

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**UZAMIŞ YAS İLE ANLAMI YENİDEN YAPILANDIRMA ARASINDAKİ
İLİŞKİLER: SOSYAL, BİLİŞSEL, VAROLUŞSAL FAKTÖRLERİN ROLÜ
ÜZERİNE NİCEL ÇALIŞMA VE İNTİHAR YASI ÜZERİNE NİTEL ÇALIŞMA**

Doktora Tezi

Pelin KARACA DİNÇ

**Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**

Ankara, 2026

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**UZAMIŞ YAS İLE ANLAMI YENİDEN YAPILANDIRMA ARASINDAKİ
İLİŞKİLER: SOSYAL, BİLİŞSEL, VAROLUŞSAL FAKTÖRLERİN ROLÜ
ÜZERİNE NİCEL ÇALIŞMA VE İNTİHAR YASI ÜZERİNE NİTEL ÇALIŞMA**

Doktora Tezi

Pelin KARACA DİNÇ

**Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**

Ankara, 2026

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**UZAMIŞ YAS İLE ANLAMI YENİDEN YAPILANDIRMA ARASINDAKİ
İLİŞKİLER: SOSYAL, BİLİŞSEL, VAROLUŞSAL FAKTÖRLERİN ROLÜ
ÜZERİNE NİCEL ÇALIŞMA VE İNTİHAR YASI ÜZERİNE NİTEL ÇALIŞMA**

Doktora Tezi

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı Soyadı

- 1. Prof. Dr. Şennur KIŞLAK**
- 2. Prof. Dr. Dilek SARITAŞ ATALAR**
- 3. Prof. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR**
- 4. Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN**
- 5. Doç. Dr. Tuğba GÖRGÜLÜ**

Tez Savunması Tarihi

24.02.2026

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Prof. Dr. Şennur KIŞLAK danışmanlığında hazırladığım “**UZAMIŞ YAS İLE ANLAMI YENİDEN YAPILANDIRMA ARASINDAKİ İLİŞKİLER: SOSYAL, BİLİŞSEL, VAROLUŞSAL FAKTÖRLERİN ROLÜ ÜZERİNE NİCEL ÇALIŞMA VE İNTİHAR YASI ÜZERİNE NİTEL ÇALIŞMA**” (Ankara, 2026) adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Pelin KARACA DİNÇ

09/03/2026

TEŞEKKÜR

Bu tezin başından sonuna kadar bana rehberlik eden tez danışmanım Prof. Dr. Şennur Kışlak'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Vazgeçmek istediğim anlarda beni cesaretlendirdi, kendime güvenmem için bana hep güç verdi. Onun desteği ve inancı olmadan bu tezi tamamlayamazdım. Şennur Hocamla birlikte yer aldığımız projeler, bize verdiği kriz danışmanlıkları hayata farklı bir pencereden de bakabileceğimi göstermiştir.

Tez izleme komitesi üyelerim Prof. Dr. Dilek Sarıtaş Atalar ve Prof. Dr. Özden Yalçinkaya Alkar'a tezimin her aşamasında sundukları değerli katkılar ve yol gösterici önerileri için teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer alan Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün ve Doç. Dr. Tuğba Görgülü'ye jüri üyeliklerini kabul ettikleri ve tezime katkı sundukları için ayrıca teşekkür ederim. Ayşegül Hoca'nın doktora ders döneminde bizlere verdiği eğitim ve katkılar benim için ayrı bir kıymete sahiptir.

Doktora sürecini birlikte yürüdüğüm sevgili arkadaşlarım Ezgi Didem Merdan, Beril Kumpasoğlu ve Selen Eltan'a teşekkür ederim. Beşimiz gerçek bir ekip olduk; ders çıkışlarında birbirimize yaslandık, yeterlilik sınavına birlikte hazırlandık, her konuda birbirimize destek olduk. Bu zorlu süreci birlikte taşıdığımız için katlanılır ve keyifli oldu. Hâlâ birbirimizi desteklemeye devam ediyoruz ve bu benim için çok değerli. Okuldaki her türlü ihtiyacımız için her zaman bize yardımcı olan destek veren Gülru Yeşilkanat'a da çok teşekkür ediyorum.

Seda Oktay'ın bu süreçteki yeri benim için çok ayrıdır. 2016 yılında Aydın'da yüksek lisans döneminde başlayan arkadaşlığımız, Ankara'daki doktora yıllarına, ev arkadaşlığına, pandemi günlerinin zorluklarına ve sayısız kahkahaya uzandı. Her

aşamada birbirimize destek olduk. Kimsenin gülmediği saçma olaylara güldüğümüz, sayısız anı biriktirdiğimiz canım dostum Sedam, nerede olursak olalım birbirimizden kopmayacağımızı biliyorum.

Eskişehir'de hayatımı zenginleştiren değerli insanlara da minnettarım. Oda arkadaşım Çağla Aktaş ile taşındığım ilk günden bu yana birbirimizin duygularına hep kucak açtık. Aynı odayı paylaştık, birbirimize sansürsüzce açıldık; fikirler verdik, dinledik, yanılsadığımızda birbirimizi düzelttik. Her ihtiyacımda düşünmeden çıktı geldi, yeri geldi kızıma bile baktın canım Çağla. Onsuz okul çok tatsız olurdu; iyi ki seni tanımışım. Bölümümüzün sekreteri Tuğba Kızılay'a neşesi, sıcaklığı ve iş bitiriciliğiyle her zaman yanımda olduğu için çok teşekkür ederim. Çağla ve Tuğba ile akademik dünyanın dışına çıkıp kendimize yarattığımız samimi ve neşeli ortamı, sansürsüzce yaptığımız liseli kız muhabbetlerimizi asla unutmayacağım. Eskişehir'de yalnız olmadığımız her daim bana hissettirdiniz.

Tez savunmama gelerek beni destekleyen Ezgi Acun'a teşekkür ederim; o gün onu orada görmek bana yalnız olmadığımı hissettirdi. Ümran Yüce Selvi'ye Eskişehir'e gelir gelmez bizi evine davet eden, kucaklayan ve annelik yolculuğumdaki duygularımı, zorluklarımı en içtenlikle paylaşabildiğim kişi olduğu için teşekkür ederim; bu paylaşım ne kadar ihtiyacım olduğunu ancak onunla konuşarak anladım. Kerim Selvi'ye klinik laboratuvar toplantılarımızda fikirlerimin değerli olduğunu bana hissettirdiği, kendimi hiçbir zaman yetersiz hissetmediğim verimli bir ortam yarattığı ve bilgi birikimini cömertçe paylaştığı için teşekkür ederim.

Canım anneme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. 2010 yılında psikoloji bölümüne başladığımda her gün iki saat yol giderdim; annem her sabah erkenden kalkıp kahvaltımı hazırlar, rüyalarımı dinlerdi. Pes etmek istediğim anlarda hep bana destek oldu; hasta olduğu zamanlarda bile varlığını yanımda hissettim. Geriye dönüp

baktığımda ona ne çok yük olduğumu, sıkıntılarımı sessizce taşıdığını anlıyorum. İyi kalpli, neşeli annem; iyi ki varsın.

Kardeşim Çağla, benim güzel Çağla'm, belki de ilk bebeğim. 1999 yılında dünyaya geldiğinde aramızda yedi yaş vardı; kucağıma ilk onu aldığımda kalbimde onun kadar derin yer edecek biri daha olamaz dedim içimden. Zor zamanlarımda her seslendiğimde koşarak gelen, yanımda olmaktan hiç vazgeçmeyen tek kişi oldu. Onun her zaman iyi yerlere gelmesi için dua ediyorum; gözlerinde mutluluk görmek her zaman beni de mutlu etmiştir. Kalbimde ona açılan yer asla küçülmeyecek. Canım kardeşim, sen olmasan en büyük dayanak kaynağım da olmazdı; iyi ki varsın.

Sevgili babama teşekkür ederim. Bizim için yaptığı en önemli şey, sevdiğimiz alanlar için bize kapı açması oldu. Eğitimimizi her zaman, ama her zaman koşulsuz destekledi. Aramızda mesafe olsa da her gün sizleri özlüyorum.

Kaybettiğim anneannem Hafize Asutay'ı sevgiyle ve özlemle anıyorum. Küçük yaşlarımda benim önemli biri olduğumu bana hissettiren, onun gözünde kendimi her zaman değerli ve özel hissettim.

Hayat arkadaşım, eşim Yusuf'a sonsuz teşekkür ederim. 14.01.2019 tarihinde ilk tanıştığımızdan bugüne kadar ilişkimizin içindeki büyük emeği her zaman hissettim. Benim rahat etmem için her şeyi göze aldı; nerede okuyorsam, nerede çalışıyorsam oraya taşındık. Ankara'da uçakla işine gidip gelirdi; şimdi de trenle yolculuk ediyor, bir gün için bile olsa bizi görmeye gelmekten asla vazgeçmedin. Yaptığın fedakârlıkları her gün hissettim. İkimiz de yorgunken, ikimiz de tükenmiş haldeyken birbirimizi sevmeye devam ettik. Ne kadar bitkin ve yorgun olursak olalım günü kapatmadan birbirimize zaman ayırmaya hep devam edeceğiz anne baba olsak da sevgili olmayı hiç unutmadığımız için sanırım çok şanslıyım.

Kızım Asya, bu tezle birlikte büyüdü. Doktora döneminde anne olmak beni çok zorladı; en stresli zamanlarda anneliğimi sorguladığım, yeterli olup olmadığımı kendi kendime sorduğum anlar oldu. Ama tüm bunların arasında kızıma sarılmak, onun kokusunu içime çekmek, sevgi dolu yüreğinde yer almak paha biçilemez. Dünyaya en saf gözlerle bakan, koca yürekli, tüm canlılara karşı sevgi dolu güzel kızım; sen bu sürecin en büyük anlamısın.

Son olarak bu araştırmaya katılarak deneyimlerini benimle paylaşan tüm katılımcılara en derin şükranlarımı sunarım. Yaşadıkları kayıplara rağmen gösterdikleri cesaret ve içtenlik, bu çalışmanın var olmasını sağlamıştır.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Yasın Tanımı ve Uzamış Yas Bozukluğu.....	3
1.2. Tanı Ölçütleri: ICD-11 ve DSM-5-TR	5
1.3. Yas Kuramlarının Tarihsel Gelişimi.....	6
1.3.1. Freud'un Psikanalitik Yaklaşımı.....	6
1.3.2. Lindemann'ın Kriz Kuramı ve Akut Yas.....	7
1.3.3. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı ve Yas Evreleri	8
1.3.4. Kübler-Ross'un Beş Evre Modeli ve Eleştiriler.....	10
1.4. Modern Yas Kuramları.....	11
1.4.1. Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Model	11
1.4.2. Neimeyer'in Anlamı Yeniden Yapılandırma Kuramı.....	14
1.4.3. Süregiden Bağlar Modeli.....	15
1.5. Yaygınlık ve Risk Faktörleri	17
1.6. Türkiye Bağlamında Yas: Kültürel Boyutlar	19
2. NİCEL ÇALIŞMAYA GİRİŞ	22
2.1. Anlamı Yeniden Yapılandırma.....	22
2.2. Uzamış Yas ve Bağımsız Değişken Olarak Ele Alınması.....	25
2.3. Kaybedilen Kişiyle İlişki Niteliğinin Düzenleyici Rolü.....	26
2.4. Sosyal Desteğin Aracı Rolü.....	28
2.5. Ölüm Farkındalığı	30
2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	31
3. NİCEL ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	36
3.1. Nicel Çalışmanın Amacı ve Hipotezleri.....	36
3.2. Ölçekler	37
3.2.1. Uzamış Yas Belirtileri	37
3.2.2. Ölüm Farkındalığı	38
3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme	39
3.2.4. İlişki Niteliği.....	39
3.2.5. Sosyal Destek	40

3.2.6. Anlamı Yeniden Yapılandırma.....	40
3.3. Analiz	41
4. NİCEL BULGULAR.....	43
4.1. Katılımcıların Demografik ve Kayıp Deneyimi Özellikleri	43
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Güvenirlilik Sonuçları	46
4.3. Ölçeklerin İç Tutarlılığı	48
4.4. Gruplar Arası Fark Analizleri (Uzamış Yas Ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İçin).....	48
4.4.1. Kaybın Üzerinden Geçen Zaman ve Uzamış Yas	48
4.4.2. Kaybın Üzerinden Geçen Zaman ve Anlamı Yeniden Yapılandırma	49
4.4.3. Kaybedilen Kişinin Yaşı ve Uzamış Yas Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	49
4.4.4. Kaybedilen Kişinin Yaşı ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova).....	50
4.5. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	51
4.5.1. Uzamış Yas ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiler.....	51
4.5.2. Uzamış Yas ile Ölüm Farkındalığı Boyutları Arasındaki İlişkiler	51
4.5.3. Anlamı Yeniden Yapılandırma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiler	52
4.5.4. Kayıp Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulguları.....	54
4.6. Aracılık Analizleri	55
4.6.1. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde İlişki Niteliğinin Düzenleyici Rolü.....	55
4.6.2. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü	58
4.6.3. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde Ölüm Farkındalığı Alt Boyutlarının Aracılık Rolü	60
4.6.4. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde Sosyal Destegın Aracılık Rolü	62

5. NİCEL ARAŞTIRMANIN TARTIŞILMASI.....	64
5.1. Uzamış Yas Bozukluğu Prevalansı ve Örneklem Özellikleri.....	64
5.2. Travmatik Kayıp Özellikleri.....	64
5.3. Cinsiyetin Rolü	65
5.4. Kültürel Bağlam ve Tanısal Değerlendirmeler.....	66
5.5. Kayıp Üzerinden Geçen Zamanın Rolü	67
5.5.1. Zamanın Uzamış Yas Belirtileri Üzerindeki Etkisi.....	67
5.5.2. Zamanın Anlamı Yeniden Yapılandırma Üzerindeki Etkisizliği .	68
5.5.3. Klinik Çıkarımlar.....	70
5.6. Kaybedilen Kişinin Yaşının Etkisi	70
5.7. Travma ve Beklenmedikliğin Etkileri	71
5.8. Yas ve Anlamlandırma Sürecindeki Psikolojik Mekanizmaların Değerlendirilmesi	72
5.8.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü	72
5.8.1.1. Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Uzamış Yas	72
5.8.1.2. Suçluluk, Kendini Suçlama ve Anlamı Yeniden Yapılandırma.....	74
5.8.1.3. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Bastırıcı Bir Aracı Olarak Rolü	75
5.8.1.4. Anlamlı Bulunmayan Aracı Değişkenler	76
5.8.2. Ölüm Farkındalığının Rolü: Ölüm Korkusu ve Ölümü Güçsüzleştirmenin Engelleyici Etkisi.....	77
5.8.3. Sosyal Desteğin Aracı Rolü.....	79
5.8.4. İlişki Niteliğinin Düzenleyici Rolü.....	83
5.9. Klinik Doğurgular	85
5.10. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar.....	86
5.11. Sonuç	87
6. NİTEL ÇALIŞMAYA GİRİŞ.....	88
6.1. İntihar Yasının Özgün Doğası	88
6.2. İntihar Yasının Temel Özellikleri.....	89
6.2.1. Damgalanma ve Sosyal İzolasyon	89
6.2.2. Suçluluk, Kendini Suçlama ve Utanç	89
6.2.3. Anlam Kaybı ve "Neden" Arayışı	90
6.2.4. Travmatik Nitelikler	90

6.3. İntihar Yasası ve Uzamış Yas Bozukluğu Riski	90
6.4. Türkiye Bağlamında İntihar Yasası	91
6.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	92
7. NİTEL ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	93
7.1. Araştırma Deseni	93
7.2. Katılımcılar.....	93
7.3. Veri Toplama.....	93
7.4. Veri Analizi	94
7.5. Araştırmacının Konumu ve Refleksivite	95
8. NİTEL BULGULAR.....	98
8.1. Katılımcıların Betimleyici Verileri.....	98
8.2. Tema 1: Karmaşık Duygusal Tepkiler.....	100
8.2.1. Alt Tema: Şok, İnkâr ve İlk Tepkiler	100
8.2.2. Alt Tema: Öfke ve Suçlama	103
8.2.3. Alt Tema: Suçluluk ve Pişmanlık.....	105
8.2.4. Alt Tema: Çaresizlik ve Yetersizlik Hissi	106
8.3. Tema 2: İntiharın Nedenlerini Açıklama Çabası.....	107
8.3.1. Alt Tema: Yapısal Stresörler / Yaşam Olayları (Maddi Sorunlar, İşsizlik, Akademik Başarısızlık).....	107
8.3.2. Alt Tema: Sosyal-İlişkisel Faktörler (Aile İçi Çatışmalar, Sevgiliden Ayrılık, Yalnızlık, Destek Eksikliği).....	108
8.3.3. Alt Tema: Psikopatoloji / Ruhsal Durum (Depresyon, Huzursuzluk, Kendini Değersiz Hissetme, Psikotik Belirtiler, Kendine Zarar Verme)	111
8.3.4. Alt Tema: İntiharın Planlı Olması ve İntihar Öncesi İyilik Hali	113
8.4. Tema 3: Sosyal Tepkiler ve Damgalanma.....	115
8.4.1. Alt Tema: İntiharın Gizlenmesi, Damgalanma.....	115
8.4.2. Alt Tema: Sosyal Destek Eksikliği ve Yalnızlık	117
8.5. Tema 4: Devam Eden Bağlar ve Anma	118
8.5.1. Alt Tema: Anma ve Hatırlama Ritüelleri	119
8.5.2. Alt Tema: Hayali İletişim ve Manevi Bağ.....	120
8.6. Tema 5: Baş Etme ve Kişisel Değişim	121
8.6.1. Alt Tema: Profesyonel ve Sosyal Destek Arayışı	121

8.6.2. Alt Tema: Hayata Tutunma Kaynakları ve Baş Etme Yöntemleri	123
8.6.3. Alt Tema: Olumlu Değişimler/Büyüme	125
8.6.4. Alt Tema: Ölüm Kavramına Yönelik Değişimler	130
8.6.5. Alt Tema: Olumsuz Deneyimler.....	131
9. NİTEL BULGULARIN TARTIŞILMASI	135
9.1. Karmaşık Duygusal Tepkiler.....	135
9.2. İntiharı Anlamlandırma Çabası	137
9.3. Sosyal Tepkiler ve Damgalanma	138
9.4. Devam Eden Bağlar ve Anma	140
9.5. Baş Etme ve Kişisel Değişim	141
9.6. Temalar Arası Bütüncül Yorum	142
9.7. Klinik ve Uygulama Çıkarımları	143
10. GENEL TARTIŞMA.....	145
10.1. Kadın Örneklem ile Çalışmanın Metodolojik Temeli	146
10.2. Nitel ve Nicel Bulguların Sentezi	147
10.3. Kuramsal Çerçevenin Bütüncül Değerlendirilmesi	153
10.4. Klinik ve Müdahale Açısından Çıkarımlar.....	155
10.5. Güçlü Yönler, Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar.....	156
10.6. Bütünleştirici Sonuç	159
KAYNAKÇA.....	161
EKLER	189
EK1. Nicel Anket Soruları.....	189
EK2. Nitel Görüşme Soruları	204
ÖZET	206
ABSTRACT	207

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Kayıp Deneyimi Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler ($N = 1270$).....	45
Tablo 2.	Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler	47
Tablo 3.	Araştırmanın Temel Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Matrisi ...	53
Tablo 4.	Kayıp Değişkenleri Arası Pearson Korelasyonları ($N = 1270$)	55
Tablo 5.	İlişki Niteliği Düzeyi	57
Tablo 6.	Katılımcıların Demografik Özellikleri, Kayıp Yakınlığı ve İntihar Yöntemleri	99

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.	Uzamış Yas ile Anlamı Yeniden Yapılandırma Arasındaki İlişkide İlişki Niteliğinin Düzenleyici Etkisi	57
Şekil 2.	Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerin Aracı Rolü	59
Şekil 3.	Maladaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerin Aracı Rolü	60
Şekil 4.	Ölüm Farkındalığı Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	62
Şekil 5.	Sosyal Desteğin Aracı Rolü.....	63



1. GİRİŞ

Kayıp, insan deneyiminin kaçınılmaz bir parçasıdır. Sevilen birinin ölümü, bireylerin varoluşsal dünyasını temelden sarsan, kimlik duygusunu sorgulatan ve yaşamın anlamına ilişkin temel varsayımları yıkan bir deneyimdir. Yasın doğal seyri içinde bireyler bu kayıpla yüzleşir, acıyı yaşar ve zamanla yeni bir anlam çerçevesi oluşturarak yaşamlarına devam ederler. Ancak herkes için bu süreç aynı biçimde işlemez. Bazı bireyler için yas, doğal seyrini izlemek yerine kronik, yoğun ve işlevselliği bozan bir hâl alır. Uzamış yas bozukluğu olarak tanımlanan bu durum, bireyin kayba uyum sağlama kapasitesinin ciddi biçimde sekteye uğradığını işaret etmektedir.

Yas araştırmalarının büyük çoğunluğu, uzamış yasin oluşumuna katkıda bulunan risk faktörlerini belirlemeye odaklanmıştır. Bu doğrultuda kayıp türü, bağlanma örüntüleri, sosyal destek düzeyi, bilişsel değerlendirme biçimleri ve kişilik özellikleri gibi çok sayıda değişkenin uzamış yas bozukluğunu yordamadaki rolü kapsamlı biçimde incelenmiştir. Bu çalışmaların ortak özelliği, uzamış yasin bir sonuç değişkeni —yani açıklanması gereken bir çıktı— olarak konumlandırılmasıdır. Başka bir deyişle, mevcut literatür büyük ölçüde şu soruyu yanıtlamaya çalışmıştır: Hangi faktörler bireylerin uzamış yas geliştirmesine yol açar?

Bu sorunun yanıtlanması kuşkusuz önemlidir; ancak bu araştırma farklı bir sorudan yola çıkmaktadır. Uzamış yas yaşayan insanlara ne olacaktır? Patolojik düzeyde yas içinde olan bu bireyler, kayıplarına anlam verebilecekler midir? Anlamı yeniden yapılandırma sürecine giden yol, uzamış yas yaşayan bireyler için mümkün müdür? Eğer mümkünse, bu yolda onlara neler eşlik edecektir? Bu tezin kavramsal çıkış noktası, tam da bu sorularda yatmaktadır. Uzamış yasin oluşumuna katkıda bulunan etkenleri araştırmak yerine, uzamış yasin içinde olan bireylerin anlamı yeniden

yapılandırma kapasitelerine odaklanmak; yani uzamış yası bir sonuç değişkeni olarak değil, bir başlangıç noktası —bağımsız bir değişken— olarak ele almak, bu araştırmanın temel tercihidir.

Bu tercihin ardında hem kuramsal hem de klinik bir motivasyon bulunmaktadır. Kuramsal açıdan, anlamı yeniden yapılandırma kuramı (Neimeyer, 2001) kayıp sonrası bireylerin yaşamlarına tutarlı bir anlam çerçevesi oluşturma sürecini merkeze almaktadır. Ancak bu kuramsal çerçeve, ağırlıklı olarak normal yas süreçleri bağlamında ele alınmış; uzamış yas yaşayan bireylerin anlam yapılandırma kapasitelerine ilişkin sınırlı sayıda araştırma yürütülmüştür. Klinik açıdan ise uzamış yas tanısı alan bireylerle çalışan uygulamacılar için kritik soru şudur: Bu bireylerin iyileşme sürecinde hangi psikolojik mekanizmalar kolaylaştırıcı, hangileri engelleyici rol üstlenmektedir? Sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ölüm farkındalığı gibi değişkenlerin bu süreçteki aracı ve düzenleyici rolleri, hem kuramsal anlayışı derinleştirmek hem de müdahale programlarına yön vermek açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın ikinci bileşeni, intihar yoluyla kayıp yaşamış bireylerin yas ve anlam yapılandırma deneyimlerini derinlemesine anlamaya yöneliktir. İntihar kaybı, diğer kayıp türlerinden niteliksel olarak farklılaşan —damgalanma, suçluluk, tamamlanmamış sorular ve toplumsal sessizlik gibi— benzersiz zorluklar barındırmaktadır. Türkiye’de intihar sonrası yas deneyimine ilişkin sistematik nitel araştırmaların yetersizliği, bu boşluğun doldurulması hem bilimsel hem de klinik açıdan önemli görülmektedir. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemiyle yürütülen bu nitel çalışma, intihar yasının öznel deneyimini ve anlam arayışının bu bağlamda nasıl şekillendiğini anlamayı amaçlamaktadır.

Bu çerçevede mevcut araştırma, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkileri iki farklı ancak birbirini tamamlayan araştırma yaklaşımıyla ele almaktadır. Nicel çalışma, çeşitli kayıp deneyimi yaşamış kadın katılımcılardan oluşan geniş bir örnekleme ($N = 1.270$) uzamış yasin anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki etkisini ve bu ilişkide sosyal, bilişsel, ilişkisel ve varoluşsal faktörlerin aracı ve düzenleyici rollerini istatistiksel olarak incelemektedir. Nitel çalışma ise intihar kaybı yaşamış 10 katılımcının deneyimlerini derinlemesine inceleyerek, sayısal verilerin ötesinde yas ve anlam yapılandırma sürecinin fenomenolojik boyutunu ortaya koymaktadır. Bu iki çalışmanın bir arada sunulması, uzamış yas deneyiminin hem istatistiksel örüntülerini hem de bireysel derinliğini yakalama amacı taşımaktadır.

İzleyen bölümde, öncelikle yas kavramının kuramsal temelleri ve tarihsel gelişimi ele alınacak; ardından uzamış yas bozukluğu, anlamı yeniden yapılandırma kuramı ve bu araştırmanın değişkenleri olan kayıp öncesi ilişki niteliği, sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme ve ölüm farkındalığı kavramları ilgili literatür çerçevesinde incelenecektir.

1.1. Yasın Tanımı ve Uzamış Yas Bozukluğu

Sevilen birinin ölümü geride kalanları derinden sarsar ve onları zorlu bir uyum sürecine iter (Crunk ve ark., 2017; Pop-Jordanova, 2021). Alanyazın bu süreci "yas" (grief) olarak adlandırır. Yas tek boyutlu bir deneyim değildir; psikolojik, fizyolojik, sosyal ve varoluşsal/spiritüel boyutların iç içe geçtiği karmaşık bir süreçtir (Guldin ve Leget, 2023; Køster ve Kofod, 2021). Farklı kültürlerde evrensel olarak gözlense de (Crunk ve ark., 2017; Guldin ve Leget, 2023), her bireyin yas deneyimi özgül bağlamsal faktörlere göre şekillenir. Tipik belirtiler arasında yoğun üzüntü, özlem, çaresizlik, öfke ve suçluluk yer alır; bunlara uyku ve iştah bozuklukları ile çeşitli fiziksel yakınmalar eşlik edebilir (Kowalski ve Bondmass, 2008; Pop-Jordanova, 2021). Ancak "tipik"

ifadesinin dikkatle kullanılması gerekir, zira yasın çok yönlü yapısı onu tek bir çerçevede tanımlamayı zorlaştırır.

Yas deneyimi kişiden kişiye önemli ölçüde farklılaşır. Çoğu bireyde akut yas tepkileri zamanla azalma eğilimi gösterir ve birçok kayıp yaşayan kişi ilk dönemdeki yoğun duygusal tepkilerden sonra daha dengeli bir uyum ve işlevsellik düzeyine ulaşabilir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Bununla birlikte, bu süreç kimi zaman olağan yas seyrinden farklı olarak kronikleşebilir. Araştırmalar, yas yaşayan bireylerin yaklaşık %7–15’inde yasın uzamış ve işlev bozucu bir hâl aldığını göstermiştir (Lundorff ve ark., 2017). Bu oran görece düşük görünse de, her on bireyden birinin uzamış yas riski taşıdığı anlamına gelmektedir. Bu noktada şu soru ortaya çıkmaktadır: Neden bazı bireylerde yas süreci kronikleşmektedir? Bu sorunun yanıtı çok faktörlüdür.

Yasın şiddeti tek bir nedene indirgenemeyecek kadar çok sayıda etkene bağlıdır. Kaybın üzerinden geçen zaman, kaybedilen kişiyle kurulan ilişkinin niteliği, bireysel ve psikososyal özellikler ile başa çıkma biçimleri gibi faktörler yas tepkilerinin şiddeti ve uzamış yas belirtileriyle ilişkilidir (Buur ve ark., 2023; Trembl ve ark., 2022). Olağan yas seyrinden saparak belirgin işlev kaybına yol açan bu klinik tablo, uzun yıllar boyunca komplike yas, travmatik yas, patolojik yas gibi farklı terimlerle ifade edilmiştir. Bu terminolojik çeşitlilik kuramsal ve klinik belirsizliklere yol açmıştır. Günümüzde ise ICD-11 ve DSM-5-TR sistemleri Uzamış Yas Bozukluğu (Prolonged Grief Disorder) başlığı altında standartlaştırılmış bir tanı kategorisi benimsemiştir (Maciejewski ve ark., 2016; Prigerson ve ark., 2021; Szuhany ve ark., 2021). Bu standardizasyon yalnızca terminolojik bir değişiklik olmayıp, uzamış yasın klinik müdahale gerektiren biçimini diğer yas tepkilerinden ayırt edebilmeyi amaçlamaktadır. Böyle bir tanı kategorisinin gerekliliği kuramsal açıdan tartışmalı olmakla birlikte, klinik ve araştırma pratiğinde önemli bir çerçeve sağladığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel çıkış noktası, uzamış yas belirtilerinin şiddeti ile bireyin anlam dünyasını yeniden kurma kapasitesi arasındaki karmaşık ilişkiyi çözümleme ihtiyacıdır. Literatürde yasin sürmesine neden olan faktörler genellikle risk odaklı ele alınırken, bu çalışma yasin çözümüne giden yolları aracı ve düzenleyici psikolojik mekanizmalar üzerinden incelemeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda araştırma, uzamış yas belirtileri (bağımsız değişken) ile anlamı yeniden yapılandırma (bağımlı değişken) arasındaki ilişkide şu temel değişkenlerin rolüne odaklanmaktadır: bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ölüm farkındalığı, kaybedilen kişiyle kurulan ilişkinin niteliği ve sosyal destek. Araştırma, bu ilişkileri hem nicel hem de yaşantısal düzeyde anlamak amacıyla nitel yöntem deseniyle kurgulanmıştır. Nicel aşamada geniş bir kadın örneklemini üzerinden değişkenler arası yapısal ilişkiler test edilmiş, nitel aşamada ise yas literatüründe en travmatik ve damgalanmış kayıp türlerinden biri olan intihar yası yaşayan bireylerle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

1.2. Tanı Ölçütleri: ICD-11 ve DSM-5-TR

Uzamış Yas Bozukluğu'nun (UYB/Prolonged Grief Disorder) tanı ölçütleri ICD ve DSM sistemlerinde birbirinden farklı biçimlerde tanımlanır. Bu farklılık, yasin klinik bir bozukluk olarak ne zaman değerlendirilmesi gerektiğine ilişkin süregelen tartışmayı yansıtır. ICD-11 sınıflandırmasına göre UYB, kaybın üzerinden en az altı ay geçmesine rağmen süren yoğun ayrılık sıkıntısı (özlem ya da preoccupation) ve buna eşlik eden yoğun duygusal acıyla karakterize edilir (Killikelly ve Maercker, 2017; Stelzer ve ark., 2020). Öne çıkan belirtiler arasında kaybedilen kişiye yönelik sürekli meşguliyet, kaybı kabullenmedeki güçlük, duygusal uyuşma ve hayatın anlamsızlaşması gibi deneyimler yer alır. DSM-5-TR ise daha katı zaman ölçütleri benimser: Yetişkinlerde kaybın üzerinden en az 12 ay, çocuk ve ergenlerde en az 6 ay geçmiş olması gerekir (Şekowski ve ark., 2024). Bu fark önemsizmiş gibi görünebilir ancak klinik uygulamada

belirleyicidir — ICD-11'e göre tanı alabilecek bir birey, DSM-5-TR'ye göre henüz tanı kriterlerini karşılamıyor olabilir. DSM-5-TR ayrıca ayrılık sıkıntısına ek olarak şu belirtilerden en az üçünün klinik düzeyde bulunmasını şart koşar: kimlik karmaşası (kişinin kendinden bir parçanın öldüğü hissi), ölümü kabul etmede belirgin güçlük, kaybedilen kişiyi hatırlatan uyaranlardan kaçınma, yoğun duygusal acı (öfke, acı, derin keder), duygusal uyuşma, hayata devam etmede zorluk, anlamsızlık hissi ve yoğun yalnızlık (Şekowski ve ark., 2024). Bu liste oldukça kapsamlı olmakla birlikte, belirtili kombinasyonlarının çeşitliliği aynı tanıyı alan bireylerin klinik tablolarının farklılaşabileceği anlamına gelir.

UYB'nin ayırıcı tanısı, majör depresyon ve travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) ayrıştırılması açısından önem taşır. Bu ayrım yalnızca tanısal netlik açısından değil, tedavi yaklaşımlarının hedeflenmesi açısından da kritiktir. Depresyonda genel duygudurum çökkünlüğü ve anhedoni ön plandayken, UYB'de temel ayırt edici unsur kaybedilen kişiye duyulan yoğun özlem ve ayrılık sıkıntısıdır (Prigerson ve ark., 2009). Başka bir deyişle, depresif bireyin duygudurum sorunu yaşamla ilişkisinin genelini etkilerken; UYB'de sorun doğrudan kaybedilen kişiye olan bağın kesintiye uğramasıyla ilişkilidir. TSSB ile ayırımı ise odak noktası farklılaşır. TSSB travmatik olaylara verilen bir stres tepkisi olarak kavramsallaştırılırken, UYB bağlanma figürünün kaybı sonrasında gelişen ve ayrılık sıkıntısı ekseninde şekillenen bir bozukluk olarak ele alınır (Killikelly ve Maercker, 2017). TSSB'de tehdit algısı ve güvenlik kaybı merkeziyken, UYB'de kaybedilen bağın yokluğu ve buna eşlik eden özlem duygusu belirleyicidir.

1.3. Yas Kuramlarının Tarihsel Gelişimi

1.3.1. Freud'un Psikanalitik Yaklaşımı

Alanyazında yasin kuramsal temelini Sigmund Freud'un 1917'de yayımlanan

"Yas ve Melankoli" (Mourning and Melancholia) adlı çalışması oluşturur (Freud, 1922). Bu metin, modern yas araştırmalarının gelişiminde etkili bir kuramsal çerçeve sunar. Freud metinde kayba verilen tepkileri "normal yas" ve patolojik bir görünüm olan "melankoli" ayrımı üzerinden ele alır. Ona göre yas, sevilen bir kişinin kaybına verilen doğal ama acı verici bir tepkidir; melankoli ise derin üzüntü, dış dünyaya ilginin kesilmesi ve benlik saygısında belirgin düşüşle karakterize patolojik bir durumdur. Freud melankoliyi "nesne kaybının ego kaybına dönüşmesi" şeklinde kavramsallaştırır: Melankolide kaybedilen nesneye yönelik ambivalans benliğin içine çekilir ve ego kaybedilen nesneyle özdeşleşir.

Freud yası libidinal enerjinin geri çekilme süreci olarak tanımlar. Buna göre birey, kaybedilen nesneye yönelttiği enerjiyi anıları zihinsel olarak işleyerek kademeli biçimde geri çeker ve benliğini bu yoğun bağlılıktan özgürleştirir. Ancak bu görüş bugünden bakınca sorunludur. Bağların tamamen "koparılması" fikri çağdaş yas kuramlarında ciddi eleştirilere maruz kalmıştır. Sonraki psikanalitik yaklaşımlar — özellikle devam eden bağlar perspektifi — sağlıklı yasin kopma değil dönüşüm gerektirdiğini savunur (Mitchell ve Black, 1995). Ölen kişiyle olan ilişki sona ermez, içselleştirilerek farklı bir düzlemde sürer. Freud'un nesne kaybı ve özdeşleşme kavramları bugün hâlâ değerli kuramsal temeller sağlar. Ancak "vazgeçme" vurgusu artık terk edilmiş durumdadır. Bu değişim, yas çalışmalarının kayıp sonrası uyumu "ayrılma" değil "yeniden bütünleşme" olarak kavrayışa doğru evrildiğini gösterir.

1.3.2. Lindemann'ın Kriz Kuramı ve Akut Yas

Alanyazında modern yas araştırmalarının başlangıç noktalarından biri Erich Lindemann'ın 1944 tarihli çalışmasıdır. Lindemann, 1942'de Boston'daki Coconut Grove gece kulübü yangınında (493 kişi öldü) yakınlarını kaybeden bireylerle yaptığı klinik gözlemlere dayanarak akut yas kavramını sistematik olarak tanımlamıştır.

Lindemann'ın en önemli kuramsal katkısı, akut yası tıbbi bir hastalık olarak değil, psikolojik dengeyi bozan ancak normal bir kriz tepkisi olarak kavramsallaştırmasıdır (Lindemann, 1944). Bu yaklaşım, yasin patolojileştirilmesine karşı önemli bir önlem sağlamıştır.

Lindemann akut yasin beş temel özelliğini tanımlar. Birincisi, somatik sıkıntı ve bedensel yakınmalardır — baş ağrısı, göğüs sıkışması, boğazda düğümlenme hissi gibi fiziksel belirtiler. İkincisi, ölen kişinin imgesine yoğun uğraştır; birey sürekli olarak kaybedilen kişiyi düşünür ve onun yokluğuyla meşgul olur. Üçüncüsü, kaybın önlenememiş olmasına ilişkin suçluluk duygularıdır. Dördüncüsü, çevreye yönelik düşmanca tepkilerdir; yas tutan birey beklenmedik öfke patlamaları ve tahammülsüzlük gösterebilir. Beşincisi ise günlük rutinlerin sürdürülmesinde güçlük ve önceki davranış kalıplarının kaybıdır (Lindemann, 1944). Lindemann'ın yas çözümü modeli üç aşamalıdır: Kişi ölenle olan bağlarını kademeli olarak çözer, çevresine yeniden uyum sağlar ve yeni ilişkilere yatırım yapar. Bu formülasyon 1940'ler için ilerici olmakla birlikte, bugün eleştirel bir gözle değerlendirilmektedir.

Kaybedilen kişiyle duygusal bağların sadece "koparılması" yönündeki bu klasik vurgu, yasin dinamik ve ilişkisel doğasını yeterince yansıtmamaktadır. Normal ile patolojik yas ayrımını tartışan sonraki çalışmalar, bu yaklaşımı yeniden değerlendirmiş ve bağların tamamen koparılması yerine dönüştürülerek sürdürülmesinin sağlıklı yasin bir parçası olduğunu ortaya koymuştur (Maercker, 2007). Lindemann'ın katkısı tarihi açıdan değerli olmakla birlikte, çağdaş yas kuramları bağların sürekliliğini merkeze alan daha karmaşık modeller geliştirmiştir.

1.3.3. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı ve Yas Evreleri

Bowlby'nin yaklaşımında yas, biyolojik kökenlere sahip bir ayrılık tepkisi olarak

ele alınır. Birey bağlanma figürünü kaybettiğinde evrimsel olarak anlamlı bir dizi davranışsal tepki sergiler: protesto, arama, geri çekilme ve yeniden uyum sağlama (Bowlby, 1980). Bu tepkiler rastgele değildir; türün hayatta kalmasına katkı sağlamış uyum mekanizmalarının kalıntılarıdır.

Bowlby yasın dört temel evreden geçtiğini öne sürer. Uyuşukluk evresi şok ve inkârın baskın olduğu ilk dönemdir. Bu aşamada birey, kaybın gerçekliğini henüz tam olarak kavrayamaz. Özlem ve Arama evresinde ise kaybedilen kişiyi bulma ve yeniden kavuşma yönünde yoğun bir arayış başlar; bu dönem huzursuzluk ve öfke patlamalarıyla karakterize edilir. Disorganizasyon ve Umutsuzluk evresinde kaybın geri döndürülemezliği kademeli olarak kabul edilir ve depresif belirtiler belirginleşir. Reorganizasyon evresinde birey, kaybedilen kişiyle içselleştirilmiş bir bağ kurarak yeni bir uyum düzeyine ulaşır (Yang ve ark., 2023). Bu evre modeli, Kübler-Ross'un modeliyle benzer eleştirilere maruz kalmış olmakla birlikte, Bowlby'nin yaklaşımı iki önemli açıdan farklılaşır: Birincisi, evrelerin mutlaka sıralı biçimde yaşanması gerekmez. İkincisi, son evrede "kabul" yerine "içselleştirilmiş bağ" vurgusu yapılır — bu, Bowlby'nin bağlanma kuramıyla tutarlı bir yaklaşımdır.

Günümüz araştırmaları Bowlby'nin kuramsal çerçevesiyle uyumlu biçimde, yetişkin bağlanma örüntülerinin uzamış yas belirtileriyle ilişkili olduğunu ortaya koyar. Özellikle kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde uzamış yas belirtileriyle küçük-orta büyüklükte olumlu ilişkiler saptanmıştır (Eisma ve ark., 2023). Bu bulgu teorik açıdan anlamlıdır; kaygılı bağlanan bireyler bağlanma figürünün yokluğuna daha yoğun tepki verme eğilimindedir. Yas bu çerçevede, ilişkisel bağların fiziksel gerçeklikten ziyade içsel dünyada yeniden örgütlenecek dönüştüğü dinamik bir süreç olarak anlaşılır. Bu bakış açısı, sonradan öne çıkan Süregiden Bağlar yaklaşımıyla da uyumludur; her iki perspektif de ölüm sonrasında süren içsel ilişkiyi merkeze alan bir

yas anlayışı geliştirir (Hewson ve ark., 2023; Klass ve ark., 1996). Bowlby'nin bağlanma kuramı, böylece çağdaş yas araştırmalarına kuramsal bir temel sağlamaya devam etmektedir.

1.3.4. Kübler-Ross'un Beş Evre Modeli ve Eleştiriler

Elisabeth Kübler-Ross, terminal dönem hastalarla yürüttüğü görüşmelere dayanarak 1969'da Beş Evre Modeli'ni (İnkâr, Öfke, Pazarlık, Depresyon, Kabullenme) tanımlamış; bu model, sonraki yıllarda hem klinik eğitimde hem de popüler yazında yas ve kayıp deneyimini açıklayan yaygın bir çerçeve haline gelmiştir (Corr, 2018; Kübler-Ross, 1969; Stroebe ve ark., 2017). Ancak model, yasin tüm bireyler için doğrusal ve sıralı bir seyir izlediği varsayımı nedeniyle zamanla güçlü eleştirilere maruz kalmıştır (Stroebe ve ark., 2017). Ampirik çalışmalar, yas tepkilerinin herkes için düzenli bir evre dizisini izlediği varsayımına ancak sınırlı destek bulmuş, çoğu bulgu sıralı bir evre modelini doğrulamamıştır (Holland ve Neimeyer, 2010; Stroebe ve ark., 2017).

Maciejewski ve arkadaşları (2007), yas sürecindeki duygusal değişimleri boylamsal bir çalışmayla incelemiş ve en yoğun yaşanan olumsuz duygunun "özlem" olduğunu saptamıştır. Araştırmacılar bu bulgunun evre modelini desteklediğini ileri sürmüşlerdir; ancak söz konusu yorum daha sonra metodolojik ve kuramsal açıdan eleştirilmiş ve evre modelini kanıtlamak için yeterli bulunmamıştır (Holland ve Neimeyer, 2010; Maciejewski ve ark., 2007; Stroebe ve ark., 2017). Stroebe ve arkadaşları (2017), evre modellerinin bireysel farklılıkları göz ardı ederek "doğru" yas tutma biçimlerine dair katı normatif beklentiler yarattığına ve bu beklentilere uymayan yas süreçlerini patolojik gibi gösterme riski taşıdığına dikkat çekmiştir. Dolayısıyla, Kübler-Ross modelinin tarihsel önemi kabul edilse de, güncel alanyazında yasin karmaşık, döngüsel ve bireyler arasında büyük çeşitlilik gösteren doğasını kavramada

kuramsal ve ampirik bakımdan yetersiz kaldığı görüşü hakimdir (Corr, 2018; Holland ve Neimeyer, 2010; Stroebe ve ark., 2017).

1.4. Modern Yas Kuramları

1.4.1. Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli

Yas, uzun yıllar boyunca belirli aşamalardan sırayla geçilerek tamamlanan doğrusal bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır. Stroebe ve Schut (1999, 2010) tarafından geliştirilen İkili Süreç Modeli, bu geleneksel anlayıştan köklü biçimde ayrılır. Modele göre yas, iki farklı başa çıkma yönelimi arasında esnek geçişler yapmayı gerektiren dinamik bir süreçtir.

Bu iki yönelimden ilki olan kayıp odaklı başa çıkma, kaybedilen kişiyi düşünmeyi, yas duygularıyla yüzleşmeyi ve acıyı işlemeyi kapsar. İkinci yönelim olan yeniden yapılanma odaklı başa çıkma ise kaybın yarattığı somut değişikliklerle ilgilenmeyi içerir: yeni roller üstlenme, günlük rutinleri yeniden düzenleme ve kimliği yeniden tanımlama bu yönelimin temel bileşenlerini oluşturur (Stroebe ve Schut, 1999). Modelin özgün katkısı, sağlıklı uyumun bu iki yönelim arasında esnek geçişler yapmayı gerektirdiği önermesidir. Birey bazen acıyla doğrudan yüzleşir, bazen de bu acıdan uzaklaşarak günlük yaşamın gerekliliklerine döner. Bu salınım hareketi hem duygusal iyileşmeye hem de yaşamın pratik düzeyde yeniden kurulmasına olanak tanır. Yalnızca kayba odaklanmak ya da yalnızca geleceğe yönelmek uyum sürecini zorlaştırabilir (Stroebe ve Schut, 1999, 2010).

Eş kaybı yaşayan yetişkinlerle yürütülen boylamsal çalışmalar, İkili Süreç Modeli'nin temel varsayımlarını destekler. Lundorff ve arkadaşları (2019), kayıp odaklı başa çıkmanın zaman içinde görece sabit kalırken, yeniden yapılanma odaklı başa çıkmanın artış gösterdiğini saptamıştır. Bu bulgu kuramsal açıdan önemlidir; zamanla

bireyin dikkatinin kaybın kendisinden yaşamın yeniden kurulmasına doğru kaydığını gösterir. Aynı araştırmada yüksek düzeyde kayıp odaklı başa çıkma daha zayıf uyumla, yüksek düzeyde yeniden yapılanma odaklı başa çıkma ise daha iyi uyumla ilişkili bulunmuştur. Ancak bu, kayıp odaklı başa çıkmanın tamamen maladaptif olduğu anlamına gelmez; modelin özü, her iki yönelim arasındaki dengede ve esneklikte yatar. Nitel araştırmalar modeli destekleyici bulgular sunmuştur. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle yapılan çalışmalar, yas yaşayan bireylerin kayıp odaklı ve yeniden yapılanma odaklı etkinlikler arasında dinamik bir geçiş sergilediğini ortaya koyar (Tey ve Lee, 2025). Bu çalışmaların önemli bir katkısı, bireylerin söz konusu geçişlerin farkında olduklarını ve bu hareketliliği yas süreçlerinin doğal bir parçası olarak deneyimlediklerini göstermesidir. Nicel ve nitel bulguların birlikte değerlendirilmesi, İkili Süreç Modeli'nin hem istatistiksel hem de yaşanmış deneyim düzeyinde geçerli olduğunu ortaya koyar. Model yalnızca kuramsal bir çerçeve değil, bireylerin günlük yaşamda deneyimlediği gerçek bir süreci betimlemektedir.

Yakın dönem araştırmaları önemli bir nokta ortaya koymuştur: Yas yaşayan bireyler bu iki süreç arasında keskin sınırlar çizmemektedir. Kayıp odaklı ve yeniden yapılanma odaklı başa çıkma çoğu zaman iç içe geçmekte ve eş zamanlı olarak deneyimlenmektedir (Stroebe ve Schut, 2010). Salınımın yalnızca bir yönelimden diğerine geçme biçiminde değil, her iki yönelimin aynı anda yaşanması biçiminde de işleyebildiği anlaşılmaktadır.

Farklı gruplarda yürütülen çalışmalar, modelin işleyişine ilişkin önemli bulgular ortaya koymuştur. Tang ve arkadaşları (2016), Hong Kong'da ileri yaştaki yetişkinlerle gerçekleştirdikleri araştırmada iki temel sonuca ulaşmışlardır: Kaybı travmatik olarak algılayan bireylerde kayıp odaklı başa çıkma eğilimi artmakta ve bu artış uzamış yas, depresyon ve yalnızlık düzeylerini yükseltmektedir. Eşini kaybeden bireyler, ebeveynini

kaybedenlere kıyasla daha fazla yeniden yapılanma odaklı başa çıkma sergilemekte; ancak bu başa çıkma tarzı paradoksal biçimde yalnızlık duygusunu artıran bir aracı mekanizma olarak işlev görmektedir.

İkili Süreç Modeli, anlamı yeniden yapılandırma kuramlarıyla da önemli bağlantılar sunmaktadır. Albuquerque ve arkadaşları (2017), çocuğunu kaybeden ebeveynlerle yürüttükleri boylamsal çalışmada kayıp odaklı ve yeniden yapılanma odaklı başa çıkmanın birlikte kullanılmasının zaman içinde daha yüksek düzeyde anlam oluşturmayı yordadığını saptamışlardır. Söz konusu bulgu, anlam oluşturma sürecinin tek yönlü değil, çift yönlü bir dinamikten beslendiğine işaret eder. Başka bir deyişle, kayıp odaklı ve yeniden yapılanma odaklı başa çıkma yönelimlerinin karşılıklı etkileşimi, bireylerin kayıplarına anlam atfetme süreçlerinin temelini oluşturur.

Modelin salınım vurgusu, başa çıkma esnekliği kavramıyla da uyum içindedir. Başa çıkma esnekliği, farklı stratejileri duruma ve zamana göre değiştirebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Cheng, 2003; Stroebe ve Schut, 2010). Örneğin, sabah kaybedilen eşin fotoğraflarına bakarken ağlayan bir birey (kayıp odaklı), öğleden sonra çocuklarıyla ilgilenirken (yeniden yapılanma odaklı) farklı bir başa çıkma yönelimi sergileyebilir. Bu esneklik uyumun temel bileşenidir. Araştırmalar, farklı başa çıkma yönelimlerinin etkililiğinin zaman ve bağlama göre değiştiğini gösterir. Kaybın hemen ardından kayıp odaklı başa çıkma duygusal işleme için gerekli olabilirken, zamanla yeniden yapılanma odaklı başa çıkmanın artan önemi ortaya çıkar. Ancak bu, tek yönlü bir ilerleme değildir; birey gerektiğinde kayıp odaklı başa çıkmaya geri dönebilir. İkili Süreç Modeli'nin esnek salınım vurgusu, böylece başa çıkma esnekliği ve uzun dönemli yas uyumu literatürüyle tutarlı bir bütünlük oluşturur. Model, yasin statik değil dinamik bir süreç olduğunu kavramsal olarak kodlar ve klinik müdahalelere de önemli bir perspektif sunar: Yas tutan bireylere tek bir başa çıkma stratejisi önermek yerine, iki

yönelim arasında esnek geçiş yapabilme becerisini desteklemek daha etkili olabilir.

1.4.2. Neimeyer'in Anlamı Yeniden Yapılandırma Kuramı

Neimeyer'in (2001) kuramına göre önemli bir kayıp, bireyin varsayımsal dünyasını derinden sarsar. Janoff-Bulman'ın (1992) ifade ettiği gibi, kayıp bireyin dünyayı adil, öngörülebilir ve güvenli olarak görme varsayımlarını yıkar. Bu varsayımsal dünya çöktüğünde, birey anlam boşluğuyla karşı karşıya kalır. Anlamın yeniden yapılandırılması, bu boşluğu doldurmaya yönelik üç temel süreci kapsar. Birinci süreç, anlam çıkarmadır (sense-making). Bu süreçte birey "Neden?" sorusuna yanıt arar: "Neden o öldü?", "Neden ben yaşıyorum?", "Bunun bir anlamı var mı?" (Neimeyer, 2006). Bu sorular obsesif hâle gelebilir ve özellikle ani veya travmatik kayıplarda yoğunlaşır. İkinci süreç, yarar bulmadır (benefit-finding). Birey kayıptan bir şeyler öğrenmeye çalışır: "Bu bana ne öğretti?", "Belki daha güçlü oldum", "Belki hayatın değerini daha iyi anladım" (Lichtenthal ve ark., 2010). Bu süreç herkes için kolay değildir ve hatta bazı bireylerde hiç gerçekleşmeyebilir; kayıptan yarar çıkarmaya çalışmak bazıları için ek bir yük oluşturabilir. Üçüncü süreç, kimlik yeniden yapılandırmasıdır (identity reconstruction). "Ben kimim artık?" sorusu merkezi hâle gelir (Neimeyer, 2001; Wehrman, 2022). Eşini kaybeden birinin "dul" kimliğiyle yaşamayı öğrenmesi, çocuğunu kaybeden bir anne veya babanın "ölen çocuğun ebeveyni" olarak kendini yeniden tanımlaması bu sürecin örnekleridir.

Araştırmalar gösterir ki başarılı anlamın yeniden yapılandırması daha iyi yas sonuçlarıyla ilişkilidir (Keesee ve ark., 2008; Neimeyer, 2016). Buna karşın anlam oluşturmadaki güçlükler, daha şiddetli ve uzamış yas tepkilerini yordamaktadır (Milman ve ark., 2019). Bu bulgular nedensel değildir ancak anlam yapılandırmanın yas uyumunda kritik bir rol oynadığını düşündürür. Yas ve Anlamın Yeniden Yapılandırılması Envanteri (Grief and Meaning Reconstruction Inventory, GMRI) için

yapılan ilk psikometrik doğrulama çalışması, envanterin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koyar (Gillies ve ark., 2015). Özellikle "Boşluk ve Anlamsızlık" (Emptiness and Meaninglessness) alt ölçeğinde, uzamış yas belirtileri ve psikolojik sıkıntı ile güçlü ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu teorik açıdan anlamlıdır; anlamsızlık duygusunun uzamış yasin temel bir bileşeni olduğunu gösterir.

Neimeyer'ın anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımı, bireysel ve aile temelli klinik uygulamalara da taşınmıştır (Barboza ve ark., 2021; Neimeyer, 2001, 2016). Anlatısal yaklaşımlar bu uygulamaların merkezinde yer alır. Uzamış yas için geliştirilen anlatısal yeniden yapılandırma temelli terapiler, kayıp anılarına maruz bırakma, kayıp anısının ayrıntılı yazılı yeniden inşası ve bu anının kişisel anlamının derinleştirilmesi gibi bileşenleri içerir (Elinger ve ark., 2021; Peri ve ark., 2016). Bu müdahaleler, bireyin kaybı kendi yaşam öyküsüne anlamlı biçimde entegre etmesini hedefler.

1.4.3. Süregiden Bağlar Modeli

Klass, Silverman ve Nickman'ın (1996) geliştirdiği Süregiden Bağlar (Continuing Bonds) modeli, yas araştırmalarında önemli bir dönüm noktası oluşturur. Model, yas sonrasında ölenle bağların sürdürülmesini normatif ve anlamlı bir süreç olarak ele alır — bu yaklaşım, bağların koparılmasına vurgu yapan Freud ve Lindemann gibi klasik kuramcıların görüşlerine doğrudan meydan okur (Klass ve ark., 1996; Klass, 2023).

Modele göre sağlıklı yas, ölen kişiyle ilişkinin tamamen sonlandırılmasını değil, bu ilişkinin dönüştürülerek sürdürülmesini gerektirir. Ancak tüm süregiden bağlar aynı değildir. Daha yeni çalışmalar, içselleştirilmiş ya da sembolik bağların uyumlu, somut veya dışsallaştırılmış bağların ise sorunlu yasla ilişkilendirilebileceğini ortaya koyar (Boelen ve ark., 2006; Sękowski, 2021). Bu ayrımı somutlaştırmak gerekirse:

İçselleştirilmiş bağ, ölen kişinin değerlerini, öğretilerini ve kişiliğini kendi benliğine entegre etmiş bir bireyin deneyimidir. Örneğin, babasını kaybeden bir kadın, "Zorlandığımda kendime 'Babam bu durumda ne yapardı?' diye soruyorum ve onun sesini içimde hissediyorum" diyebilir. Dışsallaştırılmış bağ ise daha somut ve fiziksel bir bağlılıktır. Örneğin, aynı kadın ölen babasının odasını hiç değiştirmemiş, her gün oraya gidip sanki babası hâlâ oradaymış gibi konuşuyorsa, bu dışsallaştırılmış bir bağlıdır.

