ergenlerin ebeveyn kayıplarına uyumları ile şu anki yas

tepkileri arasında negatif etki olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yasa uyum sürecinde kayıp yaşanan kişinin kimliğinin de önemi belirtilerek anne kaybının, baba kaybına göre uyum sürecini zorlaştırdığı belirtilmektedir (Coşkun, 2009). Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığında her kaybın etkisi olmakla ebeveyn kaybının güçlü ölçüde etkili olduğu belirtilmektedir. Türk Psikiyatri Dergisi'nde 1990 yılında yayınlanan araştırmada, çocukların hayatta korktukları şeyler tespit edilmek istenmiş ve verilen cevaplarda ebeveynlerden ayrılık en çok ifade edilen ilk cevaplar olmuştur (Yazgan, 2006).

Ülkemizde yapılan bir çalışma olarak lise son sınıfta yer alan ebeveynini kaybetmiş 143'ü erkek 107'si kız olan toplam 250 ergen üzerinde yas düzeyleri ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz-anlayış arasında negatif yönlü ilişki elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeni olarak kızların yas düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu ayrıca anne kaybının baba kaybına göre yas düzeylerinde farklılık gösterdiği elde edilmiştir. Anne kaybı yaşayan ergenlerin yas düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çağlar, 2018).

Birinci derece yakın (anne, baba, kardeş gibi) kayıp deneyimi olan ergenlerle gerçekleştirilen bu çalışmada yasa ilişkin tutumları cinsiyet ve depresyon düzeyleri açısından değerlendirilerek incelenmiş, kızların yas düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu elde edilmiştir (Balcı-Çelik, 2011).

Ebeveyn kaybı yaşayan dokuz-on bir yaş grubundaki çocukların yas süreçlerine katkı sağlamak amacıyla dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programı hazırlanarak gerçekleştirilmiştir (Alıcı, 2010). Bu çalışma BASIC-Ph modeli kapsamında, krize müdahale etme amacıyla çocuklara yönelik sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma şeklinde yapılandırılmıştır; oturumlar, tanışma ve ısınma aşaması, temel etkinlikler aşaması ile değerlendirme ve ayrılış aşamalarından oluşturulmuştur. Sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma oturumlarında etkinlikler, travmatik duyguların dışavurumuna fırsat sağlarken aynı zamanda çocukların krizle baş etme yöntemlerini güçlendirmeye ve psikolojik sağlamlılık sağlamaya yönelik planlanmıştır (Turgut, 2021).

Yaşları on dört ile on sekiz arasında yer alan 865 lise öğrencisine duygu düzenleme becerileri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin riskli davranışları yordama

düzeının kayıp ve yas açısından incelenmesi üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarında kayıp deneyimi olan ergenlerin, diğer ergenlere göre riskli davranışları deneyimleme oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin davranış ve uyum problemlerinin kızlara göre daha fazla olduğu, kız ergenlerinde psikolojik ve fiziksel problemlerinin daha yüksek olduğu elde edilmiştir (Akyüz-Uçar, 2019).

Yurtdışı literatürüne bakıldığında yedi-on sekiz yaş arasında yer alan 129 çocuk ve ergenden oluşan örnekleme Komplike Yas Envanteri (ICG-R) uygulanarak sonuçları belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlarda komplike yasın; travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve yaygın depresyon değerlendirildikten sonra bile işlevsel bozukluklarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Psikopatolojinin intihar düşüncesi dahil olmak üzere birçok ölçütleri komplike yas ile ilişkilendirilmektedir. Bu araştırma sonuçları çocuk ve ergenlerde komplike yası, klinik olarak anlamlı hale getirmektedir (Melhem et., 2007)

İki çalışmayı bir arada barındıran bu araştırmada, ilk çalışma ergenlik dönemindeki bireylerin sıklıkla yaşadığı kayıplardan olan büyükbaba kayıplarına yönelik gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışmada ise, farklı kayıp türleri yaşamış ergenlerin yaşadıkları komplike yasın yapısını, sadece depresyon ve kaygıyla değil alt gruplarında ayırt edici özellikleri ile incelemek amaçlanmıştır. Ergen grubunda yapılan iki çalışmadaki doğrulayıcı faktör analizleri, depresyon ve anksiyeteden ötürü komplike yasın ayırt edici özelliğini doğrulamaktadır. Orta dereceli bir korelasyon depresyon ve kaygı faktörleri ile komplike yas faktörü arasında olduğu belirtilmektedir (Dillen,Fontaine and Verhofstadt-Denève et.,2009).

Diğer bir çalışmada bireylerin anne-baba kayıpları sonrasında yaşadıkları yasın şiddetini ve süresini belirleyici faktörler arasında yas sürecindeki sosyal destek sistemleri ve kayıp yaşanan kişi ile yaşanan son zamanların etkili olduğu belirtilmektedir (Jones et.,2003).

Anne-baba kaybı yaşayan 125 çocuğun iki yıl boyunca izlendiği boylamsal araştırmada çocukların yaklaşık % 20'si geçen süre içerisinde kendilerini iyi hissetmediklerini ve yaşadıkları problemlere çözüm bulmada zorlandıklarını ifade etmişlerdir. İkinci küçük grupta yer alan öğrencilerin herhangi bir sorun

yaşamadıkları, üçüncü büyük grupta olan çocukların sorunlarla zorlanarak mücadele ettikleri belirlenmiştir (Worden, 2008).

Literatür incelendiğinde ergenlik döneminde yaşanan travma, kayıp ve yas süreci risk faktörü olarak belirtilmekte ve zorlayıcı yaşam olayları arasında yer almaktadır. Elde edilen araştırmalara dayanılarak yas temelli psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerine olumlu etkisi olacağı düşünülmüştür.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı yas temelli psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerine etkisini yordamaktır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerine olumlu etkisi olduğu hipotezi kurulmuştur.

Hipotezler: Araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

a) Yas temelli psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır:

1. Deney ve kontrol gruplarının Temel Yas Unsurları Ölçeği ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
2. Deney ve kontrol gruplarının Temel Yas Unsurları Ölçeği'nin üç alt boyutu olan; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
3. Deney ve kontrol gruplarının Temel Yas Unsurları Ölçeği son test puanları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
4. Deney ve kontrol gruplarının Temel Yas Unsurları Ölçeği'nin üç alt boyutu olan; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder son test puanları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
5. Deney grubunun Temel Yas Unsurları Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında son test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
6. Deney grubunun Temel Yas Unsurları Ölçeği'nin üç alt boyutunun ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

7. Kontrol grubunun Temel Yas Unsurları Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.
8. Kontrol grubunun Temel Yas Unsurları Ölçeği'nin üç alt boyutunun ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

1.3. Önem

Yaşam boyunca bütün gelişim dönemleri birey için önemli olmakla birlikte ergenlik dönemi bireyin kimlik kazanımı ve duygusal gelişimi açısından önemli bir dönem olarak ifade edilmektedir. Bu dönemde birçok faktör bireyin ruh sağlığını etkileyebilmektedir. (Aracı, 2012). Ergenlik dönemi hızlı bir gelişim ve değişim süreci olmakla beraber fırtınalı geçen bu dönemi atlattırken zorlanan ergenin çevreden aldığı destek önem ifade etmektedir. Bu noktada ergenin ailesi, arkadaşları ve öğretmenlerinden oluşan yakın çevresi ona destek sağlamada ilk sıralarda yer almaktadır (Yıldız, 2021).

Ergenler, zorlayıcı yaşam olayları karşısında yaşadıkları gelişimsel süreçlerin etkisiyle dengelerini kolaylıkla kaybedebilmektedirler (Avcı, 2006). Yas, insanların yaşamalarını etkileyebilecek bir süreç olmakla beraber özellikle gelişim dönemleri içerisinde kritik bir öneme sahip olan ergenlik dönemindeki etkilerini ve buna yönelik yapılabilecek çalışmaları ortaya koymak birey ve toplum açısından önemli görülmektedir (Uzun, 2019).

Ergenlik döneminde bilişsel zihin yapısının gelişmesiyle beraber soyut ve hipotetik düşünme becerileri gelişmektedir. Dolayısıyla ergenler ölüm kavramını yetişkinlere benzer şekilde kavrayabilmektedir. Ancak bu kavramla yüzleşmenin sonucu yetişkinlere oranla daha sarsıcı ve yoğun olmaktadır. Çünkü ergenin temel bazı hipotezleri bu süreçte etkilenmektedir (Slyter, 2012). Ergen benmerkezciliğine bağlı olarak gelişen zihinsel yapıda olan ergenler her şeyi kontrol edebilecekleri düşüncesine kapılmaktadırlar. Bu düşünceye bağlı olarak bir kayıpla karşılaştıkları zaman zihinlerinde yer alan kalıpları zedelenmektedir (Balk, Zaengle and Corr, 2011; Noppe and Noppe, 2004). Ergenler yaşadıkları kayıplar sonucunda yaşam kalitelerinde (Balk, 2014; Stroebe et., 2008), sağlık sorunlarında ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları (Feigelman et., 2017) yapılan çalışmalar ile elde edilmiştir. Ergenlerin yaşadıkları kayıpların ardından şok, keder, hissizlik, özlem,

suçlama ve öfke gibi verdikleri yas tepkileri yas süreçlerinin başladığını göstermektedir (Andriessen et., 2018).

Bireylerin yaşadıkları kayıplara yönelik verdikleri tepkilerin yoğunluğu ve şiddeti farklılık gösterse de, iki yıl içinde kaybın gerçekliğinin kabul edilerek hayatlarına devam etmeleri beklenmektedir (Bonanno and Kaltman, 2001). Yas sürecinde ortaya çıkan davranışsal ve bilişsel tepkiler bir yıl boyunca yoğun devam ederek iki yılın geçmesiyle normal seviyeye dönmesi beklenmektedir (Rubin, 1990). Bu sebepler göz önünde bulundurularak, yas temelli oluşturulan psikoeğitim programına son iki yıl içerisinde kayıp yaşayan ergenlere yer verilmiştir.

Türkiye’deki literatür incelendiğinde (Avcı, 2019;Akyüz-Uçar, 2019;Coşkun, 2009; Çağlar,2018; Dalahmetoğlu, 2018;Uzun, 2019) tarafından ergenlerde yas üzerine araştırmalar gerçekleştirildiği ancak sayısının sınırlı olduğu ve yas temelli psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerine etkisi konusunda herhangi bir araştırma yapılmadığı görülmüştür. Literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında Türkiye ilinde öğrenim gören iki lise öğrencilerinden velileri tarafından onay alınan gönüllü olarak çalışmaya katılan yirmi öğrenci ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmada kontrol grubu oluşturulmuş ancak plasebo grubu oluşturulmamıştır.
3. Araştırmada Temel Yas Unsurları Ölçeği ön test-son test uygulaması gerçekleştirilmiş ancak izleme uygulaması gerçekleştirilmemiştir.

1.5. Tanımlar

Yas: Yas bireyler için değerli olan bir kayıp ya da kayıp tehdidinin meydana gelmesiyle yaşanan süreci ifade etmektedir (Stroebe, Hansson, Schut and Stroebe, 2008)

Ergenlik: Ergenlik Latin kökenli adolescere kökünden türetilmiştir ve kelime olarak “yetişkinliğe doğru büyümek” anlamına gelmektedir. Ergenlik dönemi tüm

toplumlarda genel anlamıyla çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresidir (Steinberg, 2007).

Grup Rehberliği/ Psikoeğitim: Bireyin gelişerek, kendini ve imkânlarını tanımasına, gerçekçi seçimler ve planlar yaparak yönlendirilmesine olanak sağlayan grup etkinlikleri ve süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Öncü, 2006).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri

Ergenlik, yaşam sürecinden fizyolojik, psikolojik ve sosyal ilişkilerde yoğun farklılaşmaların yer aldığı dönem olarak tanımlanmaktadır (Steiner ve Yalom, 2008). Ergenlik, kişinin çocuk ya da yetişkin olmadığı, koridor bir evre olarak tanımlanmaktadır. Toplum içerisinde kendine yer bulması için geçeceği bu koridor; kişilik, kimlik ve yol seçimlerini içerisinde barındırmaktadır (Cloutier, 1994). Ergenlik, bir sürecin içinde yer alan gelişimsel yeni başlangıçlar bütünüdür. Birey, çocukluktan gelen deneyimlerini yetişkinliğe aktararak; fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarının yoğunluğuyla birlikte ilerleyen gelişimsel süreci başlatır (Yılmaz, 2021).Ergenlik dönemi sosyal, duygusal, bilişsel ve biyolojik gelişimlerin yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçilen bir gelişim sürecidir (Terzi, 2013). Ergenlik, içerisinde birçok gelişimsel görevleri barındıran karşılaşılması kaçınılmaz olan bir dönem olarak ifade edilmektedir (Adams, 1995). Ergenlik dönemi; on bir- on beş yaş aralığı erken ergenlik, on dört-on beş yaşları ile on altı-on yedi yaş aralığı orta ergenlik ve on altı-on yedi yaşlarından yirmili yaşlara kadar süren aralık ise geç ergenlik olarak tanımlanmaktadır (Set, Dağdeviren ve Aktürk, 2006).

Ergenlik döneminde bireylerde birçok alanda gelişmeler olmaktadır. Bu dönemde kızlar ve erkeklerde salgılanan hormonların etkisiyle duygusal iniş çıkışlar, fizyolojik değişimler, cinsel olgunlaşma, karşı cinse duyulan fiziksel çekim, vücut ve benlik algısındaki değişiklikler, sosyal rollerin değişmesi, bilişsel gelişmeler gibi birçok gelişim ve değişim meydana gelmektedir. Kızlar erkeklere göre daha erken ergenlik dönemine girmektedir (Cüceloğlu, 1992). Ergenlik döneminde kızlar ve erkeklerin fiziksel gelişimleri birbirinden farklı olmaktadır. Her iki cinsiyette de vücut dokularında yağlanmanın artması, kas ve kemik dokularının gelişmesi benzerlik göstermektedir. Erkeklerin kas dokuları kızlara göre daha fazla gelişmektedir. Fiziksel gelişim ilk olarak el ve ayakların büyümesiyle başlar, kollar ve bacakların uzamasıyla devam etmektedir. Yine fiziksel olarak kalça, sırt, omuz ve göğüs

bölgeleri ile yüz ve çene hatlarında belirginleşme meydana gelmektedir. Kilo ve yağ dokularında artış ve boyun uzaması görülen fiziksel gelişimler arasında yer almaktadır (Andiç, 2013).

Fiziksel olarak vücut yapısının gelişimi ve cinsel olgunlaşmanın yanında, bilişsel gelişimi sonucu soyut düşünme becerilerinin gelişmekte ve sosyal becerilerin gelişimi ile yetişkinlere yönelik tutum ve davranışların edinildiği dönem olmaktadır (Derman, 2008). Ergenliğin, bağımsızlığın kazanılması, kimlik karmaşasının son bulması, iş hayatına yönelik ilk adımın atılması gibi gelişim aşamalarının tamamlandığı on dokuz-yirmi bir yaşlarında sona erdiği düşünülse de bu dönemin izleri bireyi sonraki gelişim dönemlerinde de takip etmektedir (Derman, 2008). Ergenlik dönemi, çocukluğun sonlanması ve erinlik etkisiyle yetişkinliğe uzanan bir gelişim süreci olarak ifade edilebilmektedir. Bu süreç fizyolojik ve psikolojik anlamda çocukluğun sona erip erişkinliğin başladığı dönem olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2004). Birey, çocukluktan gelen deneyimlerini yetişkinliğe aktararak; fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarının yoğunluğuyla birlikte ilerleyen gelişimsel süreci başlatmaktadır (Yılmaz, 2021).

Ergenlik dönemindeki birey için bu dönemin en önemli görevi kimlik kazanımı olmaktadır (Erikson, 1959). Bu dönemde bireyin kimliğine dair sınırların çizildiği ve gerçek anlamda kimliğin oluşmaya başladığı görülmektedir (Özakkaş, 2017).

Çocukluk döneminde etkili olan genetik ve çevresel etkenler ergenlik döneminde de etkisini göstermektedir (Santrock, 2019). Çevresinden aldığı olumlu destek sayesinde ergenler bu stresli dönemi daha rahat atlattırken, olumlu destek alamayanlar için riskli durumlar söz konusu olmaktadır. Anne babanın boşanması, sevilen birinin kaybı gibi zorlu yaşantılar ergenin duygusal gelişimini olumsuz etkilemekte ve ergende strese yol açmaktadır (Yıldız, 2021). Ergenlik dönemindeki gelişimsel süreçlerle birlikte problemli davranışları incelemek günümüze kadar pek çok araştırmanın konusu olmuştur (Aracı, 2012).

Ergenlik döneminde tüm bireyler için söz konusu olmasa da ergenlerin duygusal olarak stresli bir süreç yaşadığı yaygın olarak düşünülmektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlik döneminde bireyin arkadaş ilişkilerinin gelişmesi, kendi yaşamıyla ilgili kararlar almaya başlaması, aileden bağımsızlaşması, yetişkinliğe uygun tutum ve davranış rollerini benimsemesi, kariyer planlaması yapması, aile kurmaya yönelik eş

seçimi gibi gelişimsel özellikler görülmektedir (Kara, 2020). Gelişim özelliklerinde meydana gelen sıkıntılar ergende strese ve karmaşa durumlarına yol açmaktadır. Bu stres ve karmaşa durumlarında ergenler aile ya da yakın çevresinden bir yetişkinin desteğine ihtiyaç duyabilmektedir (Selçuk ve Aslan, 2022).

Ergenlik döneminde bireylerin duyguları hızlı değişmekte ve yoğun olmaktadır. Bu dönemde sevgi, aşk, nefret, umutsuzluk, endişe, kaygı, utangaçlık, suçluluk gibi duygular yoğun olarak yaşanmaktadır. Ergenler, ebeveynlerinden kıyasla arkadaş gruplarıyla vakit geçirmeyi istemekte ve sosyal ortamlarda arkadaşlarıyla bulunmayı tercih etmektedirler (Murtezaoğlu ve Çıkrıkçı, 2022). Bu dönemi özetleyecek olursak birçok gelişim alanında yoğun değişimlerin yaşandığı, çocukluk döneminden yetişkinliğe geçişin yapıldığı, bireyin kimlik kazanımının gerçekleştiği önemli bir dönem olarak tanımlanabilmektedir (Selçuk ve Aslan, 2022).

2.2.1. Ergenlik Dönemine Kuramsal Bakış

Ergenliği tanımlamaya yönelik birçok görüş ve tanımın olması ergenliğin kültürel özelliklere göre değişmesinden kaynaklanmaktadır (Dinçel, 2006). Dönemin sınırlarını çizmek mümkün değildir ve pek çok davranış bireylere göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle dönemin doğası gereği ortaya çıkan davranışlar ile buna bağlı olmadan ortaya çıkan davranışları ayırt etmek zor olmaktadır. Bu anlamda farklı yaklaşımların bakış açılarına göre dönemin incelenmesi davranışların neden kaynaklandığının belirlenmesinde etkili olacaktır (Steinberg, 2017). Bu araştırmada Hall'ın fırtına ve stres görüşü, psikodinamik yaklaşımlar, bilişsel, sosyal öğrenme ve sosyolojik kuramlar açısından dönemin özellikleri ele alınacaktır.

Yirminci yüzyılda ergenlik dönemi ile ilgili araştırmaların arttığını görülmektedir. Bu dönem ile ilgili ilk çalışmanın 1904 yılında yayınlanan G.Stanley Hall'a ait "Adolescence" adlı kitabın olduğu bilinmektedir (Ekşi, 1990). G.S. Hall, C. Darwin'in evrim konusundaki görüşlerinden etkilenerek ergenlik dönemi üzerine kendi kuramını geliştirdiği bilinmektedir (Dacey and Kenny, 1994). Hall ergenlik karmaşası kavramını psikolojiye kazandırmıştır. İnsanın doğumdan ölüme kadar geçen sürede meydana gelen gelişimi türün evrim içindeki gelişiminin tekrarıdır ve bu durum ergenlik dönemi için de geçerlidir. Hall'a göre ergenlik gelişim dönemleri içerisinde önemli bir konumda bulunmaktadır (Berzonsky, 2000; Gallatin, 1995). Ergenlik fırtınalı ve stresli bir dönem olarak ifade edilse de bireyselliğin geliştiği ve

yeniden yapılanmanın olduğu bir süreç olarak görülmesi Hall'ın ergenlik dönemine en önemli katkısı olarak görölmektedir (Gallatin, 1995).

Ergenlik dönemi, Sigmund Freud'un ortaya koyduğu psikoseksüel dönemler teorisinde 12-18 yaş arasını kapsayan genital evreye denk gelmektedir. Genital evre psikoseksüel gelişim evrelerinin sonuncusu olmakla beraber 11-13 yaşlarından genç yetişkinliğe kadar olan aralığı kapsamaktadır. Freud'a göre bu dönemde bireyin cinsel dürtüsü hızla gelişmekte ve cinsel haz alma duygusu yetişkin cinselliğine yaklaşmaktadır. Ergenin bu dönemdeki işlevi ortaya çıkan cinsel dürtüyü sağlıklı bir şekilde nesneye aktarması şeklinde ifade edilmektedir (Cloutier, 1994). Ergenin cinsel hazza yönelmesi ve dürtülerin hızla artmasının sebebi salgılanan bazı hormonları olmaktadır. Hormonların neden olduğu bu güçlü dürtüler ergende duygusal iniş çıkışlara ve önceki gelişim dönemlerindeki çatışmaların tekrar yaşanmasına sebep olabilmektedir (Gençtan, 1995). Ergenler aşamalı şekilde kendilerine ilişkin benlik duygusunu düzenlemektedirler. Süreç ilerledikçe daha fazla özsaygı ve oturmuş bir kimlik kazanımı elde etmektedirler (Dacey and Kenny 1994). Rol kararsızlığı ergenlik dönemi için geçici bir aşama olduğu psikoanalitik kurama göre ifade edilmektedir. Bazen kararlı bir bağımsızlık bazense çocuksu bir bağımlılık gösteren ergen birçok bilişsel ve davranışsal deneyimler yaşayarak kimlik kazanımı elde etmeye çalışmaktadır (Gençtan, 1995).

