EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ VE YAŞAMAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Beyza Nur Çelik

191149107

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2022

EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ VE YAŞAMAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Beyza Nur Çelik

191149107

Orcid: 0000-0002-7153-4857

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat,2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez yazma sürecimin her aşamasında bana destek olan, sorduğum her soruyu sabırla ve nezaketle yanıtlayan, değerli önerileri ile çalışmama katkıda bulunan tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca her daim yanımda olan, en güzel zamanlarımı birlikte geçirdiğim ve zorlu tez yazma sürecimde desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen sevgili dostlarım İrem Topuz ve Beril İlgül'e teşekkür ediyorum.

Bana olan inançlarını ve sevgilerini her zaman hissettiğim, zorlandığım zamanlarda bana moral ve motivasyon kazandıran ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Mehmet Çelik'e, sevgili annem Gülay Çelik'e ve sevgili abim Mehmet Akif Çelik'e teşekkür ediyorum.

Beyza Nur Çelik

Şubat, 2022

ÖZ

EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ VE YAŞAMAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ DUYARLIK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Beyza Nur Çelik
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu Aydın
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın amacı, hayatının herhangi bir aşamasında ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini incelemek ve iki grup arasındaki farklılığı ortaya koymaktır. Araştırmaya 18-25 yaş aralığında bulunan 150 ebeveyn kaybı yaşamış, 474 ebeveyn kaybı yaşamamış üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi için Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin ebeveyn kaybı yaşamamış öğrencilere göre anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ebeveyn kaybı yaşamamış öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bir diğer bulguya göre, öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Öz duyarlığın negatif alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, öz duyarlığın pozitif alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öz duyarlığın duygu düzenleme güçlüğünün yordanmasında negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu

görülmektedir. Öz duyarlığın negatif alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğünün yordanmasında pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Ebeveyn kaybı, öz duyarlık, duygu düzenleme güçlüğü

ABSTRACT

EXAMINATION OF SELF-COMPASSION AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS WHO HAVE EXPERIENCED AND NOT EXPERIENCED PARENTAL LOSS

Beyza Nur Çelik
Master Thesis
Departman of Educational Sciences
Guidance and Counseling Psychology Programme
Advisor: Assist. Prof. Betül Tanacıoğlu Aydın
Maltepe University Graduate School, 2022

The aim of the study is to examine the relationship between self -compassion and difficulty in emotion regulation levels in university students who have experienced and not experienced parental loss and to reveal the differences between these two groups. The study was conducted with a total of 150 university students who had experienced parental loss and 474 university students who had not experienced parental loss. The age of participants were between 18-25. Demographic form, self-compassion scale, difficulties in emotion regulation scale were used as data collection tools. For the analysis of the data, Independent Samples T Test, One Way Anova, the Pearson Correlation Coefficient Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were used. It was found that the total scores of the self-compassion scale of the university students who had experienced a parental loss were statistically and significantly lower than the total scores of the self-compassion scale of the university students who had not experienced a parental loss. On the other hand, it was seen that the total scores of the difficulty in emotion regulation of the university students who had experienced a parental loss were statistically and significantly higher than the total scores of the difficulty in emotion regulation of the university students who had not experienced a parental loss. When the relationship between the research variables was examined, it was determined that there were moderate negative relationships between self-compassion and difficulty in

emotion regulation. In addition, self-compassion predicted the level of difficulty in emotion regulation negatively. Negative subscales of self-compassion predicted the level of difficulty in emotion regulation positively.

Keywords: Parental loss, self-compassion, difficulty in emotion regulation

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ..... **ii**
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ..... **iii**
TEŞEKKÜR ..... **iv**
ÖZ ..... **v**
ABSTRACT ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiv**
KISALTMALAR ..... **xvi**
ÖZGEÇMİŞ ..... **xvii**
BÖLÜM 1. GİRİŞ **1**
1.1. Problem 1
1.2. Amaç 7
1.3. Önem 8
1.4.Varsayımlar 9
1.5. Sınırlılıklar 9
1.6.Tanımlar 10
BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR **11**
2.1. Kayıp ve Yas 11
2.1.1. Normal Yas, Karmaşık Yas (Patolojik), Travmatik Yas 15
2.1.2. Ebeveyn Kaybı 16
2.1.3. Gelişim Dönemlerine Göre Yas Tepkileri 17
2.1.3.1. Bebeklik Dönemi (0-2 yaş) 17
2.1.3.2. Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş) 18
2.1.3.3. Okul Çağı Dönemi (6-11 yaş) 18
2.1.3.4. Ergenlik dönemi (12-18 yaş) 19

2.1.3.5. Beliren Yetişkinlik Dönemi (18-25 yaş) 19
2.1.4. Yas Sürecine İlişkin Kuramlar 21
2.1.4.1. Freud ve Yas kavramı 21
2.1.4.2. Bağlanma Kuramında Yas 22
2.1.4.3. Bilişsel Davranışçı Kuramda Yas 23
2.1.4.4. İkili Süreç Modeli 23
2.1.5. İlgili Araştırmalar 24
2.1.5.1. Kayıp ve Yas ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 24
2.1.5.2. Kayıp ve Yas ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 26
2.2. Duygu Düzenleme 28
2.2.1. Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli 30
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü 34
2.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yas Süreci 35
2.2.4. İlgili Araştırmalar 36
2.2.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 36
2.2.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 37
2.3. Öz Duyarlık (Öz Şefkat) 38
2.3.1. Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Kavramı 38
2.3.1.1. Öz Nezaket (Sevecenlik) (Self-Kindness) 40
2.3.1.2. Ortak İnsanlık Duygusu (The Sense of Common Humanity) 40
2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 41
2.3.2. Öz Şefkat ve Psikolojik Yaklaşımlar 41
2.3.2.1. Hümanistik (İnsancıl) Kuram ve Öz Şefkat 41
2.3.2.2. Psikanalitik Kuram ve Öz Şefkat 42
2.3.2.3. İlişkisel Kuram ve Öz Şefkat 43
2.3.3. Yas Süreci ve Öz Şefkat 44
2.3.4. İlgili Araştırmalar 45
2.3.4.1. Öz Şefkat (Duyarlık) ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 45
2.3.4.2. Öz Şefkat (Duyarlık) ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 47
BÖLÜM 3. YÖNTEM 49
3.1. Araştırma Modeli 49

3.2. Evren ve Örneklem 49
3.3. Verilerin Toplanması 49
3.4. Veri Toplama Araçları 50
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu 50
3.4.2. Öz Duyarlık (Öz şefkat) Ölçeği 50
3.4.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği 51
3.5. Verilerin Çözümlenmesi 52
BÖLÜM 4. BULGULAR 53
4.1. Bulgular 53
4.1.1. Araştırmaya katılanların demografik bilgilerine ilişkin bulgular 53
4.1.2. Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi 55
4.1.3. Verilerin Normallik Analizi 56
4.1.4. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 58
4.1.5. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 59
4.1.6. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 61
4.1.7. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 62
4.1.8. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi 64
4.1.9. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi 65
4.1.10. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi 67
4.1.11. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi 70
4.1.12. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Ölen Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre İncelenmesi 73
4.1.13. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre İncelenmesi 75
4.1.14. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre İncelenmesi 78

4.1.15. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre İncelenmesi 80
4.1.16. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Ölüm Şekli Değişkenine Göre İncelenmesi 81
4.1.17. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Ölüm Şekli Değişkenine Göre İncelenmesi 83
4.1.18. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre İncelenmesi.....84
4.1.19. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre İncelenmesi.....86
4.1.20. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık (Şefkat) Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....88
4.1.21. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....91
4.1.22. Öz Duyarlık ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....93
4.1.23. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcılarda Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi.....102
4.1.24. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcılarda Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi.....103
4.2. Yorumlar 105
4.2.1. Öz Duyarlığın Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yorumlanması.....105
4.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yorumlanması 109
4.2.3. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeylerinin Yorumlanması 112
4.2.4. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Yorumlanması 113
4.2.5. Öz Duyarlık ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Yorumlanması 114
BÖLÜM 5. SONUÇ 116
5.1. Özet 116
5.2. Yargı.....117
5.3. Öneriler 118
EK'LER.....120

EK-1 Kişisel Bilgi Formu 120
EK-2 Öz Duyarlık Ölçeği 122
EK-3 Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği 123
EK-4. Ölçek Kullanım İzinleri 124
EK-5. Etik Kurul Onayı 125
KAYNAKÇA 126

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ebeveyn Kaybı Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları 53
Tablo 2. Ebeveyn Kaybı Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları 54
Tablo 3. Ebeveyn Kaybı Yaşayan ve Yaşamayan Katılımcılarda Öz Duyarlık (Şefkat) Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel Bilgileri.....55
Tablo 4. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grubun Ölçek ve Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 56
Tablo 5. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Ölçek ve Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 57
Tablo 6. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları 58
Tablo 7. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....60
Tablo 8. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....61
Tablo 9. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....63
Tablo 10. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....64
Tablo 11. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 66
Tablo 12. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 67
Tablo 13. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 70
Tablo 14. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 74

Tablo 15. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 75
Tablo 16. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 78
Tablo 17. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 80
Tablo 18. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Ebeveynin Ölüm Şekline Göre T-Testi Sonuçları 82
Tablo 19. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Ölüm Şekline Göre T-Testi Sonuçları 83
Tablo 20. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 84
Tablo 21. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 86
Tablo 22. Ebeveyn Kaybı Yaşama ve Yaşamama Durumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması 89
Tablo 23. Ebeveyn Kaybı Yaşama ve Yaşamama Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Karşılaştırılması 92
Tablo 24. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 94
Tablo 25. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 98
Tablo 26. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 102
Tablo 27. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta ÖDÖ Toplam Puanın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 103
Tablo 28. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 104
Tablo 29. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta ÖDÖ Toplam Puanın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 105

KISALTMALAR

ÖDÖ : Öz Duyarlık Ölçeği

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Beyza Nur Çelik

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitim

Derece Yıl Üniversitesi, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı

Yüksek Lisans	2022	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lisans	2019	Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lise	2014	Bandırma Anadolu Lisesi

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1. Problem

Ölüm, tüm canlılar için yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır (Zhang, 1998). Her birey hayatın doğal akışı içinde birçok kayıp durumuyla ve kayıp riskleriyle zaman zaman karşılaşmaktadır. Kayıp, sevilen birinin kaybı şeklinde görülmekle birlikte, yakın bir ilişkinin sona ermesi, organ kaybı, nesne kaybı, iş kaybı veya bir değer kaybı gibi somut ve soyut durumlar olarak ortaya çıkabilir (Bildik, 2013). Her yaşta baş edilmesi güç bir yaşam olayı olan sevilen birinin ölümü, ölümün geri dönüşünün olmayışı ve bir daha o kişiyle ilişki kurulamayacak olunması nedeniyle geride kalanlar için çok acı verici bir durumdur (Berkem ve Fiş, 2005; Yavuzer, 2003).

Sevilen birinin kaybı ise evlat kaybı, anne-baba kaybı, kardeş kaybı, eş kaybı, arkadaş kaybı ve akraba kaybı şeklinde görülebilmektedir. Yas, bir kayıp yaşantısı sonrasında ortaya çıkan uzun süreli ve şiddetli acı olarak nitelendirilmektedir (Weiss, 2001). Sevilen kişinin kaybının ardından birey tarafından üzüntü, keder, çaresizlik, yalnızlık, öfke ve suçluluk gibi duyguların hissedilmesi yas sürecinin bir parçasıdır (Casarett vd., 2001; Love, 2007; Worden, 2009). Bir diğer ifadeyle yas, kayıp yaşayan bireyin, kaybın ardından gösterdiği duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 2001).

Her birey yas sürecinde farklı deneyimler yaşamakta ve tepkilerini kendine özgü biçimde dışa vurmaktadır. Bazı bireyler tepkilerini açık bir şekilde dışa vururken bazıları örtük tepkiler verebilmektedir (Bildik, 2013). Alan yazınında ertelenmiş yas tepkilerinin varlığından da söz edilmektedir (Dyregrov ve Dyregrov, 2013; Lindemann, 1963). Yas sürecindeki bireyin kişilik özellikleri, ölen kişinin kimliği, ölen kişi ile ilişkinin doğası, ölüm şekli, dini ve kültürel inançlar, geçmiş kayıpların varlığı, ruh sağlığı öyküsü, sosyal destek ve sosyoekonomik düzey gibi unsurlar bireyin yas tepkilerini ve yas düzeylerini etkilemektedir (Bildik, 2013; Gorman ve Sultan 2008; McCoyd ve Walter 2016; Tanacıoğlu, 2015; Tanacıoğlu-Aydın vd., 2021).

Sevilen birinin kaybı bağlamında, en acı verici kayıplardan biri anne ya da baba kaybıdır. Ebeveyn kaybı, çocukluk döneminde meydana gelebilecek en zorlu ruhsal travmalardan biridir (Haine vd., 2006). Ebeveyn kaybı yaşayan bir çocuk, aile içinde meydana gelebilecek birçok karmaşık sebepten dolayı psikolojik, davranışsal ve duygusal yönden savunmasız hale gelmektedir (Hurd, 2004). Birincil bakım veren ve güvenli üs niteliği taşıyan ebeveynin kaybı, gelişme sürecinde olan çocuğun destek sistemlerinin azalması ve biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması sebebiyle çocuğun gelişimini sekteye uğratmaktadır (Kaufman ve Kaufman, 2006; Ürer, 2017). Yas süreci, yetişkinlerde daha net bir şekilde görülmekle beraber, çocuklarda da kaybı kabullenmeme (inkâr), öfke ve kızgınlık, pazarlık, depresyon, kabullenme ve umut aşamalarından oluşmaktadır (Kübler-Ross ve Kessler 2005). Çocukların duygusal ve bilişsel gelişim evrelerine göre ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılayış biçimleri de değişmektedir (Dyregrov, 2008).

Daha fazla özerklik kazanma çabasıyla birlikte, biyolojik, psikolojik ve fiziksel değişimlerin görüldüğü ergenlik döneminde kayıp yaşayan bireyin, yoğun şekilde öfke ve suçluluk duygusu hissedebileceği görülmektedir (Dyregrov, 2008). Ergen bireyinin bir yakının kaybını ve özellikle ebeveyn kaybını saklanılacak ve utanılacak bir durum olarak görebileceği belirtilmektedir. Kayıp sonrası kendini diğer insanlardan izole etme ve riskli davranışlarda artış gibi tepkiler gözlemlenmektedir (Bildik, 2013; Dyregrov, 2008). Aynı zamanda ergen bireyde, hissettiği yoğun duyguları bastırma ve bu duygularla yüzleşmek istememe gibi yas tepkileri de görülmektedir (Dyregrov, 2008).

Kayıp ve yas süreci, çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireyi etkilemekle birlikte şüphesiz üniversite dönemini de kapsayacak şekilde betimlenmiş ve beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılan dönemdeki bireyleri de etkilemektedir. Beliren yetişkinlik dönemi bireyin kimlik arayışı içinde olduğu, becerilerini ve zayıf yönlerini keşfettiği bir dönemdir. Bu dönemde birey, kendisini ne ergen ne de yetişkin olarak gördüğü için arada kalmış durumda hissetmektedir (Arnett, 2000, 2004). Bundan dolayı beliren yetişkinin, sosyal ve duygusal açıdan ebeveyn desteğine ihtiyacı olduğu görülmektedir (Maraş ve Gençöz, 2020). Beliren yetişkinlik döneminde deneyimlenen ebeveyn kaybının ve ebeveyn

desteğinden yoksun olmanın bireyi büyük ölçüde olumsuz etkileyeceği söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde, 18-23 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin kayıp ve yas sürecinden önemli ölçüde etkilendiği ve kayıp deneyimi sonrasında ciddi sorunlarla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir (Balk, 2001, 2008; Balk vd., 2010; Battle vd., 2013; Gizir, 2006). Balk (2001), yas sürecindeki üniversite öğrencilerinin, öz yeterlilik ve öz değerlerini gerektiğinden fazla sorgulayabileceklerini ve bu yüzden kimliklerini oluşturmada zorluklar yaşayabileceklerini vurgulamıştır. Yas sürecindeki birey, bu dönemi atlatmada sorunlar yaşayabilmekte, buna bağlı olarak, özerklik ve diğerleriyle yakın ilişki kurabilmek için gereken olgunluğu kazanamama durumuyla karşılaşabilmektedir. Bu dönemde yaşanan kayıp karşısında birey, hayattaki istediği şeylerin kendi kontrolünde olmadığından kuşku duyabilmektedir. Bundan dolayı sahip olduğu öz kontrol hissini koruması ya da yeniden kazanması ve istediği sonuca ulaşabileceğine inanması önem kazanmaktadır (Balk, 2001). Buna ek olarak, kayıp yaşayan bireyin, üniversite eğitimine devam edebilmesi için, yasını tam yaşayamadan aile evinden ayrılıp okuluna dönme mecburiyetinde olduğu görülmektedir. Okul ortamında öğrencilerde ders harici zamanlarda sosyalleşme ve eğlenme ihtiyacı olduğundan dolayı kayıp yaşayan bireyin zor zamanında ona destek olabilecek birini bulması kolay olmamaktadır (Battle vd., 2013). Dolayısıyla, kampüs ortamının yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanacağı bir ortam olmadığı ve bu durumun bireyin akademik başarısını da olumsuz etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Bunun sonucunda yas sürecindeki birey, bu süreçte yaşadığı olumsuz durumlarla başa çıkabilmesi için bir uzman yardımına ihtiyaç duyabilmektedir. Üniversitelerin bu konuda öğrencilere yardımcı olmak için etkili müdahaleler geliştirip uygulamasına ihtiyaç duyulmaktadır (Balk, 2001). Yapılan araştırmalar sonucunda, üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının yakın zamanda kayıp yaşadığı ve yas sürecinde olduğu tespit edilmiştir (Balk, 1997, 2001, 2008; Balk vd., 2010; Battle vd., 2013; Field ve Filanosky, 2010; Lipp ve O'Brien, 2020). Üniversite kampüslerinde yasın yaygınlığının, yas sürecindeki öğrenciler de dahil olmak üzere birçok bireyin sandığından daha fazla olduğu görülmüştür (Balk, 2001). Özellikle yurtiçi alan yazına bakıldığında, ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencileri ile çalışılmış araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmada çalışma grubu olarak üniversite öğrencileri tercih edilmiştir.

Normal şekilde seyreden yas sürecinde kişi, kaybettiği yakınına karşı derin bir özlem duymaktadır. Hissedilen özlem; hüzün, öfke, çaresizlik ve suçluluk gibi duyguları da beraberinde getirmektedir. Fakat kişiye acı veren bu duygular zamanla azalmakta ve kişi bu kaybı hayatına dahil ederek günlük yaşam rutinlerine geri dönmektedir (Lindemann, 1944). Ayrıca, kişinin duyduğu yasın acısı tamamen yok olmayıp, zaman zaman tekrar hissedilmektedir fakat kişinin işlevselliği bozulmamaktadır (Lindemann, 1944). Bazı durumlarda kişi, işlevselliğine geri dönememekte, sevilen kişinin yokluğunda yaşama uyum sağlamada isteksizlik yaşamakta ve yas sürecini tamamlayamamaktadır. Patolojik yas (Zhang vd., 2006) olarak da adlandırılan bu durumun hem kaybedilen bireye hem de yas tutan bireye ait farklı sebepler nedeniyle ortaya çıktığı belirtilmektedir (Newson vd., 2011; Shear ve Shair, 2005; Shear vd., 2011). Yas tutan birey açısından bakıldığında, patolojik yasın temel sebeplerinden bazılarının, kaybın gerçekliğini kabul etmekten kaçınma, hissedilen duyguları özellikle suçluluk duygusunu yoğun şekilde yaşama, sosyal desteğin eksik olması, bireyin kayıptan önce yaşadığı ruhsal problemler olduğu belirtilmektedir (Bildik, 2013). Kişi bu durumda normal (sağlıklı) yas sürecini yaşayamamakta ve yas süreci kronikleşmeye başlamaktadır.