Süregiden bağlar çeşitli biçimlerde ortaya çıkar: Ölenle zihinsel konuşmalar yapmak, rüyalarda karşılaşmak, anıları canlandırmak, duyuya yakın algılar yaşamak (örneğin ölen kişinin kokusunu hissetmek), yaşam kararlarını ölene atıfla vermek (Black ve ark., 2020; Hewson ve ark., 2023; Hopf ve ark., 2022). Bu deneyimlerin çoğu kültürler arası evrensel olarak bildirilir. Bu bağların yas sürecine etkisi bağın niteliğine ve nasıl yaşandığına göre değişir. Boelen ve arkadaşları (2006) ile Sękowski (2021), içselleştirilmiş/simgesel bağların genellikle daha uyumlu, dışsallaştırılmış/somut bağların ise daha fazla sıkıntıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak bu ilişki mutlak değildir. Neimeyer ve arkadaşları (2006) kritik bir noktaya dikkat çeker: Belirleyici faktörlerden biri, kişinin kaybı anlamlandırabilme kapasitesidir. Kayba anlam verebilen bireylerde süregiden bağlar daha uyumlu işleyebilir; buna karşılık anlamlandırma güçlükleri olduğunda güçlü bağlar bile uzamış yas belirtileriyle ilişkili olabilir (Goodall ve ark., 2022; Keser ve Işıklı, 2021; Neimeyer ve ark., 2006). Başka bir deyişle, sorun bağın kendisi değil, bağın anlamlandırılmamış bir kayıp bağlamında yaşanmasıdır. Bu bulgular, klinik açıdan önemli bir sonuç doğurur: Yas tutan bireylere ölen kişiyle bağlarını "koparmaları" önerilmemeli; bunun yerine bu bağları sağlıklı ve anlamlı biçimde dönüştürmeleri desteklenmelidir.

1.5. Yaygınlık ve Risk Faktörleri

Doğal nedenlerle sevdiklerini kaybeden yetişkinlerin yaklaşık onda birinde uzamış yas bozukluğu geliştiği bilinmektedir (Lundorff ve ark., 2017). Ancak bu oranın sabit olmadığını ve kullanılan tanı kriterlerinden örnekleme yaklaşımına, ülke bağlamından diğer metodolojik özelliklere kadar pek çok değişkenden anlamlı biçimde etkilendiğini belirtmek gerekir (Comtesse ve ark., 2024; Nafarieh ve ark., 2025). Bu bağlamda yaygınlık oranlarını belirleyen en kritik etkenlerden biri, kaybın niteliğidir. Araştırmalar, doğal ölümler sonrasında uzamış yas bozukluğu riskinin yaklaşık %10 düzeyinde seyrettiğini; buna karşın ani, şiddetli veya travmatik (doğal olmayan) ölümler sonrasında bu oranın %49'a kadar yükselebildiğini ortaya koymuştur (Djelantik ve ark., 2020; Lundorff ve ark., 2017).

Uzamış yas bozukluğu riskini kapsamlı bir şekilde değerlendirirken, bireyin yaşam öyküsünü bütünlük içinde ele almak ve bu değerlendirmeyi kayıp öncesinden kayıp sonrasına uzanan bir süreç çizgisinde konumlandırmak hayati önem taşır. Alanyazın bu açıdan incelendiğinde, üç temel risk faktörü grubunun öne çıktığı görülür: kayıp öncesi bireysel ve psikososyal özellikler, kaybın kendine özgü nitelikleri ve kayıp sonrası süreçte etkili olan çevresel faktörler (Buur ve ark., 2023; Heeke ve ark., 2017). Bu çok faktörlü yaklaşım, uzamış yas bozukluğunun gelişiminde tek bir etkenin değil, birbiriyle etkileşim içindeki çoklu dinamiklerin rol oynadığını vurgular.

Kayıp öncesi faktörler arasında güvensiz bağlanma örüntüleri, kaygılı bağlanma stilinin uzamış yas ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; ancak boylamsal çalışmalarda bağlanmanın yas şiddetindeki artışı tek başına açıklamadığı gösterilmiştir (Eisma ve ark., 2023; Janshen ve ark., 2024). Bireysel risk faktörleri açısından bakıldığında, önceki ruhsal bozukluk öyküsü—özellikle depresyon tanısı almış olmak—uzamış yas gelişimi açısından en güçlü yordayıcılardan biri olarak öne çıkar (Buur ve ark., 2023;

Goldstein ve ark., 2018). Psikolojik kırılganlığın kayıp sonrası uyum süreçlerinde rol oynadığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, bilişsel-davranışsal düzeyde incelendiğinde, düşük öz-yeterlik algısı ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri de uzamış yas belirtilerini öngören önemli risk faktörleri arasında yer alır. Bu bağlamda ruminasyon ve kaçınma temelli başa çıkma örüntüleri, bireylerin kayıp deneyimini sağlıklı bir şekilde işlemlemesini engelleyerek uzamış yas sürecine zemin hazırlayabilir (Buur ve ark., 2023; Smigelsky ve ark., 2020; Smith ve ark., 2024).

Kayıp öncesinde ölen kişiyle kurulan ilişkinin niteliği, hem yakınlık hem de çatışma içeriği yüksek ilişkilerde yas şiddetini artıran bir değişken olarak tanımlanmıştır (Heeke ve ark., 2017; Smigelsky ve ark., 2020). Kaybın özellikleri açısından ise ölümün beklenmedik, ani veya travmatik biçimde gerçekleşmesi, intihar, cinayet ya da kaza gibi şiddet içeren kayıpların uzamış yas gelişimi için güçlü risk faktörleri olduğu; hem genel yas örneklemelerinde hem de şiddet içeren kayıplara odaklanan meta-analizlerde gösterilmiştir (Buur ve ark., 2023; Heeke ve ark., 2017). Ölen kişinin kim olduğu da belirleyicidir; eş veya çocuk kaybı gibi birincil dereceden kayıplar, diğer kayıplara kıyasla daha yüksek uzamış yas riski ile ilişkilidir (Buur ve ark., 2023; Doering ve ark., 2022). Ayrıca ölümün gerçekleştiği koşulların belirsizliği, ölümün beklenmedik algılanması ve ölüm anına/tanıklığına ilişkin travmatik deneyimler de yas şiddetini ve UYB olasılığını artırmıştır (Doering ve ark., 2022; Djelantik ve ark., 2020; Heeke ve ark., 2017).

Kayıp sonrası dönemde ortaya çıkan faktörler ise uzamış yas riskini pekiştirir. Yeterli sosyal desteğin yokluğu, duygu düzenleme güçlükleri ve düşük algılanan öz yeterlik, uzamış yas belirtilerinin daha yüksek düzeyleriyle ilişkili görünmektedir (Harrop ve ark., 2023; Lacour ve ark., 2020). Harrop ve arkadaşlarının (2023) COVID-19 pandemisinde yas yaşayan 711 kişiyi dört zaman noktasında izleyen boylamsal

alışması, erken yas dönemindeki sosyal izolasyon ve yalnızlık ile zaman içinde yetersiz sosyal desteğin uzamış yas belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir (Harrop ve ark., 2023). Lacour ve arkadaşları (2020) ise psikolojik tedavi gören mültecilerde duygu düzenleme güçlüklerinin ve düşük algılanan öz yeterliğin uzamış yas bozukluğu şiddeti ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu bulmuştur (Lacour ve ark., 2020). Kayıp sonrası dönemde hem sosyal destek düzeyinin hem de duygu düzenleme ve başa çıkma örüntülerinin, uzamış yas bozukluğu riskinin değerlendirilmesinde temel bileşenler olarak ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır (Brodbeck ve ark., 2021; Harrop ve ark., 2023; Lacour ve ark., 2020).

1.6. Türkiye Bağlamında Yas: Kültürel Boyutlar

Türkiye'de yas deneyimi, bireysel psikolojik süreçlerin ötesine geçen kolektif bir nitelik taşır. Toplumsal ritüeller ve dini inançlar, yas sürecinin şekillenmesinde rol oynar; kayıp yaşayan bireylerin bu süreçle başa çıkma biçimlerini önemli ölçüde etkiler (Ataman ve Barış, 2019). Türk kültürüne özgü dinsel ve kültürel uygulamalar—cenaze törenleri, taziye ziyaretleri, Kur'an okuma ve mevlit gibi ritüeller—bu süreçte çok işlevli bir rol üstlenir. Söz konusu ritüeller, bir yandan sosyal birlik ve dayanışma mekanizmalarını güçlendirerek yas tutan bireylere somut sosyal destek sağlar; diğer yandan kaybın anlamlandırılması ve kabullenilmesi için duygusal ve bilişsel bir zemin hazırlar (Bahar ve ark., 2012; Erbiçer ve ark., 2022; Koroglu ve Durat, 2025; Tanacıoğlu-Aydın ve ark., 2021).

Bu toplumsal pratikler yalnızca sosyal destek ağlarını harekete geçirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin kayıp deneyimini anlamlandırma çabalarına kültürel bir çerçeve sunar. Yas sürecinin bireysel boyutları ile kolektif boyutları arasında bir köprü işlevi gören bu çerçeve, kayıp yaşayan bireylerin psikolojik uyum süreçlerini destekler. Ritüeller, yasin yalnız başına değil, topluluk içinde ve paylaşılan bir

çerçevede yaşanmasını mümkün kılar; kolektif anma ve ritüeller, toplumsal dayanışma ve ortak anlamlandırma için bir zemin oluşturur (Afyonoğlu ve Güre, 2024; Ataman ve Barış, 2019; Koroglu ve Durat, 2025). Nitel çalışmalar, dini ritüel ve pratiklerin bazı bireyler için acıyla baş etme ve duygusal dayanıklılığı artırıcı bir kaynak olabildiğini göstermiştir. Ancak inanca ve kültüre ilişkin normlar duyguların ifade edilme biçimini sınırlayabilmekte ve cinsiyet rolleri bağlamında farklı yas deneyimlerine yol açabilmektedir (Aksoz-Efe ve ark., 2018; Ataman ve Barış, 2019; Erbiçer ve ark., 2022).

Yas sürecini yalnızca kaybın şiddeti veya travmatik özellikleriyle açıklamak, tablonun önemli bir bölümünü gözden kaçırmak anlamına gelir. Türkiye bağlamında yürütülen çalışmalar, duygu düzenleme ve yasla ilişkili bilişsel örüntülerin uzamış yas belirtileriyle ilişkisine dikkat çekmiştir (Cesur-Soysal ve Durak-Batıgün, 2020). Örneğin, Türkiye'de yürütülen geniş örneklemli bir çalışmada, uzamış yas belirtilerini açıklamak üzere geliştirilen bilişsel-davranışçı modele dayalı olarak, duygu düzenleme güçlükleri, yasla ilişkili olumsuz bilişler, kaçınma ve otobiyografik bellek özelliklerinin bir arada ele alınmasının gerekli olduğu gösterilmiştir (Cesur-Soysal ve Durak-Batıgün, 2020). Söz konusu bulgular, kayıpla ve ilişkiyle ilgili faktörlerin yanı sıra duygu düzenleme zorluklarının, uzamış yasin gelişimi ve sürmesinde merkezi bir rol oynadığını destekler (Cesur-Soysal ve Durak-Batıgün, 2020; Eisma ve Stroebe, 2021).

Son yıllarda yürütülen psikometrik çalışmalar Türkiye'de UYB'nin güvenilir biçimde değerlendirilebilmesini sağlamıştır. Keser ve Işıklı (2018), Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri'nin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmiş; Baş ve arkadaşları (2020) ise Travmatik Yas Envanteri-Kısa Formu'nun Türkçe versiyonunu geçerli ve güvenilir kılmıştır. Bu metodolojik ilerlemeler, Türkiye'de yas araştırmalarına önemli katkı sağlamıştır (Aslantürk ve Arslan, 2025; Baş ve ark., 2020; Keser ve Işıklı, 2018).

Bu tez, iki ayrı fakat birbiriyle kuramsal olarak ilişkili çalışma olarak yapılandırılmıştır: nitel ve nicel olmak üzere iki bölümden oluşan bu bütün, uzamış yasin çok boyutlu yapısını hem derinlik hem de genişlik düzeyinde incelemeyi amaçlar. Nitel kısımda, travmatik bir kaybın (intihar) ardından bireylerin anlamı nasıl aradıkları ve buldukları, ölümü ve kaybı yaşam öykülerine hangi yollarla entegre ettikleri, suçluluk, öfke, utanç, damgalanma ve devam eden bağlar gibi yaşantılarıyla birlikte derinlemesine incelenir. Nicel çalışma ise uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide ilişki niteliğinin düzenleyici; sosyal destek, ölüm farkındalığı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olası aracı rolleri üzerine kurulu kapsamlı bir modeli ampirik olarak sınamayı hedefler. Böylece tez, birbirinden bağımsız iki çalışma sunmakla kalmaz; travmatik kayıplar sonrasında anlam arayışını hem öznel anlatılar hem de nicel ilişkiler düzeyinde ele alan bütüncül ve kültüre duyarlı bir çerçeve ortaya koyar. Aşağıdaki bölümde nicel araştırmanın amacı doğrultusunda ele alınan temel değişkenlere sırayla yer verilmektedir.

2. NİCEL ÇALIŞMAYA GİRİŞ

2.1. Anlamı Yeniden Yapılandırma

Psikolojide yapılandırmacı yaklaşım, bireylerin gerçekliği pasif biçimde almadığını; aksine deneyimlerini aktif olarak anlamlandırarak yapılandırıldığını savunur ve yas sürecini de anlamın yeniden yapılandırılmasına yönelik etkin bir çaba olarak ele alır (Neimeyer, 2001). Bu bakış açısından kayıp, kişinin anlam dünyasını temelden sarsan bir olay olarak görülür; kayıp sonrasındaki anlam arayışı ise anlamın yeniden yapılandırılması süreci olarak adlandırılır (Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2019). Bu yeniden yapılandırma süreci, kayba anlam verebilme, kayıptan yarar ya da büyüme bulabilme ve kimliği yeniden şekillendirebilme olmak üzere üç temel bileşenden oluşur (Gillies ve Neimeyer, 2006; Gillies, Neimeyer ve Milman, 2015).

Bu yapılandırmacı çerçeveyi tamamlayan anlatsal yaklaşım, insanların yaşamlarını bir hikâye biçiminde örgütlediklerini ve kimliklerini bu hikâyeler aracılığıyla kurduklarını ileri sürer (McLean, 2008; Thomsen ve ark., 2018). Anlatsal kimlik, kişinin otobiyografik belleğindeki olaylardan inşa ettiği, sürekli gelişen ve bütünleştirici bir yaşam hikâyesidir (McAdams ve ark., 2006). Eş kaybı gibi derin bir kayıp, bireyin benlik anlatısını ve anlatsal kimliğini temelden sarsar; bu nedenle yas sürecinde kimliğin yeniden yapılanmasını gerektirir (Den Elzen ve Lengelle, 2023; Wehrman, 2022). Gillies ve Neimeyer'in vurguladığı üzere, kayıp deneyiminde bireyler yalnızca kaybın anlamını değil, kim olduklarına ilişkin anlamları da yeniden yapılandırır (Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer ve ark., 2006).

Güncel yapılandırmacı yas kuramları, yas sürecini anlamın yeniden yapılandırılması olarak tanımlar; bu yeniden yapılandırmanın çoğu zaman anlatsal yollarla gerçekleştiğini öne sürer (Neimeyer, 2019). Bu süreçte iki temel boyut öne

çıkar. Bilişsel yapılandırmacı boyutta birey, kaybı anlamlandırmak için "Neden böyle oldu?" ve "Bunun ne anlamı var?" sorularına yanıt arar; ölümün hem kavranabilirliğini hem de yaşamındaki sonuçsal değerini yeniden müzakere eder (Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2019). Kayıp hakkında tutarlı bir anlam geliştirebilen kişilerde yasın daha uyumlu bir seyir izlediği gösterilmiştir (Neimeyer, 2019).

Anlatısal kimliksel boyutta ise kayıp, kişinin yaşam öyküsünde bir kırılma noktası yaratarak öz anlatısını kesintiye uğratar ve "kırık" bir hikâye deneyimi ortaya çıkarır (Neimeyer, 2016, 2019). Bu durumda kişi, kaybı ve kaybedilen ilişkiyi içeren; ancak bu deneyimi anlamlı biçimde otobiyografisine entegre eden yeni bir benlik anlatısı kurmaya yönelir (Alves ve ark., 2012; Neimeyer, 2019).

Araştırmalar, anlam oluşturma sürecindeki güçlüklerin uzamış yas belirtileriyle yakından ilişkili olduğunu tutarlı biçimde ortaya koymuştur (Gillies ve Neimeyer, 2006; Milman ve Neimeyer, 2020; Neimeyer, 2011). Milman ve arkadaşları (2019), düşük sosyal destek, güvensiz bağlanma, şiddet içeren kayıplar ya da eş kaybı gibi risk faktörlerinin uzamış yas belirtilerini doğrudan değil, büyük ölçüde kayba verilen anlam üzerinden etkilediğini göstermiştir. Kayba ilişkin anlamın bulunamaması daha yüksek düzeyde uzamış yas belirtileriyle bağlantılı bulunurken; daha güçlü bir yaşam anlamı risk faktörleri ile uzamış yas belirtileri arasındaki ilişkiyi zayıflatan koruyucu bir rol oynayabilir (Gillies ve Neimeyer, 2006; Milman ve Neimeyer, 2020).

Mevcut çalışmaların önemli bir bölümü, anlam oluşturma süreçlerindeki bozulmanın uzamış yas için bir risk yolu oluşturduğunu ifade eder. Ancak klinik açıdan kritik soru şudur: Uzamış yas çıkmazında olan bir birey, yoğun ve kalıcı belirtilere rağmen yeniden anlam oluşturabilir mi? Bilişsel davranışçı ve nörobilim temelli modeller, yüksek düzeyde uzamış yas belirtilerinin kaybın otobiyografik belleğe entegrasyonunu ve kimliğe gömülmesini zorlaştırarak uyumu bozabildiğini ileri sürer

(Boelen ve ark., 2006; Maccallum ve Bryant, 2013; O'Connor ve Seeley, 2021). Yoğun özlem ve kaybın gerçekliğini kabullenmedeki güçlük, kaybı rasyonel ve tutarlı bir çerçevede anlamlandırmayı zorlaştıran kilit belirtiler olarak görülür (Prigerson ve ark., 2021). Şiddetli uzamış yas için geliştirilen anlam odaklı protokoller genellikle önce belirti şiddetini azaltmaya, ardından ilişki ve kimlik anlatılarının yeniden yapılandırılmasına odaklanır (Batista ve ark., 2024; Elinger ve ark., 2023; Peri ve ark., 2016).

Gillies ve Neimeyer'in modeli, anlamın yeniden yapılandırılması ile uzamış yas belirtileri arasında karşılıklı olarak birbirini besleyen döngüsel bir ilişkiye işaret eder (Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2019). Boylamsal çalışmalar, uzamış yasla ilişkili risk faktörlerinin öncelikle anlam oluşturma süreçlerini bozduğunu; bu bozulmanın ilerleyen dönemde daha yüksek düzeyde uzamış yas belirtilerine yol açtığını düşündürür (Milman ve ark., 2019; Milman ve Neimeyer, 2020). Söz konusu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkinin zamansal olarak ilerleyen ve karşılıklı etkileşimle güçlenen dinamik bir süreç olarak ele alınmasının kuramsal ve ampirik açıdan daha açıklayıcı olduğu söylenebilir.

Bu kuramsal arka plan doğrultusunda, bu çalışmada uzamış yas belirtilerinin anlamı yeniden yapılandırma düzeyini yordadığı; sosyal destek, ölüm farkındalığı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkide aracı; kaybedilen kişiyle ilişkinin niteliğinin ise düzenleyici bir rol üstlenebileceği nicel olarak sınanmıştır. Böylece risk ve koruyucu süreçlerin, anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki etkilerinin hangi psikolojik mekanizmalar üzerinden işlediği bütüncül bir model çerçevesinde değerlendirilmiştir.

2.2. Uzamış Yas ve Bağımsız Değişken Olarak Ele Alınması

Geleneksel yas araştırmalarında uzamış yas bozukluğu (UYB) genellikle uyumsuz yas sürecinin bir sonucu olarak ele alınmış; anlam oluşturma güçlükleri, yetersiz sosyal destek ve maladaptif başa çıkma stratejileri gibi risk faktörlerinin UYB gelişimine yol açtığı varsayılmıştır (Milman ve ark., 2019; Neimeyer, 2016). Ancak son yıllarda yapılan boylamsal ve kesitsel araştırmalar, yerleşik UYB belirtilerinin yalnızca diğer psikopatolojik süreçlerle eş zamanlı olmadığını; bu süreçleri temporal olarak önceleyen ve etkileyen bağımsız bir yapı olarak işlev görebildiğini ortaya koymuştur (Eisma ve Buyukcan-Tetik, 2024; Killikelly ve ark., 2025).

Eisma ve Buyukcan-Tetik'in (2024) çapraz gecikmeli panel analizleri, UYB belirtilerinin gelecekteki depresyon ve yalnızlık düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını; buna karşın depresyon veya yalnızlığın gelecekteki UYB belirtilerini öngörmediğini göstermiştir. Bu tek yönlü temporal ilişki, UYB'nin diğer psikopatolojilerden etkilenen pasif bir sonuç değil; bu psikopatolojileri aktif olarak tetikleyen ve sürdüren bir yapı olduğuna işaret eder. Benzer biçimde, Salom ve arkadaşlarının (2025) intihar kaybı yaşayan bireylerde yaptığı çalışma, kayıptan geçen sürenin UYB belirtilerini azalttığını; ancak yaşamda anlam duygusunun UYB ve depresyonu bağımsız olarak öngördüğünü göstererek, belirti azalması ile anlamın yeniden yapılandırmasının birbirinden ayrışabilen süreçler olduğunu ortaya koymuştur. Söz konusu bulgular, UYB'nin bilişsel, duygusal ve varoluşsal işleyişi bozan özgül bir psikopatoloji olarak ele alınmasını ve nedensel modellemelerde bağımsız değişken olarak konumlandırılmasını gerekçelendirir. UYB'nin tanı ölçütleri arasında yer alan "yaşamın anlamsız gelmesi" ve "benlik duygusunda karmaşa" gibi belirtiler, bu bozukluğun doğrudan anlam sistemine müdahale eden semptomlara sahip olduğunu da gösterir (Harris ve ark., 2021; Prigerson ve ark., 2021).

Djelantik ve arkadaşlarının (2018) Hollandalı yas tutan bireylerle yaptığı araştırma, bu tezin amacını destekler niteliktedir. Araştırmacılar 204 kişiyi kayıplarının ilk yılında ve bir yıl sonra olmak üzere iki kez değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, ilk ölçümde yüksek düzeyde uzamış yas belirtileri olan kişilerin, bir yıl sonra daha fazla travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak bunun tersi geçerli değildir; yani TSSB belirtileri uzamış yası öngörmemektedir. Bu bulgu, uzamış yasin sadece kayba verilen bir tepki olmadığını, aynı zamanda başka psikolojik sorunlara da yol açan bir süreç olduğunu göstermektedir.

Alan yazında uzamış yasin bağımsız değişken olarak ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkinin hangi koşullarda güçlendiği veya zayıfladığının incelenmesi, hem kuramsal anlamayı derinleştirmek hem de klinik müdahaleleri hedeflemek açısından kritik önem taşır. Çalışma kapsamında, kuramsal gerekçeler ve ampirik bulgular ışığında, kaybedilen kişiyle ilişki niteliği ve sosyal destek düzeyi, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide aracı ve düzenleyici rol oynayabilecek potansiyel faktörler olarak ele alınmıştır.

2.3. Kaybedilen Kişiyle İlişki Niteliğinin Düzenleyici Rolü

Kaybedilen kişiyle kurulan ilişkinin niteliği, yas sürecinin seyrini belirleyen temel değişkenlerden biridir (Şekowski ve Prigerson, 2022). Bowlby'nin bağlanma kuramından esinlenen çağdaş yas literatürü, ölüm sonrasında ilişkinin genellikle sona ermediğini vurgular. Bireyler, kaybettikleri kişiyle sembolik veya içsel bir ilişki sürdürmeye devam eder. Ölen kişiyle kurulan bu bağ, yas sürecine uyum sağlamada önemli rol oynayabilir (Neimeyer ve ark., 2006; Stroebe ve ark., 2010). Bireyler anı, imgelem, çeşitli iletişim biçimleri, kişisel ve dinsel ritüeller ile devam eden bağlar aracılığıyla hem ayrılık sıkıntısını düzenlemeye hem de güvenlik duygularını yeniden

kurmaya çalışır (Keser ve Işıklı, 2021; Neimeyer ve ark., 2006). Devam eden bu içsel ilişki, kimlik yeniden yapılandırması ve yaşam öyküsünü kaybı içerecek biçimde yeniden anlamlandırma süreçleriyle bağlantılı bulunmuş; anlam kurma ve olumlu kimlik değişiminin yüksek olduğu durumlarda yas komplikasyonlarının daha düşük seyrettiği gösterilmiştir (Keser ve Işıklı, 2021; Neimeyer ve ark., 2006). Uygun koşullarda, daha çok içselleştirilmiş ve sembolik nitelikteki devam eden bağlar, anlamın yeniden yapılandırılmasını ve kimlik dönüşümünü destekleyen bir psikososyal kaynak olarak işlev görebilir (Keser ve Işıklı, 2021; Sękowski ve Prigerson, 2022).

İlişki niteliği yalnızca duygusal yoğunluğu değil, kaybın nasıl anlamlandırıldığını da etkiler. Güvenli ve destekleyici bir ilişki, kaybın anlamlandırılmasını ve kimliğin yeniden inşasını kolaylaştırabilir. Buna karşılık yüksek yakınlıkla birlikte görülen bağımlı ya da ambivalan ilişkiler, karmaşık veya uzamış yas için bir risk ortamı yaratabilir (Neimeyer ve ark., 2006). Çatışmalı ilişkilerin ise uyumlu yas sürecini zorlaştırabildiği gösterilmiştir (Sękowski ve Prigerson, 2022).

Neimeyer ve arkadaşları (2006), devam eden bağların yas üzerindeki işlevinin bireyin kaybı anlamlandırma ve kimliğini yeniden yapılandırma kapasitesine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Kişi kaybı kişisel ya da spiritüel düzeyde anlamlandıramadığında, ölen kişiye duyulan güçlü bağlılık ayrılık ve travmatik sıkıntıyı artırarak yas komplikasyonu için bir risk faktörüne dönüşebilir (Neimeyer ve ark., 2006). Buna karşılık kaybı anlamlı bir yaşam anlatısı içine yerleştirip olumlu kimlik değişimi sağlayabildiği durumlarda, devam eden bağlar daha içselleşmiş ve destekleyici bir işlev kazanabilir. Bu çerçevede ilişki niteliği, tek başına belirleyici olmaktan ziyade anlamlandırma ve kimlik yeniden inşası süreçleriyle etkileşerek yasin seyrini şekillendiren bir değişken olarak ele alınır (Neimeyer ve ark., 2006; Sękowski ve Prigerson, 2022). Yakınlık ve çatışmanın, devam eden bağların biçimi ve kaybı

anlamlandırma düzeyiyle birlikte değerlendirilmesi, risk altındaki yas deneyimlerini belirlemede ve müdahaleleri hedeflemede önem taşır.

2.4. Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Neimeyer'in anlamın yeniden yapılandırılması yaklaşımı, anlamın sosyal ve kültürel olarak inşa edildiği varsayımına dayanır. Yapılandırmacı epistemolojiye göre bireyler gerçekliği yalnız başlarına değil, sosyal etkileşimler, kültürel anlatılar ve paylaşılan sembolik sistemler aracılığıyla yapılandırır (Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer ve ark., 2014). Yas bağlamında bu ilke, kayıp sonrası anlam arayışının topluluk ritüelleri, kamusal ve ailevi anlatılar ile sosyal doğrulama süreçleri içinde gerçekleştiği anlamına gelir (Neimeyer, 2019).

Bu kuramsal çerçevede anlam yapılandırma süreci üç temel sosyal mekanizma aracılığıyla işler. Birincisi, birey kayıp yaşantısını başkalarına anlatarak kendi yaşam öyküsünü yeniden örgütler ve kaybı daha tutarlı bir hikâye içine yerleştirir (Neimeyer ve ark., 2014). İkincisi, yakın çevrenin empatik ve onaylayıcı tepkileri kayıp deneyiminin meşruiyetini tanıyarak duyguların normal ve anlaşılabilir olduğuna dair bir çerçeve sunar (Testoni ve ark., 2022; Walsh, 2020). Üçüncüsü, ritüeller, dini ve spiritüel çerçeveler ile toplumsal yas normları, bireyin kayıp deneyimini daha geniş bir anlam sistemine yerleştirmesine olanak tanır (Testoni ve ark., 2022).

Sosyal desteğin etkisi ampirik araştırmalarla güçlü bir şekilde desteklenmiştir. Yapılan meta-analizler, sosyal desteğin psikolojik uyumla olumlu yönde ilişkili olduğunu vurgular. Ayrıca sosyal desteğin, travma sonrası büyüme düzeyini orta-yüksek seviyelerde artırdığı belirtilmiştir (Ning ve ark., 2022; Prati ve Pietrantonio, 2009; Zell ve Stockus, 2024). İntihar kaybı yaşayan bireylerde, sosyal destek ve sosyal doğrulama uzamış yas ve depresif belirtilere karşı koruyucu bir kaynak olarak

tanımlanır; buna karşılık sosyal dışlanma ve damgalanma izolasyonu artırarak uyum süreçlerini zorlaştırır (Levi-Belz ve ark., 2020; Whittaker ve ark., 2025). Milman ve arkadaşları, düşük sosyal destek de dâhil olmak üzere bir dizi uzamış yas risk faktörünün, büyük ölçüde bozulmuş anlam yapılandırma yoluyla uzamış yas semptomlarını artırdığını göstermiştir (Milman ve ark., 2019). Söz konusu bulgu, sosyal desteğin anlam yapımını kolaylaştırarak yas sonuçlarını etkileyebileceğini düşündürür. COVID-19 pandemisi, sosyal izolasyon ve ritüel kesintilerinin anlam yapılandırma ve yas uyumu üzerindeki etkisini incelemek için doğal bir deney ortamı sunmuştur. Türk-Müslüman örnekleme yapılan bir çalışmada, yakınına veda edememe, taziye ziyaretlerinin gerçekleşmemesi ve dinî ritüellerin uygulanamamasının yas bozulması ile yas semptomları arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde güçlendirdiği bulunmuştur (Kaya ve ark., 2024). Türk kültürel bağlamında cenaze ve yas ritüelleri, bir yandan yüz yüze temas ve kolektif katılım yoluyla güçlü bir sosyal destek ağı oluşturur, diğer yandan ölümü daha geniş dinî ve kültürel anlam sistemleri içine yerleştirerek yas sürecine anlam kazandırır (Koroglu ve Durat, 2025; Zorlu ve ark., 2022).

Türk yas ritüellerinin tipik unsurları arasında taziye ziyaretleri; cenaze namazı, Kur'an okuma ve mevlid gibi toplu dinî ritüeller; cenaze sonrası toplu yemekler ve düzenli mezar ziyaretleri yer alır (Tanacioğlu-Aydın ve ark., 2021; Zorlu ve ark., 2022). Bu uygulamalar sosyal desteği görünür kılar ve topluluk içinde dayanışma duygusunu güçlendirir. Aynı zamanda bu ritüeller, ölümü kader, ahiret ve topluluk belleği gibi dinî ve kültürel anlam çerçeveleri içinde konumlandırarak anlam yapılandırma sürecine katkı sağlar (Bicer, 2020; Koroglu ve Durat, 2025). Bu nedenle Türk yas ritüellerinin ayırt edici yönü, sosyal destek ve anlam yapılandırma süreçlerini eşzamanlı olarak beslemeleridir. Ritüel bozulması durumunda hem sosyal ağlar hem de anlam kaynakları kesintiye uğrar. Cenaze ve taziye ritüellerinin engellenmesi yalnızlık, çaresizlik ve yasın "yarım kalması" duygularını artırır (Erbiçer ve ark., 2022).

2.5. Ölüm Farkındalığı

Ölüm farkındalığı, bireyin kendi sonluluğunun ve ölümün kaçınılmazlığının bilincine varmasıyla şekillenen bilişsel-duygusal bir süreç olarak tanımlanır. Terör Yönetimi Kuramı'na göre bu farkındalık yoğun bir varoluşsal kaygı potansiyeli yaratır; bireyler bu kaygıyı kültürel dünya görüşlerine ve benlik saygılarına olan inançlarını sürdürerek dengeler (Pyszczynski ve ark., 2015). Sevilen birinin ölümü bu savunma sistemini zayıflatır ve bireyi ölüm gerçeğiyle daha açık biçimde yüzleştirir; kaybın tehdit ettiği anlam yapılarında kırılmalara yol açar (Pyszczynski ve ark., 2020).

Anlam odaklı yas kuramları, beklenmedik veya travmatik kayıpların kişinin dünyayı güvenli, anlamlı ve öngörülebilir olarak görmesini sağlayan varsayımsal şemaları sarstığını vurgular. Bu yıkımın ardından yoğun bir bilişsel yeniden inşa ve anlam arayışı süreci başlar (Pyszczynski ve ark., 2015, 2020). Ölüm farkındalığı, söz konusu anlam arayışını tetikleyen temel güdülerden biri olarak bireyi kaybın yaşam, adalet ve kimlik açısından ne ifade ettiğini sorgulamaya iter. Ölüm farkındalığı, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma kapasitesi arasındaki ilişkide bir aracı mekanizma olarak kavramsallaştırılmıştır (Milman ve ark., 2019). Terör Yönetimi Kuramı ve varoluşçu yaklaşımlar, bu aracılığın en az üç temel süreç üzerinden işlediğini öne sürer: artan varoluşsal tehdit ve ölüm kaygısı, anlam arayışının paradoksal doğası ve kişinin yaşamı üzerinde kontrol kaybı hissi (Arrowood ve Cox, 2020; Solomon ve Greenberg, 2019). Varoluşsal tehdit boyutunda, ani veya travmatik kayıplar ölümle ilgili düşüncelerin erişilebilirliğini artırır; bu da temel güvenlik duygusunu zayıflatarak kişinin dünya ve benlik hakkındaki inançlarını kırılgan hale getirir (Pyszczynski ve ark., 2020). Anlam arayışının paradoksal yönü ise ölüm farkındalığı arttıkça bireyin kaybın nedeni, adaleti ve amacı üzerine daha ısrarlı biçimde düşünmesi; ancak intihar ve ani kazalar gibi yüksek beklenmediklik içeren kayıplarda bu sorulara tatmin edici yanıtlar

bulamamasıdır (Pyszczynski ve ark., 2020). Bu durumda anlam arayışı bir anlam boşluğu deneyimine dönüşerek bilişsel yeniden yapılandırmayı ve duygusal düzenlemeyi güçleştirir. Üçüncü mekanizma olan kontrol kaybı ve çaresizlik, ölüm farkındalığının ölümün kaçınılmaz ve öngörülemez oluşunu vurgulamasıyla ilişkilidir. Ölümün denetlenemeyen doğasına dair bu farkındalık, bireyin yaşamı üzerinde etki edebilme ve yeterlik algısını zayıflatır (Sand ve ark., 2008). Tehdit ve risk algısı ölüm kaygısını artırarak kontrol algısını azaltır; kontrol kaybı ise özsaygı, anlam duygusu ve psikolojik uyumu olumsuz etkiler (Monforte-Royo ve ark., 2018).

İleri evre hastalık ve yaşam sonu bağlamında yapılan çalışmalar, işlevsellik kaybı ve özerkliğin azalmasının kontrol hissini zedelediğini, bunun da çaresizlik, değersizlik ve yaşam kalitesinde düşüşle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Monforte-Royo ve ark., 2018). Bu çerçevede kontrol algısındaki bozulmanın hem travma sonrası büyüme hem de kaybı anlamlandırma kapasitesini sınırlayabileceği; buna karşılık çaresizlik ve umutsuzluk duygularının uzamış yas tepkileri ve diğer psikolojik belirtileri beslediği öne sürülmüştür (Boelen ve ark., 2019). Sonuç olarak ölüm farkındalığı yalnızca bilişsel bir durum değil; kontrol kaybı, çaresizlik, anlam boşluğu ve işlevsellikte bozulma yoluyla duygusal, varoluşsal ve davranışsal düzeyde etkiler üreten karmaşık bir süreçtir (Vehling ve Kissane, 2018). Uzamış yas bozukluğunda sıklıkla gözlenen anlam bulma güçlüğü, kontrol kaybı hissi ve bitmeyen sorgulamalar, ölümle ilgili tehdidin ve çaresizlik duygularının arttığı durumlarda daha da belirginleşerek ölüm farkındalığının anlamı yeniden kurma kapasitesi üzerindeki aracı rolünü güçlendirir (Boelen ve ark., 2019; Smith ve ark., 2024).

2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme, stresli yaşam olayları karşısında duyguları yönetmek için kullanılan bilinçli zihinsel süreçleri ifade eder. Garnefski ve Kraaij (2007)

tarafından yapılan sınıflandırmaya göre bu stratejiler, olumlu yeniden değerlendirme, plana yeniden odaklanma ve kabullenme gibi uyumlu stratejiler ile kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme gibi uyumsuz stratejiler olarak iki gruba ayrılır (Garnefski ve Kraaij, 2007; Hoorelbeke ve ark., 2016). Ruminasyon ve deneyimsel kaçınma gibi maladaptif stratejilerin yüksek düzeyleri uzamış yas belirtileriyle ilişkiliyken, adaptif stratejiler psikolojik iyilik hâli ile olumlu yönde ilişkilidir (Eisma ve Stroebe, 2021).

Alanyazındaki çalışmalar, ruminasyonun uzamış yas belirtilerinin en güçlü bilişsel yordayıcılarından biri olduğunu tutarlı biçimde ortaya koymuştur (Eisma ve Stroebe, 2021; Thimm ve ark., 2020). Boylamsal araştırmalar, kaybın ilk dönemlerinde yoğun ruminasyon bildiren bireylerin ilerleyen zamanlarda daha şiddetli uzamış yas ve depresif belirtiler geliştirme eğiliminde olduğunu göstermiştir (Eisma ve ark., 2015). Dikkat çekici bir nokta olarak, adaletsizlik temalı ruminasyon uzamış yas belirtilerinin artışıyla ilişkiliyken, duygusal tepkileri anlamaya yönelik ruminasyon zaman içinde belirtilerde azalmayla bağlantılı bulunmuştur (Eisma ve ark., 2015).

Bilişsel yeniden değerlendirme ve farkındalık gibi adaptif stratejiler ise kayıp sonrası psikolojik uyumla olumlu yönde ilişkilendirir ve daha düşük uzamış yas belirtileriyle görülür (Eisma ve Stroebe, 2021; Eisma ve ark., 2023). Eisma ve arkadaşlarının (2023) boylamsal çalışması, bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal ifade ve farkındalığın hem başlangıçta hem de altı ay sonrasında uzamış yas ve depresyon belirtileriyle olumsuz ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Stroebe ve Schut'un (1999) İkili Süreç Modeli, yasla başa çıkmada kayıp odaklı ve onarım odaklı olmak üzere iki temel alan tanımlar. Modele göre sağlıklı uyum, bireyin bu iki odak arasında esnek biçimde geçiş yapabilmesiyle mümkündür (Stroebe ve Schut, 1999, 2016). Ruminasyon ve kaçınma gibi maladaptif stratejiler, bu esnek

salınımı engelleyerek bireyin tek taraflı biçimde saplanmasına yol açabilir. Neimeyer (2016), anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımı çerçevesinde yasin kayıp tarafından sarsılmış bir anlam dünyasını yeniden inşa etme süreci olduğunu öne sürer. Bilişsel-davranışçı modele göre ise uzamış yasin sürmesinde kayba ilişkin olumsuz değerlendirmeler, kaçınma davranışları ve otobiyografik bellekteki bütünleştirme güçlüklerinin etkileşimi merkezi bir rol oynar (Keser ve Boelen, 2025). Uzamış yas yaşayan bireylerin anlamı yeniden yapılandırma süreçlerinde belirgin güçlükler gösterdiği ve bu güçlüklerin olumsuz bilişsel değerlendirmeler, bellek bütünleşme sorunları ve işlevsiz başa çıkma biçimleriyle yakından bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Keser ve Boelen, 2025). Bu bağlamda bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kaybın olumsuz bir şekilde değerlendirilmesi ile uzamış yas belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol oynayabildikleri için kritik mekanizmalar olarak değerlendirilir (Brodbeck ve ark., 2021). Ehlers ve Clark'ın (2000) travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin bilişsel modeli uzamış yas bağlamına uyarlandığında, kayıpla ilişkili olumsuz değerlendirmeler ve maladaptif başa çıkma stratejilerinin kayıp sonrası tehdit algısını canlı tutarak belirtileri sürdürdüğü varsayılır (Boelen ve ark., 2006; Smith ve ark., 2024). Yoğun özlem, inkâr ve duygusal acı gibi uzamış yasin çekirdek belirtileri, kaybın nedenleri üzerine yineleyici düşünmeyi tetikleyebilir. Kayba odaklı ruminasyonun, hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalarda belirtilerin sürmesinde önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir (Eisma ve Stroebe, 2021; Smith ve ark., 2024). Adaletsizlik temalı ruminasyonun hem kısa hem uzun vadede belirtileri yordadığı saptanmıştır (Eisma ve ark., 2015; Smith ve ark., 2024).

Milman ve arkadaşları (2019), ruminasyonun anlam yapma ile uzamış yas belirtileri arasındaki ilişkide düzenleyici bir değişken olduğunu; yüksek ruminasyon düzeylerinde anlam yapma çabalarının belirtileri azaltmada daha az etkili kaldığını göstermiştir. Söz konusu bulgular, ruminasyonun dikkati yanıtsız kalan sorulara

sabitlererek anlatisal bütünleştirme süreçlerini kesintiye uğratabileceğini düşündürür (Eisma ve Stroebe, 2021; Milman ve ark., 2019). Kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri de anlamı yeniden yapılandırma için gerekli bilişsel ve duygusal çalışmayı engelleyebilir. Deneysel ve boylamsal verilere göre deneyimsel ve davranışsal kaçınmanın belirtilerin sürmesinde merkezi bir rol oynadığı görülmüştür (Eisma ve ark., 2020). Bilişsel yeniden değerlendirme ve farkındalık gibi uyumlu stratejiler, kaybın değerlendirilme biçimini dönüştürerek anlam yapma ve travma sonrası büyüme için zemin hazırlayabilir (Eisma ve ark., 2023; Neimeyer, 2016).

Müdahale araştırmaları, duygu düzenleme becerileri ve kayıpla başa çıkma öz-yeterliğinin tedavinin yas belirtilerini azaltıcı etkilerini kısmen açıkladığını göstermiştir (Brodbeck ve ark., 2021). Bilişsel-davranışçı ve anlam odaklı müdahalelerden elde edilen bulgular, olumsuz değerlendirmeler ve maladaptif başa çıkma stratejilerinin hedeflenmesinin belirtilerde anlamlı azalmalar sağladığını ortaya koymuştur.

Kuramsal ve ampirik bulgular birlikte değerlendirildiğinde, uzamış yasın anlam sistemlerini doğrudan bozmaktan çok, bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla anlamı yeniden yapılandırma sürecini etkilediği görülür (Eisma ve Stroebe, 2021; Milman ve ark., 2019). Uzamış yasta yoğun kaçınma, ruminasyon ve olumsuz değerlendirmeler duygusal düzenleme kapasitesini zayıflatır; bu da anlamın yeniden yapılandırılmasını zorlaştırır (Eisma ve Stroebe, 2021). Bilişsel-davranışçı modeller, ruminasyon, kaçınma ve olumsuz bilişsel değerlendirmeleri uzamış yasın sürmesinde çekirdek mekanizmalar olarak konumlandırır (Boelen ve ark., 2006; Keser ve Boelen, 2025). Sonuç olarak, uzamış yas bireylerin bilişsel duygu düzenleme örüntülerini ruminasyon, kaçınma ve adaletsizlik odaklı düşünme gibi maladaptif stratejiler lehine kaydırarak anlamı yeniden yapılandırma sürecini sekteye uğratır (Eisma ve Stroebe, 2021; Smith ve ark., 2024). Buna karşılık, bilişsel yeniden değerlendirme, olumlu anlam

bulma, farkındalık ve duygusal ifade gibi adaptif stratejilerin korunması ya da güçlendirilmesi, uzamış yas yaşayan bireylerde bile anlam yapma ve psikolojik uyumu destekleyebilir (Brodbeck ve ark., 2021; Eisma ve ark., 2023; Neimeyer, 2016).



3. NİCEL ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Nicel Çalışmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırma hipotezleri şu şekilde formüle edilmiştir.

H1: Uzamış yas belirtileri, anlamın yeniden yapılandırma düzeyini anlamlı düzeyde yordar.

H2: Ölüm farkındalığı, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide aracı rol oynar.

H3: Bilişsel duygu düzenleme becerileri, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide aracı rol oynar.

H4: Kaybedilen kişiyle ilişkinin niteliği, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynar.

H5: Algılanan sosyal destek, uzamış yas belirtileri ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide aracı rol oynar.

Bu modelin klinik uygulamalar açısından önemli çıkarımları olabileceği düşünülmektedir. Aracı değişkenlerin belirlenmesi, terapötik müdahalelerin hedeflerini netleştirebilir. Model ayrıca kültüre duyarlı müdahalelerin geliştirilmesine zemin hazırlanmasına yardımcı olabilir. Türkiye'nin kolektif kültür yapısı, güçlü aile bağları ve dini inançların yaygınlığı düşünüldüğünde bu çalışma, yerel bağlamda hangi faktörlerin daha belirleyici olduğunu ortaya koyarak, kültüre özgü tedavi protokollerinin geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

3.2. Ölçekler

3.2.1. Uzamış Yas Belirtileri

Uzamış Yas Ölçeği: Bu çalışmada uzamış yas belirtilerini değerlendirmek amacıyla Prigerson ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Işıklı ve arkadaşları (2022) tarafından uyarlanan Uzamış Yas Ölçeği (PG-13) kullanılmıştır. Ölçek, uzamış yas bozukluğuna ilişkin belirtilerin şiddetini ve tanı ölçütlerini değerlendiren 13 maddeden oluşur. Ölçeğin 11 maddesi beşli Likert tipi derecelendirme (1 = Hiç, 5 = Çok sık) ile yanıtlanırken, 2 madde (madde 3 ve 13) "evet/hayır" biçiminde sorulur. Ölçek, ayrılık sıkıntısı (örneğin, özlem, yoğun duygusal acı), ölümün kabullenilmesinde güçlük, duygusal uyuşma, anlamsızlık ve diğer bilişsel-duygusal tepkileri ölçer. Toplam puan, uzamış yas belirtilerinin şiddetini yansıtır. Türkçe formun yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analiziyle desteklenmiş, tek faktörlü yapının uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlığı yüksek bulunmuştur (Cronbach's $\alpha = .90$).

Bir bireyin Uzamış Yas Bozukluğu (UYB) tanı ölçütlerini karşılaması için aşağıdaki beş ölçütün (A–E) tamamının sağlanması gerekir:

A (Olay ölçütü): Kişi bir kayıp yaşamış olmalıdır.

B (Ayrılık sıkıntısı ölçütü): Kişi, kaybedilen kişiye yönelik özlemi en az günde bir kez hissetmelidir.

C (Süre ölçütü): Ayrılık sıkıntısına ilişkin belirtiler, kayıptan en az 6 ay sonra hâlâ belirgin düzeyde olmalıdır.

D (Bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler): Katılımcı, ölçeğin 4–11. maddeleri arasında yer alan belirtilerden en az beşini "günde bir kez" ya da "sık sık" düzeyinde yaşamalıdır.

E (İşlev kaybı ölçütü): Kişi, sosyal, mesleki ya da diğer önemli yaşam alanlarında belirgin işlev kaybı yaşamalıdır.

PG-13 puanlaması, iki madde (süre ve işlev kaybı) dışlanarak, semptom maddelerinin toplamı üzerinden sürekli bir değişken olarak hesaplanabilmektedir (Prigerson ve ark., 2009). Toplam puan 11 ile 55 arasında değişir. Önerilen bir kesme puanı bulunmamaktadır. Bu çalışmada Uzamış Yas Bozukluğu (UYB) sınıflaması, PG-13 ölçeğinin tanı algoritmasına göre yapılmıştır. Örneklem yalnızca kayıp yaşamış bireylerden oluştuğu için A ölçütü (olay/kayıp) varsayılan olarak sağlanmış kabul edilmiştir. Tanı sınıflaması için B, C, D ve E ölçütlerinin tamamının aynı anda karşılanması gerekmektedir (Prigerson ve ark., 2009).

3.2.2. Ölüm Farkındalığı

Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği (ÇBÖFÖ): Levasseur ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek, 36 maddeden ve 5 boyuttan oluşur. Katılımcılar, 7'li Likert tipi bir derecelendirme üzerinden yanıt verir; 1 = "kesinlikle katılmıyorum" ile 7 = "kesinlikle katılıyorum" arasında puanlama yapılır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları .59 ile .87 arasında değişir. Türkçe uyarlaması Bulut ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmış olup, Türkiye örnekleminde Cronbach Alfa değeri .79, iki yarım güvenirlik katsayısı ise .74 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları "Miras", "Ölüm Korkusu", "Ölümü Kabul Etme", "Ölümü Güçsüzleştirme" ve "Ölümü Düşünmeme" şeklinde adlandırılmıştır.

Alt boyutların tanımları şu şekildedir: Ölüm farkındalığı, ölüm olgusuna yalnızca korku temelinde değil, farklı boyutlarıyla da yaklaşabilme ve kabul edebilme düzeyini ifade eder. Miras, ölümden sonra geride bırakılmak istenen değer, inanç, anı, eser ya da mülk gibi somut ve soyut unsurları kapsar. Ölümü kabul etme, ölümün

kaçınılmazlığını kabullenme ve bu gerçeği içselleştirme durumudur. Ölüm korkusu, ölüm düşüncesine yönelik olumsuz duygular, işlevsel zorluklar ve kaygı durumlarını içerir. Ölümü güçsüzleştirme, ölümü yaşam döngüsünün doğal bir parçası olarak görerek kaygı ve olumsuz duygulardan uzaklaşma eğilimidir. Ölümü düşünmeme, günlük yaşam akışı içinde ölüm fikrini zihinden uzaklaştırarak olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınma halini tanımlar.

3.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Araştırmada bireylerin olumsuz ya da stresli yaşam olayları karşısında başvurdukları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Garnefski ve Kraaij (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Ataman (2011) tarafından uyarlanan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin olumsuz olaylar karşısında kullandıkları bilişsel stratejileri ölçen toplam 36 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşur: plan yapmaya yeniden odaklanma, diğerlerini suçlama, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, kendini suçlama, kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme. Katılımcılar her bir ifadeyi 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinde (1 = "Neredeyse hiçbir zaman" ile 5 = "Neredeyse her zaman" arası) değerlendirmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili stratejinin kullanım sıklığının yüksekliğini belirtir. Türkçe formun faktör yapısı özgün form ile uyumludur ve iç tutarlık katsayıları .68 ile .83 arasında değişir. Ölçek toplam puanları yüksek düzeyde güvenirlik göstermiştir (Cronbach's $\alpha = .86$) ve depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkili bulunarak geçerli bir ölçüm aracı olduğu saptanmıştır.

3.2.4. İlişki Niteliği

İlişki Niteliği Ölçeği – Yas Versiyonu: Bu araştırmada, katılımcıların kaybettikleri yakınlarıyla ölüm öncesi ilişkilerinin niteliğini değerlendirmek amacıyla

Bottomley ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen ve Keser, Ar-Karcı ve Danışman (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki Niteliği Ölçeği – Yas Versiyonu (İNÖ-YV) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin kaybettikleri kişilerle ölüm öncesi ilişkilerindeki yakınlık ve çatışma düzeylerini ölçer. Türkçe form 13 maddeden ve iki alt boyuttan oluşur: yakınlık (ör. "Onunla ilişkimin hayatımda önemli bir yeri vardı") ve çatışma (ör. "Beni öfkелendiği olurdu"). Katılımcılar her bir maddeyi 4'lü Likert tipi bir ölçek (1= "Hiç", 4 = "Çok fazla") üzerinden değerlendirir. Yüksek puanlar, ölçeğin kodlama yönüne göre ölüm öncesi ilişkideki çatışma veya yakınlık düzeyinin yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa katsayıları .94 (yakınlık) ve .81 (çatışma) olarak, toplam ölçek için ise .90 olarak bulunmuştur. İNÖ-YV toplam ve alt ölçek puanları, uzamış yas ve depresyon ile olumlu, yaşam doyumu, benlik saygısı ve anlam bulma ile olumsuz yönde ilişkili bulunarak ölçeğin yapı geçerliğini desteklemiştir. Ölçek Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

3.2.5. Sosyal Destek

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS): Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, bireylerin algıladıkları sosyal desteği üç farklı kaynaktan (aile, arkadaş ve özel bir kişi) değerlendirir. Türkçe formunda üç faktörlü yapı korunmuş olup, aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutları için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .85, .88 ve .92'dir. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

3.2.6. Anlamı Yeniden Yapılandırma

Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri (YAYYE): Bu çalışmada, kayıp yaşayan bireylerin yas sürecinde yaşadıkları deneyimlere atfettikleri anlamları değerlendirmek amacıyla Gillies ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen ve Keser ile Işıklı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma

Envanteri (YAYYE) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin kayıp sonrasında dünyayı yeniden anlamlandırma ve yaşamlarına yeni bir yön verme süreçlerini ölçer. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda ölçek, orijinal 29 maddeden 3. ve 7. maddelerin çıkarılmasıyla 27 maddelik bir yapı kazanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları, envanterin dört alt boyuttan oluştuğunu göstermiştir: büyüme, anlamsızlık-boşluk, süregiden bağlar ve huzur bulma. Katılımcılar her ifadeye beşli Likert tipi (1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) ölçek üzerinden yanıt verir. Yüksek puanlar, bireylerin kayıptan sonra yaşamlarında anlam bulma ve olumlu yeniden yapılandırma düzeylerinin yüksekliğini belirtir. Türkçe formun Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için .77 ile .82, toplam ölçek için ise .84 olarak bulunmuş ve ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu doğrulanmıştır. Ayrıca YAYYE'nin Beck Depresyon Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile olumsuz yönde ilişkili olması, geçerlik bulgularını desteklemiştir.

3.3. Analiz

Çalışmadaki nicel veriler google forms aracılığıyla çevrimiçi şekilde elde edilmiştir. Çalışmadan elde edilen nicel veriler SPSS programı ve PROCESS makrosu (Hayes, 2018) aracılığıyla analiz edilmiştir. İlk aşamada katılımcıların demografik özellikleri ile kayıp deneyimlerine dair betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Kullanılan ölçeklerin güvenirlikleri Cronbach's Alpha katsayılarıyla değerlendirilmiştir. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın temel hipotezlerini test etmek için aracılık (PROCESS Model 4) ve düzenleyicilik analizleri (PROCESS Model 1) uygulanmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı, bootstrap yöntemiyle (5000 örneklem, %95 güven aralığı) sınanmış; istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın örneklem büyüklüğü, G*Power 3.1.9.4 ile yapılan a priori güç analizi sonucunda belirlenmiştir. On bir yordayıcı değişken, $\alpha = .05$ ve .95 güç varsayımlarıyla yapılan çoklu regresyon analizi için orta etki büyüklüğünde ($f^2 = .15$; Cohen, 1988) minimum 178, küçük etki büyüklüğünde ($f^2 = .02$) ise minimum 1267 katılımcı gerekli bulunmuştur. Çoklu aracılık modellerinin karmaşık yapısı (dokuz aracı değişken) ve Hayes'in (2018) önerileri doğrultusunda muhafazakar bir yaklaşım benimsenerek başlangıçta 1659 katılımcıdan veri toplanmıştır. Kayıp veriler, uç değerler ve varsayım ihlalleri nedeniyle 378 katılımcı analiz dışı bırakılmış ve nihai analizler 1270 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu örneklem büyüklüğü, küçük etki büyüklüklerinin bile yüksek güçle tespit edilmesini sağlar ve bulguların genellenebilirliğini artırır.