Anna Freud ergenlik dönemini birinci derecede ele almaktadır. Ergenliğin gelişimsel değişimlere uyum sağlama üzerine yoğunlaşan bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Çocukluk yaşantılarının ergenlikten çok yetişkinlik üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir (Kulaksızoğlu, 1998).Psikanalitik ekolden Anna Freud da cinselliği bu dönem için ön plana almış ve Anna Freud'a göre cinsel enerjinin bireyde birikmesi kişiyi kendi davranışları ile savaşıma durumuna sokabileceğini belirtmektedir. Kişi bu dönemde cinsel arzularını uygun olmayan yollarla bastırabilmekte ya da cinsel dürtünün etkisiyle idin isteklerine göre hareket etmektedir. İd, ego ve süperegö arasındaki bu çatışmalar kişinin yaşamdaki uyumunu zorlaştırmaktadır. Bu nedenle kişinin ergenlik döneminde yaşadığı bu çatışmaların farkında olmak ve uygun yönlendirmeler yapılarak bu süreci sağlıklı atlatmasına yardımcı olmak önem taşımaktadır (Cloutier, 1994).

Psikososyal gelişim kuramcılarından Erikson insanın gelişimini bir bütün içerisinde belli dönemlere ayırarak her dönem için gelişim görevleri belirlediği görölmektedir.

Ona göre insan yaşamı sekiz evreden oluşmaktadır. Ergenlik dönemi için kimlik kazanımı dönemin gelişimsel görevi olarak belirlenmiş ve kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası olarak adlandırılmıştır (Özbay, 2000). Erikson'a göre insan yaşamından ölümüne kadar sekiz farklı evreden geçmektedir. Bu evreler içerisinde ergenlik dönemi oldukça önem ifade etmektedir. Bu dönemde aşılamayan çatışmalar sonraki gelişim dönemlerinde sorunlara yol açmaktadır (Özbay, 2000).

Erikson ergenliği bir kriz dönemi olarak tanımlayarak her krizin diğer gelişim dönemine geçmeden yaşanmış olması gerektiği belirtilmektedir (Dacey and Kenny 1994). Kimlik karmaşası yaşayan ergenler kendilerini sosyal ilişkilerde ve toplumsal rollerde yetersiz ve eksik hissedebilmektedir. Kimlik duygusunun kazanılması bir önceki gelişim çatışmalarının da çözülmesini ve ergenin yetişkinlik sorunlarıyla yüzleşmeye hazır olmasını gerektirmektedir. Bu dönemde yaşanan kimlik karmaşaları kültürden kültüre değişebildiği gibi bireysel olarak da farklı yaşanmaktadır (Ekşi, 1990).

Ergenlik döneminde bilişsel gelişimi J.Piaget'in ele aldığı görülmektedir. Bu dönem hakkındaki bilgilerin çoğu Piaget'in geliştirdiği kuramına dayanmaktadır (Dinçel, 2006). Piaget'in kuramına göre bu dönemde bilişsel beceriler gelişmektedir. Gelişen bu bilişsel süreçler sonucu problemlerle başedebilme becerilerinin ilerlemesi ve uyum kurma becerisinin artması beklenmektedir (Santrock, 2017).

Sosyolojik kuramların ergenlik döneminde aile içi ilişkiler ile toplumsal ve kültürel normlara uyuma odaklandığını görülmektedir. Ergenin bu dönemde toplumsal normlar açısından otorite figürü olan anne ve babayla çatışmalar yaşaması normal karşılanmaktayken, bulunduğu kültürden aşırı kopması veya uzaklaşması anormal kabul edilmektedir (Steinberg, 2017).

Sosyal davranışçı olarak tanınan Bandura insan davranışlarının diğer insanlarla olan ilişkilerden öğrenildiğini savunmaktadır (Cüceloğlu, 2016). Bandura'nın ortaya koyduğu sosyal öğrenme kuramına göre insanlar taklit yoluyla öğrenmekte ve ergenlik döneminde çevreden gelen sosyal uyarıcıların ergen psikolojisi üzerinde etkisi olmaktadır (Bandura, 1969).

Literatür incelendiğinde daha pek çok kuramcının ergenlik dönemi gelişim özelliklerini ve psikolojisini yorumladığı görülmektedir. Örneğin davranışçı kuramcılardan Skinner ödül-ceza yönteminin gelişimi desteklediğini savunurken,

Bronfenbrenner ekolojik kuramda çevrenin bireyin gelişimi üzerinde doğrudan etkisi olduğunu ifade etmektedir (Akyüz-Uçar, 2019). Kuramların insan ve davranışlarını anlamak üzerine geliştirdikleri bakış açılarının farklı olması sebebiyle ergenlik dönemi gelişim özellikleri de kuramlara göre farklı şekillerde yorumlanabilmektedir. Farklı bakış açılarından gelişim özelliklerinin incelenmesi dönemin doğasını anlamak ve tanımlamak açısından katkı sağlamaktadır (Santrock, 2017).

2.2. Kayıp ve Yas

Kayıp, kişi için anlam ifade eden bir şeyden mahrum kalmak ya da mahrum kalmış hissetme durumu olarak ifade edilebilmektedir. Yas ise kayıp sonucu kişinin hissettiği huzursuzluk ve hüznün duygusu olarak tanımlanmaktadır (Humphrey, 2017). Kayıp kişilerin yaşantılarında ait hissettiklerinin yitilmesi (Thompson, 2011) yas ise kişinin yaşadığı kayıp ya da kayıp tehlikesinin sonrasında yaşanan süreci ifade etmektedir (Stroebe et., 2008). ‘‘Yas Tutma’’ kayıp sonrasında verilen psikolojik bir tepki olmakla beraber kişi iç dünyasında tekrar gerçekliği yakalamaya ve uyum sağlamaya çalışmaktadır (Volkan ve Zintly, 2019). Kayıp kavramı bir ölüm, yitim ya da değişiklik durumunda oluşan algıyla açıklanabilmektedir. İnsanlar yaşamları boyunca birçok kez kayıp durumuyla karşı karşıya kalmaktadır (Tomarken, 2008). Ölüm bireyler için güvenlik hissinin tehdit edildiği bir durum olarak görülmektedir. (Yalom, 2008). İnsanlar yaşadıkları bu kayıplar karşısında birtakım evrensel ve doğal tepkiler vermektedir ve bu tepkilerden oluşan süreç yas olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar sadece ölüm karşısında değil yaşadıkları her kayıp karşısında yas sürecine girebilmektedirler (Özpulat- Olgun, 1999). Sevilen bir kişinin ölümü gibi bir eşyanın kaybedilmesi, ebeveynlerin boşanması, ilişkinin bitmesi durumları da kişi için kayıp olarak algılanmaktadır. Günlük hayatın içindeki bazı değişiklikler mezuniyet, iş kaybı, başka bir adrese taşınma gibi durumlar da kayba örnek verilebilirken tüm bu yaşantıların içerisinde kişi için en zor ve acı olan süreç ölümle karşı karşıya gelmektir. Ölümün geri dönülmezliği sebebi ile kişi için en acı verici deneyim olduğu söylenebilmektedir (Tomarken vd., 2008). Bu bilgiler bağlamında yas, yaşanan kayıp sonrasında kişinin hayatına uyum süreci olarak ifade edilmektedir.

Yas’ın kelime anlamı ‘‘ölüm veya felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, matem’’ olarak geçmektedir (Türk Dil Kurumu, 2022). Yas ölüm ile

meydana gelen durumu tanımlarken, yas tepkisi ise sonrasında yaşanan psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri tanımlamaktadır. Yas sürecinde verilen en yoğun tepkiler arasında acı, üzüntü, yalnızlık, gerçeğe inanmama, çaresizlik, umutsuzluk gibi duygular olmaktadır (Selvi, Öztürk, Ağargün, Beşiroğlu ve Çilli, 2011). Yas sürecinde dış dünyadaki gerçeklik ile iç dünyamız arasında anlaşma meydana gelmektedir (Volkan ve Zintl, 2015). Yas, sevilen ve emek verilen bir nesnenin kaybına yönelik birçok tepkileri içeren bir süreç olarak ifade edilmektedir. Öngörülebilir aşamaları olarak kişiye özgü gelişmekte ve deneyimlenmektedir (Rotter, 2000). Steiner yas sürecinde meydana gelen değişiklikleri 'kişinin benlik duygusunda kapsayıcı değişimler' olarak tanımlamaktadır (Steiner and Yalom, 2008). Kişiler hayatlarındaki değişiklikleri kabul ettikleri zaman yas tutabilme imkânını kendilerine sağlamış olmaktadır (Özmen, 2017). Yas, hayat boyu gelişirken oluşan kayıp veya değişim durumlarına eşlik eden bir süreç olarak ifade edilmektedir (Kogan, 2011).

Literatür incelendiğinde sevilen birinin kaybının ardından yaşanan durumu anlatan farklı kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlar süreci farklı düzeyde anlatmaktadır. Her türlü ölümün sonrasında yaşananlar için 'bereavement'; yakın bir akrabanın kaybına bağlı yaşananları betimlemek için 'mourning'; kayıp sonrası açığa çıkan keder, ıstırap gibi durumlar için 'grief' kavramları kullanılmaktadır (Bacanlı ve Terzi, 2012). Günlük hayatımızda yer alan matem kelimesi kayıp sonrası kişilerin toplumsal, kültürel ve dini inançlarına göre ortaya koydukları tepkilerden oluşan davranışlar bütünü olmaktadır. Matem toplum içinde kayıp yaşayanlar için bir ilke çerçevesi sunmaktadır. Yas, keder (grief) kavramı kayıp karşısında verilen normal ve doğal bir tepki süreci iken, matem (mourning) bu tepkilerin etrafa açıkça gösterilmesi durumu olarak açıklanmaktadır (Uzun,2019).

Yas, matem sürecini de içeren insanın kaybın gerçekliğini hissettiği ,yaşanılan üzüntüden doğan duygular olarak tanımlanmaktadır (Yıldız, 2004). Ölüm yaşamdaki somut kayıp olmakla beraber yas; bu kayba karşı verilen doğal bir tepkidir. Bu tepkilerde kişisel deneyimlerin etkisi rol oynamaktadır (Şenelmiş, 2006).

Yas, bireyin parmak izi gibi biricik ifade edilmektedir (Volkan ve Zintl, 1999). Yas tutma biçimi her bireyin, gelişimsel öyküsü ile ilgili kendine özgü olmaktadır. Sağlıklı bir yas süreci güvenli bir ortamda gerçekleşmektedir (Rotter, 2000).

Yas tutma en somut kayıp olan ölüm karşısında bireyin verdiği psikolojik bir yanıt, dış dünya ile uzlaşma süreci olmaktadır. Ölüm sonrası girdiğimiz yas süreci bireysel bir durum olmakla beraber dini inanışların ve toplumların bu süreç için belirlediği kurallar ve normlar bulunmaktadır. Toplumların geliştirdiği yas sürecindeki bu kurallar farklılık gösterebilmektedir. Örneğin Anadolu kültüründe bulunan normlardan biri ölümün ardından ‘ağıt yakılması’dır ancak bu davranış farklı kültürlerde görülmeyebilmektedir (Erdur-Baker ve Aksöz-Efe, 2020).

Bilimsel araştırmaların da ilgi alanına giren yas süreci modern perspektifte insan doğası için evrensel kabul edilmekte ve kişi için psikolojik, somatik ve sosyal tepkileri içeren bir süreç olarak ele alınmaktadır (Rando, 1984). Yas süreci bireyin uyum sağlamaya çalıştığı doğal ve gerekli bir dönem olarak bu süreçte birey gerçeği kabul ederek ve yeniden hayata adapte olup bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmeye çalışmaktadır (Kogan, 2011). Bireyler için önemli olan bir noktada ilişkilerinde yaşadığı kayıplar olmaktadır. Bu kayıplar karşısında bireyler kaybın doğasını anlamaya çalışır ve farklı tepkiler verebilmektedir. Tüm bireyler için kayıp tepkileri bireyseldir ve her biri için farklı bir deneyim olmaktadır (Küçükaya, 2009).

2.2.1. Yas Kavramına Kuramsal Bakış

2.2.1.1. Freud’un Yas Kuramı

Yas süreci birçok kuramcı tarafından farklı şekillerde ele alınmaktadır. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud’un (1917) “Yas ve Melankoli” adlı makalesi yas sürecini anlamak açısından önem ifade etmektedir. Freud’a göre yas sevilen kişinin ölümü ardından verilen doğal tepkilerden oluşan, zamanı sınırlı acılı bir süreç olarak ele alınmaktadır.

Olağan bir süreç olduğu gibi patolojik olabileceğine de vurgu yapılmaktadır. Yas sürecinin patolojik bir duruma gelmesini melankoli olarak tanımlanmakta ve bu süreç kaybedilen kişi ile bağların koparılamaması olarak açıklanmaktadır (Cesur, 2017). Freud’a göre normal yas süreci; verilen tepkilerin normal olduğu, zorunlu ve belirli bir süresi olan acı bir deneyimdir ve sağlıklı atlatılması gerekmektedir. Yas sürecini acı çekme, sevme kapasitesinin kaybı, dış dünyaya ilginin azalması ve aktivitelerin durdurulması olarak dört evreye ayırmaktadır (Kahraman, 2021).

Freud ‘Yas ve Melankoli’ adlı makalesinde yas ile melankolinin kederli hissetme, sevgi kapasitesinin azalması, dış dünyaya ilginin azalması gibi benzer tepkileri olduğunu ancak bazı tepkiler açısından da farklılaştıklarını savunmaktadır. Melankolik bireyde kendini değersiz hissetme yargılama, eleştirme, uyku problemleri, iştahın kesilmesi gibi durumlar görülmektedir. Bu sebeple Freud yas doğal bir süreç iken melankolinin patolojik bir süreç olduğunu belirtmektedir. (Freud, 1917).

Kayıp yaşayan kişi libidosunu kaybettiği nesneden libidinal olarak bağlanacağı bir nesne varken dahi geri çekmek istememektedir. Kayıp yaşanmakta ve ardından libidonun bu nesneden ayrılması tamamlanmaktadır. Tüm bu süreçlerin tamamlanmasıyla ego etkin haline geri dönmektedir. Bilinçdışında yaşanan çatışmalar, ölen kişiye duyulan öfkenin devam etmesi gibi durumlar yas sürecini zorlaştırmakta ve uzamasına neden olmaktadır (Freud, 1917). Freud, kaybın gerçekliğinin ego tarafından kabul edilmesini ve kaybedilen nesneye yönelik enerjinin sonlandırılıp yeni bir nesneye aktarılmasını yas sürecinin bitirilmesinin koşulu olduğunu belirtmektedir (Rothaupt and Becker, 2007).

Freud ‘Yas ve Melankoli’ adlı makalesinde yas sürecinin sosyal ve bilişsel değişimler bağlamında açıklanabileceğine vurgu yapmış zaman ve kültür ile sınırlandırıldığını belirtmektedir (Cesur, 2017).

2.2.1.2. Elisabeth Kübler-Ross: Ölümü Kabullenmeye Giden Beş Adım

Ölüme gerçekçi bir şekilde yaklaşmak ölümle yüzleşip, kabul etmekle mümkün olmaktadır (Kübler-Ross, 1997). Yine Freud “birey yaşama katlanmak istiyorsa kendini ölüme hazırlamalıdır” diye belirtmektedir (Freud, 1917). Yas ile ilgili literatüre bakıldığında Kübler-Ross tarafından öne sürülen yaklaşım en eski ve tanınan yaklaşım olarak bilinmektedir.

Kübler-Ross’un yas süreci ile ilgili öne sürdüğü modeli beş aşamaya/evreye dayanmaktadır. İlk aşama *inkâr* aşaması olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamada kaybın ardından dünya anlamsız bir yer olarak görülmeye başlamaktadır. İkinci aşama *öfke* evresidir ve baskın olan duygu öfke olmaktadır. Üçüncü aşama *pazarlık* evresi olarak adlandırılmaktadır. Bu evrede sıklıkla “keşke” ifadeleri kullanılmaktadır. Bu yaklaşıma göre *depresyon* aşaması dördüncü evredir ve bu süreçte kaybedilen kişinin yokluğu derinden hissedilerek boşluğa düşme duygusu yaşanmaktadır. Son

aşama *ölüm* evresi olarak ifade edilmektedir. Gerçeklerin kabullenilmeye başlandığı, gerçek yaşama dönülen evre olarak değerlendirilmektedir (Kahraman, 2021). Sözü edilen evrelerin tamamını yaşamak zorunlu olmadığı gibi, birbirini takip eden bir sıra ile de yaşanmak zorunluluğu olmamaktadır (Çolak ve Hoccoğlu, 2021).

İnkâr

Ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşen kişi bunu ilk fark ettiğinde doğruluğuna inanmaz ve inkâr ederek tepki vermektedir. Sıklıkla ilk tepki sembolik anlam taşır ve yasın bu evresi kayba karşı dayanabilmeye yardımcı olmaktadır. Zamanla sorulan sorularla ölümün gerçekliğini birey biraz daha kabullenebilmektedir. Kaybın gerçekliği kabul edilmesiyle iyileşme süreci başlayarak bireyin daha güçlü duruma gelmesiyle inkâr azalmaya başlamaktadır (Kübler-Ross, 1997).

Öfke

Ölümü kabullenmede ikinci evreyi öfke oluşturmaktadır. Öfke mantıklı, geçerli olmak zorunda değildir. Bu nedenle farklı durumlara yönelik öfke duyulabilmektedir. Bireyler için çoğu zaman öfkeyi bastırmak onu yaşamaktan daha olanaklı görünse de öfkeyi yaşamak ölümü kabullenebilmek açısından daha fazla önem taşımaktadır. Öfkenin iyileşme süreci için yaşanması gerekmektedir. Ancak altında yatan duygu acı olduğu için acının yoğunluğuna bağlı olarak öfkenin de şiddeti artabilmektedir (Kübler-Ross, 1997).

Pazarlık

Pazarlık evresi daha çok geçmişe yönelik olmaktadır. Suçluluk hissi pazarlık evresinde yaşanmaktadır. Yitimin olduğuna yönelik farkındalık yüksek düzeyde bireyde yer almaktadır. Bu evrede kişi tanrıyla, ya da kaderle alışveriş anlamında sözler vererek pazarlık ederek ölümü ertelemeye çalışmaktadır. Pazarlık evresi ölümün kaçınılmaz olduğu gerçeğiyle bireyi yüzleştirmektedir. Akıl dışı süreç olarak görülse de bireyin psişik dünyasında ölümü kabullenmeye katkı sağlamaktadır (Kübler-Ross, 1997).

Depresyon

Ölümü kabullenme ve yas sürecinde depresyon yaşanmaktadır. Bu evredeki depresyon iki biçimde görülmektedir. ‘Hazırlayıcı Depresyon’ ve ‘Tepkici Depresyon’ şeklinde ifade edilmektedir. Hazırlayıcı depresyon dünyadan ayrılışı

içeren hazırlayıcı hüznle ilişkili olmaktadır. Kişi sevdiği her şeyi ve herkesi bırakma sürecini yaşamaktadır. Buna karşılık tepkici depresyonda kişiye bazı profesyonel müdahaleler ve psikiyatrik destekler verilebilmektedir (Kübler-Ross, 1997).

Kabullenme

Ölümü kabullenme sürecinin son evresini ‘kabullenme’ oluşturmaktadır. Kaybın ardından her bireyin betimlenen ölümü kabullenme süreçlerini tamamlamaması bireye yardım becerilerinin gerekliliğini gündeme getirmiştir (Kübler-Ross, 1997).

Yas süreci kaybın gerçekliğiyle yüzleşebilme ve sindirme gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Yas sürecinde bireyin algısı değişmeye başlayarak kontrol edemediklerinin farkına varması sağlanmaktadır. Kayıpla yüzleşerek kabullenmek bireyi olgunlaştırmaktadır. Önemli bir kayıp yaşayan kişinin hayatını yeniden düzenleyebilmesi için yas sürecini yaşaması gerekmektedir. Yas sürecinin; birkaç günde içinde bulunulan kültürün öngördüğü cenaze ve defin işlemleriyle tamamlanan ve bir daha açılmayan bir olgu olmadığının farkında olunması gerekmektedir (Bacanlı ve Terzi, 2012).

2.2.1.3. Worden’in Yas Görevleri Modeli

Worden (2001) yası; geçirilmesi gereken ve bazı evreleri içeren bir süreç olarak tanımlamak yerine, kişinin yasa uyum sağlayabilmesine olanak tanıyacak görevler bütünü olarak kavramsallaştırmayı tercih etmektedir. Yas Görevleri Modeline göre, birey aktif bir biçimde başa çıkma mekanizmalarını süreçte kullanmaktadır. Çünkü yas tutan birey, yaşadığı kaybın ardından süreci pasif/edilgen bir şekilde geçirmemektedir. Aksine yas sürecinde etkin bir rol üstlenerek yas sürecini geçirmeye çalışmaktadır (Stroebe and Schut, 2001). Bu modele göre, yas tutan kişilerin tamamının belirtilen görevleri tamamlaması beklenmemektedir. Hatta görevlerin belirlenmiş bir sırada tamamlanması gibi bir kural da olmamaktadır. Buna karşın “belirli görevlerin” üzerinde çalışabilmesi için kişinin önceki aşamada bulunan görevleri gerçekleştirmiş olması önem ifade etmektedir. Örneğin, kaybın ardından ortaya çıkan duygusal tepkilerle çalışabilmek için yas yaşayan bireyin kaybın gerçekliğini kabullenmiş olması beklenmektedir (Rich, 2002). Ayrıca genel anlamda, her bir görev sürecine ait çalışmaların tamamlanmış olması bireyin yas sürecine uyumunu oldukça kolay kılmaktadır (Stroebe and Schut, 2001).

Kaybın gerçekliğini kabul etmek

Kaybın gerçekliğini kabul etmek zaman alan ve bilişsel olarak kabullenmeyi, duygusal olarak kabul sürecini barındıran zor bir süreç olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla, kaybın ardından yas yaşayan birey bilişsel olarak yaşanan kaybın geri dönülmez olduğunu ve bir daha gelmeyeceğini kabullenmesine rağmen, duygusal olarak var olan gerçeğin tam olarak kabullenebilmesi ve içselleştirilebilmesi için zaman gerekmektedir (Gizir, 2006).

Yasla başlayan acı ile çalışmak ve duyguları ifade etmek

Kaybın ardından yaşanan acıların yaşamın geri kalanında yer almaması kişinin işlevselliği açısından önemlidir. Bu evre sağlıklı bir biçimde tamamlanmadığı takdirde yaşanan yas süreci karmaşıklaşacak ve bireyde uzun dönemli psikolojik sıkıntılar yaşanmasına yol açabilecektir (Gizir, 2006). Uyum sürecini kolaylaştırabilmek için acıya dâhil olan diğer duyguları fark etmek ve bu duyguları kabul etmek gerekmektedir (Worden, 2008).

Ölen kişinin olmadığı bir sosyal çevreye uyum sağlamak

Kayıp yaşanmasının ardından geride kalan kişi, yaşadığı çevreyi ve kayıp durumunu yeniden anlamlandırmaya çalışmaktadır. Birey yaşamındaki kontrolü yeniden elde etmek amacıyla önemli yaşam değişiklikleri yapabilmektedir (Gizir, 2006).