Kayıp yaşayan bireyin, yas sürecini normal seyrinde tecrübe etmesini sağlayan önemli bir etken ise bireyin duygu düzenleme becerisidir, nitekim yas sürecinde hissedilen duyguların farkına varılmaması, kabul edilmemesi ve duyguların ortaya çıkmasına izin verilmemesi bu sürecin uzamasına neden olabilmektedir (Worden, 2009). Bir diğer ifadeyle, yas sürecinde birey, yaşadığı duyguları iyi tanımlayıp, duygularını bastırmadan deneyimleyebilirse bu dönemi daha kolay atlatabilmektedir. Alan yazınında, duyguların fark edilmesi, tanımlanması ve bastırılmadan deneyimlenmesi için kullanılan "duygu düzenleme" becerisinin, yas sürecindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar mevcuttur (Akyüz-Uçar, 2019; Eisma ve Stroebe, 2021; Kırcalı, 2020). Lilly, Hong ve Lim (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, duygu düzenleme güçlüğünün, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğuyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Özellikle yas sürecinde, kaybedilen bireyin ölümüne engel olamama veya güvenilen kişi tarafından yalnız bırakılma düşüncelerinden dolayı bireyde öfke ve suçluluk duyguları ortaya çıkabilir (Kırcalı, 2020; Worden, 2009). Hissedilen bu duyguların azaltılmaya ve değiştirilmeye çalışılması duygu

düzenleme becerisiyle ters düşmektedir. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemenin, yaşanılan duygunun değiştirilmeye çalışılmasını değil, duygunun miktarını ve süresinin azaltılmasını ifade ettiğini belirtmektedir. Bireylerin negatif duyguları tanıyarak bu duygulanımlar üzerinde çalışma yapma ve düzenleme hususunda başarılı olamamaları, uyum düzeyinin düşmesine, iyilik halinin bozulmasına ve bazı ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Howe, 2005; Kring ve Werner, 2004). Luecken ve Roubinov (2012), ebeveyn kaybı sonrası yoğun duygular deneyimleyen çocuğun, koruyucu değil de riskli bir ortamda bulunmasının duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına neden olabileceğini belirtmiştir. Sonuç olarak, kayıp yaşayan bireyin yas sürecindeki duygu düzenleme becerisinin düşük olması, bir diğer ifadeyle duygu düzenleme güçlüğü yaşaması ile yas sürecinin uzayıp karmaşık (patolojik) yasa dönüşmesi arasında ilişki olabileceği düşünülebilir.

Ebeveyn kaybı sonrası hissedilen öfke, suçluluk, acı, ıstırap gibi olumsuz duygular karşısında kendine karşı acımasız bir şekilde eleştirel davranan ve bu olumsuz duygulardan kaçıp onları nezaketle kabullenemeyen bireyin duygu düzenleme güçlüğü yaşaması beklenen bir durumdur (Döveling, 2015; Gegieckaite ve Kazlauskas, 2020; Lacour vd., 2020). Kişinin acı ve stres veren durumlarda oluşan duygularından kaçınmaması ve bu duyguları farkında olup, anlayışla kabullenmesi anlamına gelen öz şefkat (duyarlık), yardımcı bir duygu düzenleme yöntemi olarak görülmektedir (Neff, 2003a). İlgili literatüre incelendiğinde, "self-compassion" kavramının öz şefkat (Bayramoğlu, 2011; Kantaş, 2013), öz anlayış (Deniz ve Sümer, 2010; Özyeşil, 2011), öz duyarlık (Akın vd., 2007) gibi farklı kavramlarla Türkçeye çevrildiği görülmüştür. Öz şefkat, kişilerin yaşadığı olumsuz olayların onların suçu olup olmadığına bakmadan, strese karşı kişiyi koruyan ve kişilerin tepkilerini şekillendiren bir sistemdir (Neff, 2003a). Öz şefkat, kendine acımak veya zayıflık demek değil, kişinin acılarının farkında olması ve onları reddetmemesidir. Buna ek olarak, bazı araştırmacılar, öz şefkati bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlamaktadır (Diedrich vd. 2014; Galhardo vd., 2013). Duygu düzenlemede önemli bir beceri olan farkındalık, olumsuz duygularla yüzleşmeyi içermekte ve dolayısıyla duygusal acıyı kısa vadede artırabilmektedir. Bu durumda, farkındalığın acı veren duyguların daha yoğun bir şekilde hissedilmesine yol açacağı düşünülmektedir (Berking ve Whitley, 2014; Vatan, 2019). Bu bilgiler

doğrultusunda, duygu düzenlemenin bir yapısı olan farkındalık sürecinin duygu düzenleme sürecini sekteye uğratmaması için, bireyin farkına vardığı acı verici duyguları, şefkatle ve sevecen bir biçimde karşılamasının öz şefkatin devreye girmesi ile mümkün olduğu söylenebilir (Vatan, 2019).

Öz şefkat üç alt bileşenden oluşmaktadır ve negatif yönlere sahip bu alt bileşenler şu şekildedir; öz eleştiriye karşı öz sevecenlik, yalıtılmışlığa karşı insanlığın ortak deneyimleri, aşırı özdeşleşmeye karşı farkındalık (Neff, 2003a). Birey sevdiği birini kaybettiğinde, olumsuz duygu ve düşüncelerinden dolayı kendine karşı aşırı eleştirel davranmasının yanında kendini dış dünyadan izole edebilmekte ve "Bunlar niçin benim başıma geliyor?" veya "Neden ben?" gibi düşüncelere sahip olabilmektedir. Bu davranış şekli öz şefkatin yalıtılmışlık negatif alt bileşenine denk düşmektedir ve öz şefkatin azalmasına neden olmaktadır (Neff, 2003a, 2003b). Böyle bir durumda birey başına gelen bu olumsuz deneyimi, ayrı ve yalıtılmış görmek yerine, tüm insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu görmesi gerekmektedir. Buna ek olarak, birey yas sürecinde kendini, aşırı bir şekilde geçmiş ve geleceği düşünürken bulmaktadır. Bireyin bulunduğu ana odaklanarak, acılarıyla aşırı özdeşleşmeden farkındalık halinde olması gerekmektedir (Neff, 2003a, 2003b). Buna göre bireyin öz şefkatinde meydana gelen artışın, olumsuz yaşam olayı olan ebeveyn kaybıyla kolay başa çıkmasında koruyucu bir unsur olacağı düşünülebilir. Yurt dışında yapılmış olan bir çalışmada, öz şefkatin negatif alt boyutları ve karmaşık yas belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna rastlanmıştır. Buna göre, bir kayıp deneyiminden sonra kendine karşı sert ve acımasız davranmak daha şiddetli yas tepkileri yaşamakla bağlantılıdır (Vara ve Thimm, 2019).

Sonuç olarak, ebeveyn kaybı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat (duyarlık) arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, ebeveyn kaybının deneyimlenmesi durumunda duygu düzenleme güçlüğünün artacağı ve öz duyarlığın (şefkatin) azalacağı düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Bu araştırmada, ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeyleri incelenecektir. Bu iki grup arasında duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık değişkenlerinin farklılık gösterip göstermediği anlaşılmaya çalışılacaktır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüklerini incelemektir. Buna ek olarak, kişisel bilgi formundan elde edilecek sosyo-demografik bilgilerin duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma kapsamında aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranacaktır:

1. Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, sosyoekonomik durum) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri ölen ebeveynin kim olduğu, ebeveyn kaybı yaşanılan yaş aralığı, ebeveynin ölüm nedeni ve ölen ebeveyn ile ilişki türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık (şefkat) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
5. Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini yordayıcı etkisi var mıdır?

1.3. Önem

İnsan yaşamının kaçınılmaz ve reddedilemez bir parçası olan ölüm, hayatımızın belli bir noktasında özellikle sevdiğimiz bir insanın kaybıyla kendini göstermektedir. Şüphesiz ki sevilen birinin ölümü sonucu insanlar yas sürecine girmektedir. Özellikle anne-baba kaybı geride kalan evlat için oldukça travmatik ve zorlayıcı bir deneyimdir. Bütün gelişim dönemlerinde yaşanan ebeveyn kaybı birey için örseleyici bir olaydır. Bu deneyimin, özerk olmaya ve bağımsız bir kimlik oluşturmaya çalışan üniversite dönemindeki bireye olumsuz etkiler bıraktığının anlaşılması ve üniversite döneminin bireyin çeşitli sorunlarla karşılaşabileceği bir süreç olması nedeniyle çalışma grubunun üniversite öğrencileri olması uygun görülmüştür.

Bireyin ebeveyn kaybı sonrası, kaybın üzerinden zaman geçse de olumsuz duygular hissetmesi doğal bir durumdur fakat bu duyguların bastırılmaya çalışılması, farkına varılmaması ve inkâr edilmesi yas sürecine zarar verebilmektedir. Bireyin hissettiği bu duyguları kabullenememe durumunun duygu düzenleme güçlüğüyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, birey yas döneminde kendine karşı suçlayıcı ve acımasızca eleştirel bir bakış açısı geliştirebilmektedir. Bu durumun bireydeki öz şefkatin (öz duyarlığın) azalmasına neden olabileceği aynı zamanda düşük öz şefkatin de bireydeki duygu düzenleme güçlüğünü artırabileceği varsayımında bulunmak yanlış olmayacaktır. Dolayısıyla öz şefkatin arttırılmasının ve duygu düzenlemenin geliştirilmesinin, ebeveyn kaybı yaşayan üniversite öğrencilerinin yas sürecini daha sağlıklı atlatması açısından hem kendi kendine yardım için bireyler hem de terapötik müdahaleler yapan ruh sağlığı uzmanları için önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ilgili literatüre bakıldığında, ebeveyn kaybı ve duygu düzenleme güçlüğü; ebeveyn kaybı ve öz duyarlık (şefkat) ilişkisine bakan araştırmaların çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ebeveyn kaybı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık değişkenlerinin hepsinin bir arada değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla, bu araştırmadan elde edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

1. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarını ve kişisel bilgi formunu gerçekliği yansıtacak bir şekilde ve samimiyetle yanıtlayacakları varsayılmıştır.
2. Uygulanan "Öz Duyarlık Ölçeği" ve "Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği" nin katılımcıların öz duyarlık (öz şefkat) ve duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin gerekli ölçmeyi yaptığı, ölçeklerin geçerlik ve güvenirliklerinin araştırmanın katılımcıları için yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları 2020-2021 bahar ve 2021-2022 güz eğitim-öğretim yılında üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Araştırma verilerinin bir kısmı Covid-19 pandemisi nedeniyle sosyal medya üzerinden toplanmıştır.
3. Araştırmada ebeveyn kaybının hassas bir konu olması sebebiyle kayıp yaşamış bireylerin yaşadıkları bu deneyimi ölçek yoluyla ifade etmesi konusunda isteksizlik yaşadıkları görülmüştür. Bu nedenle araştırmada ebeveyn kaybı yaşamış yeterli katılımcıya ulaşmakta güçlük çekilmiştir.
4. Araştırma kapsamında incelenen veriler, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlığa yönelik veriler "Duygu düzenlemede güçlükler ölçeği ve "Öz duyarlık ölçeği" nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Öz duyarlık: Bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olayları karşısında kendisine yargılayıcı ve acımasızca yaklaşmak yerine, daha anlayışlı ve sevecen bir şekilde yaklaşması; başına gelen bu olumsuz deneyimlerin başka insanların da başına gelebileceğini kabul ederek, kendini hayattan soyutlamak yerine ona acı veren duygu ve düşüncelerle bilinçli bir şekilde başa çıkabilmesidir (Neff, 2003a; 2003b).

Duygu düzenleme: Kişilerin duygusal olarak uyarıldıklarında, duygularına dikkat verip, duyguların süresini ve yoğunluğunu yönetebildikleri, olumsuz ve stresli bir durumla karşılaştıklarında duyguların anlamını ve doğasını dönüştürebildikleri bir sistemdir (Gross, 1998; Thompson, 1994).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkileri fark edebilme, anlayabilme ve kabullenmeyi ifade etmekle birlikte, olumsuz duyguları deneyimlerken dürtüsel davranışları kontrol altına alma ve amaca uygun biçimde davranma ve aynı zamanda duygusal tepkileri duruma uygun biçimde değiştirmek gibi etkili duygu düzenleme stratejilerinin birinin ya da tümünün eksikliğidir (Gratz ve Roemer, 2004).

BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Kayıp ve Yas

İnsanoğlu yaşamı boyunca birçok kayıp yaşamaktadır. Kayıp, bireyin sahip olduğu bir şeyden mahrum olma veya onsuz var olma durumu ya da elde edememe ve sahip olamamanın getirdiği dezavantaj olarak tanımlanmaktadır (Humphrey ve Zimpfer, 2008). Kayıp; sevilen birinin kaybı, bir ilişki bitimi, iş kaybı ve nesne kaybı gibi somut olarak görülebilmekle birlikte bir ideal, değer, özgürlük gibi soyut bağlamda da ortaya çıkabilmektedir (Bildik, 2013; Freud, 1917/1993; Klein, 1940). Geri dönüşünün olmayışı ve geride kalanlarda büyük bir çaresizlik yaratması nedeniyle bireyin deneyimlediği en acı verici somut kayıp ölümdür (Bildik, 2013; Yavuzer, 2003).

Sevilen birinin kaybı, yaşanması gereken doğal bir süreç olan yas sürecini de beraberinde getirmektedir (Çolak ve Hocaoğlu, 2021). Yıldız (2004, s.126)'e göre yas "*bizim için çok önemli olan birisini sonsuza dek kaybetmemiz sonucunda hissedilen üzüntü nedeniyle ortaya çıkan duygular*" dır. Bir başka ifadeyle yas, bireyin kayba karşı verdiği tepkilerin ifadesidir (Rando, 1993). Yas kavramı ilk kez, 1917 yayımlanan "Mourning and Melancholia" adlı makalesinde Sigmund Freud tarafından tanımlanmıştır (Freud, 1917/1993). Yas, sevilen birinin ya da ülke, bir ideal, özgürlük gibi değerlerin kaybına karşı verilen bir tepkidir (Freud, 1917/1993).

Alan yazınında sevilen birinin ölümü ya da o kişiyle yaşanan ayrılık sonrası süreci ifade eden, bireysel, toplumsal ve duruma göre değişen üç ayrı kavram kullanılmaktadır. Bu kavramlar çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılsalar da anlam bakımından birbirlerinden farklı olduğu görülmektedir (Bildik, 2013; Malkinson, 2009). Kayıp (bereavement); sevdiği birini yitiren bireyin içinde bulunduğu durumun nesnel olarak yansımasıdır. Kayıp sürecinin toplumsal veya dışsal öğelerini içerir (Bildik, 2013; Malkinson, 2009). Matem (mourning);

kaybedilen kişinin ardından yaşanan süreci ve duyulan üzüntüyü ifade eder. Matem süreci, ölen kişinin ardından yaşanan üzüntü, bu kişiye ulaşmaya çalışma ve yeniden yapılanma gibi evrelerden oluşmaktadır. Matem, kaybın kültürel yanını yansıtır ve birçok kültürel tepkiyi içinde barındırır (Harrison vd., 2012; Malkinson, 2009). Yas (grief); kayıp yaşayan bireyin kayba karşı gösterdiği öznel tepkileri ifade eder. Kayba karşı gösterilen uyum tepkilerini, kaybedilen kişiyle alakalı istekleri, hayalleri, fantezileri ve tamamlanmamış planları içerir (Bildik, 2013; Malkinson, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda, matemin kaybın dışsal bileşenini ve gösterilen aktif tepkileri içerdiği, yasın ise kaybın iç yüzünü ve kayba gösterilen istemsiz ve pasif tepkileri içerdiği anlaşılmaktadır (Harrison vd., 2012; Malkinson, 2009; Stroebe vd.,2008).

Yas, bireyin kendine özgü tepkiler verdiği, dolayısıyla her birey için farklılık gösteren bir süreçtir (Bildik, 2013; Bonanno ve Kaltman, 2001). Bowlby ve Parkes (1970), yaptıkları çalışmalarda yas tepkilerinde bireysel farklılığın çok fazla olduğunu ve her bireyin yas aşamalarını aynı biçimde ve hızda yaşamadığını tespit etmişlerdir. Volkan ve Zintl (1999), yasın parmak izi kadar eşsiz bir deneyim olduğunu ifade etmişlerdir. Yas süreci kişiye özgü bir hızda ilerleyen fakat çoğunlukla öngörülebilir aşamalardan oluşan gelişimsel özelliklere sahiptir (Rotter, 2000). Bir başka ifadeyle, kayıp sonrası her bireyde farklı yas tepkileri görülmekle birlikte, bazı ortak duygusal, davranışsal, bedensel ve bilişsel tepkiler görülmektedir (Bildik, 2013; Bonanno ve Kaltman, 2001).

Kübler-Ross ve Kessler (2005), yasın beş evresini şu şekilde sınıflandırmıştır:

1) İnkâr (kaybı kabullenmeme ve kaybın gerçekliğini sorgulama)

2) Kızgınlık (kendisine, kaybedilen kişiye veya diğer insanlara yönelik bir öfke)

3) Pazarlık (suçluluk ve pişmanlık hisleriyle “keşke şöyle olsaydı” gibi düşünme)

4) Depresyon (Ruhsal hastalıktan farklı olarak yasın getirdiği yoğun üzüntü hali)

5) Kabullenme (Kayıpla yüzleşme ve o kişinin olmadığı yeni hayata uyum sağlama)

Rando (1993) ise yas sürecini kaçınma, yüzleşme ve uyum sağlama olarak üç ayrı aşamaya ayırmıştır.

Worden (2009)' a göre yasa belirli evrelerden geçilmesi gereken bir süreç olarak değil, kayba uyum sağlayabilmek için yerine getirilmesi gereken temel görevleri içeren bir süreç olarak bakılmalıdır. Bu temel görevlerin belirli bir sırayla yerine getirilmesi zorunluluğu olmamakla birlikte bazı görevleri yerine getirmeden diğer görevlerin gerçekleşemeyeceğini vurgulamıştır. Örneğin; birey, kayıp yaşadığı gerçeğini ve bunun geri dönüşünün olmadığını kabul edene kadar kaybın duygusal etkisinin üstesinden gelememektedir. Worden (2009)'a göre dört temel yas görevi şu şekildedir; (a) kaybın gerçekliğini kabullenmek, (b) yas acısını ve duyguları bastırmadan yaşamak, (c) kaybedilen bireyin olmadığı bir dünyaya uyum sağlamak, (d) kaybedilen birey ile ilişkileri yeniden düzenleyip hayata devam etmek.

Worden (2009), her bireyin yas sürecinde farklı tepkiler verdiğini, bireyler arasında davranışsal farklılıkların bulunduğunu vurgulamıştır. Bazı bireylerin yas süreçlerini daha yoğun duygularla geçirdiklerini bazılarının ise daha hafif şekilde deneyimlediklerini söylemiştir. Bazılarının yas süreci kaybın yaşandığı anda başlarken bazılarınınki çok daha sonra başlamaktadır. Bu farklılığın sebeplerini tespit edebilmek için yas sürecini etkileyen çeşitli etmenleri anlamak gerekmektedir. Worden (2009)' a göre yas sürecini etkileyen yedi temel faktör bulunmaktadır:

Ölen kişinin kim olduğu: Kaybedilen kişinin kimliği yas tepkisini büyük ölçüde etkilemektedir. Örneğin; yaşlılık nedeniyle ölen bir dede ile kalp krizinden dolayı ölen babaya yönelik yas tepkisi farklılık gösterebilir (Worden, 2009).

Ölen kişiye olan bağlılığın doğası (ölen kişiyle olan ilişki türü): Ölen kişiye duyulan sevgi ne kadar yoğunsa yas tepkisi de o kadar yoğun olacaktır. Hayatta kalan kişi, ölen kişiyle saygı ve güvenlik ihtiyacının tatmini için bir ilişki kurmuşsa zor bir yas süreci geçirebilir. Ölen kişi ile ilişkide bir belirsizlik durumu varsa bir başka ifadeyle ne iyi ne kötü türünde bir ilişki kurulmuşsa, hayatta kalan kişide yoğun suçluluk duygusuyla gelen "Onun için elimden geleni yaptım mı?" düşüncesi oluşabilir (Worden, 2009). Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişki

durumu varsa, özellikle ani ölüm durumlarında, iki taraf arasında bitirilmemiş bir işten söz edilebilir. Geride kalan bireyde çok yoğun suçluluk duyguları görülebilir. Son olarak, ölen kişiyle bağımlı bir ilişki türü varsa hayatta kalan kişi günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmekte zorlanacağı için ölen kişinin olmadığı dünyaya uyum sağlama görevini yerine getiremeyebilir (Worden, 2009).