4. NİCEL BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik ve Kayıp Deneyimi Özellikleri

Araştırmanın başlangıç örneklemini 1659 katılımcı oluşturmuştur. Veri temizleme sürecinde, belirlenen dahil edilme ölçütlerini karşılamayan katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Erkek katılımcı sayısının ($N = 53$) genel örnekleme kıyasla oldukça düşük olması nedeniyle analizlerin yalnızca kadın katılımcılar üzerinden yürütülmesine karar verilmiş; temizleme işlemleri sonrasında nihai örneklem 1270 kadın katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların yaşı 16 ile 72 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 35.51'dir ($SS = 9.73$). Medeni durum bakımından katılımcıların %50.7'si evli ($n = 644$), %49.3'ü bekârdır ($n = 626$). Eğitim düzeyine göre dağılım incelendiğinde %57.2'sinin üniversite ($n = 727$), %25.9'unun lisansüstü ($n = 329$), %9'unun lise ($n = 114$), %6.9'unun yüksekokul ($n = 87$) ve %1'inin ilköğretim ($n = 13$) mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların dindarlık düzeyine ilişkin puan ortalaması 3.98 ($SS = .88$; 1 = *hiç dindar değil*, 5 = *çok dindar*) olarak bulunmuştur.

Kayıpla ilgili değişkenler incelendiğinde, katılımcıların %53.9'unun 6 ay–2.5 yıl, %32.5'inin 2.5–5 yıl ve %13.6'sının 5–10 yıl önce yakınına kaybettiği belirlenmiştir. Kaybedilen kişinin yaşı 1 ile 99 arasında değişmekte olup ortalama 55.70'tir ($SS = 18.61$). Yakınlık derecesine bakıldığında en yüksek oranı baba (%39.2) ve anne (%23.3) kayıpları oluşturmuştur; bunu büyükanne/dede (%10.2), akraba (%6.9), kardeş (%6.4), eş (%6.1), evlat (%3.7) ve daha düşük oranlarda arkadaş, sevgili ve yeğen kayıpları izlemiştir. Ölüm nedenlerine bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğu yakınlarını hastalığa bağlı nedenlerle kaybetmiştir (%70.2). Diğer nedenler arasında yaşlılık/doğal ölüm (%13.9), trafik kazası (%4.7), COVID-19 (%4.4), depresyon (%2.7) ve intihar (%2.3) yer almıştır.

Katılımcılardan kaybın ne derece beklenmedik ve ne derece travmatik olduğunu 1 (*hiç*) ile 5 (*çok fazla*) arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Beklenmediklik düzeyi ortalaması 4.02 ($SS = 1.29$), travmatiklik düzeyi ortalaması ise 4.55 ($SS = .85$) olarak bulunmuş; her iki değişkenin de üst düzeye yakın değerlere yoğunlaştığı gözlenmiştir. Örnekleme uzamış yas tanısı oranı %31.7'dir. Katılımcıların sosyodemografik ve kayıp deneyimi değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.



Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Kayıp Deneyimi Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler (N = 1270)

Değişken	N	%	Ortalama (M)	Standart Sapma (SD)	Aralık
Cinsiyet					
Kadın	1270	100	—	—	—
Yaş	1270	—	35.51	9.73	16–72
Medeni Durum					
Evli	644	50.7	—	—	—
Bekâr	626	49.3	—	—	—
Eğitim Düzeyi					
İlköğretim	13	1.0	—	—	—
Lise	114	9.0	—	—	—
Yüksekokul	87	6.9	—	—	—
Üniversite	727	57.2	—	—	—
Lisansüstü	329	25.9	—	—	—
Dindarlık Düzeyi (1–5)	1265	—	3.98	0.88	1–5
Kaybın Üzerinden Geçen Süre					
6 ay–2.5 yıl	684	53.9	—	—	—
2.5–5 yıl	413	32.5	—	—	—
5–10 yıl	173	13.6	—	—	—
Kaybedilen Kişinin Yaşı	1270	—	55.70	18.61	1–99
Kaybedilen Kişi ile İlişki					
Baba	498	39.2	—	—	—
Anne	296	23.3	—	—	—
Diğer (eş, kardeş, vb.)	476	37.5	—	—	—
Ölüm Nedeni					
Hastalığa bağlı	891	70.2	—	—	—
Yaşlılık/doğal ölüm	177	13.9	—	—	—
COVID-19	56	4.4	—	—	—
Trafik kazası	60	4.7	—	—	—
Diğer (intihar, deprem, vb.)	86	6.8	—	—	—
Kaybın Beklenmedikliği (1–5)	1270	—	4.02	1.29	1–5
Kaybın Travmatikliği (1–5)	1270	—	4.55	0.85	1–5

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Güvenirlik Sonuçları

Araştırmaya katılan 1.270 kişiye ait ölçek puanlarının betimleyici istatistikleri Tablo 2'de sunulmuştur. Anlamı Yeniden Yapılandırma Ölçeği puan ortalaması 96.33 ($SS = 13.52$), Uzamış Yas Ölçeği puan ortalaması 37.18 ($SS = 9.32$), İlişki Niteliği Ölçeği puan ortalaması 44.44 ($SS = 6.26$) ve Sosyal Destek Ölçeği puan ortalaması 57.84 ($SS = 18.92$) olarak bulunmuştur.

Ölüm Farkındalığı Ölçeği'nin alt boyutları incelendiğinde en yüksek puan ortalamasının Ölüm Korkusu alt boyutunda ($Ort = 41.86$, $SS = 14.89$), en düşük puan ortalamasının ise Ölümü Güçsüzleştirme alt boyutunda ($Ort = 10.18$, $SS = 4.40$) olduğu gözlenmiştir. Miras ($Ort = 34.45$, $SS = 9.88$), Ölümü Kabullenememe ($Ort = 26.80$, $SS = 4.15$) ve Ölümü Düşünmeme ($Ort = 13.87$, $SS = 4.95$) alt boyutlarına ilişkin ortalamalar Tablo 2'de yer almaktadır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarında en yüksek puan ortalaması Ruminasyon ($Ort = 15.59$, $SS = 2.88$) ve Kabul ($Ort = 14.30$, $SS = 2.86$) alt boyutlarında, en düşük puan ortalaması ise Diğerlerini Suçlama ($Ort = 9.64$, $SS = 3.65$) alt boyutunda gözlenmiştir. Diğer alt boyutlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Ölçek / Alt Boyut	Ortalama (M)	Standart Sapma (SD)	Varyans	Minimum	Maksimum
Anlamı Yeniden Yapılandırma	96.33	13.52	182.79	52	136
Uzamış Yas Ölçeği	37.18	9.32	86.83	12	55
İlişki Niteliği	44.44	6.26	39.18	16	52
Sosyal Destek	57.84	18.92	357.85	12	84
Ölüm Farkındalığı – Ölüm Korkusu	41.86	14.89	221.83	11	77
Ölüm Farkındalığı – Miras	34.45	9.88	97.60	7	49
Ölüm Farkındalığı – Ölümü	26.80	4.15	17.19	5	35
Kabullenememe					
Ölüm Farkındalığı – Ölümü Düşünmeme	13.87	4.95	24.50	4	28
Ölüm Farkındalığı – Ölümü	10.18	4.40	19.36	3	21
Güçsüzleştirme					
BDÖ – Plan Yapma / Yeniden Odaklanma	14.16	3.56	12.67	4	20
BDÖ – Diğerlerini Suçlama	9.64	3.65	13.31	4	20
BDÖ – Olayın Değerini Azaltma	12.94	3.52	12.41	4	20
BDÖ – Felaketleştirme	11.12	4.05	16.40	4	20
BDÖ – Olumlu	10.52	3.68	13.56	4	20
Yeniden Odaklanma					
BDÖ – Kendini Suçlama	11.47	3.54	12.52	4	20
BDÖ – Kabul	14.30	2.86	8.16	4	20
BDÖ – Ruminasyon	15.59	2.88	8.27	4	20
BDÖ – Olumlu	13.48	3.82	14.60	4	20
Yeniden Değerlendirme					

4.3. Ölçeklerin İç Tutarlılığı

Anlamı Yeniden Yapılandırma Ölçeği'nin iç tutarlılığı Cronbach's $\alpha = .82$ olarak bulunmuş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu gösterilmiştir. Sosyal Destek Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı da oldukça yüksektir ($\alpha = .93$; 12 madde). Uzamış Yas Ölçeği için elde edilen Cronbach's $\alpha = .89$ (11 madde), güçlü bir iç tutarlığa işaret etmektedir. İlişki Niteliği Ölçeği'nin güvenilirliği de yüksektir ($\alpha = .86$). Ölüm Farkındalığı Ölçeği'nin alt boyutlarından Ölüm Korkusu'nun iç tutarlılığı $\alpha = .83$ (7 madde) olarak, Miras boyutunun iç tutarlılığı ise $\alpha = .86$ (7 madde) olarak hesaplanmıştır. Her iki alt boyut da yüksek güvenilirliğe sahiptir. Miras boyutunun değeri, bu yapının homojen ve güvenilir çalıştığını desteklemektedir. Buna karşılık, Ölümü Kabullenememe alt boyutu düşük iç tutarlık göstermiştir ($\alpha = .41$; 5 madde). Benzer şekilde, Ölümü Güçsüzleştirme alt boyutu ($\alpha = .50$; 3 madde) ve Ölümü Düşünmeme alt boyutu ($\alpha = .55$; 4 madde) düşük güvenilirlik değerlerine sahiptir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nde Cronbach alfa değerleri alt boyutlara göre .62 ile .84 arasında değişir. Ölçek genel olarak güvenilir görünmekte; "Başkalarını Suçlama", "Olumlu Yeniden Değerlendirme" ve "Felaketleştirme" alt boyutları yüksek iç tutarlığa sahiptir.

4.4. Gruplar Arası Fark Analizleri (Uzamış Yas Ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İçin)

4.4.1. Kaybın Üzerinden Geçen Zaman ve Uzamış Yas

Kaybın üzerinden geçen sürenin (6 ay–2,5 yıl, 2,5–5 yıl ve 5–10 yıl) uzamış yas şiddeti üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığı görülmüş ($F(2, 1267) = 3.12, p = .045$), bu nedenle eşit olmayan varyanslara karşı dayanıklı olan Welch ANOVA tercih edilmiştir. Analiz sonucunda üç

grup arasında uzamış yas puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2, 447.38) = 9.53, p < .001, \eta^2 = .016$). Elde edilen etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, en yüksek uzamış yas puanlarının kaybı 6 ay–2,5 yıl önce yaşamış grupta olduğu gözlenmiştir ($Ort = 38.19, SS = 8.93$). Bu grubu sırasıyla kaybı 2,5–5 yıl önce yaşayanlar ($Ort = 36.37, SS = 9.47$) ve 5–10 yıl önce yaşayanlar ($Ort = 35.10, SS = 9.97$) izlemiştir. Games-Howell post hoc karşılaştırmaları sonucunda 6 ay–2,5 yıl grubunun hem 2,5–5 yıl grubuna ($p = .005$) hem de 5–10 yıl grubuna ($p = .001$) göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Öte yandan, 2,5–5 yıl ile 5–10 yıl grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .330$). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, uzamış yas belirtilerinin zamanla azaldığına ve kaybı daha yakın zamanda yaşamış bireylerin daha yüksek yas şiddeti bildirdiklerine işaret etmiştir.

4.4.2. Kaybın Üzerinden Geçen Zaman ve Anlamı Yeniden Yapılandırma

Kaybın üzerinden geçen sürenin (6 ay–2,5 yıl, 2,5–5 yıl ve 5–10 yıl) anlamı yeniden yapılandırma puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür ($F(2, 1267) = .04, p = .964$). ANOVA sonuçlarına göre üç grup arasında anlamı yeniden yapılandırma puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(2, 1267) = 1.58, p = .207, \eta^2 = .002$). Dolayısıyla kaybın üzerinden geçen sürenin, katılımcıların anlamı yeniden yapılandırma düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı değerlendirilmiştir.

4.4.3. Kaybedilen Kişinin Yaşı ve Uzamış Yas Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Kaybedilen kişinin yaş grubunun (erken yetişkinlik [0–44], orta yetişkinlik [45–64] ve ileri yetişkinlik [65 ve üzeri]) uzamış yas düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek

amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür ($F(2, 1267) = 1.49, p = .225$). ANOVA sonuçlarına göre uzamış yas puanları kaybedilen kişinin yaş grubuna göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($F(2, 1267) = 36.01, p < .001, \eta^2 = .054$). Tukey HSD karşılaştırmaları, ileri yetişkinlik döneminde kaybedilen kişilere sahip grubun ($Ort = 34.15$) hem erken yetişkinlik ($Ort = 39.41, p < .001$) hem de orta yetişkinlik ($Ort = 38.20, p < .001$) gruplarına göre anlamlı derecede daha düşük uzamış yas puanları bildirdiğini göstermiştir. Erken ve orta yetişkinlik grupları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .142$). Dolayısıyla kaybedilen kişi ne kadar genç yaşta ise geride kalanların uzamış yas belirtilerinin daha yoğun olduğu gözlenmiştir.

4.4.4. Kaybedilen Kişinin Yaşı ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova)

Kaybedilen kişinin yaş grubunun (erken yetişkinlik [0–44], orta yetişkinlik [45–64] ve ileri yetişkinlik [65 ve üzeri]) anlamı yeniden yapılandırma puanları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüş ($F(2, 1267) = 1.24, p = .289$), Tukey HSD post hoc testi kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre anlamı yeniden yapılandırma puanları kaybedilen kişinin yaş grubuna göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($F(2, 1267) = 18.58, p < .001, \eta^2 = .028$). İleri yetişkinlik grubundaki kayıpları olan katılımcılar ($Ort = 99.52$) hem erken yetişkinlik ($Ort = 93.95, p < .001$) hem de orta yetişkinlik ($Ort = 95.27, p < .001$) gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek anlamlandırma puanları bildirmiştir. Erken ve orta yetişkinlik grupları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .343$). Dolayısıyla kaybedilen kişinin yaşı ilerledikçe geride kalanların anlamı yeniden yapılandırma düzeylerinin yükseldiği gözlenmiştir.

4.5. Araştırmanın Temel Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Çalışmada yer alan temel değişkenler arasındaki ilişkiler, 1270 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılarak Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

4.5.1. Uzamış Yas ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiler

Korelasyon analizleri sonucunda uzamış yas düzeyi ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında çeşitli anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Olumsuz stratejiler arasında en güçlü ilişki felaketleştirme alt boyutunda bulunmuştur ($r = .39, p < .001$). Diğerlerini suçlama ($r = .18, p < .001$), ruminasyon ($r = .16, p < .001$) ve kendini suçlama ($r = .09, p < .001$) alt boyutları da uzamış yas ile pozitif yönde ilişkili olmakla birlikte etki büyüklükleri zayıf düzeyde kalmıştır.

Olumlu stratejiler incelendiğinde, olumlu yeniden değerlendirme ($r = -.17, p < .001$) ve plan yapma ($r = -.15, p < .001$) negatif yönde zayıf ilişkiler göstermiştir. Olayın değerini azaltma ($r = -.07, p < .05$) ve olumlu yeniden odaklanma ($r = -.07, p < .05$) ile uzamış yas arasındaki ilişkiler ise çok zayıf düzeydedir. Kabul stratejisi ile uzamış yas arasında pozitif yönde çok zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .055, p < .05$).

Ölçek düzeyindeki diğer değişkenler açısından sosyal destek ($r = -.18, p < .001$) uzamış yas ile negatif, ölen kişiyle ilişkinin niteliği ($r = .20, p < .001$) ise pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

4.5.2. Uzamış Yas ile Ölüm Farkındalığı Boyutları Arasındaki İlişkiler

Ölüm farkındalığı alt boyutları açısından en güçlü ilişki ölümü güçsüzleştirme alt boyutunda gözlenmiştir ($r = .32, p < .001$), ölüm korkusu ise zayıf düzeyde pozitif bir

ilişki göstermiştir ($r = .11, p < .001$). Ölümü düşünmeme alt boyutu uzamış yas ile negatif yönde çok zayıf bir ilişki vermiştir ($r = -.07, p < .05$). Miras ve ölümü kabullenememe alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

4.5.3. Anlamı Yeniden Yapılandırma ile Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkiler

Anlamı yeniden yapılandırma ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, olumsuz stratejiler arasında en güçlü ilişki felaketleştirme alt boyutunda gözlenmiştir ($r = -.30, p < .001$). Diğerlerini suçlama ($r = -.17, p < .001$) ve kendini suçlama ($r = -.12, p < .001$) zayıf düzeyde negatif ilişkiler göstermiş; ruminasyon ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .02, p > .05$).

Olumlu stratejiler açısından en güçlü ilişki olumlu yeniden değerlendirme alt boyutunda ortaya çıkmıştır ($r = .48, p < .001$). Bunu olayın değerini azaltma ($r = .34, p < .001$), plan yapma ($r = .32, p < .001$) ve olumlu yeniden odaklanma ($r = .25, p < .001$) izlemiştir. Kabul alt boyutu ise zayıf düzeyde pozitif bir ilişki göstermiştir ($r = .13, p < .001$).

Diğer değişkenler açısından sosyal destek ($r = .27, p < .001$) anlamı yeniden yapılandırma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş; ilişki niteliği ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = .05, p > .05$).

Ölüm farkındalığı alt boyutlarında en güçlü ilişki miras boyutunda saptanmıştır ($r = .34, p < .001$). Ölümü kabullenememe pozitif yönde zayıf-orta düzeyde ($r = .23, p < .001$), ölümü güçsüzleştirme ($r = -.21, p < .001$) ve ölüm korkusu ($r = -.15, p < .001$) ise negatif yönde zayıf ilişkiler göstermiştir. Ölümü düşünmeme ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .03, p > .05$).

Tablo 3. Araştırmanın Temel Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	1																	
Olumlu Yeniden Odaklanma	.483**	1																
Olumlu Yeniden Değerlendirme	.722**	.457**	1															
Kabul	.330**	.231**	.310**	1														
Olay Değerini Azaltma	.470**	.444**	.623**	.358**	1													
Diğerlerini Suçlama	-.025	.087**	-.099**	.083**	.036	1												
Felaketleştirme	-.218**	-.065*	-.321**	.179**	-.114**	.512**	1											
Kendini Suçlama	-.016	-.093**	-.030	.142**	.089**	.326**	.359**	1										
Ruminasyon	.281**	-.005	.205**	.383**	.179**	.257**	.338**	.326**	1									
Sosyal Destek Toplam Puan	.264**	.182**	.265**	.065*	.220**	-.118**	-.166**	-.089**	.065*	1								
İlişki niteliği ölçeği toplam puanı	.037	.023	-.002	.061*	.012	-.012	.037	-.053	.063*	.106**	1							
Uzamış Yas Ölçeği Toplam Puan	-.149**	-.070*	-.166**	.055*	-.070*	.183**	.388**	.089**	.155**	-.177**	.199**	1						
Anlamı Yeniden Yapılandırma Toplam Puan	.321**	.250**	.476**	.129**	.336**	-.172**	-.298**	-.122**	.017	.272**	.049	-.344**	1					
Ölüm Farkındalığı Ölüm Korkusu	-.137**	-.013	-.231**	.010	-.009	.233**	.295**	.156**	.129**	-.005	.009	.109**	-.149**	1				
Ölüm Farkındalığı Miras	.190**	.151**	.241**	.060*	.222**	.061*	.017	.030	.146**	.090**	.115**	.028	.340**	.148**	1			
Ölüm Farkındalığı Ölümü Kabullememe	.089**	.044	.072*	.158**	.136**	.021	.003	.061*	.137**	.162**	.084**	-.035	.228**	.268**	.383**	1		
Ölüm Farkındalığı Ölümü Düşünmeme	.138**	.153**	.140**	.087**	.022	-.047	-.142**	-.072*	-.117**	.080**	-.004	-.066*	.026	-.158**	-.003	.095**	1	
Ölüm Farkındalığı Ölümü Güçsüzleştirme	-.158**	-.076**	-.147**	.082**	-.061*	.150**	.251**	.105**	.016	-.159**	.013	.319**	-.208**	.033	.018	.044	.206**	1

* p <.05, **p <.01, ***p<.001

4.5.4. Kayıp Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Bulguları

Kaybın üzerinden geçen süre ile uzamış yas puanları arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -.124, p < .001$). Kaybedilen kişinin yaşı da uzamış yas şiddeti ile negatif yönde ilişkili olup ($r = -.242, p < .001$), yaşı yüksek olan kaybedilen kişilerin yakınları ölümü daha az beklenmedik ($r = -.242, p < .001$) ve daha az travmatik ($r = -.217, p < .001$) olarak değerlendirmiştir. Beklenmediklik ve travmatiklik arasında ise pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r = .384, p < .001$).

Uzamış yas şiddeti ile anlamı yeniden yapılandırma arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r = -.344, p < .001$). Ölümün travmatikliği ($r = .484, p < .001$) ve beklenmedikliği ($r = .267, p < .001$) ise uzamış yas ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Anlamı yeniden yapılandırma, kaybın beklenmedikliği ($r = -.281, p < .001$) ve travmatikliği ($r = -.235, p < .001$) ile negatif yönde ilişki göstermiş; kaybedilen kişinin yaşı ile ise pozitif yönde zayıf bir ilişki vermiştir ($r = .162, p < .001$). Kaybın üzerinden geçen süre ile anlamı yeniden yapılandırma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .034, p > .05$). Kayba ilişkin tüm değişkenlerin korelasyon değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Kayıp Değişkenleri Arası Pearson Korelasyonları (N = 1270)

	1	2	3	4	5	6
1. Kaybın üzerinden geçen süre	1					
2. Kaybedilen kişinin yaşı	-.056*	1				
3. Kaybın beklenmediklik düzeyi	.002	-.242**	1			
4. Kaybın travmatiklik düzeyi	-.017	-.217**	.384**	1		
5. Uzamış Yas Şiddeti	-.124**	-.242**	.267**	.484**	1	
6. Anlamı Yeniden Yapılandırma	.034	.162**	-.281**	-.235**	-.344**	1

Not. $p < .05$ için *; $p < .001$ için **. Tüm değişkenler daha yüksek puan = daha fazla düzey (örn., daha beklenmedik, daha travmatik) olarak kodlanmıştır. UYÖ: Uzamış Yas Ölçeği; YAYY: Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma Envanteri

4.6. Aracılık Analizleri

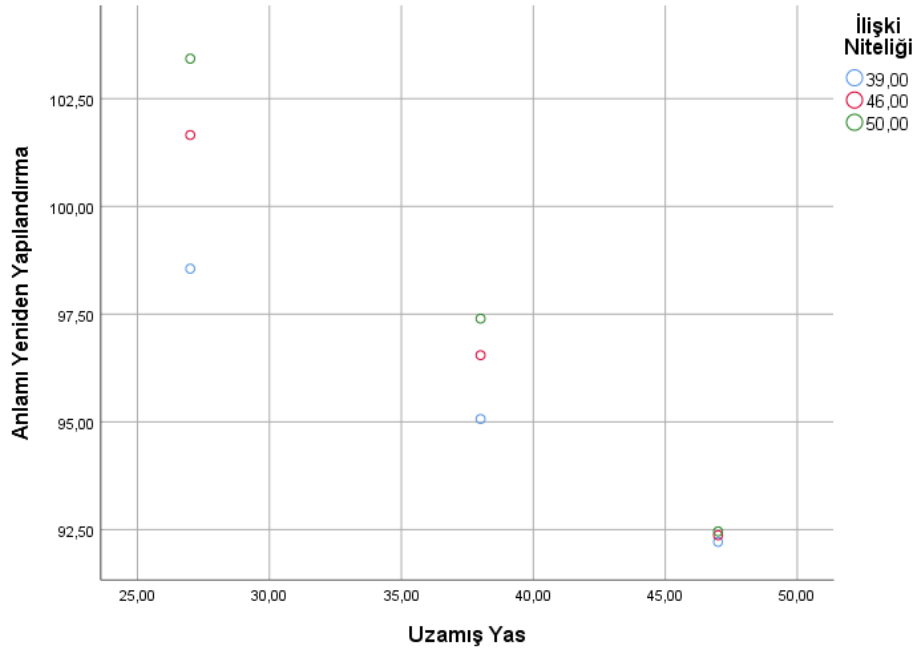
4.6.1. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde İlişki Niteliğinin Düzenleyici Rolü

Uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide ilişki niteliğinin düzenleyici rolünü sınamak amacıyla PROCESS makrosu (Model 1; Hayes, 2018) kullanılarak hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Modelde uzamış yas bağımsız değişken, anlamı yeniden yapılandırma bağımlı değişken ve ilişki niteliği düzenleyici

değişken olarak tanımlanmış; kaybın üzerinden geçen süre, ölüm türü (beklenen/beklenmedik), kaybın travmatikliği ve kaybedilen kişinin yaşı kovaryat olarak modele dahil edilmiştir.

Regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($R = .43$, $R^2 = .18$, $F(7, 1262) = 40.80$, $p < .001$). Uzamış yas $\times$ ilişki niteliği etkileşim terimi anlamı yeniden yapılandırmadaki varyansa anlamlı katkı sağlamıştır ($F(1, 1262) = 14.28$, $p < .001$). Regresyon katsayıları incelendiğinde hem uzamış yasin ($b = .50$, $SH = .25$, $t = 2.01$, $p = .045$, %95 GA [.01, 1.00]) hem de ilişki niteliğinin ($b = 1.01$, $SH = .20$, $t = 5.03$, $p < .001$, %95 GA [.62, 1.41]) ana etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Etkileşim terimi negatif yönde ve anlamlıdır ($b = -.02$, $SH = .01$, $t = -3.78$, $p < .001$, %95 GA [-.03, -.01]). Kontrol değişkenleri arasında yalnızca ölüm türü anlamlı yordayıcı olarak belirlenmiştir ($b = -2.03$, $SH = .29$, $t = -6.91$, $p < .001$).

Etkileşim etkisinin doğasını incelemek amacıyla düzenleyici değişkenin üç düzeyinde (16., 50. ve 84. yüzdalık dilimler) koşullu etkiler hesaplanmıştır. Uzamış yasin anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki negatif etkisi her üç düzeyde de anlamlı bulunmuş; ancak ilişki niteliği yükseldikçe bu etkinin güçlendiği gözlenmiştir: düşük düzey ($b = -.32$, $SH = .05$, $t = -5.99$, $p < .001$), orta düzey ($b = -.46$, $SH = .04$, $t = -10.35$, $p < .001$) ve yüksek düzey ($b = -.55$, $SH = .05$, $t = -10.14$, $p < .001$). Etkileşim etkisi Şekil 1'de görselleştirilmiştir.



Şekil 1. Uzamiş Yas ile Anlamı Yeniden Yapılandırma Arasındaki İlişkide İlişki Niteliğinin Düzenleyici Etkisi

Not. Düşük, orta ve yüksek ilişki niteliği düzeyleri sırasıyla 16., 50. ve 84. yüzdellik dilimleri temsil etmektedir. Tüm koşullu etkiler $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır. (ATOP: Anlamı Yeniden Yapılandırma, UYTOP: Uzamiş Yas Ölçeği; INOTOP: İlişki Niteliği Ölçeği-Yas Versiyonu)

Tablo 5. İlişki Niteliği Düzeyi

İlişki Niteliği Düzeyi	Etki (B)	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA [Alt, Üst]
Düşük (16. yüzdellik dilim)	-.32	-5.99	< .001	[-0.42, -0.21]
Orta (50. yüzdellik dilim)	-.46	-10.35	< .001	[-0.55, -0.38]
Yüksek (84. yüzdellik dilim)	-.55	-10.14	< .001	[-0.65, -0.44]

Koşullu etki analizleri, kaybedilen kişiyle ilişki niteliği arttıkça uzamış yasın anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki negatif etkisinin güçlendiğini göstermiştir (tüm koşullu etkiler için $p < .001$).

4.6.2. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolü

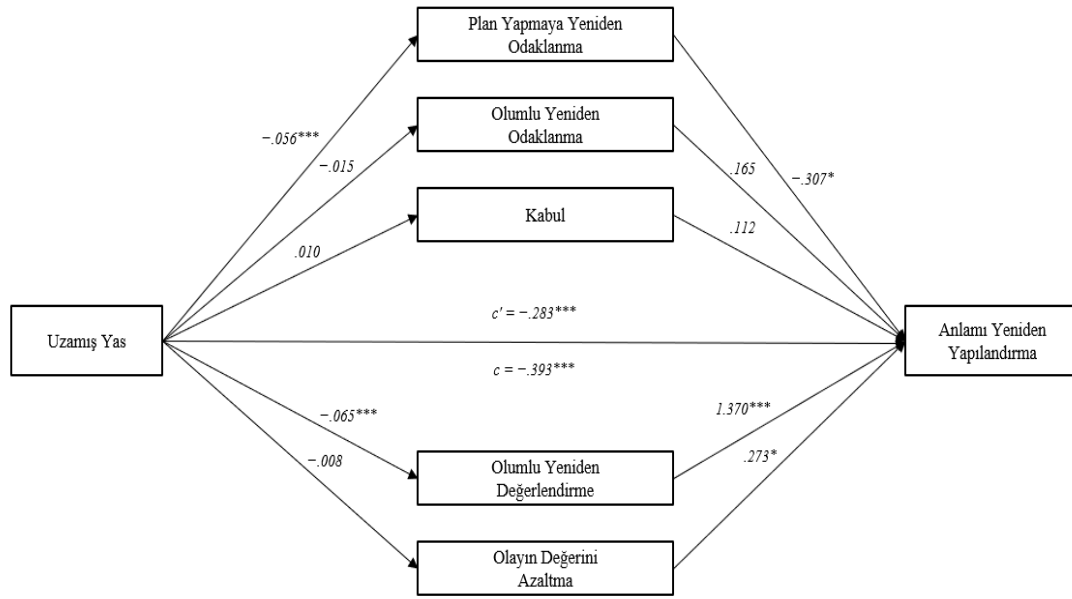
Uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemek amacıyla PROCESS makrosu (Model 4; Hayes, 2018) ile paralel çoklu aracılık analizi uygulanmıştır. Kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın beklenmedikliği ve travmatikliği kovaryat olarak kontrol edilmiş; 5000 bootstrap örneklemeye %95 güven aralıkları hesaplanmıştır.

Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve anlamı yeniden yapılandırma puanlarındaki varyansın %35'ini açıklamıştır ($F(14, 1255) = 48.30, p < .001, R^2 = .35$). Uzamış yasın anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ($b = -.28, SH = .04, t = -6.87, p < .001, \%95 \text{ GA } [-.36, -.20]$). Toplam dolaylı etki de anlamlı bulunmuştur ($b = -.11, SH = .03, \%95 \text{ GA } [-.16, -.06]$).

Dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisinden dördü anlamlı aracılık rolü üstlenmiştir. En güçlü aracı değişken olumlu yeniden değerlendirme olmuştur ($b = -.09, SH = .02, \%95 \text{ GA } [-.13, -.05]$): uzamış yas arttıkça olumlu yeniden değerlendirme kullanımı azalmış ($b = -.06, p < .001$), bu azalma da anlamı yeniden yapılandırma puanlarının düşmesiyle ilişkili bulunmuştur ($b = 1.37, p < .001$). Diğerlerini suçlama ($b = -.02, SH = .01, \%95 \text{ GA } [-.04, -.004]$) ve kendini suçlama ($b = -.01, SH = .01, \%95 \text{ GA } [-.02, -.002]$) stratejileri de anlamlı aracılık etkileri göstermiştir; her iki stratejinin kullanımı uzamış yasla birlikte artmış ve anlamı

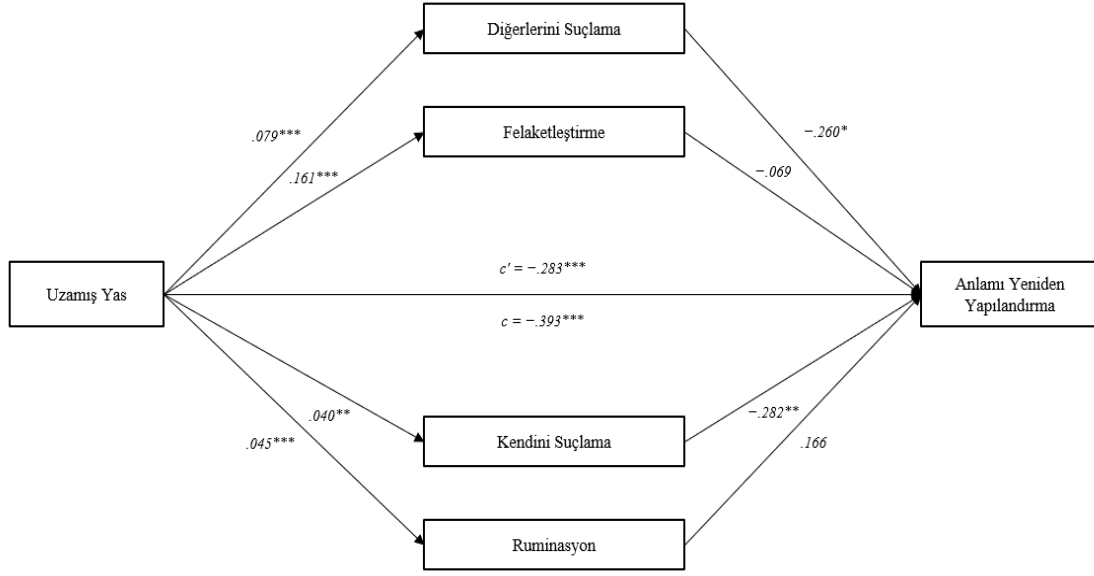
yeniden yapılandırma puanlarını negatif yönde yordamıştır.

Plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisi ise bastırıcı (*suppressor*) bir aracı değişken olarak işlev görmüştür ($b = .02$, $SH = .01$, %95 GA [.002, .04]). Uzamış yas arttıkça bu stratejinin kullanımı azalmış ($b = -.06$, $p < .001$), ancak stratejinin kendisi anlamı yeniden yapılandırmayı negatif yönde yordamıştır ($b = -.31$, $p < .05$); bu durum doğrudan etkinin toplam etkiden büyük çıkmasına katkıda bulunmuştur. Olumlu yeniden odaklanma, kabul, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin aracılık etkileri anlamlı bulunmamıştır (tüm güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır).



Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 2. Adaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerin Aracı Rolü



Not. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Şekil 3. Maladaptif Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerin Aracı Rolü

4.6.3. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde Ölüm Farkındalığı Alt Boyutlarının Aracılık Rolü

Uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide ölüm farkındalığı alt boyutlarının (ölüm korkusu, miras, ölümü kabullenememe, ölümü düşünmeme ve ölümü güçsüzleştirme) aracı rolünü incelemek amacıyla PROCESS makrosu (Model 4) ile paralel aracılık analizi uygulanmıştır. Kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın travmatikliği ve beklenmedikliği kovaryat olarak kontrol edilmiştir.

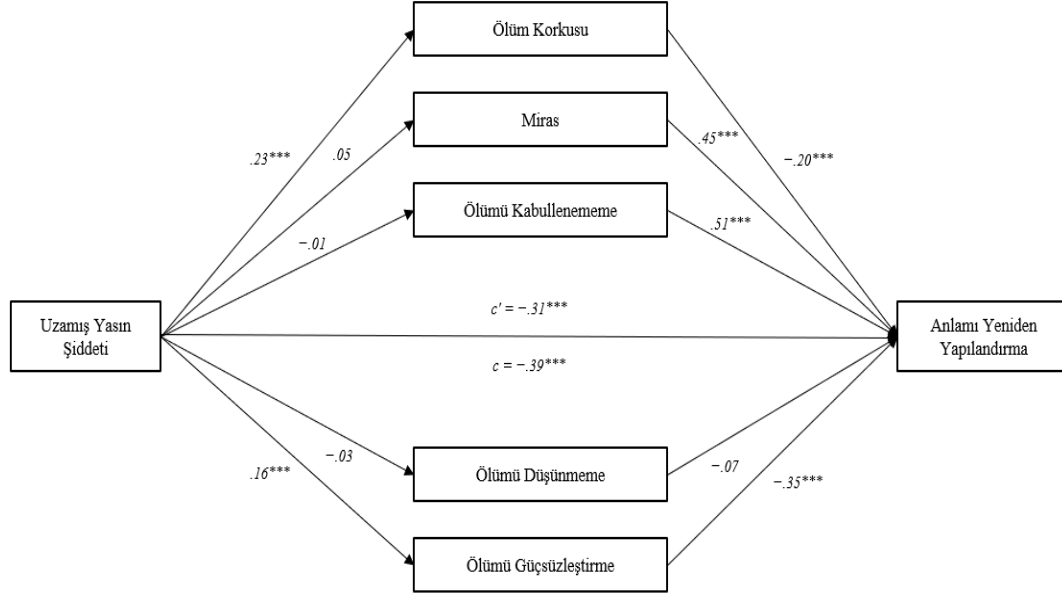
Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve anlamı yeniden yapılandırma puanlarındaki varyansın %35'ini açıklamıştır ($R^2 = .35$, $F(10, 1259) = 66.45$, $p < .001$). Uzamış yasin doğrudan etkisi ($b = -.31$, $SH = .04$, $t = -7.60$, $p < .001$, %95 GA $[-.39, -.23]$) ve toplam etkisi ($b = -.39$, $t = -8.95$, $p < .001$, %95 GA

$[-.48, -.31])$ anlamlıdır.

Beş alt boyuttan ikisinin dolaylı etkileri anlamlı bulunmuştur. Ölüm korkusu ($b = -.05$, $SH = .01$, %95 GA $[-.07, -.02]$) ve ölümü güçsüzleştirme ($b = -.05$, $SH = .01$, %95 GA $[-.08, -.03]$) uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü üstlenmiştir. Miras, ölümü kabullenememe ve ölümü düşünmeme alt boyutlarının dolaylı etkileri ise anlamlı bulunmamıştır (tüm güven aralıkları sıfırı kapsamaktadır). Ölüm Farkındalığı Ölçeği'nin üç alt boyutunda elde edilen düşük iç tutarlık değerleri (ölümü kabullenememe $\alpha = .41$; ölümü güçsüzleştirme $\alpha = .50$; ölümü düşünmeme $\alpha = .55$), ilgili alt boyutlarla kurulan aracılık modellerinin yorumlanmasında dikkatle göz önünde bulundurulmalıdır. Bu düşük katsayıların, söz konusu alt boyutlardaki madde sayısının azlığından (sırasıyla 5, 3 ve 4 madde) kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmiştir. Cronbach alfa katsayısı madde sayısına duyarlı bir istatistiktir ve az maddeli ölçeklerde sistematik olarak düşük değerler üretme eğilimindedir (Tavakol ve Dennick, 2011). Düşük iç tutarlık değerleri ölçümün hassasiyetini azaltabileceğinden, bu alt boyutlarla elde edilen aracılık bulgularının özellikle ölümü güçsüzleştirme boyutunun anlamlı aracılık etkisinin dikkatli biçimde yorumlanması gerekmektedir.

Bu psikometrik sınırlılığın olası sonuçlarını daha ayrıntılı değerlendirmek gerekmektedir. Düşük iç tutarlık, ölçüm hatasını artırarak gerçek varyansın tespit edilme olasılığını azaltır; bu durum aracılık etkisinin olduğundan küçük tahmin edilmesine yol açabilir. Dolayısıyla, ölümü güçsüzleştirme boyutunun ölçüm hatasına rağmen anlamlı bir aracılık etkisi göstermesi, gerçek etkinin burada raporlanandan daha güçlü olabileceğine de işaret edebilir. Bununla birlikte, düşük güvenilirlik aynı zamanda yapısal geçerlik sorunlarını yansıtabilir; yani ilgili maddelerin tutarlı bir yapıyı ölçüp ölçmediği sorgulanabilir. Bu nedenle ölümü güçsüzleştirme boyutunun aracılık bulgusu,

tekrarlanması gereken bir bulgu olarak değerlendirilmelidir. Gelecek araştırmalarda, ölüm farkındalığının Türk örnekleminde daha yüksek güvenirlik değerleri sunan alternatif ölçüm araçlarıyla veya ölçeğin revize edilmiş formlarıyla değerlendirilmesi önerilmektedir.



Not. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

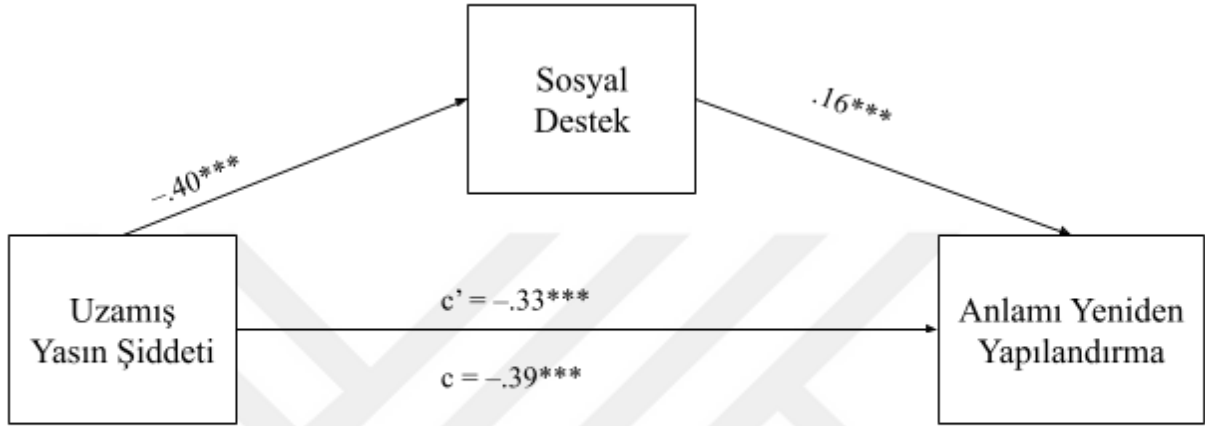
Şekil 4. Ölüm Farkındalığı Alt Boyutlarının Aracı Rolü

4.6.4. Uzamış Yas ve Anlamı Yeniden Yapılandırma İlişkisinde Sosyal Desteğin Aracılık Rolü

Uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolünü incelemek amacıyla PROCESS makrosu (Model 4) ile aracılık analizi uygulanmıştır. Kaybın üzerinden geçen süre, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın travmatikliği ve beklenmedikliği kovaryat olarak kontrol edilmiştir.

Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve anlamı yeniden yapılandırma puanlarındaki varyansın %21'ini açıklamıştır ($R^2 = .21$, $F(6, 1263) = 54.64$, $p < .001$).

Uzamış yasin doğrudan etkisi ($b = -.33$, $SH = .04$, $t = -7.62$, $p < .001$, %95 GA $[-.42, -.25]$) ve toplam etkisi ($b = -.39$, $t = -8.95$, $p < .001$, %95 GA $[-.48, -.31]$) anlamlıdır. Sosyal desteğin dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuştur ($b = -.06$, $SH = .01$, %95 GA $[-.09, -.04]$).



Not. $p < .05$ *, $p < .01$ **, $p < .001$ ***

Şekil 5. Sosyal Desteğin Aracı Rolü

5. NİCEL ARAŞTIRMANIN TARTIŞILMASI

5.1. Uzamış Yas Bozukluğu Prevalansı ve Örneklem Özellikleri

Bu araştırma, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkiyi, bu süreci şekillendiren değişkenler ve olası aracı süreçler bağlamında incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Örneklem, yakınıni herhangi bir ölüm nedeniyle kaybetmiş 1270 kadın katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların %31,7'si DSM-5-TR kriterlerine göre Uzamış Yas Bozukluğu (UYB) tanı eşiğinin üzerinde puan almıştır.

Bu oran, alanyazında bildirilen prevalans değerlerinin oldukça üzerindedir. Lundorff ve arkadaşlarının (2017) doğal ve şiddet içermeyen kayıpları kapsayan 14 çalışmayla gerçekleştirdikleri meta-analizde UYB yaygınlığı %9,8 olarak rapor edilmiş; daha yakın tarihli uluslararası derlemeler de benzer oranları desteklemiştir (Comtesse ve ark., 2024). Bu tez çalışmasında uzamış yas bozukluğu oranının alan yazınla kıyaslandığında oldukça fazla çıkması pek çok nedenle açıklanabilir. Çalışma bulgularında katılımcıların büyük çoğunluğu kaybı travmatik ve beklenmedik olarak algıladıklarını belirtmiştir bu durum UYB için önemli bir risk faktörüdür. Cinsiyet açısından bakıldığında katılımcıların tamamının kadın olması da UYB yaygınlığını etkilemiş olabilir. Devam eden bölümlerde bu değişkenler detaylandırılmıştır.

5.2. Travmatik Kayıp Özellikleri

Bu çalışmada ölümün beklenmedikliği ortalaması 4.02 ($SS = 1.29$), travmatik ölüm algısı ortalaması ise 4.55 ($SS = .85$) olarak bulunmuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu kayıplarını yüksek düzeyde ani ve travmatik olarak değerlendirmiştir. Bu durum, çalışmada elde edilen düzenleyicilik ve aracılık sonuçlarının yorumlanmasında önemli bir bağlam oluşturmuştur: Yüksek travmatiklik algısı, hem ilişki niteliğinin düzenleyici etkisini hem de bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü

güçlendiren bir zemin sağlamış olabilir.

Yıldırım (2023), COVID-19 pandemisi sırasında son 12–24 ay içinde birinci derece yakınıni kaybetmiş 68 psikiyatri polikliniği hastasını değerlendirmiş ve UYB prevalansını %44,1 olarak raporlamıştır. Klinik örnekleme bu denli yüksek bir oranın bulunması, uzamış yasın klinik popülasyonlarda genel toplum örneklemelerine kıyasla daha yoğun seyrettiğini düşündürmüştür. Aynı çalışmada ölüm nedeninin COVID-19'a bağlı olup olmaması UYB gelişimi açısından belirleyici bulunmazken, ölümün beklenmedikliğinin UYB'yi anlamlı biçimde yordadığı gösterilmiştir. Bu sonuç, beklenmedik ölümün yas sürecindeki kritik rolünü ortaya koyan önceki çalışmalarla da tutarlıdır (Eisma ve ark., 2020; Mitima-Verloop ve ark., 2022).

Alanyazında UYB için tanımlanan risk faktörleri — yakın ilişki kaybı, daha genç yaşta ölüm, eş/çocuk kaybı gibi — bu çalışmanın örnekleminde de belirgin biçimde gözlenmiştir (Djelantik ve ark., 2020; Harrop ve ark., 2023; Treml ve ark., 2022). İntihar kayıplarının doğası gereği beklenmedik ve travmatik nitelik taşıması, söz konusu risk faktörlerinin kümülatif etkisini güçlendirmiş olabilir.

5.3. Cinsiyetin Rolü

Bu araştırmanın örneklemini yalnızca kadınlardan oluşmuştur. Alanyazında kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde yas tepkisi ve ilişkili psikolojik belirtiler bildirdiği tutarlı biçimde raporlanmıştır: Thimm ve arkadaşları (2020) geniş örneklemlili toplum temelli çalışmalarında ciddi yas tepkilerinin kadınlarda daha sık görüldüğünü ve bu tepkilerin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiş; Shulla ve Toomey (2018) ise ergenlere yönelik meta-analizlerinde kızların içselleştirilmiş yas tepkileri ve travma belirtilerini daha yüksek düzeyde bildirdiğini saptamıştır.

Bu farklılıkların arka planında toplumsal cinsiyet normlarının rolü olduğu düşünülmüştür. Kadınlardan duygularını daha açık ifade etmeleri ve bakım veren rolünü üstlenmeleri beklenirken, erkeklerden duygusal bastırma ve dayanıklılık beklenmektedir (Brody, 2010; Poisson ve ark., 2023). Söz konusu beklentiler, kadınların öz-bildirim ölçeklerinde daha yüksek semptom şiddeti raporlamasına katkıda bulunmuş olabilir. Ayrıca kadınların bakım sorumluluklarını orantısız biçimde üstlendikleri, duygusal yükün yanı sıra ekonomik güçlükler ve toplumsal beklentiler nedeniyle yas süreçlerinde ek kırılganlık alanlarıyla karşılaştıkları bildirilmiştir (Bindley ve ark., 2019; Bindley ve ark., 2021).

Dolayısıyla çalışmadaki yüksek UYB oranının yalnızca kaybın travmatik niteliğiyle değil, cinsiyete özgü duygusal yüklenme örüntüleri, bakım rollerinin eşitsiz dağılımı ve yapısal dezavantajların yarattığı kırılganlıkla da ilişkili olduğu değerlendirilmiştir.

5.4. Kültürel Bağlam ve Tanısal Değerlendirmeler

Uzamış yas bozukluğunun değerlendirilmesinde belirtilerin en az altı aydır devam etmesi temel kriterlerden biridir (Prigerson ve Maciejewski, 2009; Prigerson ve ark., 2021). Bu çalışmada PG-13 ölçeğinin süre maddesine "evet" yanıtı veren katılımcılar UYB tanı eşiğini karşılayan grup olarak sınıflandırılmıştır (Keser ve ark., 2021). Ancak Türkiye'nin kültürel bağlamı dikkate alındığında altı aylık sürenin uzamış yas tanısı için görece kısa kalabileceği ve bu ölçütün kültürel normları yeterince yansıtmayabileceği düşünülmektedir.

Türkiye'de yaygın olan dini ve kültürel yas ritüelleri ile toplumsal uygulamalar, yasin zamana yayılmış biçimde ve yoğun sosyal-paylaşımsal bir çerçevede yaşanmasını meşrulaştıran bir yapı oluşturmuştur. Bu durum, erken dönemde gözlenen yoğun yas

tepkilerinin patolojik bir sürecin göstergesi mi yoksa kültürel olarak beklenen bir uyum örüntüsü mü olduğunun ayırt edilmesini güçleştirmiş olabilir (Koroğlu ve Durat, 2025; Erbiçer ve ark., 2022). Dolayısıyla %31,7'lik prevalans oranının yorumlanmasında bu kültürel bağlamın göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmüştür. Öte yandan, katılımcıların yüksek travmatiklik algısı ve intihar kayıplarının özgül niteliği birlikte değerlendirildiğinde söz konusu oranın kültürel normlardan çok gerçek bir klinik tabloyu yansıttığı da değerlendirilebilir.

5.5. Kayıp Üzerinden Geçen Zamanın Rolü

5.5.1. Zamanın Uzamış Yas Belirtileri Üzerindeki Etkisi

Gruplar arası karşılaştırma analizleri, kaybı en yakın zamanda (6 ay–2,5 yıl) yaşayan grubun uzamış yas puanlarının hem 2,5–5 yıl ($p = .005$) hem de 5–10 yıl ($p = .001$) önce kayıp yaşayan gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, Prigerson ve arkadaşlarının (2009) uzamış yas bozukluğuna ilişkin tanı kriterlerinde vurgulanan akut dönem bulgularıyla tutarlıdır.

Alanyazında çoğu yas tepkisinin zaman içinde doğal olarak azalarak uyumlu bir sürece dönüştüğü, ancak küçük bir azınlıkta bu sürecin kronikleşebildiği bildirilmiştir (Shear, 2012). Nielsen ve arkadaşları (2019) da boylamsal çalışmalarında bireylerin büyük çoğunluğunun düşük veya zamanla azalan yas belirtileri sergilediğini, buna karşılık daha küçük bir grubun altıncı ayda ve üç yıl sonraki değerlendirmelerde kalıcı biçimde yüksek belirtiler gösterdiğini saptamıştır. Mevcut çalışmadaki zaman etkisi bulgusu bu ampirik çerçeveye tutarlıdır.

Stroebe ve Schut'un (1999, 2010) İkili Süreç Modeli açısından değerlendirildiğinde, modelin kayıp odaklı başa çıkmanın zamanla azalacağını ve yeniden yapılanmaya odaklı süreçlerin ön plana çıkacağını öngördüğü hatırlanmalıdır.

Stroebe ve Schut (2016) modeli geliştirerek "aşırı yüklenme" kavramını eklemişler ve her iki tür stresörle aynı anda başa çıkmaya çalışan bireylerin yaşadığı zorluğu kavramsallaştırmışlardır. Bu salınım dinamiği, zaman içinde kayıp odaklı süreçlerin görece azalmasıyla birçok bireyde yas belirtilerinin hafiflediğini açıklamaya yardımcı olmaktadır.

5.5.2. Zamanın Anlamı Yeniden Yapılandırma Üzerindeki Etkisizliği

Zamanın uzamış yas belirtilerini azalttığı halde anlamı yeniden yapılandırma düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, beklentilerle çelişen bir sonuç olmuştur. Kaybın üzerinden ne kadar süre geçerse geçsin, bireylerin kayıplarına anlam atfetme düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. "Zaman her şeyin ilacıdır" şeklindeki yaygın inanış her durumda geçerli olmayabilir (Reynolds ve Grünh, 2023).

Bu sonuç, anlamı yeniden yapılandırma sürecinin doğasına ilişkin önemli bir ipucu sağlamıştır. Alanyazında anlam yapılandırma, pasif bir bekleme sürecinden ziyade aktif bilişsel ve duygusal çaba gerektiren bir başa çıkma biçimi olarak ele alınmıştır (Barboza ve ark., 2021; Neimeyer, 2019). Park'ın (2016, 2017, 2022) anlam yapma modeline göre bu süreç hem otomatik gündelik değerlendirmeleri hem de küresel inanç ve hedeflerle çelişki ortaya çıktığında devreye giren kasıtlı bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerini kapsamaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları bu kuramsal çerçeveye tutarlıdır: Zaman, yasin en sancılı duygusal belirtilerini hafifletebilirken, anlamlandırma gibi aktif bilişsel çaba ve yeniden çerçeveleme gerektiren süreçler için tek başına yeterli olmayabilir.

Uzamış yasla ilişkili araştırmalar, anlam kaybı ve anlam bulma güçlüklerinin belirtilerin sürmesinde önemli bir rol oynayabildiğine işaret etmiştir (Milman ve ark., 2019). Zamanın iyileştirici etkisine dair yaygın varsayım, kronikleşen yas tepkilerinde

giderek daha fazla sorgulanmış; uzamış yas belirtilerinin yıllar içinde de yüksek düzeyde sürebildiği gösterilmiştir (Corpuz, 2021; Titlestad ve Dyregrov, 2022). Holland, Currier ve Neimeyer (2006) ise kaybı anlamlandırabilme düzeyinin erken yas döneminde uyum göstergelerini güçlü biçimde yordadığını ve anlam yapma zorluklarının daha komplike yas belirtileriyle ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Çalışmanın diğer sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde tutarlı bir örüntü gözlenmiştir. Aracılık analizlerinde olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin en güçlü aracı değişken olarak öne çıkması, anlamlandırma sürecinin aktif bilişsel çaba gerektirdiği yönündeki kuramsal önermeyi desteklemiştir. İlişki niteliğinin düzenleyici rolüne ilişkin bulgular da yakın ilişkilerin kaybında anlamlandırma sürecinin daha kapsamlı ve zorlu bir seyir izlediğini göstermiştir. Dolayısıyla anlamı yeniden yapılandırmanın kendiliğinden gerçekleşen pasif bir süreç olmadığı; aksine belirli bilişsel stratejilerin kullanımını, ilişkisel bağlamı ve aktif çabayı gerektiren bir yapı olduğu değerlendirilmiştir.

Türkiye'deki yaşlı dul eşler üzerinde yürütülen yakın tarihli bir çalışmada ise yasla ilişkili bilişsel değerlendirmeler ile yas ve anlamı yeniden yapılandırma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; ölümün beklenirliği ve kaybın üzerinden geçen zamanın hem yas bilişlerini hem de anlam yapılandırma düzeylerini yordadığı gösterilmiştir (Nazlıer ve Özkan, 2024). Bu çalışmada zamanın anlamlandırmayı yordamaması Nazlıer ve Özkan'ın (2024) bulgularıyla kısmen farklılaşmıştır. Bu farklılığın örneklemelerin özgül niteliklerinden — intihar sonrası yas ile doğal ölüm sonrası yas arasındaki yapısal farktan — kaynaklandığı düşünülmüş olup gelecek araştırmalarda karşılaştırmalı olarak incelenmesi önerilmiştir.