Ölen kişiyle duygusal olarak ilişkileri düzenleyerek yaşama devam etmek

Bu görev diğer görevlere nazaran daha uzun bir süreci içermektedir. Sürecin bu aşamasında gerçekleştirilmesi beklenen temel görev, kişinin kayıp sonrası duygusal başa çıkma gücünü yaşamının diğer alanlarına ve ilişkilerine yönlendirebilmesidir. Bu görev, zaman zaman ölen kişinin unutulmaya çalışılması biçiminde değerlendirilmesine yol açarak yanlış anlaşılmaya yol açmaktadır. Yas tutan bireyin geçmişe yönelik anı oluşturma durumu, geleceğe yönelik plan yapmasına ve faaliyetlere katılmasına olumsuz bir biçimde etki edebilmektedir (Gizir, 2006).

Yas sürecinde kişisel özellikler kadar içinde yaşanan toplumun kültürel unsurları da etkili olmaktadır. Türk toplumunda kaybın ardından maddi-manevi kültürel değerler, dini ritüeller aracılığıyla kaybın etkileri yakınlarla paylaşılmaktadır. Kaybın olduğu günden başlayarak yedi, kırk ve elli ikinci günlerde yaşanan ritüeller süreci kolaylaştırmaktadır. Ancak yıl dönümleri gibi yaşantılar kayıp yaşayan kişiyi tekrar

zorlayabilmektedir. Pek çok toplumda da onarıcı ve destekleyici tutum ve inançlar yaşanmaktadır (Çelik ve Sayıl, 2003).

2.2.2.4. İki Boyutlu Yas Kuramı

Rubin tarafından 1980'lerde öne sürülen İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli, kayıplar karşısında bireylerin yaşamları süresince verebilecekleri tepkilerin karmaşıklığını bütüncül ve ayrıntılı olarak açıklamayı hedeflemektedir. Bu model, yas ile ortaya çıkan travmaların ve stresin ilişkisini açıklamaya çalışmaktadır (Cesur,2017). İki Boyutlu Yas Kuramı yas sürecinde hem kişilerarası hem de içsel süreçleri birleştiren bir kuram olarak tanımlanmaktadır. Kurama adını veren iki boyuttan biri, 'kayıbı yaşayan kişinin işlevselliği', diğer boyut ise 'ölen kişiyle olan ilişki'dir. Bu boyutlarda yasin sonuçlarına ve sürecin kendisine odaklanılmaktadır (Rubin et., 2009).

İşlevsellik boyutu, kayıp yaşayan bireyin mevcut duygusal, bilişsel ve sosyal işlevselliğini içermektedir (Rubin et., 2009). Kaybı yaşayan kişiye ilişkin fiziksel, ruhsal ve toplumsal etmenler birinci boyutta ele alınmaktadır. Örneğin; bedensel yakınmalar, özgüvende azalma, depresif ruh hali, iş hayatına ya da sosyal hayata ayrılan zaman birinci boyutu oluşturmaktadır (Aksöz-Efe, 2015). İkinci boyut ise kaybı yaşayan bireyin ölen kişiyle olan ilişkisini bu ilişkideki mesafeyi, ölen kişi ile ilgili olumlu ve olumsuz duygularını ve ölen kişinin geride kalan bireydeki temsilini içermektedir (Rubin, Malkinson and Witztum, 2003). Bu kurama göre ölen kişi ile ölmeden önceki ilişkiler, kayıp deneyimini ve bu deneyiminin nasıl algılanacağını etkilemektedir. Rubin'e (1981) göre yas süreci dört aşamada gerçekleşmektedir:

- (a) Birinci aşamada kaybın, yastaki bireyin davranışları, düşünceleri ve duyguları üzerindeki etkisi öne çıkmaktadır,
- (b) İkinci aşamada, kaybın kabulüyle birlikte, duygusal ayrılma süreci başlar,
- (c) Üçüncü aşamada birey duygularındaki ve benliğindeki değişiklikler üzerinde durur ve yas tutmaya başlar,
- (d) Dördüncü aşamada duygusal ayrışma gerçekleşir ve yastaki birey benliğinde meydana gelen değişiklikleri ve ölen kişinin kendisinde yarattığı yansımayı ayrıştırabilir.

Yukarıda sözü edilen iki boyut bir araya gelerek yasin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve toplumsal boyutlarını ortaya koyan kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu kurama

göre ölenle arasındaki ilişkiyi düzenleyebilmiş ve fonksiyonelliğini devam ettirebilmiş kişiler uyum sağlamayı başarmaktadırlar (Aksöz-Efe, 2015).

2.3. Yas Türleri

İnsanların yaşadıkları kayba karşı verdikleri tepkiler çeşitli olabilmektedir. Bazıları kolay bir şekilde uyum sağlarken, bazıları yoğun bir depresyon sürecine girerek yaslarını uzun bir süre devam ettirebilmektedir. Kimileri yaşamlarındaki anlamı yitirirken, kimileri yeni bir bakış açısı kazanabilmektedir. Yas tepkileri konusunda bireysel ve sosyokültürel farklar olmakla beraber, çoğu insan yası doğal seyrinde ve herhangi bir uzman yardımına ihtiyaç duymadan geçirerek yaşamlarına devam edebilmektedir (Dyregrov and Dyregrov, 2008) .

Yas tepkilerinin yoğunluğu değişmekle beraber, normal yas sürecindeki bireylerin pek çoğu kayıplarıyla etkili bir biçimde başa çıkmakta ve kayıp yaşanmasının ardından gelen iki yıl içerisinde işlevselliklerine geri dönmektedirler (Bonnano and Kaltman, 2001). Literatürde normal yas olarak kabul edilen dönemdeki kişilerde görülen keder, mutsuzluk, kendini suçlama, agresiflik, gerginlik, reddetme, yoğun bir şekilde kaybedilen kişiyi düşünme, iştahta azalma ya da uyku sorunları gibi tepkilerin altı ay ile iki yıl arasında sürmesi doğal kabul edilmektedir. Belirtilen yaklaşık zaman diliminin ardından tepkilerde azalma beklenmektedir (Aksöz, 2014). Kayıp karşısında gösterilen tepkilerin şiddeti, sürecin uzaması, toplum normlarıyla örtüşmemesi; yas sürecinin doğal akışında yaşanmasında sorunlara neden olmakta ve normal yas dönemi dışındaki diğer yas süreçlerini; karmaşık(patolojik) ya da travmatik yası akla getirmektedir (Stroebe and Schut, 2001).

Olumsuz duygusal yaşantılar psikopatolojik belirtileri tetikleyebilmekte buna bağlı olarak olumsuz duygusal yaşantı olan yas sürecinin ne şekilde ortaya çıkabileceğinin belirlenmesi önemli bir nitelik taşımaktadır (Uzun, 2019). Bireysel özellikler ve sosyal çevreden gelen tepkiler de yası normal sürecinden karmaşık yasa taşıyabilmektedir. Örneğin; duygusal baskı ile baş etmede güçlük yaşayan bireyler yastan ‘kaçınmaktadırlar’ bu da normal yas süreci yaşamalarını engellemektedir. Doğal seyrinde yaşanmayan yas ise karmaşık yas biçiminde ortaya çıkmaktadır (Wilson, 2013). Kayıp yaşanmasının ardından bir yılı aşkın bir zaman geçtiği halde, bireyin yaşamış olduğu hüznün, yalnızlık, yoğun kavuşma isteği, boşluğa düşme

duyguları devam etmesi durumunda karmaşık yas durumu düşünülmektedir. Ayrıca kaybı çağrıştıran mekân ve nesnelerden kaçınma devam ediyor ise, uyku sorunları ve sosyal aktivitelere yaşamında yer vermiyor ya da kendine zaman ayırmıyorsa “karmaşık yas” belirtileri gösterdiği düşünülmektedir (Horowitz et., 2003).

Birey yaşam enerjisini kayıp dışındaki alana yeterince yönlendirmeye başladığında yas sürecinin tamamlanmasından söz edilebilmektedir. Bu durum sürecin işlevselliğini ortaya koymaktadır. Yas süreci işlevsel olarak yaşanmaz ve beklentilerin dışında gelişmeler yaşanırsa patolojik yasta söz edilebilmektedir (Çelik ve Sayıl, 2003).

Kaybın ardından yaşanan yas olağan ve normal olarak kabul edilmektedir. Ancak kaybın aniden gerçekleşmesi, beklenmedik ve kaygı uyandırıcı oluşu travmatik yas oluşmasına etki etmektedir. Bu travmatik etki fizyolojik ve psikolojik hastalıkların oluşumunda risk faktörüdür ve profesyonel destek arama ihtiyacı oluşturmaktadır (Sezgin, Yüksel, Topçu ve Genç-Dişiçigil, 2004). Travmatik yasta yaşanan kaygı oluşan tehditle bağlantılı iken, normal yasta ayrılık kaygısı ile ortaya çıkmaktadır. Travmatik yasta olaya ilişkin duygulardan ve hatırlatıcılardan kaçınma ve sosyal geri çekilme daha fazla görülmektedir. Travmatik yasta birey olaya ilişkin konuşmak istememektedir. Normal yasta ise birey kayba ilişkin hatırlatıcıları arayarak bunları saklamakta ve kayıp deneyimini diğer insanlarla daha çok paylaşmaktadır (Dyregrov, 2008). Travmatik kayıplarda kişilerin baş etme becerileri, dünyaya yükledikleri anlamlar önemli ölçüde örselenir. Yaşanan bu değişikliklere bağlı olarak yas sürecinde gösterilmesi beklenen tepkilerin çözülmesi zaman alır, uzayabilir. Yaşanan travmayla ilişkili olarak bireylerde travma sonrası stres bozukluğu görülebilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

2.4. Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

Yas sürecindeki kişilerde birbirinden oldukça farklı davranış, düşünce ve duygulanımlar görülebilmektedir. Tepkiler kişiler arasında sıklıkla değişiklik göstermektedir. Kayıp yaşayan bazı insanlar süreci yoğun deneyimlerken, bazıları hafif bir biçimde atlatmaktadırlar. İnsanların bir kısmı kayıp sonrasında hemen yas tepkilerini yaşarken, diğer kesim süreci ötelemiş olarak yaşayabilmektedir (Worden, 2008).

Yas tepkilerinin değişiklik göstermesinde bireylerin başa çıkma mekanizmaları, algıladıkları sosyal destek ağları, kaybedilen kişi ile kurulmuş ilişki gibi unsurlar etkili olmaktadır (Stroebe and Schut, 2001). Yaşanılan yas sürecinde birçok araştırmacı belirli aşamaların olduğunu belirterek bu aşamaları betimlemeye çalışmışlardır (Gizir, 2006).

Worden' a göre yas sürecine etki eden yedi temel faktör vardır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır (Bildik, 2013):

1-Ölen Kişinin Kimliği

Yas sürecinde en önemli faktörlerden bir tanesi ölen kişinin kimliği olmaktadır. Yakınlık derecesine göre; anne, baba, çocuk, eş, sevilen bir arkadaş, duygusal partner ya da uzak bir akraba oluşu farklı yas tepkilerine yol açmakta, yaşanan yas sürecini farklı şekillendirmektedir (Stroebe and Schut, 2001). Beklenmedik bir trafik kazası sonrası ölen çocuğa verilen yas tepkisi ile yaşlılığa ya da uzun süre devam eden hastalığa bağlı ölümlerden sonra gösterilen yas tepkileri farklılaşmaktadır. İki kardeşin dahi babalarını kaybetmelerinin ardından gösterebilecekleri tepkiler farklılaşabilmektedir. Bu farklılığın sebebi çocukların babaları ile kurmuş oldukları ilişkinin yakınlığıyla, babalarına yönelik beklenti ve ihtiyaçların düzeyi ile de ilişkilendirilmektedir. Ebeveynlerin küçük ya da ergenlik dönemindeki çocuklarını kaybettikleri durumlar da en ağır yas tepkilerinin görüldüğü durumlar arasında yer almaktadır (Uzun, 2019).

Yas sürecinin seyrini ölen kişinin kim olduğu doğrudan etkilemektedir. Kayıp sonrasında gösterilen tepkileri anlamak için ölen kişinin kim olduğu, yakınlık derecesi (ebeveyn, evlat, arkadaş, kuzen gibi) bilinmelidir. Çünkü yakınlık yasin şiddetini ve yoğunluğunu etkilemektedir. Örneğin ölen çocuğunun ardından yaşanan yas ile uzak kuzenin ölümünün ardından yaşanan yas aynı olmamaktadır (Kahraman, 2021).

2-Ölen Kişi İle Kurulan İlişkinin Niteliği

Yas sürecinde gözlemlenen tepkileri anlayabilmenin önemli unsurlarından bir tanesi kaybedilen kişi ile yaşanmış ilişki olmaktadır. Örneğin ölen kişi ile yaşanmış olası çatışma durumunda, ölümün ardından kişilerde suçluluk hissi görülebilmekte devamında yas süreci olumsuz etkilenmektedir. Öte yandan ölen kimsenin güven duyulan, bağlanma gerçekleştirilen bir kimse oluşu yas tutan kişinin daha da kırılgan,

yalnız kalmış ve umutsuz hissetmesine neden olabilmektedir. Bu duruma bağı olarak yas tutan bireyde kaçınma tepkileri ortaya çıkabilmekte sonraki yaşama uyum göstermede zorluklar yaşanabilmektedir. Ölen kişi ile yaşanan ilişkinin doğası güçlü miktarda yasin yaşanmasına etki etmektedir (Kahraman, 2021).

Yas sürecinin uzamasında ya da ölümün ardından suçluluk yaşanmasında; ölen kişi ile birey arasındaki bitirilmemiş işler, yaşanan çatışmalar da etkili olmaktadır. Ancak buna karşın kayıpla beraber bireyler çatışmadan kurtulmuş ya da rahatlamış hissetme durumu yaşayabilmektedirler. Fakat bu rahatlama geçici olmakta, bir süre sonra bu hisler yerini pişmanlığa, kaygıya ve çökkünlük yaşamaya bırakmaktadır. Buna bağı olarak da kişiler iç dünyalarında ölen kişi ile hesaplaşmalarını sürdürmeye devam ettirmektedirler (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Yas sürecinde daha kırılgan, çözümsüz ve yalnızlaşmış hissedilmesine yol açan etkenlerden biri de ölen kişiye yüklenen anlamlar olmaktadır. Ölen kişinin ideal bir benlik olarak algılandığı, ölen kişi karşısında kişinin kendisini değerli hissettiği, bağlanma figürü olarak kabul edilebilecek ilişkiler yası derinleştirmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Yas sürecini anlamak için bireyin kaybedilen kişi ile olan ilişkilerine bakılması gerekmektedir. Eğer kaybedilen kişi ile çatışmalı ilişkileri varsa kayıptan sonra birey suçluluk yaşayabilmektedir. Ya da ölen kişi yas tutan birey için bir güven, bağlanma kaynağı taşıyorsa birey kayıp sonrası kendisini yalnız ve çaresiz hissedebilmektedir (Bildik, 2013).

3-Ölüm Şekli

Kayıpların gerçekleşme biçimi yas tepkileri üzerinde önemli bir etki olarak bulunmaktadır. Ölümün nasıl gerçekleştiği yas süreci ile ilgili bilgiler elde edilmesini sağlamaktadır. Ölümün nerede gerçekleştiği ve beklenen olup olmaması durumu yas sürecini etkilemektedir (Bacanlı ve Terzi, 2012). Ölüm şeklinin travmatik gerçekleşmesi, aniden oluşu yas sürecini şekillendirmektedir. Kayıp sonrası yaşanan doğal yası ve duygu durumunu değiştirmektedir. Ölümün beklendik oluşu, kaybedileceğine dair ihtimallerin gündemde oluşu kaybın ardından yaşanan acıyı azaltmamakta ancak, sosyal destek kaynaklarının hazırlanılmasına ve yarım kalan işlerin tamamlanabilmesi için alan açılmasına imkân tanımaktadır (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

4-Geçmişte Yaşanan Kayıplar

Bireylerin daha önce de kayıplar yaşaması, bu kayıpların ardından yas sürecini nasıl geçirdiği, yas evrelerini tamamlayıp tamamlayamayışı mevcut yas üzerinde farklı etkilere yola açabilmektedir. Önceki kayıpların ardından yaşanmış sorunlu yas tepkileri, sevilen ve değer verilen kişinin kaybı, patolojik olarak değerlendirilebilecek ruhsal bunalımlar, kronik yas ya da patolojik yas yaşanma olasılığını arttırmaktadır (Kahraman, 2021). Bireyin daha önceki kayıp deneyimleri de yas sürecinde önemli olmaktadır. Geçmişte yaşadığı kayıplara nasıl tepki verdiği ve onları hala tamamlayıp tamamlayamaması şu anki kayba olan tepkisini etkilemektedir (Bildik, 2013).

5-Kişilik Özellikleri

Bowlby'e (1980) göre, kayıp yaşayan bireyin, yaşı, cinsiyeti, duygularını bastırıp bastırmadığı, yaşam sorunlarıyla nasıl baş ettiği gibi pek çok kişilik özelliği yasın niteliğini ve sürecini belirlemektedir. Aşırı bağımlı kişiler veya ilişki kurmakta zorlanan kişiler kayıplarla uğraşma esnasında zorlanmaktadırlar (Bacanlı ve Terzi, 2012).

Kişilik özelliklerinin incelenmesi yas sırasında gösterilen tepkileri anlamlandırmada önem teşkil etmektedir. Stres karşısında kişilerin göstermiş olduğu başa çıkabilme yöntemleri, tutum ve değerleri, inanç sistemleri, bağlanma biçimleri, bilişsel bakış açıları, yaş ve cinsiyetleri önemli kişilik özellikleri arasında yer almaktadır. (Özakkaş, 2017).

6-Sosyal Destek

Kaybın ardından, bireylerin çevreleri tarafından destek görmesi yas sürecini yaşayan kişinin yasa ve sonraki yaşama uyumunu kolaylaştırmaktadır. Aile içi iletişimin varlığı, sıklığı, süresi, yoğunluğu veya ölümün yok sayılarak hiç konuşulmaması yas sürecini zorlu bir yaşantıya dönüştürmektedir. Kişi bu yok saymayı sosyal desteğin olmadığı biçiminde algılayabilmektedir. Bu da süreci daha sorunlu bir hale dönüştürmektedir (Kahraman 2021). Sosyal destek kaynaklarının yetersizliği veya yokluğu kayıp yaşayan bireyin uyumunu etkilemektedir. Yalnızca sosyal desteğin oluşu değil, kişinin bu desteği nasıl ve ne derecede algıladığı da oldukça önem ifade etmektedir (Gizir, 2006).

7-Yas Sürecinde Oluşan Sıkıntılar

Bir kaybın ardından gelişen önemli yaşam olayları, ani değişiklikler, krizler ve çoklu kayıplar sonucunda yas tutma patolojik bir seyir gösterebilmektedir. Ayrıca, yas sürecine ciddi ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar eşlik ederse, bireylerde ya da ailelerinde önemli zorluklar yaşanabilmektedir (Bildik, 2013).

2.5. Yas Tepkileri

Yas tepkilerine neden olan etken bireylerin yaşantılarındaki önemli kayıplardır. Ortaya çıkan yas tepkileri sonrası bireyler bunlarla farklı şekillerde başa çıkmaya çalışırlar. Bu süre içinde kayıp yaşayan kimseler yaşadıklarını analiz etmekle ve tepkilerini kontrol altına almakla ilgili sorunlar yaşayabilmektedirler (Bowlby, 2012).

Bireyler yaşamlarında değer verdikleri birini kaybettiklerinde kayba ilişkin kaçınılmaz tepkiler vermektedirler. Bu tepkiler üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk olarak kayıp sonrası ciddi problemlerin yaşanmadığı ancak duyulan acı ve üzüntü sırasında zorlukların gerçekleştiği dönem bulunmaktadır. İkinci olarak yaşanan süreci zorlaştıran, işlevselliğin bozulmasına yol açacak bedensel ve ruhsal semptomlar ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada bireyde; travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları, depresyon, panik bozukluklar gibi psikiyatrik sorunlar görülebilmektedir. Üçüncü olarak sürecin karmaşılaşarak kriz halini aldığı, profesyonel bir yardım alınması gereken süreç görülebilir. Destek alınmadığı durumda yas sürecinin etkilerinden kurtulmak mümkün olmadığı gibi, maddi-manevi kayıpların yaşanması görülebilmektedir (Balcı-Çelik, 2008).

Yaşanan kayıplar sonrasında bireyler fiziksel/somatik, bilişsel, duygusal, davranışsal değişimler yaşamaktadırlar ve yas sonrasında verilen tepkiler bu değişimler bağlamında sınıflandırılmaktadır (Thompson,2011). İlgili çalışmalarca rapor edilen yaygın yas tepkileri Tablo 1’de özetlenmiştir (Erdur –Baker ve Aksöz-Efe, 2020)

Tablo 1**Yaygın Yas Tepkileri**

Fiziksel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Duygusal tepkiler	Davranışsal tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanamama ve İnkâr	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes alamama	Özgüven kaybı	Üzüntü	Dalgınlık
Halsizlik	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Enerji ve iştah kaybı	Ölen kişiyi görme ve/veya sesini duyma	Kendini ve başkalarını suçlama	Hatırlatıcı şeylerden kaçınma

Yas sürecinde görülen tepkilere bakıldığında hem normal yasta hem de depresyonda gözlemlenen ortak tepkiler olduğu görülmektedir. Uyku bozuklukları, yoğun üzüntü, yemek yemede düzensizlik, içe dönme gibi, çaresizlik hisleri gibi ortak belirtiler görülmektedir. Söz konusu bu belirtilerin tamamı kaybın ardından hemen ortaya çıkabilmektedir. Bundan dolayı kaybın ilk zamanlarında ortaya çıkan kısa süreli depresyonun, normal yas sürecinde zamanla ortadan kalkması beklenmektedir (Gizir, 2006).

Yas süreci içerisinde normal veya akut yas tepkileri dışında kronik yas tepkileri, gecikmiş yas tepkileri, abartılmış yas tepkileri ve maskeli yas tepkileri olarak tepkiler değerlendirilmektedir. Kronik yas tepkilerinde süreç oldukça uzun sürmektedir. Kaybedilen kişinin dönmeyeceği gerçeğinin kabullenilmediği, inkâr edildiği durumu ifade etmektedir. Gecikmiş yas tepkileri; yasta görülmesi beklenen tepkilerin yeterince gözlemlenmediği kısmı ifade etmektedir. Kişinin önceki yaşantısı ile ilişkili olarak yas tepkilerinin uzun sürdüğü ve ağır yaşandığı durumdur. Abartılmış yas tepkilerinde; travma sonrası stres bozukluğu, madde kullanımı, kaygı bozuklukları, depresyon gibi psikiyatrik bozukluklar da eşlik edebilmektedir. Maskeli yas tepkilerinde ise yas tepkileri direkt olarak görülmemekle beraber bedensel yakınmaların ve uyum sağlamayı engelleyen davranışların olduğu görülmektedir (Balcı Çelik, 2016).

