

## Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi

Elif Güneri YÖYEN<sup>1</sup>

Rana ŞAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doç.Dr., Sakarya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, elifyoyen@sakarya.edu.tr ORCID 0000-0002-0539-9263

<sup>2</sup>Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, TC Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı ranasan@outlook.com ORCID: 0000-0002-1299-4685

**Özet:** Bu araştırma 6 - 24 ay içerisinde bir yakını kaybetmiş yetişkin kişilerde bilişsel duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yas süreci ile ilişkisinin incelenmesi ve kişilerin çeşitli demografik özelliklerinin yas düzeylerindeki rolünün anlaşılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemi; 18-65 yaş arası, bir yakını vefat nedeniyle kaybetmiş ve kayıptan günümüze kadar en az 6, en çok 24 ay geçmiş 304 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada; Demografik Bilgi Formu, Yas Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; yas ile bilişsel duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca bilişsel, fiziksel ve davranışsal yas düzeyinin cinsiyete, yakınlık durumuna, görüşme sıklığına, psikiyatrik destek alma durumuna, başka bir kayıp yaşama ve ani bir kayıp yaşama durumuna göre farklılaştığı; duygusal yas düzeyinin; yakınlık durumuna, vefat nedenine, görüşme sıklığına, psikiyatrik destek alma durumuna, başka bir kayıp yaşama ve ani bir kayıp yaşama durumuna göre farklılaştığı; yas ile duygusal yakınlık ve sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yas, Bilişsel Duygu Düzenleme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

### Cognitive Emotion Regulation Strategies And The Relationship Of Intolerance For Uncertainty To The Morning

**Abstract:** Abstract: This study was conducted to examine the relationship between cognitive emotion regulation and intolerance to uncertainty levels in adults who lost a loved one within 6-24 months, and to understand the role of various demographic characteristics of individuals in their grief levels. The sample of the research; It consists of 304 adult participants between the ages of 18-65, who lost a relative due to death and at least 6, at most 24 months have passed since the loss. In the research; Demographic Information Form, Grief Scale, Cognitive Emotion Regulation Strategies Scale and Uncertainty Intolerance Scale were used. As a result of the research; A significant relationship was found between grief, cognitive emotion regulation, and intolerance to uncertainty. In addition, cognitive, physical and behavioral grief levels differed according to gender, intimacy, frequency of contact, receiving psychiatric support, experiencing another loss or experiencing a sudden loss; emotional grief level; It differs according to the status of closeness, cause of death, frequency of contact, receiving psychiatric support, experiencing another loss or experiencing a sudden loss; It was determined that there was a positive and significant relationship between grief, emotional intimacy and social support.

**Key Words:** Grief, Cognitive Emotional Regulation Strategies, Intolerance of Uncertainty

#### 1.GİRİŞ

Kayıp yaşamak herkesin karşılaşılabileceği hayatın normal bir parçasıdır. Sevilen bir kişinin ya da bir organ veya uzvun kaybı, sevdiklerinden, işinden ya da yaşanan yerden uzaklaşma, fiziksel sağlığın kaybedilmesi tüm insanların deneyimleyebileceği bir gerçekliktir (Gorman & Sultan, 2008). Tanım olarak yas, sevilen bir kişinin kaybıyla birlikte kayıp yaşayan birey tarafından gösterilen fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkiler olarak açıklanabilir (Gizir, 2006). Yas süreci ise yaşanan kaybın kesinliğinin ve geri dönüşünün olmadığı kabul edildiği ve hayata tekrar devam edebilme kapasitesinin kazanıldığı süreçtir (Shear,2012). Bu süreçte kayıp yaşayan kişi yasin inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme evrelerini tamamlayarak

normal hayatına geri dönüş yapmalıdır (Kübler-Ross&Kessler, 2014). Eğer birey yas aşamalarını başarılı bir şekilde tamamlayamaz ya da aşamalardan birinde takılı kalırsa bu durum patolojik yasa neden olabilir.

Yas süreci evrensel olmakla beraber her bireyin yaşadığı yas ve yeni duruma uyum sağlama düzeyi farklıdır. Yas deneyimi kişinin yaşına, kaybedilen kişiyle olan ilişkisine, ölüm şekline, baş etme tarzına, ekonomik durumuna, çevresinden algıladığı sosyal desteğe, kültürel ve dini inancına göre değişir (Bildik, 2013). Bu faktörlere bağlı olarak bireyin yas sürecinde verdiği tepkiler farklılık gösterebilir.

Literatüre bakıldığında yas tepkilerinin genel olarak bilişsel (inkar, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, kabus, çarpıtılmış düşünceler), duygusal (şok, öfke,

suçluluk, yorgunluk, çaresizlik, korku), davranışsal (uyku düzensizliği, iştah artması veya azalması, dikkatsizlik, kaçınma, sosyal içe çekilme) ve fiziksel (midede boşluk, nefes alamama, kalpte sıkışma, ağız kuruluğu) olarak gruplandırıldığı görülmektedir (Balcı-Çelik, 2006).

Bireyler günlük yaşama uyum sağlayabilmek için stres verici olaylarla başa çıkmak zorundadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri stres verici bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan duyguyla mücadele etmeye yardım eden bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde duygu uyandıran bireyin adaptasyon sürecidir (Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt, & Kraaij, 2007). Bu süreç olumlu veya olumsuz duyguların artmasına ya da azalmasına neden olur (Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H., 2007).

Garnefski ve arkadaşları (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uyumlu ve uyum bozucu olmak üzere gruplandırmıştır. Felaketeleştirme, ruminasyon, kendini suçlama, başkalarını suçlama uyum bozucu stratejiler grubunda yer alırken; kabul, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme uyumlu stratejiler olarak kabul edilmektedir.

Yas süreci birey için stres verici bir durum olması nedeniyle bu dönemde kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileri sürecin gidişatı için oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalarda ruminasyon (Allen, Haley, & Small, 2019; Doering B. K., Barke, Friehs, & Eisma, 2018), kendini ve başkalarını suçlama (Weinberg, 1994), kaçınma (Boelen ve ark., 2006) gibi uyum bozucu stratejilerin yas sürecini olumsuz etkilerken; pozitif yeniden değerlendirmenin yas sürecini kolaylaştırıcı etkisi olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Bhushan, Kumar, & Harizuka, 2011).

Belirsizlik, geleceğin ve geleceğe yönelik beklentilerin tahmin edilebilir olmaması olarak tanımlanır (Sarıçam & diğerleri, 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise bireyin başa çıkma becerisini güçleştiren, geleceğe dair belirsizliklere verdiği davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerdir (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, & Ladouceur, 1994). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler gerçekleşme ihtimaline bakmaksızın belirsiz durumları stres verici, keyif kaçırıcı, kabul edilemez olarak görürler ve belirsiz durumlardan kaçınma ya da belirsiz durumlarda ketlenme davranışı gösterirler (Carleton, Norton, & Asmundson, 2007).

Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek insanların kaygı ve stres verici durumlardan daha olumsuz etkilendikleri ve beklenmedik durumlara uyum sağlamakta zorluk yaşadıkları

söylenbilir (Zlomke & Jeter, 2013). Sevilen bir kişinin kaybı, kayıp yaşayan kişinin kimliğine, rollerine, hedeflerine ve geleceğe yönelik planlarına ilişkin kararlarını sekteye uğratabilir ve yaşlı kişileri belirsizlik duygularıyla baş başa bırakabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan insanların yeni duruma, kendilerine ve geleceklere ilişkin görüşlerini değiştirmekte daha fazla zorluk yaşama ihtimallerinden dolayı kayıptan sonraki yeni hayatlarına uyum sağlamakta zorluk yaşayacakları öngörülebilir. Bu nedenle yas sürecinin geride bırakılabilmesi kişinin kaybın getirdiği belirsizlikleri tolere edebilme yeteneğine bağlıdır (Boelen, Reijntjes & Smid, 2016).

Sevilen bir kişinin kaybindan sonra diğer belirsiz durumlarda yaşadığı gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin yeni duruma adapte olabilmeleri daha güç olduğu için yas sürecini daha zorlu atlatabilecekleri ve karmaşık yas belirtileri gösterme risklerinin daha yüksek olabileceği varsayılabilir. Özellikle beklenmedik kayıplar belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyleri daha olumsuz etkileyebilir. Ayrıca travmatik olaylar da dahil olmak üzere stresli yaşam olaylarından sonra belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal sorunların gelişmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir etken olduğuna dair araştırmalar mevcuttur (Fetzner, Horswill, Boelen, & Carleton, 2013). Bu nedenle literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük yas sürecini zorlaştıran bir etken olarak yer alır. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kayıp sonrası kayıpla ilgili TSSB belirtileri ve karmaşık yas semptomlarıyla da pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir (Boelen, 2010).

Geçmişte yapılan araştırmalara bakıldığında yas sürecinin birey için zorlu ve stres verici bir deneyim olması nedeniyle kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu süreci nasıl atlatacağında önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Aynı zamanda kayıptan sonraki belirsiz durumları tolere edebilme becerisinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine göre değişebileceği söylenebilir. Bu nedenle yapılan araştırmada, araştırılmanın yapıldığı zaman dilimine kadar olan süre için en az 6 en çok 24 ay içerisinde bir yakını kaybetmiş yetişkin kişilerde yas düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda kişilerin çeşitli demografik özelliklerinin yas düzeylerinin farklılaştırıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın amacı kapsamında oluşturulan araştırma soruları şu şekildedir:

1. Yas tepkileri ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yas tepkileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Yas tepkileri çeşitli demografik özelliklere göre değişmekte midir?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Yas sürecinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ilişkisini inceleyen bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama araştırmaları araştırmacının çok sayıda insana aynı soruları sistematik biçimde sorduğu ve sonra yanıtlarını kaydettiği nicel araştırmalardır (Neuman, 2006). İlişkisel taramalar iki veya daha çok değişken arasında birlikte veya değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeye çalışılır.

### 2.2. Örneklem

Araştırmacının örneklemini 18-65 yaş arası, bir yakınına vefat nedeniyle kaybetmiş ve kayıptan günümüze kadar en az 6, en çok 24 ay geçmiş 304 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların bazılarını elden form vererek ulaşılmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğuna ise COVID-19 nedeniyle Google Formlardan oluşturulan anket üzerinden ulaşılmıştır. Örneklem 204 kadın (%67,1), 100 (%32,9) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 34,64±11,79'dur. Katılımcıların 56'sı (%18,4) düşük, 171'i (%56,3) orta ve 77'si (%25,3) yüksek ekonomik duruma sahiptir. Katılımcıların 10'u (%3,3) ilköğretim, 18'i (%5,9) ortaokul, 102'si (%33,6) lise, 138'i (%45,4) üniversite ve 36'sı (%11,8) yüksek lisans ve doktora mezundur. Katılımcıların 28'i (%9,2) psikiyatrik destek aldığını belirtirken 276'sı (%90,8) psikiyatrik destek almadığını belirtmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, yas tepkilerini ölçmek için Yas Ölçeği, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır.

#### 2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyeti, yaşı, ekonomik durumu gibi demografik bilgilerini ve

kaybının üzerinden geçen süreyi, kaybettiği kişiyle olan yakınlığını, vefat nedenini, duygusal yakınlığını, görüşme sıklığını, yas sürecinde herhangi bir psikolojik destek alıp almadığını, çevresinden algıladığı sosyal desteği, son 24 ay içerisinde başka yakınına kaybedip kaybetmediğini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur. Sosyal destek, kişinin geçmişte yaşadığı yas deneyimleri, cinsiyet, yaş, ölen kişiyle olan yakınlık durumu ve vefat nedeni kaybın ardından yaşanan yas süreci ve travma sonrası büyüme üzerinde etkili rol oynayan unsurlar olarak değerlendirilebilmektedir (Parkes & Prigerson, 2010). Bu nedenle demografik bilgi formunda yas sürecini etkileyebilecek çeşitli faktörler ele alınmıştır.

#### 2.3.2. Yas Ölçeği

Türkçeye uyarlama çalışması Balcı-Çelik (2006) tarafından yapılan ölçek, yas tepkilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek yasin fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal alt boyutlarını ölçmek amacıyla 35 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanı 175, en düşük puan ise 35'tir. Ölçeğin 11, 13 ve 17. maddelerinin puanları ters hesaplanmaktadır.

Balcı-Çelik (2006) ölçeğin alt boyutlarına dair iç tutarlılık katsayılarının ,62 ile ,90 arasında değiştiğini, ölçek toplam puanına dair Cronbach alfa katsayısını ise ,96 olduğunu bulmuştur. Test tekrar test yöntemiyle ise güvenilirlik katsayısının ,84 olarak saptamıştır. Balcı Çelik (2006)'in elde ettiği bulgulardan yola çıkarak ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmektedir.

#### 2.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen ölçek stres oluşturan belirli olaylardan sonra kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendirir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek, toplam 36 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları "Kendini Suçlama", "Düşünceye Odaklanma", "Kabul Etme", "Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma", "Pozitif Yeniden Değerlendirme", "Bakış Açısına Yerleştirme", "Felaketleştirme", "Diğerlerini Suçlama", "Pozitif Yeniden Odaklanma"dır. Her bir alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 20'dir. En yüksek puan alınan alt kategori, katılımcının kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejisini belirtir.

Alt boyutlardan kabul etme, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış

açısına yerleştirme ve pozitif yeniden odaklanma uyumlu stratejiler olarak tanımlanırken; kendini suçlama, başkasını suçlama, felaketleştirme uyum bozucu stratejiler grubunda yer almaktadır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) çalışmalarında, BDDÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı alt boyutlar için ,67 ile ,81 arası değiştiğini bulmuştur. Onat ve Otrar (2010) ise Cronbach Alpha değerini ,78 olarak bulmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu yorumu yapılabilir.