5.5.3. Klinik Çıkarımlar

Klinik açıdan bakıldığında, yas sürecinde bireylerin yalnızca zamana bırakılmaması, anlam bulma ve yeniden yapılandırma çabalarını destekleyecek aktif, anlam odaklı müdahalelerin de sunulması gerektiği düşünülmüştür (Batista ve ark., 2024; Neimeyer, 2016, 2019). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, zamanın yas belirtilerinin şiddetini azaltmada etkili olduğunu ancak anlamlandırma sürecini tek başına iyileştirmediğini göstermiş; klinik müdahalelerin semptom odaklı bileşenlerin yanı sıra anlam odaklı bileşenler de içermesi gerektiğine işaret etmiştir.

5.6. Kaybedilen Kişinin Yaşının Etkisi

Kaybedilen kişinin yaşının hem yas şiddeti hem de anlamlandırma süreci üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmüştür. İleri yaşta (65 ve üzeri) gerçekleşen kayıplar, erken veya orta yaşta gerçekleşen kayıplara göre hem daha düşük uzamış yas düzeyleri hem de daha yüksek anlamı yeniden yapılandırma puanlarıyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç, Moss ve Moss'un (1989) "zamanlı ölüm" (*timely death*) kavramı ve normatif yaşam döngüsü beklentileriyle tutarlıdır. Janoff-Bulman'ın (1992) Sarsılmış Varsayımlar Kuramı bu bulgunun yorumlanmasında işlevsel bir çerçeve sağlamıştır. İleri yaştaki bir bireyin ölümü, her ne kadar acı verici olsa da yaşamın doğal akışının bir parçası olarak algılanabilir ve bireyin dünyanın adil ve öngörülebilir olduğuna dair temel varsayımlarını daha az tehdit edebilir. Lerner'in (1980) Adil Dünya İnancı ile de tutarlı biçimde, normatif beklentilere uygun kayıpların daha kolay anlamlandırılabilirdiği ve bilişsel açıdan daha az yıkıcı olduğu düşünülmüştür. Buna karşılık, Stroebe ve arkadaşlarının (2017) belirttiği gibi zamansız ölümler — beklenmedik, erken yaşta veya travmatik kayıplar — bireyin temel varsayımlarını derinden sarstığı için daha yoğun yas tepkilerine yol açabilmektedir. Champion ve Kilcullen (2023), çocuk kaybı sonrası komplike yası inceleyen sistematik

varsayımsal dünyasını derinden sarstığını ve yoğun bir bilişsel kaos yarattığını vurgulamıştır. Bu ani yüzleşmenin bireyin bilişsel şemalarını altüst ederek, hem yas belirtilerini şiddetlendirdiği hem de anlamlandırma kapasitesini engellediği düşünülmüştür.

5.8. Yas ve Anlamlandırma Sürecindeki Psikolojik Mekanizmaların Değerlendirilmesi

5.8.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Rolü

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide anlamlı aracı rol üstlenmiştir. Kurulan model toplam varyansın %35'ini açıklamış; dokuz alt boyuttan dördü — olumlu yeniden değerlendirme, diğerlerini suçlama, kendini suçlama ve plan yapmaya yeniden odaklanma — istatistiksel olarak anlamlı aracı etkiler göstermiştir. Ruminasyon, felaketleştirme ve kabul stratejilerinin aracılık etkileri ise anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla uzamış yas, anlamlandırma sürecini yalnızca doğrudan değil, belirli bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla dolaylı yoldan da etkilemiştir.

5.8.1.1. Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Uzamış Yas

Aracılık analizinde olumlu yeniden değerlendirme en güçlü aracı değişken olarak öne çıkmıştır. Uzamış yas belirtileri arttıkça bireylerin olumlu yeniden değerlendirme stratejisini — olaya olumlu bir yön bulma veya kişisel gelişim fırsatı olarak değerlendirme — kullanma eğilimleri azalmış; bu azalma anlamı yeniden yapılandırma puanlarının düşmesiyle ilişkili bulunmuştur.

Olumlu yeniden değerlendirme, olumsuz ya da stresli durumların anlamını daha dengeli biçimde yeniden yorumlamayı içeren uyumlu bir strateji olarak olumlu duygulanım ve iyi oluş göstergeleriyle ilişkilendirilmiştir (Riepenhausen ve ark., 2022).

Mevcut çalışmanın bulguları yas alanyazınıyla tutarlıdır. Eisma ve Stroebe (2020), sistematik derlemelerinde ruminasyon ve kaçınma gibi uyumsuz stratejiler ile komplike yas arasında pozitif yönde güçlü; bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejiler ile uzamış yas arasında ise negatif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Eisma ve arkadaşları (2023) da bilişsel yeniden değerlendirme düzeyi daha düşük olan bireylerin daha yüksek uzamış yas belirtileri bildirdiğini saptamıştır.

Eisma ve arkadaşlarının (2022) günlük tutma yöntemini kullandıkları çalışmada, ruminasyon ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkinin uzamış yas belirtileri yüksek bireylerde daha güçlü olduğu gösterilmiştir. Bu örüntü, uzamış yasin zihni tekrarlayan biçimde olumsuz içeriklere yönlendirerek olumlu yeniden değerlendirmeyi güçleştiren bir süreç haline gelebildiğini düşündürmüştür. Müdahale çalışmaları açısından da bilişsel-davranışçı temelli yas terapilerinin olumsuz değerlendirmeleri azaltmaya ve daha dengeli yeniden değerlendirmeleri güçlendirmeye odaklandığında uzamış yas belirtilerinde anlamlı azalma sağladığı gösterilmiştir (Bryant ve ark., 2024). Mevcut çalışmanın aracılık bulgusu, bu klinik yaklaşımların hangi süreçler üzerinden işlediğine ilişkin ampirik bir ipucu sağlamıştır.

Boelen ve arkadaşları (2016) kayıp yaşayan kişilerin nasıl yası deneyimlediklerini araştırmıştır. 245 kişiyi inceledikleri çalışmada katılımcıları az belirti yaşayan dayanıklı grup, depresyonun olmadığı sadece uzamış yasin olduğu grup, uzamış yas ve depresyonun birlikte görüldüğü grup olmak üzere üçe ayırmıştır. Yasla ilgili olumsuz bilişlerin yalnızca uzamış yas grubunu yordadığı; benlik, yaşam ve yas tepkilerine ilişkin olumsuz bilişlerin ise uzamış yas ve depresyonun birlikte görüldüğü grubu yordadığı saptanmıştır. Bu bulgular, ani kayıp sonrası gelişen psikopatolojide bilişsel süreçlerin merkezi rolünü vurgulamakta ve uzamış yasin depresyondan ayrıran özgül bir klinik yapı olarak ele alınması gerektiğini desteklemektedir (Boelen ve ark.,

2016). Boelen ve arkadaşları (2016), kişinin kendi yas tepkilerini "anormal" veya "tehlikeli" olarak yorumlamasının uzamış yasa yol açtığını göstermiştir. Bu tez de ise bunun tersi bir süreç incelenmiş ve olumlu yeniden değerlendirmenin uzamış yasin olumsuz etkilerini azaltan en güçlü koruyucu faktör olduğu saptanmıştır. Kısacası, olumsuz bilişsel yorumlar yasin kronikleşmesine yol açarken, olumlu bilişsel yorumlar iyileşmeyi desteklemektedir. Her iki çalışma birlikte, bilişsel süreçlerin yas uyumundaki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır.

5.8.1.2. Suçluluk, Kendini Suçlama ve Anlamı Yeniden Yapılandırma

Hem diğerlerini suçlama hem de kendini suçlama stratejilerinin uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller üstlendiği bulunmuştur. Uzamış yas şiddeti arttıkça bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını suçlama eğilimleri yoğunlaşmış; bu yoğunlaşma kaybın yaşam öyküsüne tutarlı biçimde entegre edilmesini güçleştirerek anlamı yeniden yapılandırma düzeyini düşürmüştür.

Alanyazında kayıp sonrası suçluluk ve kendini suçlamanın yoğun olduğu durumlarda yasin daha komplike ve uzamış bir seyir izlediği bildirilmiştir (Stroebe ve ark., 2014). Kendini suçlama, yas tepkilerinin başlangıç düzeyi ve zaman içindeki çözülme hızını belirleyen güçlü bir değişken olarak değerlendirilmiş; erken dönemde yüksek kendini suçlama düzeylerinin daha şiddetli yas belirtileri ve daha yavaş iyileşmeyle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Lee ve arkadaşları (2022) da suçluluk ve benlik odaklı utanç gibi öz-eleştirel bilişlerin uzamış yas belirtileriyle güçlü biçimde ilişkili olduğunu saptamıştır. Öz-eleştirel biliş ve duygular ile yas belirtileri arasındaki ilişkilerin zaman içindeki yönlülüğüne dair bulgular hâlâ sınırlı olmakla birlikte (Wagner ve ark., 2021), mevcut boylamsal çalışmalar suçluluk ve utanç benzeri öz-eleştirel eğilimlerin yasa ilişkili psikopatolojiyi besleyebildiğini, ancak psikopatolojik belirtilerin de öz-eleştireli artırabildiğini düşündürmüştür (Levi-Belz ve Blank, 2023).

Bu karşılıklı dinamik, klinik müdahalelerde suçlama odaklı bilişlerin erken dönemde ele alınmasının önemini göstermiştir.

5.8.1.3. Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma: Bastırıcı Bir Aracı Olarak Rolü

Plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisinin bastırıcı (*suppressor*) bir aracı değişken olarak işlev görmesi dikkat çeken bir sonuç olmuştur. Uzamış yas arttıkça plan yapmaya yeniden odaklanma kullanımı azalmış; ancak bu strateji modele dahil edildiğinde anlamı yeniden yapılandırmayı negatif yönde yordamıştır — daha fazla plan yapma, daha düşük anlamlandırma düzeyiyle ilişkili bulunmuştur.

Bu görünürde çelişkili bulgu, plan yapmanın kayıp bağlamındaki işlevinin özgüllüğüyle ilişkili olabilir. Klasik stres ve başa çıkma kuramında plan yapma, problem odaklı başa çıkmanın bilişsel bir uzantısı olarak kontrol edilebilir stresörler için uyumlu bir strateji sayılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Ancak kayıp bağlamında ölen kişi geri gelmeyeceği ve ilişki nesnel olarak restore edilemeyeceği için "durumu değiştirme planları" yapma çabası gerçeklikle çatışmıştır. Bu durumda plan yapmaya odaklanmanın, bireyi değiştirilemeyen üzerinde kontrol kurma yanılışına iterek kaybın gerçekliğini kabullenme ve yeni bir anlam oluşturma sürecini geciktirebileceği düşünülmüştür.

Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli bu yorumu kuramsal olarak desteklemiştir. Modele göre kayıp odaklı ve restorasyon odaklı süreçler arasında esnek geçiş yapabilmek uyum için kritik olup, tek taraflı restorasyon odağı kayıpla duygusal yüzleşmeyi ve anlam yapma fırsatlarını sınırlayabilir (Eisma ve Stroebe, 2021). Plan yapma stratejisinin erken ve yoğun biçimde kullanıldığında, bazı bireyler için acı, suçluluk ve öfkeyle doğrudan temas etmekten kaçınmanın bir yoluna dönüşebileceği öne sürülmüştür. Bu tür kaçınmacı kullanımın, anlam yapılandırmanın temel süreçlerini

— kayıpla yüzleşme, duyguları kabul etme, yaşam öyküsüne entegre etme —
zayıflatabileceği değerlendirilmiştir.

5.8.1.4. Anlamlı Bulunmayan Aracı Değişkenler

Ruminasyon, felaketleştirme ve kabul stratejilerinin bu modeldeki aracılık rolleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ruminasyonun anlamlı bir aracı rol üstlenmemesi, alanyazın göz önünde bulundurulduğunda beklenmedik bir sonuç olarak değerlendirilebilir; zira ruminasyon uzamış yas ile en tutarlı biçimde ilişkilendirilen bilişsel süreçlerden biridir (Eisma ve Stroebe, 2021). Ancak bu sonuç, ruminasyonun uzamış yas ile doğrudan güçlü ilişkisinin dolaylı etkiyi maskeleyiş olabileceğine işaret etmiştir. Ruminasyon uzamış yasin kendisiyle o denli iç içe geçmiş olabilir ki, ayrı bir aracı süreç olarak işlev görmesi güçleşmiştir.

Kabul stratejisinin aracı rol üstlenmemesi ise kuramsal açıdan anlaşılabilir bir örüntüdür. Kabul, yas sürecinde hem uyumlu hem de uyumsuz işlevler gösterebilen karmaşık bir yapıdır: pasif bir teslimiyet biçiminde yaşandığında uyumsuz, aktif bir kabullenme biçiminde yaşandığında ise uyumlu olabilir. Bu çift yönlü doğanın, net bir aracılık etkisi ortaya çıkmasını engellemiş olabileceği düşünülmüştür.

Bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide tek yönlü aracı değişkenler olmaktan çok, bağlama duyarlı ve karşılıklı beslenen bir yapı oluşturduğu gözlenmiştir. Olumlu yeniden değerlendirmenin zayıflaması, suçlama odaklı bilişlerin yoğunlaşması ve bazı bağlamlarda plan yapmanın kaçınmacı bir işlev kazanması, uzamış yasin sürmesinde ve anlamlandırma sürecinin tıkanmasında kilit bir bilişsel-duygusal örüntüye işaret etmiştir.

Klinik açıdan bakıldığında, etkili müdahalelerin tekil stratejileri "artırma" ya da "azaltma" hedefiyle değil, bu stratejiler arasındaki dinamik etkileşimleri ve bireyin yas bağlamındaki özgül anlam arayışını dikkate alan bütüncül bir çerçeveye tasarlanması gerektiği düşünülmüştür. Olumlu yeniden değerlendirme kapasitesinin güçlendirilmesi, suçlama odaklı bilişlerin ele alınması ve plan yapma stratejisinin kaçınmacı bir işlev kazanıp kazanmadığının değerlendirilmesi, anlamı yeniden yapılandırma sürecini destekleyecek temel müdahale hedefleri olarak belirlenmiştir. Ruminasyonun ayrı bir aracı rol üstlenmemesi ise bu stratejinin uzamış yasın temel bir bileşeni olarak ele alınması gerektiğini, ancak tedavi hedeflerinin olumlu yeniden değerlendirme ve suçlama örüntüleri gibi daha özgül bilişsel süreçlere odaklanmasının daha etkili olabileceğini düşündürmüştür.

5.8.2. Ölüm Farkındalığının Rolü: Ölüm Korkusu ve Ölümü Güçsüzleştirmenin Engelleyici Etkisi

Bu çalışmada uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide ölüm farkındalığının belirli boyutlarının anlamlı aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Beş alt boyuttan yalnızca ölüm korkusu ve ölümü güçsüzleştirme istatistiksel olarak anlamlı aracı etkiler göstermiştir. Uzamış yas belirtileri arttıkça bireylerin ölüm korkusu yoğunlaşmış ve bu yoğunlaşma anlamı yeniden yapılandırma düzeyini olumsuz yönde etkilemiştir. Benzer bir örüntü ölümü güçsüzleştirme boyutunda da gözlenmiştir. Bu noktada kavramsal bir açıklama yapmak gerekmektedir: Ölümü güçsüzleştirme, Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği'nde ölümü yaşam döngüsünün doğal bir parçası olarak kabul ederek ölümle ilişkili kaygı ve olumsuz duygulardan uzaklaşma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Ancak mevcut çalışmada bu boyuttaki *düşük puanlar*, uzamış yas sürecindeki bireylerin ölümü normalleştirme kapasitelerinin zayıfladığına işaret etmektedir. Başka bir deyişle, ölümü güçsüzleştirmenin yetersizliği, ölüm karşısında

artan çaresizlik ve güçsüzlük duygularının bir yansıması olarak yorumlanabilir. Uzamış yas belirtileri arttıkça bireylerin ölümü doğal bir süreç olarak kabul etme becerileri zayıflamış; bu zayıflama sonucunda ölüm karşısında deneyimlenen çaresizlik ve güçsüzlük duyguları, bireyin dünyayı ve yaşamı yeniden anlamlandırma sürecini sekteye uğratmıştır.

Bu bulgular, Greenberg, Pyszczynski ve Solomon'un (1986) Dehşet Yönetimi Kuramı (TMT) çerçevesinde yorumlanmıştır. TMT, Becker'in ölüm kaygısı tezine dayanarak kültürel dünya görüşü ve benlik saygısının ölüm kaygısını tamponladığını öne sürmüştür (Schindler ve ark., 2021). Kurama göre bireyin kendi ölümlülüğünün farkına varması ölümle ilgili düşünceleri harekete geçirmekte ve buna karşı kültürel dünya görüşünü savunma ile benlik saygısını güçlendirme gibi savunma süreçlerini tetiklemektedir. Mevcut çalışmada uzamış yas sürecinde artan ölüm korkusu ve zayıflayan ölümü güçsüzleştirme kapasitesinin bireyin anlam sistemlerini tehdit ederek anlamı yeniden yapılandırma sürecini güçleştirdiği gözlenmiştir. Miras ve ölümü düşünmeme gibi daha nötr ya da kabul odaklı boyutların aracı rol üstlenmemesi de TMT'nin tehdit algısına odaklanan yapısıyla tutarlıdır.

Becker'in (1973) varoluşçu bakış açısına göre ölüm kaygısı insan davranışının temel motivasyon kaynaklarından biridir. Çağdaş alanyazında ölüm kaygısı; bilişsel değerlendirmeler, duygusal tepkiler ve davranışsal kaçınmayı içeren çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır (Tomer ve ark., 2007). Bu çalışmanın bulguları söz konusu çok boyutlu doğayı desteklemekle birlikte, tüm boyutların yas sürecinde eşit ağırlıkta işlev görmediğini göstermiştir. Wong'un (2007) Anlam Yönetimi Kuramı bu bağlamda önemli bir çerçeve sunmaktadır. Kurama göre yüksek ölüm kaygısı savunmacı ve kaçınmacı başa çıkma eğilimlerini güçlendirmekte, bu eğilimler de anlam arayışı süreçlerini güçleştirmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları, Wong'un bu

önermesini yas bağlamında destekler niteliktedir; özellikle ölüm korkusu ve ölümü güçsüzleştirme kapasitesindeki zayıflamanın, anlamı yeniden yapılandırmayı engelleyen mekanizmalar olarak işlev gördüğü görülmüştür. Ölüm kaygısı düzeylerinin artmış anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu (Li ve ark., 2024) ve uzamış yas belirtilerinin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtileriyle zamansal olarak iç içe seyredebildiği (Janshen ve Eisma, 2024) göz önünde bulundurulduğunda, uzamış yas sürecinde kaygı süreçlerinin belirginleşmesi beklenen bir örüntü olarak değerlendirilmiştir.

Yalom'un (1980) varoluşçu psikoterapi yaklaşımına göre ölüm kaygısının bastırılması ya da aşırı yaşanması psikolojik işleyişi bozmakta, ancak ölümle sağlıklı bir yüzleşme kişisel büyüme ve anlam yaratma süreçlerine katkı sağlayabilmektedir. Bu kuramsal çerçeve, klinik bir çıkarımı beraberinde getirmiştir: Uzamış yas tedavisinde ölüm korkusunun ve ölümü güçsüzleştirme mekanizmalarının doğrudan ele alınması, anlamı yeniden yapılandırma sürecini kolaylaştırabilir. Miras boyutunun aracı rol üstlenmemesi ise olumlu miras bırakma düşüncelerinin uzamış yas bağlamında belirgin bir koruyucu ya da bozucu işlev görmediğini, dolayısıyla klinik müdahalelerde öncelikli hedef olmayabileceğini düşündürmüştür.

5.8.3. Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Bu çalışmada algılanan sosyal desteğin uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Uzamış yas belirtilerinin şiddeti arttıkça bireylerin algıladıkları sosyal destek azalmış; bu azalma da kaybı anlamlandırma ve yaşam öyküsünü yeniden yapılandırma süreçlerini olumsuz yönde etkilemiştir.

Sosyal destek, yas alanyazınında hem duygusal yoğunluğu hafifleten koruyucu bir faktör hem de yas uyumunun seyrini etkileyen dinamik bir süreç olarak ele alınmıştır (Stroebe ve ark., 2005; Neimeyer ve ark., 2014). Bu çalışmanın bulguları, sosyal desteğin koruyucu işlevinin ötesinde anlamlandırma sürecindeki aracı rolünü göstermiştir. Alanyazın da daha yüksek uzamış yas şiddetinin yalnızlık, sosyal kopukluk ve düşük algılanan sosyal destekle ilişkili olduğunu tutarlı biçimde raporlamıştır (Harrison ve ark., 2022; Wanza ve ark., 2023; Harrop ve ark., 2023). Uzamış yasta sık görülen olumsuz bilişler — kendini suçlama, değersizlik ve kendine/başkalarına yönelik olumsuz değerlendirmeler — daha şiddetli yas belirtileriyle ilişkili bulunmuş; bu tür şemaların kişinin kendini yetersiz veya yük olarak görerek destek arayışını güçleştirdiği öne sürülmüştür (Keser ve Boelen, 2025).

Sosyal destek ile uzamış yas arasındaki ilişkinin yönü henüz netleşmemiştir. Bazı bulgular yoğun uzamış yasin yalnızlık ve sosyal kopukluğa yol açtığını, bazıları ise düşük sosyal desteğin daha yüksek yas belirtileriyle ilişkili olduğunu düşündürmüştür (Harrop ve ark., 2023). Boylamsal araştırmalar, erken dönemde daha düşük sosyal destek alan ve daha fazla sosyal izolasyon yaşayan bireylerin ilerleyen dönemlerde daha yüksek uzamış yas belirtileri gösterdiğini saptamıştır (Harrop ve ark., 2023; Tsai ve ark., 2016). Bu çalışmanın modeli, yönü uzamış yas → sosyal destek → anlamı yeniden yapılandırma olarak tanımlasa da, bulguların sosyal ilişkilerdeki bozulma ile yas belirtilerinin birbirini besleyen bir olumsuz döngü oluşturabileceğine işaret ettiği de göz ardı edilmemelidir.

Neimeyer'in anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımı, yas sürecini kaybın bireyin benlik anlatısı ve yaşam öyküsü içine yeniden yerleştirildiği bilişsel-anlatısal bir dönüşüm süreci olarak ele almıştır (Neimeyer ve ark., 2014). Bu çerçevede sosyal ortam yalnızca duygusal rahatlama sağlayan bir bağlam değil, aynı zamanda kaybın yeniden

anlatıldığı ve kimliğin yeniden müzakere edildiği bir "anlamsal alan" olarak kavramsallaştırılmıştır (Barboza ve ark., 2021; Neimeyer ve ark., 2014). Ampirik çalışmalar da sosyal onaylanma ve destekleyici sosyal etkileşimlerin kayba atfedilen anlamla ilişkili olduğunu ve daha düşük uzamış yas belirtileriyle bağlantılı olabildiğini göstermiş; aile ve yakın çevre içinde paylaşılan anlatıların yasla baş etmede rol oynadığı bildirilmiştir (Salom ve ark., 2025; Zhou ve ark., 2023). Mevcut çalışmanın bulgusu bu kuramsal çerçeveye tutarlıdır: Uzamış yas belirtileri arttığında bireyin sosyal dünyayla kurduğu diyalog zayıflamış, kaybı farklı bakış açılarıyla yeniden çerçeveleme fırsatları azalmıştır.

Ancak sosyal desteğin niteliğinin — duygusal kabul, anlaşıldığını hissetme, yargılanmama gibi boyutların — anlam oluşturma üzerindeki etkisinin destek miktarından daha belirleyici olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Cacciatore ve ark., 2021; Zhou ve ark., 2023). "Artık bunu geride bırakmalısın" veya "zaman her şeyin ilacıdır" gibi indirgemeci söylemler, yas yaşayan kişide duygu ifadesini bastıran ve kaybın önemini küçümseyen mesajlar taşıyarak hem uzamış yas belirtilerini hem de yalnızlık duygusunu artırabilmiştir (Zhou ve ark., 2023). Yüksek sosyal desteğin her zaman anlam oluşturmaya kolaylaştırmadığı; duygusal ifadenin hoş karşılanmadığı ya da yas tepkilerinin küçümsendiği bağlamlarda desteğin baskılayıcı bir niteliğe bürünebildiği de bildirilmiştir (Cacciatore ve ark., 2021). Uzamış yas yaşayan bireyler, aynı sosyal çevre içinde bulunsalar dahi sosyal kopukluk ve kendini yük olarak görme gibi bilişsel örüntüler nedeniyle desteği daha düşük algılayabilmektedir (Zhou ve ark., 2023). Dolayısıyla bu çalışmada algılanan sosyal destek nicel olarak ele alınmış olsa da, destek algısının düşmesinin anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki olumsuz etkisi, sosyal desteğin öznel bir deneyim olarak ele alınmasının önemini göstermiştir.

Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli'ndeki "aşırı yüklenme" (*overload*) kavramı da bu bulguyu desteklemiştir. Çok sayıda stresörle aynı anda baş etmek zorunda kalan bireylerin hem kayıp hem de yeniden yapılanma odaklı talepler karşısında tükenmişlik yaşamaları, sosyal destek ağlarına erişimi ve bu ağları etkin biçimde kullanma kapasitesini kısıtlamış olabilir.

Bu bulgu çalışmanın diğer sonuçlarıyla da tutarlı bir örüntü oluşturmuştur. Suçlama odaklı bilişlerin aracı rolü, sosyal desteğin aracı rolüyle kavramsal düzeyde bağlantılıdır: Suçlama hem kişilerarası ilişkileri zedeleyerek sosyal desteği azaltabilir hem de çevreden gelen desteğin algılanmasını güçleştirebilir. Ölüm farkındalığı bulgularında ölüm korkusu ve güçsüzleştirme boyutlarının öne çıkması da sosyal geri çekilme eğilimiyle ilişkili olabilir. Ayrıca zamanın anlamı yeniden yapılandırma üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması sonucuyla birlikte değerlendirildiğinde, anlamlandırma sürecinin pasif bir zaman meselesi olmadığı, sosyal bağlamda gerçekleşen ilişkisel bir süreç olduğu güçlenmiştir.

Klinik açıdan bakıldığında, uzamış yas belirtilerinin yoğun olduğu olgularda müdahalelerin yalnızca bireysel duygu düzenleme ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerine değil, sosyal destek ağlarının yeniden canlandırılmasına ve güvenli ilişkisel alanların oluşturulmasına da odaklanması gerektiği düşünülmüştür. Grup temelli yas müdahaleleri, aile odaklı yaklaşımlar ve anlamı yeniden yapılandırma odaklı grup çalışmaları bu bağlamda önem taşımıştır (Barboza ve ark., 2021). Algılanan sosyal desteğin azaldığı durumlarda terapötik ilişkinin kendisi, kaybın anlatılabildiği ve yeni anlamların denenebildiği bir "mikro-sosyal alan" sağlayabilir (Neimeyer ve ark., 2014). Terapi sürecinde danışanın sosyal ağlarına ilişkin bilişsel şemalarını — "kimse beni anlamaz" veya "onlara yük olurum" gibi inançları — hedefleyen müdahaleler hem destek algısını iyileştirebilir hem de anlamlandırma sürecine dolaylı katkı sunabilir.

5.8.4. İlişki Niteliğinin Düzenleyici Rolü

Bu çalışmada kayıp öncesi ölen kişiyle kurulmuş olan ilişkinin niteliğinin, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rol üstlendiği bulunmuştur. İlişki niteliği düşük olan grupta uzamış yasin anlamlandırmayı azaltıcı etkisi görece zayıf kalırken ($b = -.32$), ilişki niteliği yüksek olan grupta bu etki belirgin biçimde güçlenmiştir ($b = -.55$). Bu sonuç, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkinin bağlama duyarlı bir süreç olduğunu ve yüksek yakınlık içeren ilişkilerde farklılaştığını göstermiştir (Milman ve ark., 2019; Neimeyer ve ark., 2006).

Yakın ilişkiler, bağlanma figürünün benlik anlatısı ve dünyaya ilişkin temel varsayımlar içindeki merkezi konumunu güçlendirmiştir; bu durum eş, çocuk veya ebeveyn gibi birincil figürlerin kaybında anlam dünyasını derinden sarsabilir (Bowlby, 1969; Milman ve ark., 2019). Böyle bir kayıp yalnızca sevilen bir kişinin yitimi değil, bireyin "güvenli üs"ünün ve yakın ilişkiye dayalı "biz" anlatısının çöküşü anlamına gelmiştir. Partner kaybının kimlik ve yaşam öyküsü üzerindeki merkezi etkisinin uzamış yas belirtileriyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (Harris ve ark., 2021; Holmes, 1993).

Neimeyer'in anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımı, kaybın yaşam öyküsüne entegrasyonunu basit bir "kabul" sürecinden ziyade, benlik ve dünya ile ilgili temel anlam ağlarının yeniden kurgulanması olarak ele almıştır (Gillies ve Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2016). Doyum verici yakın ilişkilerin kaybı, benlik ve yaşam öyküsünde köklü bir yeniden yapılanmayı gerektirdiğinden anlamlandırma sürecinin daha kapsamlı ve kırılgan seyretnesine yol açabilir. Yeterli anlam bulmanın sağlanamaması ise daha şiddetli ve kalıcı yas tepkileriyle ilişkilendirilmiştir (Keese ve ark., 2008). Bu çalışmanın bulguları söz konusu çerçeveye tutarlıdır: İlişki niteliği arttıkça uzamış

yasın anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki negatif etkisi güçlenmiştir.

Uzamış yas belirtileri — özlem, işgalci düşünceler, kimlikte bozulma ve anlam kaybı — belirgin işlev kaybı ve diğer psikiyatrik belirtilerle ilişkili kalıcı bir sendrom olarak tanımlanmış; bilişsel ve duygusal kaynakları ciddi biçimde zorlayarak uyumlu baş etmeyi güçleştirdiği bildirilmiştir (Prigerson ve Maciejewski, 2022). İlişki yakınlığının yüksek olduğu kayıplarda bu tür belirtilerin depresyon, kaygı ve travma sonrası belirtilerle birlikte daha yoğun görüldüğü; yakınlığın, ilişki türünden bağımsız olarak ruhsal belirtilerin en güçlü yordayıcılarından biri olduğu gösterilmiştir (Sękowski ve Prigerson, 2022). Yas alanyazınında yakın ve güvenli ilişkiler sıklıkla koruyucu bir faktör olarak tartışılrsa da, yüksek ilişki yakınlığı ve güçlü bağlanmanın uzamış yas belirtileri ve diğer psikopatoloji riskleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu da saptanmıştır (Buur ve ark., 2023; Sękowski ve Prigerson, 2022). Mevcut çalışmanın düzenleyici bulguları, yakın ilişki niteliğinin her zaman koruyucu olmayıp belirli koşullarda risk faktörü olarak da işleyebildiğini desteklemiştir. Bu bulgu devam eden bağlar perspektifiyle de tutarlıdır. Devam eden bağlar yaklaşımına göre, kaybedilen kişiyle kurulan ilişkinin sürdürülme biçimi yas uyumu açısından belirleyicidir. Bağın içselleştirilmiş ve sembolik bir düzlemde sürdürülmesi psikolojik uyumu desteklerken, illüzyon, halüsinasyon ya da yoğun somut yakınlık arayışı gibi dışsallaştırılmış biçimlerde yaşanması yas sürecinin karmaşıklaşmasına zemin hazırlayabilir (Sękowski, 2021). Uzamış yas belirtilerinin yüksek olduğu vakalarda dışsallaştırılmış devam eden bağların yoğunlaştığı; bu artışın kaybın anlamlandırılması ve yaşam anlatısına dahil edilmesi süreçlerini engellediği bildirilmiştir (Currier ve ark., 2015; Neimeyer ve ark., 2006).

Bu çalışmanın örnekleminde kaybın beklenmedik ve travmatik olarak algılanma düzeylerinin yüksek olması (sırasıyla $Ort = 4.02$ ve $Ort = 4.55$, 5 üzerinden),

düzenleyici bulgunun yorumlanmasında önemli bir bağlam oluşturmuştur. Beklenmedik kayıpların anlamlandırma sürecini sekteye uğratarak uzamış yas, depresyon ve travma belirtilerini şiddetlendirdiği gösterilmiştir (Heeke ve ark., 2022). Yakın ilişkilerin ani kaybı, bireyin dünyanın güvenli ve kontrol edilebilir olduğuna dair temel varsayımlarını derinden sarsarak kronik bir anlam kriziyle ilişkili bulunmuştur (Smid, 2020).

Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli' ne göre sağlıklı yas süreci, kayıp odaklı ve yeniden yapılanma odaklı başa çıkma arasında esnek bir geçişi gerektirmektedir. Bu esnekliğin bozularak bireyin tek bir kutupta kronikleşmesi uyum sürecini güçleştirmiştir (Smid, 2020). Yakın ilişkilerin kaybında yüksek uzamış yas düzeyi, bireyin kayıp odaklı başa çıkmada "takılı" kalmasına yol açarak yeniden yapılanma ve anlamlandırma süreçlerini tıkamış olabilir. Mevcut düzenleyici bulgular bu kuramsal çerçeveye tutarlıdır: İlişki ne kadar yakınsa, uzamış yasin anlamlandırma üzerindeki bozucu etkisi o denli güçlenmiştir.

Alanyazında anlamlandırma süreçleri ve belirli türdeki devam eden bağların travma sonrası büyüme alanlarıyla ilişkili olabileceği de bildirilmiştir (Hewson ve ark., 2023). Bu görünür çelişki, travma sonrası büyüme ile anlamı yeniden yapılandırmanın birbirinden ayrılan doğasıyla açıklanabilir: Birey ilişkilerde derinleşme gibi alanlarda büyüme yaşarken, kaybın benlik anlatısına entegrasyonunda kalıcı güçlükler çekmeye devam edebilir. Dolayısıyla yakın bir kaybın ardından hem derin bir anlam krizinin hem de potansiyel bir gelişimsel değişimin bir arada var olduğu düşünülmüş; mevcut çalışmanın düzenleyici bulguları bu karmaşık sürecin "kriz" boyutunu desteklemiştir.

5.9. Klinik Doğurgular

Bu araştırmanın bulguları yas danışmanlığı ve terapisi için somut çıkarımlar sağlamıştır. Zamanın anlamlandırmayı tek başına iyileştirmemesi, terapötik hedefin

semptom azaltmanın ötesine geçmesi gerektiğini göstermiştir. Neimeyer'in (2001) anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımına dayalı olarak danışanın kayba anlam atfetme ve bu deneyimi yaşam anlatısına entegre etme süreci terapisinin merkezine alınmalıdır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin bulgular, olumlu yeniden değerlendirme kapasitesinin güçlendirilmesi ve suçlama odaklı bilişlerin ele alınmasının öncelikli tedavi hedefleri olabileceğini düşündürmüştür (Boelen ve ark., 2006). Ölüm korkusu ve güçsüzleştirme boyutlarının aracı rol üstlenmesi de yas sürecinde tetiklenen varoluşsal kaygıların Yalom (1980) ve Wong'un (2007) yaklaşımları çerçevesinde ele alınması gerektiğine işaret etmiştir. Sosyal desteğin aracı rolü ise müdahalelerin bireysel tekniklerin ötesinde sosyal destek ağlarının yeniden canlandırılmasına da odaklanması gerektiğini göstermiş; grup temelli yas müdahaleleri ve aile odaklı yaklaşımlar bu bağlamda önem taşımıştır (Barboza ve ark., 2021).

5.10. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar

Bu araştırmanın bulgularını yorumlarken bazı sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Kesitsel desen, değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulmasını engellemiştir (Maxwell ve Cole, 2007). Öz-bildirim ölçümleri sosyal istenirlik yanlılığına açıktır. Örneklemin tamamının kadınlardan ve büyük çoğunluğunun üniversite mezunlarından oluşması, ayrıca intihar sonrası yas yaşayan bireylerle sınırlı kalması bulguların genellenebilirliğini kısıtlamıştır. Türkiye'nin kültürel bağlamı da altı aylık tanı süresinin uygunluğu konusunda soru işaretleri doğurmuştur.

Gelecek araştırmalarda boylamsal desenlerle nedensel ilişkilerin test edilmesi, hem nicel hem nitel olarak anlamlandırma deneyiminin derinlemesine incelenmesi, belirlenen aracı süreçleri hedef alan müdahale çalışmalarının yürütülmesi ve bulguların farklı kültürel bağlamlarda sınanması önerilmiştir.

5.11. Sonuç

Bu araştırmada uzamış yasın anlamı yeniden yapılandırma sürecini hem doğrudan hem de bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ölüm farkındalığı ve sosyal destek aracılığıyla olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. İlişki niteliğinin düzenleyici rolü, yakın ilişkilerin kaybında bu olumsuz etkinin güçlendiğini göstermiştir. Zamanın yas belirtilerini azaltırken anlamlandırma düzeyini etkilememesi, anlamı yeniden yapılandırmanın pasif bir süreç olmadığını desteklemiştir. Bu bulgular, Stroebe ve Schut'un (1999, 2010) İkili Süreç Modeli ve Neimeyer'in (2016, 2019) anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımıyla tutarlıdır. Yas süreci, zamana bırakılması gereken pasif bir durum değil, aktif bilişsel çaba, sosyal destek ve varoluşsal yüzleşme gerektiren dinamik bir yeniden yapılanma sürecidir.

6. NİTEL ÇALIŞMAYA GİRİŞ

6.1. İntihar Yasının Özgün Doğası

Sevilen birinin intihar yoluyla kaybı, bir bireyin yaşayabileceği en yıkıcı kayıp deneyimlerinden birini oluşturmuş; psikolojik iyi oluş, sosyal ilişkiler ve varoluşsal anlam üzerinde geniş kapsamlı sonuçlar doğurmuştur (Jordan ve McIntosh, 2011). Muhafazakâr tahminler her bir intihar ölümünün en az altı ila on bireyi yakından etkilediğini öne sürerken, daha güncel araştırmalar bu sayının ölen kişinin sosyal ağı göz önüne alındığında çok daha yüksek olabileceğini göstermiştir (Jordan, 2020).

İntihar yasını anlamak birden fazla açıdan önemli görülmüştür. İntihar kaybının psikolojik sonuçları şiddetli ve kalıcı olabilmekte; geride kalanlar arasında depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, uzamış yas bozukluğu ve intihar düşünceleri açısından yüksek riskler bildirilmiştir (Sveen ve Walby, 2008). İntiharı çevreleyen damgalanma yas tutan bireyler için ek yükler yaratmış, sıklıkla sosyal izolasyon, utanç ve yardım arama davranışında engellerle sonuçlanmıştır (Hanschmidt ve ark., 2016). Bunun yanı sıra intihar ölümünün ani ve sıklıkla şiddet içeren doğası, yas sürecini karmaşıklaştıran ve geride kalanların dünyaya ilişkin temel varsayımlarını sarsan travmatik unsurlar getirmiştir (Rubin ve ark., 2020).

İntihar yasının diğer ölüm nedenlerinin ardından yaşanan yastan niteliksel olarak farklı olup olmadığı sorusu, onlarca yıldır alandaki temel araştırma sorularından birini oluşturmuştur (Jordan, 2012). Jordan'ın öncü çalışması, intihar yasının diğer ölüm türlerinin ardından yaşanan yasla birçok ortak özellik taşıdığını, ancak ayırt edici yönleri de sahip olduğunu göstermiştir. Bu ayırt edici özellikler arasında yoğun suçluluk ve kendini suçlama, utanç, damgalanma deneyimleri, ölümün kasıtlı niteliğine bağlı artmış anlam arayışı ve intiharın travmatik doğası yer almıştır (Jordan, 2008, 2014).

6.2. İntihar Yasının Temel Özellikleri

6.2.1. Damgalanma ve Sosyal İzolasyon

Damgalanma, intihar yasının en tutarlı biçimde tanımlanan ayırt edici özelliklerinden biridir (Evans ve Abrahamson, 2020; Hanschmidt ve ark., 2016). Hanschmidt ve arkadaşlarının sistematik derlemesi, intihar kaybı yaşayanların sıklıkla sosyal çevreleri tarafından suçlandıklarını, kendilerinden kaçınıldığını ya da farklı biçimde muamele gördüklerini bildirdiğini göstermiştir. Bu damgalanma toplumsal düzeyde (başkalarından olumsuz tutumlar), algılanan düzeyde (olumsuz tepkilerin beklentisi) ve içselleştirilmiş düzeyde (kendine yönelik olumsuz tutumlar) olmak üzere birden fazla biçimde işlemiştir (Evans ve Abrahamson, 2020). İntihar kaybı sonrası damgalanma; sosyal geri çekilme, ölüm nedenini paylaşma konusunda isteksizlik ve destek kaynaklarına erişimde güçlüklerle ilişkilendirilmiştir.

6.2.2. Suçluluk, Kendini Suçlama ve Utanç

Suçluluk, intihar yasının bir diğer ayırt edici özelliğidir; intihar kaybı yaşayanlar sıklıkla ne yapmış olabilecekleri ya da ölümü nasıl önleyebilecekleri üzerine yoğun biçimde odaklanmıştır (Camacho ve ark., 2018). Bu suçluluk genellikle karşı olgusal düşünme biçiminde ortaya çıkmış — "eğer ben şunu yapsaydım, o ölmezdi" gibi alternatif senaryoları zihinde canlandırma — ve uzamış yas ile depresyon belirtilerini sürdürmüştür (Eisma ve ark., 2020). Wagner ve arkadaşları da suçluluğun depresyon, uzamış yas ve travma sonrası stres belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Wagner ve ark., 2021).

Suçlulukla yakından ilişkili ancak kavramsal olarak ayrı olan utanç, benliğin küresel olumsuz değerlendirmesini içermiştir. Suçluluk belirli eylemler hakkında kötü hissetmeyi kapsarken, utanç bir kişi olarak temelde kusurlu hissetmeyi kapsamıştır

(Hanschmidt ve ark., 2016). Lee'nin (2022) Güney Kore'deki aileler üzerine yürüttüğü fenomenolojik çalışma, utancın intihar yası deneyimini nasıl engellediğini ve psikolojik kırılganlığı artırdığını belgelemiştir.

6.2.3. Anlam Kaybı ve "Neden" Arayışı

Anlam arayışı, intihar yasının merkezi ve sıklıkla acı verici bir yönüdür. Hastalık ya da kazadan kaynaklanan ölümlerin aksine intihar bir seçim unsuru içermiş ve geride kalanların ölen kişiyi ve ilişkilerini anlayışına meydan okumuştur (Rubin ve ark., 2020). "Neden?" sorusu, anlaşılmasız görünebilecek bir ölümü anlamlandırmaya çalışan geride kalanlar için kalıcı bir zihin meşguliyeti haline gelmiştir. Praetorius ve Rivedal (2017), nitel çalışmalarında bu süreci "'neden' okyanusundan dışarı çıkmayı başarmak" olarak nitelendirerek anlam arayışının bunaltıcı doğasını betimlemiştir. Bu anlam arayışı yalnızca entelektüel bir süreç değil, varoluşsal bir gerekliliktir.

6.2.4. Travmatik Nitelikler

İntihar yası sıklıkla beklenen ölümlerin ardından yaşanan yastan ayırt edici travmatik unsurlar içermiştir. İntihar ölümünün ani ve şiddet içeren doğası, travma sonrası strese özgü müdahaleci imgeler, aşırı uyarılma ve kaçınma belirtileriyle sonuçlanabilmiştir (Mitchell ve Terhorst, 2017). Quayle ve arkadaşları (2023), nitel çalışmalarında geride kalanların ölümle ilgili canlı ve istenmeyen imgeler deneyimlediklerini ve bu imgelerin kayıp sonrası yıllarca sürebildiğini göstermiştir.

6.3. İntihar Yası ve Uzamış Yas Bozukluğu Riski

Araştırmalar tutarlı biçimde intihar yasının diğer ölüm nedenlerine kıyasla uzamış yas bozukluğu açısından yüksek risk taşıdığını göstermiştir (Latham ve Prigerson, 2004; Mitchell ve ark., 2004). Mitchell ve arkadaşları ölen kişiyle yakın

ilişkilerin bireyleri komplike yas tepkilerine yatkın hale getirdiğini bulmuş; Latham ve Prigerson ise komplike yasin geride kalanlar arasında intihar eğilimi için en büyük risk faktörü olduğunu saptamıştır.

İntihar yasında uzamış yas bozukluğu sunumu, ölümün benzersiz koşullarıyla ilişkili ayırt edici özelliklere sahip olabilir (Zetumer ve ark., 2015). İntihar kaybı; özel suçluluk, utanç ve anlamla ilişkili sıkıntı örüntüleriyle ilişkilendirilmiş, damgalanma geride kalanları daha da yüklemiş ve sosyal ağlar tarafından reddedilme deneyimlenmiştir (Goulah-Pabst, 2021). Bu bulgular, intihar yasında uzamış yas bozukluğunun bu kayıp biçiminin özgül niteliklerini ele alan özelleşmiş değerlendirme ve müdahale yaklaşımları gerektirebileceğini düşündürmüştür.

6.4. Türkiye Bağlamında İntihar Yası

Kültürel faktörler intihar yası deneyimini önemli ölçüde etkilemiş; hem içsel yas sürecini hem de dışsal sosyal tepkileri şekillendirmiştir (Lee, 2022; Sajan ve ark., 2021). Türkiye bağlamında intihar yası, kendine özgü kültürel, dini ve toplumsal dinamikler çerçevesinde şekillenmiştir. Türkiye'de intihar, toplumsal ve dini açıdan "günah" veya "ayıp" olarak değerlendirilme eğilimindedir. İslami inanışa göre intiharın günah kabul edilmesi, geride kalanların yas deneyimini karmaşıklaştıran ek bir katman oluşturmuştur. Bu durum, ailelerin ölüm nedenini gizleme eğiliminde olmalarına — örneğin kalp krizi veya kaza olarak sunmalarına — yol açabilmiştir. Damgalanma korkusu ve çevrenin kaçınmacı tutumları, yas tutanları sosyal destekten mahrum bırakarak izole edebilmiştir.

Türkiye'de yaygın olan dini ve kültürel yas ritüelleri — mezar ziyaretleri, ölen kişi adına hayır yapma, dua okuma gibi pratikler — geride kalanların kayıpla baş etmelerinde ve ölen kişiyle sembolik bağlarını sürdürmelerinde önemli bir işlev

görmüştür. Bu ritüeller devam eden bağlar açısından değerlendirildiğinde kaybın yaşam anlatısına entegrasyonunu destekleyici bir rol üstlenmiş olabilir.

Türkiye'de intihar yası üzerine yapılmış ampirik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut alanyazın büyük ölçüde Batı toplumlarından elde edilen bulgulara dayanmış; Türk kültürel bağlamının intihar yasını nasıl şekillendirdiğine ilişkin sistematik araştırmalar eksik kalmıştır. Bu durum, Türkiye'de intihar kaybı yaşayan bireylerin deneyimlerini inceleyen nitel araştırmalara olan ihtiyacı göstermiştir.

6.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu nitel çalışma, Türkiye bağlamında intihar nedeniyle yakınına kaybetmiş bireylerin yas deneyimlerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, "İntihar sonrası geride kalanlar, bu travmatik kaybı nasıl anlamlandırmakta ve yaşamlarına nasıl entegre etmektedirler?" temel araştırma sorusuna yanıt aramıştır. Araştırma, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (IPA) yöntemini kullanarak katılımcıların öznel deneyimlerine, anlamlandırma süreçlerine ve kültürel dinamiklere odaklanmıştır. Bu yöntemsel tercih, intihar yasının karmaşık doğasını anlamak ve istatistiksel verilerden ziyade yaşanmış deneyimin derinliğini kavramak amacıyla yapılmıştır.

Çalışmanın önemi birkaç açıdan değerlendirilebilir. Türkiye'de intihar yası üzerine yapılmış sınırlı sayıdaki nitel araştırmalardan birini oluşturmuş ve kültürel bağlamın bu deneyimi nasıl şekillendirdiğine ilişkin özgün bulgular sunmuştur. Ayrıca tezin nicel bölümünde saptanan uzamış yas ve anlamı yeniden yapılandırma ilişkisini, intihar kaybının özgül bağlamında derinleştirmiştir. Elde edilen bulgular, Türkiye'de intihar kaybı yaşayan bireylere yönelik kültürel açıdan duyarlı müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlama potansiyeli taşımıştır.

7. NİTEL ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

7.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada yorumlayıcı fenomenolojik analiz (IPA) deseni benimsenmiştir. Bu yaklaşım, bireylerin öznel deneyimlerini, yaşadıkları olgulara yükledikleri anlamları ve bu anlamları oluşturma süreçlerini ayrıntılı biçimde incelemeye olanak tanımıştır. IPA, araştırmacının katılımcıların dünyasını onların gözlerinden anlamaya çalıştığı, aynı zamanda yorumlayıcı bir boyut içeren çift yönlü (*double hermeneutic*) bir sürece dayanmıştır (Smith, Flowers ve Larkin, 2009).

7.2. Katılımcılar

Araştırmaya, yakınlarını intihar nedeniyle kaybetmiş 10 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılar 22 ile 77 yaş arasında olup çoğunluğu kadın ve üniversite mezunudur. Kaybedilen kişiler; kardeş, baba, dayı, evlat, yeğen, eski partner ve yakın arkadaştan oluşmuştur. İntihar yöntemleri arasında ilaç aşırı dozu, ateşli silah kullanımı, yüksekten atlama, kendini asma ve kimyasal madde kullanımı yer almıştır.

7.3. Veri Toplama

Veriler, yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşme formu, alanyazındaki intihar sonrası yas ve anlam oluşturma çalışmalarından yararlanılarak geliştirilmiştir. Formda, katılımcıların kayıpla ilgili duygu, düşünce ve baş etme deneyimlerini açığa çıkaracak açık uçlu sorular yer almıştır. Görüşme rehberi oluşturulmadan önce, soruların anlaşılabilirliğini, kapsamını ve duygusal yükünü değerlendirmek amacıyla, yakınına herhangi bir ölüm nedeniyle kaybetmiş dört katılımcı ile pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamalar, başlangıçta hazırlanan görüşme sorularının kapsam ve uzunluk açısından katılımcılar için yorucu

olabildiğini ve görüşme süresini gereğinden fazla uzattığını göstermiştir. Bu durumun, intihar kaybı gibi duygusal açıdan daha hassas bir fenomen söz konusu olduğunda katılımcılar üzerinde ek bir yük oluşturabileceği değerlendirilmiştir. Bu nedenle görüşme rehberi gözden geçirilmiş; sorular sadeleştirilmiş, bazı sorular birleştirilmiş ve görüşme akışı daha odaklı hâle getirilmiştir. Ayrıca pilot görüşmeler sırasında “Bu kaybın sizin için anlamı nedir?” şeklindeki doğrudan anlam sorusunun bazı katılımcılar tarafından tuhaf ya da soyut bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu gözlem doğrultusunda, katılımcıların deneyimlerini daha doğal bir anlatı içinde ifade edebilmelerini sağlamak amacıyla, bu soru yerine kayıp sonrası yaşanan olumlu ve olumsuz değişimleri, yaşamda meydana gelen dönüşümleri ve baş etme biçimlerini ele alan daha dolaylı sorular tercih edilmiştir. Bu düzenlemelerle, görüşme rehberinin hem IPA’nın derinlemesine ve katılımcı odaklı doğasına hem de intihar yasının hassas bağlamına daha uygun hâle getirilmesi amaçlanmıştır.

Görüşmeler çevrimiçi veya yüz yüze biçimde gerçekleştirilmiş; her görüşme ortalama 60–90 dakika sürmüştür. Katılımcıların izniyle ses kaydı alınmış ve kayıtlar kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. Deşifreler tamamlandıktan sonra ses kayıtları geri dönüşümsüz imha edilmiştir.

7.4. Veri Analizi

Elde edilen veriler MAXQDA yazılımı kullanılarak yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Analiz sürecinde Smith, Flowers ve Larkin’in (2009) IPA aşamaları izlenmiştir: (1) katılımcı anlatılarının ayrıntılı biçimde okunması, (2) anlam birimlerinin belirlenmesi, (3) bu birimlerin tematik kodlara dönüştürülmesi, (4) temalar arası ilişkilerin belirlenerek üst temaların oluşturulması. Analiz her katılımcı için ayrı ayrı yürütülmüş, ardından tüm katılımcılar arasında ortak temalar belirlenmiştir.

7.5. Araştırmacının Konumu ve Refleksivite

IPA, araştırmacının veri toplama ve yorumlama sürecine kaçınılmaz biçimde kendi deneyimleri, inançları ve mesleki bakış açısıyla dahil olduğunu kabul eden bir yaklaşımdır (Smith ve Osborn, 2004). Çift yorumlama (double hermeneutic) ilkesi gereği araştırmacı, katılımcının deneyimini anlamaya çalışırken kendi yorumlayıcı çerçevesinin de sürece etkisini tanımalıdır (Smith ve Osborn, 2004). Bu bağlamda, araştırmacının kişisel ve mesleki konumunun açıkça ifade edilmesi, bulguların güvenilirliği ve aktarılabilirliği açısından gereklidir. Bu bölümde, araştırma sürecine dahil olan mesleki konumumu ve refleksif süreçlerimi birinci elden aktarmayı amaçlıyorum.

Klinik psikoloji alanında doktora çalışmalarımı yürüten bir klinik psikolog olarak, eğitim sürecimde yas ve kayıp deneyimlerine ilişkin kuramsal bilgi edinmiş ve klinik uygulamalarımda kayıp yaşayan danışanlarla çalışma deneyimi kazanmıştım. Bu mesleki arka plan, bir yandan katılımcıların duygusal anlatılarına duyarlılıkla yaklaşmamı, terapötik bir dinleme ortamı oluşturmamı ve derin duygusal içerikleri güvenli biçimde karşılamamı kolaylaştırdı. Öte yandan, klinik bakış açımın veri yorumlama sürecinde bazı temaları öne çıkarırken diğerlerini geri planda bırakma potansiyeli taşıdığının da farkındaydım. Örneğin, katılımcıların anlatılarındaki patolojik göstergelere karşı artmış bir duyarlılık, dayanıklılık ve büyüme temalarının göreceli olarak daha az vurgulanmasına yol açmış olabilir. Bu riski azaltmak amacıyla, analiz sürecinde dayanıklılık, uyum sağlama ve anlam bulma temalarını bilinçli olarak yeniden gözden geçirdim ve ham veriye geri dönerek bu temaların yeterli düzeyde temsil edilip edilmediğini kontrol ettim.

Görüşme sürecinde katılımcıların kayıp anlatıları karşısında yoğun biçimde duygusal olarak etkilendiğim anlar oldu. Özellikle intihar düşüncelerini ve varoluşsal

çaresizliği dile getiren katılımcıların ifadeleri bende derin bir duygusal yankı uyandırdı. Bazı görüşmelerden sonra, katılımcının deneyiminden duygusal olarak ayrışmanın zaman aldığını fark ettim. Bu duygusal yakınlık, katılımcıların deneyimlerine empatik bir erişim sağlarken, aynı zamanda bazı anlatılar karşısında mesafe koymakta zorlanmama da yol açtı. Bu duygusal yükün analiz sürecini nasıl etkileyebileceğinin farkında olarak süreci yürütmeye özen gösterdim.

Veri toplama sürecinde katılımcılarla kurulan ilişkinin terapötik bir ilişkiden farklı olduğunun bilincinde olmaya özen gösterdim. Görüşmelerin araştırma amaçlı yürütüldüğünü hem kendime hem katılımcılara düzenli olarak hatırlattım. Bu duygusal yükü yönetmek için görüşme sonrası kısa notlar tuttum; bu notlarda hem katılımcının anlatısına dair gözlemlerimi hem de kendi duygusal tepkilerimi kayıt altına aldım. Buna ek olarak, tez danışmanım görüşme süreçlerinin ardından görüşmelerin beni nasıl etkilediğini düzenli olarak sorguladı; bu diyaloglar, duygusal tepkilerimin farkındalığını sürdürmemi ve araştırmacı rolümü korumamı destekleyen önemli bir destek oluşturdu. Ancak bu notların ve danışman görüşmelerinin sistematik bir günlük formatında yapılandırılmamış olması, araştırmanın yöntemsel sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Bulguların güvenilirliğini artırmak amacıyla çok katmanlı bir doğrulama süreci uygulandı. Tematik yapıların oluşturulması sürecinde elde edilen temalar tez danışmanımla düzenli olarak tartışıldı ve alternatif yorumlar değerlendirildi. Belirlenen temaların katılımcı anlatılarını yeterli düzeyde temsil edip etmediği, ham veriye geri dönülerek kontrol edildi. Buna ek olarak, bu çalışmanın içinde yer almayan bir klinik psikoloji doktora öğrencisi tarafından kodlamalar bağımsız olarak incelendi. Bu bağımsız inceleme, araştırmacının klinik bakış açısından kaynaklanan olası yanlılıkların tespit edilmesine ve tematik yapının farklı bir perspektiften değerlendirilmesine olanak sağladı (O'Connor ve Joffe, 2020).