Yas sürecinde bireysel farklılıklar olmakla birlikte ortak ve benzer duygular yaşanmakta dolayısıyla benzer tepkilerin verildiği bir süreç yer almaktadır. Kayıp yaşayan kişilerin duygularını yaşayabilmeleri sürecin sağlıklı sürebilmesi için önem taşımaktadır (Ergün, 2005). Bireyin yasını yaşaması için süreç içerisinde belli

görevleri yerine getirerek duygularını yaşamasına izin verilmesi ve yastaki bireyin fiziksel olarak kendine zarar vermesinin önüne geçerek, oluşturulabilecek en uygun koşulların sağlanması, böylece yasını yaşamasına izin verilmesi süreç açısından önem taşımaktadır.

2.5.1. Ergenlerde Yas Tepkileri

Ergenlik dönemindeki gençler ölümü soyut olarak anlamlandırmaktadır. Ölüm kavramının kaçınılmazlığı ve evrenselliği konusunda farkındalığa erişmekte kendilerinin de ölebileceğini kavramaktadırlar. Ölümle ilgili değerlendirmeleri önceki deneyimlerinden ve o güne değin ölüme dair edindikleri bilgilerden oluşmaktadır. Yaşadıkları ölüm kaybı karşısında, aile ve arkadaşlarına karşı sosyal mesafeleri artarak, akademik olarak başarı sorunları yaşayabilmektedirler, odaklanma sorunları ve dikkat dağınıklığı görülebilmektedir. (Çolak ve Hoccoğlu, 2021). Yaşam ve gelişimleri devam ederken ölümün gerçekliğine dair ikilem yaşayabilmektedirler. Yaşanılan kayıp durumunun kendilerinin kimliğine ve yaşam amaçlarına nasıl etki edeceğini düşünerek kaygı içerisine girebilmektedirler (Noppe and Noppe, 2004). Ergenler yaslarını gizli yaşama eğiliminde olmaktadır. Yaslarını maskelemek için çok fazla uğraşmalarına rağmen, yaslarının devam ettiğinin farkında olmaları önemli görülmektedir (Rando, 1984).

Ergenlik dönemindeki bireyler çoğunlukla kendi düşünce yapılarıyla meşgul olmaktadır. Yaşadıkları kayıpların ardından psikolojik mücadele içine girerek kendilerini yalnız, farklı ve riskli davranışlar deneyimlerken bulabilmektedirler. Yetişkinlerden gelen destekleri ve yetişkinlerin uyguladıkları ritüelleri yok sayabilmektedirler. Özellikle ebeveyn kaybı yaşayan ergenlerde yaşadıkları ruhsal dalgalanmalar ile yas ilişkin duyguları şiddetlenerek geride kalan ebeveynin ölümü hakkındaki kaygıları artabilmektedir. Çevresindekilerin onları anlamadıkları düşüncesine kapılmaktadırlar. Yas süreci içerisindeki duygu durumları, bağımsızlığa ve/veya kimliğe dair mücadelelerini zorlaştırabilmektedir (Torbic, 2011).

Çocuk ve ergenlerle kayıp sonrası yürütülen çalışmalarda, yaşamlarında sağlıklı ve normal bir şekilde yol alabilmeleri için kayıp karşısında doğru bilgilendirmenin önemi ortaya konmaktadır. Literatür incelendiğinde ergenlerin kayıp sonrasında birbirlerinden farklı tepkiler gösterebildikleri, tepkilerin ortaya çıkış zamanlamasının farklı olabildiği, kimi zamanlarda tekrar ortaya çıkabileceği görülmektedir. Başka bir

deyişle kişiler arası psikolojik farklılıklar pek çok çalışmada gözlenmektedir (Vahip, 2010).

2.6. Yas Danışmanlığı

Kaybın ardından bireyler daha kabul edici ve sabırlı olurken sağlıklı bir kendilik farkındalığı ve sabit bir dünya görüşü belirleyebilmeleri için tedavi ve destek gruplarına katılmaları gerekebilmektedir (Yazgan, 2006). Yasa ilişkin yas sürecinde yerine getirilmesi gereken görevler dikkate alındığında yas danışmanlık alanı, kayıp yaşayan kişilere yönelik yerine getirmesi gereken amaçları başarma noktasında bireye hangi noktalarda yardım edilebileceğini betimlemektedir (Bacanlı ve Terzi, 2012).

Yas danışmanlığının en önemli amacı, danışanların hissettikleri derin acıyı kabullenmelerine yardımcı olmak ve kayıp sonrası açığa çıkan duygularını gözden geçirmelerine destek vermektir. Böylece gerçekleşen yardım süreciyle bireylerin temel olumsuzluk duygularını fark edebilmeleri, duygularıyla yüzleşebilmeleri, duygu sağaltımının yapılabilmesi ve yaşanan yoğun duyguların açığa kavuşturulması açısından önem arz etmektedir (Gizir, 2006). Yas sürecinde geride kalan kişinin ölen kişiyi duygu dünyasında yeni bir konuma yerleştirerek yaşantısını sürdürebilmesini sağlamak amacıyla danışmanlık sürecinde çeşitli teknikler geliştirilmiştir. Bunlardan biride ‘yeniden yas tutma’ kavramıyla geliştirilmiştir. Kişinin yasın hangi evresinde saplandığını belirlemeyi amaçlamaktadır (Volkan, 1992). Ölen kişi bireyin duygusal dünyasında yeni ve uygun bir yere koyabilmesi süreç açısından önem taşımaktadır.

Yas insan için kaçınılmayacak bir süreci içerisinde barındırmaktadır. Normal yas olarak geçirilse bile takip edilmesi gereken aşamaları barındırmaktadır. Özellikle normal bir yas sürecinin dışında yasın krize dönüştüğü bireylerde, hangi teknikle ele alınırsa alınsın acil müdahalelere gereksinim olmaktadır (Berkun, Oral, Ergin ve Azizoğlu, 2000). Kullanılan teknikler yas danışmanlığında ön görülen amaçların gerçekleştirilebilmesini kolaylaştırıcı ve danışanın kaybı kabullenebilmesini sağlayıcı etkiye sahip olması açısından önem taşımaktadır. Bununla beraber yas danışmanlığı sürecinin amaçlarının yerine gelebilmesi ve yas danışmanlığı

kavramının iyi anlaşılması ve uygulanması için yas olgusunun doğru bir biçimde anlaşılabilmesi gerekmektedir (Bacanlı ve Terzi, 2012).

Yas danışmanlığı, ölümün ardından yaşanan içsel çatışmaları çözümlemeyi ve uyumu kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla yas danışmanlığı yapılırken aşağıda sıralanan temel prensipleri içeren bir yaklaşım esas alınmalıdır (Bildik, 2013).

- Kaybın gerçekliğinin fark edilmesi,
- Kayıp yaşayan kişinin hissettiklerini tanımlayabilmesi ve dile getirmesi,
- Kaybedilen kişiye dair elverişli/yararlı bir hatıranın biçimlendirilmesi,
- Yaşama ölen kişi olmaksızın devam edebilme becerisinin gösterilmesi,
- Yasın bireyin gelecek yaşantısını engelleyecek ve planlama yapma, faaliyete geçme isteğini azaltacak şekilde etki etmesinin önlenmesi (Bildik, 2013).

Worden Yas Danışmanlığı Modelinde danışana destek olabilecek teknikleri şu şekilde sıralar:

- Uyarıcı Bir Dil Kullanmak: Kayıp yaşayan kişinin sarsılmasını sağlayacak, duygularını uyaracak tarzda bir dil kullanımı. Örneğin; ‘Eşinizi kaybettiniz’ yerine ‘Eşiniz öldü’ denilebilir,
- Yazı Yazmak: Açığa vurulmuş veya saklanmış duygulara dair bilincin arttırılması amacıyla ölen kişiye mektup yazdırılabilir.
- Resim Çizmek: Yazı yazılamayan durumlarda, özellikle de çocuklarda sık kullanılan ve işlevsel olan bir tekniktir. Yazı yazdırma tekniği ile aynı amaca hizmet eder.
- Rol Oynamak: Kaybın ardından kişinin yeni yaşamında üstlenmesi gereken roller ya da rol değişiklikleri yaşanabilir. Gelecekle ilgili kaygı uyandıran bu süreci önceden deneyimlemeye yönelik dramatize çalışmaları yapılabilir.
- Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Kayıp yaşayan danışanın işlevsiz otomatik düşüncelerini yeniden ele alarak çerçeveleme tekniğidir. Danışanın kendine yöneltmiş olduğu olumsuz düşüncelerin ve duyguların yerini mantık dışı olmayan ve olumlu katkı sağlayacak yenileri ile değiştirme işlemidir.
- Yönlendirilmiş Hatırlama: Danışanın ölen kişiyi hayalinde canlandırması ile içinde kalan duygularını, düşüncelerini varsayımsal olarak aktarmasını sağlayan etkili bir yöntem olarak ifade edilmektedir (Er, Yıldırım, Çınar ve Kısa, 2018).

Yasla ilgili çalışılırken grup çalışmalarından da yararlanılmaktadır. Grupla danışmanın amacı bireyi güçlendirerek uyumunu ve işlevselliğini arttırmaktır. Bunu yapabilmenin aracı da danışanın grupla etkileşime girmesi olmaktadır. Kişiler arası iletişim grubun asıl iyileştirici yönünü ifade etmektedir (Er vd., 2018).

Sosyalleşme ihtiyacı olan bir bireye, bireysel müdahalelerden ziyade grup çalışmalarının daha iyileştirici olacağını, toplumun küçük ölçekli bir yansıması olan gruplarla çalışmanın uyumu arttırıp, kişinin kendi ile ilgili bilinç düzeyini geliştireceği öne sürülmektedir. Bu açıklamalar ışığında yas sürecinde grupla yapılan müdahaleleri daha etkili bir yöntem olarak değerlendirilme yapılabilmektedir (Duyan, 2004).

Grupla yapılan çalışmaların tarihsel süreci incelendiğinde destek veren, yeniden eğiten ve yapılandıran yaklaşımlar olduğu ortaya konmaktadır. Sosyal destek hizmetleri içerisinde değerlendirilebilecek grup çalışmaları danışanların demografik özelliklerinin ne olduğuna bakmaksızın çalışmalarını yürütmektedir. Krize yol açan her türlü yaşantı sonrasında baş etme becerilerini güçlendirmeye yönelik olarak kullanılan psikososyal müdahale yaklaşımı ve destek grupları sosyal hizmetler alanının önemli bir çalışma sahası olmaktadır (Er vd., 2018).

Yas danışmanlığında grupla yapılan terapinin temel hedefi, gerçekleşen bağlanmalarda danışanın bu bağıyla ilgili gerginliğini azaltmak, gevşemesini sağlamak ve benliğini özgürlüğüne yeniden kavuşturmaktır. Kişisel ihtiyaçlar belirdiğinde, çevreden çeşitli istek ve talepler geldiğinde; danışanın hayal kırıklıklarına tahammül etmesi, hoş görmesi artacaktır. Bunun yanı sıra gerçekleri değerlendirme farkındalığında da artış yaşanacaktır (Er vd., 2018). Bireysel terapilere destek olarak kullanılan grup terapileri olduğu gibi sadece grubun tedavi ediciliğinin tercih edildiği yaklaşımlar da bulunmaktadır (Altınay, 2005). Kayıp yaşayan bireylere yönelik yapılacak grup çalışmasının bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmeleri açısından önem taşımaktadır.

Türkiye’de psikolojik danışma alanında, yas ve yas süreçlerine yönelik grupla yapılan az sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Önal ve Yalçın, 2019).

2.6.1. Ergenlerde Kayıp ve Yas Danışmanlığı

Ergenlik dönemine gelmiş birey gelişimsel açıdan ölüm kavramını soyut bir biçimde algılayabilmekte ve uzun vadede yol açacağı sonuçları kestirebilmektedir.

Kendilerinin de yaşayabileceğini, ölümün evrenselliğini ve kaçınılmazlığını kavramaktadırlar. Hali hazırda bireyde pek çok alanda (fiziksel, ruhsal, sosyal gibi) hızlı değişimler yaşanırken, ölümün de eklenmesi şiddetli tepki göstermeye yol açabilmektedir. (Cirhinlioğlu, 2001).

Ergenlik insanların yetişkinlik yaşamını etkileyen içerisinde birçok zorlu süreci barından bir dönem olarak ifade edilebilmektedir. Bu dönemde kayıp ve yas yaşanması ergenlerin riskli davranışlara (sigara, alkol, okul bırakma, suça yönelme gibi) yönelerek kendilerine zarar vermelerine sebep olabilmektedir (Noppe ve Noppe,2004). Bu süreç içerisinde bir diğer yön ise yas yaşayan ergenin hızlı kararlar verip kayıp edilen kişinin görevlerini üstlenerek fazla sorumluluk alması ve geleceğini etkileyen sonuçlarla karşılaşması olmaktadır (Savi-Çakar, 2021).

Ergenler yas sürecini küçük çocuklardan daha zor şekilde yaşayabilmektedir. Somut işlem dönemindeki çocuk ölümü bir döngü olarak görürken ergenler anlamını, maneviyatını yaşamındaki değişimleri sorgulamaktadır. Bu durum da yası daha zorlayıcı bir yaşantıya dönüştürmektedir (Erdur-Baker ve Doğan, 2014).

Ergenler ölüm ve kayıplardan sonra yetişkinler gibi sürece dair iletim kurmaya ve bilgi almaya ihtiyaç duymaktadırlar (Goldman, 2006). Bu nedenlerden dolayı kayıp yaşayan ergenlerin yetişkin desteğine ihtiyaçları fazla olmaktadır. Ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının yas danışmanlığı becerileri, yas tepkileri ve süreçleri hakkında bilgi sahibi olması süreci daha doğru atatabilmeleri için gerekmektedir.

2.7. Ergenlerde Yas ile ilgili Araştırmalar

Yas üzerine yapılan araştırmalar ve istatistiksel veriler oldukça sınırlı olmakla birlikte literatür incelendiğinde çocuk ve ergenlerin yaşamlarında yas sürecinin yer aldığı görülmektedir (Mosher, 2018). Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Nüfus İdaresinin bulgularında, on beş yaş altında yer alan yirmi çocuktan birinin ebeveynlerinden birinin ya da her ikisinin kaybıyla karşılaştığını göstermiştir (Kirwin and Hamrin, 2005). Birleşik Krallık'ta gerçekleştirilen bir araştırmada, ergenlik çağında yer alan bireylerin %78'i bir arkadaşını ya da akrabasının kaybını deneyimlediği belirtilmektedir (Harrison and Harrington, 2001). Amerika Birleşik Devletleri'nde ortalama her yıl 70.000 ya da 75.000 çocuğun hayatını yitirdiği ve kayıpların %80'inin kardeşleri olduğu belirtilmiştir (Torbic, 2011). İskandinavya'da

2015 yılında yedi milyon kişinin dâhil olduğu boylamsal bir çalışmada on sekiz yaşından önce anne-baba kaybı yaşayan ergenlerin intihar riskinin daha yüksek olduğu ve bu riskte erkeklerin kadınlara oranla daha çok yer aldığı belirtilmiştir. (Guldin et., 2015).

Literatürde kayıplar hakkında yapılan araştırmalar ebeveyn ya da akraba kayıpları üzerine yoğun olarak gerçekleşse de bir çalışmada lise döneminde yer alan ergenlerin %40'ının arkadaşının ölümünü deneyimlediği belirtilmiştir (Ringler and Hayden, 2000)

Bir ebeveyn ya da akran kaybı yaşamış ergenlerin yaygınlık seviyelerini ve yas belirtileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi betimlemek amacıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin profesyonel yardıma yönelik tutumlarını da belirlemek amacıyla yapılan araştırmada ergenlerde depresyon semptomlarına benzer belirtiler elde edilmiştir. Yasın belirtilerinin ve risk faktörlerinin uzun süreli yas yaşayan ergenlerde daha iyi anlaşılması için araştırmaların artırılması önerilmiştir (Harrison and Harrington, 2001).

Çocukluk dönemindeki ebeveyn kaybı ya da parçalanmış aile profili ergenlerde anti sosyal davranışları yorumlama üzerine yapılan araştırmalarda dikkat çekmektedir (Akyüz-Uçar, 2019). Ergenler için riskler arasında ebeveyn kaybı, boşanmış aileler, çocukluk çağı travmaları, okul başarısızlığı, düşük sosyo –ekonomik düzey ve çocuk mahkûmiyetleri gibi durumlar yer almaktadır (Farrington, 2005). Ebeveynlerini intihar sebebiyle kaybeden ergenlerde alkol ve madde bağımlılığı devamında depresyon gözlemlenmiştir. Doğal yollarla kaybeden ergenlerde depresyon, kendini veya çevresini suçlama, anksiyete gibi tepkiler gözlemlenmiştir (Brent, Melhem, Donohoe and Walker, 2009).

Türkiye'deki literatür incelendiğinde psikoloji ve ilgili alan çalışmalarında yas kavramının, 2000'li yıllardan sonra araştırma konusu olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmada birinci derecede bir yakınının bir-üç yıl önce ani ve travmatik bir biçimde kaybeden ve psikiyatri polikliniğine başvuran on altı (ikisi erkek) kişinin yakınlarının ölüm biçimleri, başvuru nedenleri, tanıları, tedavi ve takiplerini inceledikleri araştırmalarında kayıptan sonra ortaya çıkan yasın normal ve doğal bir tepki olduğu kabul edilmiştir. Ancak kaybın aniden ve korkutucu şekilde meydana

gelmesi süreci travmatik yasa dönüştürdüğüne ve bu durumun ruhsal rahatsızlıklar için risk faktörü oluşturacağını belirtmişlerdir (Sezgin vd., 2004).

Yapılan bir diğer çalışmada ise Worden'ın Yas Danışmanlığı Modeline dayanarak sosyal hizmet uygulama yöntemlerinden biri olan grup çalışması ile şehit ailelerine yönelik psiko-sosyal destek programı yer almaktadır. Altı haftalık grup çalışmasının etkinliğini belirleyebilmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği ve Temel Yas Unsurları Ölçeği kullanılmış ve yapılan öntest-sontest değerlendirmeleri ile ölçek puanlarında olumlu farklılaşma elde edilmiştir. Bu çalışma neticesinde şehit ailelerinin yaşadıkları travmatik yas süreçlerine yönelik psiko-sosyal hizmetleri ihtiyaç duyduğu belirlenmiştir, bu çalışmaların yaygınlaştırılması gerektiği görülmüştür (Er vd., 2018).

Yaşamlarının herhangi bir döneminde ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini incelemek amacıyla on sekiz-yirmi beş yaş aralığında bulunan 150 ebeveyn kaybı yaşamış, 474 ebeveyn kaybı yaşamamış üniversite öğrencisi ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin ebeveyn kaybı yaşamamış öğrencilere göre anlamlı şekilde düşük olduğu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ebeveyn kaybı yaşamamış öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu elde edilmiştir (Çelik, 2022)

Yas sürecindeki lise öğrencilerinin dissosiyatif yaşantıları ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi amaçlanarak 92 lise öğrencisi ile bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, yas düzeyi ile psikolojik belirtiler, dissosiyatif yaşantılar arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenirken, psikolojik belirtiler ile dissosiyatif yaşantılar arasında da orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu elde edilmiştir (Avcı, 2019)

3. YÖNTEM

Bu bölümde yüksek lisans tezi kapsamında yapılan araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yas temelli psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerine etkisini incelemek üzere nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada 2x2 lik (İki Grup: Bir deney, bir kontrol, İki Ölçüm: Öntest-Sontest) deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma deseni, araştırmanın sorularına cevap vermesi, hipotezlerin test edilmesine olanak sağlaması açısından araştırma planı olarak tanımlanmaktadır (Balcı, 2011). Deneysel araştırmalarda ölçülmek istenen durumlar araştırmacı tarafından oluşturulmaktadır (Karasar, 2009). Araştırmacı gerçekleştirdiği deneysel çalışmada bağımsız değişkenlerini değiştirerek bağımlı değişkende meydana gelen değişimleri ölçmeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk, 2007).

Katılımcılar gruplara yansız olarak atanmıştır. Deney grubuna ön test uygulandıktan sonra, yapılandırılmış altı oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamış; sadece ön test ve son test uygulanmıştır.

Güçlü deneysel desen araştırmalarda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde yarattığı değişimin yansız atama ile daha geçerli olduğu varsayılmaktadır. Gruplar yansız atanmış ve deneysel işlem sonrası anlamlı bir fark elde edilmişse bunun bağımsız değişkenden kaynaklandığı varsayılmaktadır (Tuncer, 2020).

Araştırmada psikoeğitim programının etkinliğini belirlenmesi amacıyla kontrol grubu oluşturulmuştur.

Araştırmanın deneysel tasarımı Tablo 2’de gösterilmektedir:

Tablo 2

Araştırmanın Deney Deseni

GRUP	ÖN TEST	İŞLEM	SON TEST
Grup 1 (Deney)	Temel Yas Unsurları Ölçeği(TYUÖ)	Yas Temelli Psikoeğitim Programı (Altı Oturum)	Temel Yas Unsurları Ölçeği(TYUÖ)
Grup 2 (Kontrol)	Temel Yas Unsurları Ölçeği(TYUÖ)	---	Temel Yas Unsurları Ölçeği(TYUÖ)

Oturumlara başlanılmadan önce okullar ziyaret edilip okul idaresi bilgilendirilerek velilerden ve ergenlerden onay alınmıştır. Pandemi koşulları nedeniyle online eğitim yöntemi ile yapılacağı duyurularak, bu şartlar altında gerçekleştirilmesi yoluna gidilmiştir.

Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan izin alınarak (Bkz. Ek-3) araştırmadaki veri toplama süreci de başlatılmıştır. Eğitim oturumlarına başlanılmadan önce araştırmacı tarafından onar kişilik olan deney ve kontrol grubundaki ergenlere Kişisel Bilgi Formu (Bkz. Ek-1), Temel Yas Unsurları Ölçeği (Bkz. Ek-2) öntest olarak online uygulanmıştır. Öntest uygulandıktan bir hafta sonra, deney grubundaki ergenlere altı haftalık online psikoeğitim programı uygulanmaya başlanmıştır. Kontrol grubundaki ergenlerle herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Oturumların deney grubu ile tamamlanmasından sonra deney ve kontrol gruplarındaki ergenlere ölçekler son test olarak online uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma evreninin iyi tanımlanması elde edilecek sonuçların genellenebilirliği açısından önem ifade etmektedir (Gay, Mills and Airasian, 2006). Araştırmacının amacı genelleme yapmak yerine araştırma sonucunu açıklamak ise amaçlı örnekleme yöntemini seçmesi gerekmektedir (Dawson, 2002). Araştırma grubunu oluşturan katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak Türkiye ilinde iki farklı devlet lisesinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında 9-10-11-12. sınıflarında öğrenim gören

son iki yıl içerisinde birinci ve ikinci dereceden yakınıni kaybeden öğrencilerden oluşmaktadır.

Deney grubu beş kız ve beş erkek öğrenciden, kontrol grubu ise üç kız yedi erkekten oluşmaktadır. Yirmi katılımcının on bir tanesi kız, on dokuz tanesi erkek öğrencidir.

Deney grubundaki katılımcıların dört tanesi birinci derece (anne-baba) ,altı tanesi ikinci derece (büyükbaba-büyükanne) yakınıni kaybetmiştir. Kontrol grubundaki katılımcıların üç tanesi birinci derece (anne-baba), yedi tanesi ikinci derece (büyükbaba-büyükanne-teyze-dayı) yakınıni kaybetmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma yas temelli psikoeğitim programı olarak altı oturumluk planlanmıştır. Araştırma kapsamında programın etkisini belirlemek amacıyla (Selvi vd., 2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Temel Yas Unsurları Ölçeği (TYUÖ) (Bkz. Ek-2) kullanılmıştır. Gruplara aşağıdaki açıklanan ölçme aracı gerekli ölçek kullanım izni alınarak (Bkz. Ek-5) ön test-son test olarak uygulanmıştır. Demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla Kişisel Bilgi Formuna yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-1)

Kişisel Bilgi Formunda araştırma kapsamında değerlendirilen ergenin adı-soyadı, cinsiyeti, yaşı, okulu ve yakın zamanda yaşadığı kayıp ile ilgili bilgiler elde edilmek istenmiştir. Ayrıca ebeveyninin adı soyadı ve iletişim bilgileri elde edilmiştir.

3.3.2. Temel Yas Unsurları Ölçeği (TYUÖ) (Ek-2)

Temel Yas Unsurları Ölçeği bir yakınıni kaybı sonrasında yaşanan yas düzeyini belirleyebilmek amacıyla değerlendirilen bir ölçek olarak tanımlanmaktadır. Burnet ve arkadaşları tarafından (1997) geliştirilen ölçek bir yakınıni kaybetmiş bireylerdeki yas düzeyini değerlendirmektedir. Ölçek; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder durumunu inceleyen üç alt boyuttan oluşturulmuştur. İlk yedi soru ölen kişiye yönelik imaj ve düşüncelerden oluşmaktadır. Devamındaki beş soru akut ayrılık boyutunu oluşturmaktadır. Keder boyutu kalan 5 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte dördümlü Likert ölçekli on yedi madde bulunmaktadır. Ölçekteki toplam puan 0-51 arasında değişmektedir, ölçekten yüksek puan yasın daha yoğun düzeyde yaşandığını belirtmektedir. Türkçe geçerlilik ve

güvenilirliği Selvi ve arkadaşları tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlılık Cronbach α değeri 0,94'tür (Selvi vd., 2011).

3.4. Uygulama

3.4.1. Programın Teorik Alt Yapısı ve Genel Amaçları

Programın içeriği ve grup sürecinin yapılandırılmasında ve etkinliklerin seçilmesinde literatür taramasına gidilmiştir. Kübler-Ross'un yas evreleri ve Worden'in görevler modeli oturumların planlamasında yer almıştır. İki yaklaşım giriş bölümünde ayrıntılı ele alınmıştır. Oturumların sırası, uygulanacak etkinliklerin ergen grubuna uygunluğu kuramsal olarak yas sürecine dair bilgiler dikkate alınarak oluşturulmuştur. Programda yas temelli etkinliklerin kullanımı ile kayıp yaşayan ergenlerin kayıp sonrası duygu, düşünce ve deneyimlerini güvenli bir ortamda kendileri ile aynı duyguları yaşayan akranlarıyla paylaşımında bulunmaları amaçlanmaktadır. Bu sayede yas düzeylerinde düşüş olmasına ve kayba uyum sağlayarak hayatlarına etkin bir biçimde devam etmeleri amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada kullanılan etkinlikler Okulda Ölüm ve Yas Durumlarında Müdahale Kılavuzu (Özcan-Güzgün vd., 2021), Yas Danışmanlığında Örnek Etkinlikler (Ünlü-Kaynakçı ve Ulu-Yalçınkaya, 2021) ve Ölüm Yas Travması- MEB Özel Eğitim ve Hizmetler Genel Müdürlüğü (2020) yayınlarından alınarak online psikoeğitime uyarlanmıştır.

Oturumlarda uygulanan etkinliklerle ulaşılmak istenen genel amaçlar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Yas ve süreçleri hakkında bilgi vererek konuya dair bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
2. Temel duyguların neler olduğunu fark edebilmek ve yalnız olmadıklarını hissetmelerine, umut kazanmalarına yardımcı olmak.
3. Yas sürecinde yaşanan pişmanlıkları belirlemek ve bunları ifade etme imkanı sunmak.
4. Kriz durumları ile baş etme becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmak.
5. Travmatik yaşantılarla ortaya çıkan duygu ve düşünceleriyle başa çıkmada kendi güçlerini fark etmelerini sağlamak.

6. Kaybedilen kişiye sembolik olarak “hoşça kal” diyebilmek.
7. Bitirilmemiş işlerin bitirilmesine yardımcı olmak.
5. Öz güvenlerinin gelişmesini sağlamak.
8. Yukarıdaki belirtilen hedeflerle birlikte yas düzeylerinde düşüş sağlayarak yasla baş edebilme becerileri kazanmalarına yardımcı olmak.

3.4.2. Yas Temelli Psikoeğitim Programının İçeriği

Kayıp yaşayan ergenlere yönelik yas temelli psikoeğitim programının içeriği aşağıda belirtilmektedir. Oturumlarda kullanılan etkinliklere ve uygulama görüntülerine ekler kısmında yer verilmektedir (Bkz. Ek-4).

1. Oturum: Tanışma ve Program Tanıtımı: Bu oturumun amacı öğrencilerle tanışma, grup kuralları ve süreç hakkında bilgilendirme, yas süreci hakkında bilgi vermek olarak belirlenmiştir. Tanışma oyunu oynanmıştır. Kişisel yaşantılarını paylaşabilmeleri için güven ilişkisine dayalı bir grup ortamı oluşturulması amaçlanmıştır.

2. Oturum: Duygularımızı tanımak: Temel duygularımızın ne olduğunu fark edebilmek, danışanların yalnız olmadıklarını hissetmelerine ve umut kazanmalarına yardımcı olmak amaçlanmıştır. Sevinç ve keder duygusunun insan yaşamındaki önemini açıklanarak terapi öyküsü Tibet hikâyesi (Tarhan, 2007) okunmuştur. Öyküdeki duyguları fark edebilme amaçlanmıştır.

3. Oturum: Pişmanlıkları ifade etmek: Yas sürecinde yaşanan pişmanlıkları belirlemek ve bunları ifade etme imkânı sunmak, danışanların yaşadığı kayba karşı dayanıklılığını arttırmaya yardımcı olmak amaçlanmıştır. Kayıplara yönelik pişmanlıklarını tamamlayıcı cümleler etkinliği ile yazarak ifade etmişlerdir.

4. Oturum: Güçlü Yönlerini Ortaya Çıkarmak: Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark etmesi amaçlanmıştır. Çevrelerindeki insanların onlara nasıl yardımcı olabileceklerini fark etmeleri hedeflenmiştir. Güvenli limanlarım (MEB, 2020) etkinliği uygulanmıştır. Bir sonraki oturum için hoşça kal mektubu ev uygulaması olarak verilmiştir.

5. Oturum: Bitirilmemiş işleri Bitirmek: Oturumun amacı kaybedilen kişiye sembolik olarak “hoşça kal” diyebilmektir. Danışanlar yazdıkları mektubu grup

içerisinde okuyarak duygularını ifade etme ve kayba yönelik geride kalan duyguları tamamlamaları amaçlanmıştır. Literatürde yapılan taramalarda da yas sürecinde ritüellerin oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Kaybın gerçekliğini kabul etmek ve yasla barışmak için ölen kişiyle sembolik olarak vedalaşmak önem ifade etmektedir (Jeffreys, 2011).

6. Oturum: Yas süreçlerini yeniden değerlendirme: Yas süreçleri ile ilgili ilk oturumda verilen bilgilerin tekrar edilerek yeniden yas süreçlerini değerlendirmeleri ve oturumlarda elde edilen kazanımların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

3.4.3. Programın Uygulanma Süreci

Deney grubundaki ergenlere uygun gün ve saatler belirlendikten sonra, çeşitli kaynaklardan yararlanılarak oluşturulan oturumlar video konferans yöntemiyle haftada bir oturum ve yaklaşık 50 dakika olacak şekilde altı haftalık uygulama gerçekleştirilmiştir. Oturumlara katılabileceğini belirten on ergen oturumlar boyunca düzenli olarak katılmıştır.

Oturumlara başlanmadan 45 dakika önce hatırlatma mesajı gönderilmiş, her hafta kullanıcı ID ve şifresi tekrar paylaşılmış, bu şartlar altında giriş yapmakta zorlanan katılımcılar için ise giriş linki paylaşarak teknolojik aksaklıkların azaltılması sağlanmaya çalışılmıştır.

Grupla yapılacak çalışmaların yüz yüze yapılamaması; oturumların online eğitim sürecine uyarlanmasını gerekli kılmıştır. Oturumların içerikleri çeşitli kaynaklardan bir araya getirilerek online uygulamaya uygun biçime dönüştürülmüştür. Her oturum sonunda yapılan değerlendirmelerde ergenler akıllarında kalanları ifade etmeye, o hafta ele alınan temayla ilgili olarak kararlar almaya ve uygulamaya yönlendirilmiştir.

Her oturumun temasına bağlı olarak gruba yönelik sunumlar, örnek olaylar, canlandırmalar/rol almalar, beyin fırtınası, oyun, soru-cevap, alıştırma, hayalinde canlandırma yöntemleri ile aktif katılımı destekleyecek yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Her oturum öncesi bir önceki oturumla ilgili değerlendirmeler alınmış, her oturum sonunda da yine o günün kazanımları katılımcılarla birlikte özetlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin çözümü için Temel Yas Unsurları Ölçeği (TYUÖ) ve üç alt boyutuyla birlikte ön test ve son test puanlarının işlenmesi ve yorumlanması için SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Deney ve kontrol grupları için; gruplar içi ön test ve son test puanları arasındaki farka bakarken ilgili *t* testi; gruplar arası ön test ve son test puanları arasındaki farka bakarken ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı APA kriterlerine uygun olarak alınmış ve $p < .05$ düzeyinde çift yönlü olarak sınanmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde deney ve kontrol grubuna ait ön test ve son test puanlarının betimsel analizleri ve araştırmanın hipotezlerine ait analiz sonuçları belirtilmektedir. Ayrıca Yas Temelli Psikoeğitim Programı bitiminde ve nicel bulguları destekleyici değerlendirme ve yorumlar alınarak bu bölümde belirtilmiştir.

4.1. Deney ve Kontrol Gruba Ait Betimsel Analizler

Tablo 3

Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	Deney	Kontrol
Kız	8	36,66	5	3
Erkek	12	63,33	5	7
Toplam	20	100.0	10	10

Tablo 3’de belirtildiği gibi örneklem grubu yirmi katılımcıdan oluşturulmuş ve sekiz tanesi (%36,66) kız, on iki tanesi (%63,33) erkek öğrenci olarak belirlenmiştir (N=20). Deney grubu beş kız ve beş erkekten, kontrol grubu ise üç kız yedi erkekten oluşmaktadır.

Tablo 4

Vefat Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%
Anne ya da Baba Vefat	7	35
Büyük anne- Büyük baba	13	65
Toplam	20	100

Tablo 4’de belirtildiği gibi yirmi katılımcının yedisinin birinci derece(%35) anne ya da babası, on üçünün ikinci derece (%65) büyükanne-büyükbaba gibi kayıp yaşadığı elde edilmiştir.

4.2. Araştırmanın Hipotezlerine Ait Analiz Sonuçları

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın problemi ile ilgili bulgular sunulmuştur. Hipotezlere yönelik olarak deney ve kontrol grubu ile gerçekleştirilen ön test-son test puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir:

4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler

1. Deney ve kontrol gruplarının TYUÖ ön test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Ön Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları

TYUÖ Ön Test Puanları	N	Kareler Toplamı	Kareler Ort.	Mann- Whitney U	P
Deney Grubu	10	10,20	102,00	47,00	0,820*
Kontrol Grubu	10	10,80	108,00		

*p>.05

Tablo 5’de belirtildiği gibi, deney ve kontrol gruplarının TYUÖ ön test toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan (p>.05) anlamlı bir farklılık olmadığı elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir.

2. Deney ve kontrol gruplarının TYUÖ üç alt boyutu olan; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder ön test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 6

Deney Ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Ön Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları

TYUÖ Alt Ölçekler	Grup	N	Kareler Toplamı	Kareler Ort.	Mann- Whitney U	P
Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler	Deney Grubu	10	10,55	105,50	49,50	0,970*
	Kontrol Grubu	10	10,45	104,50		
Akut Ayrılık	Deney Grubu	10	10,25	102,50	47,50	0,848*
	Kontrol Grubu	10	10,75	107,50		
Keder	Deney Grubu	10	10,00	100,00	45,00	0,704*
	Kontrol Grubu	10	11,00	110,00		

*p>.05

Tablo 6’de belirtildiği gibi, deney ve kontrol gruplarının TYUÖ Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler (p>.05), Akut Ayrılık (p>.05) ve Keder (p>.05) ön test toplam puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir.

4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler

1. Deney ve kontrol gruplarının TYUÖ son test toplam puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları

TYUÖ Son Test Puanları	N	Kareler Toplamı	Kareler Ort.	Mann- Whitney U	P
Deney Grubu	10	7,75	77,50	22,50	0,035*
Kontrol Grubu	10	13,25	132,50		

*p<.05

Tablo 7’de belirtildiği gibi, deney ve kontrol gruplarının TYUÖ son test toplam puanlarının deney grubu lehine anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan ($p<.05$) anlamlı bir farklılık olduğu elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir.

2. Deney ve kontrol gruplarının TYUÖ üç alt boyutu olan; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder son test toplam puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Tablo 8

Deney Ve Kontrol Gruplarının TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney U Testi Sonuçları

TYUÖ Alt Ölçekler	Grup	N	Kareler Toplamı	Kareler Ort.	Mann-Whitney U	P
Kaybedilen Kişiye Yönelik İmajlar ve Düşünceler	Deney Grubu	10	7,95	79,50	24,50	0,042*
	Kontrol Grubu	10	13,05	130,50		
Akut Ayrılık	Deney Grubu	10	8,90	89,00	34,00	0,225*
	Kontrol Grubu	10	12,10	121,00		
Keder	Deney Grubu	10	7,40	74,00	19,00	0,018*
	Kontrol Grubu	10	13,60	136,00		

* $p<.05$

Tablo 8’de belirtildiği gibi, deney ve kontrol gruplarının TYUÖ alt boyutları olan Kaybedilen Kişiye Yönelik İmajlar ve Düşünceler ($p<.05$), Keder ($p<.05$) ve deney grubu son test toplam puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı elde edilmiştir. Akut Ayrılık ($p>.05$) son test puanlarının istatistiksel açıdan gruplar arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda elde edilmiştir. Hipotez kısmen kabul edilmiştir.

4.2.3. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler

1. Deney grubunun TYUÖ ön test ve son test toplam puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmada katılımcıların TYUÖ ile elde edilecek yas düzeylerinin *Yas Temelli Psikoeğitim Programı* öncesi ve sonrasında gruplar açısından anlamlı bir farklılık taşıyıp taşımadığını belirleyebilmek amacıyla ilgili *t*-testi yapılmıştır. Sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Deney Grubunun TYUÖ Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları

Temel Yas Unsurları Ölçeği		Ort	N	Ss	Fark	P
Deney Grubu	Ön test	28,1000	10	9,46866	10,8	0,003*
	Son test	17,3000	10	5,69698		

* $p < .05$

Tablo 9’da belirtildiği gibi, deney grubundaki katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeğine verdikleri cevapların ön test son test karşılaştırmasını gösteren *t* testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ön test ortalaması $x=28,10 \pm 9,46$ iken son test ortalaması $x=17,30 \pm 5,69$ olarak belirlenmiştir. Bu ölçekte ön test ve son test sonuçları arasındaki farkın son test lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir ($p < 0,05$)

2. Deney Grubunun TYUÖ üç alt boyutu olan; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder ön test ve son test toplam puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Tablo 10

Deney Grubunun TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasında Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları

TYUÖ (Deney Grubu)		Ort	N	Ss	Fark	P
Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler	Ön Test	10,4000	10	3,89301	4,20000	,009*
	Son Test	6,2000	10	1,81353		
Akut Ayrılık	Ön Test	10,5000	10	3,02765	3,00000	,017*
	Son Test	7,5000	10	3,02765		
Keder	Ön Test	7,2000	10	3,73571	3,60000	,007*
	Son Test	3,6000	10	1,50555		

*p<.05

Tablo 10’da belirtildiği gibi, deney grubunun TYUÖ Kaybedilen Kişiyeye Yönelik İmajlar ve Düşünceler (p<.05), Akut Ayrılık (p<.05) ve Keder (p<.05) ön test ve son test toplam puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı ilgili t testi sonucunda elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir.

4.2.4. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Fark için Test Edilen Hipotezler

1. Kontrol grubunun TYUÖ ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 11

Kontrol Grubunun TYUÖ Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları

Temel Ölçeği	Yas	Unsurları	Ort	N	Ss	Fark	P
Kontrol Grubu		Ön test	28,6000	10	10,97	1,3	0,297*
		Son test	27,3000	10	12,98		

*p>.05

Tablo 11’de belirtildiği gibi, kontrol grubundaki katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeğine verdikleri cevapların ön test son test karşılaştırmasını gösteren *t* testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ön test ortalaması $x=28,60\pm10,97$ iken son test ortalaması $x=27,30\pm12,98$ olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir ($p>0,05$).

2. Deney Grubunun TYUÖ üç alt boyutu olan; kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder ön test ve son test toplam puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Tablo 12

Deney Grubunun TYUÖ Üç Alt Boyutu Olan; Kaybedilen Kişiyne Yönelik İmajlar ve Düşünceler, Akut Ayrılık ve Keder Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Arasında Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları

TYUÖ (Kontrol Grubu)		Ort	N	Ss	Fark	P
Kaybedilen Kişiyne Yönelik İmajlar ve Düşünceler	Ön	10,1000	10	3,98469		
	Test				0,00000	1,000*
	Son	10,1000	10	5,66569		
	Test					
Akut Ayrılık	Ön	10,7000	10	3,88873		
	Test				1,30000	,064*
	Son	9,4000	10	3,74759		
	Test					
Keder	Ön	7,8000	10	3,85285		
	Test					
	Son				0,00000	1,000*
	Test	7,8000	10	4,31535		

* $p>.05$

Tablo 12’de belirtildiği gibi, kontrol grubunun TYUÖ Kaybedilen Kişiyne Yönelik İmajlar ve Düşünceler ($p>.05$), Akut Ayrılık ($p>.05$) ve Keder ($p>.05$) ön test ve son test toplam puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ilgili *t* testi sonucunda elde edilmiştir. Hipotez kabul edilmiştir.

4.3. Temel Yas Unsurları Ölçeği Deney Grubu Cinsiyet Değişkeni Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Tablo 13

Temel Yas Unsurları Ölçeği Deney Grubu Cinsiyet Değişkeni Bağımsız Gruplar - Testi Sonuçları

Cinsiyet		<i>N</i>	Ort	Ss	Fark	<i>P</i>
Deney Grubu	Erkek	5	6,00	3,56	-9,60	0,035
	Kız	5	15,60	2,78		

Deney Grubu Katılımcılarının Temel Yas Unsurları Ölçeği cinsiyet değişkeni bağımsız gruplar *t* testi analiz sonuçları Tablo 13’de verilmiştir. Elde edilen sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p=.00<0,05$). Buna göre kayıp yaşayan ergenlerde kızların yas düzeyleri erkeklere göre daha yoğun olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde Yas Temelli Psikoeğitim Programının Kayıp Yaşayan Ergenlerin Yas Düzeylerine Etkisini belirlemek amacıyla ulaşılan sonuçlar literatürde yapılan çalışmalar ile değerlendirilerek tartışılmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar aşağıdaki şekildedir:

Araştırmanın ilk iki hipotezini deney ve kontrol gruplarının TYUÖ, TYUÖ'nün üç alt boyutunu oluşturan kaybedilen kişiye yönelik imaj ve düşünceler, akut ayrılık, keder ve TYUÖ ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığına yönelik hipotezler oluşturmaktadır. Araştırmanın bu hipotezler ile ilgili bulguları göstermektedir ki deney ve kontrol gruplarına ait toplam ön test puanları ve alt boyutların ön test puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu bulgular araştırmanın hipotezler bölümünde verilen ilk iki hipotezin kabul edildiğini göstermektedir. Bu bulguya dayanarak deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesine benzer özellikler gösterdiği görülmektedir.

Araştırmanın üç ve dördüncü hipotezini deney ve kontrol gruplarının TYUÖ, TYUÖ'nün üç alt boyutunu oluşturan kaybedilen kişiye yönelik imaj ve düşünceler, akut ayrılık, keder ve TYUÖ son test puanları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğuna yönelik hipotezler oluşturmaktadır. Araştırmanın bu hipotezler ile ilgili bulguları göstermektedir ki deney ve kontrol gruplarına ait son test puanları ve alt boyutları olan kaybedilen kişiye yönelik imaj ve düşünceler ile keder son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark bulunmaktadır ($p < .05$). Yas Temelli psikoeğitim programına katılan deney grubundaki kayıp yaşayan ergenlerin kontrol grubundaki ergenlere göre toplam yas düzeylerinde ve iki alt boyutunda anlamlı düşüş olduğu görülmektedir. Akut ayrılık alt boyutunda gruplar arasında son test toplam puanlarında anlamlı bir farklılaşma elde edilmemiştir. Bu durum deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların yaşadıkları kayıpların ardından en az üç ay geçmiş olması olarak yorumlanmaktadır. Bu bulgular araştırmanın hipotezler bölümünde verilen üç ve dördüncü hipotezin bir alt boyut hariç diğer kısımlarının kabul edildiğini göstermektedir. Bu bulgulara

dayanarak deney ve kontrol gruplarının uygulama sonrası yas düzeylerinde farklılık olduğu görülmektedir.