Ölüm biçimi: Kaybedilen kişinin ölüm şekli yas tepkilerini ve kayba uyum sağlamayı etkiler. Yas tepkileri ölüm şeklinin doğal ölüm, cinayet, intihar veya kaza olma durumuna göre değişkenlik gösterir. Örneğin; doğal ölüm sonucu hayatını kaybetmiş bir yaşlıya ve trafik kazasında hayatını kaybetmiş bir çocuğa yönelik farklı yas tepkileri gösterilebilir. Buna ek olarak, kaybın travmatik, beklenmedik (ani), damgalanmış (AIDS, intihar) veya belirsiz (kişinin ölü mü diri mi bilinmemesi) oluşu yas tepkilerini büyük ölçüde etkilemektedir (Worden, 2009).

Ruh sağlığı ve kayıp geçmişi: Bireyin geçmişinde başka kayıpların varlığı ve eğer kayıp geçmişi varsa tuttuğu yası tamamlayıp tamamlamadığı yas sürecini etkileyen önemli bir faktördür. Ruh sağlığı öyküsünde psikopatoloji varlığı da kayba uyumu ve yas sürecini etkilemektedir (Worden, 2009).

Kaybı yaşayan bireyin kişilik özellikleri*:* Bireyin yaşı, cinsiyeti, stres veren yaşam olaylarıyla başa çıkma şekli, bağlanma türü, benlik saygısı, öz yeterliliği, değer ve inançları gibi faktörler yas tepkilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Worden, 2009).

Sosyal destek: Kayıp yaşayan bireyin sosyal ve duygusal destek algısı kayba uyumunu ve yas tepkilerini etkiler. Sosyal destek kaynaklarının, yaslı bireyin yasını göz ardı etmeden bu süreci sağlıklı atlatmasına ve hayata devam etmesine yardımcı olmaları önemlidir (Worden, 2009).

Kayıp sonrası değişiklik ve krizler: Kaybın ardından gerçekleşen ani değişiklikler, krizler ve önemli yaşam olayları yas sürecine önemli derecede etki ederler (Worden, 2009). Evin geçimini sağlayan babanın ölümünden hemen sonra ortaya çıkan ekonomik sorunlar ve ardından gelen geçim sıkıntısının aile bireylerinin yas tepkilerini olumsuz etkilemesi bu duruma örnek verilebilir.

2.1.1. Normal Yas, Karmaşık Yas (Patolojik), Travmatik Yas

Kayba uyum sağlamada görülen bireysel farklılıklar ve yas sürecini etkileyen temel faktörler nedeniyle üç farklı yas türünden bahsedilmektedir. Normal yas, kaybın ardından gösterilen ortak duygusal, davranışsal, fiziksel ve bilişsel tepkiler olarak tanımlanır (Worden, 2009). Bir başka ifadeyle normal yas, kayıp sonrası verilmesi doğal karşılanan ve zamanla azalan bir tepkidir (Shear vd., 2011).

Bireyin yas görevleri ya da aşamalarını tamamlayamayıp herhangi birinde ya da birkaçında takılı kalması sonucunda uzayan yas süreci karmaşık yası beraberinde getirmektedir. Karmaşık yas, kayıp deneyiminin üzerinden en az altı ay geçmesine rağmen kayıp yaşayan kişinin kayıp öncesi sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğine geri dönememesi ve bu işlevselliğin giderek bozulmasıdır (Zhang vd., 2006). Alan yazınına bakıldığında karmaşık yas kavramı yerine karmaşık yas, patolojik yas, uzamış yas, maskelenmiş yas, çözümlenmemiş yas veya anormal yas kavramlarının kullanıldığı görülmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001; Lindemann, 1944). Shear ve Shair (2005) tarafından karmaşık yas; duygusal acı, yoğun üzüntü, ölen kişiye duyulan aşırı özlem, zihnin sürekli ölen kişiyle meşgul olması gibi belirtileri olan şiddetli bir yas tepkisi olarak tanımlanmıştır.

DSM-5 karmaşık yas tanı ölçütlerine bakıldığında, bireyde şu 8 belirtiden en az dördünün günde birkaç kez yoğun ve rahatsız edici şekilde görülmesi gereklidir: Ölümü kabullenmekte sorun yaşama, diğer insanlara güvenememe, kayba yönelik aşırı kızgınlık ve öfke, hayata devam etmekten duyulan rahatsızlık, duygusal uyuşukluk ve başkalarıyla ilişki kuramama, ölen kişi olmadan hayatın anlamsız ya da boş hissedilmesi, geleceğe yönelik umutsuzluk, gergin ve tedirgin ruh hali (American Psychological Association [APA], 2013). Bu belirtilerin bireyin işlevselliğini bozması ve en az altı ay devam etmesi bir diğer tanı kriterleridir (Prigerson ve Maciejewski, 2005). Aynı zamanda yas tepkilerini etkileyen temel faktörlerden olan bireyin kişilik özellikleri, zorluklarla başa çıkma derecesi, sosyoekonomik etmenler, ruh sağlığı geçmişi, kaybedilen kişiyle olan ilişki türü kayıp yaşayan kişinin karmaşık yas riskini arttırabilmektedir (Tofthagen vd., 2017).

Travmatik yas, sevilen bir kişinin beklenmedik ve ani bir biçimde şiddet ya da vahşet içeren ölümü sonucu kayıp yaşayan bireyde görülen tepki ve belirtilerin bütünüdür (Jacobs, 1999; Parkes, 2001). Kaybın beklenmedik ve şiddet içerikli olması, kayıp sonucu gelişen doğal ve normal bir tepki olan yas sürecini etkilemektedir. Travmatik yasın bireyde bıraktığı travmatik etki, beden ve ruhsal sağlığının bozulması riskini beraberinde getirmektedir. Hem kayıp deneyimi hem de bu kaybın travmatik etkisi bireyin baş etme mekanizmalarını ve dünyayı algılama şeklini büyük ölçüde zedelemektedir. Bu durumda bireyin yas tepkilerinin çözümlenmesi uzamaktadır. Buna ilaveten, bireylerde travmatik kayba bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişebilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

2.1.2. Ebeveyn Kaybı

Ölüm, evrensel ve kaçınılmaz bir yaşam olayı olmakla beraber her yaşta baş edilmesi zor bir durumdur (Berkem ve Fiş, 2005; Zhang, 1998). Ölüm sonrasında baş etme halihazırda zorken, kuşkusuz ebeveyn ölümü çocuk için en zorlu ve stres veren yaşam olaylarından biridir (Sandler, 2001). Çocuğun bağlanma figüründen ve güvenli üs niteliği taşıyan ebeveyninden kalıcı olarak ayrılması yas sürecini de beraberinde getirmektedir (Bowlby, 1980). Yaşadığı kayıp sonrasında, çocuk sadece ona sevgi ve bakım veren birini kaybetmemekte, aynı zamanda bundan sonraki yaşamında daha az istikrar ve denge ile karşı karşıya kalmaktadır (Dyregrov, 2008). Çocuğun kayıp yaşadığı anda bulunduğu yaş, kişiliği, ölen ebeveyni ile ilişkisinin doğası ve gelişim dönemi kayba vereceği tepkiyi ve yas sürecini büyük ölçüde etkilemektedir (Dyregrov, 2008). Ebeveyn kaybı yaşayan çocuk, günlük rutinlerin bozulması, hayatta olan ebeveynin kendi yasıyla meşgul olması ve artan sorumluluklar gibi stresli durumlarla karşılaşabilmektedir (Luecken ve Roubinov, 2012). Aynı zamanda, kaybı takip eden yıllarda çeşitli ruh sağlığı sorunları yönünden risk altında olmaktadır (Luecken, 2008). Özellikle ebeveynin ölümü, kaza, intihar ya da ani şekilde meydana gelmişse bu risk çok daha fazladır (Brent vd., 2009; Dyregrov, 2000). Ebeveynin ani ölümünün çocuklar ve ergenler üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, ani ölümle ebeveyn kaybı yaşayan çocukların depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu geliştirme riskinde artış olduğu görülmüştür (Melhem vd., 2008). Karakartal (2012)'ın ebeveyn kaybı sonrası yas sürecinin çocuk ve ergenler üzerindeki etkisini inceleyen araştırmasında

katılımcıların bir kısmının akademik başarılarında düşüş yaşadıkları, derslere daha az katıldıkları ve sosyal aktivitelere ilgilerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Nickerson ve arkadaşlarının, (2013) ebeveyn kaybının çocukları yaşamları boyunca nasıl etkilediğini araştırdıkları bir çalışmada, özellikle erken ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde yetişkinlik döneminde madde kullanımı, kaygı, duygu durum ve diğer birçok bozukluğun ortaya çıkma riski olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn kaybı, çocuklukta ve yetişkinlikte ortaya çıkabilecek ruh sağlığı problemleriyle ve özellikle depresyon riskiyle karşılaşma olasılığını artırmaktadır (Agid vd., 1999; Dowdney, 2000; Kaufman ve Kaufman, 2006).

Ebeveyn-çocuk arasındaki bağlanmanın temeli erken çocukluk döneminde atılmakla birlikte bu bağlanma süreci tüm yaşam boyunca devam etmektedir (Giddens ve Bowlby, 1970; Erikson, 1963). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin gelişimi bağlamında geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri büyük önem taşımaktadır. Bu ilişkinin niteliği bireyin ilerleyen yaşamında psikolojik gelişimini ve kişilerarası ilişkileri etkilemektedir. (Aquilino, 1994; Riggio, 2004; Yu vd., 2010). Dolayısıyla, çocukluk döneminde yaşanan ebeveyn kaybının bireyin yaşamına olumsuz etkisinin genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde de görülebileceği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde bu hipotezi doğrulayan araştırmalara rastlanmıştır (Amato ve Anthony, 2014; Luecken, 2008; Serratos-sotelo ve Eibich, 2021; Zhang vd., 2020).

2.1.3. Gelişim Dönemlerine Göre Yas Tepkileri

2.1.3.1. Bebeklik Dönemi (0-2 yaş)

0-2 yaş bebeklik döneminde, bebeklerin algılama düzeyleri kısıtlı olmasından, kayıp ve ölüm kavramı tam olarak anlaşılamamasından dolayı onlar için ölüm ve geçici ayrılık arasında bir fark olmadığı bilinmektedir (Wolff, 1986). Bebeğin yeme, içme, sevgi, fiziksel koruma gibi temel ihtiyaçları anne ve baba tarafından karşılanmaktadır. Temel ihtiyaçları karşılanan bebek, ebeveynlerine yönelik güven duygusu geliştirmektedir (Granot, 2005). Ebeveynin veya bakım veren kişinin ölümü ya da yokluğu söz konusu olduğunda bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanmasında oluşan yetersizlik ya da kalitesizlik bebek tarafından algılanmaktadır. Böylelikle bebeğin hem güven duygusu zedelenmekte hem de fiziksel ve

zihinsel gelişimi zarar görmektedir (Granot, 2005). Annenin ya da bakım veren kişinin bebeğin bulunduğu ortamdan kısa süreli ayrılması, bebek için o kişinin yok olması anlamına gelmektedir. Buna bağlı olarak bebek kaybettiği ebeveyni arayıp, ağlayabilir ve başkasıyla ilişki kurmayı reddedebilir. Ayrıca duygusal içe çekilme, üzgün yüz ifadesi, yeme ve uyku sorunları gibi belirtiler gösterebilmektedir (Bowlby, 1960; Fitzgerald, 1992).

2.1.3.2. Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)

Okul öncesi dönemde çocuk, ölümün bir son olduğunu, kalıcı bir durum olduğunu kavrayamamaktadır. Ölen kişinin başka bir yerde olduğu ve geri geleceğini düşünmektedir (Bildik, 2013; Ürer, 2017; Worden, 2009). Bu dönemde büyüsel düşünme ve benmerkezcilik hâkim olduğu için olayların ya da durumların kendi eylem ve düşüncelerinden dolayı meydana geldiğini düşünmektedirler. Yaşadıkları kayıp duygusunun, çevresindeki bireylerin yas sürecinden etkilenmesinden ve günlük rutinlerindeki değişimlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Bildik, 2013). Ölen kişiyi arayıp bulma çabası, geçici idrar kaçırma veya dışkı kaçırma, yemek ve uyku düzeninde değişim, yalnız uyumak istememe, huzursuzluk, parmak emme gibi yas tepkileri görülmektedir (Dowdney, 2000; Dyregrov, 2008)

2.1.3.3. Okul Çağı Dönemi (6-11 yaş)

Okul çağı dönemindeki çocuk, ölümün bir son olduğunu ve geçici bir durum olmadığını kademeli bir şekilde kavramaya başlamaktadır (Bildik, 2013; Ürer, 2017). Ölümün nasıl gerçekleştiğine yönelik hissedilen merak duygusu nedeniyle somut kanıtlar aramaktadırlar. Ruh, hayalet ve melek gibi kavramları ölümle bağdaştırmaktadır. Okul çağı döneminin sonlarında, soyut düşünme yeteneği geliştiğinden, ölümün nihai bir son olduğu gerçeği bilişsel olarak anlaşılmaktadır (Attepe, 2010; Ürer, 2017). Üzüntü, suçluluk, utanç, öfke, endişe gibi duygusal yas tepkileri göstermektedir. Regresif davranışlar (gerileme), okul başarısında azalma, ayrılık kaygısı, uykuda görülen kabuslar gibi davranışsal yas tepkileri ortaya çıkabilmektedir (Attepe, 2010; Bildik, 2013; Dyregrov, 2008; Ürer, 2017).

2.1.3.4. Ergenlik dönemi (12-18 yaş)

Ergenlik döneminde ise ergen, ölümün kaçınılmaz ve geri dönülmez bir gerçek olduğunu algılamaktadır (Bildik, 2013; Dyregrov, 2008; Ürer, 2017). Bundan dolayı, ölümün kendi başına gelebileceği gerçeğini kavramaktadır fakat bu durumun uzak bir gelecekte gerçekleşeceğine inanmaktadır. Okul çağı çocuklarından farklı olarak, ölümün yaşamlarında meydana getireceği değişikliklerin farkında olmaktadır (Dyregrov, 2008). Ergenlik döneminin getirdiği biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler, ergenin yas sürecini daha yoğun ve zorlu hale getirebilmektedir (Torbic, 2011; Ürer, 2017). Sevilen bireyin ölümü deneyimlendiğinde, suçluluk, öfke ve sorumluluk hissedebilmektedir. Sosyal olarak geri çekilme, akademik başarıda düşüş, yakın çevredeki bireylerin kederlerinden kendini bunalmış hissetme gibi yas tepkileri gösterebilmektedir (Bildik, 2013; Ürer, 2017).

2.1.3.5. Beliren Yetişkinlik Dönemi (18-25 yaş)

Beliren yetişkinlik dönemi ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasındaki yılları (18-25 yaş) içine alan gelişimsel bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett,1994). Arnett, (2000), beliren yetişkinlik döneminin ergenlik ve yetişkinlik döneminden farklı olarak evrensel bir dönem olmadığını ve beliren yetişkinliğin ortaya çıkmasında kültürel, ekonomik ve demografik olmak üzere üç farklı faktörün etkili olduğunu öne sürmüştür. Günümüzde kentleşmiş sanayi toplumlarının artışıyla birlikte bilim ve teknoloji alanında ilerlemeler, mesleki özelleşme ve bilgiye sahip olma önem kazanmıştır. Dolayısıyla üniversite eğitiminin değeri artmış ve bu durum eğitim hayatının uzamasına neden olmuştur (Arnett, 2004; Douglass, 2007). Eğitim hayatının uzaması ise evlenme ve çocuk sahibi olma yaşında artışa sebep olmuştur. Aynı zamanda bireyin kendi seçimlerini yapmasına ve kendini özgürce ifade etmesine izin veren bireyci kültürel yapılar da beliren yetişkinlik döneminin ortaya çıkmasında etkilidir (Arnett, 2004; Douglass, 2007).

Beliren yetişkinlik dönemi; kimlik arayışı, kendine odaklı olma, istikrarsızlık, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklara sahip olma isteği gibi özellikleri içinde barındıran bir dönemdir (Arnett, 2000). Birey bu dönemde, kim olduğunu, hayattan beklenti ve isteklerini,

becerilerini ve eksikliklerini keşfetmeye çalışmaktadır. Bundan dolayı bireyin kendisini ergenliğin ve yetişkinliğin arasında kalmış hissettiği görülmektedir (Arnett, 2004).

Tüm bu bilgiler ışığında, beliren yetişkinlik döneminde bireyin, ebeveynin sosyal ve duygusal destek ve ilgisine ihtiyacı olduğu ve bu ihtiyacın karşılanmasının büyük önem taşıdığı anlaşılmaktadır (Maraş ve Gençöz, 2020). Beliren yetişkinlik döneminde ebeveyn ile kurulan yakınlığın ve ebeveynden gelen desteğin döneme daha iyi uyum sağlamayla ilişkili olduğu görülmüştür (Lee vd., 2016). Dolayısıyla bu dönemde ebeveynin yokluğunun ya da ebeveyn kaybının deneyimlenmesinin bireyi birçok açıdan olumsuz etkileyeceğini ve bu durumun yıkıcı sonuçlara yol açabileceğini söylemek yanlış olmaz.

Beliren yetişkinlik dönemi, üniversite öğrenimini içinde bulunduran bir dönemdir. Beliren yetişkinlik döneminin bir parçası olan üniversite öğrenimi çoğu zaman 18-25 yaş aralığını kapsamaktadır (Arnett, 2000, 2004). Üniversite öğrenimi genellikle öğrencilerin ailelerinden ilk kez ayrılıp, kendi ayakları üzerinde durarak özerk bireyler olmaya başladıkları bir süreçtir. Bireyin tek başınalığını, kimlik keşfini, değişkenliklerin ve kararsızlıkların artışını içeren ve dolayısıyla duygusal, finansal ve akademik stres faktörlerinin ortaya çıkacağı bu süreçte, sevilen birinin kaybı ya da ebeveyn kaybı, birey için önemli gelişimsel sorunlara neden olabilmekte ve yas ile baş etmesini güç hale getirmektedir (Cousins vd., 2017; Cupit vd., 2016; Janowiak vd., 1995; Schulenberg ve Zarrett, 2005). Bir üniversite kampüsünde öğrencilerin yaklaşık üçte birinin önemli bir kaybı olduğu ve 2 yıllık süre içerisinde yas yaygınlığının %40-50'ye yükseldiği tespit edilmiştir (Balk vd., 2010; Cupit vd., 2016; Walker vd., 2011). Kayıp yaşayan birey, üniversite eğitiminin aksamaması için, yas tepkilerinin yoğun yaşandığı bu dönemde evinden ayrılıp üniversite ortamına dönüş yapmak zorunda kalmaktadır. Aynı zamanda üniversite ortamında, bu kayıp olayının bireyin hayatındaki önemini anlayabilen, bu durumu paylaşıp konuşabileceği birini bulabilmesi kolay olmamaktadır. Çünkü kampüs ortamı, öğrencilerin ders dışındaki zamanlarını akranlarıyla sosyalleşmek ve eğlenmek için harcadıkları bir ortam olduğundan, yaslı bireyler kendilerini yalnız ve akran desteğinden yoksun hissedebilmektedir (Battle vd., 2013; Toth vd., 2000). Dolayısıyla birey, yas sürecini sağlıklı atlatabilmek için elverişli ortamı ve zamanı bulamamaktadır. Bunun sonucu olarak, kişinin akademik başarısında düşüş ve hatta okulu

bırakma durumu görülebilmektedir (Servaty-Seib ve Hamilton, 2006; Toth vd. ,2000). Aynı zamanda birey, kaybın getirdiği yasla birlikte enerji ve motivasyon kaybı, uykusuzluk, konsantrasyon bozukluğu ve olumsuz duygusal tepkiler verme gibi çeşitli sorunlarla yüz yüze gelmektedir. Bunun sonucunda bireyin akademik hayatı büyük ölçüde olumsuz etkilenmektedir. Üniversite öğrenimi döneminde olan bireyin yaşamında önde gelen ve büyük önem verdiği sorumluluklarından biri olan akademik başarısı olumsuz etkilendiğinde, bireyin kendilik algısında ciddi bozulmalar ortaya çıkmaktadır (Toth vd., 2000).