Son olarak, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkiye dair güçlü bir kuramsal beklentiye sahip olarak nitel verilere yaklaşmış olmam, temaların yorumlanmasında bu kuramsal çerçevenin etkisini göz önünde bulundurmamı gerektirmektedir. Nicel bulgulardan bağımsız olarak nitel verilerin kendi sesini duyurmasına özen göstermiş olmakla birlikte, bu kuramsal ön-bilginin tamamen dışlanmış olduğunu iddia etmek mümkün değildir. IPA'nın yorumlayıcı doğası gereği, araştırmacının kuramsal perspektifi bulguların şekillenmesinde kaçınılmaz bir rol oynamıştır (Smith ve Osborn, 2008). Bu olası yanlılığı danışmanım ile yaptığım tartışmalarda açıkça ele aldım ve analiz sürecinde kuramsal beklentilerimi bilinçli biçimde sorgulayarak verilerin beklenmedik yönlerine de açık kalmaya çalıştım.

Bu refleksif açıklama, okuyucunun bulguları değerlendirirken araştırmacının mesleki konumunu ve yorumlayıcı çerçevesini hesaba katmasını ve nitel bulguların bu bağlamda okunmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

8. NİTEL BULGULAR

8.1. Katılımcıların Betimleyici Verileri

Bu çalışmada yakınlarını intihar nedeniyle kaybetmiş 10 katılımcı ile görüşülmüştür. Katılımcılar 22 ile 77 yaş arasında olup çoğunluğu kadın ve üniversite mezunudur. Kaybedilen kişiler; kardeş, baba, dayı, evlat, yeğen, eski partner ve yakın arkadaştan oluşmuştur. İntihar yöntemleri arasında ilaç aşırı dozu, ateşli silah kullanımı, yüksekten atlama, kendini asma ve kimyasal madde kullanımı yer almıştır.



Tablo 6. Katılımcıların Demografik Özellikleri, Kayıp Yakınlığı ve İntihar Yöntemleri

ID	Katılımcı Yaşı	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Kaybedilen Kişi (Yakınlık)	İntihar Yöntemi
K1	55	Kadın	Lise	Ağabey	Diyabet ilacı aşırı doz
K2	33	Kadın	Üniversite	Dayı	Tüfekte vurma
K3	22	Kadın	Üniversite	Lise arkadaşı	Silahla vurma
K4	24	Kadın	Üniversite	Kız kardeş	Balkondan atlama
E1	35	Erkek	Üniversite	Erkek kardeş	Ası
E2	76	Erkek	Üniversite	Kızı	Köprüden atlama
K5	37	Kadın	Üniversite	Yeğen	Silahla (görüntülü konuşma sırasında)
K6	31	Kadın	Üniversite	Eski erkek arkadaşı	Arabada kimyasal buhar (siyanür benzeri)
K7	27	Kadın	Üniversite	Baba	Ası (kemer)
K8	48	Kadın	Üniversite	Erkek kardeş	Ası

Not. Tablo, katılımcıların demografik bilgilerini, kaybettikleri kişiyle olan yakınlık düzeyini ve kaybedilen kişinin intihar yöntemlerini özetlemektedir.

İntihar nedeniyle yakınına kaybeden bireylerin yaşantılarını yansıtan beş ana tema belirlenmiştir: (1) Karmaşık Duygusal Tepkiler, (2) İntiharı Anlamlandırma Çabası, (3) Sosyal Tepkiler ve Damgalanma, (4) Devam Eden Bağlar ve Anma, (5) Baş Etme ve Kişisel Değişim.

8.2. Tema 1: Karmaşık Duygusal Tepkiler

Katılımcıların anlatıları, intihar haberinin ardından duyguların çizgisel değil dalgalı bir seyir izlediğini göstermiştir: ilk anda şok, donakalma ve geçici inkârla belirlenen bedensel-bilişsel bir uyuşma; izleyen dönemde ise öfke, suçlama, suçluluk ve yoğun pişmanlık arasında gidip gelen bir duygulanım. Bu tepkiler çoğu zaman eşzamanlı yaşanmış, bir duygu diğerini dışlamaktan ziyade onu tetiklemiş veya katmanlandırmıştır. Öfke kimi vakalarda kaybedilen kişiye, kimi vakalarda aile içi dinamiklere ya da kurumsal eksikliklere yönelmiş; bunun ardından sıklıkla "daha fazlasını yapabilirdim mi?" sorusuyla suçluluk duygusu belirginleşmiştir. Kabul süreci ilerledikçe "artık yapabileceğim hiçbir şey yok" düşüncesiyle derin bir çaresizlik hissi öne çıkmıştır.

8.2.1. Alt Tema: Şok, İnkâr ve İlk Tepkiler

İntihar haberini alan katılımcıların büyük çoğunluğu olayın gerçek olduğunu hemen kabullenememiş ve ilk anda adeta donakalmıştır. Ani ve travmatik kaybın yarattığı şok nedeniyle bazı katılımcılar başlangıçta hiçbir duygusal tepki veremediklerini belirtmiştir. Bu ilk evrede hissizlik, uyuşma ve olayın gerçekliğini kabullenmekte zorlanma neredeyse tüm katılımcıların deneyimlediği ortak tepkiler olmuştur.

Bu alt tema kapsamında katılımcılardan alınan bazı örnek ifadeler aşağıda sunulmaktadır:

K7: "Babaannemin evine gittikten sonra dondum biraz daha. Çok uzun süre ağlamadım zaten. Ta ki işte aradan iki gün geçip cenaze günü gusülhane oraya girip ki oraya girmemi de annem, dedemler hiç istememiş. Çok engellemeye çalıştılar. Oraya girip çıkana kadar ilk akşamda ağlamadım, biraz dondum aslında. Oradan çıktığımda ağladım. Bir bayıldım, ağladım. Sonrasında yine ağlamadım 2-3 gün. Kilitlenmişim biraz daha."

"Merdivenlerden çıktım, o eniştemi gördüm. Biraz uyanış anı gibiydi benim için. Çünkü hani o eniştem buraya geldiyse, hakikaten babam öldü. Hakikaten kâbus da olamaz. Çünkü kâbusumda o eniştemi niye göreyim, çok düşündüğüm birisi değil üstüne. Biraz böyle bir "şey" anıydı. Gerçekmiş anıydı. O eniştemi gördüm, sarıldı, avluya doğru yürüdüm ve sonra zaten böyle bir kırılma anı yaşadım. Ağlayıp bayıldığım, biraz isyan ettiğim.."

K4: "Sabah uyandığımda kardeşim vardı, akşam kardeşim yoktu. Şoka girdim. Hiçbir şey yapamadım." "Evet, çünkü reddetme süreci oluyor. Olmadığını kabul etmek istemiyordum. Çok fazla rüyamda gördüm. Bir yandan kabul edemiyordum. Sonra kabul etmeye başlayınca, bu sefer gerçek olduğu vuruyor yüzüme. "Gerçekten böyle bir şey yaşadın." diyor. Kabul edince çaresizlik hissi geliyor. "Artık yapabileceğim hiçbir şey yok." 15 yaşındaydı S.

"

K2: "O gün çok kötüydü. Bir kere her şeyi çok flu hatırlıyorum. Sanki bir rüyadaydım. Ağlayamadım, hiçbir tepki veremedim. İnanamadım. Sadece "Anneme ne diyeceğiz, anneme nasıl anlatacağız?" diye çok kaygılandığımı hatırlıyorum. Çünkü annem için de çok değerliydi. 5 kardeşi vardı ama en sevdiği kardeşi oydu. Ailenin en küçüğüydü aynı zamanda. Büyük bir şoktu. Bütün gün çok flu geçti. Kendimi çok kastım."

K5: "Ama Ö....'ün intiharı büyük bir şoktu; önce öldüğüne inanamadım. İlk duyduğumda ve sonrasında hissettiğim tek duygu öfkeydi; hepsine aşırı öfkeliydim. Çocuğu oyuncak ettiler, bir yere ait hissettirmediler. Üvey annenin kötülük yaptığını bilmiyordum ama en azından bir ailesi vardı, bari orayı bozmasalardı. Bu süreç benim için çok öfkeliydi. Getirdik, gömdük; sonra anneannesi "trafik kazasında öldü" dedi, tabutun başında bile o hikâyeyi anlattı. Ö.....'ün gidişinden daha çok öfke hissettim."

K1: "O geceye kadar, gece saat 11'e kadar her şeyin mükemmel olması için çabaladım. Hiç ağlamadım biliyor musunuz? Hiç. Hocasından resimlerine kadar her şeyi organize ettim. Sanki bir enerji bana pompalamıştı. Üç gün hiç uyumadım. Üzerine atılacak battaniyesinden pilavına kadar her şeyi organize ettim. Mezarlığa beni götürmek istemediler ama ben "Gideceğim!" dedim. Toprağını da attım. O anda da ağlamadım. Çünkü abim mükemmel bir insandı. Her şey mükemmel olmalıydı. Kendimi bırakmamam gerektiğini düşündüm. Bırakırsam cenazesi güzel olmazdı. Her şey bittikten sonra... O gece her şey dağıldı. Ondan sonra ben koptum. Sakinleştirici verdiler. Ondan sonra ben, ben değildim."

E1: "O hastaneden çıkışı... Son bir hafta sonrası zaten o intihar eğilimi gerçekleşti ve o daha da çok şok etti insanı. O pişmanlığın onu o kadar ileriye götürebileceğini kimse hayal etmedi. Veya Ş....'ın öyle bir karar verebileceğini..." "Bazen bazı sabahlar kalkıp 'dur bir arayayım' demişliğim bile oldu böyle. Hani sonra 'yok ki artık, nasıl arayacağım' filan gibi böyle anlık şeylerde yaşadığım oldu. İlk zamanlardan bahsediyorum. Çünkü ilk zamanlarda yani o ölüm şeklini kabul etmek biraz sıkıntılıydı, ağırdı yani."

K8: "Annem aradı ama öyle bir çılgınlıkla aradı ki... Hani o anda ne yapacağını bilemediği için ilk beni aramış. Gözünün önünde kardeşimin o vaziyette hâli... Çılgınlık, ağlayarak, bağırarak beni aradı. Ben donup kaldım. Ne yapacağımı şaşırdım."

Olduğum yere çöktüm." "O yol kâbus gibi geçti. O 2 saatlik yol bana kâbus gibiydi. Sürekli yolda giderken, hep arabanın camının önünde kardeşimi gördüm – ama küçüklük hâlini... Ben liseye gidiyordum, tabii o daha küçüktü. Ona, artık yünlerden kalan renkli iplerden bir kazak örmüştüm. Onun o kazak üstündeki hâlini hep camda gördüm, sürekli, gidene kadar." "Ama tabii 'öldü' diyemiyoruz direkt. 'Öyle bir teşebbüsü oldu, durumu kötü' gibi yalanlar söyledik, en azından yolda gelirken söylemek zorunda kaldık."

8.2.2. Alt Tema: Öfke ve Suçlama

Katılımcıların önemli bir kısmı kayıptan sonra belirgin bir öfke duygusu yaşadığını belirtmiştir. Öfkenin yöneldiği hedef kişiden kişiye farklılaşmıştır: Kimi katılımcılar öfkesini intihar eden yakınına yöneltirken kimileri olaya karıştığını düşündükleri aile üyelerini, çevreyi veya sağlık sistemini suçlamıştır. Öfke hem kaybedilen kişiye yönelik hayal kırıklığı ve kızgınlık biçiminde ortaya çıkmış hem de olayı hazırlayan koşullardan sorumlu tutulan dışsal etmenlere yönelmiştir.

E2: *"Ulan nasılsa öleceksin, ama yani yaşa da bir sürü orada işe yarıyorsun yani ondan sonra işte 37 yaşına kadar neler yaptın? Daha da neler yapardın? Yani kızdığım nokta o, yani hiç ölünmese, tamam yani o bir olay, hakikaten ölmek bir şey ama nasılsa ölünecek ya, orada kalınmayacak."*

K7: *"Belki çok yakın, son zamanlarda, yani belki son bir senedir biraz daha öfkelenebilecek duruma geldim diyebilirim ama çok nadiren... Belki bir iki kez öfkelenmişimdir içten içe. Daha örtük bir yerde... Sonra bu öfke de bana suçluluk hissettirdi."*

K2: *"Suçluluk hissettim, başkalarını suçladım. Dayımın çocuklarıyla problemleri vardı, hep onları suçladım. Yeterince destek olmadıklarını düşündüm. Kardeşlerini suçladım. İlk zamanlar sürekli bir suçlama haliyle geçti. Hep empati*

yapmaya çalıştım, 'Acaba o noktaya nasıl geldi?' diye düşündüm. Kendi kendime, 'Bir insan nasıl böyle bir karar verebilir?' diye sorguladım."

K4: "Benim babamın gidip hocaya sorduğu ilk şey 'İntihar etti, cehenneme gider mi?' oldu. Böyle olmamalı. Çocuğunu kaybetmişsin, artık bırak bu kısmı. İnsan kendini avutmaktan başka bir şey yapmıyor böylece. 'Yanmayacak' düşüncesini kendilerine telkin etmeye çalışıyorlar."

K4: "S... sevgilisinden reddedildiği için intihar etti. Annem her şey için sevgilisini suçladı. Sevgilisi de 17 yaşındaydı. S... 'nin intiharına başka bir çocuk nasıl sebep olabilir ki yani... Biraz mantık çerçevesinde bakalım. Arayıp ailesiyle kavga etmeye çalışacaktı. Dedim, 'Ne yapıyorsun sen?' Halam geliyor, 'Ne oldu?' diye soruyor. Sonra bana, 'Ben senden daha çok acı yaşadım, o benim kızım gibiydi.' diyor. Kuzenim cenazede bayılma numarası yapıyor. Cenazede o kadar çok kavga ettim ki."

K4: "Bir dönem anneme, babama çok sinirliydim. Bir dönem S. 'ye sinirliydim. Bir dönem kendime sinirliydim. Sinir sürekli bir yerlere yansdı."

K5: "Ö... 'ün gidişinden daha çok öfke hissettim. Altı ay sonra boşandım; onların mağduriyeti konuşuldu ama yemeden içmeden kesilen, hayalet gibi gezen bendim. Onlar 'intikam aldı' deyip hayatlarına devam ettiler; bu beni tiksindiren bir dönem oldu."

K6: "İlk aklıma gelen şey oh dedim, al sen dedim babasına? Hadi artık ömür boyu bu acıyı çek yani gerçekten."

K7: "İntihar edenlerin resmi bir destek kanalının olmadığını gördüm. Bu yüzden çok fazla öfkelen dim." "Cenaze kültürüme bile kurul d um mesela. Yani bizim yörelerde biraz daha ağıt kültürü vardır. İşte eve gelip birileri ağıt yakıyordu, babaannemin evinde. Ama o kişilerin hiç babamla yakın olmayan insanlar olduğunu biliyordum mesela. Çok saçma buluyordum." "İşte cenaze yemeği süreçlerinde birileri gelip bir fazlanı ayran isteyince buna kuruluyordum." "İnsanlara kızdığımı hatırlıyorum içten

içe. O mumya gibi görünmesine şaşırdığımı hatırlıyorum."

K1: *"Kızdım. Kızdım. Çok kızdım. Çok kızdım. Yani onun eşyalarına bakarak ona isyan ettim. Bağurdım. Kırgınlığımı söyledim. Kâh ağladım. Yapmaması gerektiğini söyledim, çok şey yaptım. Kendi kendime çok konuştum. Hâlâ da mesela kafamda çocuk, kızım diyor ki bazen: 'Anne yine ne düşünüyorsun? Niye yine kafanda konuşuyorsun?' İşte bunu atamadım. Bu kafamda konuşmaları atamadım." "Hatta gidip o hırsızlık yapan insanları bile buldum biliyor musunuz? Onlardan bile hıncımı çıkardım. Gittim, suratlarına tükürdüm. Bunu bile yaptım. Hatta eşim, çocuklarım, 'Anne, o adamlar mafyaymış.' dediler. 'Ne derim?*

Öldürsünler. Öldürsünler, ne yapacaklar?' dedim. Gittim, onlara da isyanımı yaptım. 'Utanmıyor musunuz? Sizin yüzünüzden benim canım gitti.' dedim."

8.2.3. Alt Tema: Suçluluk ve Pişmanlık

Öfkenin yanı sıra hemen hemen tüm katılımcılar, yakınlarının intiharını takiben suçluluk duygusu yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu suçluluk çoğunlukla "onu engellemek için daha fazlasını yapabilir miydim?" biçimindeki kendini sorgulayan düşüncelerle, "keşke"li ifadelerle geçmişini yeniden değerlendirme ve olayı önleyemediği hissiyatıyla ortaya çıkmıştır.

K7: *"Sonra bu öfke de bana suçluluk hissettirdi. Yani 'Sen 8-9 yılın sonunda nasıl böyle bir şey yapabildin? Arkandakileri de böyle bir vicdan azabıyla, suçlulukla, sensizlik hâliyle bırakabildin... Nasıl bu kadar bencil olabildin?' gibi düşünceler..." "Daha çabuk gitseydik, daha erken haber verseydik belki de böyle olmazdı. Bunlar için de uzun zaman kendimi suçladım." "İşte trafik lambasından tutun, babamın o mesajına şöyle değil de böyle cevap verseydim, önceki hafta yazdığında şöyle buluşsaydım, şununla şunu konuşsaydım falan... Bu detaylarda kaybolup, yası yaşayamayarak başladım."*

K4: "Ama gerçekten kendimi bazen suçlamaktan geri alamıyorum. Ama düşünüyorum, ben orada kalsaydım ne kadar iyi bir ablalık yapabilecektim ki?" "Keşke şunu yapsaydım, keşke şunu konuşsaydım diyorum. Mesela o gün neden aramadı? Neden konuşmadı benimle?" "Sadece bazen bir şeyleri değiştirebilir miydim diye düşünüyorum. Son birkaç aydır böyle bir şey aklıma geliyor. Tabii ki imkânsız ama zaman yolculuğu olsa ne yapardım diye düşünmeden edemiyorum. Hani acaba bir şeyleri engelleyebilir miydim?" "S..... bizimle hiç açık açık konuşmadı. Telefon şifrelerini kırmaya çalıştık. Her şeyine bakmaya çalıştık. En büyük pişmanlığım iletişim kuramamış olmamdır."

K2: "Kendimi çok suçladım; bir gün önce konuşmuştuk. 'Nasıl hissedemedim acaba, bana bir ipucu verdi de ben mi anlamadım?' diye düşündüm." "Ben hep dayımın yerine kendimi koymaya çalışmakla ve etrafımdaki insanları, hatta kendimi suçlamakla geçirdim o dönemi."

K6: "Çok özledim, çok suçluluk hissettim yani. Beni bir aradı, ilişkimiz bittikten bir yıl sonra... Ben 'Beni bir daha kesinlikle arama.' dedim ona." "Hani o kadar o ilişkiyi kestim ki, '... bir daha sakın arama' kısmında... Sonrasında bunun çok pişmanlığını, çok suçluluğunu hissettim."

E1: "Bugün aramızda olmadığı için her zaman üzüntü duyuyorum. Genelde de 'Keşke olsaydı, keşke ben daha fazlasını yapabilseydim.' diyorum."

8.2.4. Alt Tema: Çaresizlik ve Yetersizlik Hissi

Bazı katılımcılar yakınlarının intiharını engelleyememiş olmanın yarattığı derin bir çaresizlik duygusunu dile getirmiştir. Çevrede yardım edebilecek kişiler bulunsa dahi intiharı önleyememiş olmak, katılımcılarda kalıcı bir yetersizlik hissi yaratmıştır.

K8: "Hâlâ 'Acaba neden?' Tam nedeni bilmiyorum, yani bilmiyorum. Yardım edememiş olmak çok üzücü. Yani hiç kendimi bu kadar çaresiz hissetmemiştim." "Sözün

bittiği bir yerdeyim. Keşke bir çözümü olsaydı, keşke bir şeyleri görebilseydim. Ama keşkelerle de olmuyor artık."

K4: *"Bir yandan kabul edemiyordum. Sonra kabul etmeye başlayınca, bu sefer gerçek olduğu vuruyor yüzüme. 'Gerçekten böyle bir şey yaşadın.' diyor. Kabul edince çaresizlik hissi geliyor. 'Artık yapabileceğim hiçbir şey yok.' 15 yaşındaydı S..." "Bazen her şeyi yapsanız bile bir noktadan sonra elden bir şey gelmiyor."*

8.3. Tema 2: İntiharın Nedenlerini Açıklama Çabası

Katılımcılar yakınlarının intiharını anlamlandırma sürecinde farklı neden ve açıklama biçimlerine başvurmuştur. Bu çabanın bireysel psikopatolojilerden toplumsal ve ilişkisel faktörlere, yapısal stresörlerden planlı hazırlıklara kadar çok faktörlü bir yapıyla şekillendiği görülmüştür. Maddi zorluklar, işsizlik ve akademik başarısızlık gibi yaşam olayları bireyleri kırılganlaştırırken; aile içi çatışmalar, destek eksikliği ve romantik ilişkilerdeki sorunlar sosyal-ilişkisel düzeyde ek yükler yaratmıştır. Depresyon, huzursuzluk, değersizlik duygusu ve psikotik belirtiler gibi psikopatolojik süreçler de intihar riskini artıran dinamikler olarak öne çıkmıştır. Bazı vakalarda intiharın önceden planlandığı, hatta intihar öncesi dönemde gözlenen "iyimserlik" ve "rahatlama" halinin bu kararlılığın göstergesi olabileceği aktarılmıştır.

8.3.1. Alt Tema: Yapısal Stresörler / Yaşam Olayları (Maddi Sorunlar, İşsizlik, Akademik Başarısızlık)

Katılımcıların ifadeleri, intiharı hazırlayan süreçte bireysel psikopatolojilerin yanı sıra çeşitli yaşam olaylarının ve yapısal stresörlerin de rol oynadığını göstermiştir. Maddi kayıplar, işsizlik, akademik başarısızlık ya da aile içi yükümlülüklerin yarattığı baskı, bireylerin baş etme kapasitelerini zorlayan temel etkenler olarak öne çıkmıştır. Ekonomik sıkıntılar yalnızca bireysel düzeyde değil aile ilişkilerini de gerginleştirmiş;

akademik alanda yaşanan başarısızlıklar ise genç bireylerde yoğun kaygı ve değersizlik duygularını tetiklemiştir.

K7: *"Çünkü intihar ettiği aralıkta işleri çok kötü gidiyordu. Eşiyle arası çok kötüydü. Çocukları o zaman 6-7 yaşlarındalardı.*

Bir çöküş dönemindeydi."

K2: *"Özellikle dayımın para kaybettiği o ev yatırımı konusunda çok suçlandı. 'Niye bütün parayı verdin?', 'Niye güvendin?' diye üzerine çok gittiler. Zaten çok duygusal bir insandı. Bu süreçte kendini yalnız hissetti. Elindeki parayı kaybetmek onun için çok büyük bir şeydi. Çocuklarından destek beklerken tam tersine suçlandı. 'Canın sağ olsun' demeleri gerekirken, onu daha da kötü hissettirdiler. Ama son zamanlarda dayımın elle tutulur hiçbir şeyi yoktu, maddi olarak sıkıntıdaydı. Ailevi problemleri artık tavan yapmış durumdaydı. Çok mutsuzdu, o mutsuzluğunu çok hissedebiliyorum."*

K6: *"Aslında çok şey var. Akademik kısım çok şey. Akademik kısım onun böyle laneti gibi olmuş'ye gelmiş ama de ben de mesela çok bocaladım. Hani yıllarca böyle iyi öğrenci olup oraya gidip hani çöp parçası gibi oluyorsun? Hani hiçbir başarın yok. Çoğu dersi anlamıyorsun, geçemiyorsun."* K3: *"Tıp kazanmıştı ve birazcık komiteler oluyor tıpta. O komiteler biraz zor geçmişti beklediğinden. Hani aileme nasıl anlatacağım bu gibi bir kaygısı vardı. Böyle bir durum da tetiklemiş olabilir diye düşünüyorum."*

8.3.2. Alt Tema: Sosyal–İlişkisel Faktörler (Aile İçi Çatışmalar, Sevgiliden Ayrılık, Yalnızlık, Destek Eksikliği)

Katılımcıların anlatımları, intihar kayıplarının yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle değil, karmaşık sosyal ve ilişkisel dinamiklerle de bağlantılı olduğunu göstermiştir. Aile içi çatışmalar, ebeveynlerin yüksek beklentileri, duygusal soğukluk ve destek eksikliği bireylerin kırılganlığını artıran unsurlar olarak öne çıkmıştır. Romantik

ilişkilerde yaşanan ayrılıklar, yıpratıcı bağlar ya da toplumsal rollerin taşınamaması da kişilerin ruhsal durumunu olumsuz yönde etkilemiştir. Katılımcılar yalnızlık, anlaşılma ve aile baskısının genç bireylerde ağır bir yük yarattığını belirtmiştir.

Bu alt tema kapsamında katılımcılardan alınan bazı örnek ifadeler aşağıda sunulmaktadır:

K7: *"Eşiyle arası çok kötüydü. Çocukları o zaman 6-7 yaşlarındalardı. Bir çöküş dönemindeydi. Babam ortancalardan sayılırdı. Dolayısıyla babamı çok el üstünde tutarlardı ve dedemin vefatından sonra biraz daha ailenin babası, ailenin erkeği gibi bir yere konumlanmıştı. Şimdi dönüp bakınca, babama maddi yetersizlik, aileyi taşıyan erkek olamama, o lideri olamama, biraz daha böyle yardıma muhtaç hâle gelme hâli çok kaldırılabilir gelmedi ona diye düşünüyorum. O rolünü kaybetti çünkü rolünü — turnak içinde söylüyorum — taşıyamadı yaşadıklarından sonra."*

K8: *"Mahkemeye başvurduk, boşanma süreci devam ediyordu. Tabii daha çok yeni bir nikah ve evlilik olduğu için nikahı yaptık olmamıştı. Hakim tabii hemen boşamadı, erteledi çok hem yaşları küçük olduğu için diye. Yani en son gidişi, yani tamamen aramızdan ayrılışı bu mahkemesinden bir hafta falan önceydi. Hani hep biz uyumluyduk ama tabii gelen kız öyle olmadı. O da car car car böyle laf söyledi anneme annem tabii alışık olmadığı bir tavır. Böyle hiddetlendi falan derken olmaz istemem belki de o ikisinin arasında kaldı kardeşim bilmiyorum. Hani duygu durumu o yüzden de bozuldu. Üst üste de nöbetler geçirdi."*

K8: *"Öncesinde işte kardeşim üniversiteye gitti. Annemle babamın, daha doğrusu annemin öfkesi... Belki iki kızdan sonra..."*

Kardeşime de daha kız gibi davrandı. Annem, belki de koruma içgüdüleriyle... Bizi mesela çok gezmeye göndermezdi, çoğu şey yasaktı bizim için. Erkek kardeşime de aynı katı kuralları getirdi. Ama tabii o büyüdü, değişti, arkadaşları oldu. Onlar gezmek,

tozmak istiyor. Annem hep ket vuruyor, kızıyor... Kız gibi evde oturmasını istiyor. Gözünün önünde olmasını istiyor."

K4: "ÜstelikXXX..... Anadolu Lisesi'ndeydi. İstanbul'daki en iyi liselerden biri. Yüzde sıfırlık dilime girmişti. Annem hep mükemmeliyetçiydi. O mükemmeliyetçiliğini bize de uygulamaya çalıştı. Bana da uygulamaya çalıştı. Belki de o yüzden şimdi tam tersi yönde yaşıyorum."

K4: "Ailemiz biraz soğuk bir ailedir. Böyle buzdolabı gibi. Duygularımızı hiç belli etmeyiz. Mesela sinir çok güzel belli edilir ama sarılmak, öpmek gibi pozitif duygular tiksindirici bulunur. S..... ise böyle şeyleri çok seven biriydi. Komşularımızla büyüdü, onlar da çok sepatik insanlardı. O yüzden evin içinde bulamadığı sevgiyi dışarıda aramaya başladı. Arkadaşlarında aradı, sevgilisinde aradı. Sevgilisi toksikti. Babamdan kaçarken yine kapalı görüşlü biriyle çıktı."

K3: "O zamanlar hep çok hayat dolu, hedefleri olan... Lisenin başından beri tıp istiyordu. Çok çalışıyordu. Ben de hep onunla hep şey olarak konuşuyordum: 'Tıbbı gerçekten sen mi istiyorsun, aileden ötürü mü istiyorsun?' Artık şöyle bir noktaya gelmiştik, belki o istemiyordu gerçekten ama istediğini zannediyordu. O küçük yaştan itibaren gelen, aslında o aile baskısı belki de hakimdi yani."

K2: "Bir kere çok yalnız kalmıştı. Üç oğlu vardı ama bir tanesi ilk karısından, diğer ikisi ikinci karısından olduğu için aralarında gizli bir düşmanlık vardı. Evde sürekli bir gerginlik oluyordu. Dayım bu ortamda hep arada kalıyordu. Ayrıca dayımın bir portakal bahçesi vardı, onu satması için oğulları baskı yapıyordu. Bir tanesi evlendi, ev almak istedi, araba almak istedi, sürekli maddi talepler oluyordu."

K5: "Kız arkadaşına bile gelecek vaat edemediği için ilişkiye direniyordu ama belli ki derinden aşıktı. Ait olamamak onun en büyük sancısıydı."

E1: *"Aslında kardeşim çok zor bir ilişkinin içindeydi. Yani bir şekilde bizim ailede kardeşlerim hep bir kız ilişkisi sonucunda bir drama yaşıyor. Dramatik bir olay yaşıyorlar. Ve bu onları da çok ciddi şekilde psikolojik bir arızaya yol açıyor. Çünkü bir hasar bırakıyor. O hasarla yaşamaya devam ediyorlar. Bu ilişkiyi aile tarafından genel olarak desteklenmiyordu. Bu da bunu kabul etmiyordu. Biz saatlerce konuşuyorduk telefonla. Sürekli arıyordu. Ama belli bir süreden sonra aramalar artık çok amacının dışına çıkmıştı. Benim yapabileceklerim kısıtlıydı."*

E1: *"Kızla konuşunca, bana şiddetlerin başladığını, ...XXX....'ın anormal davranmaya başladığını, kıskançlıkları anlattı."*

Ailesinin de bu ilişkiyi istemediğini söyledi. ...X...., ilişkiye karşı söylenen her şeyi kendine düşman gibi görmeye başlamıştı. Bu süreç, benim için çok sıkıntılıydı. Artık beni bile düşman gibi görüyordu. Bu tavırlar bana tanıdık geldi; psikolojik ve psikiyatrik sorunlar yaşayan kişilerden bildiğim şeylerdi. Bir dejavu yaşadım. Ve kardeşimle olan bağı kaybettiğimi fark ettim. Aslında kız isteseydi, bugün ...XXX. onunla evli ve mutlu olabilirdi. O dönem kırılma noktası kızın da artık istememesi oldu."

8.3.3. Alt Tema: Psikopatoloji / Ruhsal Durum (Depresyon, Huzursuzluk, Kendini Değersiz Hissetme, Psikotik Belirtiler, Kendine Zarar Verme)

Katılımcıların anlatımlarında intihar eden yakınlarının kayıp öncesinde yoğun psikolojik sıkıntılar yaşadığına dair belirtiler öne çıkmıştır. Depresif duygu durum, kaygı, huzursuzluk, değersizlik düşünceleri ve işlevsellikte belirgin bozulma aktarılan deneyimlerde sıkça yer almıştır. Bazı katılımcılar intihar eden kişinin kendine zarar verme davranışlarını, psikotik belirtiler olasılığını ya da bağımlılık sorunlarını dile getirmiştir. İlaç tedavisine başlanmasına rağmen uyumun sağlanamadığı veya tedavinin sürdürülemediği durumlar da aktarılmıştır.

K2: "Dayımın son zamanlarda bazı psikolojik sıkıntıları vardı. Çocuklarıyla, eşiyle problemler yaşıyordu. Maddi sıkıntıları da vardı. Bana göre bir depresyon halindeydi. Çok kaygılıydı. Kaygı seviyesi çok yüksekti. Evde duramadığını, kapalı ortamda duramadığını, çok daraldığını falan anlatmıştı. Ben de dedim: 'İlaç iyi gelir.' O da bir arkadaşının tavsiyesiyle bir psikiyatriste gitmiş. O psikiyatrist düşük dozda antidepresan başlamış."

K8: "Çok güzel resim yapardı. Kara kalem çok çalışırdı ve hep çizdiği şeyler... Hep karamsar şeyler çizerdi. Böyle siyah, vahşi şeyler çizerdi mesela. İç dünyası aslında sıkıntılıydı ama hiç dışarıya belli etmezdi."

K7: "İntiharı öncesinde, ha bu arada şimdi dönüp bakınca bence ikinci majör depresyon episoduydu o. Çünkü daha bir depresif döneminde daha böyle bir girişim demeyeyim de düşüncesi olup annemi aramıştı. Geçmişine baktığında, çok her şeyde başarısız olduğu, hiçbir şeyi iyi yapamadığı, hiçbir şeye yetemediğini hissettiği bir noktadaydı. Bir süre bu depresyon hâliyle savaştığını da görüyorum şimdi dönüp bakınca. Ama zannedersem, bu birinci girişimimsi diyebileceğim olay sonrasında, intihar onun için bir ölüm şekli olarak kafasına yerleşmişti zaten. Hani bu da var, bu da bir yöntem."

K4: "Onun kafasını tam olarak tahmin edemem. Çünkü intihar çok farklı bir şey. Ki o sesleri de duyuyorsa, zaten bambaşka bir boyut o artık." "Kendine faça atıyordu çünkü. Sonra, mesela günlüğünde 'suicide' yazdığını görmüş annem."

K4: "Ondan sonra... Ne bileyim, intihar düşüncesinin oluşmaya başladığını fark ettim onda. Çünkü ben de aynı şeylerden geçtim. Mesela izlediği dizilerden, arkadaşlarıyla konuşmalarından falan fark ettim. Dedim ki, bu buna doğru gidiyor. O yüzden annemlere söyledim. E....., yastığının altında çok fazla jilet buldu. O jiletleri camdan falan attı. Ondan sonra içine kapanmalar başladı, ağlamalar başladı. Sorun ne

dediğimde, mesela S.....'yle konuşuyorum, 'Sorun ne?' diyorum, 'Her şey.' diyor. 'Yolunda gitmeyen ne?' diyorum, 'Hiçbir şey.' diyor. Hiçbir şey yolunda gitmiyor ama örnek ver dediğimde, çözüm bulalım dediğimde cevap veremiyor. Artık öyle bir yerde ki, çıkış yok yani. Ulaşamıyor önünde olanlara. Bu yüzden psikiyatriye de götürdüm. Çünkü sadece psikologla yeterli olmayabiliyor. Psikoloğa götürdüğümüzde de zaten hemen psikiyatriye yönlendirdi."

K6: "İlişkinin sonlarında böyle bir kaygı belirten çok açık açık sürekli intihar konuşmazdı ama. Dilinde bir ölüm vardı. Hani ölsem işte ne bileyim şey yüzüme bir şey olsun istemem derdi. Hani mesela yüzü öyle kalsın isterim işte ne bileyim intihar edecek olsaydım ben bunları da böyle şaka yollu şeyle anlatıyor işte. Hani öyle bir yöntem seçerdim gibi. Böyle ifadeleri vardı."

E2: "Götürdüğümüz doktor prosac verdi. Ondan sonra ve şey yani işte yorgun olduğunu ve ilaç kullanması gerektiğini söyledi." "Yani genellikle benim de duyduğum işte, psikiyatrik hastaların en önemli şeyi ilaç kullanmama özelliği bildiğim kadarıyla, eğer ilaç kullansaydı, beyin kimyası değişebilirdi tabii, tabii ama asla kullanmadı."

K5: "Muhtemelen kristal adlı uyuşturucuyu kullanıyordu; videoda da gözüküyordu."

E1: "Aile içinde de bu kız olayında meydana gelen olaydan sonra ciddi psikolojik sorunlar yaşamaya başladı. (...) Galiba işin içine duyduğum kadarıyla ufak şiddet de gelmeye başlamıştı.(...) Belli bir süre sinir patlamaları yaşanmış diye duydum."

8.3.4. Alt Tema: İntiharın Planlı Olması ve İntihar Öncesi İyilik Hali

Katılımcıların anlatımları, bazı intiharların anlık bir dürtüyle değil önceden planlanmış biçimde gerçekleştiğini göstermiştir. Veda buluşmaları, intihar yöntemine dair hazırlıklar, eşyaların düzenlenmesi veya yakınlarla gönderilen son mesajlar

planlılığın işaretleri olarak öne çıkmıştır. İntihar öncesi dönemde gözlenen "iyimserlik" ya da "rahatlama" hali de sıkça dile getirilmiştir. Yakınları tarafından olumlu bir ruh hali olarak algılanan bu durum, kararın kesinleştiği ve kişinin içsel olarak bir huzura kavuştuğu şeklinde yorumlanmıştır.

İntiharın Planlı Olması

K7: *"Aslında bunun planlı bir şey olduğunu öğrendim daha sonradan. Yani dürtüsel bir yerden bir maddenin etkisiyle olmadığını da öğrendim. Çünkü gündüz en sevdiği halamla buluşmuş, sohbet etmiş, biraz veda buluşması gibi. İşte o akşam çocukları annesine göndermiş falan gibi. Biraz daha en azından bir günden itibaren, bir gün önceden itibaren planlanmış bir şeymiş."* *"Mesela evde bir boruya kemerle asmış kendini. O borunun tartmasını ölçmüş, tartmış vesaire... Bunları yapmış. Kapıyı kilitlemiş arkadan falan. Bunlardan planlı olduğunu anladım."*

K6: *"Siyanür, yani bir tuz ruhu gibi bir maddeyi arabada buharlaştırmış. Yani öyle bir maddeyi alıp işte. Klimayı sonuna kadar şey yapmış, açmış camları kapatmış. İşte hani veda notu mail atmış annesine annesi gece böyle bir huzursuzlukla uyanıp onu gördüm diyor."* *"Hani acaba bu dürtüsel bir şey miydi hani yoksa oldukça planlı bir şey mi? Belli ki planlı yani bu maddeyi almış falan."* *"muhtemelen dediğim gibi o 2 aylık süreçte bunların her birini düşündü işte planladı içinde vedalaştı. Sonra da veda mesajı atmış yani."*

K2: *"Ama olayların anlatımına bakınca aslında önceden bir hazırlık yaptığı da görülmüyor. Ölümünden bir hafta önce merkezden tüfeğe mühimmat almış. Bu mühimmatlardan sadece birini tüfeğe yerleştirip, diğerlerini çekmecesine koymuş. Ayrıca dayımın evdeki bilinen tüfeği değil, başka bir yerden bulduğu ya da aldığı bir bozuk tüfeği tamir ettirip kullanmış."*

E2: *"Denize böyle çakılacağı yeri tespit etmiş. Ve bu olayı görenlerle daha sonra konuştuk. Bir anda arabayı durduruyor köprüde ve koşar adım sıçrayıp atlıyor. Yani son derece kararlı." "Mesela evinde ne kadar intihar etmiş edebiyatçı, yazar varsa hepsinin kitaplarını bulduk."*

E1: *"Ama amcaoğullarından bazılarına kendini asacağı ipi bile göstermiş."*
İntihar Öncesi İyilik Hali

K8: *"O gün kardeşim o kadar mutluydu ki... N.... — benim kızımın ismi — N....'le çok keyifli, kahkaha dolu vakitler geçirdik.*

Böyle oyunlar oynadı, hopladı zıpladı, onu çok eğlendirdi. Hepimiz eğlendik."

K2: *"Ayrıca eşine ve oğluna da sık sık 'çok daralıyorum, şeytan diyor sık kafana' gibi şeyler söylemesine rağmen son zamanlarda iyiydi, neşeliydi."*

8.4. Tema 3: Sosyal Tepkiler ve Damgalanma

İntihar sonrası yas sürecini etkileyen bir diğer boyut da sosyal çevrenin tepkileri, damgalanma eğilimleri ve mevcut destek sistemlerinin işleyişidir.

8.4.1. Alt Tema: İntiharın Gizlenmesi, Damgalanma

Katılımcıların ifadeleri, intihar kayıplarının ardından toplumsal ve aile içi düzeyde güçlü bir damgalanma sürecinin yaşandığını göstermiştir. Birçok durumda ölüm nedeninin gizlendiği, gerçeğin farklı açıklamalarla örtbas edilmeye çalışıldığı ve kaybedilen kişiye dair eşyaların ortadan kaldırıldığı aktarılmıştır. Dini ve ahlaki yargılar üzerinden yapılan yorumlar kaybı yaşayan bireylerin acısını daha da derinleştirmiştir. Bazı aileler toplumsal yargılardan kaçınmak için intihar gerçeğini inkâr etmiş; bu inkâr süreci suçluluk duygularını da beslemiştir.

K4: *"Sürekli örtbas etmeye çalıştılar. Sürekli eşyalarından kurtulmaya çalıştılar. Her şeyi ya çöpe attılar ya da başkalarına verdiler, yeni bir evde sıfırdan bir hayat*

yaşamaya çalıştılar. Ben her şeyi toplayıp kendi evime getirdim. Onların üstünü örtmeye çalışması S.'nin yaşadıklarını değiştirmiyor. Bu çok üzücü. Şunu düşündüm: Demek ki aynı şey benim başıma gelseydi, benden de kurtulmaya çalışacaklardı." "Ama hâlâ bir farkındalık yok. Hâlâ 'intihar etmek günahtır' gibi düşüncelerle yaklaşıyor. Dine vuruyoruz. Halbuki bunu dine vurmak yerine düzeltilmesine yardımcı olsak, farkındalık yaratsak keşke."

K4: "Orada akraba ziyaretleri başladı. 'Ne ilaç kullandı? Sevgilisi mi vardı?' gibi sorular sorulmaya başlandı. Bunları duyunca artık dayanamadım. Akrabaları aradım 'Siz ne yapıyorsunuz?' dedim. Sonra annelere de sordum 'Niye susuyorsunuz?'. Anneler sonunda konuştular. 'Biz İstanbul'da bu sorulara maruz kalmamak için buraya geldik.' dediler. Ama bu soruları en yakınımızdaki insanlar sordu. İşin kötü tarafı bu."

K5: "Getirdik, gömdük; sonra anneannesi "trafik kazasında öldü" dedi, tabutun başında bile o hikâyeyi anlattı."

K6: "O kadar akıllanmıyorlar ki onu da bir kılıfına uyduruyorlar: hak etti, günahkâr vesaire gibi. Ondan sonra gene eski zorba hayatlarına geri dönüyorlar."

K1: "Annem ve babam yaşlı, onlara bu gerçekleri söyleyemedik. Annem hiçbir zaman abimin intihar ettiğini kabul etmedi.

Abimin kalp krizinden öldüğünü düşünüyor. İntiharı hiçbir zaman kabullenmedi."

K8: "Kardeşim ilk öldüğünde, ben onun gidiş yoluna çok takıldım. Dolayısıyla çok daha fazla üzüldüm. Çünkü bize hep denirdi ya, 'İntihar eden cehenneme gider.' Ben de diyordum ki: 'Benim kardeşim melek gibiydi. Cehenneme nasıl gider? Bu nasıl olur?' Kat kat üzüliyordum, ağlıyordum."

K8: "Ama şu an annem kardeşimle ilgili bir şey bahsederken, sanki hayatlarında hiç problem yaşamamışlar gibi... İşte annem her türlü fedakârlığı yapmış ama yine de onu bu hayata bağlayamamış. 'Bu dünyayı sevmemiş, alışamamış,' hep öyle anlatıyor annem. Gerçekten tartışmaları oluyordu. Kardeşim sesini yükseltmezdi de annem kızardı. Yani bazı şeyleri hep inkâr ediyor. Annem aslında bence suçluluk hissediyor."

8.4.2. Alt Tema: Sosyal Destek Eksikliği ve Yalnızlık

Bazı katılımcılar kayıp sonrasında yeterli sosyal destek göremediklerini ve çevrelerinden bekledikleri anlayışı bulamadıkları için yoğun bir yalnızlık duygusu yaşadıklarını belirtmiştir. Yakın çevreye konuyu açmanın zorlayıcı olması ya da başkalarının kaybın niteliğini küçümseyen tepkileri, bireyleri daha da içine kapanmaya yöneltmiştir. Psikolojik yardım arayışına girenler dahi kaybın özgünlüğü nedeniyle anlaşılmadıklarını hissetmiş ve destek sistemlerine olan güvenleri zedelenmiştir.

K2: "Çok, bir kere içime kapandım. Çok sosyalleşmedim. Açıkçası evden çıkmak istemiyordum; zaruri bir şey olmadığı sürece işe de gitmiyordum. Evde kendi başıma vakit geçiriyordum, çoğu zaman yatarak. Paylaştığım birkaç arkadaşım oldu tabii ama onların da beni tam anlamadıklarını hissettim. Genellikle teyzelerimle, dayımla, kuzenlerimle telefonla konuşarak destek almaya çalıştım."

K4: "Bir yıl sekiz ay oldu. İlk defa birisiyle görüşüyorum bu konuda. Aslında genel olarak sadece internetten falan konuşuyordum insanlarla. Çünkü açmak zor oluyor birazcık bu konuları. Psikologdan çok, benimle aynı deneyimi yaşayan insanlarla görüşmek beni gerçekten çok iyi hissettiriyor. Özellikle birkaç gün önce birisi erkek kardeşini kaybetmişti. Onunla oturup konuştum. Gerçekten benim için çok güzel bir rahatlama seansı gibiydi. Benimle aynı şeyleri yaşayan başka insanlar olması düşüncesi çok iyi hissettiriyor. Mesela arkadaşlarıma anlatırken, böyle bir sessizlik oluyor. Bir şey söylemelerine gerek yok, biliyorum. Ama yine de karşı taraftan bir tepki

beklemek bana bencillik gibi geliyor."

K5: "Cenazede bile herkes sanki normal bir ölüm olmuş gibi davrandı, içimi dökecek kimseyi bulamadım."

K1: "Herkes anlatamazsın. Arkadaşın da olsa, dostun da olsa, bir zamandan sonra insanları yormak istemiyorsun."

K3: "Yardım aldım ama bir şekilde kendimi psikolog tarafından anlaşılır hissetmediğim için çok fazla psikolog da değiştirdim."

Yaklaşık 5-6 kadar. O yüzden yani hatta sonunda vazgeçtim. Birebir bu olayı yaşamayan bir insanın ne kadar çaba sarf etse de anlayabileceğini çok düşünmüyorum. Çünkü empati kurulsa bile bir yere kadar olabiliyor. Yani çok büyük bir şey. Yani birazcık da hani herkesle çok paylaşmamam gerektiğini, belli bir sınır koymam gerektiğini de fark ettiğim bir konu oldu yani."

K4: "Gerçek hayatta açılmak zor oluyordu çünkü insanlar bana acıyarak bakıyordu. Bu yüzden daha çok online çevremle iletişim kurdum."

K7: "Çünkü tamam, senin de baban öldü, benim de babam öldü ama benimki kendini astı. Yani senin beni anlamam mümkün değil, o tesellilerin bana iyi gelmesi mümkün değil diye öfkeleniyordum. Yani sen kendi babanın kalbiyle benim babamın kalbini nasıl aynı kefeye koyabilirsin? Benimki çok daha acı, benimki çok daha travmatik falan gibi. O yüzden, intiharla kayıp yaşayan birileriyle tanışıp bir araya gelmek çok iyi gelirdi bana da. Bizim katılımcılardan da aynı şeyi söyleyen çok fazla kişi vardı."

8.5. Tema 4: Devam Eden Bağlar ve Anma

Katılımcıların anlatılarında kaybettikleri yakınlarıyla ölümden sonra da bağ kurma çabası gözlenmiştir. İntihar nedeniyle kayıp yaşayan bireyler sevdiklerinin

hatırasını canlı tutmak ve onlarla manevi bir iletişimi sürdürmek ihtiyacı hissetmiştir.

8.5.1. Alt Tema: Anma ve Hatırlama Ritüelleri

Katılımcılar kaybettikleri yakınlarının hatıralarını canlı tutmak amacıyla düzenli olarak anma davranışlarında bulunduklarını ifade etmiştir. Bu ritüeller; mezar ziyaretleri, ölüm yıl dönümlerinde yapılan törenler, sosyal medyada paylaşımlar ya da kaybı sembolik olarak yaşatan gündelik davranışlar biçiminde çeşitlenmiştir. İyilik yapma, yemek hazırlama veya adak adama gibi kültürel ve manevi pratiklerin yanı sıra anma törenleri ve ödül programları aracılığıyla kaybedilen kişinin adı yaşatılmıştır.

K1: *"Mesela birilerine bir iyilik yaptığım zaman, sanki ona faydam olacaktı gibi hissediyorum. Hastanede çalışırken de hep böyle birilerine bir iyilik yapmaya çalıştım. Bir şey yaptığımda sanki ona faydam olacaktı gibi hissediyorum." "Yaptığım şey, ona orada, öbür dünyada rahat edecekmiş gibi bir his veriyor bana." "Maddi manevi... Onları yaptığım zaman sanki abim daha rahatlıyormuş gibi bir his geliyor bana." "Kendimce öyle bir terapi uyguluyorum. Bana onlar iyi geliyor." (Kaybettiği abisinin ruhunun, yaptığı iyiliklerden huzur bulacağına inanarak hareket ediyor.)*

K2: *"Dayımın sevdiği şeyleri yaptım, dayımın sevdiği yemekleri yaptım, insanlara dağıttım. Onlar bana iyi geldi." "Onu böyle anmış, yâd etmiş gibi hissetmek iyi hissettirdi."*

"Mezarına gitmeyi çok düşündüm ama dedim ki aklımda öyle kalmasını istemedim. Şu an, hani, diyorum evinde yaşıyor — hep böyle hareketli, neşeli hâllerini hatırlıyorum."

K5: *"Hep dilimizde Ö.... var; ben sürekli askıya ekmek bırakırım Ö.... için ." "Ö....'ün varlığının unutulmaması için hep dile getiririm; Sapanca'ya gittiğimde mezarına uğrarım, anneme 'Ö....'e gittik.' derim." "Sizinle konuşmayı da bu yüzden*

istememişim: Ö.....'ün varlığını sözlü ve yazılı olarak yerleştirmiş oldum."

E2: "Kızım adına bir ödül veriliyor. Bu toplantılara sürekli gittim. Onlarla beraber akşam yemek yiyoruz. O çocuklarla beraber oluyoruz... Yani ..XX...'yi anıyoruz. Hocaları geliyor, arkadaşları geliyor... Her yıl bunun olması...XXXX...(üniversite adı).. da onu çok iyi oluşturdu. Özellikle tabiiXXXX...(üniversite adı)...'dan ziyade arkadaşları... Onlar arkadaşları orada sürdürüyorlar, onun adına sürdürüyorlar." (Kaybettiği kızıX. adına düzenlenen yıllık etkinliklere ve ödül törenine katılarak onun anısını yaşatmaya devam ettiğini anlatıyor.) "Her sene bu yapılıyor ve işte kızım adına bir ödül veriliyor."

8.5.2. Alt Tema: Hayali İletişim ve Manevi Bağ

Bazı katılımcılar yas sürecinde kaybettikleri kişilerle hayali iletişim kurduklarını ya da manevi bir bağ içinde olduklarını ifade etmiştir. Rüyalarda karşılaşmak, günlük yaşamda onlara hitap ederek konuşmak ya da sembolik yollarla selam göndermek gibi deneyimler, kaybın ardından oluşan boşluğu kısmen dolduran baş etme biçimleri olarak öne çıkmıştır.

K4:"S. 'nin mutlu olmasını isterdim. Şimdi onun adına mutlu olmaya çalışıyorum . Ara sıra onunla konuşuyorum. Belki duyuyordur, belki duymuyordur ama bu beni rahatlatıyor." "Bazen rüyalarımda geliyor, koltukta oturup gülümsüyor. Sonra diyor ki, 'Beni unutamayacaksın abla, beni hayatından çıkaramayacaksın.' Ben de rüyamda soruyorum: 'S. , sen gerçekten burada mısın?'

Sonra sarılıyor bana."

E2:"Vallahi oturdum, hüngür hüngür ağladım – tek ağlayışım odur – ve de genellikle kızımı rüyalarımda görmem. Onun nedenini sonradan şöyle yorumladım: Görmem lazım aslında ama asla rüyalarımda görmedim. Çünkü her gün, günde 1 veya

2 saat ben D. 'yle meşguldüm kafamda; yani zaten onu ben manen görüyorum , onunla cebelleşiyorum. Dolayısıyla herhalde o yüzden rüyamda göremiyorum dedim ve görmedim. Yani on dört senedir hiç rüyama girmedi ama şeyimden de çıkmadı, belleğimden de."

K6: "Şu anda böyle bir nokta Yani böyle şey falan oluyor işte mesela şarkısı var işte bu hoşçakal kader var. Bunlar falan bir yerde çaldığında hele de böyle güzel bir doğa ortamıysa ne bileyim güzel bir geceyse falan içimden F...bu şarkı sana gelsin diyselam yolluyorum."

K8: "Annem hâlâ, artık her gün olmasa da 2-3 günde bir mezarlıktadır. Hâlâ üstüne çiçekler diker, onları değiştirir, konuşur onunla, muhabbet eder. Olanı biteni anlatır, konu komşudan selam götürür, getirir ona."

8.6. Tema 5: Baş Etme ve Kişisel Değişim

İntiharla yaşanan kaybın ardından bireylerin başvurduğu baş etme stratejileri ve bu süreçte yaşadıkları kişisel değişimler de çalışmada ortaya çıkan temalardan birini oluşturmuştur.

8.6.1. Alt Tema: Profesyonel ve Sosyal Destek Arayışı

Katılımcıların önemli bir kısmı yaşadıkları kaybın yarattığı duygusal yük karşısında yalnız başına baş etmekte zorlandıklarını dile getirmiştir. Terapi süreçlerine katılan, antidepresan tedavisi başlatan ya da benzer deneyimleri paylaşan akran gruplarına yönelen bireyler, bu destek kaynaklarının hem duygusal rahatlama hem de işlevselliğin yeniden kazanılması açısından belirleyici olduğunu belirtmiştir. Aile üyelerinden veya yakın çevreden sağlanan sosyal destek de sürecin dayanılabilir kılınmasında rol oynamıştır.

K1: "E....'de bir tane I.... Hanım var, ona çok gittim. Hem ağladım hem bağırdım. O bana bir tedavi uyguladı. Hipnoz gibi bir şey uyguladı. Ve abimle konuştum ben. 'Sor' dedi, 'nedenlerini sormak istiyorsan sor.' Sorduğumda, 'Üzülme, böyle olması gerekiyordu.' diye bir ses geldi." "Çok çok iyi geldi. Çok çok iyi geldi. Diyorum ya işte, ben böyle ayda bir veya iki ayda bir I....

Hanım'a gidiyorum. Anlatıyorum. Bazen ağlıyorum, bazen gülüyorum. Rahatlıyorum, geliyorum."

K2: "O dönemde biraz terapi almaya çalıştım. Zaten pandemi dönemi olduğu için terapiler online yapılıyordu ve terapilerin bana gerçekten faydası oldu." "Onun dışında eşim sağ olsun destek oldu, destek olmaya çalıştı." "Diğer kuzenlerim de çok severdi (dayımı) ve onların da aynı şekilde üzüldüğünü bildiğim için onlarla rahatlıkla paylaşabiliyordum."

K4: "Çaresiz hissettiğimde, bu dediğim psikolog arkadaşımı arıyorum." "Bir de birkaç tane Reddit diye bir uygulama var, belki biliyorsunuzdur. Orada intihardan yakınını kaybedenlerin kurdukları gruplar var. Orada mesela önemli günlerde ya da çok çaresiz hissettiğimizde mesaj atıp insanların mesajlarına yanıt veriyorum. Ya da onların desteğini alıyorum." "Psikologdan çok, benimle aynı deneyimi yaşayan insanlarla görüşmek beni gerçekten çok iyi hissettiriyor."