### 2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

BTÖ, Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından belirsiz durumlara yönelik olarak ortaya konulan bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkileri ölçmek üzere geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali 27 maddeden oluşmaktadır. Fakat Türkçe'ye uyarlanmış halinde ölçek 26 madde 4 faktörden oluşmaktadır. Bunlar: "Belirsizlik stres verici ve üzücüdür.", "Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri", "Geleceği bilmemek rahatsız edicidir.", " Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller."dir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği ile kişinin belirsiz durumlara yönelik tahammülsüzlüğü arasında pozitif bir ilişki vardır.

Ölçeğin iç tutarlılığı .93, test-tekrar test güvenilirliği ise .66 olarak tespit edilmiştir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları ise "Belirsizlik stres verici ve üzücüdür." için 0.88, "Geleceği bilmemek rahatsız edicidir." için 0.79, "Belirsizlik eyleme geçmemi engeller." için 0.79 ve "Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri." için 0,79 olarak raporlanmıştır.

## 2.4. İşlem

Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim dalı Etik Kurulu'ndan 2020/08-05 protokol numaralı izin alındıktan sonra veriler toplanmıştır. Veriler Mart 2021- Haziran 2021 tarihleri arasında elde edilmiştir. Katılımcıların bazılarında elden form vererek ulaşılsa da Covid-19 nedeniyle verilerin birçoğu Google Anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılmadan önce araştırma hakkında Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmıştır. Her katılımcı için araştırma yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir

## 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puan ve alt boyutları puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde; normal dağılımın varsayımlarından biri olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olmasından dolayı ölçeklerin puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir ve parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Gruplar arası karşılaştırmalarda; iki grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem T testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmanın temel değişkenlerinin birbiriyle ilişkisi Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaş üzerindeki etkisini incelemek için Regresyon Analizi yapılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir ( $p < .05$ ).

## 3. BULGULAR

### 3.1. Katılımcıların Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Tablo 1. Katılımcıların yaş ile ilgili demografik özellikleri.

Değişkenler	Ortalama $\pm$ SS		
1. Süre	13,91 $\pm$ 5,77		
2. Duygusal Yakınlık	7,31 $\pm$ 2,38		
3. Sosyal Destek	6,01 $\pm$ 2,61		
	n	%	
4. Yakınlık Derecesi	1. Dereceden Akraba	66	21,7
	2. Dereceden Akraba	98	32,2
	3. Dereceden Akraba	92	30,3
	Arkadaş	41	13,5
	Eş	7	2,3
5. Vefat Nedeni	Hastalık	255	83,9

	Kaza	33	10,9
	Cinayet	11	3,6
	İntihar	5	1,6
	Her gün	55	18,1
	Haftada 1 kereden fazla	66	21,7
<b>6. Görüşme Sıklığı</b>	Ayda 1 kereden fazla	81	26,6
	Yılda 2 kereden fazla	59	19,4
	Yılda 1 kere ya da daha az	43	14,1
<b>7. Başka Bir Kayıp</b>	Evet	67	22
	Hayır	237	78
<b>8. Ani Kayıp</b>	Evet	105	34,5
	Hayır	199	65,5

Tablo 1'e göre; katılımcıların yakınına kaybetme süresi ortalama  $13,91 \pm 5,77$ 'dir. Katılımcıların kaybettiği yakınıyla duygusal yakınlığı ortalama  $7,31 \pm 2,38$ 'dir. Katılımcıların kayıptan sonra algıladığı sosyal destek ortalama  $6,01 \pm 2,61$ 'dir. Katılımcıların vefat eden kişi ile yakınlık derecesi; 66'sı (%21,7) 1. Dereceden akraba, 98'i (%32,2) 2. Dereceden akraba, 92'si (%30,3) 3. Dereceden akraba, 41'i (%13,5) arkadaş ve 7'si (%2,3) eş olarak belirtmiştir. Katılımcılar yakınının vefat nedenini; 255'i (%83,9) hastalık, 33'ü (%10,9) kaza, 11'i (%3,6) cinayet ve 5'i (%1,6) intihar olarak belirtmiştir. Katılımcıların vefat eden yakınıyla görüşme sıklığını;

55'i (%18,1) her gün, 66'sı (%21,7) haftada 1 kereden fazla, 81'i (%26,6) ayda 1 kereden fazla, 59'u (%19,4) yılda 2 kereden fazla ve 43'ü (%14,1) yılda 1 kere ya da daha az olarak belirtmiştir. Katılımcıların yakınına kaybettiği süreçte başka bir kayıp yaşama durumuna; 67'si (%22) evet ve 237'si (%78) hayır olarak belirtmiştir. Katılımcıların 105'i (%34,5) yakınına ani şekilde kaybettiğini ve 199'u (%65,5) ani şekilde kaybetmediğini belirtmiştir.

### 3.2. Yas Ölçeği ile Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Tablo 2. Fiziksel Yas ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Değişkenler	N	Ortalama $\pm$ SS	Test	p	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	204	10,60 $\pm$ 4,63	t(302)=,733	,46
	Erkek	100	10,20 $\pm$ 4,41		
<b>Ekonomik Düzey</b>	Düşük	56	11,25 $\pm$ 5,14	F(2,301)=1,086	,33
	Orta	171	10,21 $\pm$ 4,45		
	Yüksek	77	10,48 $\pm$ 4,31		
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	10	12,80 $\pm$ 7,58	F(4,299)=1,378	,24
	Ortaokul	18	11,44 $\pm$ 5,55		
	Lise	102	10,01 $\pm$ 4,28		
	Üniversite	138	10,32 $\pm$ 4,33		
	Yüksek Lisans ve Doktora	36	11,19 $\pm$ 4,49		
<b>Yakınlık Derecesi</b>	1. Dereceden Akraba	66	13,36 $\pm$ 4,49	F(4,299)=22,525	,000
	2. Dereceden Akraba	98	10,89 $\pm$ 3,94		
	3. Dereceden Akraba	92	7,73 $\pm$ 3,22		
	Arkadaş	41	10,04 $\pm$ 4,85		
	Eş	7	15,71 $\pm$ 4,38		
<b>Vefat Nedeni</b>	Hastalık	255	10,37 $\pm$ 4,38	F(3,300)=,949	,41
	Kaza	33	10,66 $\pm$ 5,35		
	Cinayet	11	12,63 $\pm$ 5,83		
	İntihar	5	9,60 $\pm$ 4,50		
<b>Görüşme Sıklığı</b>	Her gün	55	13,67 $\pm$ 4,45	F(4,299)= 16,924	,000
	Haftada 1 kereden fazla	66	10,83 $\pm$ 4,16		
	Ayda 1 kereden fazla	81	10,83 $\pm$ 4,27		

	Yılda 2 kereden fazla	59	8,89±4,18		
	Yılda 1 kere ya da daha az	43	7,30±3,29		
<b>Psikiyatrik Destek</b>	Evet	28	14,28±2,57	t(302)=7,513	,000
	Hayır	276	10,08±4,53		
<b>Başka Kayıp</b>	Evet	67	12,49±4,11	t(302)=4,220	,000
	Hayır	237	9,90±4,52		
<b>Ani Kayıp</b>	Evet	105	11,43±5,10	t(302)=2,544	,01
	Hayır	199	9,96±4,16		