2.1.4. Yas Sürecine İlişkin Kuramlar

2.1.4.1. Freud ve Yas kavramı

Sigmund Freud'un 1917'de kaleme aldığı "Yas ve Melankoli" adlı makalesi, yas ile ilgili yapılan çalışmaların öncüsü niteliğindedir. Freud (1917/1993), bu makalede yas ve melankoli kavramlarını derinlemesine açıklamış ve bu iki kavram arasındaki benzerlik ve farklılıklardan bahsetmiştir. Freud, yas kavramını sevilen bir kişinin, değerin ya da nesnenin kaybına verilen doğal bir tepki olarak tanımlamıştır. Yas sürecinde sevilen kişinin veya nesnenin artık var olmadığını kabul eden birey, libidinal enerjisini o nesne ya da kişiden geri çekip, başka bir nesneye aktarmaya başlamaktadır (Freud, 1917/1993). Melankolide ise sevilen kişinin yokluğunu kabullenemeyen birey, libidinal enerjisini o nesneden geri çekmeye direnmekte ve enerji yatırımı yapmaya devam etmektedir. Melankoli durumunda birey, yas ile benzer şekilde yoğun üzüntü ve acı hissetme, dış dünyaya karşı ilgisizlik ve kaybedilen kişiyle ilgili olmayan şeylerden uzak durma gibi tepkiler göstermektedir. Yas ve melankoli arasındaki en önemli farklılık ise melankolide bireyin kendini aşırı biçimde suçlaması ve aşağılamasıdır. Bundan dolayı bireyin kendilik algısında bozulmalar ortaya çıkmaktadır (Freud, 1917/1993). Yas sürecinde birey dünyayı ya da etrafını boş ve anlamsız olarak algılarken, melankolide boş ve anlamsız olan şey bireyin benliğidir. Benliğini suçlayan, değersiz gören, eleştiren ve aşağılayan birey, uyku ve beslenme gibi yaşamsal ihtiyaçlarını da karşılamayı reddetmektedir (Freud, 1917/1993). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, Freud (1917/1993), melankolinin normal yastan farklı olarak patolojik yasa dönüşen bir süreç olduğunu belirtmiştir.

2.1.4.2. Bağlanma Kuramında Yas

Bowlby (1980)' ye göre insanlar, dürtüsel ve biyolojik olarak, bakım veren ile fiziksel ve duygusal bağ kurma ihtiyacıyla dünyaya gelmektedir. Bu ihtiyacın temel sebebi bireyin kendini stres ve tehdit altında hissettiğinde, güvenli üs olarak gördüğü bakım veren ile bağ kurarak kendini güvende hissetmek istemesidir. Bakım verenin tutarlı ve kesintisiz şekilde bakım sağlamasının ve çocuğun duygusal ihtiyaçlarını gidermesinin kaliteli bir bağlanmanın ortaya çıkmasında önemli bir etkisi vardır (Bowlby, 1960). Bu durumun tam tersi düşünüldüğünde, çocuk ihtiyacı olduğu zaman bağ kurabileceği birini bulamadığında, kaygılı ve güvensiz bir bağlanma biçimi geliştirecektir. Bebeklik döneminde temeli atılan güvenli ya da güvensiz bağlanma tarzları, yaşamın ileriki dönemlerinde deneyimlenen yas sürecini büyük ölçüde etkileyecektir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip olan bireyler, stresli ve tehdit edici durumlarda bağlanma figürünün verdiği güvenlik hissini zihinsel olarak algılayamadıkları için kendilerini yatıştırmakta zorlanırlar. Dolayısıyla yas sürecine uyum sağlamaları ve bu süreçle başa çıkmaları da kolay olmamaktadır (Bowlby, 1980; Mikulincer vd., 2002; Wayment ve Vierthaler, 2002). Shear ve Shair, (2005)'a göre bağlanma figürünün yokluğunda birey, bağlanma figürünün zihinsel temsilini oluşturamayıp fiziksel yakınlığı aramayı sürdürdüğünde Bowlby'nin sözünü ettiği yeniden yapılanma aşaması gerçekleşememektedir. Böylelikle uzamış yas belirtileri ortaya çıkmaktadır.

Bowlby (1973), yas sürecini dört farklı aşamada tanımlamıştır:

Şok ve bedensel tepkisizlik: Kayıp sonrası gösterilen ilk tepki olan şok ve bedensel tepkisizlik durumunda birey, kaybın gerçekliğine inanamaz ve hissizleşir (Bowlby, 1973).

Ölen kişiyi arama ve özleme: Birey yaşadığı ayrılık anksiyetesiyle birlikte kaybedilen kişiyle yoğun şekilde bir araya gelme isteği duyar. Bu isteğin gerçekleşmemesi hayal kırıklığı yaşatır (Bowlby, 1973).

Umutsuzluk: Ölen kişiyle bir araya gelemeyeceğini anlayan birey yoğun biçimde üzüntü, içe kapanma, hayal kırıklığı yaşar. Geleceğe yönelik umutsuzluk vardır (Bowlby, 1973).

Yeniden yapılanma (Reorganizasyon): Bireyin bağlanma tarzı yeniden yapılanma sürecini etkilemektedir. Güvenli bağlanma tarzına sahip olan birey, ölen kişinin zihinsel temsilini oluşturup duygusunu düzenleyebilir. Kaygılı ve kaçıngan bağlanma tarzına sahip olan birey ise kayıpla başa çıkamadığı için duygularını düzenleyemez ve yeniden yapılanma oluşamaz (Bowlby, 1973).

2.1.4.3. Bilişsel Davranışçı Kuramda Yas

Bilişsel davranışçı kurama göre yas sürecinin amacı, kaybı geride kalan kişinin yaşamıyla bütünleştirmek ve ölen kişiyle olan anıların onunla bağ kurmasına yardımcı bir güç olmasını sağlamaktır (Malkinson, 2001). Kayıp yaşayan bireyde, zihnin ölen kişiyle aşırı meşguliyeti, ölen kişiyi arama çabası, yoğun şekilde ağlama, aşırı özlem gibi karmaşık yas belirtileri görüldüğünde bilişsel davranışçı tekniklere ihtiyaç duyulmuştur. Bilişsel davranışçı kuramcılar tarafından karmaşık (patolojik) yası ortadan kaldırmak için maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma, duyarsızlaştırma, ev ödevleri (ölen kişiye mektup yazma, günlük tutma), rehberli (yönlendirilmiş) yas gibi teknikler kullanılmıştır (Boelen vd., 2006; Gauthier ve Marshall, 1977; Malkinson, 2001; Mawson vd., 1981; Shear vd., 2005; Ramsay,1979). Bilişsel davranışçı yaklaşımda, "Onsuz hayat çok acı veriyor.", "Onunla olan anıları hatırlamak canımı yakıyor.", "Artık bu acıya dayanamıyorum." gibi gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünceler, daha gerçekçi ve akılcı düşünceler ile değiştirilerek bireyin yas sürecine uyum sağlaması kolaylaştırılır. Düşünce yapısındaki olumlu değişiklik, olumlu duygu ve davranış değişikliğine neden olmakta ve dolayısıyla sağlıklı bir bilişsel değişim gerçekleşmektedir (Malkinson, 2001).

2.1.4.4. İkili Süreç Modeli

Stroebe ve Schut (1999), bir yakının kaybıyla başa çıkma ve kayba uyum sağlama yöntemlerini açıklayan iki temel yas stresöründen oluşan ikili süreç modelini ortaya çıkarmışlardır. İkili süreç modelini oluşturan stresörlerden ilki kayıp yönelimli stresörlerdir. Kayıp yönelimli stresörler özellikle ölen kişiyle olan ilişkiye odaklanan bir yas çalışmasını ifade etmektedir. Ölen kişiyle olan anılara ve kaybın nasıl gerçekleştiğine dair

ruminasyonları ve zihnin devamlı kayıpla meşgul olmasını içerir (Stroebe ve Schut, 1999). Aynı zamanda ölen kişiye duyulan aşırı özlemle birlikte, onun artık acı çekmediğini bilmekten doğan mutluluk ve yalnızlık hissinden ortaya çıkan umutsuzluk gibi karmaşık duyguların oluştuğu bir süreçtir. Bu süreçte ölen kişiyle ilişkilerin düzenlenmesi, kaybın gerçekliğinin kabullenilmesi ve ölen kişiye dair beklentilerin ortadan kalkması söz konusudur (Stroebe ve Schut, 1999). Bir diğer stresör ise onarım yönelimli stresörlerdir. Onarım yönelimli stresörler kayıp sonrası ortaya çıkan ikincil stres kaynaklarıyla başa çıkmayı ve ölen kişinin olmadığı yeni hayata uyum sağlamayı içermektedir (Stroebe ve Schut, 1999). Ayrıca bu süreçte bireyin tek başına yeni beceriler edinmesi ve ölen kişinin görevlerini üstlenmesi sonucunda hissedilen rahatlama ve gurur, ölen kişi olmaksızın bir şeyler başaramayacağına ilişkin duyulan endişe ve korku gibi duygusal tepkiler görülmektedir (Stroebe ve Schut, 1999). Stroebe ve Schut (1999)'a göre ikili süreç modeli salınım (oscillation) adı verilen değişkenlik gösteren dinamik bir süreci ifade etmektedir. Yas sürecindeki birey her iki süreçte de kaçınma ya da yüzleşme gibi başa çıkma mekanizmalarına başvurmaktadır. Fakat bireyin kayıp ve onarım yönelimli stresörler arasındaki salınımda dengeyi kurabilmesi kayba uyum sağlamada önemli bir rol oynamaktadır. Kayıp yaşayan kişinin kaybın getirmiş olduğu duygulardan kaçınmaması ve ölen kişinin olmadığı hayatını yeniden düzenlemesi kayıpla başa çıkmaya yardımcı olmaktadır (Stroebe ve Schut, 1999).

2.1.5. İlgili Araştırmalar

2.1.5.1. Kayıp ve Yas ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Maraş ve Gençöz (2020), son 6 yıl içerisinde baba kaybı yaşamış üniversitede eğitim gören genç yetişkinlerin deneyimlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda her genç yetişkin için baba figürü ve baba kaybının farklı bir anlamı olduğu ve kaybın ardından da baba ile olan imgesel ilişkinin sürdürüldüğü anlaşılmış fakat çözülmemiş ya da tamamlanmamış meselelerin aşırı suçluluk duygusu yaratarak yas sürecine zarar verdiği görülmüştür. Ayrıca genç yetişkinlerin bazı başı çıkma yöntemlerinin (sosyal destek, idealler

ve hedefler belirleme) olduğu ve bazı etmenlerin (kişilik özellikleri, annenin olumsuz ruh hali) yas sürecini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Maraş ve Gençöz, 2020).

Avcı (2019)'nın son 6 ay içinde bir yakınını kaybeden 92 lise öğrencisinin dissosiyatif yaşantıları ve ruhsal belirtilerini incelediği çalışmasında, kayıp yaşayan ergenlerin yas düzeyi ile psikolojik belirtileri arasında orta seviyede pozitif yönlü bir ilişki olduğu, aynı şekilde yas düzeyleri ile dissosiyatif yaşantıları arasında orta seviyede pozitif yönlü ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. Bunun dışında dissosiyatif yaşantılar ile psikolojik belirtiler arasında da orta seviyede pozitif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür (Avcı, 2019).

Zara (2019), son 6 ay içinde birinci dereceden bir yakınını ya da eşini kaybetmiş yas tutan bireyler arasında yas depresyonu ile ilişkili faktörleri incelemiştir. Yasa bağlı depresyon sıklığının, sosyal desteği az olan, kaybedilen kişiyle çatışmalı bir ilişkisi olan ve ani şekilde kayıp yaşayan katılımcılarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cesur (2017), kayıp yaşantısı sonucunda yasın karmaşık yasa dönüşmesinde rol oynayan değişkenleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kayba ilişkin otobiyografik bellek ve yas bilişlerinin karmaşık yası doğrudan etkilediği, kaybın özellikleri (ani, travmatik ölüm), ölen kişi ile olan ilişki (yakın ilişki, tamamlanmamış işler) ve duygu düzenleme güçlüğü ile kaçınmalar ve karmaşık yas arasındaki ilişkide kayba ilişkin otobiyografik bellek ve yas bilişlerinin aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Köseoğlu ve Yıldız, (2018), tek ebeveynli çocukların aile yaşantılarına ilişkin tecrübeleri, duygu ve düşüncelerinin ve yaşantılarına olan etkisini incelemişlerdir. Ölüm nedeniyle tek ebeveyni olan çocuklarda dezavantajlı durumda olanların yas tutmak için elverişli ortamı olmayan, hayatta kalan yaslı ebeveynin ruhsal sorunlarına tanık olan, sosyal desteği yetersiz ve maddi açıdan sorunlar yaşayan katılımcılar olduğu görülmüştür. En olumlu deneyime sahip olanlar ise sağlıklı yas süreci geçiren, hayatta kalan ebeveyni tarafından bakım ve ihtiyaçları karşılanmış olan ve yeterli sosyal desteği alan katılımcılar olduğu belirlenmiştir.

Dalahmetoğlu (2018), ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış ergenlerin ruh sağlığı ve öz saygı değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve iki grup arasındaki farklılığı incelemiştir. Ebeveyn

kaybı yaşamış ergenlerin toplam öz saygı puanlarının kayıp yaşamayan ergenlere göre daha düşük, kayıp yaşamış ergenlerin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu, somatizasyon, yeme ve uyku bozukluğu puanlarının ebeveyn kaybı yaşamamış ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.1.5.2. Kayıp ve Yas ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Porter ve Claridge, (2021), ebeveyn kaybı yaşayan beliren yetişkinlerin yas deneyimlerini incelemişlerdir. Beliren yetişkinlerin ebeveyn kaybının ardından bazı karmaşık duygular hissettikleri, gelişim dönemleriyle ilgili benzersiz zorluklar yaşadıkları ve birçok beliren yetişkinin bu zor deneyime rağmen dirençli ya da dayanıklı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yas döneminde aynı deneyime sahip başka bireylerle ilişki kurmanın ve sosyal desteğin önemli olduğu anlaşılmıştır (Porter ve Claridge, 2021).

Zhang ve arkadaşları (2020), yetişkinlerde erken ebeveyn kaybı ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, 18 yaşından önce bir ebeveynin ya da her ikisinin ölümünün veya en az 6 ay ve daha uzun süreyle kalıcı ya da geçici ayrılık yaşamanın (boşanma, ekonomik sorunlar, hastalık, firar) yetişkinlikte depresyon için risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Zhang vd. 2020).

Lipp ve O'Brien (2020), kayıp yaşamış üniversite öğrencilerinin başa çıkma, devam eden bağlar, sosyal destek ve sosyal medya kullanımının karmaşık yas ve travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. Araştırmanın bulguları dışsallaştırılmış devam eden bağlar ve sosyal medya üzerinden devam eden bağların karmaşık yası pozitif olarak yordadığı, içselleştirilmiş bağların travma sonrası büyümeye pozitif yönde katkıda bulunduğu görülmüştür. Aynı zamanda ailenin sosyal desteğinin travma sonrası büyümeye pozitif yönde katkı sağladığı anlaşılmıştır (Lipp ve O'Brien, 2020).

Cupit vd. (2021), kayıp yaşamış beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin yasının akademik ve sosyal yaşamlarına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre ölen kişiyle olan yakınlığın akademik ve sosyal yaşama etkisinde büyük bir etkisi olduğu ve sosyal medyanın yas süreciyle baş etmede etkili olduğu belirlenmiştir (Cupit, 2021).

Glickman (2021), önemli bir kayıp yaşamış üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemde uzamış yas bozukluğuyla ilişkili faktörleri incelemiştir. Araştırma bulguları, ölen kişiye yakınlığın, ölümün beklenmedik olmasının, güvensiz bağlanma tarzının, kaygı ve depresyon geçmişinin, ırk farkının ve ölüm haricindeki travmaların uzamış yas bozukluğuyla ilişkili faktörler olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin büyük bir çoğunluğu aile ve arkadaşlarından sosyal destek alma ihtiyacı hissettiklerini belirtmişlerdir (Glickman, 2021).

Ajiboye ve Ajokpaniovo (2019), Nijerya'nın Ilorin kentinde lisede öğrenim gören ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yas tepkilerini ve yas ile başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin sinirlilik, gerginlik, kaygı, korku, kâbus ve şok gibi yas tepkileri gösterdiği görülmüştür. Ayrıca ebeveyn kaybı deneyimleyen ergenlerin başa çıkma becerilerinin de düşük olduğu anlaşılmıştır (Ajiboye ve Ajokpaniovo, 2019).

Marcussen ve arkadaşları (2019), boşanmış ya da boşanmamış ebeveynin ölümünü deneyimleyen genç yetişkinler arasındaki uzamış yas, zayıf iyi oluş ve ruhsal bozukluklar gibi ruh sağlığı sorunlarının riskini karşılaştırmışlardır. Araştırmanın bulguları ebeveyn ölümü yaşayan genç yetişkinlerin ruh sağlığının olumsuz etkilendiğini, boşanmış bir ebeveynin ölümünün boşanmamış ebeveynin ölümüne göre uzamış yas, bedensel endişe sendromu ve alkolün kötüye kullanımı açısından yüksek risk oluşturduğu tespit edilmiştir (Marcussen vd., 2019).

Leopold ve Lechner (2015), ebeveyn ölümünün yaşları 17-70 arasında değişen bireylerin öznel iyi oluşlarını nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, yaş ve cinsiyetin kayıp sonrası yaşam doyumunun üzerinde etkili olduğu, anne kaybı deneyimleyen kızların yaşam doyumunun en düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, ebeveyn kaybını beklenmedik ya da ani şekilde yaşayan bireylerin çok daha olumsuz etkilendiği anlaşılmış ve bundan dolayı kayıp yaşayan genç yetişkinlerin yaşam doyumlarında hızlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Annelerini zamansız kaybeden kızların kaybın üzerinden birkaç sene geçmesine rağmen uyum sorunu yaşadıkları tespit edilmiştir (Leopold ve Lechner, 2015).

2.2. Duygu Düzenleme

Birey, yaşamı boyunca birçok yeni durum ve olayla karşılaşmaktadır. Deneyimlenen yeni durum ve olaylara uyum sağlayabilmek, bireyin hayatta kalmasına ve refah içinde yaşamasına yardımcı olmaktadır. Duygular, bu uyum sağlayabilme görevini yerine getirmek için belli başlı davranışsal, bilişsel ve fizyolojik tepkilerle kendilerini gösterirler (John ve Gross, 2004, akt. Vingerhoets vd., 2008; Vingerhoets vd., 2008). Çevresel uyaranların değerlendirilmesiyle ortaya çıkan duygular, bireyin davranışsal niyetleri ve içsel durumu hakkında diğer insanlara bilgi vermeyi hedefleyen iletişimsel bir fonksiyona sahiptir (John ve Gross, 2004, akt. Vingerhoets vd., 2008). Aynı zamanda duygular, bireyin yaşamında onun için neyin önem arz ettiğini anlamasına yardımcı olmakta, böylelikle doğru kararlar almasını sağlamaktadır (Bechara vd., 2000). Sonuç olarak duygular, dikkat vererek çevreyi algılamaya, karar vermeye, davranışsal tepkileri düzenlemeye, sosyal ilişkiler kurmaya ve aynı zamanda epizodik belleğin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Gross ve Levenson, 2014).

Bireyin yeni durumlara ve ortamlara uyum sağlaması duygusal tepkilerindeki değişim ile meydana gelmektedir. Değişimlere ve zamanın hızına ayak uydurmakta arada sırada zorlanan bireyin duygularını düzenlemeye ihtiyacı vardır. Bir başka ifadeyle, bireyin içinde bulunduğu durum ile o anki duygu durumu birbiriyle tutarlı olmadığı zaman duygularını düzenlemesi gerekmektedir (Chen, 2016). Duyguların insan yaşamını kolaylaştırıcı etkisinin olmasıyla birlikte, belli bir durum içinde olması gereken türde, sürede ve yoğunlukta olmadığında zarar verici etkisi de vardır. Böyle bir durum yaşandığında duyguların düzenlenmesi bireye yardımcı olacaktır (Gross ve Levenson, 2014). Duygu düzenleme, hangi duyguların ne zaman yaşandığı ve bu duyguların ne şekilde ifade edilip, deneyimlendiği gibi sorularla yakından ilgilenen bir süreçtir (Gross, 1998). Thompson (1994), duygu düzenlemenin, bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için, verilen duygusal tepkileri değerlendirip, gerektiğinde değiştiren ve bu duygusal tepkilerin süresini ve yoğunluğunu izleyen içsel ve dışsal süreçleri içerdiğini ifade etmiştir. Duygu düzenleme, duyguları kontrol etmek ya da değiştirmekten farklı olarak duygunun süresinin ve yoğunluğunun değiştirilmesi olarak da ifade edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996).