Araştırmanın beş ve altıncı hipotezlerini deney grubunun TYUÖ, TYUÖ'nün üç alt boyutunu oluşturan kaybedilen kişiye yönelik imaj ve düşünceler, akut ayrılık, keder ve TYUÖ ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğuna yönelik hipotezler oluşturmaktadır. Araştırmanın bu hipotezleri ile ilgili bulguları incelendiğinde deney grubunun TYUÖ, TYUÖ'nün üç alt boyutu ve TYUÖ'nün ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir ($p < .05$). Özellikle deney grubunun TYUÖ ve TYUÖ'nün kaybedilen kişiye yönelik imaj ve düşünceler, akut ayrılık ve keder alt boyutları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunması önemli görülmektedir. Yas temelli psikoeğitim grubuna katılan ergenlerin yas düzeylerinde anlamlı düşüşler olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın bulgularını destekleyen bir çalışma Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinde kayıp yaşamış üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilmiştir. Yapılan uygulamalar ile yasa ilişkin duygularını rahat ifade edebildikleri ve kayıp sonrası süreçlerle başedebilme becerisi kazandıklarını belirlenmiştir (Gizir, 2006).

Sanatla zenginleştirilmiş grup müdahale programının yas sürecinde olan bireylerde etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında deney grubunun kayıp sonrası anlamı yeniden yapılandırma düzeyinin kontrol grubuna göre arttığı belirtilmektedir (Çifçiler-Aydın, 2020)

Yaratıcı müdahalelerin çocuk ve ergenlerde yaşanan kayıplar ile oluşan travmatik yasin sonuçlandırılmasında etkisi araştırılmıştır. Yaratıcı müdahaleler, travmatik yas sürecine katkısını belirleyebilmek amacıyla yazma, hikaye anlatma, çizim, anma ve ritüelleştirmeyi içeren etkinliklerden oluşmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi modeli ile travmatik yasin ele alınmasında kullanılan bu müdahale tekniklerinin kavramsal olarak ilişkili olduğu belirtilmektedir (Edgar-Bailey and Kress, 2010).

Yas süreci ölen kişi ile vedalaşarak yaşanan kederi kabullenme fırsatı tanımaktadır (Zisook and et., 2014). Son iki yıl içerisinde bir yakını kaybeden üniversite öğrencileri ile yas üzerine çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kayba

ilişkin yeniden anlamlandırma ve yas ile baş etme becerilerinin kazandırıldığı görülmüştür (Holland, Currier and Neimeyer, 2006).

Anne-baba kaybı yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde öz saygı ve ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmesi amacıyla 90 ergen araştırmaya dahil edilmiştir. Ergenlerin öz saygı durumuna anne-baba kaybının olumsuz etkilerinin olduğunu ve bu deneyime sahip ergenlerin bazı psikiyatrik belirtileri gösterme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Dalahmetoğlu, 2018)

Ergenlerde bir ayrılık ya da yitim yaşantısı sonrasında ortaya çıkan yas tepki düzeyleri ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişki bu çalışmada incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ergenlerin bir ayrılık veya yitimle ortaya çıkan yas tepki düzeyleri ile psikopatolojik belirtiler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir (Uzun, 2019).

Araştırmanın hipotezler bölümünde yer alan yedi ve sekizinci hipotezleri ise kontrol grubunun, TYUÖ, TYUÖ'nün üç alt boyutunu oluşturan kaybedilen kişiye yönelik imaj ve düşünceler, akut ayrılık, keder ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı yönünde kurgulanmıştır. Araştırmanın bu hipotezleri ile ilgili bulguları göstermektedir ki kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark oluşmamıştır ($p > .05$). Bu bulgular araştırmanın deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunması ile ilgili hipotezlerinin de kabul edildiği anlamına gelmektedir.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak değerlendirme yapıldığında Yas Temelli Psikoeğitim Programı uygulanan deney grubunun son test puanlarının ön test puanlarına göre belirgin bir şekilde düşmesi; kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir değişim yaşanmaması en önemli hipotezlerin kabul edildiğini göstermektedir. Kontrol ve deney grubu ön test puanlarının programın uygulanma süreci öncesinde anlamlı şekilde farklılaşmaması ile değerlendirildiğinde uygulama sonrası deney grubu son test puanlarının ön test puanlarına göre azalması, kontrol grubunun son test puanlarının ön test puanlarına yakın olması araştırma sonuçları açısından anlamlı değerlendirilmektedir.

Kayıplar ardından bireyler yaşadıkları acıyı kabullenip, onu yeniden anlamlandırırdığında kendilerini özgür bıraktıkları ifade edilmektedir (Wolfelt, 2007).

Bu ifadelerden, Yas Temelli Psikoeğitim Programının ergenlerin yaşla ilgili duygu ve düşüncelerini yeniden anlamlandırıldığı bir ortam oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmada deney grubunun cinsiyet değişkenin yas düzeylerindeki farklılaşmaya bakıldığında kızların yas düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. 47'si kız 53'ü erkek toplam 100 ergen ile yapılan araştırmada yasa karşı tutumlarının cinsiyet ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırılması yapılarak kızların yas toplam puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Balcı-Çelik, 2011). Yapılan diğer bir çalışmada da benzer sonuç elde edilmiştir (Balcı-Çelik, 2011). Kız ergenlerin erkeklere oranla yas düzeylerinin yüksek olduğu ancak yaşla baş etme adına duygu düzenleme becerileri ve öznel iyi oluşları daha etkili kullandıkları, erkek ergenlerin yas düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Akyüz-Uçar, 2019).

literatüre incelendiğinde kız ergenlerin yas düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucu görülmektedir. Cinsiyete bağlı bu farklılaşmanın sebebi kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmaları ve kültürümüzün erkeklerin duygusunu göstermemesine yönelik yetiştirme tutumu gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Çağlar, 2008).

Yas süreci ve cinsiyet ilişkisinin ele alındığı çalışmalarda; kadınlarda yasin düzeyi, kayıpların komplikasyonlu algılanması ve sosyal hayatta işlevselliklerin bozulmasının erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Kahraman, 2021). Daha önceki çalışma bulguları da dikkate alınarak bu sonucun literatür ile uyumlu olduğu söylenebilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümünde ‘Yas Temelli Psikoeğitim Programının Kayıp Yaşayan Ergenlerin Yas Düzeylerine Etkisi’ adlı araştırma amacıyla toplanan verilerden yapılan analiz sonucundan oluşan sonuçlar kısaca belirtilmektedir. Ayrıca elde edilen bulgular ve yapılan tartışma esas alınarak araştırmacılara ve ruh sağlığı çalışanlarına önerilere yer verilmektedir.

6.1. Sonuçlar

1. Deney ve kontrol gruplarının ön test ölçümlerinin analiz edilmesi sonucunda ön test puanları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikoeğitim programı başlamadan önce benzer yas düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir.
2. Deney ve kontrol gruplarının ön test ölçümlerinin analiz edilmesi sonucunda Temel Yas Unsurları Ölçeği üç alt boyutunda yer alan kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder alt boyutlarında ön test puanları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür.
3. Deney ve kontrol gruplarının son test ölçümlerinin analiz edilmesi sonucunda deney grubu lehine anlamlı farklılaşma elde edildiği görülmüştür. Deney grubunu oluşturan katılımcıların kayıp sonrası yas düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Başka bir ifade ile elde edilen bulgular psikoeğitim programının bir yakını kaybeden lise öğrencilerinin kayıp sonrası anlamı yeniden yapılandırma düzeyini artırdığını ortaya koymaktadır.
4. Deney ve kontrol gruplarının son test ölçümlerinin analiz edilmesi sonucunda Temel Yas Unsurları Ölçeği üç alt boyutunda yer alan kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler ile keder alt boyutlarında deney grubu lehine anlamlı farklılaşma elde edildiği görülmüştür. Akut ayrılık alt boyutunda anlamlı farklılaşma belirlenmemiştir.

5. Araştırmanın, “Deney grubunun Temel Yas Unsurları Ölçeği öntest ve sontest toplam puanları arasında sontest lehine anlamlı fark vardır”. Hipotezinin bulgulara bakılarak doğrulandığı görülmüştür.
6. Deney grubunun son test ölçümlerinin analiz edilmesi sonucunda Temel Yas Unsurları Ölçeği üç alt boyutunda yer alan kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder alt boyutlarında son test lehine anlamlı farklılaşma elde edildiği görülmüştür.
7. Deneysel işlemin yapılmadığı kontrol grubu Temel Yas Unsurları ölçeklerinden aldıkları öntest- sontest puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu sonuçlara bağlı olarak eğitim almayan ergenlerin yas düzeylerinde herhangi bir değişim veya işlevsellik farkı yaşanmamıştır.
8. Kontrol grubunun son test ölçümlerinin analiz edilmesi sonucunda Temel Yas Unsurları Ölçeği üç alt boyutunda yer alan kaybedilen kişiye yönelik imajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder alt boyutlarında son test lehine anlamlı farklılaşma elde edilmediği görülmüştür.
9. Deney Grubu cinsiyet değişkeni Temel Yas Unsurları Ölçeği analiz sonuçlarında kızların yas düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.
10. Ergenlerden grup rehberliği programı ile ilgili istenilen geribildirimlerde yas süreçlerine etkisinin devam ettiği, program sonrası yaşadıkları kayıp ile ilgili keşkelerinin azaldığı ve güçlü yönlerini keşfettikleri bilgisi edinilmiştir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Ülkemizde ergenlerde yas üzerine yapılan araştırma sayısının kısıtlı olduğu literatür taramasında elde edilmiştir. yas üzerine etkisinin yapılacağı grup rehberliği araştırmaların literatüre önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.
2. Bilişsel davranışçı terapi ile hazırlanan psikoeğitim programının kayıp yaşayan ergenler uygulanması literatüre katkı sağlayacaktır.
3. Yas Temelli Psikoeğitim Programı farklı kayıp durumuna (evcil hayvan kaybı, organ kaybı, şehir değişikliği gibi) sahip ergen gruplara uygulanarak sonuçları değerlendirilebilir.

4. Araştırmanın sadece bir ili ve belirli sayıdaki öğrenciyi kapsamaması bir sınırlılık olduğundan benzer çalışmaların farklı illerde ve geniş örneklem gruplarıyla yapılması tasarlanabilir.
5. Araştırmada deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Plasebo grubunun da oluşturulması ile psikoeğitim programının etkinliğini değerlendirmenin etkili olabileceği düşünülmektedir.
6. Araştırmada kullanılan Temel Yas Unsurları Ölçeği öntest-sontest uygulamasıyla birlikte izleme uygulaması gerçekleştirilmesi programı değerlendirmede etkili olacağı düşünülmektedir.

6.2.2. Ruh Sağlığı Çalışanlarına Öneriler

1. Kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeylerini azaltmak amacıyla okul rehberlik servisinde çalışan psikolojik danışmanların yas temelli psikoeğitim programları, grupla psikolojik danışma, bireyle psikolojik danışma, yapmasında fayda olacağı düşünülmektedir.
2. Kayıp yaşayan ergenlere yönelik yas sürecine müdahale kılavuzlarının kullanılmasının etkili olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak* (Çev. B. Onur) 1. Baskı, Ankara: İmge Kitapevi.
- Aksöz Efe, İ. (2015). *Social, cognitive and emotional strategies in the grief process* [Ph.D. - Doctoral Program]. Middle East Technical University.
- Aksöz, İ. (2014). Kayıp ve yas. İçinde Erdur-Baker ve Doğan (Edt). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım*, (ss. 43-61).
- Akyüz-Uçar, G. A. (2019). Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Alıcı, E. (2010). *Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ebeveyn Kaybı Yaşayan 9-11 Yaş Çocuklarının Travma Sonrası Stres Düzeyine Etkisi*.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik Dönemi Özellikleri Ve Genç Anne Baba İletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 27 (123), 62-63.
- Altınay, D. (2004). *Psikodramada Seçme Konular*. İstanbul: Epsilon Yayınevi
- American Psychological Association-APA (2002). Developing adolescents. Retrieved from www.apa.org/pi/pii/develop.pdf
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Andriessen, K., Hadzi-Pavlovic, D., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). The adolescent grief inventory: Development of a novel grief measurement. *Journal of affective disorders*, 240, 203-211.
- Aracı, A. (2012). *Erken ergenlik dönemindeki bireylerde anne-baba ve arkadaşlara bağlanma ile saldırganlık düzeyinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 39-63.
- Avcı, M. (2019). Yas Sürecindeki Ergenlerin Dissosiyatif Yaşantıları Ve Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi. *The Journal of Social Science*, 3(6), 565-582.
- Bacanlı, H. ve Terzi, Ş. (2012). *Yetişkinlik ve yaşlılık: Gelişim ve psikolojisi*
- Balcı, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Balcı-Çelik, S. (2006). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 105-111.

- Balcı-Çelik, S. (2011). Ergenlerin yasa karşı tutumlarının cinsiyet ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 10(2), 735-742
- Balk, D. E., Zaengle, D., & Corr, C. A. (2011). Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*, 32(2), 144-162.
- Balk, D. (2014). Dealing with dying, death, and grief during adolescence. *Routledge*, New York.
- Bandura, A. (1969). Social-learning theory of identification processes. *Handbook of socialization theory and research*, chapter. *Death Studies*, 33(5), 437-461.
- Bektaş, C. (2022). Ergen yas ölçeği'nin (adolescent grief inventory) türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Berksun, O.E., Oral, A., Ergin, G.N. ve Azizoğlu, S. (2000). Krize müdahale ve yas: Olgu sunusu. *A.Ü. Dergisi*, Psikiyatrik kriz uygulama ve araştırma merkezi yayınları, No:6. 227-237.
- Berzonsky, M.D. (2000). Theories of adolescence. J. Adams (Ed.), *Adolescent development: The essential reading* içinde (p. 129–148). *Blackwell Published*.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*. 52(4):223-229.
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Bowlby, J. (2012). *Attachment and loss*. Istanbul: Pinhan Pub.
- Brent, D., Melham, N., Donohoe, M. B., & Walker, M. (2009). The incidence and course of depression in bereaved youths 21 months after the loss of a parent to suicide, accident or sudden, natural death. *American Journal of Psychiatry*, 166, 786-794.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (8. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cacciatore, J., Thielemann, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS one*, 16(5), e0252324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Cesur, G. (2017), *Karmaşık Yas: Bilişsel Davranışçı Çerçevesinde Bir İnceleme*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cirhinlioğlu, F. (2001). *Çocuk Ruh Sağlığı ve Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Cloutier, R. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar (Çev. B. Onur). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 1301-3718.
- Corr, C. A. (2013). What do we know about grieving children and adolescents?. İçinde K.J. Doka (Edt.), *Living with grief: Children, adolescents and loss*. (ss. 21-23). New York, NY:Routledge.
- Coşkun, D. (2009). *11-18 Yaş Arasında Anne Baba Kaybı Yaşamış Genç Yetişkinlerin Yasla Uyum Süreci*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul.

- Cüceloğlu, D. (2016). *Geliştiren Anne-Baba*. Kronik Kitap Yayınları, İstanbul.
- Çağlar, A. (2018). *Ebeveynini Kaybetmiş Ergenlerin Yas Düzeyleri ile Öz Anlayış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çelik, B. N. (2022). *Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çelik, S. B., ve Deniz, M. E. (2008). A comparison of scouts' emotional intelligence levels with regards to age and gender variables: A cross-cultural study. *İlköğretim Online*, 7(2), 376-383.
- Çelik, S. ve Sayıl I. (2003). Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: Travmatik yas, *Kriz Dergisi* Vol.11, No.2, pp. 29-34.
- Çiftçiler Aydın, Z. (2000). *Kayıp ve Yas Sürecinde Sanatla Zenginleştirilmiş Grup Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Çolak, V.G. ve Hocaoglu, Ç. (2021). Bereavement and grief: A review. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1): 56-62. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07>
- Çuhadaroglu, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Rugancı, N., Öncü, B., Hoşgör, A.G., Işıklı, S., Avcı, A. (2004). Ergen ve Ruhsal Sorunlar. Durum Saptama Çalışması. *Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları*, Ankara
- Dacey, J.S. & Kenny, M. (1994). Adolescent development. USA: Brown & Benchmark Publishers
- Dalahmetoğlu, B. (2018). *Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerin Yaşamamış Ergenlere Göre Öz Saygı ve Ruh Sağlığı Değişkenlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi Işık Üniversitesi.
- Dawson, C. (2002). *Practical research methods: A user-friendly guide to mastering research*. How to books.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications
- Derman, O. (2008). *Ergenlerde psikososyal gelişim*. Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi, (63), 19-21.
- Dillen, L., Fontaine, J. R. J., & Verhofstadt-Denève, L. (2009). Confirming the distinctiveness of complicated grief from depression and anxiety among adolescents. *Death Studies*, 33(5), 437-461.
- Diñel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dizer, D. (2008). *Sakarya İlindeki Liseli Ergenlerin 1999 Marmara Depremi Sonrası Travmayı Algılama, Sosyal Destek Sistemleri ve Umutsuzluk Belirtilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117

- Doka, K. J. (2014). *Children mourning, mourning children*. Taylor & Francis
- Doka, K.J. (Edt.) (2013). *Living with grief: Children, adolescents and loss*. New York, NY:Routledge
- Duyan, V. (2004). *Gruplarla Sosyal Hizmet Grup Çalışmasının Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Dyregrov, A. (2008). *Grief in children: A handbook for adults second edition*. Jessica Kingsley Publishers.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K., ve Idsoe, T. (2013). Teachers' perceptions of their role facing children in grief. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 18(2), 125-134.
- Edgar-Bailey, M., ve Kress, V. E. (2010). Resolving child and adolescent traumatic grief: Creative techniques and interventions. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 158-176.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Er, S.F. Yıldırım, Ş. Çınar, A. Kısa, İ (2018). Şehit Ailelerine Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*; cilt-11 sayı-60
- Erdur- Baker, Ö. ve Aksöz-Efe, İ. (2020). *Yas Danışmanlığı* Ankara: Anı Yayıncılık 2.Baskı
- Erdur- Baker, Ö. ve Doğan, T. (2014). *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Ergün, N. (2005). Çocuklarda yas. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.98-101.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. Oxford: International Universities Press, Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1959-15012-000> facing children in grief. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 18(2), 125-134.
- Farrington, D. P. (2005). Childhood origins of antisocial behavior. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 12(3), 177-190.
- Feigelman, W., Rosen, Z., Joiner, T., Silva, C., Mueller, A.S., 2017. Examining longer-term effects of parental death in adolescents and young adults: evidence from the national longitudinal survey of adolescent to adult health. *Death Stud.* 41, 133–143. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1226990>.
- Flahault, C., Dolbeault, S., Sankey, C., & Fasse, L. (2018). Understanding grief in children who have lost a parent with cancer: How do they give meaning to this experience? results of an interpretative phenomenological analysis. *Death Studies*, 42(8), 483.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. Yas ve Melankoli Ing. Çev: Uslu, R. & Berksun, O. (1997). *Kriz Dergisi*, 1 (2), 98-103.
- Freud, S. (1993). Yas ve melankoli. Çev: R. Uslu ve OE Berksun. *Kriz Dergisi*, 1(2), 98-103
- Gallatin, J. (1995). *Ergenlik kuramları*. J.F. Adams (Ed.), *Ergenliği anlamak içinde* (s.49-80). (Çev. Nermin Çelen) B. Onur (Ed.), İmge Yayınevi.

- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2006). Educational Research: Competencies for Analysis and Applications. Columbus: Merrill Greenwood.
- Genç, A. ve Aydın, C. (2015). Uzun süren yas döneminde bütünleyici psikolojik danışma uygulaması: Bir olgu sunumu. *Journal of Academic Social Science Studies*, 33, 491-501.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Gizir, C.A. (2006). Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*;2(2):195-213.
- Goldman, L. (2006). *Children also grieve: Talking about death and healing*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gorman, L.M. & Sultan, D.F. (2008). The Grievingpatient. *In Psychosocial Nursing For General Patient Care*, (Edt. L.M. Gorman, D.F. Sultan):129-140. Philadelphia, FA Davis.
- Guldin, M. B., Li, J., Pedersen, H. S., Obel, C., Agerbo, E., Gissler, M., ... & Vestergaard, M. (2015). Incidence of suicide among persons who had a parent who died during their childhood: a population-based cohort study. *JAMA psychiatry*, 72(12), 1227-1234.
- Harrison, L.,& Harrington, R. (2001). Adolescents' bereavement experiences. Prevalence, association with depressive symptoms, and use of services. *Journal of adolescence*, 24(2), 159-169
- Hisli, N. (1989) Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. 23:3-13.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. (A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample). *J. Psychol.*, 7, 3-13.
- Holland, J. M.,Currier, J. M., ve Neimeyer, R. A. (2006). Meaningreconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-makingandbenefitfinding. *Omega-Journal of Deathand Dying*, 53(3), 175-191.
- Horowitz, M.J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G.A., Milbrath, C., & Stinson, C.H. (2003). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *Focus*, 1, 290-29
- Humphrey, K. M., (2017). *Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri*. (F. Tanhan Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık
- Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people –When tears are not enough a handbook for care providers*. Routledge Taylor ve Francis Group.
- Jessor, R., Van Den Bos J., Vanderryn, J., Costa, F.M., &Turbin, M. (1995). Protective factors in adolescent problem behavior: moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology*, 31(6), 923-933
- Jones, D., Harvey, J., Giza, D., Rodican, C., Barreira, P.J., & Macias, C. (2003). Parental death in the lives of people with serious mental illness. *Journal of Loss and Trauma*, 8 (4), 307-322.
- Kahraman, S. (2021). *Yas Süreçleri ve Kişilik*, İksad yayınevi 2021 Ankara

- Kara, B. (2020). *Ergenlerin ebeveyn ve akran bağlanma düzeyleri ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karaca, S. (2012). Gecikmiş veda: Bir olgu sunumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3), 136-140.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kirwin, K. M., & Hamrin, V. (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 18(2), 62-78.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Kayseri, 17, 2004, 231-256, pdf.
- Kofler-Westergren, B., Klopff, J. & Mitterauer, B. (2010). Çocuk suçluluğu: Risk faktörü üçlüsü olarak baba yokluğu, davranış bozukluğu ve madde kötüye kullanımı. *Uluslararası Adli Ruh Sağlığı Dergisi*, 9 (1), 33-43.
- Kogan, İ. (2011). *Yas Tutmama Mücadelesi*. (S. Yücel ve A. A. Köşkdere, Çev.) İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri, Org. Ltd. Şti Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 2007).
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Yayınevi. Remzi Kitapevi, İstanbul
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. 13. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul
- Kubler-Ross, E. (1997). *Ölüm ve ölmek üzerine* (On death and dying). (çev. B. Büyükkal). İstanbul: BZD Yayıncılık.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*: Simon and Schuster
- Küçükaya P.G. (2009) Kayıp ve yas süreci. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 6:8-13.
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi*. (Çev. S. K. Akbaş), Hyb yayıncılık
- McCord, J. (1982). A longitudinal view of the relationship between paternal absence and crime. *Abnormal Offenders, Delinquency, and the Criminal Justice System*, 113-128.
- MEB Özel Eğitim Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2020). Ölüm yas Travması. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/26160738_Psikososyal_Olulm-Yas_KitabY.pdf İndirilme Tarihi: 21.03.2022.
- Melhem, N. M., Moritz, G., Walker, M., Shear, M. K., & Brent, D. (2007). Phenomenology and correlates of complicated grief in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46, 493-499.
- Mestçioğlu, Ö., Sorgun, E. (2003). Travmatik yas. İçinde: Aker T, Önder ME (ed). Psikolojik travma ve sonuçları. *İstanbul: 5US Yayınları*, Epsilon Reklamcılık, 179-93.
- Mosher, PJ. (2018). Everywhere and nowhere: grief in child and adolescent psychiatry and pediatric clinical populations. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 27(1):109-24.