Tablo 2 incelendiğinde, fiziksel yas puanlarının cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu ve vefat nedeni değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Yakınlık derecesi 3. Derece akraba olan katılımcıların fiziksel yas puanlarının ( $X=7,73$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Vefat eden yakınıyla görüşme sıklığı her gün olan katılımcıların fiziksel yas puanlarının ( $X=13,67$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel Yas

puanlarında psikiyatrik destek alanların puanlarının ( $X=14,28$ ), psikiyatrik destek almayanların puanlarından ( $X=10,08$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel Yas puanlarında başka bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=12,49$ ), başka kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=9,90$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel Yas puanlarında ani bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=11,43$ ), ani kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=9,96$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Duygusal Yas ile Sosyo- Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Değişkenler		N	Ortalama±SS	Test	p
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	204	20,89±5,58	t(302)=,379	,70
	Erkek	100	20,62±5,89		
<b>Ekonomik Düzey</b>	Düşük	56	20,94±5,82	F(2,301)=1,674	,18
	Orta	171	20,31±5,71		
	Yüksek	77	21,77±6,21		
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	10	21,10±6,78	F(4,299)=,929	,44
	Ortaokul	18	21,33±6,80		
	Lise	102	20,08±5,85		
	Üniversite	138	20,87±5,69		
	Yüksek Lisans ve Doktora	36	22,19±5,92		
<b>Yakınlık Derecesi</b>	1. Dereceden Akraba	66	24,16±5,77	F(4,299)=17,616	,000
	2. Dereceden Akraba	98	20,81±4,83		
	3. Dereceden Akraba	92	17,52±4,56		
	Arkadaş	41	21,75±7,18		
	Eş	7	26,42±3,55		
<b>Vefat Nedeni</b>	Hastalık	255	20,37±5,69	F(3,300)=3,457	,01
	Kaza	33	23,06±6,54		
	Cinayet	11	24,27±6,52		
	İntihar	5	20,20±4,14		
<b>Görüşme Sıklığı</b>	Her gün	55	24,30±5,30	F(4,299)= 11,857	,000
	Haftada 1 kereden fazla	66	21,45±6,13		
	Ayda 1 kereden fazla	81	21,11±5,74		
	Yılda 2 kereden fazla	59	18,86±4,73		
	Yılda 1 kere ya da daha az	43	17,39±5,16		
<b>Psikiyatrik Destek</b>	Evet	28	28,07±3,60	t(302)=10,538	,000
	Hayır	276	20,06±5,55		
<b>Başka Kayıp</b>	Evet	67	22,58±5,76	t(302)=2,839	,000
	Hayır	237	20,29±5,82		
<b>Ani Kayıp</b>	Evet	105	22,25±6,05	t(302)=3,181	,002
	Hayır	199	20,03±5,64		

Tablo 3 incelendiğinde; duygusal yas puanlarının cinsiyet, ekonomik düzey ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Yakınlık derecesi 3. Derece akraba olan katılımcıların duygusal yas puanlarının ( $X=17,52$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Bilişsel Yas puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Yakını vefat nedeninin cinayet olan katılımcıların duygusal yas puanlarının ( $X=24,27$ ), hastalık ( $X=20,37$ ) ve kaza ( $X=23,06$ ) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Vefat eden yakınıyla görüşme sıklığı her gün olan katılımcıların duygusal yas puanlarının

( $X=24,30$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal Yas puanlarında psikiyatrik destek alanların puanlarının ( $X=28,07$ ), psikiyatrik destek almayanların puanlarından ( $X=20,06$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal Yas puanlarında başka bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=22,58$ ), başka kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=20,29$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal Yas puanlarında ani bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=22,25$ ), ani kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=20,03$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Bilişsel Yas ile Sosyo -Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Değişkenler		N	Ortalama±SS	Test	p
Cinsiyet	Kadın	204	27,56±5,49	t(302)=2,522	,01
	Erkek	100	25,92±5,05		
Ekonomik Düzey	Düşük	56	27,41±4,47	F(2,301)=,475	,62
	Orta	171	26,76±5,45		
	Yüksek	77	27,33±5,91		
Eğitim Durumu	İlkokul	10	29,80±7,08	F(4,299)=,796	,52
	Ortaokul	18	26,55±5,17		
	Lise	102	26,69±5,45		
	Üniversite	138	27,10±5,12		
	Yüksek Lisans ve Doktora	36	27,11±5,95		
Yakınlık Derecesi	1. Dereceden Akraba	66	29,51±5,71	F(4,299)= 10,991	,000
	2. Dereceden Akraba	98	27,34±5,21		
	3. Dereceden Akraba	92	24,45±4,55		
	Arkadaş	41	27,36±4,76		
	Eş	7	30,85±5,14		
Vefat Nedeni	Hastalık	255	26,76±5,39	F(3,300)=1,317	,26
	Kaza	33	28,12±4,86		
	Cinayet	11	28,54±6,91		
	İntihar	5	29,60±5,07		
Görüşme Sıklığı	Her gün	55	29,92±5,24	F(4,299)= 14,476	,000
	Haftada 1 kereden fazla	66	28,19±4,68		
	Ayda 1 kereden fazla	81	27,39±5,24		
	Yılda 2 kereden fazla	59	25,52±5,41		
Psikiyatrik Destek	Yılda 1 kere ya da daha az	43	22,88±3,75	t(302)=5,688	,000
	Evet	28	31,00±3,69		
Başka Kayıp	Hayır	276	26,62±5,39	t(302)=2,565	,01
	Evet	67	28,50±5,50		
Ani Kayıp	Hayır	237	26,60±5,31	t(302)=4,766	,000
	Evet	105	28,99±5,58		
	Hayır	199	25,98±5,01		

Tablo 4 incelendiğinde; bilişsel yas puanlarının ekonomik düzey, eğitim durumu ve vefat nedeni değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Kadınların puanlarının ( $X=27,56$ ), erkeklerin puanlarından ( $X=25,92$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yakınlık derecesi 3. Derece akraba olan katılımcıların bilişsel yas puanlarının

( $X=24,45$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Vefat eden yakınıyla görüşme sıklığı her gün olan katılımcıların bilişsel yas puanlarının ( $X=29,92$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bilişsel Yas puanlarında psikiyatrik destek alanların puanlarının ( $X=31,00$ ), psikiyatrik destek almayanların

puanlarından ( $X=26,62$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bilişsel Yas puanlarında başka bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=28,50$ ), başka kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=26,60$ ) anlamlı düzeyde yüksek