İçsel süreçler bireyin kendi duygularını düzenlemesini, dışsal süreçler ise başkasının bireyin duygu düzenlemesine yardımcı olmasını ifade etmektedir (Werner ve Gross, 2010). Duygular, kısa veya uzun süreli, yoğun veya hafif, olumlu ya da olumsuz, birincil ya da ikincil olmak üzere farklı özellikler gösterirler. Duyguların bu şekilde çeşitlilik gösterdiğinin bilinmesi duyguların düzenlenmesi için önemlidir (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme yalnızca olumsuz duyguları azaltmak anlamına gelmemektedir. Hem olumlu hem olumsuz duyguları artırma, azaltma ya da sürdürmeyi ifade ettiği söylenebilir (Gross, 2002; Parrot, 1993). Aynı zamanda duygu düzenleme hem bilinç düzeyinde hem de bilinçdışı düzeyde olarak gerçekleşmektedir (Gross, 2002). Bireyin onu kızdıran veya öfkelendiren bir konuyu değiştirmeye karar vermesi bilinç düzeyinde bir duygu düzenlemeye örnek gösterilebilir. Birey çok beğenerek aldığı kıyafeti giydiğinde, kıyafetin başkaları tarafından beğenilmemesi durumunda, zaten kendisinin de çok beğenmediğini söyleyerek oluşacak olumsuz duyguları azaltmaya çalışmasında bilinçdışı duygu düzenlemeden söz edilebilir.

Duyguların süresinin ve yoğunluğunun azaltılması ya da artırılması için duyguların fark edilmesi, anlaşılması, izlenmesi ve ardından değerlendirilmesi gerekmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Thompson ve Calkins, 1996). Gratz ve Roemer (2004)'a göre duyguların yoğunluğunun ve süresinin değişimi anlamına gelen duygu düzenleme dört farklı adımdan oluşmaktadır; (a) duyguları fark edebilme ve anlama, (b) duyguları kabullenme, (c) olumsuz duygular deneyimlendiğinde dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve amaca yönelik davranabilme, (d) kişisel hedeflere ulaşma yolunda duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme. Bu adımlardan herhangi birinin gerçekleştirilememesi duygu düzenlemede güçlüklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Gross ve Jazaieri (2014)' ye göre duygu düzenleme için üç önemli özellik gereklidir; farkındalık, hedefler ve stratejiler. Duyguların farkındalığının duygu düzenlemeyi destekleyici bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve Jazaieri, 2014). Duygusal farkındalığın, bireye duygu düzenleme stratejilerini uygulama konusunda kolaylık ve esneklik sağladığı ifade edilmiştir (Gross ve Jazaieri, 2014). Duygu düzenleme hedefi ise bireyin ulaşmak istediklerini içermektedir. Duygu düzenleme hedefleri duygu

deneyiminin yoğunluğunu artırmayı ya da azaltmayı kapsamaktadır (Gross ve Levenson, 2014). Bireyler genellikle öfke, üzüntü, korku, kızgınlık gibi olumsuz duyguların yoğunluğunu ve süresini azaltmaya odaklanıp, sevgi, mutluluk, neşe, gibi olumlu duyguların yoğunluğunu ve süresini artırmaya çalışmaktadırlar (Gross ve Levenson, 2014; Quoidbach vd., 2010). Buradan anlaşıldığı üzere insanlar çoğu zaman acıyı azaltma ya da zevki artırma isteğiyle haz odaklı davranmaktadırlar (Gross, 2014). Bazı durumlarda bireylerin olumlu duyguları azaltmak, olumsuz duyguları artırmak istedikleri görülebilmektedir (Gross, 2014; Parrot, 1993). Olumsuz duyguları artırmak, başkalarının eylemlerini etkilemek ya da empatik duruşu geliştirmek amaçlı olabilmektedir. Olumlu duyguları azaltmak ise duygularını diğerlerinden gizlemek isteme, gerçekçi bakış açısına sahip olma veya sosyal geleneklere uyma ile ilişkilendirilmektedir (Gross ve Levenson, 2014). Benzer şekilde bazen bireyler duygusal olmayan bir sonuca ulaşmak amacıyla duygularını değiştirmeyi tercih etmektedirler. Bu durum "araçsal hedefler" olarak ifade edilmektedir (Gross ve Levenson, 2014; Tamir, 2009). Bir hostesin gergin yolculara karşı sakin, rahat ve iyimser bir tavır göstermesi, bir hemşirenin kaygılı ve endişeli bir hastaya empatik ve sakin davranması bu duruma örnek gösterilebilir (Hochschild, 1983; Larson ve Yao, 2005). Bazı durumlarda araçsal hedefler kültürel zorunluluklardan kaynaklandığı için belirli duyguların hissedilmesi ve ifade edilmesi gerekebilir (Gross ve Levenson, 2014; Szczurek vd., 2012; Tsai, 2007).

2.2.1. Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli

Duygu düzenleme hedeflerine ulaşabilmek için birtakım duygu düzenleme stratejilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Duygu düzenleme hedefleri amaç niteliği taşırken, duygu düzenleme stratejileri ise bu amaçlara ulaşmada bir araç niteliği taşımaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014). Duygu düzenleme hedeflerine ulaşmada en sık kullanılan strateji duygu düzenlemenin süreç modelidir (Gross, 1998; Webb vd., 2012).

Werner ve Gross (2010) süreç modelinin, temel duygu düzenleme stratejilerinin işleyişinin ve sonuçlarının daha doğru şekilde anlaşılmasına katkı sağladığını ifade etmişlerdir (Werner ve Gross, 2010). Süreç modeli; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu olmak üzere beş farklı stratejiden

oluşmaktadır (Gross, 2001). İlk dört stratejiyi ifade eden; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı ve bilişsel değişim, öncül odaklı duygu düzenleme stratejileridir. Tepki modülasyonu ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak ifade edilmektedir (Gross, 2001). Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri, duygusal tepki eğilimleri henüz oluşmadan ve davranışsal ve fizyolojik tepkilerde değişiklik olmadan önce uygulanan aşamaları içermektedir (Gross, 2001). İlk kez yabancı dil sınavına girecek olan birinin bu sınavı başarı ya da başarısızlık testi olarak değil de sınavın içeriği hakkında detaylı bilgi edinme konusunda bir tecrübe olarak görmesi öncül odaklı duygu düzenlemeye örnek olarak gösterilebilir. Böylelikle sınav sonrası oluşması muhtemel olumsuz duyguların düzenlenmesi sağlanır. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi ise duygusal tepki eğilimleri oluştuğunda ve hali hazırda bir duygu varken verilen tepkileri ifade etmektedir (Gross, 2001). Heyecanlı bir kart oyunu esnasında eli çok şanslı gelen birisinin yüz ifadesi ve beden diliyle bunu diğer oyunculara belli etmemesi tepki odaklı duygu düzenlemeye örnek gösterilebilir (Gross, 2001). Öncül odaklı duygu düzenlemede ilk stratejiyi ifade eden durum seçimi, bireyin istediği ya da istemediği bir duygunun ortaya çıkması muhtemel bir durumla karşılaşıp karşılaşmamayı seçmesidir (Gross, 2001; Gross ve Levenson, 2014). Dolayısıyla birey, duygularını düzenlemek için belirli ortamlara girmeyi ya da girmemeyi, belirli kişilerle ilişki kurmayı ya da kurmamayı tercih etmektedir (Werner ve Gross, 2010). Ertesi gün sınavı olan birinin kaygılı ve stresli arkadaşlarıyla birlikte ders çalışmayı tercih etmeyip, yanında eğlendiği ve mutlu olduğu bir arkadaşıyla birlikte akşam yemeği yemeyi tercih etmesi durum seçimi stratejisine örnek olarak verilebilir (Gross, 2001). Bir diğer öncül odaklı strateji olan durum değişikliği ise bir durumun bireyin duygularına etkisini değiştirmek için o durum üzerinde doğrudan değişiklik yapmayı ifade etmektedir (Gross, 2014; Gross ve Jazaieri, 2014). Aynı örnekten devam edildiğinde, akşam yemeğinde sınavla ilgili soran arkadaşa başka konular hakkında konuşmayı teklif etmek, durum değişikliğini göstermektedir (Gross, 2001). Üçüncü öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi olan dikkat dağıtımı, bireyin duygularında değişiklik yapabilmesi için çok yönlü bir durumun hangi yönüne dikkati yönlendireceğini seçmesidir. Aynı zamanda dikkati bir durumdan tümüyle uzaklaştırmayı da içermektedir (Gross, 2002; Gross ve Levenson, 2014). Dikkat dağıtımına örnek olarak anne veya babasından azar işiten bir çocuğun başını eğip dikkatini halının desenlerine

yönlendirmesi gösterilebilir. Öncül odaklı duygu düzenlemede son strateji olan bilişsel değişim, bir durumun herhangi bir yönüne dikkat verildiğinde, odaklanılan bu yöne yüklenilen anlamlardan hangisinin seçileceğini ifade etmektedir (Gross, 2001, 2002; Gross ve Levenson, 2014). Bilişsel değişim, verilen duygusal tepkiyi azaltma, artırma ya da tamamen değiştirme amaçlı kullanılmaktadır (Gross, 2002). Bilişsel değişimde birey içinde bulunduğu durumla ilgili düşünme biçimini değiştirdiğinde duruma atfettiği anlam da değişmekte ve böylelikle davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimleri büyük ölçüde etkilenmektedir (Gross, 2002). Akşam yemeğinde yarınki sınavdan konu açıldığında, bu sınavı seviyeyi ölçen tek sınav olarak düşünmek yerine sadece bir test olarak düşünmek, bilişsel değişime örnek gösterilebilir (Gross, 2001).

Bilişsel değişimin bir parçası olan ve bilişsel değişim üzerinde daha ayrıntılı değerlendirme yapıldığında ortaya çıkan bilişsel yeniden değerlendirme, duyguların oluşması aşamasından önce gerçekleştiği için öncül odaklıdır (Gross, 2001; Gross ve Levenson, 2014). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygu oluşturması muhtemel bir durumun duygusal etkisini değiştirerek durumun yeniden yorumlanmasını ifade etmektedir (John ve Gross, 2004; Lazarus ve Alfert, 1964). Bilişsel yeniden değerlendirme, çoğunlukla olumsuz duyguların etkisini azaltmak için kullanılmakla birlikte hem olumlu hem olumsuz duyguları artırmak ya da azaltmak amacıyla da kullanılmaktadır (Gross, 2014; Samson ve Gross, 2012).

Duygu düzenleme sürecinin beşinci bölümü olan tepki modülasyonu, duyguların oluşumundan sonra ortaya çıkan duygusal tepki eğilimlerinin deneyimsel, davranışsal ya da fizyolojik yönlerini direkt olarak etkilemeyi ifade etmektedir (Gross, 2001; Hayes ve Wilson, 1994; Werner ve Gross, 2010). Nefes alma ve gevşeme tekniklerini uygulama, egzersiz yapma, ilaç kullanma, yemek yeme, sigara ve alkol kullanma gibi faaliyetler olumsuz duyguların fizyolojik ve deneyimsel yönlerini azaltmaya neden olmaktadır (Gross, 2002; Gross ve Levenson, 2014). Tepki modülasyonunun bir çeşidi olan ifade edici (dışavurumcu) bastırma, ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz duyguyu içinde bulunduran davranışı engellemeyi içermektedir (Gross ve Levenson, 1993; John ve Gross, 2004). Yakınını kaybetmiş birinin yoğun olumsuz duygulara sahip olmasına rağmen beden dili ve yüz

ifadesiyle böyle hissettiğini hiçbir şekilde belli etmemesi ve ifadesiz durması dışavurumcu bastırmaya örnek gösterilebilir.

Gross (1998a), duygu düzenlemenin duygusal sonuçlarını tespit etmeyi amaçladığı bir araştırmasında katılımcılara bir kolun ampute edildiği tiksindirici bir kısa film izletmiştir. Katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme yapmaları amaçlanarak bu filmin tıp eğitimiyle ilgili olduğunu söylenmiş ve duygusal tepki vermeyecekleri biçimde düşünmeleri sağlanmıştır. Aynı zamanda katılımcılardan filme yönelik duygusal tepkilerini göstermemeleri istenmiştir. Bunun sonucunda bastırma yapıldığı için tiksinti duygusu ifadesi azalmış fakat fizyolojik aktivasyonda artış gözlemlenmiştir. Bastırma yapan katılımcıların yapmayan katılımcılara göre kan damarlarında daha fazla daralma olduğu görülmüştür. Bastırma gibi bilişsel yeniden değerlendirmenin de duygu ifadesini azalttığı fakat fizyolojik değişime neden olmadığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, bilişsel yeniden değerlendirmenin tiksinti duygusu deneyiminin azalmasını sağladığı fakat bastırmanın bu duygu deneyimini azaltmadığı anlaşılmıştır (Gross, 1998). Marcks ve Woods (2005) tarafından yapılan bir araştırmada duygu ifade edici davranışlarını bastırma eğiliminde olan bireylerin depresif, kaygılı ve obsesif olma olasılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bastırma, duygu ifade davranışını azaltmakla birlikte duygu deneyimini değiştirmemektedir, aynı zamanda duygu ifade davranışını azaltmak ya da gizlemek için gösterilen çabanın sonucunda fizyolojik aktivasyonda artış görülmektedir (Gross ve Levenson, 2014; Webb vd., 2012; Werner ve Gross, 2010).

Aldao ve arkadaşları (2010)' nın yaptıkları bir çalışmada, uyumlu (adaptive) duygu düzenleme stratejileri olarak ifade ettikleri bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme, farkındalık ve kabullenmenin psikopatoloji belirtilerine (depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları, madde bağımlılığı) karşı koruyucu bir rol üstlendiği; bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi uyumsuz (maladaptive) duygu düzenleme stratejilerinin ise psikopatoloji belirtileri için risk faktörü oldukları belirtilmiştir. Aynı zamanda psikopatoloji belirtileri ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde, psikopatoloji belirtileri ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin, psikopatoloji belirtileri ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiye göre daha güçlü boyutta olduğu tespit

edilmiştir. Sonuç olarak, bastırma, kaçınma ve ruminasyonun psikopatoloji belirtilerini, yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabullenmeye göre daha fazla yordadığı anlaşılmıştır (Aldao vd., 2010).

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Gratz ve Roemer (2004) tarafından duygu düzenleme, duygusal tepkileri fark edebilme, anlayabilme ve kabullenmeyi ifade etmekle birlikte, olumsuz duyguları deneyimlerken dürtüsel davranışları kontrol altına alma ve amaca uygun biçimde davranma ve aynı zamanda duygusal tepkileri duruma uygun biçimde değiştirmek için etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanma becerisi olarak tanımlanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ise bu becerilerden birinin ya da tümünün eksikliği sonucunda ortaya çıkmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Cole ve arkadaşları (1994)'na göre duygu düzenleme güçlüğü, duruma uygun şekilde tepki verilirken duygu deneyimi ve ifadesini ayarlamadaki zorluğu ve duygusal uyarılmanın düşünce, davranış ve etkileşimlerin kalitesi üzerindeki etkisini kontrol etmede yaşanan güçlüğü ifade etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü (emotion dysregulation), duygu düzenlemenin yokluğu ya da tam tersi (emotion unregulation) demek değildir, duygu düzenleme sürecinin işlevsiz ya da bozuk bir biçimde gelişmesi demektir (Cole vd., 1994, 2019). Cole ve arkadaşları (2017), duygu düzenleme güçlüğünün; bağlam ile uyuşmayan duygular, aniden ya da çok yavaş değişim gösteren duygular, etkili olmayan stratejiler sonucunda oluşan kalıcı duygular olarak üç farklı şekilde ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir (Beauchaine ve Crowell, 2020). İlgili literatüre bakıldığında duygu düzenleme güçlüğünün; güvensiz bağlanma, depresyon ve yaygın kaygı bozukluğu (Marganska vd., 2013), travma sonrası stres bozukluğu (Powers vd., 2015; Weiss vd., 2012), yeme bozuklukları (Beauchaine ve Crowell, 2020; Monell vd., 2018; Racine ve Horvath, 2018), madde kullanım bozukluğu ve çocukluk çağı istismarı (Barahmand vd., 2016; Mandavia vd., 2016; Prosek vd., 2018), uzamış yas bozukluğu (Cesur ve Durak, 2020; Gegieckaite ve Kazlauskas, 2020; Lacour vd., 2020) gibi pek çok psikopatoloji ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yas Süreci

Sevilen birinin ölümünün ardından gelişen yas süreciyle birlikte yoğun üzüntü, suçluluk, öfke, kızgınlık, çaresizlik ve pişmanlık gibi duyguların hissedilmesi normal bir durumdur. Yas sürecini sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için hissedilen bu yoğun ve acı veren duygularla başa çıkabilmek gerekmektedir. Yasın getirdiği yoğun ve acı verici duygularla başa çıkabilme sürecinde, duyguların düzenlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Döveling, 2015). Yas sürecinde duyguların anlaşılması, fark edilmesi ve kabul edilmesinde yaşanan zorluklar, bu süreci olumsuz etkilemektedir (Worden, 2009). Daha önce belirtildiği gibi duyguların duruma uygun olmayan şekilde yanlış yer, süre ya da yoğunlukta hissedilmesi duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir (Cole vd., 2019; Gross ve Levenson, 2014). Harzadın (2021, s.77), yas süreci ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi şu şekilde yorumlamıştır: *"Duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireyin, yoğun ve kötü duyguların hâkim olduğu yas sürecini ağır ve sancılı geçirme olasılığı yüksektir. Çünkü duyguların yanlış yer ve miktarda hissedilmesi ve duyguların sürekli inişli çıkışlı olma hali söz konusudur. Böyle bir durumda yas sürecindeki birey, üzüntü içeren bir duruma gülebilirken, gülünecek bir duruma üzülme tepkisi gösterebilir."* Buna ek olarak alan yazını incelendiğinde, ruminasyon, kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin uzamış yas ve karmaşık yas ile ilişkili olduğu ve bu stratejilerin kısa vadede bireyin acısını azaltsa da uzun vadede yas sürecini sekteye uğrattığı tespit edilmiştir (Boelen vd., 2006; Cesur ve Durak, 2020; Eisma ve Stroebe, 2021; Gegieckaite ve Kazlauskas, 2020; Gupta ve Bonanno, 2011; Lacour vd., 2020; Shear vd., 2005). Sonuç olarak, yas sürecinde duyguların farkındalığı, kabulü ve anlayışındaki eksiklik ve ayrıca uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla birlikte duyguları bastırma ve kaçınma yas sürecinin gecikmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla, yas sürecinde duyguların farkındalığına ve kabulüne dayalı bir müdahalenin duygu düzenlemesine yardımcı olacağı, uzamış ya da karmaşık yasın beraberinde getirdiği kaygı ve depresyon belirtilerini hafifleteceği söylenebilir (Huang vd., 2019; Lacour vd., 2020).

2.2.4. İlgili Araştırmalar

2.2.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Akyüz-Uçar (2019) çalışmasında kayıp ve yas deneyimi olan ve olmayan ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve duygu düzenleme becerilerinin riskli davranışları yordama düzeyini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kayıp deneyimi olan ergenlerin, olmayan ergenlere göre riskli davranışlara daha fazla eğilim gösterdikleri belirlenmiştir. Kız ergenlerin erkek ergenlere göre yas düzeylerinin daha yüksek olduğu fakat kız ergenlerin işlevsel duygu düzenleme ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini daha etkili şekilde kullandıkları tespit edilmiştir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerine sahip olan ergenlerde intihara eğilim ve okul terki davranışlarıyla daha sık karşılaşıldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile okul terki davranışları, antisosyal davranışlar ve madde bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Akyüz-Uçar, 2019).

Kırcalı (2020), son iki yıl içinde bir kayıp yaşamış 18-66 yaş aralığındaki bireylerin geçmiş yas deneyimlerine katılmış olma, duygu düzenleme becerisine sahip olma, sosyal desteğin yüksek olması, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olma ve stresle başa çıkma becerileri ile bireylerin yas süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu faktörlerin yas süreci üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir (Kırcalı, 2020). Araştırmanın sonucunda, 25 yaş ve altında olan bireylerin, duygularını düzenleme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek düzeylerinin, 41 yaş ve üstü bireylere göre daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve stresle başa çıkma becerilerinin yas sürecini yordadığı görülmüştür. Buna ek olarak, yas sürecini yoğun geçiren bireylerde, duygularını anlamada ve kabullenmede zorluk yaşama ve duygularını düzenleme konusunda ne yapacağını bilememe gibi durumlar tespit edilmiştir. Yakınını bir kaza gibi ani bir şekilde kaybetmiş bireylerin,

yakınını bir hastalık sonucu kaybetmiş bireylere göre duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Kırcalı, 2020).