"Özellikle birkaç gün önce birisi erkek kardeşini kaybetmişti. Onunla oturup konuştum. Gerçekten benim için çok güzel bir rahatlama seansı gibiydi. Benimle aynı şeyleri yaşayan başka insanlar olması düşüncesi çok iyi hissettiriyor." "Özellikle kötü hissettiğimde oraya yazıyordum. Başkalarının mesajlarına da cevap verip onlara yardımcı olmaya çalışıyordum." (Reddit gruplarındaki akran desteği arayışını anlatıyor.) "Özellikle kardeş kaybı yaşayan insanlarla konuşmak beni çok rahatlatıyor."

E2: *"Ben yardım aldım, bir buçuk sene. Antidepresan kullandım. Düzenli... Yani, her 10 günde, 15 günde gidiyordum; yardım aldım, düzenli. Onun da etkisi oldu." "Bir de şey, yani işte bu evlatlar için, torunlar için yaşamak lazım." "Yani benim küçük oğlum – ayrı anneden olmasına rağmen – D....'nin modelidir, yani saç rengi, bakışları... O olmasaydı ben zor yaşardım, özellikle küçük oğlumdan sonra. Yani öbür evlatlar insanı ayakta tutuyor."*

K5: *"Çaresiz hissetme üzerine birisinde en ufak bir şey sezdiğimde daha fazla üzerine gidiyorum, yardım edebileceğim ne*

varsa yapmaya çalışıyorum. Daha çok sevgi göstermeye, gülümsemeye çalışıyorum ki küçücük bir kırıntı verebileyim. Sanki misyonum oldu. Bazen bu duyarlılık beni çok yıpratıyor, o yüzden biraz dışında durmaya çalışıyorum; kendimi fazla içeri almamaya gayret ediyorum."

8.6.2. Alt Tema: Hayata Tutunma Kaynakları ve Baş Etme Yöntemleri

Katılımcıların deneyimleri, büyük kayıpların ardından hayata tutunma çabalarının çok yönlü olduğunu göstermiştir. Evlatların varlığı ve sorumluluk duygusu birçok kişi için yaşamı sürdürmede en güçlü dayanaklardan biri olmuş; kimileri doğa ile temas, müzik, yürüyüş veya kamp gibi aktiviteler aracılığıyla kendini dengelemiştir. Bazıları ise kaybettikleri yakınlarını güzel anılarla hatırlayarak ya da mesleki sorumluluklara sarılarak teselli bulmuştur. Çevrimiçi destek grupları, arkadaşlık bağları ve küçük mutluluklar da bu süreçte baş etme kaynakları arasında yer almıştır.

E2: *Tabii şunu söyleyeyim, acıların en büyüğü evlat acısı. Yani bundan daha büyük bir acı yok. Ondan sonra yani hakikaten o meşhur laf, işte "Allah düşmanıma bile vermesin" derler.*

Gerçekten kimseye vermesin. Korkunç bir şey, yani ölümcül bir şey. İnsan ölebilir, yani bu arada eğer benim 2 tane oğlum olmasaydı, yani hayatta, yani ben de

gidebilirdim. Özellikle küçük oğlum, ayrı anneden olmasına rağmen, D....'nin modelidir yani saç rengi, bakışları yani o onu... Yani o olmasaydı, yani ben zor yaşadım. Özellikle küçük oğlum ondan sonra. Yani öbür evlatlar şeyi ayakta tutuyor.

K1: "Belki güleceksiniz ama böyle çok çılgın, çıldıracak gibi olduğumda oyun havası açıp oynuyorum. Veya dışarı çıkıyorum, geziyorum. En çok diyorum ya, doğayı çok seviyorum. Doğada yürüyüş yapıyorum. Ormanda çadır kampı yapıyorum. O beni boşaltıyor. Kızlarım bana kızıyor: 'Anne neden bu kadar çok doğaya gidiyorsun?' 'Kızım, diyorum, bunlar benim hoşuma gidiyor.' Bir deniz kenarında çadırımı kurduğum zaman, o kuş sesleri beni öyle rahatlatıyor ki anlatamam."

K1: "Evet diyorum, 'Abim, canım, ciğerim.' Ama benim iki tane sorumluluğum var. İki tane evladım var. Ben onlar için ayakta durmak zorundayım. Sonra o alevi söndürüyorum. Bazen kafamla konuşuyorum, kendi kendime konuşuyorum. Sonra diyorum ki, "Ben iyi olursam, evlatlarım iyi olur. Ben kötü olursam, evlatlarım da kötü olur." Evet, abim... Ama ben de iyi olmak zorundayım. Kendi kendimi öyle tedavi ediyorum."

K2: "Ya kızım... Biraz önce şey dedim, hani kızımın olması beni çok zorladı. Acımı ben rahat rahat yaşayamadım, ona yansıtmamak için dedim ama bir yandan da onun olması toparlanmamı da sağladı aslında. Hani ben bir anneyim, ne olursa olsun sorumluluklarım var ve bir canlı var bana bağımlı olan. O zaman da çok küçük, daha küçüktü U..., 2 yaşında falandı ve anlamıyordu."

K4: "Bir de birkaç tane Reddit diye bir uygulama var, belki biliyorsunuzdur. Orada intihardan yakınıni kaybedenlerin kurdukları gruplar var. Orada mesela önemli günlerde ya da çok çaresiz hissettiğimizde mesaj atıp insanların mesajlarına yanıt veriyorum. Ya da onların desteğini alıyorum. Psikologdan çok, benimle aynı deneyimi yaşayan insanlarla görüşmek beni gerçekten çok iyi hissettiriyor."

K4: "Onun iki çocuğu varmış, onlara tutunmuş. Ben de kız kardeşime, kuşuma ve arkadaşlarıma tutundum. Hayatta önemli bağların olması gerektiğini fark ettim. Bu şekilde toparlanmaya çalıştım."

K8: "Kendimi rahatlatmak için B....'i ne zaman düşünsem, hep o 23 yaşındaki gencecik hâliyle hatırlıyorum. 'Yaşlılığını bilmiyorum,' diyorum. 'Hiç yaşlanmayacak, hiç çirkinleşmeyecek. Derisi burası burası sarkmayacak. Hep o yakışıklı, güzel hâliyle kalacak.' Öyle de teselli ediyoruz kendimizi..."

K8: "Ben 'baş edebilirim' diye düşündüm. Psikiyatriste gitmesem de 'Ben baş edebilirim,' dedim. İşime daha çok odaklandım. Hastalara... İnsanları mutlu etmeye... Daha çok odaklandım. O biraz belki beni ayakta tuttu. Mesela bir damar yolu açarım, flasterin üzerine çiçek böcek çizerim. Hastalar çok sevinir, mutlu olurlar. Küçük bir şey aslında... Bir papatya çizerim mesela, günlerce çıkarmazlar onu. 'Çiçek çizen hemşire burada mı?' falan derler. Bu küçük mutluluklar bana da iyi geldi."

8.6.3. Alt Tema: Olumlu Değişimler/Büyüme

Katılımcılar, kaybın beraberinde getirdiği olgunlaşma, hayata farklı bir perspektiften bakma ve değerlerin yeniden önceliklendirilmesi süreçlerinden söz etmiştir. Ölümün gerçekliğiyle yüzleşmek onları hem daha şefkatli hem de daha güçlü kılarken, hayatın geçiciliğini fark ederek anın kıymetini bilmelerine de yol açmıştır. Kimileri çalışma hayatına yön vererek yeni kararlar almış, kimileri kendine ve sevdiklerine daha özenli yaklaşmayı öğrenmiş, kimileri ise başarı kaygısını azaltıp yaşamı daha doyurucu kılma motivasyonu kazanmıştır.

K8: "Bir kere insanı büyütüyor, olgunlaştırıyor. Bugün hayatta... Ne bileyim, bazı şeyler gerçekten gereksiz geliyor artık."

Kazanç, güç... Gereksiz ve anlamsız. Hayatı daha dolu dolu yaşamak istiyorum. İlk başta tabii öyle olmuyor."

K8: "Zaman zaman olumsuz hissediyorsunuz. Ama zaman zaman da hayatın anlamını... Yani sadece nefes almanın bile... Mesela hiç farkında olmadığımız nefes almanın, ne kadar muhteşem bir şey olduğunu anlıyorsunuz. Çok basit denilen şeyler... Aslında çok önemli şeyler... Onların farkına varıyorsunuz. Ne bileyim... Acı, insanı biraz olgunlaştırıyor herhalde. Öyle."

K8: "Hemşireyim ben. 26 yıldır hemşirelik yapıyordum. Bugün itibarıyla ayrıldım. Evet, hastanede son günümdü; bayağı duygusal bir gündü benim için de. Yıllık izne ayrıldım, sonrasında da emeklilik planladım. Herkes 'Yaşın çok genç, neden emekli oluyorsun?' falan gibi şeyler söyledi ama insan üst üste böyle kayıplar, şeyler yaşayınca... Ne bileyim, hayat kısa diyorsun. Her şey çalışmak ve para kazanmak değil; biraz daha keyif aldığımız şeyleri yapalım. Öyle düşündüm ve emekli olma kararı aldım."

K6: "Aman iyi olalım, sağlıklı olalım işte durduk yere kimsenin kalbini bu kadar kırma falan gibi bir şey. Öyle hem insanlara hem kendime daha şefkatli bir yaklaşım geliştirdim bu olaydan sonra. Yani işte ne bileyim. Önceden bir dersten kalınca çok bunalacaksam aman hallederiz, seneye alırız işte. Falan gibi böyle. Gerçekten şefkati söyleyebilirim. Yani hem yakınlarıma hem kendime karşı şefkat çok fazla belirdi."

K3: "Ortalamam çok düştü. Ve hâlâ bile yani etkileri ortalamamdan var. Belki çok daha iyi bir ortalamayla mezun olabilirdim."

Ama yani bir noktada bu benim için o kadar da önemli bir şey değil. Yani ucunda sonuçta ölüm yok. Ailem de anlayışlılar Allah'tan. Yani akademik başarıdan öte, böyle hayatsal kararlarla alakalı olarak işte Erasmus'a gittim. Yine orada da ortalamam daha da düştü. Birazcık daha böyle anı yaşamak, hayatı daha dolu dolu geçirmek, belki mutluluğumu bazı şeylerin önüne koymak gibi bir şeylere evrildi. Mesela yarın ölürsem çok pişmanlığım olsun istemem gibi."

K3: "Mesela eskiden olsa belki yemeye dikkat ediyorsam o an yemeyebilirdim. Ama çok basit bir örnek, gerçekten yapıyorum.

Canım istiyorsa artık yiyorum. En kötü kilo alırım, verilir. Biraz böyle ufak ufak da olsa bu bütün hayatımı etkiliyor gibi böyle kararlar. Mesela arkadaşlarla dışarıya çıkmak. Belki ertesi gün biraz zorlanacağım, güne erken başlamam gerekiyorsa ama o süreçte eğleneceksem, onlarla birlikte vakit geçireceksem bunu yapıyorum gibi."

K2: "Ama hayatı daha anlamlı buluyorum. Yaşadığım her günü mesela daha anlamlı buluyorum. Eskiden çok da bir şey ifade etmiyordu açıkçası yaşadığım günler. Yani ölüm diye bir şey vardı evet, ama çok faraziydi. Sanki bana hiç uğramayacakmış gibi geliyordu. Sanki hep başkaları ölmüş gibi geliyordu. Ama şimdi dediğim gibi ölümü çok yakınmda hissedebiliyorum. Yani her an her şey olabilir hayatta. O yüzden yaşadığım anın tadını çıkarmaya çalışıyorum. Çok klişe bir söz olacak ama hakikaten öyle. Yani şu an sağlıklı mıyım? Sağlıklıyım. Sevdiklerim yanımda mı? Yanımda. Hani yarına da Allah kerim modundayım. Çok böyle bir şeylere takılmamaya çalışıyorum. Elimden geldiğince tabii ki tam olarak yapabildiğim söylenemez ama evet, hayat daha anlamlı gelmeye başladı bana. Yani o yas dönemi çok anlamsızdı. Neye yaşıyoruz ki madem bir gün böyle öleceksek modumdaydım. Ama şimdi evet, ölüm diye bir şey var. O zaman bari yaşadığım günlerin kıymetini bileyim, güzel yaşayayım."

K2: "Şimdi ise mizacım bir anda değişmedi elbette ama daha rahat bir insan oldum. Akademik konularda bir başarı elde edemediğimde ya da istediğim performansı gösteremediğimde önceden çok kaygılanır ve kendimi suçlardım. Şimdi 'aman ya, zaten öleceğim, elimden gelen bu kadarmış' diyerek kendimi rahatlatabiliyorum. Kötü bir olay yaşadığımda ya da küçük şeylere takıldığımda sağlığımın, kızımın sağlığının yerinde olduğunu düşünüyorum ve kendimi toparlıyorum. Eskiden haftalarca aylarca kafama taktığım bir şeyi şimdi birkaç günde atlatabiliyorum. Yani bu süreç beni biraz

daha kaygısız bir insan yaptı."

K1: *"Şöyle, abimi kaybettim, ama daha güçlendim. Daha önce daha sakindim. Tabii ki her işimde abim yanımdaydı. Ama o öldükten sonra bir sallandım. Böyle bir sallandım ki... Ondan sonra güçlendim. Çünkü arkamda benim dağım yoktu. Ben kendi kendimin dağı olmam gerekiyordu. Mesela büyük kızım üniversiteyi kazanmıştı, Ç.....(şehir adı). 'ye götürecektik. Ben tek başıma götürdüm. Daha pasiftim, daha ürkektim çünkü arkamda abim vardı. Hep beni o korurdu. Ama onu kaybettikten sonra, derler ya, öyle bir kırbacı yersin ki. İşte öyle bir kırbacı yedim. Dedim ki, 'Abim yok artık.' Bundan sonra her şeyin üstesinden benim gelmem gerekiyor. Çünkü başımda kocam da yok, abim de yok. Bundan sonra sen. Güçlendim. Bakın, ne oldun dersiniz, güçlendim. Çünkü arkamda nazlanabileceğim kimse yoktu. Para konusunda sıkıştığımda abim vardı. Ama sonra çok işler yaptım. Gittim hastanede çalıştım. Hakim Hanım vardı, onun ütüsünü yaptım. Üniversitede hoca vardı, ona yemeğini yaptım. Çünkü maddi açıdan güçlenmem gerekiyordu. Abim yoktu artık. O öldükten sonra ben daha güçlendim. Her şeyi kendi başıma çözmeyi öğrendim. Bir doktora gitsem, önceden abim beni götürürdü. O öldükten sonra kendi başıma her şeyi aşmayı öğrendim."*

K1: *"Abim öldükten sonra ben daha farklı oldum. O sessiz, sümsük, her şeye evet diyen insan yok artık. Abimle maddi açıdan destek alıyordum, manevi olarak destek alıyordum. Onlar olmadı, kendim ayaklandım. Çünkü abim yoktu, annem babamdan da destek yoktu. Ben kendim bunları yapmak zorundaydım."*

K4: *"Biraz o yüzden hayata tutundum. Tutunduğum yerden de en azından hayattan artık zevk alayım dedim. Artık aile değerleri vesaire gibi şeyleri çok fazla umursamayı bıraktım diyebilirim. Şey gibi, Üçüncü Richard gibi. Hani, aileme hayırsız evlat olarak gözükiyorsam, layığı ile hayırsız olayım dedim ve artık onların gözünde mükemmel kızı olmak çabam yok. Bu şekilde devam ediyorum hayatıma."*

E1: "Mesela, ben kendimi her zaman ikinci plana atardım. Mesela, benim için öncelik eşim. Bu değişmeyecektir büyük ihtimalle ama en azından arada kendimi hatırlamam gerektiğini fark ettim. Sağlık konularında özellikle çok erteliyordum kendimi. En azından o konularda biraz daha bilinçli davrandığımı fark ettim. Tabii yaştın getirdiği süreç, yaştın getirdiği konum gereği de insan biraz daha hassas oluyor. Artık eskisine göre hayatın ne kadar kısa olduğunu görünce, anın tadını daha iyi çıkarmak gerektiğini düşünüyorum. Biz yine aileden gelen bir olay bu. Biz eğlenmeyi bilmeyen bir aileyiz. Yüzü gülen, gülmeyi bilen, keyif alan tipte bir aile değiliz. Artık bunu biraz daha geride bırakmaya çalıştığımı fark ettim. Bu biraz kendini bulmakla alakalı gibi. Benim ailemdeki kişilerin sürekli sinirli bir yapısı var, mutsuz bir aile yapımız var. Ama dedim ya, artık eskisi gibi takılmıyorum."

K6: "Aman iyi olalım, sağlıklı olalım işte durduk yere. Kimsenin kalbini bu kadar kırma falan gibi bir şey. Öyle hem insanlara hem kendime daha şefkatli bir yaklaşım geliştirdim bu olaydan sonra. Yani işte ne bileyim. Önceden bir dersten kalınca çok bunalacaksam aman hallederiz, seneye alırız işte falan gibi böyle. Gerçekten şefkati söyleyebilirim. Yani hem yakınlarıma hem kendime karşı şefkat çok fazla belirdi."

K7: "Sonra artık bu alanda çalışmaya karar verdim. Yüksek lisansa da bu şekilde girdim. Tezimi de bunun üstüne yazdım."

Biraz daha babamın ölümü ve intihar etmesi, benim hayatımda çizdiğim yolu anlamlandıran bir şey oldu. Değişimlerden birisi buydu mesela. Yani böyle olmasının bir sebebini bulmuş gibiydim. Parçaları birleştirenlerden biriydi Türkiye'de. Onunla birlikte çalıştım. İntihar üzerine makaleler yazdık, araştırmalar yaptık. Biraz o süreçteki okumalarım da fikirlerimi değiştirdi."

8.6.4. Alt Tema: Ölüm Kavramına Yönelik Değişimler

Katılımcıların ifadeleri, ölüm kavramının yas deneyimiyle birlikte derinden sarsıldığını ve yeniden şekillendiğini göstermiştir. Yakınlarını intihar sonucu kaybeden bireyler, ölümün yalnızca başkalarının başına gelen uzak bir ihtimal olmaktan çıkıp hayatın merkezinde sürekli hissedilen bir gerçeklik haline geldiğini aktarmıştır. Ölümün ani ve beklenmedik oluşu bireylerde yoğun kaygı ve korkular doğururken, yaşamın geçiciliğine dair daha keskin bir farkındalık da kazandırmıştır. Katılımcıların anlatılarında ölüm kimi zaman bilinmezliği nedeniyle ürkütücü bir hiçlik, kimi zaman da sıradan bir biyolojik süreç olarak betimlenmiştir. Ölüme dair düşünceler daha sık ve daha somut biçimde gündelik hayata girmiş; bazı katılımcılar için ise duygusal tepkilerin giderek törpülendiği ve acıya karşı bir dayanıklılığın geliştiği gözlenmiştir.

K2: *"Şöyle aslında; benim için ölüm kavramı dayımdan önce ve dayımdan sonra olarak değişiyor. Eskiden ölüm çok uzak geliyordu. Çok yaşlanınca öleceğim sanıyordum. Ansızın ölünce, ölüm kavramı bana çok yaklaştı. Ölüm sorgulama şeklim çok değişti. İnanılmaz bir ölüm korkusu başladı. Ölümün gerçekten ansızın gelebileceğini öğrendim. Ölüm kavramına çok hazırlıksız olduğumu fark ettim. Ölüm beni korkutuyor. Ölümden inanılmaz korkuyorum. Eğer ölümden sonra bir hayat yoksa, bu benim için korkutucu bir hiçlik. Eğer ölümden sonra bir hayat varsa da bu belirsizlik korkutucu. Ama dayımdan sonra ölümün hiç de uzak olmadığını fark ettim. Dayımdan sonra daha sık düşünmeye başladım. Yani böyle her gün takıntı şeklinde ölümle yatıp ölümle kalkmıyorum tabii ki ama gün içerisinde mutlaka aklıma geliyor yani. Kendi ölümümü düşündüğümde çok kaygılanıyorum."*

K6: *"Ya beni mesela çok üstüne düşünmediğim bir konu ölüm. Hani ölüm diye bir şey var ama gerçekten hiç yokmuş gibi davranıyoruz. O garip geliyor bana. İlk zamanlar işte bir dünya daha tehlikeli bir yer gibi gelmeye başladı. Her anlamda ölüm*

çok belirginleşti. Eş zamanlı mı sonrası mı bilmiyorum ama şöyle bir olgunluk geldi kendimi böyle bir anneanne gibi hissetmeye başladım."

K7: *"Önceden çok başkalarının başına gelir gibiydi böyle şeyler. Bunun öncesinde intihar sanki sadece filmlerde, dizilerde gördüğüm bir şey gibiydi. Sonra benim de başıma gelebildiğini keşfedince bir süre kaygı verici oldu. Yani ölüm daha gerçek bir hal aldı sanki hayatımda. Sonrasında artık bir ölüm şekli olarak yerleşti gibi algıma. Bu da bir ölüm şekli kalp krizi gibi işte trafik kazası gibi. Ölüme karşı biraz daha hissiz olmaya başladım başka birisini kaybettiğinde de öyle mi olmuş Allah rahmet eylesin deyip Biraz daha böyle çok duygusal bir tepki ya da bir his geliştirmeden geçmeye başladım bunları. Benim acı toleransım o kadar çok yükseldi ki, ona yaklaşmayan acılar bana işlemiyor gibi."*

8.6.5. Alt Tema: Olumsuz Deneyimler

Katılımcıların ifadeleri, yas sürecinin yalnızca duygusal değil, fiziksel ve sosyal alanlarda da yıpratıcı etkiler yarattığını göstermiştir. Ölüm korkusu, yoğun kaygı, yalnız kalamama, suçluluk duyguları, sosyal geri çekilme ve depresif belirtiler ortak deneyimlerde öne çıkmıştır. Bazı katılımcılar için bu süreç ciddi sağlık sorunlarına (örneğin böbrek yetmezliği) yol açarken, bazıları için aile, ilişki ve gelecek planlarına dair köklü güvensizlikler doğurmuştur. Kaybın etkileri kimi zaman akademik başarıyı ve işlevselliği zayıflatmış, kimi zaman ebeveynlik tutumlarını belirgin biçimde etkilemiştir. Zaman algısının bozulması, sürekli tetikte olma hali, kaygılı bağlanma tepkileri ve intihara dair çelişkili duygular da bu süreçte gözlenmiştir.

K1: *"Böbrek yetmezliğim var. Abimden sonra oldu bu. Yaşadığım travmadan dolayı böbreklerim çok aşırı protein atıyor."*

%30–%40 arası iki böbreğim şu anda çalışıyor. Bunları yaşadım. Böbreklerimi kaybettim. Çok yıprattı. Tek başına mücadele çok yıprattı."

K2: "İnanılmaz bir ölüm korkusu başladı. Ölümün gerçekten ansızın gelebileceğini öğrendim. Ölüm kavramına çok hazırlıksız olduğumu fark ettim. Ölüm beni korkutuyor... Ölümünden inanılmaz korkuyorum. Eğer ölümden sonra bir hayat yoksa, bu benim için korkutucu bir hiçlik. Eğer ölümden sonra bir hayat varsa da bu belirsizlik korkutucu. Eskiden ölüm çok uzak geliyordu. Çok yaşlanınca öleceğim sanıyordum. Ama dayımdan sonra ölümün hiç de uzak olmadığını fark ettim. Kendi ölümümü düşündüğümde çok kaygılanıyorum. Bir kere o an ne yapacağımı düşünüyorum. Yani nasıl bir his olduğunu düşünüyorum. Çok, bir kere içime kapandım. Çok sosyalleşmedim. Açıkçası evden çıkmak istemiyordum; zaruri bir şey olmadığı sürece işe de gitmiyordum. Evde kendi başıma vakit geçiriyordum, çoğu zaman yatarak. İlk 6 ay gerçekten çok zordu. Kendimi sürekli bir rüya içinde gibi hissediyordum... Kafam aşırı flu ve bulanıktı. Böyle bir bilinç bulanıklığı yaşadım. Hayatla bağım zayıflamış gibiydi. Ayrıca çok korkulu ve kaygılı bir dönemdi. Normalde yalnız kalmaktan hiç korkmazdım... ama bu kayıptan sonra yalnız kalmak büyük bir korku haline geldi. Kızımın yalnız kalmaktan bile çekinir oldum. 'Ya bana ya kızıma bir şey olursa' diye sürekli kaygılanıyordum. Akşam olmasını istemiyordum. Akşamları eşimi sürekli arayıp 'çabuk gel' diye yalvarıyordum. Ayrıca her şey dayımı hatırlatıyordu. Bir şarkı, bir yemek, bir söz... Gözlerim doluyordu, çoğu zaman da ağlıyordum... Genel bir depresyon halindeydim. Güne başlamak istemiyordum. Her şey çok anlamsız geliyordu. Niye yaşıyoruz ki, zaten öleceğiz modundaydım. Her şey çok anlamsız geliyordu ve sürekli sorguluyordum.

Kendimi çok suçladım; bir gün önce konuşmuştuk, 'Nasıl hissedemedim acaba, bana bir ipucu verdi de ben mi anlamadım?' diye düşündüm"

K3: "İlk başta tam bu final zamanında dersler, okul, akademik başarı her şey çok anlamsızlaştı... Ortalamam çok düştü. Ve hâlâ bile yani etkileri ortalamamdan var. Belki çok daha iyi bir ortalamayla mezun olabilirdim. Olumsuz olarak korku çok ağır

basıyor diyebilirim. Bu kaybetme korkusu, ölüm korkusu... Tetikleyebilecek çok şey oluyor, çok çabuk tetiklenebiliyorum... Hayat kalitem çok ciddi anlamda düşmüştü"

K4: "Şu anda hayatıma kimseyi almak istemiyorum. En büyük fobim birisinden çocuğumun olması... Aile kurumuna ve evliliğe karşı da nefret oluştu bende. İşin kötü yanı intihara karşı da fobim oldu. İntihar da edemiyorum çünkü benim acılarımı başkaları yaşayacak diye korkuyorum. Hayatıma birini de sokamıyorum. Yaşadıklarım beni hayatımda bir kafese soktu."

K4: "Çoğu yas sürecinde 6 ay, bir yıl geçince bazı şeyler hafifler denir ama burada öyle hissetmiyorum. Bu kayıp çok başka."

Mesela bana hâlâ 3 ay önce olmuş gibi geliyor. 1 yıl 8 ay gibi hissetmiyorum. Zaman artık çok hızlı geçiyor benim için... 20'li yaşlarımdan itibaren ne yaptığımı hatırlamıyorum. Sadece ders çalıştığımı ve yaşadığım sıkıntıları biliyorum. Geçmişe dönüp hatırladığım güzel anılar çok az"

K5: "Olumsuzluk oğlum üzerinde ortaya çıktı. Bir keresinde ekmek almaya gitti ve gelmedi. Hava kararmak üzereydi; on dakikalık yol yirmi dakika sürdü. O geldiğinde sokağın başında, kaldırımında elim ayağım titreyerek ağlıyordum: Nerede arayacağım, nasıl bulacağım? O tür dönemlerim çok oldu. Birisinden haber alamadığım anda elim ayağım boşalıyor; bisikletle bir yere gitmesine izin veremiyorum, hep kötü haber bekliyorum... Telefona 'İyi mi?' diye sormam da bundan; hâlâ biri arayınca hemen irkiliyorum, bu tam olarak geçmedi."

K7: "Ölüm konusunda daha donuk oldum. Yani birinin bir hastalık haberini duymak, birinin bir ölüm haberini duymak... Ben de bir üzüntüyü hiç tetiklememeye başladı. Hatta bir dönem bunun için kötü hissettim... 'Ben duygusuz muyum?', Ben artık neden üzülüyorum?' ... Çok üzülmemeye başladım"

K8: *"Korku ve kaygı oranım çok yükseldi. Tabi çocuğum var, kızım... Onu kaybetme korkusu çok yoğun. Bir de epilepsiden aşırı korktum ben. Kardeşimi ilk kaybettiğimde, ben günlerce yemek yiyemedim, su içemedim. İstemiyordum. İçmek, yemek... O orada yatarken, ben sanki hak etmiyorum gibi düşündüm. Ya da bir anlamı yoktu, gerek yok diye düşündüm.*



9. NİTEL BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu araştırmanın nitel bölümünde yakınıni intihar nedeniyle kaybetmiş on yetişkin katılımcının yas deneyimleri Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (IPA) kullanılarak incelenmiştir. Analizden beş ana tema belirlenmiştir: karmaşık duygusal tepkiler, intiharı anlamlandırma çabası, sosyal tepkiler ve damgalanma, devam eden bağlar ve anma, baş etme ve kişisel değişim.

9.1. Karmaşık Duygusal Tepkiler

Karmaşık duygusal tepkiler teması, intihar kaybının hemen ardından yaşanan sarsıcı dönemin belirgin bir ifadesi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların anlatıları; şok, inkâr, öfke, suçluluk ve çaresizlik gibi duyguların sırayla yaşanan ayrık deneyimler olmaktan çok, iç içe geçmiş ve birbirini tetikleyen bir örüntü biçiminde ortaya çıktığını göstermiştir. Bu dinamik tablo, Stroebe ve Schut'un (1999) İkili Süreç Modeli'nin öngördüğü kayıp odaklı ve yeniden uyum odaklı tepkiler arasındaki salınımla uyumludur.

Şok ve inkâr tepkileri katılımcıların neredeyse tamamında gözlenmiştir. Bedensel uyuşma, hissizlik ve duygusal kilitlenme biçiminde ortaya çıkan bu tepkiler, travmatik ve ani ölümlerde sık görülen bir örüntüdür (Chapple ve ark., 2015; Lee, 2022). Bir katılımcının cenaze gününe kadar ağlayamadığını ve "kilitlenmiş" hissettiğini belirtmesi şok tepkisinin yoğunluğunu somutlaştırmıştır. Bazı katılımcıların kayıptan aylar sonra bile ölen kişiyi aramak istediklerini ya da bir an için "yokluğunu unuttuklarını" ifade etmeleri, inkârın kademeli olarak çözüldüğünü ancak tamamen ortadan kalkmadığını düşündürmüştür. Dehşet Yönetimi Kuramına göre bu uzamış inkâr, yalnızca sevilen kişinin ölümünün yükünden değil, aynı zamanda bireyin kendi ölümlülüğüyle yüzleşmesinden de koruyucu bir işlev görmüş olabilir (Pyszczynski ve ark., 2006).

Öfke, şok ve inkârın ardından beliren en güçlü duygulardan birini oluşturmuştur. Katılımcıların anlatıları bu öfkenin tek bir hedefe yönelmediğini, aksine kaybedilen kişiye, olayı hazırlayan koşullardan sorumlu tutulan aile üyelerine, toplumsal yargılara ve kurumsal yapılara dağıldığını göstermiştir (Lenferink ve ark., 2022).

İntiharın "seçilmiş" ya da niyetli bir ölüm olarak algılanması öfke duygusuna özgül bir boyut kazandırmış; terk edilme, ret ve suçluluk hisleriyle iç içe geçen bu öfke, klasik psikanalitik yaklaşımlarda betimlenen ambivalan nesne ilişkileri kavramıyla tutarlı bulunmuştur (Levi-Belz ve Gilo, 2020; Young ve ark., 2012). Öfkenin aile üyelerine, sosyal çevreye ve kültürel normlara yönelmesi de gözlenmiştir; cenaze ritüellerine veya damgalayıcı toplumsal tepkilere duyulan öfke yasin sosyal boyutuna ilişkin önemli veriler sağlamıştır (Hanschmidt ve ark., 2016).

Suçluluk ve pişmanlık, katılımcıların neredeyse tamamında ağır bir yük olarak ortaya çıkmıştır. Bu duyguların merkezinde kişinin kendine yönelttiği sorular yer almıştır: "Onu engellemek için daha fazlasını yapabilir miydim?", "Bir işareti gözden mi kaçırdım?" Anlatılarda "keşke" ile başlayan cümlelerin sık tekrarlanması, geçmişî zihinde yeniden kurma ve "farklı olabilirdi" ihtimaline tutunma çabasını yansıtmıştır. Wagner ve arkadaşları (2021) suçluluğun depresyon, uzamış yas ve travma sonrası stres belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu suçluluk yaşantısı kaybın "önlenebilir" olduğuna dair algıyla yakından ilişkilidir; Jordan (2020) bu "algılanan önlenebilirlik" duygusunun intihar yasını en çok yıpratan katmanlardan birini oluşturduğunu saptamıştır.

Çaresizlik ve yetersizlik hissi, kaybın gerçekliği yavaş yavaş kendini göstermeye başladığında belirginleşmiştir. Bir katılımcının "Hiç kendimi bu kadar çaresiz hissetmemiştim. Sözü bittiği bir yerdeyim." ifadesi yalnızca bir üzüntüyü değil, varoluşsal bir çıkmazı işaret etmiştir (Køster, 2022; Ivers ve ark., 2024). Sevilen kişiyi

"kurtaramamış olma" hissi geride kalanlarda derin bir acı, güçsüzlük ve varoluşsal yalnızlık yaratmıştır. Yalom'un (1980) belirttiği üzere ölüm farkındalığı bireye kendi yaşamının da savunmasız ve sonlu olduğunu hatırlatmış; intihar kaybında bu hatırlatıcı, ölümün "seçilebilir" bir olasılık olarak somutlaşması nedeniyle daha keskin bir biçim almıştır.

9.2. İntiharı Anlamlandırma Çabası

Katılımcılar, travmatik kaybın yarattığı kaosu yönetebilmek ve "Neden?" sorusuna yanıt bulabilmek için yoğun bir anlamlandırma çabasına yönelmiştir. Bu tema, Neimeyer'in (2001, 2006) anlamı yeniden yapılandırma yaklaşımının intihar yasındaki görünümünü yansıtmıştır. Neimeyer'e göre kayıp deneyimi, bireyin dünyaya ve kendine dair kurduğu varoluşsal anlatıda bir "kırılma" yaratır; bu kırılmayı onarmak, ölümün ve geride kalan yaşamın ne anlama geldiğini yeniden kurmaya dönük bir anlam arayışını gerektirmektedir.

Katılımcı anlatıları intiharın tek bir nedene indirgenemeyeceğine işaret etmiştir. Yapısal stresörler — maddi sorunlar, işsizlik, akademik başarısızlık veya ailevi sorumlulukların yarattığı baskı — bireylerin ruhsal kırılganlığını artıran faktörler olarak tanımlanmıştır (Brenner ve Bhugra, 2020; Edwards ve ark., 2025). Bir katılımcının dayısının ev yatırımı konusunda para kaybetmesi ve bunun ardından aile içinde suçlanması sürecini anlatması, yapısal stresörlerin somut etkilerini göstermiştir. Ancak katılımcılar bu stresörlerin tek başına açıklayıcı olmadığını farkındadır; benzer zorlukları yaşayan pek çok kişi intihar girişiminde bulunmamıştır (Orsolini ve ark., 2020).

Sosyal-ilişkisel faktörler — aile içi çatışmalar, duygusal soğukluk, romantik ilişkilerde yaşanan ayrılıklar ve yalnızlık hissi — anlatılarda intihar riskini artıran en

güçlü unsurlar arasında yer almıştır (Azorina ve ark., 2019; Creuzé ve ark., 2022). Bir katılımcının ailesini "buzdolabı gibi soğuk" olarak nitelendirmesi bağlanma kuramı açısından anlamlı bir veri oluşturmuştur. Bowlby'nin (1980) çerçevesinde değerlendirildiğinde güvenli bağlanma ilişkisinin yokluğu bireyin stresle baş etme kapasitesini zayıflatmıştır. "Ait olamamak" duygusunun bir katılımcı tarafından kaybedilen kişinin "en büyük sancısı" olarak tanımlanması, Joiner'ın (2005) İntiharın Kişilerarası Kuramı'ndaki engellenmiş ait olma kavramıyla tutarlıdır (Joiner, 2005).

Psikopatoloji ve ruhsal durum da anlatılarda belirgin biçimde yer almıştır. Katılımcılar, yakınlarının kayıp öncesinde depresyon, kaygı, değersizlik hissi ve psikotik belirtiler gibi yoğun psikolojik sıkıntılar yaşadığını bildirmiştir. Majör depresyon ve diğer psikiyatrik tanılar intihar riskini genel popülasyona göre 4–8 kat artırmıştır (Bachmann, 2018; Orsolini ve ark., 2020). Ancak bazı katılımcılar tedaviye rağmen kaybın yaşandığını ifade etmiş; bu durum "Tedavi yeterli miydi?" gibi karmaşık sorgulamaları beraberinde getirmiştir.

Bazı katılımcılar intihar öncesinde yakınlarının "iyileştiğini" veya "çok neşeli" olduğunu gözlemiştir. Bu intihar öncesi iyilik hali paradoksu, Shneidman'ın (1996) kuramında tanımlanan, intihar kararının kesinleşmesiyle içsel çatışmanın geçici olarak azalması olgusunu yansıtmıştır. Bir katılımcının kardeşini intihar günü son derece mutlu ve neşeli bir halde betimlemesi bu paradoksal durumun somut bir örneğidir. "O kadar iyi görünüyordu ki" düşüncesi hem suçluluk duygusunu artırmış hem de kaybın şokunun daha yoğun yaşanmasına yol açmıştır.

9.3. Sosyal Tepkiler ve Damgalanma

İntihar sonrası yas süreci yalnızca bireyin iç dünyasında yaşanan bir deneyim değildir; sosyal çevrenin tepkileri ve damgalanma eğilimleri tarafından derinden

etkilenmiştir. Bu durum, Doka'nın (1989) "yasın meşru görülmemesi" (*disenfranchised grief*) kavramıyla tutarlıdır — kaybın ve yasın açıkça tanınmadığı, sosyal olarak onaylanmadığı ve yeterince desteklenmediği durumlar. Geride kalanlar hem kaybın acısını yaşamış hem de toplumsal damgalanma ile mücadele etmek zorunda kalmıştır; bu ikili yük yas sürecini güçleştirmiştir.

İntiharın gizlenmesi, toplumsal baskı ve utanç nedeniyle birçok ailede gözlenmiştir. Bir katılımcının anneannesinin tabutun başında bile "trafik kazasında öldü" hikâyesini anlatmaya devam ettiğini belirtmesi, damgalanma korkusunun cenaze ritüellerini bile şekillendirebildiğini göstermiştir. Hanschmidt ve arkadaşları (2016) damgalanmanın hem algılanan hem de içselleştirilmiş boyutlarının geride kalanların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerle ilişkili olduğunu saptamıştır. Gizleme bir yandan aileyi toplumsal yargılardan korurken, yas tutanları acılarını özgürce paylaşabilecekleri sosyal alanlardan mahrum bırakmıştır.

Dini ve ahlaki yargılar da damgalanmanın belirgin bir kaynağını oluşturmuştur. "İntihar eden cehenneme gider" gibi söylemlerle karşılaşmak, geride kalanların hem ölen kişiye dair imgelerini hem de kendi yas süreçlerini etkilemiştir (Whitebrook ve ark., 2025). Bir katılımcının "melek gibi" olarak nitelendirdiği kardeşinin akıbeti için kat kat üzüldüğünü ifade etmesi, dini söylemlerin yas sürecini nasıl güçleştirebildiğinin somut bir örneğidir.

Sosyal destek eksikliği ve yalnızlık, katılımcıların büyük çoğunluğunda belirgin biçimde ortaya çıkmıştır. Bir katılımcının "Birebir bu olayı yaşamayan bir insanın ne kadar çaba sarf etse de anlayabileceğini çok düşünmüyorum" ifadesi, intihar yasının başkaları tarafından tam kavranması güç bir deneyim olarak yaşandığını yansıtmıştır. Dyregrov (2004) travmatik kayıp sonrası toplumun bu tür kayıplar yaşayan bireylere sıkça kaçınmacı tepkiler verdiğini göstermiştir. Bu tutumlar hem intiharın tabu

olmasından hem de çevrenin ne söyleyeceğini bilememesinden kaynaklanmış; paradoksal biçimde en çok desteğe ihtiyaç duyan kişiler en az destek görmüştür.

Bazı katılımcılar profesyonel yardım alırken bile terapistleri tarafından tam olarak anlaşılamadıklarını hissetmiştir. Bir katılımcının Reddit gibi çevrimiçi intihar kaybı destek gruplarından profesyonel yardımdan daha fazla fayda gördüğünü ifade etmesi, akran desteğinin bu popülasyon için benzersiz bir aidiyet ve normalleşme kaynağı olduğunu desteklemiştir (Adshead ve Runacres, 2022; Griffin ve ark., 2022; Jordan, 2020).

9.4. Devam Eden Bağlar ve Anma

Fiziksel kaybın ardından yas tutan bireylerin ölen kişiyle ilişkiyi tamamen sonlandırmadığı, aksine bu bağı farklı bir düzlemde sürdürdükleri gözlenmiştir. Bu olgu, Klass, Silverman ve Nickman'ın (1996) "devam eden bağlar" çerçevesiyle uyumludur. Katılımcıların anma ritüelleri, sembolik eylemler ve manevi iletişim deneyimleri aracılığıyla kaybettikleri yakınlarının hatırasını canlı tutma çabaları bu kuramsal bakış açısını desteklemiştir (Cadell ve ark., 2020; Hewson ve ark., 2023).

Anma ve hatırlama ritüelleri katılımcıların büyük çoğunluğunda gözlenmiştir. Mezar ziyaretleri, ölüm yıl dönümlerinde anma törenleri, sevilen yemeklerin yapılıp dağıtılması ve askıya ekmek bırakma gibi pratikler hem kaybedilen kişinin varlığını onurlandırmış hem de yas tutan kişiye duygusal rahatlama sağlamıştır (Norton ve Gino, 2014; Vale-Taylor, 2009). Bir katılımcının birilerine iyilik yaptığında sanki kaybettiği kişiye fayda sağlıyormuş gibi hissettiğini ifade etmesi, devam eden bağların sembolik boyutunu göstermiştir.

Hayali iletişim ve manevi bağ deneyimleri de gözlenmiştir. Birçok katılımcı kaybettikleri yakınlarıyla rüyalarında karşılaşma, onlarla içsel olarak konuşma veya

doğadaki bir işaret aracılığıyla onlardan selam alma gibi deneyimler yaşadıklarını belirtmiştir (Goodall ve ark., 2022; Hewson ve ark., 2023). Bir katılımcının ara sıra kaybettiği kişiyle konuştuğunu ve bunun kendisini rahatlattığını ifade etmesi, bu tür iletişim biçimlerinin terapötik potansiyeline işaret etmiştir. Field ve Filanosky (2009), içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış devam eden bağ biçimlerinin farklı uyum göstergeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. İçselleştirilmiş ve olumlu devam eden bağlar yas sürecinde daha uyumlu bir işlev görmüş; kaybedilen kişinin içselleştirilmiş temsili bireye güç ve anlam sağlayabilmiştir. Neimeyer, Baldwin ve Gillies (2006) de devam eden bağların etkisinin bireyin anlamlandırma kapasitesiyle yakından ilişkili olduğunu ve kaybedilen kişinin anısının yaşam anlatısına entegre edilmesinin iyileşmeyi kolaylaştırdığını göstermiştir.

9.5. Baş Etme ve Kişisel Değişim

İntihar kaybı gibi travmatik bir deneyimin ardından bireyler yalnızca acıyla mücadele etmekle kalmamış, bu süreçten yeni bir denge kurarak da çıkabilmiştir. Profesyonel ve sosyal destek arayışı katılımcıların önemli bir kısmında gözlenmiştir. Terapi, ilaç tedavisi ve çevrimiçi akran destek grupları duygusal rahatlama ve işlevselliği yeniden kazanma açısından önemli rol oynamıştır (Andriessen ve ark., 2019; Higgins ve ark., 2022). Benzer kaybı yaşamış kişilerle kurulan bağ, anlaşılma hissini pekiştirerek etkili destek kaynaklarından biri olmuştur. Shear ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği Komplike Yas Tedavisi, uzamış yas belirtileri gösteren bireylerde kanıta dayalı bir müdahale çerçevesi sağlamıştır.

Hayata tutunma kaynakları arasında çocukların varlığı ve onlara karşı duyulan sorumluluk öne çıkmıştır. Bir katılımcının "Eğer iki tane oğlum olmasaydı, ben de gidebilirdim" ifadesi, çocukların yaşam bağlılığı üzerindeki etkisini göstermiştir. Doğa ile temas, hobiler ve mesleki sorumluluklara odaklanma gibi stratejiler, Stroebe ve

Schut'un (1999, 2010) İkili Süreç Modeli'ndeki "onarım odaklı" baş etme stratejilerinin somut örnekleri olarak değerlendirilmiştir.

Travma sonrası büyüme bazı katılımcılarda belirgin biçimde gözlenmiştir. Bir katılımcının "Abimi kaybettim, ama daha güçlendim. Çünkü arkamda benim dağım yoktu. Ben kendi kendimin dağı olmam gerekiyordu." ifadesi, Tedeschi ve Calhoun'un (2004) modelindeki kişisel güçlülük boyutunu somutlaştırmıştır. Hayatın daha anlamlı gelmeye başlaması, anı yaşama isteği ve artan şefkat bu modeldeki beş temel büyüme alanıyla uyumludur. Ancak bu büyüme olumsuz sonuçların yokluğu anlamına gelmemiş; birçok katılımcı hem büyümeyi hem de kalıcı zorlukları eşzamanlı olarak deneyimlemiştir.

Kalıcı olumsuz izler de belirgin biçimde gözlenmiştir. Yoğun ölüm korkusu, kaygı bozuklukları, sosyal geri çekilme ve somatik belirtiler, yasın bazı durumlarda kronik bir tabloya dönüşebildiğini göstermiştir (Killikelly ve ark., 2025; Prigerson ve ark., 2021). Bir katılımcının yaşadıklarının kendisini "hayatında bir kafese" soktuğunu ifade etmesi, yasın uzun vadeli işlevsellik üzerindeki sınırlandırıcı etkisini yansıtmıştır. Bu "kafes" metaforu, İkili Süreç Modeli'nde tanımlanan kayıp ve onarım odaklı süreçler arasındaki esnek salınımın aksadığı durumlarda ortaya çıkan uyumsuz yas tepkileriyle tutarlıdır.

9.6. Temalar Arası Bütüncül Yorum

Beş temanın birlikte değerlendirilmesi, intihar sonrası yasın çok boyutlu bir psikososyal süreç olduğunu göstermiştir. Bu temalar birbirinden bağımsız değil, karşılıklı olarak birbirini etkileyen bir sistem oluşturmuştur.

Anlam arayışı tüm temaların kesiştiği bir dinamik olarak öne çıkmıştır. Karmaşık duygusal tepkiler bireyleri anlam arayışına yöneltirken, bu arayışın

başarısızlığı duyguların yoğunlaşmasına yol açmıştır. Sosyal damgalanma hem duygusal ifadeyi hem de anlam yapılandırma sürecini engellemiş; devam eden bağlar ise bu engelleri aşmak için alternatif yollar sağlamıştır. Anlamlandırmada tıkanan bireyler duyguların kaotik akışında sıkışırken, anlam bulabilenler — tam bir çözüm olmasa da — acıyla birlikte yaşamayı öğrenmiş ve kişisel büyüme deneyimlemiştir.

Sosyal çevrenin rolü hem koruyucu hem de risk artırıcı bir faktör olarak belirginleşmiştir. İşlevsel sosyal destek hem duygusal boşalımı hem de kolektif anlamlandırmayı olanaklı kılmış; ancak intihar yasında bu destek çoğu zaman yetersiz kalmış veya damgalanma nedeniyle engellerle karşılaşmıştır. Neimeyer ve arkadaşlarının (2009) belirttiği gibi sosyal destek bir "anlatısal tanıklık" işlevi görmüş; başkalarının kayıp öyküsünü dikkatle dinlemesi ve bu deneyimi onaylaması, bireyin kaybı kendi yaşam anlatısı içine yerleştirmesine yardımcı olmuştur.

Travma sonrası büyüme ve kalıcı zorlukların birlikte var olması da dikkat çeken bir bulgudur. Tedeschi ve Calhoun'un (2004) belirttiği gibi büyüme acının ortadan kalkması değil, acıyla birlikte yaşamayı öğrenme sürecinin bir sonucudur. Bu "birlikte var olma" (*coexistence*), intihar yasının karmaşık ve doğrusal olmayan doğasını yansıtmıştır.

9.7. Klinik ve Uygulama Çıkarımları

Bulgular, intihar yasına yönelik klinik müdahalelerin çok boyutlu olması gerektiğini göstermiştir. Karmaşık duygusal tepkilerin — şok, inkâr, öfke, suçluluk ve çaresizlik — eşzamanlı ve iç içe geçmiş yapısının normalleştirilmesi gerekmiştir. Neimeyer'in (2012) anlam odaklı yas terapisi yaklaşımı bu popülasyon için uygun görünmüştür; "neden" sorusuna kesin yanıt bulunamasa da terapötik süreçte bu sorunun işlenmesi ve belirsizlikle yaşamının öğrenilmesi önem taşımıştır. Suçluluk ve pişmanlık

döngülerinin yoğunluğu, bilişsel müdahalelerin — gerçekçi sorumluluk atıflarının geliştirilmesi ve kendini affetme süreçleri — gerekliliğine işaret etmiştir. Devam eden bağların niteliğinin değerlendirilmesi ve gerektiğinde bu bağların dönüştürülmesine yardımcı olunması da önerilmiştir.

Akran desteğinin önemi bulgulara belirgin biçimde ortaya çıkmıştır. Türkiye'de intihar kaybı destek gruplarının yaygınlaştırılması ve erişilebilirliğinin artırılması gerektiği düşünülmüştür. Çevrimiçi platformların kullanımı coğrafi ve damgalanma engellerini aşmada bir çözüm yolu olabilir. Psikoterapi, psikiyatrik değerlendirme, sosyal hizmet desteği ve manevi danışmanlığı kapsayan bütüncül bir yaklaşım önerilmiştir.

İntiharın toplumsal bir tabu olmaktan çıkarılması, geride kalanların yas süreçlerini kolaylaştıracak temel değişikliklerden biridir. Dini ve toplum liderlerinin intihar ve yas konusunda eğitilmesi, cenaze ve anma ritüellerinin daha destekleyici biçimde gerçekleştirilmesini sağlayabilir. İntihar kaybı sonrası otomatik olarak devreye giren destek protokollerinin oluşturulması önerilmiştir.

10. GENEL TARTIŞMA

Bu araştırma, intihar kaybı sonrası yas sürecinin karmaşık doğasını, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkiyi ve bu süreçleri şekillendiren psikolojik mekanizmaları hem nicel hem nitel araştırma yaklaşımıyla incelemiştir. Nicel boyutta 1.270 kadın katılımcıdan elde edilen veriler, nitel boyutta ise intihar kaybı yaşamış on yetişkinle gerçekleştirilen Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (IPA), yas deneyiminin hem istatistiksel örüntülerini hem de fenomenolojik derinliğini ortaya koymuştur. Neimeyer'in (2001) anlamı yeniden yapılandırma modeline göre kayıp, bireyin dünya görüşünü ve benlik algısını temelden sarsan bir deneyimdir ve anlam arayışı bu süreçte merkezi rol üstlenir. Neimeyer (2019), anlamı yeniden yapılandırmanın yalnızca semptom azaltılmasıyla değil, yaşam anlatısının yeniden inşasıyla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Mevcut bulgular, yasin yalnızca semptomatik bir deneyim olmadığını, aktif bir bilişsel ve varoluşsal yeniden inşa süreci olduğunu desteklemektedir.

Bu çalışmada nicel ve nitel çalışmaların bir arada yürütülmesi, iki veri türünün birbirini tamamlamasına olanak tanımıştır. Nicel analizlerde uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki, nitel verilerde katılımcıların yoğun "Neden?" sorgulaması ve anlam boşluğu deneyimleriyle örtüşmektedir. Davis ve arkadaşları (1998), anlamı yeniden yapılandırmanın hem "anlam bulma" hem de "fayda bulma" boyutlarını içerdiğini göstermiştir. Benzer şekilde, sosyal destek ile uzamış yas arasındaki negatif ilişki, nitel temalarda belirginleşen sosyal izolasyon ve damgalanma anlatılarıyla tutarlıdır. İntihar yasında sosyal desteğin sekteye uğraması, Jordan ve McIntosh'un (2011) "yasın meşru görülmemesi" (disenfranchised grief) kavramıyla açıklanabilir. Bu noktada, araştırmanın nicel ve nitel bileşenlerinin örneklem yapısına ilişkin önemli bir açıklama

gerekmektedir. Nicel çalışmanın örnekleme ağırlıklı olarak hastalığa bağlı kayıp yaşamış kadınlardan oluşurken, nitel çalışmanın örnekleme yalnızca intihar kaybı yaşamış bireylerden oluşmaktadır. Bu iki popülasyonun yas deneyimleri fenomenolojik açıdan farklılaşabilir: intihar kaybı, damgalanma, suçluluk ve kasıtlılık algısı gibi özgül dinamikler içerirken, hastalığa bağlı kayıp bu boyutları daha sınırlı ölçüde taşıyabilir.

Stroebe ve Schut'un (1999, 2010) İkili Süreç Modeli (Dual Process Model) perspektifinden değerlendirildiğinde, her iki veri setinden elde edilen bulgular önemli bir kuramsal anlam taşımaktadır. Model, yas sürecinde kayba odaklı ve yeniden yapılanmaya odaklı stresörler arasında dinamik bir salınım yaşandığını vurgular (Stroebe ve Schut, 2010). Nitel bulgularda katılımcıların hem duygusal acıyla yüzleşme hem de yaşamı yeniden anlamlandırma çabaları, bu salınım dinamiğini somutlaştırmaktadır. Stroebe ve Schut (2016), "aşırı yüklenme" (overload) kavramını ekleyerek çoklu stresörlerin biriktiği durumlarda salınım mekanizmasının işlevsizleşebileceğini öne sürmüştür; bu kavram, Türkiye bağlamında kadınların çoklu rolleriyle özellikle ilgilidir.

10.1. Kadın Örneklem ile Çalışmanın Metodolojik Temeli

Araştırmanın nicel boyutunda erkek katılımcı sayısı istatistiksel analizler için gerekli temsil düzeyinin çok altında kalmıştır. Dengesiz gruplarla yapılan karşılaştırmalar Tip II hata olasılığını artırmakta ve sonuçların güvenilirliğini zedelemektedir. Metodolojik titizlik gereği, yalnızca kadın katılımcılarla analiz yapılması araştırmanın iç geçerliliğini korumak için gerekli olmuştur. Bu durum bir yandan sınırlılık oluştururken, öte yandan kadınların yas deneyiminin özgül dinamiklerine odaklanma fırsatı sunmaktadır. Stroebe ve arkadaşları (2001), kadınların yas sürecinde daha fazla duygusal ifade ve daha uzun süren yas belirtileri gösterme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Martin ve Doka (1999), kadınların "sezgisel"

stili—duygusal ifade ve sosyal paylaşım odaklı yas—daha sık benimsediklerini göstermiştir.

Türkiye'nin kolektivist kültürel yapısı içinde kadınların yas deneyimi, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel beklentilerle şekillenen özgül bir bağlamda gerçekleşmektedir. Hofstede'nin (2011) kültürel boyutlar kuramı çerçevesinde Türkiye, bireycilik düzeyi düşük, kolektivist eğilimli bir toplum olarak konumlandırılmaktadır (Hofstede, 2011). Kadınlar geleneksel olarak duygusal ifadenin birincil taşıyıcıları olarak konumlandırılmakta ve bu rol, acıyı daha görünür kılarken toplumsal beklentilere uygun ifade yönünde baskı da oluşturabilmektedir. Rosenblatt'ın kültürlerarası yas araştırmaları, yas ifadesinin kültürel normlar ve sosyal bağlam tarafından derinden şekillendirildiğini göstermiştir (Rosenblatt, 2008).

Bakım verme ve aile içi sorumluluklar bağlamında, kadınlar Türk aile yapısı içinde merkezi konumdadır. Kayıp sonrası ailenin duygusal bakımını üstlenme, cenaze ritüellerini organize etme gibi sorumluluklar çoğunlukla kadınlara yüklenmektedir. Bu çoklu roller, Stroebe ve Schut'un (2016) İkili Süreç Modelinde betimlenen "aşırı yüklenme" durumuna zemin hazırlayabilmektedir. Cenaze törenleri, taziye ziyaretleri ve anma ritüellerinde kadınlar hem organizatör hem de duygusal ifadenin taşıyıcısı olarak ön plandadır. Klass'ın (2006) çalışmaları, ritüellerin bireysel anlam yapılandırması için kritik kaynaklar sunduğunu göstermiştir. Nitel bulgularda katılımcıların mezar ziyaretleri, sevilen yemeklerin dağıtılması gibi pratikleri aktif kullandıkları görülmekte; bu ritüeller Klass ve arkadaşlarının (1996) "devam eden bağların" sürdürülmesi işlevi görmektedir.