olduğu saptanmıştır. Bilişsel Yas puanlarında ani bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=28,99$ ), ani kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=25,98$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Davranışsal Yas ile Sosyo -Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Değişkenler		N	Ortalama±SS	Test	p
Cinsiyet	Kadın	204	17,90±7,92	t(302)=-,466	,65
	Erkek	100	18,32±6,82		
Ekonomik Düzey	Düşük	56	19,58±7,58	F(2,301)=1,512	,22
	Orta	171	17,56±7,38		
	Yüksek	77	17,97±7,93		
Eğitim Durumu	İlkokul	10	21,50±11,86	F(4,299)=1,732	,14
	Ortaokul	18	20,61±7,51		
	Lise	102	17,00±6,85		
	Üniversite	138	17,94±7,58		
	Yüksek Lisans ve Doktora	36	19,13±7,81		
Yakınlık Derecesi	1. Dereceden Akraba	66	21,92±8,13	F(4,299)= 14,863	,000
	2. Dereceden Akraba	98	17,81±7,08		
	3. Dereceden Akraba	92	14,46±5,49		
	Arkadaş	41	18,65±7,65		
	Eş	7	28,00±6,58		
Vefat Nedeni	Hastalık	255	17,57±7,35	F(3,300)=2,093	,10
	Kaza	33	20,12±7,63		
	Cinayet	11	21,09±10,63		
	İntihar	5	21,40±8,50		
Görüşme Sıklığı	Her gün	55	22,43±8,27	F(4,299)= 10,781	,000
	Haftada 1 kereden fazla	66	19,06±7,09		
	Ayda 1 kereden fazla	81	18,09±7,50		
	Yılda 2 kereden fazla	59	15,81±6,79		
	Yılda 1 kere ya da daha az	43	13,81±4,99		
Psikiyatrik Destek	Evet	28	21,92±4,44	t(302)=4,457	,000
	Hayır	276	17,64±7,72		
Başka Kayıp	Evet	67	20,19±7,57	t(302)=2,658	,008
	Hayır	237	17,43±7,48		
Ani Kayıp	Evet	105	19,90±8,94	t(302)=2,877	,005
	Hayır	199	17,06±6,56		

Tablo 5 incelendiğinde; davranışsal yas puanlarının cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu ve vefat nedeni değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>.05$ ). Yakınlık derecesi 3. Derece akraba olan katılımcıların davranışsal yas puanlarının ( $X=14,46$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Vefat eden yakınıyla görüşme sıklığı her gün olan katılımcıların davranışsal yas puanlarının ( $X=22,43$ ) diğerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Davranışsal Yas puanlarında psikiyatrik destek

alanların puanlarının ( $X=21,92$ ), psikiyatrik destek almayanların puanlarından ( $X=17,64$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Davranışsal Yas puanlarında başka bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=20,19$ ), başka kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=17,43$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Davranışsal Yas puanlarında ani bir kayıp yaşayan katılımcıların puanlarının ( $X=19,90$ ), ani kayıp yaşamayanların puanlarından ( $X=17,06$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.



Tablo 6. Yas Ölçeği Toplam Puanlarının Yaş, Kayıp Süresi, Duygusal Yakınlık ve Sosyal Destek Değişkenleriyle İlişkisinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5
1. Yaş	-				
2. Kayıp Süresi	-,021	-			
3. Duygusal Yakınlık	,113*	,023	-		
4. Sosyal Destek	,048	,022	,391**	-	
5. Toplam Yas	,015	-,042	,504**	,190**	-

Not. r: Pearson Korelasyon Katsayısı, \*\*: p<0.01, \*: p<0.05

Yapılan analiz sonucunda; yas ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=,015$ ,  $p>.05$ ). Yas ile kayıp süresi arasında ( $r=-,042$ ,  $p>.05$ ); yas ile duygusal yakınlık arasında ( $r=,504$ ,  $p<.01$ ) ve yYas ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=,190$ ,  $p<.01$ ).

### 3.3. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yapılan korelasyon analiz yas ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından Kendini Suçlama ( $r=,441$ ,  $p<.01$ ), Düşünceye Odaklanma ( $r=,254$ ,  $p<.01$ ), Yıkım ( $r=,514$ ,  $p<.01$ ), Diğerlerini Suçlama ( $r=,302$ ,  $p<.01$ ) ve Bilişsel Duygu Düzenleme ( $r=,204$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı; yas ile Pozitif Tekrar Odaklanma ( $r=-,155$ ,  $p<.01$ ) ve Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ( $r=-,209$ ,  $p<.01$ ) arasında

ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiler saptanmıştır. Yas ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Belirsizlik Üzücü ve Stres Vericidir ( $r=,410$ ,  $p<.01$ ), Belirsizlik Eyleme Geçmeyi Engeller ( $r=,433$ ,  $p<.01$ ), Belirsiz Olaylar Olumsuzdur ve Kaçınılması Gerekir ( $r=,392$ ,  $p<.01$ ), Belirsizlik Adil Değildir ( $r=,383$ ,  $p<.01$ ) ve Belirsizlik Tahammülsüzlük ( $r=,443$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiler saptanmıştır. Pearson korelasyon analizi ile belirlenen ilişkilerin ardından yordayıcılık düzeyleri belirlenmek istemiş, bu amaçla yapılan regresyon analizi bulguları Tablo 7 ve Tablo 8'de sunulmuştur.

### 3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Yası Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yası Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Yas	Sabit	55,852	5,882		9,496	,000
	Uyumlu Stratejiler	-,148	,073	-,100	-2,024	,04
	Uyum Bozucu Stratejiler	1,156	,114	,503	10,174	,000

$R= .513$   $R^2= .264$   $R^2_{adj}= .259$ ,  $F(2, 301)= 53,855$   $p<.05$

Bilişsel Duygu Düzenleme Uyumlu ve Uyum Bozucu Stratejileri puanlarıyla oluşturulan modelde; Yas puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $F(2,301)= 53,855$ ,  $p<.05$ ). Bu modelde; Yas puanlarındaki varyansın yaklaşık %25'i

açıklanmaktadır ( $R^2_{adj} = .259$ ). Regresyon katsayılarına bakıldığında Uyumlu Stratejilerin ( $\beta= -,100$ ,  $p<.05$ ) yas puanlarını negatif yönde; Uyum Bozucu Stratejilerin ( $\beta= ,503$ ,  $p<.05$ ) ise yas puanlarını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır.

Tablo 8. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkeninin Yası Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Yas	Sabit	44,932	3,798		11,830	,000
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	,400	,047	,443	8,588	,000

$R= .443$   $R^2= .196$   $R^2_{adj}= .194$ ,  $F(1, 302)= 73,759$   $p<.05$

Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarıyla oluşturulan modelin; yas puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $F(1,302)= 73,759$ ,  $p<.05$ ). Bu

modelde; yas puanlarındaki varyansın yaklaşık %19'u açıklandığı ( $R^2_{adj} = .194$ ); regresyon katsayılarına bakıldığında ise Belirsizliğe

Tahammülsüzlük ( $\beta = .443$ ,  $p < .05$ ) puanlarının pozitif yönde yas puanlarını yordadığı saptanmıştır.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreciyle ilişkisini inceleyen bu çalışmada bulgular üç başlıkta tartışılabilir. Başlıklardan ilki bilişsel duygu düzenleme ve yas sürecine ilişkindir.

Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından kendini suçlama, düşünceye odaklanma, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme ile yas süreci arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Yas toplam puanıyla negatif korelasyon içerisinde olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmedir. Yas süreci birey için yeni duruma adapte olunması gereken zorlu bir süreçtir. Bu nedenle kayıp yaşayan bireyin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejisi yas süreci üzerinde etkilidir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre uyumlu stratejiler yas sürecini kolaylaştırırken, uyumsuz strateji kullanan katılımcıların yas süreçlerini daha zorlu geçirdikleri söylenebilir. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejileri yas sürecini kolaylaştırmada bir tampon görevi görmektedir (Bhushan, Kumar, & Harizuka, 2011).