Cesur ve Durak (2020), uzamış yas sürecini duygu düzenleme güçlüğü, kaybedilen birey ile ilişki ve kayıpla ilgili değişkenleri bilişsel davranışçı model kapsamında incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları, uzamış yasa yönelik müdahalelerde duygu düzenleme güçlüğü, yas bilişleri ve otobiyografik bellek özelliklerini de içine alan bir yaklaşım benimsemenin önemli olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, duygu düzenleme güçlüğü ile bireyin yas bilişlerinin ilişkili olduğu ve dolayısıyla olumsuz yas bilişleri aracılığıyla uzamış yas ile duygu düzenleme güçlüğünün dolaylı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir (Cesur ve Durak, 2020).

Kaya-Demir (2020), son 5 sene içerisinde sevdiği bir yakınını kaybetmiş bireylerde, duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve yas ilişkisinde bütünlük duygusunun rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve duygu düzenleme güçlüğünün, erken dönem uyumsuz şema boyutları ile yas arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünün artışıyla birlikte yas şiddetinin arttığı ve bütünlük duygusunun azaldığı; bütünlük duygusu artışında ise yasın karmaşıklığının azaldığı anlaşılmıştır (Kaya-Demir, 2020).

2.2.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Lacour ve arkadaşları (2020), psikolojik tedavi gören bir mülteci örnekleminde uzamış yas bozukluğu şiddeti ile duygu düzenleme ve algılanan öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, duygu düzenlemede yaşanan zorlukların ve düşük öz yeterliğin yüksek uzamış şiddeti ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ilaveten, duygularını anlamada, kabullenmede ve duygusal tepki ve davranış değişikliği yapmada zorluk yaşayan bireylerde uzamış yas bozukluğunun daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (Lacour ve ark., 2020).

Eisma ve Stroebe (2021), duygu düzenleme stratejileri ve karmaşık yas arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, deneyimsel kaçınma ve ruminasyon gibi

uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin karmaşık yasın ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Aynı zamanda bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve farkındalık gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin karmaşık yas ile negatif ilişkisinin olduğu anlaşılmıştır (Eisma ve Stroebe, 2021).

Green ve arkadaşları (2018), yakın zamanda evcil hayvanı ölen katılımcılarla yaptıkları bir çalışmada, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine göre daha az yas tepkisiyle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin artan yas tepkileri, travma ve öfke belirtileri ile pozitif ilişkisinin olduğu, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin ise daha az yas tepkisi, suçluluk, öfke ve travma belirtileri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Green ve ark., 2018).

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, duyguların farkındalığı ve kabulü, bilişsel yeniden değerlendirme, amaca uygun şekilde duygusal tepkileri ayarlayabilme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yas sürecinin daha sağlıklı ve hafif şekilde atlatılmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Duyguları kabullenmeme, ruminasyon, bastırma ve kaçınma gibi uyumsuz stratejiler ise yas sürecini olumsuz etkilemekte ve hatta sürecin uzayıp karmaşık hale gelmesine neden olabilmektedir.

2.3. Öz Duyarlık (Öz Şefkat)

2.3.1. Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Kavramı

Öz şefkat, doğu felsefi düşüncesinden doğmuş olan, özellikle Budist psikolojide temeli atılan ve batı psikolojisinde son yıllarda üzerinde durulan bir kavramdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Batı psikolojisinde şefkat kavramı ile ilgili olarak daha çok başkalarına şefkat gösterme üzerinde durulmuştur. Bunun aksine Budist psikolojide, diğerlerine şefkat duymanın yanı sıra kendine de şefkat göstermenin önemine vurgu yapılmıştır (Neff, 2003b). Şefkat; sevecenlik duyma, başka birinin deneyimlediği olumsuz durumlardan dolayı üzüntü hissetme ve onun acısını hafifletme isteğini içermektedir. Bir başka deyişle şefkat, diğer insanların acılarına açık ve duyarlı olmayı, onların hatalarına ve yetersizliklerine karşı nazik, sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemeyi ifade etmektedir (Neff, 2003a; Wispé, 1991).

Dolayısıyla öz şefkat bireyin kendi acı ve yetersizliklerini yok saymadan onlara karşı anlayışlı ve yargısız bir şekilde yaklaşarak kendini nazikçe iyileştirme isteğini içermektedir (Neff, 2003a). İlgili literatüre bakıldığında, "self-compassion" kavramının öz şefkat (Bayramoğlu, 2011; Kantaş, 2013), öz anlayış (Deniz ve Sümer, 2010; Özyeşil, 2011), öz duyarlık (Akın vd., 2007) gibi farklı kavramlarla Türkçeye çevrildiği görülmüştür.

Bireylerin başkalarından çok kendilerini düşündükleri ve kendi çıkarlarını gözettikleri ifade edilse de aslında bireylerin, önemsediği insanlara ve hatta tanımadığı insanlara bile gösterdiği anlayışı ve şefkati kendilerine göstermediği, kendilerine karşı sert ve acımasız davrandıkları görülmektedir (Neff, 2003a). Çoğu insanın kendine şefkat gösterdiğinde bencil, benmerkezci ya da kendine düşkün görüneceği endişesi taşıdığı görülürken, öz şefkatin kendini üstün görmeyi ya da benmerkezci olmayı gerektirmediği ifade edilmektedir (Neff, 2003a; Rubin, 1975). Öz şefkat bireyin başkalarından üstün olduğunu değil başkalarıyla eşit durumda olduğunu kabullenmesini içermektedir (Brown, 1999; Neff, 2003a). Bundan dolayı öz şefkat, bireyin yaşadığı başarısızlıkların, olumsuz olayların ya da yetersizliklerin sadece kendisinin değil tüm insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu fark etmesini gerektirir (Neff, 2003a). Neff (2003a), öz şefkat ile kendine acımak arasında büyük ölçüde farklılık olduğunu belirtmiştir. Kendine acımanın, bireyin kendisini diğer insanlardan soyutlamasına, mevcut sorununa ve duygularına kapılıp gitmesine neden olduğunu ifade etmiştir. Oysa kendine şefkat gösteren birey, dünyada acı çeken ve sorun yaşayanın sadece kendisi olmadığının ve duygularıyla aşırı özdeşleşmemesi gerektiğinin farkındadır (Neff, 2003a).

Alan yazınında ayrıca öz şefkatin acı veren duyguları bastırmadan kabul etmeyi içerdiği ve bunun için de bilinçli farkındalık (mindfulness) halinin gerekliliği vurgulanmıştır. Bilinçli farkındalık, bireyin duygu ve düşüncelerini nezaketle gözlemleyip kabullenmesini içeren bir farkındalık durumudur (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Neff, 2003a).

Bu bilgiler ışığında Neff (2003a) öz şefkatin üç farklı bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir; (a) Öz nezaket (sevecenlik), (b) Ortak insanlık, (c) Bilinçli farkındalık.

2.3.1.1. Öz Nezaket (Sevecenlik) (Self-Kindness)

Öz nezaket, bireyin hataları ve başarısızlıkları nedeniyle kendisini sert bir biçimde eleştirmesi ve yargılaması yerine, kendisini koşulsuz kabul ederek, destekleyici ve cesaret verici bir tutum içine girmesini ifade eder (Neff, 2011b). Öz nezaket kişisel eksiklikleri acımasızca eleştirmeyi bırakmanın yanında kendini sakinleştirip rahatlatmayı da içermektedir. Örneğin; sevdiğimiz bir arkadaşımızın başına olumsuz bir olay geldiğinde onu rahatlatmak için neler yapıyor ya da söylüyorsak, kendimize de aynı şekilde davranmamız gerektiğini vurgular (Neff, 2011; Neff ve Germer, 2018). Öz nezaketli birey, "Şu anda neye ihtiyacım var? veya "Kendime nasıl yardımcı olabilirim?" gibi sorular sorarak sıcak ve anlayışlı bir şekilde kendini rahatlatan bireydir (Neff, 2011b). Sonuç olarak öz nezaket, bireyin kendisine yönelik acımasız eleştirilerinin ona ne kadar zarar verdiğini fark ederek, içinde verdiği savaşı sonlandırması ve kendisine karşı sevecen davranması demektir (Neff, 2011b).

2.3.1.2. Ortak İnsanlık Duygusu (The Sense of Common Humanity)

Kendini kabullenme ve kendini sevme ruh sağlığı için çok önemli ve faydalı unsurlar olsa da tek başlarına yetersiz oldukları belirtilmiştir. Neff (2011b) bu kavramların diğer insanları dışarıda bırakarak sadece bireye odaklandığını, bunun aksine şefkatin birlikte acı çekmeyi ifade eden karşılıklı bir süreci yansıttığını söylemiştir. Öz şefkat, öncelikle hiçbir insanın mükemmel olmadığının kabul edilmesidir. Aynı zamanda tüm insanların hata yapabileceğini, yetersiz hissedebileceğini ya da başarısız olabileceğini farkında olmak ve kabullenmek demektir (Neff, 2011; Neff ve Germer, 2018). Böylece birey kendini diğer insanlardan izole ve kopuk hissetmek yerine diğerlerine bağlı olduğunu hissetmektedir. Çünkü bireyler genellikle olumsuz bir durumla karşılaştıklarında bunun anormal olduğunu düşünme ve "Neden ben?" diye sorarak kendilerini mantıkdışı bir şekilde sorgulama eğilimindedirler (Neff, 2003a, 2011a, 2011b; Neff ve Germer, 2018). Daha önce de belirtildiği gibi öz şefkati kendine acımaktan ayıran en önemli özelliği tüm insanların acı çektiğinin ve olumsuz deneyimler yaşadığının bilincinde olmaktır. Her bireyin hissettiği

acının düzeyi ve içinde bulunduğu koşullar farklı olsa da deneyimlenen süreç ortak ve aynıdır (Neff, 2011a, 2011b).

Sonuç olarak ortak insanlık duygusu, deneyimlenen acı verici olayları kişiselleştirmeden, acıların insanlığın ortak paydası olduğunun fark edilmesi ve benliğe karşı aşırı eleştiri ve suçlamanın bırakılmasını ifade eder (Neff, 2003a; Rubin, 1975).

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık, andaki duygu ve düşüncelerin kaçınma ve yargılama olmaksızın dengeli ve net bir biçimde farkındalık haline girmesine izin vermektir (Brown ve Ryan, 2003; Neff ve Germer, 2018). Özellikle acı veren duygu ve düşünceleri değiştirmeden olduğu gibi gözlemlemeyi ve kabullenmeyi içermektedir (Neff vd., 2005). Böylelikle birey, duygu ve düşünceleriyle acı verici olsa da yüzleşme imkânı bulur. İnsanların çoğu olumsuz deneyimlerle karşılaştığında sadece sorunlarını çözmeye odaklandığı için o an ne hissettiğinin ya da ne kadar acı çektiğinin farkındalığına sahip değildir (Neff ve Germer, 2018). Örneğin; "Şu anda kendimi üzgün (mutsuz, öfkeli, korkmuş, endişeli vs.) hissediyorum ve bunu fark ediyorum." diyen birey, acı verici hislerini görmezden gelmeyerek kendisiyle ilgili nesnel bir bakış açısı edinir. Kendisi hakkında nesnel bakış açısına sahip olan birey, acı verici duygu ve düşüncelerine kapılmamakta ve dolayısıyla aşırı özdeşleşme ve ruminasyona düşmemektedir (Neff, 2003b; Neff ve Germer, 2018). Bu bilgiler doğrultusunda bilinçli farkındalığın öz şefkatli olma yolunda önemli bir adım olduğu anlaşılmaktadır.

2.3.2. Öz Şefkat ve Psikolojik Yaklaşımlar

2.3.2.1. Hümanistik (İnsancıl) Kuram ve Öz Şefkat

Hümanistik kuram ve öz şefkatin birbiriyle yakın ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Maslow (1968), yetersizlikleri ve başarısızlıkları kabul etmenin kendini gerçekleştirmeye ve bireysel büyümeye yardımcı olduğunu savunmuştur (akt. Neff, 2003a). Bireyin duyguları, kapasitesi, anıları gibi kendiyle ilgili konularda farkındalık sahibi olma korkusunun birçok psikolojik rahatsızlığın sebebi olduğunu vurgulamıştır (akt. Neff, 2003a).

Ayrıca Rogers (1961)'ın sözünü ettiği "koşulsuz olumlu saygı" kavramının öz şefkat ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Çünkü Rogers (1961), koşulsuz olumlu saygının bireyin her durumda kendine olumlu değerlendirmelerde bulunması değil, kendine karşı her koşulda daima şefkatli bir şekilde yaklaşması olduğunu ifade etmiştir (akt.Neff, 2003a). Rogers (1961), birey merkezli bir yaklaşım olan hümanistik kuramın temel hedefinin bireyin kendine karşı nezaketli ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşması olduğunu düşünmektedir. Böylelikle bireyin kendisini daha fazla kabul eden, daha iyi ifade eden, değişime ve büyümeye açık olan bir birey haline gelebileceğini savunmuştur (Rogers ve Stevens, 1967; akt. Neff, 2003a). Sonuç olarak, hümanistik kuramın önemli temsilcilerinin ifade ettiği kendine koşulsuz olumlu saygı duyma, kendini kabul etme ve farkındalık halinin, öz şefkati etkileyen temel faktörler olduğu anlaşılmaktadır.

2.3.2.2. Psikanalitik Kuram ve Öz Şefkat

Winnicot (1953,1971), psikanalitik yaklaşım çerçevesinde öne sürdüğü nesne ilişkileri kuramında, potansiyel alan (geçiş alanı) kavramından bahsetmiştir. Potansiyel alanın öz şefkatin önemli bir bileşeni olan bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Kirkpatrick, 2005). Winnicot (1960), potansiyel alan kavramının hayal ve gerçeklik arasında uzanan, bireyin deneyimlediği ara bir alanı ifade ettiğini söylemektedir. Bebek ilk olarak kendi içinde tümüyle yeterli bir durumda olduğunu ve bütün dünyayı kapsadığını zannetmektedir. Büyüyüp geliştikçe, isteklerinin tamamıyla karşılanmadığını ve annesiyle ayrı bir varlık olduğunu görür ve "ben" in bitişini fark eder. Böylelikle çocuk annesinin ayrı kendisinin ayrı olduğunun farkındalığına varır. "Ben" ve "Ben olmayan" ı fark eden çocuk, kendi potansiyel alanını oluşturmaya başlar (Ogden, 1990, akt. Kirkpatrick, 2005). Çocuğun deneyimlediği bu farkındalığın bilinçli farkındalık ve ortak insanlık duygusu ile yakından ilişkisi olduğu görülmektedir (Kirkpatrick, 2005).

2.3.2.3. İlişkisel Kuram ve Öz Şefkat

İlişkisel modelin kurucularından biri olan Judith Jordan'ın birçok çalışmasında ifade ettiği öz empati kavramının öz şefkat ile benzerlik gösterdiği görülmüştür (Jordan, 1989, 1991a, 1991b, akt.Neff, 2003a). Jordan (1991b, 1997, akt. Kirkpatrick, 2005), öz empatinin bireyin utanç duyduğu ve reddettiği taraflarını yargılamadan görebilmesini ve bunun nasıl olduğunu anlama isteğini ifade ettiğini söyler. Aynı zamanda Jordan (1997, akt. Kirkpatrick, 2005) öz empatiyi, bireyi insanlardan ayrıştıran utanç duygusunun bir panzehri olarak gördüğünü belirtmiştir. Öz empati, diğerleriyle arasında duygusal bir bağ hissettiğini ve onlarla benzer olduğunu kabul etmek demektir. Dolayısıyla birey, insan olmanın doğasında olan yetersizlik ve acı hissiyle empati kurabilmektedir (Jordan, 1989, akt. Neff, 2003a). Bu bilgiler ışığında, öz empatinin öz şefkatin ortak insanlık duygusu, öz nezaket ve bilinçli farkındalık bileşenleri ile iç içe olduğu görülmektedir.

2.3.3. Duygu Düzenleme ve Öz Şefkat

Duygu düzenleme, genellikle üzüntü ve stres içeren bir durumla karşılaşıldığında, bireyin dikkatini duygularına yönelttiği, duyguların süresini ve yoğunluğunu değerlendirdiği ve gerektiğinde değiştirip dönüştürdüğü süreci ifade etmektedir (Thompson, 1994). Duygu düzenlemenin büyük bir parçasını oluşturan duyguların farkındalığının ve duyguları anlamaya çalışmanın öz şefkat ile güçlü bir ilişkisinin olduğu söylenebilir (Neff, 2003a; Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Öz şefkat, bireyin dikkatini bilinçli olarak duygularına yönlendirmesini gerektirir (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994). Dolayısıyla birey acı veren olumsuz duygularını yok saymak yerine duygularını ortak insanlık duygusuyla ve şefkatle kabul etmektedir (Neff, 2003a). Germer (2019), başa çıkılması zor olan öfke, nefret ve korku gibi duyguların yıkıcı olmadığını, yalnızca bu duygulara sıkıca sarılmanın ya da ısrarla uzaklaştırmaya çalışmanın onları yıkıcı hale getirdiğini vurgulamıştır. Yapılması gereken şeyin duyguları açık ve şefkatli bir biçimde kucaklamak olduğunu ifade etmiştir (Germer, 2019). Olumsuz duyguları fark etmek ve nezaketle kucaklamak, bireyin andaki durumunu daha iyi anlamasına ve eylemlerini amaca uygun bir şekilde değiştirmesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a).

Duygu düzenleme; farkındalık ve kabullenmeyle birlikte yeterli duygu düzenleme pratiği kazanana kadar kısa vadede olumsuz duygularla yüzleşme ve duygusal acının artması ihtimalini beraberinde getirmektedir (Vatan, 2019b). Birey duygu düzenlemede yeterli duruma gelinceye kadar verdiği uğraşlarda zaman zaman başarısız olabilmekte ya da istenen seviyeye gelememektedir. Bundan dolayı bu süreçte bireyin kendini iyi hissetmek için, acıdan uzaklaşıp hazza yönelme isteği doğrultusunda, bastırma ve inkâr gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurabileceği düşünülmektedir (Vatan, 2019b). Bu bilgiler ışığında, duygu düzenleme sürecinde duygu durumunda dengenin sağlanması büyük önem taşımaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Duygu düzenleme sürecinde duygu durum dengesinin bozulmaması için bireyin öz destek aracılığıyla kendisine şefkatle yaklaşabilmesi gerekmektedir (Vatan, 2019b). Literatür incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün artmasıyla öz şefkatin azaldığı ve dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Aktaş ve Şahin, 2018; Eichholz vd., 2020; Finlay-Jones vd., 2015; Türkmen vd., 2020; Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Sonuç olarak öz şefkatin duygu düzenleme sürecinde yaşanan güçlüklerle başa çıkmada önemli bir rol üstlendiği anlaşılmaktadır (Vatan, 2019b).

2.3.3. Yas Süreci ve Öz Şefkat

Yas, kaybın ardından kendini gösteren uzun süreli ve şiddetli acı olarak nitelendirilmektedir (Weiss, 2001). Kayıp sonrasında birey kendisini suçluluk, öfke, çaresizlik ve terk edilmişlik gibi karmaşık duyguların içinde bulmaktadır (Malkinson, 2009; Gizir, 2006). Öz şefkat, yaşanan acı verici ve üzücü durumların yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmeyi, yaşamın hoş olmayan gerçeklerini yok saymadan onlarla yüzleşebilmeyi, üzüntü ve stres veren durumlarda kendine yargılayıcı bir tavırla yaklaşmak yerine şefkatle yaklaşmayı içermektedir (Neff, 2003a). Literatür incelendiğinde, düşük öz şefkatin depresyon ve kaygı (Deniz ve Sümer, 2010; MacBeth ve Gumley, 2012), psikoz (Eicher vd., 2013) ve karmaşık yas (Vara ve Thimm, 2019) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yas sürecinde kendine karşı şefkatli davranmamanın ve acının evrensel olduğunu yok sayarak kendini izole etmenin, bu süreci sağlıklı atlatmayı engelleyebileceği ve hatta karmaşık yasa yol açabileceği anlaşılmaktadır (Shear, 2014). Shear (2014), çoğu zaman yaslı insanların

“üstesinden gel ve devam et” düşüncesiyle hareket ettikleri ya da bu düşünce şeklinin diğer insanlar tarafından dayatıldığını ifade etmektedir. Fakat bu düşünce tarzının yaslı insanın doğal iyileşme sürecini sabote ettiğini ve bu durumun karmaşık yasa neden olabileceğini belirtmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda öz şefkatin, bir başka ifadeyle kendine anlayışla yaklaşmanın ve acının insanlığın ortak deneyimi olduğunu bilmenin, şiddetli yas tepkilerine karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Shear, 2014).