Murtezaoğlu, Ç. ve Çıkırıkçı, Ö. (2022). Ergenlerde Mutluluk, Öz-Yeterlik, Akran İlişkileri Ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 483-498.
<https://doi.org/10.17556/erziefd.1103962>

Noppe, I. C., & Noppe, L. D. (2004). Adolescent experiences with death: Letting go of immortality. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 146-167.

Oltjenbruns, K. (2007). Lifespan issues and loss, grief, and mourning: Part 1: The importance of a developmental context: Childhood and adolescence as an example. In D. Balk, C. Wogrin, G. Thornton, & D. Meagher (Edt.), *Handbook of thanatology: The essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement* (ss. 143–163). New York: Routledge

Önal, A. A., ve Yalçın, İ. (2019). Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1013-1051.

Öncü, H. (2006). Psikolojik Danışma Müdahalesi Olarak Büyük Grup Rehberliği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (3) , 219-240.

Özakkaş, T. (2013). *Bütüncül psikoterapi* (5. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık

Özakkaş, T.(2017). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.

Özbay, H.M. (2000). *Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Kendilerini Algılamalarıyla Başvurmayanların Kendilerini Algılamalarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özcan-Güzgün, D., Yılmaz-Olcay, F.E., Topaloğlu, G., Köşem- Yekeler, D., Ay, F., Şahin, B. (2020). Okulda ölüm ve yas durumlarında müdahale kılavuzu. İçinde Ö.Erdur-Baker ve İ. Aksöz-Efe (Edt), *Yas Danışmanlığı* (ss. 209-308).

Özmen, E. (2017). *Vazgeçemediklerinin Toplamıdır İnsan*. İstanbul: İletişim Yayınları

Özmen, O. (2014a). Yas ve Kültür. İçinde Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Edt.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde* (ss. 63-74). Ankara: Türk PDR Derneği.

Özmen, O. (2014b). Cultural characteristics of grief and coping in bereaved adult women: A phenomenological study with consensual qualitative research. Unpublished doctoral thesis, *Middle East Technical University*, Ankara

Özpulat-Olgun T. (1999) *Travmatik kayıpların ardından gelişen yas sürecini belirleyen etmenler*. Tıpta uzmanlık tezi.

Parental Death in the Lives of People with Serious Mental Illness. *Journal of Loss and Trauma*, 8 (4), 307-322. Psychological Association, Washington, D.C.

Rando, T. A. (1984). Grief, dying, and death. Champaign, Illinois: Research Press.

Rich, S. (2002). Caregiver grief: Taking care of ourselves and our patients. *International Journal of Trauma Nursing*, 8(1) 24-28.

Ringler, L. L., & Hayden, D. C. (2000). Adolescent bereavement and social support: Peer loss compared to other losses. *Journal of Adolescent Research*, 15(2), 209-230.

- Rothaupt, J. & Becker, K. (2007). A literature review of western bereavement theory: From Decathecting to Continuing Bonds. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15(1), 6-15.
- Rotter, J. C. (2000). Family grief and mourning. *The family journal*, 8(3), 275-277. <https://doi.org/10.1177/1066480700083010>
- Rubin SS, Nadav OB, Malkinson R, Koren D, Goffer-Shnarch M, Michaeli E. (2009). The two-track model of bereavement questionnaire (TTBQ): Development and validation of a relational measure. *Death Stud.* 2009, 33(4):305-33. doi: 10.1080/07481180802705668. PMID: 19368062.
- Rubin, S. S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51(1), 101-109. doi: 10.1111/j.1939-0025.1981.tb01352.x
- Rubin, S. S. (1990). Death of the future?: An outcome study of bereaved parents in Israel. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 20(4), 323-339.
- Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies*, 27(8), 667-690.
- Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A. ve Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*, 6, 189-197.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Santrock, J W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim*. Çev: Galip Yüksel (13. Basımdan Çeviri: Gözden Geçirilmiş Yeni Basım). Ankara: Nobel Akademik.
- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim* (Çeviri editörü, Galip Yüksel). Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Santrock J W. (2020). *Ergenlik*. (Çev.D.Müge Siyez). 14.basımdan çeviri. Ankara: Nobel Akademi
- Savi-Çakar, F. (2021). *Çocuk ve Ergenlerde Tramva, Kayıp ve Yas Danışmanlığı Kuram ve Uygulamaları*
- Selçuk, H. N. ve Aslan, S. (2022). Ergenlik Dönemi, Psikolojik Zihinlilik, Ebeveyn Bağlanma Stilleri Ve Aleksitimi Kavramları Üzerine Bir Derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (2), 719-735.
- Set, T., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2006). Ergenlerde cinsellik. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 137-141.
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z., ve Genç-Dişiçigil, A., (2004) Ne zaman Travmatik Yas Tanısı Konur? Ne Zaman Tedavi Başlar?. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 167-175.
- Slyter, M. (2012). Creative counseling interventions for grieving adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7(1), 17-34.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Edt. Figen Çok). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik*. (Edt. Figen Çok). Ankara: İmge Yayınevi.
- Steiner, H. ve Yalom, I. D. (2008). *Ergen terapisi* (Çev. Y. Özkardeşler Şallı) 1. Baskı, İstanbul: Prestij Yayınları.

- Stroebe, M. S., Hansson, R. O. Stroebe, W. & Schut, H. (2008) *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Integration*. American Psychological Association.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet (London, England)*, 370(9603), 1960–1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)
- Stroebe, W. & Schut, H. (2001). Risk Factors in Bereavement Outcome: A Methodological and Empirical Review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Eds.), *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1):42- 49.
- Şenelmiş, H. (2006). *Ankara Üniversitesi kriz merkezine başvuran yas olguları üzerine bir çalışma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tanhan, Y. D. (2013). Ölüm Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olmaya Etkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (1) , 184-200 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13705/165936>
- Terzi, Ş.I. (2013). *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- The State of the World's Children (2013). İndirilme tarihi 15.12.2022. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2013>.
- Thompson, N. (2011). *Grief and its challenges*. New York, NY: Palgrave Macmillan
- Tomarken, A., Holland, J., Schachter, S., Vanderwerker, L., Zuckerman, E., Nelson, C., ... & Prigerson, H. (2008). Factors of complicated grief pre-death in caregivers of cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 17(2), 105-111.
- Torbic, H. (2011). But what about the others? Home Healthcare Nurse: *The Journal for the Home Care and Hospice Professional*, 29(2), 67–77. <https://doi.org/10.1097/NHH.0b013e31820861dd>
- Tuncer, M. (2020). Nicel araştırma desenleri. İçinde B. Oral ve A. Çoban (Edt.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (ss.205-227). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Turgut, Ö. (2021). Risk Altındaki Çocuklarla Yürütülen Grup Çalışmaları. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4 (2) , 54-66. DOI: 10.47477/ubed.929621
- Turgut, Ö. ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (44), 162-183.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). İndirilme tarihi: 15 Mart 2022. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2020-37228>
- Türk Dil Kurumu (2022). Yas. <https://sozluk.gov.tr/> İndirilme tarihi: 28.11.2022

- Uluğ, Ö.Ş. (2008) .*Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Düzeyine Ebeveyn Kaybının ve Anne-Baba Ayrılığının Etkisi*, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Uzun, T. (2019). Ergenlerin Yas Karşısındaki Tutumlarının Psikopatolojik Belirtiler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*
- Ünlü-Kaynakçı, F.Z. ve Ulu-Yalçınkaya, A. (2020). Yas danışmanlığında örnek etkinlikler. İçinde Ö.Erdur-Baker ve İ. Aksöz-Efe (Edt), *Yas Danışmanlığı* (ss. 309-374).
- Vahip, I. (2010). *Psikiyatri*, Medikal Yayınları, İstanbul.
- Volkan, V. (1992). *Psikanaliz yazıları*. Hekimler Yayın Birliği.
- Volkan, V. D., & Zintl, E. (1999). *Kayıptan sonra yaşam* (I.Vahip, M. Kocadere, Çev.). İstanbul: Halime Odağı Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları Vakfı.
- Volkan, V. D., and Zintl, E. (2015). *Life after loss: The lessons of grief*. Karnac Books.
- Volkan, V. D.,ve Zintly, E. (2019). *Kayıptan Sonra Yaşam: Komplike Yas Ve Tedavisi*. Pusula Yayıncılık
- Webb, N. B. (2003). Play and expressive therapies to help bereaved children: Individual, family, and group treatment. *Smith College Studies in Social Work*, 73(3), 405-422.
- Wilson, J. (2013). *İnsanları kayıp ve yasta desteklemek: Danışmanlar ve diğer ilgili uygulayıcılar için bir giriş*. Jessica Kingsley Yayıncıları.
- Wolfelt, A. D. (2007). *Living in the shadow of the ghosts of grief*. London: Thorsons.
- Worden, J.M. (2008). Grief counseling and grief therapy: A Handbook for the mental health practitioner (4 Edition) New York, NY, USA: Springer Publishing Company.
- Yalom, I.D. (2008). *Güneşe bakmak ölümle yüzleşmek*. Kabalcı yayınları
- Yazgan, Ç. (2006). Yaşlılıkta yas [Grief in Elderly] *Anadolu Psikiyatri Dergisi* Vol. 7, pp. 179-184.
- Yıldız, H. (2021). *Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aile İlişkileri Açısından İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, S. . (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 11, 125-144.
- Yılmaz, A. (2021). *Son Ergenlik Döneminde Dissosiyatif Bulgular ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Duyguları İfade Etmenin Rolü*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zisook, S., Iglewicz, A., Avanzino, J., Maglione, J., Glorioso, D., Zetumer, S., Seay, K., Vahia, I., Young, I., Lebowitz, B., Pies, R., Reynolds, C., Simon, N. ve Shear, M. K. (2014). Bereavement: Course, consequences, and care. *Current Psychiatry Reports*, 16(10), 482.

EKLER

EK- 1 Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz olarak, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları belirtmenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir süre zarfında çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

ÖĞRENCİ BİLGİSİ	
Ad Soyad:	Cinsiyet ve Yaş:
Sınıf ve Numara:	Okul Adı:
Son iki yıl içerisinde birinci ve ikinci dereceden bir yakınınızı kaybettiniz mi? Kaybettiyseniz ne zaman ve kimi kaybettiniz?	Yakın zamanda taşındınız mı, okul değiştirdiniz mi?

VELİ BİLGİSİ	
Adı-Soyadı:	Yakınlığı:
	Telefon Numarası:



EK- 2 Temel Yas Unsurları Ölçeği

İsminiz

Yaşınız

Cinsiyetiniz

Tarih

Aşağıdaki sorular bir süre önce kaybetmiş olduğunuz sevdiğiniz bir kişiyle alakalı olarak yaşadıklarınız ve hissettikleriniz hakkındadır. Kaybettiğiniz kişi sorularda “O” ile belirtilmiştir.

1. O’nun vefatına ilişkin olaylarla ilgili hayaller zihninizde canlanıyor mu?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
2. Onunla ilgili düşünceler isterseniz de istemeseniz de aklınıza geliyor mu?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
3. Onunla ilgili düşünceler sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?
() Daima () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
4. O’nun hakkında düşünüyor musunuz?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
5. Onunla ilgili hayallerin zihninizde canlanması sizde huzursuzluğa neden oluyor mu?
() Daima () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
6. Onunla ilgili hayaller veya hatıralarla yoğun bir şekilde meşgul oluyor musunuz?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
7. O’nun tekrar yanınızda bulunduğunu ya da tekrar bir araya geldiğinizi düşündüğünüz oluyor mu?
() Daima () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
8. O’nu özleyiyor musunuz?
() Daima () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
9. O’na ait bilinen eşyalar (fotoğrafları odası gibi) size O’nu hatırlatıyor mu?
() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman
10. O’na karşı aşırı bir hasret çekiyor musunuz?
() Daima () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

11. Tanıdık yerlerde O'nu arayıp da bulmayı arzuladığınız oluyor mu?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

12. Herhangi bir sebepten dolayı O'nun artık geri gelmeyeceği gerçeği ile yüzleştiginizde acı çekiyor musunuz?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

13. Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan şeyler O'nu aşırı özlemenize neden oluyor mu?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

14. Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan şeyler kendinizi yalnız hissetmenize neden oluyor mu?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

15. Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan şeyler O'nun için ağlamanıza neden oluyor mu?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

16. Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan şeyler size keder veriyor mu?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

17. Fotoğraf, müzik, bazı yerler ve durumlar gibi O'nu hatırlatan şeyler hayattan yeterince zevk alamamanıza neden oluyor mu?

() Her defasında () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir zaman

PUANLAMA KRİTERLERİ

Bütün maddeler için cevaplar şu şekilde puanlanmaktadır:

(3) Sürekli, Daima, Her defasında; (2) Çoğunlukla; (1) Bazen; (0) Hiçbir zaman

EK-3 Etik Kurul Onay Formu

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 18.03/2022
OTURUM NO : 03
TOPLANTI SAATİ : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ali TAŞ başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

- GÜNDEM** 6- Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nuray TAŞDAN AKDEMİR'in danışmanı olduğu Esra KORKMAZ tarafından yürütülen "Kayıp Yaşamış Ergenlere Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Rehberliği" konulu proje başvurusunun görüşülmesi,
- KARAR** 6-Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nuray TAŞDAN AKDEMİR'in danışmanı olduğu Esra KORKMAZ tarafından yürütülen "Kayıp Yaşamış Ergenlere Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Rehberliği" konulu başvuru incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelerine uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN

Prof. Dr. Ali TAŞ

ÜYE

Prof. Dr. Mehmet DİKKAYA

ÜYE

Prof. Dr. Oğuz ÖCAL

ÜYE

Prof. Dr. Sevgi YURTÖNCEL

ÜYE

Prof. Dr. İbrahim MASGIN

ÜYE

Prof. Dr. Oktav AKBAŞ

ÜYE

Doç. Dr. Kamile AKIN

ÜYE

Prof. Dr. Şahin AHMETOĞLU

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi, Fatma HIZIR ASRAV

EK- 4 Yas Temelli Psikoeğitim Programı Oturumları ve Etkinliklerden Görüntüler

OTURUM 1

Amaçlar	1-Tanışma, grup kuralları hakkında bilgilendirme, süreç hakkında bilgilendirmek 2- yas ve yas süreçler hakkında bilgi vermek. 3- Kübler Ross Yas Evreleri grafiğini göstererek bilgi sahibi olmalarını sağlama
Materyal, araç/gereçler ve malzemeler:	-Yas ve yas süreçleri hakkında slayt gösterisi -Yas evreleri grafiği (Kaynakçı ve Yalçinkaya, 2020)
Hedef Grup	Lise
Uygulama şekli:	Grup
Kaynak:	(Ünlü-Kaynakçı ve Ulu-Yalçinkaya, 2020)
Ön hazırlık:	Yas süreci ile ilgili slayt gösterisi hazırlanır. Tanışma oyunu hazırlanır.

Etkinliğin Uygulama Basamakları:

1. Grup Lideri ve birbirleri ile tanışılır. Tanışma oyunu oynanır.
2. Her grup üyesi ismini, ismini kimin verdiğini, isminin anlamını, ismini sevip sevmediğini, isminin yaşamına etkisini söyleyerek kendini tanıtır.
3. Grup süreci hakkında bilgi verilir. Grup kuralları belirlenir.
4. Yas ve yas süreçlerinin neler olduğuna dair slayt gösterisi izletilir.
5. Yas evreleri üzerinde daha detaylı duralım açıklaması yapılır ve yas evreleri grafiği gösterilir.
6. Etkinlik sonunda duygu ve düşünceleri sorularak sonlandırılır.

OTURUM 2

Amaçlar	1-Temel duygularımızın ne olduğunu fark edebilme 2-Danışanların yalnız olmadıklarını hissetmelerine ve umut kazanmalarına yardımcı olmak
Materyal, araç/gereçler ve malzemeler:	1-Tibet hikayesi
Hedef Grup	Lise
Uygulama şekli:	Grup
Kaynak:	(Özcan-Güzgün vd., 2020)
Ön hazırlık:	1-Temel duygular ile ilgili slayt gösterisi hazırlanır. 2-Tibet Hikayesi hazırlanır.

Etkinliğin Uygulama Basamakları:

- 1.Geçen haftaki oturumun özeti yapılarak temel duyguların neler olduğuna dair slayt gösterisi ile oturuma başlanır.
2. Grup lideri temel duygularımız hakkında örnekler vererek bu duyguların yaşamdaki öneminden bahseder.
3. Sevinç ve keder duygusunun insan yaşamındaki önemini açıklar.
4. Grup üyelerinden sevinç ve keder duygularının insan yaşamına katkıları hakkında örnekler vermesini ister.
5. “Tibet hikayesi” adlı öykü grup üyelerinden biri tarafından okunur.

Tibet Hikâyesi

Biricik oğlu hastalanıp ölen anne oğlunun cesediyle deli gibi sokaklarda dolaşıp her rastladığı insandan oğlunu yaşama geri döndürmesi için yardım istemiş. Sonunda bu mucizeyi gerçekleştirebilecek tek kişi Dudha’ dır diyen bir bilgeye rastlamış. Anne Budha’ya gitmiş ve oğlunu yaşama geri getirsin diye ona yalvarmış. Budha anneyi dinlemiş ve şöyle demiş: “Senin acını sona erdirecek tek bir yol var, şehre in ve acının yaşanmadığı her evden bir hardal tohumu al ve hepsini bana getir.” Anne şehre koşar, kapı kapı dolaşır, ancak acının henüz yaşanmadığı bir ev bulamaz ve anlar ki acıdan özgürce ayrılmanın tek ve berzah yolu oğlunun ölüsüyle vedalaşmasıdır. İnsanın doğumu acılarının da başlangıcı olur. Bizler hayatımız boyunca birçok kayıplar, ardında da acılar yaşayacağız. Hayatımıza sağlıklı olarak

devam edebilmemiz için kayıplarımızı kabullenerek, duygularımızla yüzleşerek ve kayıplarımızı geçmişte bırakarak yolumuza devam edebilmeyi öğrenmemiz gerekiyor.

6. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi devam eder,

- Bu öyküyü okumak size ne hissettirdi?
- Sizi bu öyküde en çok etkileyen olay nedir?

7. Etkinlik duygu ve düşünceleri sorularak sonlandırılır.



OTURUM 3

Amaçlar	1-Yas sürecinde yaşanan pişmanlıkları belirlemek ve bunları ifade etme imkânı sunmak 2-Grup üyelerinin yaşadığı kayba karşı dayanıklılığını arttırmaya yardımcı olmak
Materyal, araç/gereçler ve malzemeler:	1-Ses düzeni 2-Kağıt kalem
Hedef Grup	Lise
Uygulama şekli:	Grup
Kaynak:	(Ünlü-Kaynakçı ve Ulu-Yalçınkaya, 2020)
Ön hazırlık	Pişmanlık nedir? adlı slayt gösterisi hazırlanır.

Etkinliğin Uygulama Basamakları:

1. Grup lideri önceki haftanın özetini anlatarak grup üyelerine bugün yapacakları etkinliğin pişmanlıklar üzerine olduğunu söyler ve pişmanlık kelimesinin ne anlama gelip gelmediğini sorar.
2. Pişmanlıklar üzerine hazırlanan slayt gösterisi izletilir.
3. Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde pişmanlık hissetmemiz ve bu pişmanlıkları düşünmemiz doğaldır. ‘Pişmanlık farklı yapmayı dilediğimiz bir şeydir’ diyerek kaybettikleri kişiye yönelik pişmanlıklarını düşünmeleri için aşağıdaki cümle örnekleri okunarak gözlerini kapatıp düşünmeleri istenir.15 dakika süre verilerek pişmanlıklarını yazmaları istenir.

keşke hayatta olsaydı da....

.....benim hatamdı

.....özür dilerim.

.....kendimi o kadar suçluyorum ki

4. Grup üyeleri yazmayı bitirdiğinde üyelerden birkaçının paylaşması istenir.
5. Gruba ‘pişmanlıklarınızı bırakmaya hazır mısınız?’ Sorusu sorulur ve hazır olanlar için serbest bırakma zamanı diyerek kâğıtları küçük parçalara bölerek havaya fırlatmaları istenir.
6. Etkinlik duygu ve düşünceleri sorularak sonlandırılır.



OTURUM 4

Amaçlar	1-Koruyucu faktörlerin, travmatik yaşantılarla baş etme sürecindeki önemini fark eder.
Materyal, araç/gereçler ve malzemeler:	Kağıt,kalem
Hedef Grup	Lise
Uygulama şekli:	Grup
Kaynak:	Ölüm Yas Travması-MEB Özel Eğitim Ve Hizmetler Genel Müdürlüğü (2020)
Ön hazırlık	1-Etkinlik için slayt gösterisi hazırlanır. 2-Hoşça kal mektubu çalışma kağıdı dördüncü oturumun sonunda öğrencilere iletilir.

Etkinliğin Uygulama Basamakları:

1-Grup lideri, bugün sizlerle ‘Güvenli Limanlarım’ adında bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zor durumda bırakabilen çok üzücü olaylar yaşayabiliyoruz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı faktörler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırabilir. İşte bugün, olumsuz yaşantılar sonrasında bizleri güçlü tutan koruyucu faktörlerle ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte, bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Denize açılıp güzel yolculuklar yapıyorsunuz. Ancak kimi zaman denizde fırtınalar çıkıyor. Bu dönemlerde limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, değerleri ve anıları yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz.” der.