Uyumsuz bir strateji olarak felaketleştirme bireyin daha olası sonuçları yok sayarak gelecekteki olayları olumsuz olarak yorumlamasıdır (Beck, 2018). Olumsuz bir olay yaşadığından felaketleştirme stratejisi kullanan birey geleceğe daha umutsuz ve kaygılı yaklaşır. Ölüm nedeniyle yakınına kaybeden kişiler felaketleştirme stratejisini kullandıklarında ilerleyen hayatlarına dair olumsuz yargılarda bulunabilirler. Ölen kişiden sonra asla toparlanamayacaklarını ve bundan sonraki hayatlarında hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğini düşünebilirler. Bu nedenle felaketleştirme yas sürecini zorlaştıran bir strateji olarak düşünülebilir.

Literatüre bakıldığında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon yani düşünceye odaklanma yas sürecinde ölen kişiyi sürekli olarak düşünmek ve özlem duygusunun sürekli tekrarlanmasından dolayı yas sürecini uzattığına dair bulgular mevcuttur (Li, Stroebe, Chan, & Chow, 2007; Johnsen, Dyregrov, Matthiesen, & Laberg, 2018). Bu varsayımdan yola çıkarak ruminasyon stratejisini kullanan bireylerin yas sürecini daha zorlu atlatacakları tahmin edilebilir bir sonuçtur.

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini ve başkalarını suçlamanın daha çok ani ve şiddet içerikli kayıplarda yaşandığı literatürde

görülmektedir (Weinberg, 1994). Başkalarını suçlama yaşanan olumsuz olaydan sonra affedebilmeyi zorlaştırmasından ve bireyin geçmişe takılı kalmasından dolayı olayın etkilerinin devam etmesine neden olur. Birey geçmişte takılı kaldığı için normal hayatına devam etmekte ve yeni hayatlarına uyum sağlamakta zorlanabilir. Bu durum da yas sürecinin uzamasına neden olabilmektedir. Mevcut çalışmada da başkalarını ve kendini suçlama stratejilerinin yas sürecini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.

Yas toplam puanıyla negatif korelasyon içerisinde olan bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ise pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmedir. Olumlu yeniden gözden geçirmede ve pozitif tekrar odaklanmada olumsuz yaşam deneyimlerine olumlu bir anlam yüklendiği için kaygılı durumlarla baş edebilmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci başlığı belirsizliğe tahammülsüzlük ve yas sürecine ilişkin olacaktır. Araştırma sonucu belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas sürecini pozitif yönde etkilediği, bir diğer ifadeyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasına yas sürecinin de derinleştiğini göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin belirsiz durumları tehdit edici olarak algılaması ve belirsizlik hakkında olumsuz temel inançlarının olması olarak tanımlanabilir (Jacoby, 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler gerçekleşme ihtimaline bakmaksızın belirsiz durumları stres verici, keyif kaçırıcı, kabul edilemez olarak görürler ve belirsiz durumlardan kaçınma ya da belirsiz durumlarda ketlenme davranışı gösterirler (Carleton, Norton, & Asmundson, 2007). Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve yas süreci arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar kısıtlı olsa da belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin yeni ve beklenmedik durumlara uyum sağlama süreci daha zorlu olduğu için yaşanan kayıptan sonra yeni hayatlarına adapte olmakta zorluk yaşayabilecekleri öngörülebilir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin beklenmedik durumları olumsuz olarak algılamalarından dolayı kayıptan sonraki hayatlarını da olumsuz değerlendirecekleri varsayılabilir. Ayrıca literatürdeki araştırmalara bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün karmaşık yas süreci ve kayıpla ilgili Travma Sonrası Stres Bozukluğuna (Boelen, 2010) ve duygusal sıkıntıların ortaya çıkmasına (Fetzner, Horswill, Boelen, & Carleton, 2013) yönelik risk faktörü olduğuna dair bulgular mevcuttur. Özellikle kaybın doğal yollarla gerçekleşmediği ve ani olduğu durumlarda bireyin kayıptan sonrası için plan yapmaya fırsatının olmamasından dolayı belirsizliğe tahammülsüzlüğü

yüksek olan bireylerin ani kayıplardan daha çok etkilenenleri varsayılabilir.

Belirsizliğe tolerans, yaşanan kayıptan sonra kişinin benlik algısını, rollerini ve hedeflerini tekrardan değerlendirmesine ve ayrılıkla ilgili acı veren düşünceler, duygular ve hatıralarla yüzleşmesine ve bunları detaylandırmasına yardımcı olacaktır. Aksine belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan insanların yeni duruma, kendilerine ve geleceğine ilişkin görüşlerini değiştirmekte daha fazla zorluk yaşama ihtimallerinden dolayı kayıptan sonraki yeni hayatlarına uyum sağlamakta zorluk yaşayacakları öngörülebilir. Bu nedenle yas sürecinin geride bırakılabilmesi kişinin kaybın getirdiği belirsizlikleri tolere edebilme yeteneğine bağlıdır (Boelen, Reijntjes & Smid, 2016).

Araştırmamızın son bulguları demografik değişkenler ve yas sürecine ilişkin üçüncü bir başlıkta ele alınacaktır. Araştırmamızın sonucuna göre kadınların erkeklere göre yas sürecinde bilişsel belirtileri daha çok gösterdiği saptanmıştır. Diğer değişkenler için cinsiyetler arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında olumsuz durumla karşılaşıldığında kadınların erkeklere kıyasla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonu daha çok kullandığı söylenebilir (Zlomke & Hahn, 2010). Ruminasyonun yas sürecinde bilişsel belirtileri tetiklemesinden dolayı ve kadınların erkeklere göre ruminasyon stratejisini daha çok kullanmasına bağlı olarak bilişsel belirtileri daha yoğun yaşamaları öngörülebilir bir sonuçtur. Bu nedenle mevcut araştırmadan çıkan sonuç literatürü destekler yöndedir.