2.3.4. İlgili Araştırmalar

2.3.4.1. Öz Şefkat (Duyarlık) ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çağlar (2018), ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyleri ve öz anlayışları (öz şefkat) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 250 lise son sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyleri ile öz anlayışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, kız öğrencilerin yas düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu ve anne kaybı yaşamış öğrencilerin yas düzeylerinin, baba kaybı yaşamış öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Çağlar, 2018).

Türkmen ve arkadaşları (2020), yurtta kalan 405 üniversite öğrencisinin duygu düzenleme ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmenin, öz şefkatin alt boyutları olan öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık ile orta düzeyde pozitif yönde, ortak insanlık duygusu alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Öz şefkatin; bilinçli farkındalık, öz sevecenlik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının duygu düzenlemenin gizleme alt boyutunu anlam bir şekilde yordadığı görülmüştür. Duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmenin erkeklerde daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir (Türkmen vd., 2020).

Gülmez (2019), yapmış olduğu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile bedensel belirti bozuklukları ve ruh sağlığı (depresyon, kaygı) ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre duygu düzenleme güçlüğünün, somatizasyon, depresyon ve kaygı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Depresyon ve kaygı ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Gülmez, 2019).

Yılmaz ve Cenkseven (2020), öz duyarlığın (öz şefkatin) duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma 405 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri ve öz sevecenlik, öz yargılama, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Buna ek olarak, öz duyarlığın altı alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020).

Kıcalı (2015), yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencileri örnekleminde öz şefkat, tekrarlayıcı olumsuz düşünme, depresyon ve olumsuz duygulanım ilişkisini incelemiştir. Aynı zamanda cinsiyet, gelir düzeyi ve genel not ortalaması gibi sosyo-demografik özelliklerin tekrarlayıcı düşünme öz şefkat ile ilişkileri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öz şefkatin depresyon ve olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra öz şefkat ile olumsuz duygulanım ve depresyon ilişkisinde tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Kıcalı, 2015).

Sünbül ve Güneri (2019), düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergen örnekleminde öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü olduğu psikolojik sağlamlığa dayanan bilinçli farkındalık modelini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın öz şefkati pozitif ve anlamlı yönde yordadığı ve duygu düzenleme güçlüğünü negatif ve anlamlı yönde yordadığı saptanmıştır. Buna ek olarak, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Sünbül ve Güneri, 2019).

2.3.4.2. Öz Şefkat (Duyarlık) ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Vara ve Thimm (2019), ortalama 10 sene içinde bir yakınını kaybetmiş bireylerin öz şefkat ve karmaşık yas belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, öz şefkatin negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile karmaşık yas belirtileri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla düşük öz şefkat ile karmaşık yas belirtilerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Vara ve Thimm, 2019).

Lenferink ve arkadaşları (2017), en az 3 aydır bir yakını kaybolan bireylerden oluşan bir örneklemde, yüksek öz şefkatin daha düşük uzamış yas, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon belirtileriyle ilişkili olup olmadığını, eğer ilişki varsa bu ilişkilere yas ruminasyonunun aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre öz şefkat ile psikopatoloji düzeyleri arasında anlamlı ve negatif ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bunun yanında yas ruminasyonunun öz şefkat ile uzamış yas, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı saptanmıştır. Sonuç olarak, yüksek öz şefkate sahip kişilerin düşük şiddetli psikopatoloji yaşadıkları, bu durumun yas ruminasyonuna kısmen daha az eğilimli olmalarından kaynaklandığı tespit edilmiştir (Lenferink vd., 2017).

Zhang ve arkadaşları (2019), yapmış oldukları çalışmada, düşük gelirli bireylere tıbbi ve ruhsal destek sağlayan bir hastanede bulunan 147 Afrika-Amerikalı yetişkin örnekleminde, öz şefkatin, öz eleştirinin depresif belirtiler üzerindeki etkisini azaltmadaki rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre öz eleştirinin öz şefkat ile negatif, depresif belirtilerle pozitif bir ilişkisinin olduğu ve depresif belirtiler ile öz şefkatin negatif bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, öz şefkatin öz eleştirinin depresif belirtiler üzerindeki olumsuz etkisini hafiflettiği anlaşılmıştır (Zhang vd., 2019).

Inwood ve Ferrari (2018), yaptıkları derleme çalışmasında, öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ve bunların ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran çalışmaları incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemenin, öz şefkat ve ruh

sağlığı arasındaki ilişkide önemli bir aracı rolü olduğu tespit edilmiştir (Inwood ve Ferrari, 2018).

Eichholz ve arkadaşları (2020), 90 obsesif kompulsif bozukluğu olan yetişkin örnekleminde, öz şefkat, duygu düzenleme güçlüğü, obsesif kompulsif semptom şiddeti ve obsesif inançlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, obsesif inançlar ve obsesif kompulsif semptom şiddetinin öz şefkat ile negatif, duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif bir ilişkisinin olduğu anlaşılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkatin negatif bir ilişkisinin olduğu, duygu düzenleme güçlüğünün obsesif inançları ve semptom şiddetini yordadığı görülmüştür. Buna ek olarak, öz şefkat ve obsesif kompulsif semptom şiddeti arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rol oynadığı saptanmıştır (Eichholz vd., 2020).

Diedrich ve arkadaşları (2014), majör depresyon bozukluğu tanısı almış 18 yaş üstü 48 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, depresif duygu durumunu aşağı düzenleme (down-regulating) açısından bilişsel yeniden değerlendirme ve kabul gibi duygu düzenleme stratejilerinin, bekleme koşulunun ve öz şefkatin etkisini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öz şefkatin, bekleme koşuluna göre depresif duygu durumu azaltmada daha etkili olduğu, bilişsel yeniden değerlendirme ve kabulün, öz şefkat ile depresif duygu durumu azaltmada eşit derecede etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, depresif duygu durumu düşük olan katılımcılarda öz şefkatin etkililiğinin yeniden değerlendirme ve kabulden daha az olduğu fakat depresif duygu durumu yüksek olan katılımcılarda öz şefkatin yeniden değerlendirme ve kabulden daha etkili olduğu saptanmıştır (Diedrich vd., 2014).

Öz şefkat ile ilgili yurt içi ve yurt dışı yapılan araştırmaların sonuçları doğrultusunda, öz şefkatin hem yas sürecinin patolojik duruma gelmesini önlemede hem de duygu düzenlemede oluşabilecek güçlükleri engellemede yardımcı bir rol oynadığı görülmüştür. Dolayısıyla, öz şefkatin ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada hayatının herhangi bir aşamasında ebeveyn kaybı yaşamış ve böyle bir kaybı yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri içinde bulunan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını ve ilişki varsa bu ilişkinin seviyesini belirlemeye çalışan bir araştırma modelidir (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, Türkiye'de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini 2020-2021 yılı bahar dönemi ve 2021-2022 yılı güz döneminde Türkiye'de öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri 2020-2021 yılı bahar döneminde pandemi nedeniyle çevrimiçi ortamdan toplanmıştır. Daha sonra yeterli katılımcıya ulaşılamadığından, 2021-2022 yılı güz döneminde yüz yüze eğitime geçilmesiyle birlikte gerekli izinler alındıktan sonra Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden veri toplanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin belirleyip değerlendirmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu (EK-1)", öz şefkat puanlarını belirlemek için "Öz Duyarlık/Şefkat Ölçeği (ÖDÖ)(EK-2)", duygu düzenleme güçlüğü puanlarını belirlemek amacıyla "Duygu Düzenlemede Güçlükler (DDGÖ) Ölçeği (EK-3)" kullanılarak veri toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik durumu, ebeveynlerinden yaşamını yitiren olup olmadığı, kaybedilen ebeveynin kim olduğu, ebeveynin ölüm nedeni, ebeveyn kaybı yaşanılan yaş aralığı, kaybedilen ebeveyn ile ilişki türü gibi soruları içermektedir.

3.4.2. Öz Duyarlık (Öz şefkat) Ölçeği

Öz Duyarlık ölçeği, öz şefkati ölçmek amacıyla Neff (2003b) tarafında geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçek 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşmedir. 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında puanlanan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Olumsuz olarak ifade edilen alt ölçekler, toplam puan alınmadan önce ters madde olarak kodlanmıştır (Neff, 2003b). Güvenirlik oranı bütün ölçek için .93 olarak bulunmuş, alt ölçeklerde öz sevecenlik .85, öz yargılama .88, paylaşımların bilincinde olma .88, izolasyon .80, farkındalık .85, aşırı özdeşleşme .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Ölçeğin Türkçe'ye geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmıştır. Güvenirlik korelasyonu bütün ölçek için .94, alt ölçeklerde; öz sevecenlik için .94, öz yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, farkındalık için .92, aşırı özdeşleşme için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .80 arasında olduğu, test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise .56 ile .69 arasında olduğu belirlenmiştir (Akın vd., 2007). Ölçeğin puanlanması hem toplam puan şeklinde hem de her alt boyut için ayrı ayrı yapılabilmektedir. Öz duyarlık ölçeğinin mevcut çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Öz sevecenlik alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .79, öz yargılama alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .84, paylaşımların bilincinde olma alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .70, izolasyon alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78, bilinçlilik alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .76, aşırı özdeşleşme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak belirlenmiştir.

3.4.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü seviyelerini değerlendirmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından oluşturulan bir ölçektir. 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında puanlanan 5'li likert tipi ile değerlendirilen bu ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; (1) Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), (2) duygusal tepkilerin belirgin olmaması (açıklık), (3) duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), (4) duygusal stratejilerin kısıtlı kullanımı/stratejilere sınırlı ulaşım (stratejiler), (5) olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışların kontrolünde güçlük yaşama (dürtü kontrolü), (6) olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı işaret eden (amaca yönelik davranabilme) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek için bir kesme puanı belirlenmemiştir, yüksek puanlar daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğünün varlığını işaret etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık kat sayısı α = .93, duygu düzenleme güçlüğü boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise α = .88- .89 arasında değiştiği ve test-tekrar test güvenirliği ise α = .88 olarak bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Rugancı (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formundaki bir madde tüm ölçek ile düşük bir korelasyona sahip olduğu için çıkarılmış, yerine aynı içeriğe sahip olan başka bir madde eklenmiştir. Böylelikle Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin yapısı ve faktör yükleri ölçeği özgün formu ile uyum sağlamış ve yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinin mevcut çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Farkındalık alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .73, açıklık alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .85, kabul etmeme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .87, dürtü alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .87, hedefler alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .85, stratejiler alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlenmesi

Katılımcılardan elde edilen veriler "IBM SPSS Statistics 26.0" programına aktarılıp analiz edilmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde ebeveyn kaybı yaşamış 182 katılımcıya ulaşılmış, 32 katılımcının 18-25 yaş aralığına uymaması veya ankette eksik ya da birden fazla yanıt vermesi sebebiyle veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Ebeveyn kaybı yaşamayan 696 katılımcıya ulaşılmış, 218 katılımcının 18-25 yaş aralığına uymaması veya ankette eksik ya da birden fazla yanıt vermesi sebebiyle veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. 4 katılımcı ise çoklu regresyon analizinde uç değer olarak tespit edildiği için veri setinden çıkarılmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamış 150 katılımcı ve ebeveyn kaybı yaşamamış 474 katılımcı ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerde belirtilen bazı maddeler ters kodlandıktan sonra, tüm ölçeklerin toplam puan ve alt boyutlarının ortalamaları, standart sapmaları, en düşük ve en yüksek değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra yapılan normallik analizi sonucunda ölçeklerin toplam puanları ve alt boyut puanlarının normalliği sağladığı görülmüştür. Araştırmanın değişkenleri olan öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğünün demografik bilgilere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla "Bağımsız Örneklem T-Testi" ve "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" uygulanmıştır. Öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişki "Pearson Korelasyon Analizi" ile incelenmiştir. Öz duyarlık ve alt boyutlarının, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarını yordayıcı etkisini incelemek amacıyla "Çoklu Regresyon Analizi" yapılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Bu araştırmada hayatının herhangi bir aşamasında ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak, öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlükleri; cinsiyet, sosyoekonomik durum, kaybedilen ebeveynin kim olduğu, ebeveynin ölüm nedeni, ebeveyn kaybı yaşadığı yaş aralığı, kaybedilen ebeveyn ile ilişki türü gibi değişkenlere göre değişimleri incelenmiştir. Bu amaçlar çerçevesinde belirlenen araştırma sorularına ilişkin istatistiksel analizler yapılmış ve bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

4.1. Bulgular

4.1.1. Araştırmaya katılanların demografik bilgilerine ilişkin bulgular

Tablo 1. *Ebeveyn Kaybı Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları*

Değişkenler	Değişken grupları	n	%
Yaş	18	5	3,3
	19	24	16,0
	20	23	15,3
	21	23	15,3
	22	22	14,7
	23	16	10,7
	24	17	11,3
	25	20	13,3
Cinsiyet	Kadın	101	67,3
	Erkek	49	32,7
Sosyoekonomik düzey	Düşük	16	10,7
	Orta	123	82,0
	Yüksek	11	7,3

Ölen ebeveynin kim olduğu	Anne	35	23,3
	Baba	106	70,7
	Hem anne hem baba	9	6,0
Ebeveyn kaybı yaşanılan yaş aralığı	0-6	28	18,7
	7-11	21	14,0
	12-18	55	36,7
	19-25	46	30,7
Ebeveynin ölüm şekli	Ani ölüm	52	34,7
	Ani olmayan ölüm	98	65,3
Ölen Ebeveyn ile ilişki	İyi anlaşırdık	101	67,3
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	4,0
	Bir iyi bir kötü	13	8,4
	Emin değilim	30	20,0
Toplam		150	100

Tablo 2. *Ebeveyn Kaybı Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları*

Değişkenler	**Değişken grupları**	**n**	**%**
Yaş	18	20	4,2
	19	68	14,2
	20	115	24,3
	21	79	16,7
	22	80	16,9
	23	64	13,5
	24	29	6,1
	25	19	4,0
Cinsiyet	Kadın	217	45,4
	Erkek	257	54,6
Sosyoekonomik düzey	Düşük	50	10,5
	Orta	357	75,3
	Yüksek	67	14,1
Toplam		474	100

4.1.2. Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Aşağıda yer alan Tablo 3' te ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış katılımcıların Öz Duyarlık ölçeği ve alt boyutları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeği ve alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları, standart sapmaları ve minimum-maksimum değerleri gösterilmiştir.

Tablo 3. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan ve Yaşamayan Katılımcılarda Öz Duyarlık (Şefkat) Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel Bilgileri*

Ölçek ve Alt Ölçekler	**Ebeveyn Kaybı Yaşayan**				**Ebeveyn Kaybı Yaşamayan**			
	N	***Min.-Maks.***	$\bar{X}$	***SS.***	***N***	***Min.-Maks.***	$\bar{X}$	***SS.***
Öz Duyarlık Ölçeği	150	1,00-4,65	3,02	0,80	474	1,13- 4,88	3,21	0,69
Öz Sevecenlik	150	1-5	3,04	0,91	474	1-5	3,24	0,84
Paylaşımların bilincinde olma	150	1-5	3,09	0,89	474	1-5	3,23	0,83
Bilinçlilik	150	1-5	3,24	0,85	474	1-5	3,45	0,80
Öz yargılama	150	1-5	3,05	1,03	474	1-5	3,25	0,97
İzolasyon	150	1-5	2,85	1,03	474	1-5	3,06	1,02
Aşırı Özdeşleşme	150	1-5	2,85	1,01	474	1-5	3,04	0,99
Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	150	7,37-29,00	16,72	4,71	474	6,67-26,79	15,90	4,06
Farkındalık	150	1-5	2,64	0,67	474	1-4,5	2,45	0,61
Açıklık	150	1-5	2,66	1,02	474	1-5	2,49	4,75
Kabul Etmeme	150	1-5	2,43	1,09	474	1-5	2,29	0,97

Dürtü	150	1-5	2,74	1,07	474	1-5	2,59	0,97
Hedefler	150	1-5	3,43	1,00	474	1-5	3,41	0,96
Stratejiler	150	1-5	2,81	1,01	474	1-4,88	2,64	0,95

4.1.3. Verilerin Normallik Analizi

Bu çalışmada verilerin normallik analizi çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları incelenerek gerçekleştirilmiştir.

Aşağıda yer alan Tablo 4'te ebeveyn kaybı yaşayan grubun ölçek ve alt ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmiştir.

Tablo 4. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grubun Ölçek ve Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

Ölçek ve Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
ÖDÖ Toplam Puan	-0,13	-0,48
Öz sevecenlik	-0,11	-0,45
Paylaşımların bilincinde olma	-0,11	-0,47
Bilinçlilik	-0,09	-0,44
Öz yargılama	0,17	-0,80
İzolasyon	-0,07	-0,84
Aşırı Özdeşleşme	-0,17	-0,81
DDGÖ Toplam Puan	0,25	-0,35
Farkındalık	0,71	0,87
Açıklık	0,42	-0,56
Kabul Etmeme	0,67	-0,49
Dürtü	0,30	-0,85
Hedefler	-0,31	-0,76
Stratejiler	0,11	-0,81

Aşağıda yer alan Tablo 5'te ebeveyn kaybı yaşamayan grubun ölçek ve alt ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri gösterilmiştir

Tablo 5. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Ölçek ve Alt Boyutların Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

Ölçek ve Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
ÖDÖ Toplam Puan	-0,16	-0,16
Öz sevecenlik	-0,03	-0,21
Paylaşımların bilincinde olma	0,07	-0,41
Bilinçlilik	-0,22	-0,12
Öz yargılama	0,32	-0,53
İzolasyon	0,12	-0,80
Aşırı Özdeşleşme	0,08	-0,68
DDGÖ Toplam Puan	0,19	-0,51
Farkındalık	0,21	-0,02
Açıklık	0,50	-0,39
Kabul Etmeme	0,66	-0,22
Dürtü	0,36	-0,49
Hedefler	-0,34	-0,43
Stratejiler	0,31	-0,77

Tablo 4 ve Tablo 5 incelendiğinde ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan katılımcılarda Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutlarının, Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve alt boyutlarının kabul edilen normal dağılım aralığında bulunduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla bu ölçekler için parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

4.1.4. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklemler T-Testi uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları*

ÖDÖ	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Öz Sevecenlik	Kadın	101	2,97	0,95	-1,42	0,15
	Erkek	49	3,20	0,80		
Paylaşımların Bilincinde olma	Kadın	101	2,96	0,94	-2,67	**0,00**
	Erkek	49	3,37	0,71		
Bilinçlilik	Kadın	101	3,16	0,89	-1,77	0,07
	Erkek	49	3,42	0,76		
Öz Yargılama	Kadın	101	3,00	1,10	1,09	0,27
	Erkek	49	2,80	0,87		
İzolasyon	Kadın	101	3,23	1,08	1,52	0,13
	Erkek	49	2,96	0,90		

Aşırı Özdeşleşme	Kadın	101	3,20	1,03	1,05	0,29
	Erkek	49	3,02	0,95		
ÖDÖ Toplam Puan	Kadın	101	2,94	0,85	-2,05	**0,04**
	Erkek	49	3,20	0,94		

Tablo 6 incelendiğinde paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ve öz duyarlık toplam puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılarda erkek katılımcıların paylaşımların bilincinde olma puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,37, ss=0,71), kadın katılımcıların paylaşımların bilincinde olma puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,96, ss=0,94) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =-2,67, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılarda erkek katılımcıların öz duyarlık toplam puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,20, ss=0,94), kadın katılımcıların paylaşımların bilincinde olma puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,94, ss=0,85) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =-2,05, p<.05).

4.1.5. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklemler T-Testi uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları*

DDGÖ	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Farkındalık	Kadın	101	2,70	0,74	1,90	0,06
	Erkek	49	2,51	0,50		
Açıklık	Kadın	101	2,75	1,05	1,50	0,12
	Erkek	49	2,48	0,94		
Kabul Etmeme	Kadın	101	2,47	1,16	0,64	0,52
	Erkek	49	2,34	0,93		
Dürtü	Kadın	101	2,74	1,15	0,01	0,98
	Erkek	49	2,74	0,88		
Hedefler	Kadın	101	3,42	1,03	-0,13	0,89
	Erkek	49	3,44	0,93		
Stratejiler	Kadın	101	2,86	1,05	1,01	0,31
	Erkek	49	2,68	0,92		
DDGÖ Toplam Puan	Kadın	101	16,97	5,12	1,01	0,31
	Erkek	49	16,22	3,73		

Tablo 7 incelendiğinde DDGÖ toplam puanının ve farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>.05).