10.2. Nitel ve Nicel Bulguların Sentezi

Nitel bulgularda ortaya çıkan karmaşık duygusal tepkiler teması—şok, inkâr, öfke, suçluluk ve çaresizliğin eşzamanlı yapısı—nicel boyutta incelenen bilişsel duygu

düzenleme stratejileriyle doğrudan ilişkilidir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (CERQ), bireylerin stresli olaylarla baş etmek için kullandıkları bilişsel stratejileri uyumlu ve uyumsuz kategorilerde ele almaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2007). Nicel analizlerde kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme gibi uyumsuz stratejilerin uzamış yası artırması ve anlamlandırmayı engellemesi, nitel verilerde katılımcıların "Keşke" ile başlayan döngüsel düşünce örüntülerinde somutlaşmaktadır.

Nitel bulgularda merkezi tema olarak ortaya çıkan anlamlandırma çabası, nicel boyutta incelenen anlamı yeniden yapılandırma süreciyle doğrudan örtüşmektedir. Neimeyer ve Sands (2011), intihar yasında anlam yapılandırmasının özel zorluklarını ele almıştır. İntihar, insan iradesinin sonucu olarak algılandığından, "neden" sorusu diğer ölüm türlerinden daha merkezi konumdadır. Currier ve arkadaşları (2006), şiddet içeren kayıpların anlam yapılandırmasını özellikle zorlaştırdığını göstermiştir. Nicel bulgularda zamanın yas semptomlarını hafifletmesi ancak anlamlandırmayı değiştirmemesi, Neimeyer'in (2001) anlam yapılandırmasının aktif inşa gerektirdiği vurgusunu desteklemektedir.

Türk kültürel bağlamında dini söylemler anlam arayışını hem zorlaştıracı hem de destekleyici biçimlerde etkilemektedir. Nitel bulgularda bir katılımcının "melek gibi" nitelendirdiği kardeşinin cehenneme gideceği söylemiyle karşılaşması, dini söylemlerin yarattığı varoluşsal krizi somutlaştırmaktadır. Pargament ve arkadaşları (1998), dini başa çıkmanın "olumlu" ve "olumsuz" boyutlarını ayırt etmiştir. Öte yandan, hayır yapma, dua etme gibi dini pratiklerin anma ritüellerinde önemli yer tutması, manevi baş etmenin anlam yapılandırmasına katkı sunabileceğini göstermektedir.

Sosyal destek boyutu incelendiğinde, nicel analizlerde uzamış yas arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı görülmüştür. Bu istatistiksel düşüş, nitel verilerdeki "damgalanma" (özellikle intihar yasında) ve "anlaşılamama" temalarıyla açıklanabilir.

Bu sosyal izolasyonun sadece çevresel faktörlerle değil, Gupta ve Bonanno'nun (2011) tanımladığı "ifade esnekliği" (expressive flexibility) eksikliğiyle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Uzamış yas yaşayan bireyler, bağlamın gerektirdiği durumlarda (örn. sosyal ortamlarda) duygularını bastırma veya artırma yeteneğini kaybettikleri için sosyal uyum sağlayamamakta ve izole olmaktadır. Sosyal desteğin azalması, bireyi kaybı doğrulayacak "anlatısal tanıklık" tan mahrum bırakarak anlamın sosyal inşasını sekteye uğratmaktadır.

İntihar yasında bu destek mekanizması damgalanma nedeniyle sekteye uğramaktadır. Jordan ve McIntosh (2011), damgalanmanın merkezi rolünü vurgulamıştır. Feigelman ve arkadaşları (2009), damgalanmanın sosyal izolasyonu artırdığını ve profesyonel yardım arayışını engellediğini göstermektedir. Nitel bulgularda ailelerin ölüm nedenini gizlemesi, kadınların acılarını yaşayabilecekleri sosyal alandan mahrum kalmasına yol açmaktadır. Bu durum, Türk kültüründeki geniş aile yapısının paradoksal etkisini ortaya koymaktadır: potansiyel destek kaynakları sunarken damgalanma kaygısını artıran bir yapı.

Nitel bulgularda profesyonel yardım arayanların bile tam anlaşılamadıklarını hissetmeleri ve çevrimiçi akran destek gruplarından daha fazla fayda görmeleri dikkat çekicidir. Feigelman ve arkadaşları (2008), internet destek gruplarının anonim olma imkânı sunarak damgalanma engelini aştığını göstermiştir. Campbell ve arkadaşlarının (2019) "deneyimsel eşleşme" kavramı, benzer travmatik deneyimi yaşamış kişilerin desteğinin genel sosyal destekten daha etkili olabileceğini ifade etmektedir.

Nitel bulgularda katılımcıların ölüm algısının kökten değiştiği, ölümün hayatın merkezinde somut bir gerçekliğe dönüştüğü ifade edilmektedir. Pyszczynski ve Kesebir (2011), Korku Yönetimi Kuramını travma sonrası stres bozukluğuna uygulayarak "Kaygı Tamponu Bozulması Kuramı" geliştirmiştir. Bu kurama göre, travmatik olaylar

kültürel dünya görüşünü ve benlik saygısını sarsar, böylece ölüm kaygısını tamponlama kapasitesi zayıflar. Yoğun ölüm kaygısı bilişsel kaynakları tüketerek "psikolojik daralma" yaratmakta ve üst düzey bilişsel süreçlere yer bırakmamaktadır.

Nicel bulgularda kaybedilen kişiyle olan ilişki niteliğinin düzenleyici rolü, nitel verilerdeki devam eden bağlar temasıyla zengin bütünleşme sunmaktadır. Klass, Silverman ve Nickman (1996), sağlıklı yasın kaybedilen kişiyle bağın sonlandırılmasını değil dönüştürülmesini içerdiğini göstererek Bowlby'nin (1980) orijinal vurgusundan önemli bir ayrılma noktası oluşturmuştur. Nicel analizlerde yüksek uzamış yas durumunda bile olumlu ilişki niteliğinin anlam bulmayı kolaylaştırması, güvenli bağın koruyucu işlevini ortaya koymaktadır. Nicel verilerde yüksek ilişki niteliğinin, uzamış yas durumunda anlam inşasını zorlaştıran bir risk faktörü gibi işlemesi, Stroud'un (2019) Stres Duyarlılaşması Modeli (Stress Sensitization Model) ile açıklanabilir. Yakın ve doyum verici bir ilişki, bireyin hayattaki "güvenli üssü" nü oluşturur. Bu üssün kaybı, bireyde majör bir stresör etkisi yaratarak biyolojik ve psikolojik sistemleri aşırı duyarlı hale getirir. Tezin nicel sonuçlarına göre, yakınlık arttıkça yasın anlamı bozucu etkisi artmaktadır; çünkü kaybedilen sadece bir kişi değil, bireyin benlik tanımını ve dünya algısını ayakta tutan temel direk yıkılmıştır. Nitel görüşmelerde katılımcıların yaşadığı "boşluk" ve "kendi parçasını kaybetme" hissi, bu duyarlılaşmış ve savunmasız kalmış zeminin fenomenolojik karşılığıdır. Nitel veriler, nicel analizde bir "yük" veya "zorluk" olarak görünen bu yüksek yakınlığın, nasıl bir iyileşme kaynağına dönüştürülebileceğini göstermektedir. Katılımcılar, fiziksel yokluğa rağmen rüyalar, içsel konuşmalar (hayali iletişim) ve ritüeller aracılığıyla devam eden bağlar (continuing bonds) kurarak teselli bulmuşlardır. Bu noktada, Bowlby'nin (1980) yası "bağın koparılması" olarak gören klasik yaklaşımının aksine; sağlıklı yas, bağın somut gerçeklikten (dışsal) sembolik ve içsel bir gerçekliğe (temsili) taşınması sürecidir.

Nitel bulgularda katılımcıların devam eden bağları sürdürme çabaları—anma ritüelleri, hayali iletişim, manevi bağ—bu kuramsal çerçevenin fenomenolojik boyutunu aydınlatmaktadır. Stroebe ve Schut (2005), devam eden bağların "içselleştirilmiş" ve "dışsallaştırılmış" biçimlerini ayırt etmiştir. İçselleştirilmiş bağlar genellikle uyumlu iken, dışsallaştırılmış bağlar bazen uzamış yasla ilişkili olabilmektedir. Türk kültüründe kadınların anma ritüellerindeki merkezi rolü, devam eden bağların sürdürülmesi için özgül olanaklar sunmaktadır. Klass (2006), kolektif anma pratiklerinin yas sürecinde koruyucu işlevler gördüğünü göstermiştir. Ancak intihar kaybında damgalanma, bu ritüellerin tam icrasını engelleyebilmektedir.

Nicel bulgularda ölüm korkusu ve ölümü güçsüzleştirme boyutlarının aracılık rolü, nitel verilerdeki ölüm kavramına yönelik değişimler temasıyla tutarlılık göstermektedir. Korku Yönetimi Kuramı (Terror Management Theory; Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986), ölüm farkındalığının insan davranışını nasıl şekillendirdiğini açıklamaktadır. Kurama göre, insanlar ölümlülük farkındalığının yarattığı varoluşsal kaygıyı yönetmek için kültürel dünya görüşlerine ve benlik saygısına başvurmaktadır. Greenberg ve arkadaşları (1997), "ölümlülük belirginliği" paradigmasını kullanarak ölüm düşüncelerinin dünya görüşü savunmasını artırdığını deneysel olarak göstermiştir.

Nicel bulgularda saptanan uzamış yas şiddeti ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki güçlü negatif ilişki ($r = -.344$), nitel görüşmelerde katılımcıların "neden" sorusuna saplanıp kalmaları ve zihinsel bir boşluk ("anlam yitimi") deneyimlemeleriyle örtüşmektedir. Neimeyer'in kuramıyla tutarlı olarak, nicel analizlerde zamanın geçmesi semptomları azaltsa da anlamı yeniden yapılandırma üzerinde doğrudan bir etki yaratmamıştır; bu durum, nitel verilerdeki "yıllar geçse de kapanmayan defterler" temasıyla birleştiğinde, anlam inşasının kendiliğinden gelişen bir süreç değil, aktif ve bilinçli bir bilişsel çaba gerektirdiğini kanıtlamaktadır.

Bilişsel süreçler açısından bakıldığında, nicel modelde "kendini suçlama", "ruminasyon" ve "felaketleştirme" gibi uyumsuz stratejilerin anlam inşasını engellediği görülmüştür. Bu bulgu, Boelen ve arkadaşlarının (2016) doğal olmayan kayıplarda "felaketleştirici yanlış yorumlamaların" (örn. "deliriyor muyum?") uzamış yas grubunu ayırt eden temel faktör olduğu tespitiyle paralellik göstermektedir. Nitel verilerde katılımcıların "keşke" ile başlayan karşı olgusal düşünceleri ve suçluluk döngüleri, nicel verilerdeki "ruminasyon" değişkeninin yaşamdaki karşılığıdır. Ayrıca, Robinaugh ve arkadaşlarının (2014) vurguladığı "anksiyete duyarlılığı" kavramı, nitel bulgulardaki kaçınma davranışlarını aydınlatmaktadır; katılımcılar sadece kaybın acısından değil, yasın yarattığı bedensel uyarılmadan (çarpıntı, nefes darlığı) da korkmakta, bu "korkudan korkma" hali ise duygusal işlemlemeyi ve anlamlandırmayı bloke eden bir kaçınma döngüsü yaratmaktadır.

Travmatik etki ve stres mekanizmaları ele alındığında, nicel verilerde kaybın travmatik algılanma düzeyinin yüksekliği uzamış yası yordarken, nitel verilerde bu durum "şok" ve "donakalma" olarak tanımlanmıştır. Bu ilişki, Djelantik ve arkadaşlarının (2018) "yasın travmatik stresi beslediği" bulgusuyla tutarlıdır; yas belirtileri zamanla TSSB belirtilerini yordayarak bireyi kronik bir tehdit algısına hapsedmektedir. Stroud'un (2019) "Stres Duyarlılaştırma Modeli" (Stress Sensitization) bu tabloyu derinleştirmektedir. Yas, bireyin nörobiyolojik eşikini düşüren majör bir stresör işlevi görmekte, böylece birey sonraki minör yaşam olaylarına karşı aşırı duyarlı hale gelmektedir. Nitel görüşmelerde katılımcıların günlük hayata dönmekte zorlanmaları ve "tükenmişlik" hisleri, bu duyarlılaşmış zemin nedeniyle bilişsel kaynakların (cognitive resources) anlam inşası yerine sürekli stres yönetimine harcadığını düşündürmektedir.

Son olarak, yasin fizyolojik ve varoluşsal maliyeti, anlamlandırma sürecini doğrudan etkilemektedir. Nitel verilerde katılımcıların bahsettiği fiziksel hastalıklar (örn. böbrek sorunları) ve "bedensel çöküş", Fredrick'in (1971) yasin kortikosteroid artışı yoluyla bağışıklık sistemini baskıladığı teziyle somutlaşmaktadır. Bu fizyolojik yıkım, bireyin anlamı yeniden kurmak için gereken enerjiyi tüketmektedir. Nicel bulgulardaki "ilişki niteliği" nin düzenleyici rolü (yakınlık arttıkça yıkımın artması), bağlanma figürünün yitimiyle oluşan fizyolojik ve varoluşsal boşluğun büyüklüğünü göstermektedir. Sonuç olarak; uzamış yas, bireyi esnekten yoksun bırakan (Gupta ve Bonanno, 2011), strese karşı duyarlı hale getiren (Stroud, 2019) ve fizyolojik direncini kıran (Fredrick, 1971) çok katmanlı bir kriz yaratarak anlam dünyasının yeniden inşasını engellemektedir.

10.3. Kuramsal Çerçevenin Bütüncül Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın bulguları, yas ve kayıp alanındaki temel kuramsal çerçevelerin bütünleşik değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Neimeyer'in (2001) anlamı yeniden yapılandırma modeli, hem nicel hem nitel bulgularda merkezi açıklayıcı çerçeve olarak öne çıkmaktadır. Neimeyer ve arkadaşları (2002), anlam yapılandırmasının "anlam bulma", "fayda bulma" ve "kimlik dönüşümü" boyutlarını içerdiğini göstermiştir. Nicel bulgularda anlamı yeniden yapılandırmanın zamanla otomatik gerçekleşmemesi, nitel bulgulardaki yoğun "Neden?" sorgulaması, anlam yapılandırmasının aktif bilişsel çaba gerektirdiğini tutarlı biçimde göstermektedir.

Stroebe ve Schut'un (1999, 2010) İkili Süreç Modeli, bulguların yorumlanmasında tamamlayıcı çerçeve sunmaktadır. Nicel bulgularda zamanla yas semptomlarının azalması kayba odaklı süreçlerin hafiflemesini yansıtırken; nitel bulgularda katılımcıların hem duygusal acıyla yüzleşmesi hem de onarım odaklı stratejiler geliştirmesi salınım dinamiğini somutlaştırmaktadır. Lund ve arkadaşları

(2010), salınımın uyumlu yas adaptasyonunun temel özelliği olduğunu doğrulamıştır.

Bowlby'nin (1980) bağlanma kuramı ve Klass ve arkadaşlarının (1996) devam eden bağlar perspektifi, her iki veri setinde desteklenmektedir. Nicel analizlerde ilişki niteliğinin düzenleyici rolü, güvenli bağın koruyucu işlevini istatistiksel düzeyde ortaya koymaktadır. Nitel bulgularda katılımcıların devam eden bağları sürdürme çabaları bu kuramsal çerçevenin fenomenolojik boyutunu aydınlatmaktadır.

Janoff-Bulman'ın (1992) Sarsılmış Varsayımlar Kuramı, beklenmedik ve travmatik kayıpların etkisini açıklamada güçlü çerçeve sunmaktadır. Kurama göre, bireyler dünyanın iyi niyetli ve anlamlı olduğu, benliğin değerli olduğu varsayımlarına sahiptir ve travmatik olaylar bu varsayımları temelden sarsar. Nicel bulgularda kaybın beklenmedik olmasının hem uzamış yası artırması hem de anlamlandırmayı düşürmesi bu kuramla tutarlıdır. Schuler ve Boals (2016), kuramın prospektif geçerliliğini test ederek olumsuz yaşam olaylarının varsayımsal dünyayı etkilediğini göstermiştir.

Korku Yönetimi Kuramı (Greenberg ve ark., 1986; Pyszczynski ve ark., 2015), ölüm farkındalığının yas sürecindeki rolünü açıklamada kritik perspektif sunmaktadır. Nicel bulgularda ölüm korkusu ve ölümü güçsüzleştirme boyutlarının aracılık rolü, ölümlülük farkındalığının anlam arayışını engelleyici etkisini göstermektedir. Pyszczynski ve arkadaşları (2021), COVID-19 pandemisi bağlamında ölüm belirginliğinin toplumsal düzeyde çeşitli savunmacı tepkileri tetiklediğini göstermiştir.

Damgalanma perspektifi, intihar kaybının özgül dinamiklerini açıklamada vazgeçilmez çerçeve oluşturmaktadır. Corrigan (2004), damgalanmayı "kamusal damga", "kendi kendine damgalanma" ve "yapısal damga" olarak kavramsallaştırmıştır. Nitel bulgulardaki toplumsal baskı ve gizleme stratejileri, Doka'nın (2002) "yasın meşru görülmemesi" kavramının somut tezahürlerini sunmaktadır.

Pitman ve arkadaşları (2018), intihar damgasının yardım arama davranışını olumsuz etkilediğini ve uzamış yas riskini artırdığını göstermiştir.

10.4. Klinik ve Müdahale Açısından Çıkarımlar

Bu araştırmanın bulgularından elde edilen içgörüler, Türkiye bağlamında kadınların yas deneyimine uygun müdahale gereksinimlerini belirlemeye katkı sunmaktadır. Uzamış yas bozukluğu hem DSM-5-TR hem de ICD-11’de resmi tanı kategorisi olarak yer almaktadır (Eisma, 2023). Prigerson ve arkadaşları (2009), bu bozukluğun depresyon ve travma sonrası stres bozukluğundan ayrı bir klinik tablo oluşturduğunu göstermiştir.

Anlam odaklı müdahalelerin gerekliliği her iki veri setinden güçlü biçimde desteklenmektedir. Nicel bulgularda anlamı yeniden yapılandırmanın zamanla otomatik gerçekleşmemesi ve nitel bulgulardaki yoğun anlam arayışı, terapötik süreçlerin anlam yapılandırmasını aktif hedeflemesi gerektiğini göstermektedir. Neimeyer (2011), anlam odaklı yas terapisi tekniklerinin danışanın kayba anlam atfetme ve "Neden?" sorusunun belirsizliğiyle yaşamayı öğrenme süreçlerini desteklediğini göstermiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik müdahalelerin önemi, nicel bulgularda uyumsuz stratejilerin engelleyici rolü ve nitel bulgulardaki suçluluk ruminasyonu ile desteklenmektedir. Boelen ve arkadaşları (2006), uzamış yas için bilişsel-davranışçı terapi protokolünün etkinliğini göstermiştir. Shear ve arkadaşları (2014), komplike yas tedavisi protokolünün hem yas hem de depresif belirtileri azalttığını göstermiştir.

Varoluşsal kaygıların ele alınması önemli bir müdahale alanıdır. Ölüm korkusu boyutlarının anlam yapılandırmasını engelleyici etkisi, bu kaygıların güvenli ortamda işlenmesi gerektiğini göstermektedir. Yalom (1980), varoluşçu psikoterapinin temel kaygılarını—ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık—tanımlamıştır. Cozzolino (2006), ölüm düşüncelerinin "derin" işlenmesinin büyüme odaklı tepkilere yol

açabileceğini öne sürmüştür.

Sosyal destek sistemlerinin harekete geçirilmesi ve damgalanmanın ele alınması Türkiye bağlamında kritik öneme sahiptir. Jordan (2020), damgalanmanın terapide açıkça ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Akran desteğinin kritik rolü nitel bulgulara açıkça ortaya çıkmaktadır. Andriessen ve arkadaşları (2020), destek gruplarının yas belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Feigelman ve arkadaşları (2008), çevrimiçi destek gruplarının intihar geride kalanları için benzersiz avantajlar sağladığını göstermiştir.

Devam eden bağların terapötik kullanımı dikkatli değerlendirme gerektirmektedir. Field (2006), devam eden bağların her zaman uyumlu olmadığını göstermiştir. Türk kültürel bağlarının müdahalelere entegrasyonu önemli bir çıkarımdır. Kadınların bakım verme rolleri, ritüel organizasyonundaki merkezi konumları ve dini söylemlerin etkisi terapötik süreçlerde dikkate alınmalıdır.

10.5. Güçlü Yönler, Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar

Bu araştırma, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkileri nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarıyla inceleyen kapsamlı bir çalışmadır. Nicel boyutta 1.270 katılımcılık geniş örneklem, küçük etki büyüklüklerinin bile yüksek istatistiksel güçle tespit edilmesini sağlamıştır. Nitel boyutta IPA ilkelerine uygun biçimde 10 intihar kaybı yaşayan bireyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilerek nicel bulguların yaşantısal karşılıkları ortaya konmuştur. Araştırmanın Türkiye kültürel bağlamına odaklanması, kolektivist kültürlerdeki yas deneyimlerine ilişkin sınırlı olan alanyazına özgün bir katkı sağlamıştır. Uzamış yasin bağımsız değişken olarak konumlandırılması, alanyazındaki baskın "uzamış yas = sonuç değişkeni" varsayımına alternatif bir bakış açısı sunmuştur. Son olarak, çoklu aracılık ve düzenleyicilik modellerinin bir arada test edilmesi, yas sürecindeki psikolojik mekanizmaların bütüncül bir çerçevede incelenmesine olanak tanımıştır.

Araştırmanın bulgularını yorumlarken çeşitli sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Nicel boyutun kesitsel deseni, değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulmasını engellemektedir. Bonanno ve arkadaşları (2004), yas belirtilerinin zaman içindeki seyrini boylamsal inceleyerek bireylerin farklı yas örüntüleri izlediğini göstermiştir; mevcut çalışmada bu yolların zaman içindeki değişimi izlenememektedir. Verilerin öz-bildirim ölçekleriyle toplanması sosyal istenirlik yanlılığına açık olabilir. Örneklemin yalnızca kadınlardan oluşması, erkeklerin yas deneyimlerine ilişkin genellenebilirliği kısıtlamaktadır. Martin ve Doka (1999), farklı yas stillerinin müdahale ihtiyaçlarını etkilediğini vurgulamıştır; gelecek çalışmalarda her iki cinsiyeti kapsayan örneklemle çalışılması önerilmektedir.

Tüm değişkenlerin aynı anda ve aynı yöntemle (öz-bildirim anketi) ölçülmüş olması, ortak yöntem varyansı (common method variance) riski taşımaktadır. Ortak yöntem varyansı aynı anda, aynı kaynaktan ve aynı yöntemle (öz-bildirim, tek oturum, tek anket gibi) ölçülen değişkenlerde ortaya çıkabilen bir risk olarak tanımlanır ve değişkenler arası korelasyonları yapay biçimde artırabilir ya da azaltabilir (Podsakoff ve ark., 2003). Katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite veya lisansüstü mezunu olması ve verilerin çevrimiçi toplanması, düşük eğitim düzeyindeki ve dijital erişimi kısıtlı olan kadınların yeterince temsil edilmemesine yol açmış olabilir. Bu durum, Türkiye genelindeki yas deneyimlerinin çeşitliliğini yansıtmaya kapasitesini sınırlandırmaktadır. İlişki niteliği değişkeni kaybın ardından geriye dönük olarak değerlendirildiğinden, mevcut yas şiddetinin geçmiş ilişkiyi olduğundan daha olumlu ya da daha çatışmalı hatırlatma olasılığı göz ardı edilmemelidir (retrospektif değerlendirme yanlılığı).

Nicel çalışmanın örnekleminin ağırlıklı olarak hastalığa bağlı kayıp yaşamış bireylerden, nitel çalışmanın örnekleminin ise yalnızca intihar kaybı yaşamış

bireylerden oluşması, iki çalışma arasında doğrudan karşılaştırma yapılmasını sınırlandırmaktadır. Bu örneklem asimetrisi, nicel ve nitel bulguların birbirini tamamlama potansiyelini kısıtlayıcı bir etken olarak değerlendirilmelidir. Nitel bölümün nicel bulguları doğrulama amacıyla değil, yas deneyimini derinleştirme ve zenginleştirme (deepening) amacıyla tasarlandığı belirtilmelidir (Clark, 2017). Bu çalışmada da bu durum vurgulanmıştır. İntihar kaybının seçilmesi, alanyazında en travmatik ve damgalanmış kayıp türü olarak tanımlanan bu deneyimin fenomenolojik derinliğini yakalamaya yöneliktir; dolayısıyla iki örneklem arasındaki fark tasarımın bilinçli bir tercihidir, ancak bulguların bütünleştirilmesinde bu ayrımın göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Nitel bölümde araştırmacının klinik psikolog kimliğinin veri toplama ve yorumlama sürecini nasıl etkilemiş olabileceğine dair bir refleksivite değerlendirmesi sunulmuş olmakla birlikte yeterli olmadığı düşünülmektedir. IPA, araştırmacının tamamen nötr olamayacağını ve yorumun kaçınılmaz biçimde araştırmacının kendi inanç ve deneyimlerinden etkilendiğini kabul eder; bu nedenle refleksivite, yöntemin merkezi bir ilkesidir (Berger, 2015). Klinik ve diğer profesyonel kimliklerin, katılımcılarla kurulan ilişkiyi, sorulan soruların tonunu ve vurgulanan temaları anlamlı biçimde şekillendirebileceği sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu bağlamda araştırmacının kendi konumunu açıkça tanımlaması, refleksif günlük ya da denetim izi sunması ve mesleki bakışın veriyi nasıl şekillendirdiğini tartışması IPA çalışmalarında beklenen iyi uygulama standartlarıdır (Robinson ve Williams, 2024). Mevcut çalışmada bu adımların yeterince gerçekleştirilmemiş olması, yöntemsel raporlama açısından önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Ek olarak, Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği'nin ölümü kabullenememe ($\alpha = .41$), ölümü güçsüzleştirme ($\alpha = .50$) ve ölümü düşünmeme ($\alpha = .55$) alt boyutlarında

elde edilen düşük iç tutarlık katsayıları psikometrik bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu durum özellikle ölümü güçsüzleştirme boyutunun aracılık bulgusunun yorumlanmasını etkilemektedir. Düşük güvenilirlik değerleri gerçek varyansı ölçme kapasitesini sınırladığından, bu alt boyutlarla elde edilen aracılık bulguları ihtiyatlı yorumlanmalıdır.

Bu sınırlılıklardan yola çıkarak gelecek araştırmalara yönelik şu öneriler sunulmaktadır. Boylamsal desenlerle uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkinin zaman içindeki seyri ve aracı değişkenlerin görece ağırlığının değişimi incelenmelidir. Belirlenen aracı mekanizmaları — özellikle olumlu yeniden değerlendirme ve sosyal desteği — hedef alan terapötik müdahalelerin etkinliği randomize kontrollü çalışmalarla test edilmelidir. Kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar, bulguların evrensel ve kültüre özgü boyutlarını ayırt etmeye katkı sağlayacaktır. Gelecek araştırmalarda ölüm farkındalığının Türk örnekleminde daha yüksek güvenilirlik değerleri sunan alternatif ölçüm araçlarıyla ya da ölçeğin revize edilmiş formlarıyla değerlendirilmesi önerilmektedir. Son olarak, her iki cinsiyeti kapsayan ve farklı eğitim düzeylerini temsil eden örneklemlemlerle çalışılması, bulguların genellenebilirliğini güçlendirecektir.

10.6. Bütünleştirici Sonuç

Mevcut araştırma, intihar kaybı sonrası yas sürecinin karmaşık, çok katmanlı ve dinamik yapısını nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarının bir arada kullanılması yoluyla ortaya koymuştur. Nicel analizlerde saptanan uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişki ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ölüm farkındalığı, sosyal destek ile ilişki niteliğinin bu ilişkideki aracı ve düzenleyici rolleri, nitel verilerdeki somut yas deneyimleriyle tutarlılık göstermektedir. Bulgular, Neimeyer'in (2001) anlamı yeniden yapılandırma modeli, Stroebe ve Schut'un (1999) İkili Süreç Modeli, Klass ve arkadaşlarının (1996) devam eden bağlar perspektifi, Janoff-Bulman'ın (1992) Sarsılmış

Varsayımlar Kuramı ve Tedeschi ve Calhoun'un (1998) Travma Sonrası Büyüme modelinin geçerliliğini desteklemekte ve bu kuramların Türkiye kültürel bağlamındaki uygulanabilirliğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır.

Karmaşık duygusal tepkiler, yoğun anlamlandırma çabası, sosyal damgalanmanın yarattığı izolasyon, devam eden bağların teselli kaynağı olarak işlevi ve hem yıkıcı hem dönüştürücü baş etme süreçleri, intihar yasının fenomenolojik zenginliğini gözler önüne sermiştir. Türkiye kültürel bağlamında kadınların yas deneyimi, duygusal ifade rolleri, bakım verme sorumlulukları, sosyal ritüellerdeki merkezi konumları ve damgalanma yüküyle şekillenmektedir. Araştırmanın bulguları, intihar yasının yalnızca zamana bırakılması gereken pasif bir süreç olmadığını; aksine aktif anlam yapılandırması, uyumlu bilişsel stratejiler, sosyal destek ve devam eden bağların işlevsel kullanımı gerektiren dinamik bir yeniden inşa süreci olduğunu güçlü biçimde ortaya koymaktadır.

Yaşanan kaybın ağırlığı ne olursa olsun, bireyin acının içinden geçerken yeniden kurduğu anlam dünyası, insanın dayanıklılığının ve sevginin kalıcılığının en derin göstergelerinden biri olarak belirlemektedir.

KAYNAKÇA

- Adshead, C., & Runacres, J. (2022). Sharing is Caring: A Realist Evaluation of a Social Support Group for Individuals Who Have Been Bereaved by Suicide. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 89, 172 - 190. <https://doi.org/10.1177/00302228211070152>
- Afyonoğlu, M., & Güre, M. (2024). Unveiling collective grief: A qualitative study of X posts reflecting on the Kahramanmaraş earthquake anniversary in Türkiye.. *Death studies*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2404927>
- Aksoz-Efe, I., Erdur-Baker, O., & Servaty-Seib, H. (2018). Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death Studies*, 42, 579 - 592. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407379>
- Albuquerque, S., Buyukcan-Tetik, A., Stroebe, M., Schut, H., Narciso, I., Pereira, M., & Finkenauer, C. (2017). Meaning and coping orientation of bereaved parents: Individual and dyadic processes. *PLoS ONE*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178861>
- Alves, D., Gonçalves, M. M., Mendes, I., & Neimeyer, R. A. (2012). Innovative Moments in grief therapy: Reconstructing meaning following perinatal death. *Death Studies*, 36(8), 795–818.
- Andriessen, K., Krysińska, K., Hill, N., Reifels, L., Robinson, J., Reavley, N., & Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>
- Arrowood, R., & Cox, C. (2020). Terror Management Theory. *Terror Management Theory*. <https://doi.org/10.1163/9789004429505>
- Aslantürk, A., & Arslan, C. (2025). Turkish adaptation and psychometric evaluation of the Grief Impairment Scale. *Death Studies*. Advance online publication.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ataman, E., & Barış, I. (2019). Sosyal Sermaye Ürünü Olarak Taziye Kültürü ve Kurumsal Bir Hizmet Olarak Yas Danışmanlığı: Türkiye-Almanya Örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.22466/acusbd.617229>
- Azorina, V., Morant, N., Nesse, H., Stevenson, F., Osborn, D., King, M., & Pitman, A. (2019). The Perceived Impact of Suicide Bereavement on Specific Interpersonal Relationships: A Qualitative Study of Survey Data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101801>

- Bachmann, S. (2018). Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071425>
- Bahar, Z., Beşer, A., Ersin, F., Kıssal, A., & Aydogdu, N. G. (2012). Traditional and religious death practices in Western Turkey. *Asian Nursing Research*, 6(1), 25–31.
- Barboza, J., Seedall, R., & Neimeyer, R. (2021). Meaning Co-Construction: Facilitating Shared Family Meaning-Making in Bereavement.. *Family process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12671>
- Baş, S., Yüksel, Ö., Ülbe, S., & Güngör, D. (2020). Turkish Version of the Traumatic Grief Inventory-Self Report (TGI-SR): Validity and reliability. *Death Studies*, 44(12), 1–10.
- Batista, J., Alves, D., Pires, N., Silva, J. R., Mendes, I., Magalhães, C., Rosa, C., Oliveira, J. T., Gonçalves, M. M., & Neimeyer, R. A. (2024). The Meaning in Loss protocol: A clinical trial of online grief therapy. *Death Studies*. Advance online publication.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15, 219 - 234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Bicer, R. (2020). The understanding of funeral rituals in Turkish society and its reflection on moral teaching. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v7i1.4881>
- Bindley, K., Lewis, J., Travaglia, J., & DiGiacomo, M. (2019). Disadvantaged and disenfranchised in bereavement: A scoping review of social and structural inequity following expected death.. *Social science & medicine*, 242, 112599. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112599>
- Bindley, K., Lewis, J., Travaglia, J., & DiGiacomo, M. (2021). Caring and Grieving in the Context of Social and Structural Inequity: Experiences of Australian Carers With Social Welfare Needs. *Qualitative Health Research*, 32, 64 - 79. <https://doi.org/10.1177/10497323211046875>
- Black, J., Belicki, K., Emberley-Ralph, J., & McCann, A. (2020). Internalized versus externalized continuing bonds: Relations to grief, trauma, attachment, openness to experience, and posttraumatic growth. *Death Studies*, 46, 399 - 414. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1737274>
- Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. M. (2019). Latent class and transition analyses of prolonged grief disorder, depression, and posttraumatic stress following bereavement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(7), 631–644.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., Djelantik, A. A. A. M. J., & Smid, G. E. (2016). Prolonged grief and depression after unnatural loss: Latent class analyses and cognitive correlates. *Psychiatry Research*, 240, 358–363. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.012>

- Boelen, P. A., Stroebe, M., Schut, H. A. W., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing bonds and grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30(8), 767–776. <https://doi.org/10.1080/07481180600852936>
- Boelen, P. A., van den Hout, M., & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 109–128.
- Boelen, P., & O'Connor, M. (2022). Is a sense of coherence associated with prolonged grief, depression, and satisfaction with life after bereavement? A longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29, 1599 - 1610. <https://doi.org/10.1002/cpp.2774>
- Bonanno, G., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience.. *Clinical psychology review*, 21 5, 705-34. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(00)00062-3)
- Bonanno, G., Wortman, C., & Nesse, R. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood.. *Psychology and aging*, 19 2, 260-71. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>
- Bottomley, J., & Neimeyer, R. (2021). Quality of Relationships Inventory-Bereavement Version (QRI-B). *New Techniques of Grief Therapy*. <https://doi.org/10.4324/9781351069120-11>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: retrospect and prospect.. *The American journal of orthopsychiatry*, 52 4, 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York, NY: Basic Books..
- Brenner, M., & Bhugra, D. (2020). Acceleration of Anxiety, Depression, and Suicide: Secondary Effects of Economic Disruption Related to COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.592467>
- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rockstroh, F., Schmidt, S., & Znoj, H. (2021). The Role of Emotion Regulation and Loss-Related Coping Self-efficacy in an Internet Intervention for Grief: Mediation Analysis. *JMIR Mental Health*, 9. <https://doi.org/10.2196/27707>
- Brody, L. (2010). Gender and Emotion: Beyond Stereotypes. *Journal of Social Issues*, 53, 369-393. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1997.tb02448.x>
- Bryant, R. A., Azevedo, S., Yadav, S., et al. (2024). Cognitive behavior therapy vs mindfulness in treatment of prolonged grief disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 81(7), 651–660.
- Bulut, M. B., McDermott, M. R., & McEwan, O. (2017). Çok boyutlu ölüm farkındalığı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(49), 268–275.

- Buur, C., Zachariae, R., Komischke-Konnerup, K., Mareello, M., Schierff, L., & O'Connor, M. (2023). Risk factors for prolonged grief symptoms: A systematic review and meta-analysis.. *Clinical psychology review*, 107, 102375. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102375>
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R., & Jackson, L. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PLoS ONE*, 16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Cadell, S., Lambert, M., Davidson, D., Greco, C., & Macdonald, M. (2020). Memorial tattoos: Advancing continuing bonds theory. *Death Studies*, 46, 132 - 139. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1716888>
- Camacho, D., Pérez-Nieto, M., & Gordillo, F. (2018). The role of rumination in the guilt associated with bereavement according to cause of death. *Psychiatry Research*, 270, 1053-1058. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.065>
- Cesur-Soysal, G., & Durak-Batigün, A. (2020). Prolonged grief, emotion regulation and loss-related factors: An investigation based on cognitive and behavioral conceptualization. *Death Studies*, 44(11), 1–11.
- Champion, M., & Kilcullen, M. (2023). Complicated Grief Following the Traumatic Loss of a Child: A Systematic Review. *Omega*, 91, 2142 - 2164. <https://doi.org/10.1177/00302228231170417>
- Chapple, A., Ziebland, S., & Hawton, K. (2015). Taboo and the different death? Perceptions of those bereaved by suicide or other traumatic death.. *Sociology of health & illness*, 37 4, 610-25. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12224>
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425–438. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.425>
- Clark, V. (2017). Mixed methods research. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 305 - 306. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262619>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Comtesse, H., Smid, G. E., Rummel, A.-M., Spreeuwenberg, P., Lundorff, M., & Dückers, M. L. A. (2024). Cross-national analysis of the prevalence of prolonged grief disorder. *Journal of Affective Disorders*, 343, 243–252. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.030>
- Corpuz, J. (2021). From grieving to healing: moving forward a year after COVID-19. *Journal of Public Health* (Oxford, England). <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab099>
- Corr, C. (2018). Elisabeth Kübler-Ross and the “Five Stages” Model in a Sampling of Recent American Textbooks. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82, 294 - 322. <https://doi.org/10.1177/0030222818809766>

- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care.. *The American psychologist*, 59 7, 614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.7.614>
- Cozzolino, P. (2006). Death Contemplation, Growth, and Defense: Converging Evidence of Dual-Existential Systems?. *Psychological Inquiry*, 17, 278 - 287. <https://doi.org/10.1080/10478400701366944>
- Creuzé, C., Lestienne, L., Vieux, M., Chalancon, B., Poulet, E., & Leaune, É. (2022). Lived Experiences of Suicide Bereavement within Families: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013070>
- Crunk, A., Burke, L., & Robinson, E. (2017). Complicated Grief: An Evolving Theoretical Landscape. *Journal of Counseling and Development*, 95, 226-233. <https://doi.org/10.1002/jcad.12134>
- Currier, J., Holland, J., & Neimeyer, R. (2006). Sense-Making, Grief, and the Experience of Violent Loss: Toward a Mediational Model. *Death Studies*, 30, 403 - 428. <https://doi.org/10.1080/07481180600614351>
- Currier, J., Irish, J., Neimeyer, R., & Foster, J. (2015). Attachment, Continuing Bonds, and Complicated Grief Following Violent Loss: Testing a Moderated Model. *Death Studies*, 39, 201 - 210. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.975869>
- Davis, C., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning.. *Journal of personality and social psychology*, 75 2, 561-74. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.2.561>
- Den Elzen, K., & Lengelle, R. (2023). A tale of two widows: Investigating meaning-making and identity development through writing in the face of grief. *British Journal of Guidance and Counselling*, 51(3), 355–366. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2070126>
- Djelantik, A. A. A. M. J., Smid, G. E., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2018). Do prolonged grief disorder symptoms predict post-traumatic stress disorder symptoms following bereavement? A cross-lagged analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.09.001>
- Djelantik, A., Smid, G., Mróz, A., Kleber, R., & Boelen, P. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis.. *Journal of affective disorders*, 265, 146-156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.034>
- Doering, B., Barke, A., Vogel, A., Comtesse, H., & Rosner, R. (2022). Predictors of Prolonged Grief Disorder in a German Representative Population Sample: Unexpectedness of Bereavement Contributes to Grief Severity and Prolonged Grief Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.853698>
- Doka, K. (1989). Disenfranchised Grief. <https://doi.org/10.4135/9781412972031.n122>

- Doka, K. (2002). Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice. <https://doi.org/10.1080/02682629908657467>
- Doka, K., & Martin, T. (1998). Masculine Responses to Loss: Clinical Implications. *Journal of Family Studies*, 4, 143-158. <https://doi.org/10.5172/jfs.4.2.143>
- Dyregrov, K. (2004). Micro-Sociological Analysis of Social Support Following Traumatic Bereavement: Unhelpful and Avoidant Responses from the Community. *OMEGA — Journal of Death and Dying*, 48, 23 - 44. <https://doi.org/10.2190/t3nm-vfbk-68r0-uj60>
- Edwards, A., Ohlsson, H., Sundquist, J., Sundquist, K., & Kendler, K. (2025). Financial Stressors and Risk of Suicidal Behavior in a Swedish National Cohort. *Twin Research and Human Genetics*, 28, 127 - 134. <https://doi.org/10.1017/thg.2025.19>
- Ehlers, A., & Clark, D. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder.. *Behaviour research and therapy*, 38 4, 319-45. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00123-0)
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion Regulatory Strategies in Complicated Grief: A Systematic Review. *Behavior therapy*, 52(1), 234–249. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004>
- Eisma, M. C., & Tamminga, A. (2020). Grief before and during the COVID-19 pandemic: Multiple group comparisons. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(6), e1–e4. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004>
- Eisma, M. C., Schut, H. A., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., van den Bout, J., & Stroebe, W. (2015). Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 163–180. <https://doi.org/10.1111/bjc.12067>
- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2020). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54–56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Eisma, M. (2023). Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Challenges and controversies. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 57, 944 - 951. <https://doi.org/10.1177/00048674231154206>
- Eisma, M., Bernemann, K., Aehlig, L., Janshen, A., & Doering, B. (2023). Adult attachment and prolonged grief: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112315>
- Eisma, M., Buyukcan-Tetik, A., & Boelen, P. (2022). Reciprocal Relations of Worry, Rumination, and Psychopathology Symptoms After Loss: A Prospective Cohort Study.. *Behavior therapy*, 53 5, 793-806. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.01.001>

- Eisma, M., & Buyukcan-Tetik, A. (2024). Prolonged Grief Symptoms Predict Social and Emotional Loneliness and Depression Symptoms.. *Behavior therapy*, 56 1, 121-132. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.04.014>
- Eisma, M., Epstude, K., Schut, H., Stroebe, M., Simion, A., & Boelen, P. (2020). Upward and Downward Counterfactual Thought After Loss: A Multiwave Controlled Longitudinal Study.. *Behavior therapy*, 52 3, 577-593. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.07.007>
- Eisma, M., Franzen, M., Paauw, M., Bleeker, A., & Rot, A. (2021). Rumination, worry and negative and positive affect in prolonged grief: A daily diary study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29, 299 - 312. <https://doi.org/10.1002/cpp.2635>
- Eisma, M., Janshen, A., Huber, L., & Schroevers, M. (2023). Cognitive reappraisal, emotional expression and mindfulness in adaptation to bereavement: a longitudinal study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36, 577 - 589. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2165647>
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30, 121-126. <https://doi.org/10.1007/bf00802040>
- Elinger, G., Hasson-Ohayon, I., Barkalifa, E., Boelen, P. A., & Peri, T. (2021). Narrative reconstruction therapy for prolonged grief disorder - a pilot study. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1896126. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1896126>
- Elinger, G., Hasson-Ohayon, I., Bar-Shachar, Y., & Peri, T. (2023). A quasi-experimental trial of narrative reconstruction for prolonged grief disorder: Symptomatic improvement and enhanced memory integration. *Journal of clinical psychology*, 79(12), 2849–2868. <https://doi.org/10.1002/jclp.23583>
- Erbıçer, E. S., Metin, A., & Doğan, T. (2022). Grief and mourning in COVID-19 pandemic and delayed business as a new concept. *Culture & Psychology*, 28(4), 635–656. <https://doi.org/10.1177/1354067X221113094>
- Evans, A., & Abrahamson, K. (2020). The Influence of Stigma on Suicide Bereavement: A Systematic Review.. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 1-7. <https://doi.org/10.3928/02793695-20200127-02>
- Feigelman, W., Bottomley, J., & Titlestad, K. (2022). Examining grieving problem correlates of anticipation of the death vs. shock among overdose death and suicide bereaved adults. *Death Studies*, 47, 400 - 409. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2081267>
- Feigelman, W., Cerel, J., Gutin, N., McIntosh, J., Gorman, B., Bottomley, J., & Edwards, A. (2024). Social Support Somewhat Mitigates Grieving Problems of Recent Suicide Loss Survivors. *Illness, Crisis & Loss*, 33, 745 - 763. <https://doi.org/10.1177/10541373241267872>

- Feigelman, W., Gorman, B., Beal, K., & Jordan, J. (2008). Internet Support Groups for Suicide Survivors: A New Mode for Gaining Bereavement Assistance. *OMEGA — Journal of Death and Dying*, 57, 217 - 243. <https://doi.org/10.2190/om.57.3.a>
- Field, N. (2006). Unresolved Grief and Continuing Bonds: An Attachment Perspective. *Death Studies*, 30, 739 - 756. <https://doi.org/10.1080/07481180600850518>
- Field, N., & Filanosky, C. (2009). Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement. *Death Studies*, 34, 1 - 29. <https://doi.org/10.1080/07481180903372269>
- Fredrick, J. F. (1971). Physiological reactions induced by grief. *Omega*, 2(2), 71–75. <https://doi.org/10.2190/GY55-0GYA-CJA4-64T4>
- Freud, S. (1922). Mourning and Melancholia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 56, 543-545. <https://doi.org/10.1097/00005053-192211000-00066>
- Freud, S. (1923). The ego and the id. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923–1925): The ego and the id and other works*. London, UK: Hogarth Press.
- Freud, S. (1923/1960). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 12–66). Hogarth Press.
- Freud, S. (1997). Freud and beyond. *A History of Modern Psychoanalytic Thought*. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1997.51.2.293>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Cate, T. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease.. *Journal of adolescence*, 32 2, 449-54. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.01.003>
- Gillies, J., & Neimeyer, R. (2006). Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31 - 65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Gillies, J., Neimeyer, R. A., & Milman, E. (2015). The Grief and Meaning Reconstruction Inventory (GMRI): Initial validation of a new measure. *Death Studies*, 39(2), 61–74. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.907089>
- Goldstein, R., Petty, C., Morris, S., Human, M., Odendaal, H., Elliott, A., Tobacco, D., Angal, J., Brink, L., Kinney, H., & Prigerson, H. (2018). Pre-loss personal factors and prolonged grief disorder in bereaved mothers. *Psychological Medicine*, 49, 2370 - 2378. <https://doi.org/10.1017/s0033291718003264>

- Goodall, R., Krysińska, K., & Andriessen, K. (2022). Continuing Bonds after Loss by Suicide: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052963>
- Goulah-Pabst, D. (2021). Suicide Loss Survivors: Navigating Social Stigma and Threats to Social Bonds. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 87, 769 - 792. <https://doi.org/10.1177/00302228211026513>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., & Lyon, D. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308-318. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.308>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 627-637. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.627>
- Greenberg, J., Simon, L., Harmon-Jones, E., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1995). Testing alternative explanations for mortality salience effects: Terror management, value accessibility, or worrisome thoughts?. *European Journal of Social Psychology*, 25, 417-433. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420250406>
- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., & Chatel, D. (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to others who threaten one's worldview?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 212-220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.212>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–212). Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 61-139. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60016-7)
- Griffin, E., O'Connell, S., Ruane-McAteer, E., Corcoran, P., & Arensman, E. (2022). Psychosocial Outcomes of Individuals Attending a Suicide Bereavement Peer Support Group: A Follow-Up Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074076>
- Guldin, M., & Leget, C. (2023). The integrated process model of loss and grief - An interprofessional understanding. *Death Studies*, 48, 738 - 752. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2272960>
- Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635–643. <https://doi.org/10.1037/a0023541>

- Hanschmidt, F., Lehnig, F., Riedel-Heller, S., & Kersting, A. (2016). The Stigma of Suicide Survivorship and Related Consequences—A Systematic Review. *PLoS ONE*, 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162688>
- Harris, C., Brookman, R., & O'Connor, M. (2021). It's not who you lose, it's who you are: Identity and symptom trajectory in prolonged grief. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 42, 11223 - 11233. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02343-w>
- Harrison, O., Windmann, S., Rosner, R., & Steil, R. (2022). Interpersonal problems and cooperative behavior in patients suffering from prolonged grief disorder as compared to bereaved healthy controls.. *Journal of clinical psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23340>
- Harrop, E., Goss, S., Farnell, D., Longo, M., Byrne, A., Barawi, K., ... Selman, L. (2021). Support needs and barriers to accessing support: Baseline results of a mixed-methods national survey of people bereaved during the COVID-19 pandemic. *Palliative Medicine*, 35(10), 1985–1997. <https://doi.org/10.1177/02692163211043372>
- Harrop, E., Mirra, M., Goss, S., Longo, M., Byrne, A., Farnell, D., Seddon, K., Penny, A., Machin, L., Sivell, S., & Selman, L. (2023). Prolonged grief during and beyond the pandemic: factors associated with levels of grief in a four time-point longitudinal survey of people bereaved in the first year of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1101/2023.06.22.23291742>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences)* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Heeke, C., Franzen, M., Hofmann, H., Knaevelsrud, C., & Lenferink, L. (2022). A Latent Class Analysis on Symptoms of Prolonged Grief, Post-Traumatic Stress, and Depression Following the Loss of a Loved One. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.878773>
- Heeke, C., Kampisiou, C., Niemeyer, H., & Knaevelsrud, C. (2017). A systematic review and meta-analysis of correlates of prolonged grief disorder in adults exposed to violent loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 10. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1583524>
- Hewson, H., Galbraith, N., Jones, C., & Heath, G. (2023). The impact of continuing bonds following bereavement: A systematic review. *Death Studies*, 48, 1001 - 1014. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2223593>
- Higgins, A., Hybholt, L., Meuser, O., Cook, J., Downes, C., & Morrissey, J. (2022). Scoping Review of Peer-Led Support for People Bereaved by Suicide. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063485>
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *OnlineReadings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>

- Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2010). An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaning-oriented contribution. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 61(2), 103–120. <https://doi.org/10.2190/OM.61.2.b>
- Holland, J. M., Currier, J. M., Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES): Development and initial validation of a new measure. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 325–352. <https://doi.org/10.1037/a0020892>
- Holland, J., Currier, J., & Neimeyer, R. (2006). Meaning Reconstruction in the First Two Years of Bereavement: The Role of Sense-Making and Benefit-Finding. *OMEGA — Journal of Death and Dying*, 53, 175 - 191. <https://doi.org/10.2190/fkm2-yjty-f9vv-9xwy>
- Holmes, J. (1993). John Bowlby and attachment theory. <https://doi.org/10.4324/9781315879772>
- Holmes, J. (2023). Bowlby's trilogy. *BJPsych Advances*, 30, 326 - 328. <https://doi.org/10.1192/bja.2023.53>
- Hoorelbeke, K., Koster, E., Demeyer, I., Loeys, T., & Vanderhasselt, M. (2016). Effects of cognitive control training on the dynamics of (mal)adaptive emotion regulation in daily life.. *Emotion*, 16 7, 945-56. <https://doi.org/10.1037/emo0000169>
- Hopf, D., Eckstein, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2022). Still With Me? Assessing the Persisting Relationship to a Deceased Loved-One - Validation of the “Continuing Bonds Scale” in a German Population. *Omega*, 89, 623 - 648. <https://doi.org/10.1177/00302228221076622>
- Işıklı, S., Keser, E., Prigerson, H. G., & Maciejewski, P. K. (2022). Validation of the prolonged grief scale (PG-13) and investigation of the prevalence and risk factors of prolonged grief disorder in Turkish bereaved samples. *Death Studies*, 46(3), 628–638. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1745955>
- Ivers, N., Johnson, D., Casares, D., Lonn, M., Duffey, T., & Haberstroh, S. (2024). Understanding prolonged grief from an existential counseling perspective. *Journal of Counseling & Development*. <https://doi.org/10.1002/jcad.12518>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Janshen, A., Boelen, P., Schut, H., & Eisma, M. (2024). Do insecure attachment styles predict prolonged grief symptoms? Significant null findings. *Death Studies*, 48, 1076 - 1084. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2300063>
- Joiner, T. (2005). *Why People Die by Suicide*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjghv2f>
- Jordan J. R. (2001). Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide & life-threatening behavior*, 31(1), 91–102. <https://doi.org/10.1521/suli.31.1.91.21310>

- Jordan, J. (2008). Bereavement after Suicide. *Psychiatric Annals*, 38, 679-685. <https://doi.org/10.3928/00485713-20081001-05>
- Jordan, J. (2012). The American Association of Suicidology Is Suicide Bereavement Different ? A Reassessment of the Literature.
- Jordan, J. (2014). Grief after Suicide: The Evolution of Suicide Postvention. <https://doi.org/10.1891/9780826171429.0025>
- Jordan, J. (2020). Lessons Learned: Forty Years of Clinical Work With Suicide Loss Survivors. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00766>
- Jordan, J., & McIntosh, J. (2011). Grief after suicide : understanding the consequences and caring for the survivors. <https://doi.org/10.4324/9780203886045>
- Jordan, J., & McIntosh, J. (2011). Is Suicide Bereavement Different? A Framework for Rethinking the Question. 49-72. <https://doi.org/10.4324/9780203886045-12>
- Jordan, J., & McIntosh, J. (2011). Suicide Bereavement: Why Study Survivors of Suicide Loss?. 33-48. <https://doi.org/10.4324/9780203886045-11>
- Jordan, J., & Neimeyer, R. (2003). DOES GRIEF COUNSELING WORK?. *Death Studies*, 27, 765 - 786. <https://doi.org/10.1080/713842360>
- Kaya, E., Barlas, Z., Barlas, F., Wilson, A., & Dönmezler, S. (2024). Bereavement during lockdown: the potential impact of COVID-19 restrictions on grief and post-traumatic stress disorder in a Turkish-Muslim population. *Mental Health, Religion & Culture*, 27, 752 - 765. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2244905>
- Keesee, N., Currier, J., & Neimeyer, R. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: the contribution of finding meaning.. *Journal of clinical psychology*, 64 10, 1145-63. <https://doi.org/10.1002/jclp.20502>
- Keser, E., & Boelen, P. A. (2025). Testing the cognitive-behavioral model of prolonged grief disorder (PGD): distinct and shared pathways to PTSD and depression. *BMC psychology*, 13(1), 746. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03078-0>
- Keser, E., & Isikli, S. (2018). Investigating the Psychometric Properties of the Turkish Form of the Grief and Meaning Reconstruction Inventory. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(4), 364-374. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310405>
- Keser, E., & Işıklı, S. (2021). Investigation of the relationship between continuing bonds and adjustment after the death of a first-degree family member by using the Multidimensional Continuing Bonds Scale.. *Journal of clinical psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23210>
- Keser, E., Karaçalık, İ. B., Öztaylan, B. N., Tiryaki-Güven, S., & Türkistan, B. (2025). Perceptions of internal and external continuing bonds in bereaved individuals with and without prolonged grief disorder. *Death Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07481187.2025.2454486>

- Keser, E., Karci, Y., & Danişman, I. (2022). Validity and Reliability Study of Turkish Forms of the Quality of Relationships Inventory-Bereavement Version and the Bereavement Guilt Scale.. *Turk psikiyatri dergisi = Turkish journal of psychiatry*, 33 4, 263-273. <https://doi.org/10.5080/u26027>
- Killikelly, C., & Maercker, A. (2017). Prolonged grief disorder for ICD-11: the primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology*, 8. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1476441>
- Killikelly, C., Smith, K., Zhou, N., Prigerson, H., O'Connor, M., Kokou-Kpolou, C., Boelen, P., & Maercker, A. (2025). Prolonged grief disorder. *The Lancet*, 405, 1621-1632. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(25\)00354-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(25)00354-x)
- Kim, H., Jung, J., Han, K., & Jeon, H. (2025). Risk of suicide and all-cause death in patients with mental disorders: a nationwide cohort study. *Molecular Psychiatry*, 30, 2831 - 2839. <https://doi.org/10.1038/s41380-025-02887-4>
- Klass, D. (2006). Continuing Conversation about Continuing Bonds. *Death Studies*, 30, 843 - 858. <https://doi.org/10.1080/07481180600886959>
- Klass, D. (2021). Continuing bonds in the cultural, existential, and phenomenological study of grief. *Cultural, Existential and Phenomenological Dimensions of Grief Experience*. <https://doi.org/10.4324/9781003099420-10>
- Klass, D. (2023). Continuing Bonds in the Existential, Phenomenological, and Cultural Study of Grief: Prolegomena.. *Omega*, 302228231205766. <https://doi.org/10.1177/00302228231205766>
- Klass, D., Silverman, P., & Nickman, S. (1996). Continuing Bonds : New Understandings of Grief. <https://doi.org/10.4324/9781315800790>
- Koroglu, S., & Durat, G. (2025). Beyond mourning: A qualitative exploration of the psychosocial effects of muslim death rituals in contemporary Turkey.. *Death studies*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/07481187.2025.2525191>
- Køster, A. (2022). A Deeper Feeling of Grief. *Journal of Consciousness Studies*. <https://doi.org/10.53765/20512201.29.9.084>
- Køster, A., & Kofod, E. (2021). Cultural, Existential and Phenomenological Dimensions of Grief Experience. <https://doi.org/10.4324/9781003099420>
- Kowalski, S., & Bondmass, M. (2008). Physiological and psychological symptoms of grief in widows.. *Research in nursing & health*, 31 1, 23-30. <https://doi.org/10.1002/nur.20228>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan.
- Lacour, O., Morina, N., Spaaij, J., Nickerson, A., Schnyder, U., von Känel, R., Bryant, R. A., & Schick, M. (2020). Prolonged grief disorder among refugees in psychological treatment: Association with self-efficacy and emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 526. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00526>

- Latham, A., & Prigerson, H. (2004). Suicidality and bereavement: complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality.. *Suicide & life-threatening behavior*, 34 4, 350-62. <https://doi.org/10.1521/suli.34.4.350.53737>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, E. (2022). Experiences of Bereaved Families by Suicide in South Korea: A Phenomenological Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052969>
- Lee, S., Neimeyer, R., Mancini, V., & Breen, L. (2022). Unfinished business and self-blaming emotions among those bereaved by a COVID-19 death. *Death Studies*, 46, 1297 - 1306. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2067640>
- Lenferink, L., Nickerson, A., Kashyap, S., De Keijser, J., & Boelen, P. (2022). Associations of dimensions of anger with distress following traumatic bereavement.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0001275>
- Lengelle, R. (2020). *Writing the self in bereavement: A story of love, spousal loss, and resilience*. Routledge.
- Lerner, M. (1980). The Belief in a Just World. 9-30. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0448-5_2
- Levasseur, O., McDermott, M., & Lafreniere, K. (2015). The Multidimensional Mortality Awareness Measure and Model. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 70, 317 - 341. <https://doi.org/10.1177/0030222815569440>
- Levi-Belz, Y., & Blank, C. (2023). The longitudinal contribution of prolonged grief to depression and suicide risk in the aftermath of suicide loss: The moderating role of self-criticism.. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.023>
- Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). Emotional Distress Among Suicide Survivors: The Moderating Role of Self-Forgiveness. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00341>
- Levi-Belz, Y., Krysińska, K., & Andriessen, K. (2020). "Turning personal tragedy into triumph": A systematic review and meta-analysis of studies on posttraumatic growth among suicide-loss survivors.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000977>
- Li, Y., Dong, W., Tang, H., Guo, X., Wu, S., Lu, G., Li, X., & Chen, C. (2024). Correlates of death anxiety for patients with cancer: A systematic review and meta-analysis.. *Journal of clinical nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.17021>
- Li, Y., Zhou, L., Zhou, H., Yang, X., Wang, J., Wang, R., Wang, R., & Sun, M. (2025). The role of psychotic-like experiences, depressive symptoms, and anxiety symptoms in suicide ideation among college students with self-injurious behavior.. *Journal of affective disorders*, 119454. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119454>

- Lichtenthal, W. G., Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Keesee, N. J. (2010). Sense and significance: A mixed methods examination of meaning making after the loss of one's child. *Journal of Clinical Psychology*, 66(7), 791–812. <https://doi.org/10.1002/jclp.20700>
- Linde, K., Treml, J., Steinig, J., Nagl, M., & Kersting, A. (2017). Grief interventions for people bereaved by suicide: A systematic review. *PLoS ONE*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179496>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis.. *Journal of affective disorders*, 212, 138-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>
- Lundorff, M., Thomsen, D., Damkier, A., & O'Connor, M. (2019). How do loss- and restoration-oriented coping change across time? A prospective study on adjustment following spousal bereavement. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32, 270 - 285. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1587751>
- Ma, X., Wan, X., & Chen, C. (2022). The correlation between posttraumatic growth and social support in people with breast cancer: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 1060150. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1060150>
- Maccallum, F., & Bryant, R. (2018). Prolonged grief and attachment security: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 268, 297-302. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.038>
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2013). A Cognitive Attachment Model of prolonged grief: integrating attachments, memory, and identity. *Clinical psychology review*, 33(6), 713–727. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.001>
- Maccallum, F., & Bryant, R. A. (2020). A Network Approach to Understanding Quality of Life Impairments in Prolonged Grief Disorder. *Journal of traumatic stress*, 33(1), 106–115. <https://doi.org/10.1002/jts.22383>
- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *JAMA*, 297(7), 716–723. <https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716>
- Maciejewski, P., Maercker, A., Boelen, P., & Prigerson, H. (2016). “Prolonged grief disorder” and “persistent complex bereavement disorder”, but not “complicated grief”, are one and the same diagnostic entity: an analysis of data from the Yale Bereavement Study. *World Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.1002/wps.20348>
- Maercker, A. (2007). When grief becomes a disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 435–437. <https://doi.org/10.1007/s00406-007-0742-2>
- Martin, T., & Doka, K. (1999). *Men Don't Cry, Women Do: Transcending Gender Stereotypes of Grief*.