Yas sürecinin ekonomik düzeyle ilişkisini saptamak amacıyla yapılan analizler sonucunda yas ölçeği alt boyutlarından fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel puanlarının ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin yas sürecini daha kolay atlattığına yönelik bulgular mevcuttur (Zara, 2011; Kersting, Braehler, Glaesmer, & Wagner, 2011). Araştırmada, fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel yasin, ekonomik düzeye göre farklılaşmama nedeninin; örneklem dağılımıyla ilişkili olabileceği (%56,3'ü orta ekonomik düzeye sahip) ve bu nedenle daha sonraki çalışmalarda dağılıma dikkat edilerek bakılmasının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Yas ölçeği alt toplam puanları ve eğitim düzeyine yönelik yapılan analize göre Yas Ölçeği alt toplam puanlarıyla eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Turan (2019) yaptığı çalışmada, benzer şekilde, eğitim düzeyinin yas şiddetini belirlemede etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak literatürde, kişilerin eğitim düzeyleri yüksek

olması, kayba yönelik yas ile baş etme noktasına fayda sağladığına değinilmektedir (Neria, Nandi, & Galea, 2007). Bu araştırmada, fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel yasin, eğitim durumuna göre farklılaşmama nedeninin; kişilerin eğitim düzeyleri artmasının yasa yönelik farkındalıklarını arttırmamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yas Ölçeği alt toplam puanlarının yakınlık derecesine göre farkını ortaya koyan analize göre 3. Dereceden akrabasını kaybeden kişilerin Yas Ölçeğinin fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal alt boyutlarından diğer gruplara göre anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında yapılan araştırmalarda eşini, partnerini veya çocuklarını kaybeden yaşlı bireylerin ölen kişinin diğer ilişkilerine göre (arkadaşlık, iş arkadaşlığı, kayıvalıde v.s.) karmaşık yas için risk grubunda olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Kawashima & Kawano, 2017). Özellikle çocuklarını kaybeden ebeveynlerde çocukları yetişkin olsa bile bu durum doğanın normal seyrine aykırı olarak algılandığı için diğer kayıplara oranla daha yıkıcı niteliktedir (Cleiren, Diekstra, Kerkhof, & van der Wal, 1994). Bu nedenle mevcut araştırmada 1. Dereceden yakınlarını kaybedenlerin puanlarının diğer gruplara göre yas düzeyi anlamlı seviyede çıkmasa da, 3. Dereceden akrabalarını kaybedenlerin diğer gruplara göre yas düzeyinin anlamlı bir şekilde düşük çıkması literatürü destekler yöndedir.

Vefat nedeni üzerine yapılan analizlerde ise kaybın cinayet nedeniyle gerçekleşmesinin diğer nedenlere göre yas sürecinin alt boyutlarından olan duygusal belirtilerin anlamlı düzeyde yüksek olduğu kaydedilmiştir. Literatüre bakıldığında kaybın şiddet içerikli olmasının yas sürecini olumsuz etkilediğine dair bulgular mevcuttur (Murphy, Johnson, Wu, Fan, & Lohan, 2003). Aynı zamanda kaybın doğal yollarla gerçekleşmediği durumlarda kişinin kendine ve başkalarına yönelik suçlayıcı düşüncelerinden kaynaklı öfke duygusu yas sürecini zorlaştırabilir (Gorman & Sultan, 2008). Cinayet nedeniyle yaşanan kayıp hem şiddet içermesi hem de beklenmedik bir kayıp olması nedeniyle araştırmamızın problemini ve literatürü desteklemektedir (Murphy, Johnson, Wu, Fan, & Lohan, 2003).

Yaşanan kaybın ani olması yas sürecinin tüm alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında beklenen kayıplarda bireyin, ölen kişiyle vedalaşmak için ve kendini kayba hazırlamak için yeterli zamanının olmasından dolayı yas sürecini daha kolay atlatabildiğine yönelik veriler mevcuttur (Kristensen, Weisaeth, & Heir, 2012). Bu nedenle ani kayıp yaşayan kişilerin komplike yas

geliştirme riskleri daha yüksektir(Fujisawa, ve diğerleri, 2010).

Yapılan analiz sonucunda başka bir kayıp yaşayan katılımcıların başka bir kayıp yaşamayan katılımcılara göre yas sürecinde fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak gösterdikleri belirtilerin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Geçmiş dönemde çözülmemiş yas sürecinin mevcut yas sürecini olumsuz yönde etkilediğine dair bulgular mevcuttur (Kırcalı, 2020).

Yapılan analiz sonucunda vefat eden kişiyle görüşme sıklığı her gün olan katılımcıların bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel yas belirtileri diğer katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Kaybedilen kişinin kimliği ve rolü de yas tutmanın seyrini yordayan önemli faktörlerden biridir (Bowlby J. , 1969). Köroğlu (2021) yaptığı çalışmada, kişilerin vefat eden kişilerle geçirdiği süre arttıkça travma sonrası büyümenin düştüğünü bulmuştur ve bu durumun, kişilerin vefat eden kişilerle daha çok vakit geçirmenin aralarındaki bağın güçlenmesine neden olmasıyla ilişkilendirmektedir. Doğal olarak araştırma sonucu olan kişilerin her gün görüştükları kişilere yönelik yaşadıkları bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel yas belirtilerinin daha yüksek çıkması, vefat eden kişiye olan yakınlık algılarıyla ilişkili olabilir.

Psikolojik/psikiyatrik desteğin yas tepkileri ile olan ilişkisinin ortaya koyan analiz sonucuna göre psikiyatrik destek alanların yas puanlarının psikiyatrik destek almayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde psikolojik/psikiyatrik desteğin yas sürecine etkisini inceleyen çalışmalarda genellikle boylamsal yöntem kullanıldığı görülmektedir. Bu nedenle psikiyatrik/psikolojik destek alanların yas puanlarındaki değişim destek almadan önceki puanlarına göre saptanabilir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda psikolojik/psikiyatrik desteğin yas sürecini kolaylaştırıcı etkisi olduğuna dair bulgular mevcuttur (Shut ve ark.,2001). Yapılan mevcut araştırmada kesitsel yöntem kullanıldığı için katılımcıların destek almadan önceki ve sonraki puanları karşılaştırılamamıştır.

Araştırmada yapılan analize göre kaybın üzerinden geçen zamanın yas süreci üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Literatürdeki boylamsal çalışmalara bakıldığında geçen zamanla birlikte yas tepkilerinde azalma kaydedilse (Houwen, ve diğerleri, 2010) de bazı araştırmalarda özellikle komplike yas durumlarında yas belirtileri sonradan ortaya çıktığı ya da uzun sürdüğü için geçen zamanla yas tepkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir(Demi & Miles, 1987). Mevcut araştırmadan çıkan sonuç

literatürdeki bazı araştırmalar tarafından desteklenir niteliktedir.

Yaş ile yas süreci arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizine göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Yas ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda birçok farklı sonuç mevcuttur. Bazı araştırmacılar gençlerin yaşlılardansa yas sürecini daha zorlu atlattıklarını raporlamışlardır (Worden W. , 2001). Bunun nedeni olarak gençlerin ölüm ve kayıp olgusuna yaşlılara oranla daha az deneyimlemeleri nedeniyle alışık olmadıkları yeni duruma uyum sağlamakta zorluk yaşamaları gösterilebilir (Janowiak & Drapkin, 1995). Bazı araştırmaların sonuçları ise yaş ile karmaşık yas arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündedir (Kersting, Braehler, Glaesmer, & Wagner, 2011). Öte yandan literatürde yas sürecinin yaş ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığına dair araştırmalar da bulunmaktadır (Schaal, Jacob, Dusingizemungu, & Elbert, 2010). Bu nedenle mevcut araştırmada yas ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması literatürdeki bazı araştırmaları destekler yöndedir.