2- “Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün... Birkaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz... Şimdi gözlerinizi açın.” der.

- “İlk kimleri gördünüz? “diye sorar ve cevapları alır.
- “Ne hissettiniz?” diye sorar ve cevapları alır.

3- “Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın... Ve limandan yanınızda sevdiklerinizle birlikte ayrıldığınızı düşünün... Güvertede sevdiklerinizle birlikte olduğunuz sırada, denizin sesini dinleyin ve denizin kokusunu fark edin...ve sakın günler böyle geçerken, bir gün gökyüzünde tekrar karabulutların görünmeye başladığını gördünüz... Limana dönün. Limanda bu sefersize ait olan beceriler, başarılar ve olumlu kişilik özellikleriniz var... Bunları fark edin... Şimdi gözlerinizi açın.” der.

- “Sizce olumlu yönleriniz nelerdir?” diye sorar ve cevapları alır.
- “Limandan size ait olan bu olumlu özelliklerinizle ayrılacaksınız. Ayrılırken neler hissederdiniz?” diye sorar ve cevapları alır.

4- “Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor... Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan güveniniz iyice artıyor... Seyahat devam ederken denizin dalgalarının yükselmeye başladığını görüyor ve tekrar limana dönüyorsunuz... Burada kasalar içinde kendi ihtiyaçlarınızı ve değerlerinizi görüyorsunuz... Kasanın içinde maneviyatınızı ve değerlerinizi güçlendirmek için ihtiyacınız olan çeşitli materyaller var. Evrensel değerler... dinî kitaplar... ya da yoga, meditasyon gibi bilgi kitaplarınız var... Manevi özelliklerinizi ve değerlerinizi anımsayıp güçlenmeye ve rahatlamaya başladınız... Şimdi gözlerinizi açın.” der.

- “Manevi özelliklerinizin ya da değerlerinizin korktuğunuz bir anda size yardımcı

olduğu zamanlar oldu mu?” diye sorar ve cevapları alır.

5- “Şimdi yeniden gözlerinizi kapatın... Tekrar gemidesiniz, yolculuk günlerdir devam ediyor... Geminizin yakıtı bitmeye başladı. Tekrar bir limana uğramaya karar veriyorsunuz. Bu limanda güzel anılarınız bulunuyor... Bu anılar gözlerinizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz...‘Ne olursa olsun, bu güzel anılar yaşandı ve çok daha güzellerini yaşayabilirim.’ diye düşünerek heyecanlanıyorsunuz... Şimdi gözlerinizi açın...

- Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi, paylaşın.” der ve cevapları alır.
- “Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?” diye sorar ve cevapları alır.
- “Size kendinizi iyi hissettirecek başka ne gibi limanlar olabilir?” diye sorar ve cevapları alır.

6- “Grup lideri, bugünkü etkinliğimizde travmatik yaşantılar sonrasında ailemiz, yakınlarımız ve sevdiklerimizin, olumlu özelliklerimizin, ahlaki ve manevi değerlerimizin, güzel anılarımızın vb. başka faktörlerin yaşadığımız zorlu süreçle baş etmemize sağladığı desteğin farkına vardık. Bundan sonraki yaşamımızda karşılaşacağımız zorlu durumlarda bu ve buna benzer faktörleri göz önünde bulundurmamız önemlidir.” der.

7- Etkinlik sonunda önümüzdeki hafta için ev ödevi olarak hoşça kal mektubu çalışma kağıdı öğrencilere iletilir. Duygu ve düşünceleri sorularak sonlandırılır.

OTURUM 5

Amaçlar	1-Kaybedilen kişiye sembolik olarak “hoşça kal” diyebilmek. 2-Bitirilmemiş işlerin bitirilmesine yardımcı olmak.
Materyal, araç/gereçler ve malzemeler:	Hoşça Kal Mektubu Çalışma Kağıdı
Hedef Grup	Lise
Uygulama şekli:	Grup
Kaynak:	(Ünlü-Kaynakçı ve Ulu-Yalçınkaya, 2020)
Ön hazırlık	.

Etkinliğin Uygulama Basamakları:

1-Grup lideri önceki haftanın özetini yaparak oturuma başlar. Ev ödevi olarak verilen Hoşça kal mektubunun bu haftaki oturumda paylaşılacağını belirtir.

2-Grup lideri “Kaybettiğimiz kişilere bazen veda etme şansımız olmaz ve onlara söylemek isteyip de söylemediğimiz şeyler içimizde düğümlenir. Bu düğümün çözülmesi kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Bu nedenle şimdi sizden kaybettiğiniz kişiye söylemek istediğiniz her ne varsa belirttiğiniz hoşça kal mektubunu okumanızı istiyorum” der.(Okumak istemeyenler saygıyla karşılanır)

3.Grup lideri, “ Ona söylemek istediğin başka bir şey var mı?” ve “Tüm bunlar söylemek sana nasıl geldi?” diye grup üyelerine sorar.

4-Etkinlik sonunda, grup lideri şu açıklamayı yapabilir: “Bu etkinlikte kaybettiğin kişiye bir hoşça kal mektubu yazdın ama elbette ki hoşça kal demek kaybettiğin kişi ile olan anılarına, bağına ya da onunla olan ilişkini canlı tutmaya olan isteğine hoşça kal demek değil. Bu sadece ilişkinin sona eren ve anılar dışında tekrarlanamayacak olan bölümleri ile vedalaşmak demektir. hala sevdiğin o kişi hakkında konuşmaya ve ilişkini canlı tutmak istemeye elbette hakkın var. Bundan sonra kaybettiğin kişi ile ilgili aklına gelen bir şeyler olduğunda; bunlar cevaplanmayan sorular, söylenmemiş sözler olabilir, yine bir mektup yazabilirsin”.

5- Etkinlik duygu ve düşünceleri sorularak sonlandırılır.

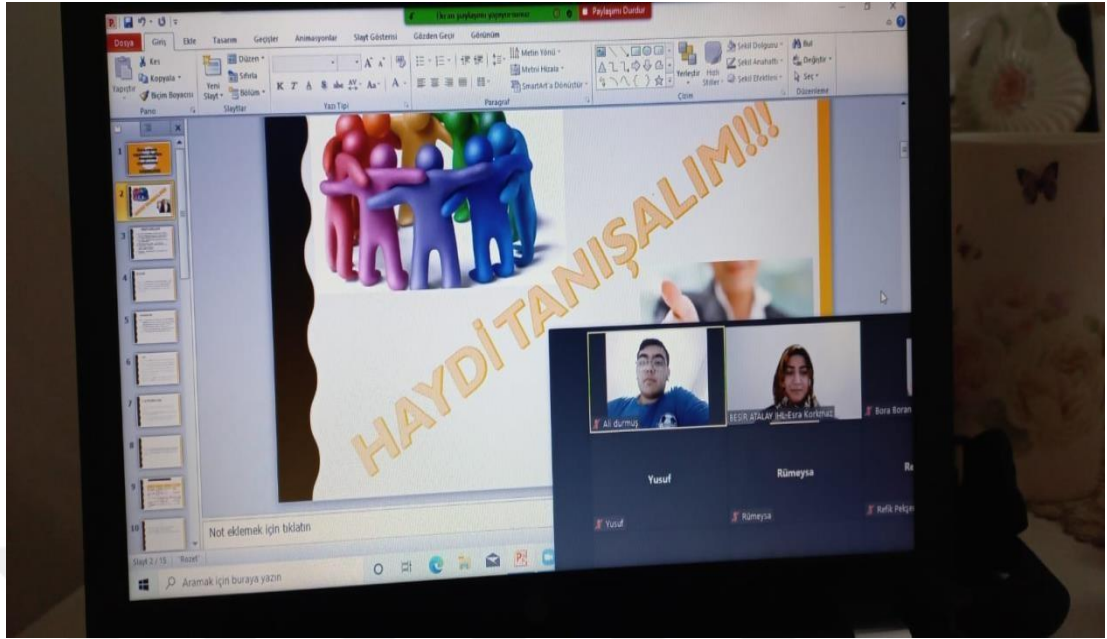
OTURUM 6

Amaçlar	1- Oturumların genel değerlendirmesinin yapılması 2- Birbirlerine olumlu duygularını ifade edebilmeleri için olanak tanınması 3- Vedalaşma
Materyal, araç/gereçler ve malzemeler:	-
Hedef Grup	Lise
Uygulama şekli:	Grup
Kaynak:	-
Ön hazırlık	Önceki oturumların özeti hazırlanır.

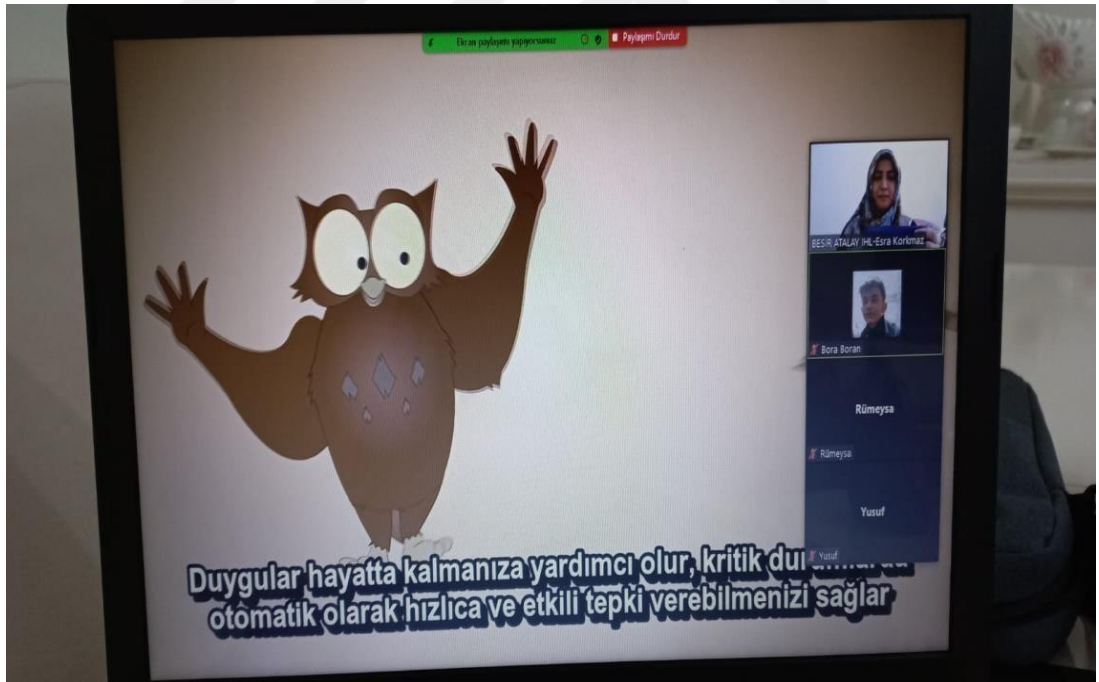
Etkinliğin Uygulama Basamakları:

- 1-Grup lideri geçen haftanın özetini yaparak oturuma başlar. Beş oturumun özetini yaparak grup üyelerinin aklında kalan anılarını paylaşımlarını ister.
- 2-Grup üyelerinin birbirleri hakkında olumlu düşüncelerini ifade etmeleri istenir.
- 3-Yapılan grup rehberliğine dair duygu ve düşünceleri alınır.
- 4-Vedalaşma gerçekleştirilerek etkinlik sonlandırılır ve son test uygulaması yapılır.

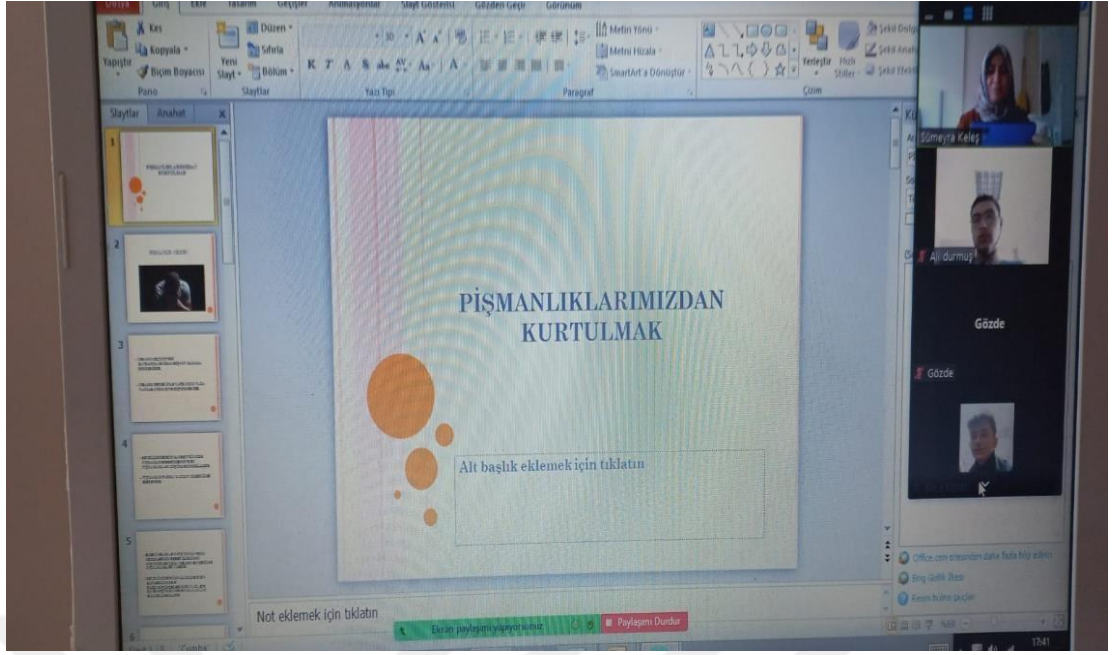
Etkinliklerden Görüntü Örnekleri



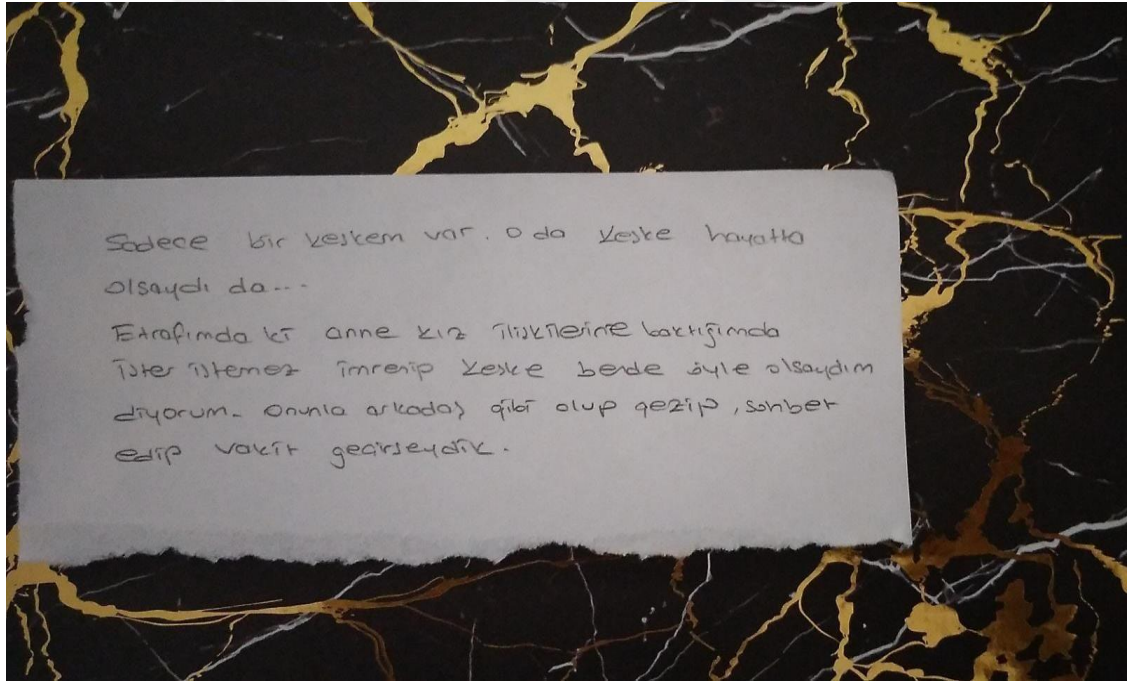
Şekil 1: İlk oturumdan örnek görüntü



Şekil 2: İkinci oturumdan örnek görüntü



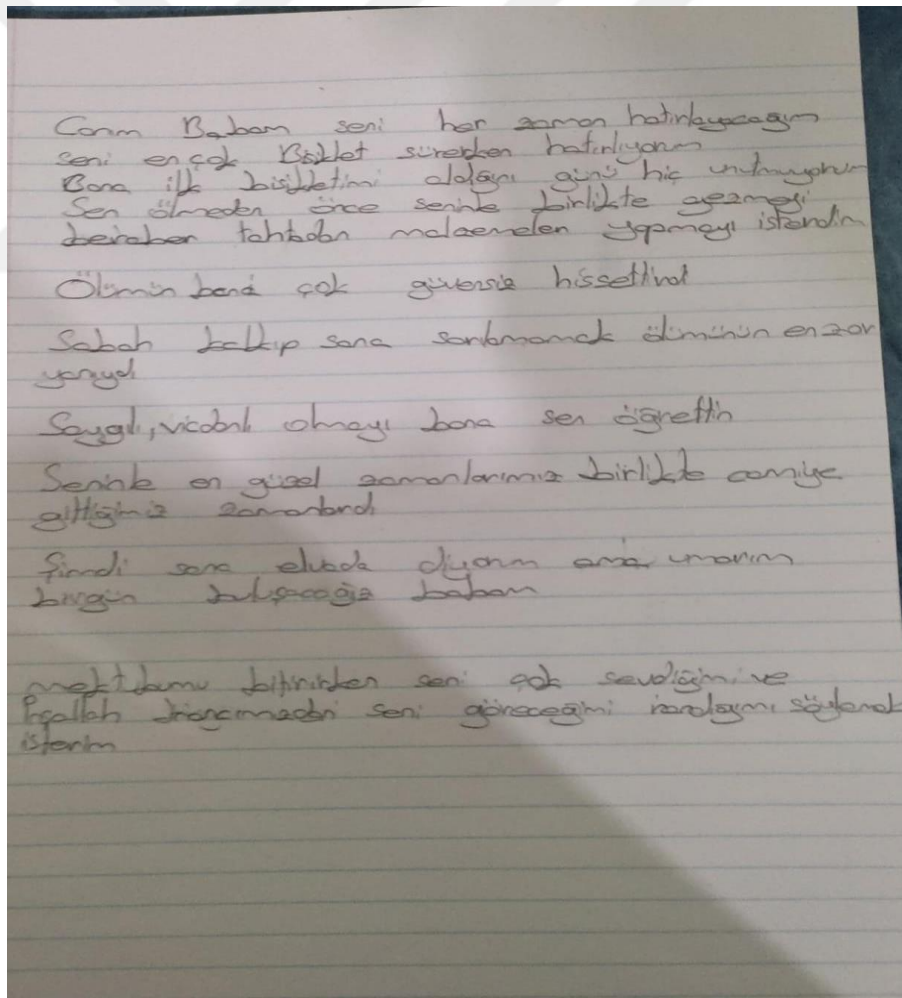
Şekil 3: Üçüncü oturumdan örnek görüntü



Şekil 4: Üçüncü oturumdan örnek görüntü



Şekil 5: Üçüncü oturumdan örnek görüntü



Şekil 6: Beşinci oturumdan örnek görüntü

29.04.22

Canım annecim seni her daim, her zaman ve her anında hatırlıyorum.
Beraber eğlendiğimiz günleri, seninle geçirdiğimiz vakitleri hiç ama hiç
unutmuyorum, unutamıyorum...

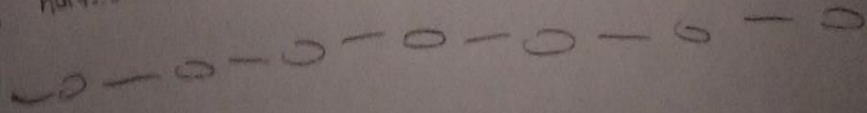
Beraber geçireceğimiz daha nice güzel günlerin olmasını çok istedim.

Ölümün bana yalnızlığı hissettirdi, hep bir tarafım eksik sanki.

Kabullenmek zorla olsa artık senin olmadığımı kabul etmek bunu kabullenmek
benim için zor bir sınavdı ama buna mecburdum.

Sabretmeyi, dindik ayakta durmayı ben senden öğrendim şimdi kendimi
kaybedenezedim.

Su zamanında olmasada kızılgünümü sadece bana güzel yapan sendin
şimdi elvada diyorum sana çünkü bir gün seninle kavuşmayı diliyorum
ve inanıyorum bedenen olmasada ruhen hep yanımda olduğunu biliyorum benimle
hâlâ...



Şekil 7: Beşinci oturumdan örnek görüntü

Ek-5 Ölçek Kullanım İzni

Alıcı: dryavuzselvi

hocam merhabalar esra keleş ben, Kırıkkale üniversitesinde pdr yüksek lisans öğrencisiyim.Ergenlik döneminde yer alan bireylere yönelik yas danışmanlığı modeline dayalı grup çalışması yapacağım bu noktada sizin uyarladığınız temel yas unsurları ölçeğinizi kullanım için izin istiyorum.dönüt alabilirsem çok memnun olurum.kolaylıklar diliyorum.



Yavuz Selvi

Alıcı: ben

Selamlar Esra Hanım

Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Elbette kullanabilirsiniz. Bu aşamada yardıma ihtiyacınız olursa yazmaktan çekinmeyiniz.

Saygılarımla...

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Esra KORKMAZ

Doğum Tarihi :

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans : Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi/
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2011-2015

Yüksek Lisans : Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı 2023

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl/Yıllar : Milli Eğitim Bakanlığı- Psikolojik
Danışman, 2015

Yayınları :

Bildiri :

Korkmaz, E. ve Taştan, N. (2022). “Kayıp Yaşamış Ergenlere Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Rehberliği Programının Yas Süreci İle Başetmelerine Etkisi”, TRB 2 Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi, 24-26 Haziran 2022, Van, Türkiye.

Kitap Bölümü :

Korkmaz, E. ve Taştan, N. (2022 “Kayıp Yaşamış Ergenlerin Yas Süreci İle Başetmelerinde Yas Danışmanlığı Grup Rehberliği Programının Etkisi” (ss. 63-82) (Z. Özomay, U. İnan), (ss. 1-292); Gece Kitaplığı, Ankara, Aralık 2022