- Martin, T., & Doka, K. (2021). The Influence of Gender and Socialization on Grieving Styles. *Grief and Bereavement in Contemporary Society*. <https://doi.org/10.4324/9781003199762-8>
- Maxwell, S., & Cole, D. (2007). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation.. *Psychological methods*, 12 1, 23-44. <https://doi.org/10.1037/1082-989x.12.1.23>
- McAdams, D. P., Bauer, J. J., Sakaeda, A. R., Anyidoho, N. A., Machado, M. A., Magrino-Failla, K., White, K. W., & Pals, J. L. (2006). Continuity and Change in the Life Story: A Longitudinal Study of Autobiographical Memories in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*, 74(5), 1371–1400. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00412.x>
- McLean, K. C. (2008). The emergence of narrative identity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1685–1702.
- Milman, E., & Neimeyer, R. A. (2020). Meaning-making in bereavement transitions: Review and clinical relevance. In E. M. Altmaier (Ed.), *Navigating life transitions for meaning* (pp. 69–89). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818849-1.00005-9>
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R. (2018). Prolonged grief symptomatology following violent loss: the mediating role of meaning. *European journal of psychotraumatology*, 8(Suppl 6), 1503522. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1503522>
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R. (2019). Prolonged grief and the disruption of meaning: Establishing a mediation model. *Journal of counseling psychology*, 66(6), 714–725. <https://doi.org/10.1037/cou0000370>
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R., & Cohen, S. R. (2019). Rumination moderates the role of meaning in the development of prolonged grief symptomatology. *Journal of clinical psychology*, 75(6), 1047–1065. <https://doi.org/10.1002/jclp.22751>
- Mitchell, A., & Terhorst, L. (2017). PTSD Symptoms in Survivors Bereaved by the Suicide of a Significant Other. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23, 61 - 65. <https://doi.org/10.1177/1078390316673716>
- Mitchell, A., Kim, Y., Prigerson, H., & Mortimer, M. (2005). Complicated grief and suicidal ideation in adult survivors of suicide.. *Suicide & life-threatening behavior*, 35 5, 498-506. <https://doi.org/10.1521/suli.2005.35.5.498>
- Mitchell, A., Kim, Y., Prigerson, H., & Mortimer-Stephens, M. (2004). Complicated grief in survivors of suicide.. *Crisis*, 25 1, 12-8. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.25.1.12>
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. New York, NY: Basic Books.

- Mitima-Verloop, H., Mooren, T., & Boelen, P. (2019). Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions. *Death Studies*, 45, 735 - 745. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1686090>
- Mitima-Verloop, H., Mooren, T., Kritikou, M., & Boelen, P. (2022). Restricted Mourning: Impact of the COVID-19 Pandemic on Funeral Services, Grief Rituals, and Prolonged Grief Symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.878818>
- Monforte-Royo, C., Crespo, I., Rodríguez-Prat, A., Marimon, F., Porta-Sales, J., & Balaguer, A. (2018). The role of perceived dignity and control in the wish to hasten death among advanced cancer patients: A mediation model. *Psycho-Oncology*, 27, 2840 - 2846. <https://doi.org/10.1002/pon.4900>
- Nafarieh, K., Krüger, S., Deutscher, K., Schreiter, S., Mundt, A. P., Jung, A., Fazel, S., Heinz, A., & Gutwinski, S. (2025). The prevalence of prolonged grief disorder according to the international classification of diseases 11: a scoping review. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 10.1007/s00406-025-02046-4. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00406-025-02046-4>
- Nazlier, E., & Özkan, Y. (2024). An examination of the factors influencing grief cognition and meaning reconstruction among older bereaved spouses.. *Death studies*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2419597>
- Neimeyer R. A. (2001). Reauthoring life narratives: grief therapy as meaning reconstruction. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 38(3-4), 171–183.
- Neimeyer R. A. (2011). Reconstructing meaning in bereavement. *Rivista di psichiatria*, 46(5-6), 332–336. <https://doi.org/10.1708/1009.10982>
- Neimeyer, R. (1999). NARRATIVE STRATEGIES IN GRIEF THERAPY. *Journal of Constructivist Psychology*, 12, 65-85. <https://doi.org/10.1080/107205399266226>
- Neimeyer, R. (2000). SEARCHING FOR THE MEANING OF MEANING: GRIEF THERAPY AND THE PROCESS OF RECONSTRUCTION. *Death Studies*, 24, 541 - 558. <https://doi.org/10.1080/07481180050121480>
- Neimeyer, R. A. (2001). Meaning reconstruction and the experience of loss. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated Grief and the Reconstruction of Meaning: Conceptual and Empirical Contributions to a Cognitive-Constructivist Model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141–145. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00016.x>
- Neimeyer, R. A. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38(8), 485–498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>

- Neimeyer, R. A. (2014). The narrative arc of tragic loss: Grief and the reconstruction of meaning. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 5(1), 1–14.
- Neimeyer, R. A. (2016). Meaning reconstruction in the wake of loss: Evolution of a research program. *Behaviour Change*, 33(2), 65–79. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.4>
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Neimeyer, R. A. (2020). Living through loss: Questions and answers about grief and bereavement. *Revista Cuidar*, 0, 13–25. <https://doi.org/10.25145/j.cuidar.2020.00.02>
- Neimeyer, R. A., & Sands, D. C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer, & G. F. Thornton (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice* (pp. 9–22). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203840863>
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715–738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848322>
- Neimeyer, R., & Hooghe, A. (2017). *Reconstructing the Continuing Bond*. New Techniques of Grief Therapy. <https://doi.org/10.4324/9781315202396-9>
- Neimeyer, R., Burke, L., Mackay, M., & Van Dyke Stringer, J. (2009). Grief Therapy and the Reconstruction of Meaning: From Principles to Practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 73-83. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9135-3>
- Neimeyer, R., Pitcho-Prelorentzos, S., & Mahat-Shamir, M. (2019). “If only...”: Counterfactual thinking in bereavement. *Death Studies*, 45, 692 - 701. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1679959>
- Neimeyer, R., Prigerson, H., & Davies., B. (2002). Mourning and Meaning. *American Behavioral Scientist*, 46, 235 - 251. <https://doi.org/10.1177/000276402236676>
- Nielsen, M., Carlsen, A., Neergaard, M., Bidstrup, P., & Guldin, M. (2019). Looking beyond the mean in grief trajectories: A prospective, population-based cohort study.. *Social science & medicine*, 232, 460-469. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.007>
- Nielsen, M., Christensen, K., Neergaard, M., Bidstrup, P., & Guldin, M. (2025). Grief trajectories and long-term health effects in bereaved relatives: a prospective, population-based cohort study with ten-year follow-up. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1619730>

- Ning, J., Tang, X., Shi, H., Yao, D., Zhao, Z., & Li, J. (2022). Social support and posttraumatic growth: A meta-analysis.. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.114>
- Norton, M., & Gino, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries.. *Journal of experimental psychology. General*, 143 1, 266-72. <https://doi.org/10.1037/a0031772>
- O'Connor, D., Gartland, N., & O'Connor, R. (2019). Stress, cortisol and suicide risk.. *International review of neurobiology*, 152, 101-130. <https://doi.org/10.31234/osf.io/92b7z>
- O'Connor, M. F., & Seeley, S. H. (2022). Grieving as a form of learning: Insights from neuroscience applied to grief and loss. *Current opinion in psychology*, 43, 317–322. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.019>
- O'Connor, C., & Joffe, H. (2020). Intercoder Reliability in Qualitative Research: Debates and Practical Guidelines. *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406919899220> (Original work published 2020)
- Orsolini, L., Latini, R., Pompili, M., Serafini, G., Volpe, U., Vellante, F., Fornaro, M., Valchera, A., Tomasetti, C., Fraticelli, S., Alessandrini, M., La Rovere, R., Trotta, S., Martinotti, G., Di Giannantonio, M., & De Berardis, D. (2020). Understanding the Complex of Suicide in Depression: from Research to Clinics. *Psychiatry Investigation*, 17, 207 - 221. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0171>
- Pargament, K. (1998). The psychology of religion and coping : theory, research, practice. *Review of Religious Research*, 40, 89. <https://doi.org/10.2307/3512468>
- Pargament, K., Smith, B., Koenig, H., & Pérez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Park, C. (2016). Meaning Making in the Context of Disasters.. *Journal of clinical psychology*, 72 12, 1234-1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
- Park, C. (2017). Distinctions to Promote an Integrated Perspective on Meaning: Global Meaning and Meaning-Making Processes. *Journal of Constructivist Psychology*, 30, 14 - 19. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119082>
- Park, C. (2022). Meaning Making Following Trauma. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>
- Parkes, C., & Prigerson, H. (2013). Changing the assumptive world. 118-139. <https://doi.org/10.4324/9781315829753-16>
- Peri, T., Hasson-Ohayon, I., Garber, S., Tuval-Mashiach, R., & Boelen, P. A. (2016). Narrative reconstruction therapy for prolonged grief disorder—Rationale and case study. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 30687. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.30687>

- Pitman, A., Osborn, D., King, M., & Erlangsen, A. (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk.. *The lancet. Psychiatry*, 1 1, 86-94. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)70224-x](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)70224-x)
- Pitman, A., Osborn, D., Rantell, K., & King, M. (2016). The stigma perceived by people bereaved by suicide and other sudden deaths: A cross-sectional UK study of 3432 bereaved adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 87, 22 - 29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.05.009>
- Pitman, A., Stevenson, F., Osborn, D., & King, M. (2018). The stigma associated with bereavement by suicide and other sudden deaths: A qualitative interview study. *Social Science & Medicine* (1982), 198, 121 - 129. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.035>
- Podsakoff, P., MacKenzie, S., Lee, J., & Podsakoff, N. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies.. *The Journal of applied psychology*, 88 5, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Poisson, V., Poulos, R., Withall, A., Reilly, A., Emerson, L., & O'Connor, C. (2023). A mixed method study exploring gender differences in dementia caregiving. *Dementia* (London, England), 22, 1862 - 1885. <https://doi.org/10.1177/14713012231201595>
- Pop-Jordanova, N. (2021). Grief: Aetiology, Symptoms and Management. *PRILOZI*, 42, 9 - 18. <https://doi.org/10.2478/prilozi-2021-0014>
- Praetorius, R., & Rivedal, J. (2017). Navigating Out of the Ocean of “Why”—A Qualitative Study of the Trajectory of Suicide Bereavement. *Illness, Crisis & Loss*, 28, 347 - 362. <https://doi.org/10.1177/1054137317741714>
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 364 - 388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Prigerson, H., & Maciejewski, P. (2022). Prolonged grief disorder.. *The lancet. Psychiatry*, 9 9, 696. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(22\)00263-2](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(22)00263-2)
- Prigerson, H., Boelen, P., Xu, J., Smith, K., & Maciejewski, P. (2021). Validation of the new DSM- 5- TR criteria for prolonged grief disorder and the PG- 13- Revised (PG- 13- R) scale. *World Psychiatry*, 20. <https://doi.org/10.1002/wps.20823>
- Prigerson, H., Horowitz, M., Jacobs, S., Parkes, C., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., Marwit, S., Wortman, C., Neimeyer, R., Bonanno, G., Block, S., Kissane, D., Boelen, P., Maercker, A., Litz, B., Johnson, J., First, M., & Maciejewski, P. (2009). Prolonged Grief Disorder: Psychometric Validation of Criteria Proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>
- Prigerson, H., Kakarala, S., Gang, J., & Maciejewski, P. (2021). History and Status of Prolonged Grief Disorder as a Psychiatric Diagnosis.. *Annual review of clinical psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093600>

- Pyszczynski, T., & Kesebir, P. (2011). Anxiety buffer disruption theory: a terror management account of posttraumatic stress disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24, 26 - 3. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.517524>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory.. *Psychological Review*, 106(4), 835-845. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.106.4.835>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Maxfield, M. (2006). On the Unique Psychological Import of the Human Awareness of Mortality: Theme and Variations. *Psychological Inquiry*, 17, 328 - 356. <https://doi.org/10.1080/10478400701369542>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2020). Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61, 173 - 189. <https://doi.org/10.1177/0022167820959488>
- Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). Thirty Years of Terror Management Theory: From Genesis to Revelation. 52, 1-70. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Reynolds, C., & Grün, D. (2023). Does time heal all wounds? An investigation of time, grief, and attitudes toward death. *Death Studies*, 48, 1035 - 1045. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2297065>
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z., Deter, H., Kalisch, R., Veer, I., & Walter, H. (2022). Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*, 14, 310 - 331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
- Robinaugh, D. J., McNally, R. J., LeBlanc, N. J., Pentel, K. Z., Schwarz, N. R., Shah, R. M., Nadal-Vicens, M. F., Moore, C. W., Marques, L., Bui, E., & Simon, N. M. (2014). Anxiety sensitivity in bereaved adults with and without complicated grief. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(8), 620–622. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000171>
- Robinson, C., & Williams, H. (2024). Interpretative Phenomenological Analysis: Learnings from Employing IPA as a Qualitative Methodology in Educational Research. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2024.6487>
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values.. *Journal of personality and social psychology*, 57 4, 681-90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.681>

- Rosenblatt, P. C. (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 207–222). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14498-010>
- Rosenblatt, P. (2017). Researching Grief: Cultural, Relational, and Individual Possibilities. *Journal of Loss and Trauma*, 22, 617 - 630. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1388347>
- Ross, V., Kölves, K., & De Leo, D. (2019). Exploring the Support Needs of People Bereaved by Suicide: A Qualitative Study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82, 632 - 645. <https://doi.org/10.1177/0030222819825775>
- Rubin, S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2020). Traumatic Bereavements: Rebalancing the Relationship to the Deceased and the Death Story Using the Two-Track Model of Bereavement. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.537596>
- Sajan, M., Kakar, K., & Majid, U. (2021). Social Interactions While Grieving Suicide Loss: A Qualitative Review of 58 Studies. *The Family Journal*, 30, 401 - 410. <https://doi.org/10.1177/10664807211052492>
- Salom, R., Layrón, J., Martínez, A., Neimeyer, R., & Pérez, S. (2025). Predictors of Prolonged Grief in Suicide Loss Survivors: The Role of Social Invalidation, Meaning in Life and Time Since Loss. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32. <https://doi.org/10.1002/cpp.70137>
- Sand, L., Strang, P., & Milberg, A. (2008). Dying cancer patients' experiences of powerlessness and helplessness. *Supportive Care in Cancer*, 16, 853-862. <https://doi.org/10.1007/s00520-007-0359-z>
- Schindler, S., Reinhardt, N., & Reinhard, M. (2021). Defending one's worldview under mortality salience: Testing the validity of an established idea. *Journal of Experimental Social Psychology*, 93, 104087. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.104087>
- Schuler, E. R., & Boals, A. (2016). Shattering world assumptions: A prospective view of the impact of adverse events on world assumptions. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 259–266. <https://doi.org/10.1037/tra0000073>
- Sękowski, M. (2021). Concrete and symbolic continuing bonds with a deceased person: The psychometric properties of the continuing bonds scale in bereaved surviving family members. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38, 1655 - 1670. <https://doi.org/10.1177/02654075211001574>
- Sekowski, M., & Prigerson, H. G. (2022). Conflicted or close: Which relationships to the deceased are associated with loss-related psychopathology?. *The British journal of clinical psychology*, 61(2), 510–526. <https://doi.org/10.1111/bjc.12344>

- Sękowski, M., Ludwikowska-Świeboda, K., & Prigerson, H. (2024). Prolonged Grief Disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Factor structure, and psychosocial and loss-related correlates in a sample of widowed persons.. *Psychiatria polska*, 58 2, 265-276. <https://doi.org/10.12740/pp/159024>
- Shear, M. (2012). Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14, 119 - 128. <https://doi.org/10.31887/dcns.2012.14.2/mshear>
- Shear, M., Reynolds, C., Simon, N., Zisook, S., Wang, Y., Mauro, C., Duan, N., Lebowitz, B., & Skritskaya, N. (2016). Optimizing Treatment of Complicated Grief: A Randomized Clinical Trial.. *JAMA psychiatry*, 73 7, 685-94. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0892>
- Shear, M., Wang, Y., Skritskaya, N., Duan, N., Mauro, C., & Ghesquiere, A. (2014). Treatment of complicated grief in elderly persons: a randomized clinical trial.. *JAMA psychiatry*, 71 11, 1287-95. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.1242>
- Shneidman, E. (1996). *The Suicidal Mind*.
- Shulla, R., & Toomey, R. (2018). Sex differences in behavioral and psychological expression of grief during adolescence: A meta-analysis.. *Journal of adolescence*, 65, 219-227. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.04.001>
- Silverman, G., Baroiller, A., & Hemer, S. (2020). Culture and grief: Ethnographic perspectives on ritual, relationships and remembering. *Death Studies*, 45, 1 - 8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1851885>
- Smid, G. (2020). A framework of meaning attribution following loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1776563>
- Smigelsky, M., Bottomley, J., Relyea, G., & Neimeyer, R. (2020). Investigating risk for grief severity: Attachment to the deceased and relationship quality. *Death Studies*, 44, 402 - 411. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1548539>
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *QMiP Bulletin*. <https://doi.org/10.53841/bpsqmp.2010.1.10.44>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). Interpretative Phenomenological Analysis. In *Doing Social Psychology Research* (pp. 229–254). Wiley; Portico. <https://doi.org/10.1002/9780470776278.ch10>
- Smith, K., Wild, J., & Ehlers, A. (2024). From loss to disorder: The influence of maladaptive coping on prolonged grief. *Psychiatry Research*, 339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116060>
- Solomon, S., & Greenberg, J. (2019). Existential Meaning and Terror Management. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.241>

- Stelzer, E., Hölzge, J., Zhou, N., Maercker, A., & Killikelly, C. (2020). Cross-cultural generalizability of the ICD-11 PGD symptom network: Identification of central symptoms and culturally specific items across German-speaking and Chinese bereaved.. *Comprehensive psychiatry*, 103, 152211. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152211>
- Stroebe, M. (2002). Paving the way: From early attachment theory to contemporary bereavement research. *Mortality*, 7, 127 - 138. <https://doi.org/10.1080/13576270220136267>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description.. *Death studies*, 23 3, 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2005). To Continue or Relinquish Bonds: A Review of Consequences for the Bereaved. *Death Studies*, 29, 477 - 494. <https://doi.org/10.1080/07481180590962659>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *OMEGA — Journal of Death and Dying*, 61, 273 - 289. <https://doi.org/10.2190/om.61.4.b>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2016). Overload: A Missing Link in the Dual Process Model? A Missing Link in the Dual Process Model? *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 74(1), 96-109. <https://doi.org/10.1177/0030222816666540> (Original work published 2016)
- Stroebe, M., Abakoumkin, G., Stroebe, W., & Schut, H. (2012). Continuing bonds in adjustment to bereavement: Impact of abrupt versus gradual separation. *Personal Relationships*, 19, 255-266. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01352.x>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration.. *Clinical psychology review*, 30 2, 259-68. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.007>
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 74(4), 455–473. <https://doi.org/10.1177/0030222817691870>
- Stroebe, M., Stroebe, W., Van De Schoot, R., Schut, H., Abakoumkin, G., & Li, J. (2014). Guilt in Bereavement: The Role of Self-Blame and Regret in Coping with Loss. *PLoS ONE*, 9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096606>
- Stroud, C. B. (2019). The stress sensitization model. K. Harkness & E. P. Hayden (Ed.), *The Oxford handbook of stress and mental health içinde*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.16>
- Sveen, C., & Walby, F. (2008). Suicide survivors' mental health and grief reactions: a systematic review of controlled studies.. *Suicide & life-threatening behavior*, 38 1, 13-29. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.1.13>

- Szuhany, K., Malgaroli, M., Miron, C., & Simon, N. (2021). Prolonged Grief Disorder: Course, Diagnosis, Assessment, and Treatment.. *Focus*, 19 2, 161-172. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200052>
- Tanacıoğlu-Aydın, B., Akmehmet-Şekerler, S., Albayrak-Kaymak, D., & Zara, A. (2021). The Role of Extended Family Relations and Rituals in Family Resilience Following Loss of Mother to Cancer: A Case Study in Turkey. *Illness, Crisis & Loss*, 31, 40 - 58. <https://doi.org/10.1177/10541373211034632>
- Tang, S., & Chow, A. Y. M. (2017). How do risk factors affect bereavement outcomes in later life? An exploration of the mediating role of dual process coping. *Psychiatry research*, 255, 297–303. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.001>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53 - 55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). TARGET ARTICLE: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15, 1 - 18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R., Park, C., & Calhoun, L. (1998). Posttraumatic growth : positive changes in the aftermath of crisis. <https://doi.org/10.4324/9781410603401>
- Testoni, I., Ronconi, L., Iacona, E., Trainini, A., Tralli, N., Nodari, L., Limongelli, G., & Cena, L. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on perinatal loss among Italian couples: A mixed-method study. *Frontiers in psychology*, 13, 929350. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.929350>
- Testoni, I., Sansonetto, G., Ronconi, L., Rodelli, M., Baracco, G., & Grassi, L. (2017). Meaning of life, representation of death, and their association with psychological distress. *Palliative and Supportive Care*, 16, 511 - 519. <https://doi.org/10.1017/s1478951517000669>
- Tey, M. Q., & Lee, G. L. (2025). Understanding Bereavement Experiences and Coping Among Bereaved Family Caregivers in Singapore: Positive Meaning Reconstruction in the Dual Process Model. *Omega*, 91(1), 263–280. <https://doi.org/10.1177/00302228221133584>
- Thimm, J., Kristoffersen, A., & Ringberg, U. (2020). The prevalence of severe grief reactions after bereavement and their associations with mental health, physical health, and health service utilization: a population-based study. *European Journal of Psychotraumatology*, 11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1844440>
- Thomsen, D. K., Lundorff, M., O'Connor, M., & Damkier, A. (2018). Narrative identity and grief reactions: A prospective study of bereaved partners. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 7(3), 412–421. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2018.03.011>

- Titlestad, K., & Dyregrov, K. (2022). Does ‘Time Heal all Wounds?’ The Prevalence and Predictors of Prolonged Grief Among Drug-Death Bereaved Family Members: A Cross-Sectional Study. *Omega*, 89, 1628 - 1650. <https://doi.org/10.1177/00302228221098584>
- Tomer, A., Eliason, G., & Wong, P. (2007). Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes. <https://doi.org/10.4324/9780203809679>
- Treml, J., Brähler, E., & Kersting, A. (2022). Prevalence, Factor Structure and Correlates of DSM-5-TR Criteria for Prolonged Grief Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.880380>
- Treml, J., Linde, K., Brähler, E., & Kersting, A. (2024). Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: differences in prevalence and diagnostic criteria. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1266132>
- Tsai, W., Prigerson, H., Li, C., Chou, W., Kuo, S., & Tang, S. (2016). Longitudinal changes and predictors of prolonged grief for bereaved family caregivers over the first 2 years after the terminally ill cancer patient’s death. *Palliative Medicine*, 30, 495 - 503. <https://doi.org/10.1177/0269216315603261>
- Vale-Taylor, P. (2009). “We will remember them”: a mixed-method study to explore which post-funeral remembrance activities are most significant and important to bereaved people living with loss, and why those particular activities are chosen. *Palliative Medicine*, 23, 537 - 544. <https://doi.org/10.1177/0269216309103803>
- van den Bos, K., Poortvliet, P. M., Maas, M., Miedema, J., & van den Ham, E.-J. (2005). An enquiry concerning the principles of cultural norms and values: The impact of uncertainty and mortality salience on reactions to violations and bolstering of cultural worldviews. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(2), 91–113. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.06.001>
- Vehling, S., & Kissane, D. (2018). Existential distress in cancer: Alleviating suffering from fundamental loss and change. *Psycho- Oncology*, 27, 2525 - 2530. <https://doi.org/10.1002/pon.4872>
- Wagner, B., Grafiadeli, R., Schäfer, T., & Hofmann, L. (2022). Efficacy of an online-group intervention after suicide bereavement: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100542>
- Wagner, B., Hofmann, L., & Grafiadeli, R. (2021). The relationship between guilt, depression, prolonged grief, and posttraumatic stress symptoms after suicide bereavement.. *Journal of clinical psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23192>
- Wagner, B., Hofmann, L., & Maass, U. (2019). Online-group intervention after suicide bereavement through the use of webinars: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3891-5>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>

- Wanza, C., Gonschor, J., Smith, K., Ehlers, A., Barke, A., Rief, W., & Doering, B. (2023). Feeling Alone in one's Grief: Investigating Social Cognitions in Adaption to Bereavement Using the German Version of the Oxford Grief-Social Disconnection Scale. *European Journal of Trauma & Dissociation*. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100327>
- Wanza, C., Rief, W., & Doering, B. (2024). The Inventory of Social Expectations in Bereavement: Development and psychometric validation of a new instrument. *Death Studies*, 49, 238 - 248. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2318592>
- Wehrman, E.C. (2022). "I don't even know who I am": Identity reconstruction after the loss of a spouse. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40, 1250 - 1276.
- Whitebrook, J., Lafarge, C., & Churchyard, J. (2025). A suicide bereavement model: based on a meta-ethnography of the experiences of adult suicide loss survivors. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1596961>
- Whittaker, S., Rasmussen, S., Cogan, N., Tse, D., Martin, B., Andriessen, K., Shiramizu, V., Krysińska, K., & Levi-Belz, Y. (2025). Posttraumatic Growth Among Suicide-Loss Survivors: Protocol for an Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Research Protocols*, 14. <https://doi.org/10.2196/64615>
- Worden, J. (1991). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yang, S. A., An, S. H., Kim, C. H., & Kim, M. S. (2023). An Analysis of John Bowlby's Mourning Stages in Family Art Therapy as a Way to Help the Family Mourning Process. *Journal of hospice and palliative care*, 26(2), 27–41. <https://doi.org/10.14475/jhpc.2023.26.2.27>
- Yıldırım, Y. (2023). Prevalence of Prolonged Grief Disorder and Related Clinical Factors Among Turkish Psychiatric Outpatients During the COVID-19 Pandemic. *Omega*. <https://doi.org/10.1177/00302228231187296>
- Young, I., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M., & Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14, 177 - 186. <https://doi.org/10.31887/dcns.2012.14.2/iyoung>
- Zell, E., & Stockus, C. (2024). Social support and psychological adjustment: A quantitative synthesis of 60 meta-analyses.. *The American psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001323>
- Zetumer, S., Young, I., Shear, M., Skritskaya, N., , B., , L., Simon, N., Reynolds, C., Mauro, C., & Zisook, S. (2015). The impact of losing a child on the clinical presentation of complicated grief.. *Journal of affective disorders*, 170, 15-21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.021>
- Zhou, N., Zhao, Y., Smith, K., Killikelly, C., Stelzer, E., Maercker, A., Xi, J., & Helm, P. (2023). Existential isolation and prolonged grief in bereaved people: The moderating role of culture.. *Clinical psychology & psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2846>

- Zięba, M., Wiecheć, K., Biegańska-Banaś, J., & Mieszczenko-Kowszewicz, W. (2019). Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zimet, G., Powell, S., Farley, G., Werkman, S., & Berkoff, K. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support.. *Journal of personality assessment*, 55 3-4, 610-7. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>
- Zorlu, S., Memiş, A., & Yumusak, M. (2022). Religious and Cultural Practices of Muslims Living in Central Anatolia on Death and Mourning: A Qualitative Study from Turkey. *Journal of Religion and Health*, 61, 4934 - 4958. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01607-4>

EKLER

EK1. Nicel Anket Soruları

ANKARA ÜNİVERSİTESİ KLİNİK PSİKOLOJİ DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI

Bu tez çalışması, Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora programı kapsamında Prof. Dr. Şennur KIŞLAK danışmanlığında Arş. Gör. Pelin KARACA DİNÇ tarafından yürütülmektedir.

Bu araştırmanın amacı sevilen birinin kaybı sonrası yas deneyimi ve yas sonrası anlam oluşturmaya etkileyebileceği düşünülen psikolojik özellikleri incelemektir. Araştırmaya katılabilmeyen için **18 yaşından büyükseniz ve son 5 yıl içerisinde sevdiğiniz birini kaybetmişseniz, kaybınızın üzerinden en az 6 ay geçtiyse** bu araştırmaya katılabilirsiniz. Birden fazla kayıp yaşamış olabilirsiniz soruları yanıtlarken sizi **en çok etkileyen bir kişiyi** seçmeniz gerekmektedir.

Araştırma kapsamında uygulanmak istenen anketleri yanıtlama süreniz yaklaşık 20 dakikadır. Size sunulmuş olan anketlerdeki soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur, sizi en iyi yansıtan ifadeleri işaretleyerek soruları yanıtlamanız araştırmanın niteliği açısından çok değerlidir. Katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla herhangi bir şekilde paylaşılmayacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır.

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa, çalışmanın sonunda kendinizi kötü hissederseniz ve bana ulaşmak isterseniz [redacted] adresinden ulaşabilirsiniz.

Çalışmaya katılımınız ve bu değerli katkınız için teşekkür ederiz.

Soru *

- Açıklamayı okudum ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Demografik Bilgiler

Bu bölümde kişisel bilgileriniz ile ilgili sorular yer almaktadır.

1. Yaşınız *

2. Mesleğiniz *

3. Yaşadığınız şehir *

4. Aylık toplam/ortalama geliriniz *

5. Cinsiyetiniz *

6. Eğitim düzeyiniz *

- ☐ Okur-yazar
- ☐ İlk öğretim
- ☐ Lise
- ☐ Yüksekokul
- ☐ Üniversite
- ☐ Lisansüstü
- ☐ Diğer: _____

7. Medeni durumunuz *

- ☐ Evli
- ☐ Bekar
- ☐ Diğer: _____

8. Varsa çocuk sayısı

9. Yaşam boyu ölüm nedeniyle pek çok kayıp yaşayabiliriz. Bu zamana kadar aşağıdaki kişilerden kimleri kaybettiğinizi lütfen işaretleyiniz. Birden fazla kişi işaretleyebilirsiniz.

- ☐ Evlat
- ☐ Eş
- ☐ Kardeş
- ☐ Anne
- ☐ Baba
- ☐ Arkadaş
- ☐ Diğer: _____

10. Herhangi bir dini inancınız var mıdır? *

- ☐ Evet
- ☐ Hayır
- ☐ Diğer: _____

11. Kendinizi ne kadar dindar olarak puanlarsınız. *

<i>Hiç dindar değil</i>	1	2	3	4	5	<i>Çok fazla dindar</i>
	☐	☐	☐	☐	☐	

Kaybedilen Kişiy ve Kayba İlişkin Bilgiler

Aşağıdaki sorulara kaybından en çok etkilendiğiniz kişiyi düşünerek yanıt veriniz.

1. Kaybı sizi en çok etkileyen kişinin sizin için yakınlık derecesini belirtiniz. *

- ☐ Evlat
- ☐ Eş
- ☐ Kardeş
- ☐ Anne
- ☐ Baba
- ☐ Arkadaş
- ☐ Diğer: _____

2. Yakınınızı kaybedeli ne kadar zaman oldu. *

3. Kaybettiğiniz kişi öldüğünde kaç yaşındaydı. *

4. Kaybettiğiniz kişinin ölüm nedeninden kısaca bahseder misiniz *

5. Sevdiğiniz kişinin bu şekilde ölmesine neler sebep olmuş olabilir kısaca bahseder misiniz? *

6. Sevdiğiniz kişinin ölümünün sizin için ne derece beklenmedik olduğunu belirtiniz. *

<i>Doğal / Beklenilen</i>	1	2	3	4	5	<i>Çok ani / Beklenmedik</i>
	☐	☐	☐	☐	☐	

7. Sevdiğiniz kişinin ölümünün sizin için ne derece travmatik olduğunu belirtiniz. *

<i>Travmatik olmayan bir ölümdü.</i>	1	2	3	4	5	<i>Çok travmatik bir ölümdü</i>
	☐	☐	☐	☐	☐	

8. Kaybettiğiniz yakınınızın cenazesine katıldınız mı? *

- ☐ Evet
- ☐ Hayır
- ☐ Diğer: _____

9. Sizi en çok etkileyen kaybınızdan sonra psikolojik/psikiyatrik destek aldınız mı? *

- ☐ Evet
- ☐ Hayır
- ☐ Diğer: _____

8) Bu kaybı yaşadığımdan beri, daha güçlü bir insanım.	1	2	3	4	5
9) Bu kaybı anlayamıyorum.	1	2	3	4	5
10) Sevdığım kişinin ölümüne kendimi hazırlamıştım.	1	2	3	4	5
11) Sevdığım kişi iyi bir insandı; iyi bir hayat yaşadı.	1	2	3	4	5
12) Hayata daha çok değer veriyor ve kıymetini biliyorum.	1	2	3	4	5
13) Bu kayıptan beri, yaşam şeklimi daha olumlu yönde değiştirdim.	1	2	3	4	5
14) Sevdığım kişinin hatıraları bana huzur ve teselli veriyor.	1	2	3	4	5
15) Bu ölüm sevdiğim kişiyi huzura erdirdi.	1	2	3	4	5
16) Masumiyetimi kaybettim.	1	2	3	4	5
17) Bu ölüm sevdiğim kişinin acılarını dindirdi.	1	2	3	4	5
18) Sevdığım kişiyi özleyorum.	1	2	3	4	5
19) Bu kayıptan beri, başkalarına yardım etmek için daha çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
20) Kendimi bomboş ve kaybolmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
21) Sevdığım kişinin anılarını sevgiyle yad ediyorum.	1	2	3	4	5
22) Bu kayıptan beri, arkadaşlığa ve sosyal desteğe daha çok değer veriyorum.	1	2	3	4	5

ANLAMI YENİDEN YAPILANDIRMA ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadeler yas tutan insanların kayıplarından sonra yaşadıkları bazı düşünce, duygu, inanç ve anlamları içermektedir. Son 1 haftayı düşünerek, her bir ifadenin sizin için doğruluğunu en iyi tanımlayan sayıyı işaretleyin.

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum

4 = Katılıyorum

5 = Kesinlikle katılıyorum

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1) Sevdığım kişi ile geçirdiğim zaman bana verilmiş bir lütuftu.	1	2	3	4	5
2) Bu kayıpla ilgili hayırlı bir şey görmüyorum.	1	2	3	4	5
3) Bu kayıptan beri, kendimle ilgili daha fazla düşünür oldum.	1	2	3	4	5
4) Aileye daha fazla değer veriyorum.	1	2	3	4	5
5) Sevdığım kişiyi tekrar göreceğim.	1	2	3	4	5
6) Bu kayıptan beri kendimi daha yalnız ve tek başına kalmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
7) Bu kaybı kendi içimde anlamlandırabiliyorum.	1	2	3	4	5

23) Sevdığım kişi ölmeye hazırlıklıydı.	1	2	3	4	5
24) Elimden geldiğince yaşadığım anın tadını çıkarıyorum. Hayatı dolu dolu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
25) Bu kayıptan beri, daha sorumluluk sahibi bir insan oldum.	1	2	3	4	5
26) Sevdığım kişinin daha iyi bir yerde olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
27) Bu kayıpla ilgili pişmanlıklarımdan dolayı acı çekiyorum.	1	2	3	4	5
28) Hayatın kısa olduğunu ve hiçbir şeyin garantisinin olmadığını anladım.	1	2	3	4	5
29) Bu kayıptan beri, bilgiye ve öğrenmeye açılan yeni yollar aradım.	1	2	3	4	5

BDDÖ

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığınızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz.

	(neredeyse) hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(neredeyse) her zaman
1. Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
3. Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşündürtüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşündürtüm.	1	2	3	4	5
5. Yapabileceğimin en iyisinin ne olduğumu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşündürtüm.	1	2	3	4	5
7. “Her şey çok daha kötü olabilirdi” diye düşündürtüm.	1	2	3	4	5
8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğumu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşündürtüm.	1	2	3	4	5
12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşündürtüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşündürtüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşündürtüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşündürtüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşündürtüm.	1	2	3	4	5
20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşündürtüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşündürtüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşündürtüm.	1	2	3	4	5
24. Durumun olumlu yanları da olduğumu düşündürtüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü olmadığını düşündürtüm.	1	2	3	4	5
26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşündürtüm.	1	2	3	4	5

	(neredeyse) hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(neredeyse) her zaman
27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşündürtüm.	1	2	3	4	5
28. Temelde durum bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşündürtüm.	1	2	3	4	5
29. Bu durumla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşündürtüm.	1	2	3	4	5
30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorardım.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel şeyler hakkında düşündürtüm.	1	2	3	4	5
32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım.	1	2	3	4	5
33. Durumun olumlu yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşündür dururum.	1	2	3	4	5
36. Sorunun temelinde diğer insanların yattığını düşündürtüm.	1	2	3	4	5

Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği

Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne de katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1.Ölümüm hakkında düşünmek beni sinirlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
2.Ölmek üzere olan birini gördüğümde ölmekten çok korktuğumun farkına vardım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Ölümün hayatın bir parçası olduğunun farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
4.Ölümü benden çok uzak ve başıma gelmeyecek bir şey olarak düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
5.Artık hayatta olmadığım zaman dünya için büyük işler yapmış olarak hatırlanmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
6.Değerlerim benim için çok önemlidir çünkü öldüğümde benimle ilgili tüm hatırlanacaklar bunlardır.	1	2	3	4	5	6	7
7.Bir noktada hepimiz öleceğiz.	1	2	3	4	5	6	7
8.Sadece anı düşünürüm ve ölümüm hakkında endişelenmem.	1	2	3	4	5	6	7
9.Tedavisi mümkün olmayan bir hastalığım olsaydı, zaten çaresiz olduğum için mücadele etmezdim.	1	2	3	4	5	6	7
10.Başkalarına, arkamda düşüncelerimi ve inançlarımı bırakmak ölümü yenmek için iyi bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
11.Hiçbir şey benim için sorun olmaz çünkü sonunda hepimiz öleceğiz.	1	2	3	4	5	6	7
12.Yaşlanmadan ölmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7



13.Hayat boşunadır.	1	2	3	4	5	6	7
14.Dünyada sadece kısa bir zaman diliminde kalacağımızı düşündüğümde, arkamda bırakabilecek bir şeyler yaratmak istediğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
15.Yakın akrabalarımın ölümünden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16.Ölüm beni umutsuz hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7
17.Ölüm korkusunun hayatıma hükmetmesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
18.Ölümünden sonra hayır işlerimle hatırlanmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
19.Ölüm fikri beni güçsüz hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7
20.Ölümünden sonra adımı yaşatacak bir hayır işine adımı vermek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
21.Ölümü olumsuz bir şey olarak düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
22.Doğumdan ölüme doğru bir yaşam döngüsünün varlığını kabul ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23.Ölümden sonra ne olacağını asla düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7
24.Ölüm hakkında düşünmek beni felç eder.	1	2	3	4	5	6	7
25.Ölümü düşünmek bana insan ırkının önemsiz olduğunu hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7
26.Ölümü düşündüğümde endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
27.Zamanın hızla uçup gittiğini düşündüğümde korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
28.Ben öldükten sonra bir hayat kaydım (fotoğraf, günlük) ile hatırlanacak olmam benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
29.Ölüm düşüncesi aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
30.Ölüm düşüncesi gereksiz bir enerji israfıdır.	1	2	3	4	5	6	7



İlişki Niteliği Ölçeği – Yas Versiyonu

Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin her birine kaybettiğiniz yakınınız ile o ölmeden önceki ilişkinizi düşünerek 1 (Hiç) ile 4 (Oldukça) arasında bir puan veriniz.

	1-Hiç	2-Bazen	3-Sık sık	4-Çok fazla
1. Onunla ters düşmekten kaçınmaya çalışırdım.				
2. Yaşadığım bir sorunla ilgili yardıma ihtiyaç duyduğumda ona güvenebileceğimi bilirdim.				
3. Beni üzdüğü olurdu.				
4. Beni suçlu hissettirdiği olurdu.				
5. Ailemden birini kaybetsem, bana destek olacağını bilirdim.				
6. Hayatımda olumlu bir role sahipti.				
7. Onunla ilişkimin hayatımda önemli bir yeri vardı.				
8. Eğer hayatta olsaydı, yakın bir ilişkimiz olurdu.				
9. Eğer hayatta olsaydı, onunla bir ay görüşmesem ya da konuşmasam onu özlerdim.				
10. Başka birine öfkelendiğimde, onun beni dinleyeceğini bilirdim.				
11. Beni öfkelendiği olurdu.				
12. Stresli zamanlarımda kafamı dağıtıp endişelerimden uzaklaşmama yardımcı olacağını bilirdim.				
13. Hayatımı kontrol etmeye ya da beni etki altına almaya çalıştığı olurdu.				

UZAMIŞ YAS ÖLÇEĞİ

BÖLÜM 1

AÇIKLAMA: LÜTFEN AŞAĞIDAKİ HER BİR MADDE İÇİN SİZE EN UYGUN OLAN SEÇENEĞİ İŞARETLEYİNİZ.

1.Geçtiğimiz ay içerisinde, ölen yakınınızın özlemini ve hasretini ne sıklıkla duydunuz?

- ☐ Hiç
☐ En az bir kere
☐ En az haftada bir kere
☐ En az günde bir kere
☐ Günde birçok kere

2.Geçtiğimiz ay içerisinde, ölen yakınınızla ilgili olarak ne sıklıkla duygusal ızdırıp, yoğun üzüntü ya da keder hissettiniz?

- ☐ Hiç
☐ En az bir kere
☐ En az haftada bir kere
☐ En az günde bir kere
☐ Günde birçok kere

3. Kaybınızın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen, Soru 1 veya 2’ deki belirtilerin herhangi birini, ‘‘en az günde bir kere’’ olmak üzere yaşadınız mı?

- ☐ Evet ☐ Hayır

4.Geçtiğimiz ay içerisinde, size ölen yakınınızı hatırlatan şeylerden ne sıklıkla kaçınmaya çalıştınız?

- ☐ Hiç
☐ En az bir kere
☐ En az haftada bir kere
☐ En az günde bir kere
☐ Günde birçok kere

5. Geçtiğimiz ay içerisinde, ne sıklıkla kaybınız nedeniyle afallamış, hayrete düşmüş ya da şaşkına dönmüş hissettiniz?

- ☐ Hiç
☐ En az bir kere
☐ En az haftada bir kere
☐ En az günde bir kere
☐ Günde birçok kere

BÖLÜM 2

ACIKLAMA: AŞAĞIDAKİ SORULARI ŞU ANDA KENDİNİZİ NASIL HİSSETTİĞİNİZİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURARAK YANITLAYINIZ.

6. Yaşamınızdaki rolünüzle ilgili kafa karışıklığı ya da benlik duygunuzda bir azalma (bir parçanızın öldüğü gibi) hissediyor musunuz?

- ☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Biraz ☐ Çok ☐ Oldukça çok

7. Kaybınızı kabullenmekte güçlük çektiniz mi?

- ☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Biraz ☐ Çok ☐ Oldukça çok

8. Bu kaybı yaşadığınızdan beri, başkalarına güvenmek sizin için zor oldu mu?

- ☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Biraz ☐ Çok ☐ Oldukça çok

9. Kaybınız nedeniyle buruk hissediyor musunuz?

- ☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Biraz ☐ Çok ☐ Oldukça çok

10. Artık hayatınıza devam etmenin (örneğin, yeni arkadaşlar edinmek, yeni ilgi alanları oluşturmak vb.) sizin için zor olacağını hissediyor musunuz?

- ☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Biraz ☐ Çok ☐ Oldukça çok

11. Bu kaybı yaşadığınızdan beri duygusal olarak hissizleşmiş gibi hissediyor musunuz?

- ☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Biraz ☐ Çok ☐ Oldukça çok

12. Bu kaybı yaşıadığınızdan beri hayatın boş ya da anlamsız olduğunu, doyum vermediğini hissediyor musunuz?
() Hiç () Çok az () Biraz () Çok () Oldukça çok

BÖLÜM 3

AÇIKLAMA: AŞAĞIDAKİ MADDEYİ SİZE UYGUN SEÇENEĞE İŞARET KOYARAK CEVAPLAYINIZ.

13. Sosyal, mesleki veya diğer önemli alanlar açısından işlevselliğinizde önemli bir azalma yaşadınız mı? (Örneğin evdeki sorumluluklarınızı yerine getirememek gibi)
() Evet () Hayır

EK2. Nitel Görüşme Soruları

Nitel Görüşme Soruları

I.BÖLÜM

Tanışma

1. Sizi daha yakından tanımak isterim. Biraz kendinizden bahseder misiniz?
 - a. Adı, Soyadı, Yaşı, Mesleği, Yaşadığı Şehir, Eğitim Düzeyi, Medeni Durumu
 - b. Günlük hayatı nasıl geçiyor, boş zamanlarında neler yapar, evli mi bekar mı, çocukları var mı, onlar ne yapıyor vb.)

II. BÖLÜM

Ölüm Farkındalığı

Bir kaybınız olduğunu biliyorum ve bugün burada bunu konuşmak için birlikteyiz. Ancak izninle önce ölüm kavramı üzerine genel olarak konuşalım istiyorum.

1. Sizin için ölüm neyi ifade ediyor? (Ölümünden sonrası)

III. BÖLÜM

İlişkiler

2. Şimdi size kaybettiğiniz kişi ile aranızdaki ilişki hakkında bazı sorular sormak istiyorum.
 - a. Aranızda nasıl bir ilişki vardı? Neler paylaştınız? Neler konuştunuz?
 - b. O kişi nasıl biriydi, nasıl bir insandı?
 - c. Onunla ilgili anılarınızı düşündüğünüzde neler hissediyorsunuz? (Süregiden bağlar)

IV. BÖLÜM

Kayıp Deneyimi

3. Şimdi de sizle yaşadığınız kayıpla ilgili konuşalım istiyorum. Bunu konuşmak sizin için zor ve rahatsız edici olabilir, lütfen durmak istediğinizde, ara vermek istediğinizde belirtin.
 - a. Nasıl olmuştu biraz anlatabilir misiniz (Ne zaman? Ne şekilde? Ölümü nasıl gerçekleşti? O vefat ettiğinde kaç yaşındaydı?)
 - b. Ölüm haberini nasıl aldınız?
 - c. Bu olayı öğrendikten sonra ilk tepkileriniz neler oldu? Neler hissettiniz? Neler düşündünüz? Zaman geçtikçe sosyal hayatı....
 - d. Böyle bir şeyin gerçekleşeceği hiç aklınızdan geçmiş miydi? (İntihar için öncesinde girişimleri oldu mu?)

- e. Sizce yakınınızın bu kararı vermesinin altında neler yatıyor olabilir? (Nelerin payı olabilir, suçluluk, sorumluluk vb.)
- f. Onun bu seçimi hakkında neler düşündünüz vefatından sonra?
- g. Ona karşı neler hissettiniz?
- h. Cenazesine katılabildiniz mi?

V. BÖLÜM

Anlamlandırma Süreci, Başa Çıkma ve Büyüme Yolları

- 4. Bu kayıpla nasıl başa çıktınız?
- a. Neler iyi geldi neler iyi gelmedi?
- 5. Kaybın anlamlandırılması
- a. Süreç içerisinde kayıptan sonra hayata bakış açınız, inançlarınız ne yönde değişti. İlk zamanlar nasıldı, zamanla ne oldu sonra ne oldu.
- b. Hayatınızda olumlu ve olumsuz ne gibi değişimler oldu?

VI. BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonlandırma

- 6. Paylaşımlarınız için size çok teşekkür ederim. Görüşmemizi sonlandırırken size şunları da sormak isterim.
 - a. Bugün buradasınız, benimlesiniz, ayaktasınız ve bu görüşmeyi yapabildiniz. Sizce hangi güçlü özellikleriniz bunlara yardımcı oldu?
 - b. Çevrenizden hangi özellikleriniz nedeniyle genelde olumlu geri bildirim alırsınız?
- Başka eklemek istedikleriniz var mıdır?

ÖZET

Bu araştırma, uzamış yas ile anlamı yeniden yapılandırma arasındaki ilişkileri sosyal, bilişsel ve varoluşsal faktörler çerçevesinde nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarıyla inceleyen kapsamlı bir çalışmadır. Araştırma, birbirini tamamlayan nicel ve nitel olmak üzere iki çalışmadan oluşmaktadır. Nicel bileşende, uzamış yasin anlamı yeniden yapılandırma üzerindeki etkisinde sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve ölüm farkındalığının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, çeşitli kayıp deneyimi yaşamış 1.270 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Veriler, aracılık ve düzenleyicilik modellerinin test edilmesinde PROCESS makro analizleri ile değerlendirilmiştir. Bulgular, uzamış yasin anlamı yeniden yapılandırma kapasitesini olumsuz yönde etkilediğini; bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal desteğin aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Nitel bileşende ise intihar yoluyla yakın kaybeden 10 katılımcının yas ve anlam yapılandırma deneyimleri Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemiyle derinlemesine araştırılmıştır. Analiz sonucunda, intihar yasına özgü anlam yıkımı, damgalanma, suçluluk ve toplumsal destek eksikliği gibi üst ve alt temalar belirlenmiştir. Araştırma bulguları, uzamış yasin anlamı yeniden yapılandırma sürecini sekteye uğratan bağımsız bir değişken olarak kavramsallaştırılması gerektiğine işaret etmekte; bu bulguların Türkiye'deki kültürel yas örüntüleri ve klinik uygulama açısından önemli çıkarımlar sunduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uzamış yas, anlamı yeniden yapılandırma, sosyal destek, bilişsel duygu düzenleme, ölüm farkındalığı, intihar yası, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

ABSTRACT

This study examined the relationships between prolonged grief and meaning reconstruction within the framework of social, cognitive, and existential factors through quantitative and qualitative research approaches. The research consisted of two complementary studies: a quantitative study and a qualitative study. In the quantitative component, the mediating roles of social support, cognitive emotion regulation strategies, and death awareness in the relationship between prolonged grief and meaning reconstruction were investigated. The sample comprised 1,270 female participants who had experienced bereavement. Data were analyzed using PROCESS macro analyses to test mediation and moderation models. Findings indicated that prolonged grief negatively predicted meaning reconstruction capacity, with cognitive emotion regulation strategies and social support functioning as significant mediators in this relationship. In the qualitative component, the grief and meaning-making experiences of 10 individuals who had lost a close person to suicide were explored in depth using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The analysis yielded superordinate and subordinate themes including meaning disintegration specific to suicide bereavement, stigmatization, guilt, and the absence of adequate social support. The findings suggest that prolonged grief should be conceptualized as an independent variable that disrupts the process of meaning reconstruction rather than solely as an outcome of bereavement. The study offers significant theoretical contributions to the grief literature and carries important clinical implications, particularly within Turkish cultural contexts of loss and mourning.

Keywords: Prolonged grief, meaning reconstruction, social support, cognitive emotion regulation, death awareness, suicide bereavement, Interpretative Phenomenological Analysis