Yas ile ölen kişiye hissedilen duygusal yakınlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında duygusal yakınlık ve yas süreci arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar kısıtlı olsa da yakınlık durumuna göre yapılan araştırmalar bu konuda referans alınabilir. Kayıp sonrasında bireyin etkilenme şekli, kaybın bireye yakınlığına göre değişmektedir(Bonanno & Kaltman, 2001). Kaybedilen kişi ile olan yakın ilişkinin travmatik yas için risk faktörü olduğunu ileri süren çalışmalar bulunmaktadır (Bonanno, Papa, & Lalande, 2005). Bu doğrultuda mevcut araştırmada ulaşılan sonuç literatürü destekler yöndedir.

Yas ile çevreden algılanan sosyal destek arasında pozitif bir korelasyonel ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında algılanan sosyal desteğin yas sürecinin daha kolay atlatılmasına yardımcı olduğu görülmektedir. (Doeveling, 2015; Stroebe, 1999; Cao, Yang, & Wang, 2018) Aynı zamanda farklı araştırmalarda sosyal desteğin yas sürecinde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olmadığına dair sonuçlar mevcuttur. Mevcut araştırmada sosyal desteğin yas sürecini pozitif yönde yordaması nedeniyle literatürü destekleyen bir sonuç elde edilememiştir. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgunun literatürler uyuşmamasının nedeni boylamsal olarak çalışılmamış olmasından kaynaklı olabilir. Bireylerin çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin yas süreci üzerindeki etkisini tam olarak anlayabilmek için kayıptan hemen sonra ve ilerleyen bir tarihte tekrar ölçüm yapılabilir. Yas süreci ve sosyal destek ilişkisindeki bir diğer konu ise sosyal desteğin

niteliğidir. Kültürel açıdan bakılacak olursa toplumumuzda kayıp yaşayan kişiye ölen kişi arkasından ağlamamak gerektiğine ya da tam tersi olarak üzüntüsünü abartılı bir şekilde ifade etmesi gerektiğine yönelik telkinler verilmektedir. Ya da destek adı altında kayıp yaşayan kişiyle sürekli ölen kişi hakkında konuşmak yas tepkilerini tetikleyebilir. Bu nedenle sosyal destek altında verilen telkinler bazen yas sürecinin uzamasına ya da komplike yas belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

### Kaynakça

- Allen, J. Y., Haley, W. E., & Small, B. J. (2019). Bereavement outcomes among spousal hospice caregivers: Relief, rumination, and perceived patient suffering. *Death Studies*, 45(5) 371-379.
- Balcı-Çelik, S. (2006). Yas Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 105-114.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bhushan, S., Kumar, S., & Harizuka, S. (2011). Bereavement, cognitive-emotional processing, and coping with the loss: A study of indian and japanese students. *Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, 7(2-3) 263-280.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4) 223-229.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Smid, G. E. (2016). Concurrent and prospective associations of intolerance of uncertainty with symptoms of prolonged grief, posttraumatic stress, and depression after bereavement. *Journal of Anxiety Disorders*, 65-72.
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 44(11), 1657-1672.
- Bonanno, G., & Kaltman, G. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.
- Bonanno, G., Papa, A., ve Lalande, K. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the people's Republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 86-98.
- Boelen, P. (2010). Intolerance of uncertainty and emotional distress following the death of a loved one. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(4), 471-478.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Attachment (1. baskı)*. New York: Basic Book.
- Campbell-Sills, L. ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. 542-559. The Guilford Press.
- Cao, X., Yang, C. ve Wang, D. (2018). The impact on mental health of losing an only child and the influence of social support and resilience. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 1-19.
- Carleton, N. R., Norton, P. M. ve Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Demi, A. S. ve Miles, M. S. (1987). Parameters of normal grief: A delphi study. *Death Studies*, 11(6), 397-412.
- Doering, B. K., Barke, A., Friehs, T. ve Eisma, M. C. (2018). Assessment of grief-related rumination: validation of the German version of the Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-11.
- Doeveling, K. (2015). Emotion regulation in bereavement: Searching for and finding emotional support in social network sites. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, 106-122.
- Fetzner, M. G., Horswill, S. C., Boelen, P. A. ve Carleton, R. N. (2013). Intolerance of uncertainty and PTSD: Exploring the construct relationship in a community sample with a heterogeneous trauma history. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 725-734.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Fujisawa, D., Miyashita, M., Nakajima, S., Ito, M., Kato, M., ve Kim, Y. (2010). Prevalence and determinants of complicated grief in general population. *Journal of Affective Disorders*, 127(1-3), 352-358.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 1311-132
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M. ve Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(8), 1-9.
- Gorman, L. M. ve Sultan, D. F. (2008). *Psychosocial Nursing for General Patient Care*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Janowiak, S. M. ve Drapkin, R. G. (1995). Living with loss: A group for bereaved college students. *Death Studies*, 19(1), 55-63.
- Johnsen, I., Dyregrov, K. M., Matthiesen, S. B. Ve Laberg, J.C. (2018). Long-term reactions to the loss of a close friend in an extreme terror incident. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 82(3), 1-19.
- Kawashima, D. ve Kawano, K. (2017). Parental grief after offspring suicide and adaptation to the loss in Japan. *Journal of Death and Dying*, 34-51.
- Kersting, A., Braehler, E., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131(1), 339-343.
- Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Köroğlu, İ. (2021). *Yas Deneyimi Yaşamış Bireylerde Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Değişkenler: Geçmiş Yas Deneyimleri, Kontrol Odağı Ve Psikolojik Belirtiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve Ölmek Üzerine (1. baskı) (E. Uşşaklı Çev.)* Ankara: A.P.R.I.L. Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1969).

- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. ve Chow, A. Y. (2007). Guilt in bereavement: a review and conceptual framework. *Death Studies*, 38(1-5) 165-171.
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., Wu, L., Fan, J. J. ve Lohan, J. (2003). Bereaved parents' outcomes 4 to 60 months after their children's deaths by accident, suicide, or homicide: A comparative study demonstrating differences. *Death Studies*, 27(1),39-61.
- Neria, Y., Nandi, A. ve Galea, S. (2007). Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review. *Psychological Medicine*, 38(4),467-480.
- Neuman, W. L. (2006). Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar. (Çev. S. Özge). İstanbul: Yayın Odası Yayınları.
- Sarı, S. ve İhsan, D. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Schaal, S., Jacob, N., Dusingizemungu, J. P. ve Elbert, T. (2010). Rates and risk for prolonged grief disorder in a sample of orphaned and widowed genocide survivors. *BMC Psychiatry*, 10(1),10-55.
- Schut, H., Stroebe, M. S., van den Bout, J. ve Terheggen, M. (2001). The efficacy of bereavement interventions: Determining who benefits. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 705–737). American Psychological Association
- Stroebe, M. ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: A description. *Death Studies*, 23(3),197-224.
- Weinberg, N. (1994). Self-blame, other blame and desire for revenge: Factors in . *Death Studies*, 18(6), 583-593.
- Worden, W. (2001). *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. *Yaşadıkça*, 73-90.
- Zlomke, K. R. Ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4) 408-413.
- Zlomke, K. R. ve Jeter, K. M. (2013). Stress and worry: examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety Stress Coping*, 27(2), 202-215.