4.1.6. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklemler T-Testi uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları*

ÖDÖ	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Öz Sevecenlik	Kadın	217	3,24	0,85	-0,01	0,98
	Erkek	257	3,24	0,84		
Paylaşımların Bilincinde olma	Kadın	217	3,34	0,81	2,77	**0,00**
	Erkek	257	3,13	0,83		
Bilinçlilik	Kadın	217	3,39	0,80	-1,29	0,19
	Erkek	257	3,50	0,81		
Öz Yargılama	Kadın	217	2,77	0,96	-0,63	0,52
	Erkek	257	2,72	0,98		
İzolasyon	Kadın	217	2,97	1,02	-0,84	0,40
	Erkek	257	2,89	1,02		

Aşırı Özdeşleşme	Kadın	217	3,13	0,92	-3,74	**0,00**
	Erkek	257	2,80	1,02		
ÖDÖ Toplam Puan	Kadın	217	3,18	0,72	-0,95	0,34
	Erkek	257	3,24	0,67		

Tablo 8 incelendiğinde paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılarda kadın katılımcıların paylaşımların bilincinde olma alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,34, ss=0,81), erkek katılımcıların paylaşımların bilincinde olma alt boyutu puan ortalamalarından ($\bar{x}$=3,13, ss=0,83) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =2,77, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılarda kadın katılımcıların aşırı özdeşleşme alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,13, ss=0,92), erkek katılımcıların aşırı özdeşleşme alt boyutu puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,80 ss=1,02) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =-3,74, p<.05).

4.1.7. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklemler T-Testi uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları*

DDGÖ	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Farkındalık	Kadın	217	2,43	0,60	-0,56	0,57
	Erkek	257	2,46	0,62		
Açıklık	Kadın	217	2,54	0,91	1,03	0,30
	Erkek	257	2,45	0,97		
Kabul Etmeme	Kadın	217	2,30	0,97	0,09	0,92
	Erkek	257	2,29	0,98		
Dürtü	Kadın	217	2,54	0,97	-0,99	0,32
	Erkek	257	2,63	0,98		
Hedefler	Kadın	217	3,56	0,89	3,12	**0,00**
	Erkek	257	3,29	1,00		
Stratejiler	Kadın	217	2,69	0,93	1,04	0,29
	Erkek	257	2,59	0,97		
DDGÖ Toplam Puan	Kadın	217	16,09	4,03	0,92	0,35
	Erkek	257	15,74	4,09		

Tablo 9 incelendiğinde DDGÖ toplam puanının ve farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, stratejiler alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>.05).

Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılarda kadın katılımcıların hedefler alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,56, ss=0,89, erkek katılımcıların hedefler alt boyutu puan ortalamalarından ($\bar{x}$=3,29 ss=1,00) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =3,12, p<.05).

4.1.8. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Katılımcıların sosyoekonomik durum değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

ÖDÖ Alt Boyutları	Sosyoekonomik Düzey	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Öz Sevecenlik	Düşük	16	3,00	0,87	G. Arası	0,82	0,48	0,61
	Orta	123	3,03	0,90	G. İçi	124,11		
	Yüksek	11	3,30	1,09	Toplam	124,93		
Paylaşımların Bilincinde olma	Düşük	16	3,07	0,89	G. Arası	0,13	0,08	0,91
	Orta	123	3,09	0,89	G. İçi	118,72		
	Yüksek	11	3,20	0,99	Toplam	118,86		
Bilinçlilik	Düşük	16	3,28	0,96	G. Arası	1,67	1,13	0,32
	Orta	123	3,20	0,81	G. İçi	107,95		
	Yüksek	11	3,61	1,15	Toplam	109,62		

Öz Yargılama	Düşük	16	3,16	1,01	G. Arası	0,90	0,41	0,66
	Orta	123	2,91	1,03	G. İçi	159,45		
	Yüksek	11	2,96	1,11	Toplam	160,36		
İzolasyon	Düşük	16	3,31	1,06	G. Arası	0,91	0,42	0,65
	Orta	123	3,11	1,03	G. İçi	159,22		
	Yüksek	11	3,31	1,08	Toplam	160,13		
Aşırı Özdeşleşme	Düşük	16	3,17	0,97	G. Arası	0,33	0,16	0,85
	Orta	123	3,15	1,00	G. İçi	151,94		
	Yüksek	11	2,97	1,16	Toplam	152,28		
ÖDÖ Toplam Puan	Düşük	16	2,95	0,85	G. Arası	0,24	0,18	0,83
	Orta	123	3,02	0,78	G. İçi	95,55		
	Yüksek	11	3,14	0,97	Toplam	95,79		

Tablo 10 incelendiğinde ÖDÖ toplam puanı ve öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

4.1.9. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların sosyoekonomik durum değişkenine DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

DDGÖ Alt Boyutları	Sosyoekonomik Düzey	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Farkındalık	Düşük	16	2,68	0,80	G. Arası	0,51	0,55	0,57
	Orta	123	2,65	0,63	G. İçi	68,05		
	Yüksek	11	2,43	0,92	Toplam	68,57		
Açıklık	Düşük	16	2,66	1,17	G. Arası	0,83	0,39	0,67
	Orta	123	2,63	0,99	G. İçi	156,69		
	Yüksek	11	2,92	1,27	Toplam	157,53		
Kabul Etmeme	Düşük	16	2,30	1,03	G. Arası	1,96	0,81	0,44
	Orta	123	2,41	1,12	G. İçi	177,55		
	Yüksek	11	2,81	0,88	Toplam	179,51		
Dürtü	Düşük	16	2,68	1,07	G. Arası	0,97	0,42	0,65
	Orta	123	2,72	1,08	G. İçi	170,11		
	Yüksek	11	3,03	0,99	Toplam	171,09		
Hedefler	Düşük	16	3,61	0,86	G. Arası	3,53	1,77	0,17
	Orta	123	3,36	1,04	G. İçi	146,25		
	Yüksek	11	3,90	0,47	Toplam	149,79		
Stratejiler	Düşük	16	2,90	1,01	G. Arası	0,89	0,43	0,65
	Orta	123	2,77	1,02	G. İçi	153,28		
	Yüksek	11	3,04	0,98	Toplam	154,17		
DDGÖ Toplam Puan	Düşük	16	16,85	5,06	G. Arası	25,74	0,57	0,56
	Orta	123	16,58	4,76	G. İçi	3290,57		
	Yüksek	11	18,16	3,65	Toplam	3316,31		

Tablo 11 incelendiğinde DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyut puanlarının sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

4.1.10. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Katılımcıların sosyoekonomik durum değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

ÖDÖ Alt Boyutları	Sosyoekonomik Düzey	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Öz Sevecenlik	Düşük	50	2,76	0,88	G. Arası	16,45	8,18	**0,00**
	Orta	357	3,25	0,82	G. İçi	320,78		
	Yüksek	67	3,50	0,78	Toplam	337,23		
Paylaşımların Bilincinde olma	Düşük	50	2,99	0,91	G. Arası	3,44	2,49	0,08
	Orta	357	3,26	0,80	G. İçi	324,36		
	Yüksek	67	3,20	0,88	Toplam	327,81		
Bilinçlilik	Düşük	50	2,98	0,90	G. Arası	13,02	10,34	**0,00**
	Orta	357	3,49	0,77	G. İçi	296,61		
	Yüksek	67	3,58	0,81	Toplam	309,64		
Öz Yargılama	Düşük	50	3,20	1,02	G. Arası	15,03	8,18	**0,00**
	Orta	357	2,73	0,95	G. İçi	432,57		
	Yüksek	67	2,49	0,92	Toplam	447,60		

İzolasyon	Düşük	50	3,51	1,02	G. Arası	30,83	15,46	**0,00**
	Orta	357	2,93	1,01	G. İçi	469,50		
	Yüksek	67	2,47	0,89	Toplam	500,34		
Aşırı Özdeşleşme	Düşük	50	3,41	0,97	G. Arası	20,10	10,63	**0,00**
	Orta	357	2,96	0,96	G. İçi	445,13		
	Yüksek	67	2,57	1,01	Toplam	465,23		
ÖDÖ Toplam Puan	Düşük	50	2,76	0,73	G. Arası	14,19	15,43	**0,00**
	Orta	357	3,23	0,68	G. İçi	216,61		
	Yüksek	67	3,45	0,57	Toplam	230,81		

Tablo 12 incelendiğinde ÖDÖ toplam puanı ve öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<.05$). Paylaşımların bilincinde olma alt boyut puanının sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür ($p>.05$).

Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla ve gruplar arası sayı farklılığından dolayı Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi yapılmıştır.

Yapılan Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi sonucunda, ÖDÖ toplam puanında, orta sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında, yüksek sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Benzer şekilde orta sosyoekonomik durum ile düşük sosyoekonomik durum arasında, orta sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu yüksek düzeyde olan katılımcıların orta düzeyde olan katılımcılardan daha yüksek öz duyarlığa, orta düzeyde olan katılımcıların düşük düzeyde olan katılımcılardan daha yüksek öz duyarlığa sahip olduklarını göstermektedir.

Öz sevecenlik alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta ve yüksek sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta ve yüksek düzeyde olan katılımcıların düşük düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek öz sevecenliğe sahip olduklarını göstermektedir.

Bilinçlilik alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta ve yüksek sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta ve yüksek düzeyde olan katılımcıların düşük düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek bilinçliliğe sahip olduklarını göstermektedir.

Öz yargılama alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük düzeyde olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek öz yargılamaya sahip olduklarını göstermektedir.

İzolasyon alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük düzeyde olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek izolasyona sahip olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, orta sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta düzeyde olan katılımcıların yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek izolasyona sahip olduklarını göstermektedir.

Aşırı özdeşleşme alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük düzeyde olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek aşırı özdeşleşmeye sahip olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, orta

sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak (p<.02) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta düzeyde olan katılımcıların yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek aşırı özdeşleşmeye sahip olduklarını göstermektedir.

4.1.11. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların sosyoekonomik durum değişkenine DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

DDGÖ Alt Boyutları	Sosyoekonomik Düzey	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Farkındalık	Düşük	50	2,64	0,55	G. Arası	3,14	4,17	**0,01**
	Orta	357	2,45	0,60	G. İçi	177,65		
	Yüksek	67	2,30	0,68	Toplam	180,80		
Açıklık	Düşük	50	2,95	1,10	G. Arası	14,48	8,32	**0,00**
	Orta	357	2,48	0,88	G. İçi	409,85		
	Yüksek	67	2,25	1,01	Toplam	424,34		
Kabul Etmeme	Düşük	50	2,66	0,99	G. Arası	8,22	4,36	**0,01**
	Orta	357	2,27	0,98	G. İçi	443,87		
	Yüksek	67	2,15	0,87	Toplam	452,10		

Dürtü	Düşük	50	3,11	0,90	G. Arası	19,03	10,30	**0,00**
	Orta	357	2,57	0,97	G. İçi	435,06		
	Yüksek	67	2,30	0,94	Toplam	454,10		
Hedefler	Düşük	50	3,53	0,91	G. Arası	12,08	6,62	**0,00**
	Orta	357	3,47	0,94	G. İçi	429,31		
	Yüksek	67	3,02	1,05	Toplam	441,40		
Stratejiler	Düşük	50	3,06	0,92	G. Arası	15,80	8,90	**0,00**
	Orta	357	2,64	0,94	G. İçi	418,08		
	Yüksek	67	2,32	0,91	Toplam	433,88		
DDGÖ Toplam Puan	Düşük	50	17,97	3,89	G. Arası	368,60	11,63	**0,00**
	Orta	357	15,89	3,99	G. İçi	7459,12		
	Yüksek	67	14,38	3,96	Toplam	7827,72		

Tablo 13 incelendiğinde DDGÖ toplam puanı ve farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05).

Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla ve gruplar arası sayı farklılığından dolayı Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi yapılmıştır.

Yapılan Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi sonucunda, DDGÖ toplam puanında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak (p<.02) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, orta sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak (p<.02) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta

düzeyde olan katılımcıların yüksek düzeyde olan katılımcılara göre daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü puanına sahip olduklarını göstermektedir.

Farkındalık alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek farkındalık puanına sahip olduklarını göstermektedir. Düşük sosyoekonomik durum ile orta sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Açıklık alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek açıklık puanına sahip olduklarını göstermektedir. Orta sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Kabul etmeme alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek kabul etmeme puanına sahip olduklarını göstermektedir. Orta sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Dürtü alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek dürtü puanına sahip olduklarını göstermektedir. Orta sosyoekonomik durum ile yüksek sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Hedefler alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek hedefler puanına sahip olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, orta sosyoekonomik durum ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek hedefler puanına sahip olduklarını göstermektedir. Düşük sosyoekonomik durum ile orta sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Stratejiler alt boyutuna bakıldığında, düşük sosyoekonomik durum ile orta ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, düşük sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.02$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu düşük olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek stratejiler puanına sahip olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, orta sosyoekonomik durum ve yüksek sosyoekonomik durum arasında, orta sosyoekonomik durum lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum sosyoekonomik durumu orta olan katılımcıların, sosyoekonomik durumu yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek stratejiler puanına sahip olduklarını göstermektedir.

4.1.12. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Ölen Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ölen ebeveynin kim olduğu değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

ÖDÖ Alt Boyutları	*Ölen Ebeveynin Kim Olduğu*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Öz Sevecenlik	Anne	35	3,00	0,94	G. Arası	3,52	2,13	0,12
	Baba	106	3,11	0,91	G. İçi	121,40		
	Her ikisi de	9	2,46	0,65	Toplam	124,93		
Paylaşımların Bilincinde olma	Anne	35	3,00	0,86	G. Arası	3,55	2,26	0,1
	Baba	106	3,17	0,91	G. İçi	115,30		
	Her ikisi de	9	2,55	0,55	Toplam	118,86		
Bilinçlilik	Anne	35	3,27	0,79	G. Arası	2,63	1,81	0,16
	Baba	106	3,28	0,86	G. İçi	106,98		
	Her ikisi de	9	2,72	0,87	Toplam	109,62		
Öz Yargılama	Anne	35	2,88	1,08	G. Arası	7,42	3,57	**0,03**
	Baba	106	2,88	1,00	G. İçi	152,93		
	Her ikisi de	9	3,82	0,94	Toplam	160,36		
İzolasyon	Anne	35	3,17	1,12	G. Arası	3,64	1,71	0,18
	Baba	106	3,08	0,99	G. İçi	156,49		
	Her ikisi de	9	3,75	1,08	Toplam	160,13		
Aşırı Özdeşleşme	Anne	35	3,17	0,94	G. Arası	0,79	0,38	0,68
	Baba	106	3,11	1,04	G. İçi	151,48		
	Her ikisi de	9	3,41	0,95	Toplam	152,28		
ÖDÖ Toplam Puan	Anne	35	3,00	0,77	G. Arası	3,21	2,55	0,08
	Baba	106	3,08	0,80	G. İçi	92,58		
	Her ikisi de	9	2,45	0,69	Toplam	95,79		

Tablo 14 incelendiğinde, öz yargılama alt boyutu ölen ebeveynin kim olduğu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının ölen ebeveynin kim olduğu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla ve gruplar arası sayı farklılığından dolayı Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi yapılmıştır.

Yapılan Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi sonucunda, öz yargılama alt boyutuna bakıldığında hem anne hem baba kaybı (her ikisi de) ile sadece anne ve sadece baba kaybı arasında her ikisi de değişkeninin lehine istatistiksel olarak (p<.05) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcıların öz yargılama puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.1.13. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ölen ebeveynin kim olduğu değişkenine göre DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveynin Kim Olduğu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

DDGÖ Alt Boyutları	*Ölen Ebeveynin Kim Olduğu*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Farkındalık	Anne	35	2,60	0,58	G. Arası	2,79	3,11	**0,04**
	Baba	106	2,61	0,65	G. İçi	65,78		
	Her ikisi de	9	3,18	1,07	Toplam	68,57		
Açıklık	Anne	35	2,70	1,01	G. Arası	2,14	1,01	0,36
	Baba	106	2,61	1,00	G. İçi	155,38		
	Her ikisi de	9	3,11	1,31	Toplam	157,53		
Kabul Etmeme	Anne	35	2,40	1,12	G. Arası	9,56	4,13	**0,01**
	Baba	106	2,35	1,05	G. İçi	169,95		
	Her ikisi de	9	3,42	1,16	Toplam	179,51		
Dürtü	Anne	35	2,65	1,02	G. Arası	6,34	2,83	0,06
	Baba	106	2,70	1,07	G. İçi	164,74		
	Her ikisi de	9	3,55	1,00	Toplam	171,09		
Hedefler	Anne	35	3,49	0,88	G. Arası	4,01	2,02	0,13
	Baba	106	3,36	1,04	G. İçi	145,77		
	Her ikisi de	9	4,04	0,75	Toplam	149,79		
Stratejiler	Anne	35	2,74	0,88	G. Arası	11,72	6,05	**0,00**
	Baba	106	2,73	1,00	G. İçi	142,45		
	Her ikisi de	9	3,91	1,06	Toplam	154,17		
DDGÖ Toplam Puan	Anne	35	16,59	4,42	G. Arası	195,97	4,61	**0,01**
	Baba	106	16,38	4,70	G. İçi	3120,33		
	Her ikisi de	9	21,23	3,94	Toplam	3316,31		

Tablo 15 incelendiğinde DDGÖ toplam puanı, farkındalık, kabul etmeme ve stratejiler alt boyutları ölen ebeveynin kim olduğu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Açıklık, dürtü ve hedefler alt boyut puanlarının ölen ebeveynin kim olduğu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

Farkındalık alt boyutunda varyansların homojen dağılmaması nedeniyle Games-Howell Post-Hoc analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değişkenler arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Diğer alt boyutlarda ise farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla ve gruplar arası sayı farklılığından dolayı Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi yapılmıştır.

Yapılan Hochberg's GT2 Post-Hoc analizi sonucunda, kabul etmeme alt boyutuna bakıldığında hem anne hem baba kaybı (her ikisi de) ile sadece anne ve sadece baba kaybı arasında her ikisi de değişkeninin lehine istatistiksel olarak (p<.05) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcıların kabul etmeme alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Stratejiler alt boyutuna bakıldığında hem anne hem baba kaybı (her ikisi de) ile sadece anne ve sadece baba kaybı arasında her ikisi de değişkeninin lehine istatistiksel olarak (p<.02) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcıların stratejiler alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

DDGÖ toplam puanına bakıldığında hem anne hem baba kaybı (her ikisi de) ile sadece anne ve sadece baba kaybı arasında her ikisi de değişkeninin lehine istatistiksel olarak (p<.02) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.1.14. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların kayıp yaşanılan yaş aralığı değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

ÖDÖ Alt Boyutları	*Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Öz Sevecenlik	0-6	28	3,14	0,92	G. Arası	5,20	2,11	0,1
	7-11	21	2,60	1,01	G. İçi	119,72		
	12-18	55	3,16	0,80	Toplam	124,93		
	19-25	46	3,05	0,95				
Paylaşımların Bilincinde olma	0-6	28	3,27	0,86	G. Arası	5,63	2,42	0,06
	7-11	21	2,67	0,84	G. İçi	113,23		
	12-18	55	3,05	0,90	Toplam	118,86		
	19-25	46	3,23	0,87				
Bilinçlilik	0-6	28	3,34	0,91	G. Arası	8,00	3,83	**0,01**
	7-11	21	2,67	0,89	G. İçi	101,62		
	12-18	55	3,36	0,73	Toplam	109,62		
	19-25	46	3,29	0,86				
Öz Yargılama	0-6	28	2,89	1,12	G. Arası	2,64	0,81	0,48
	7-11	21	3,18	1,21	G. İçi	157,71		
	12-18	55	2,80	1,00	Toplam	160,36		
	19-25	46	3,02	0,94				

	0-6	28	2,92	1,13				
	7-11	21	3,32	1,05	G. Arası	3,05	0,94	0,42
İzolasyon	12-18	55	3,08	1,01	G. İçi	157,08		
	19-25	46	3,28	0,98	Toplam	160,13		
	0-6	28	2,95	1,08				
Aşırı	7-11	21	3,57	1,16	G. Arası	6,05	2,01	0,11
Özdeşleşme	12-18	55	3,01	0,93	G. İçi	146,23		
	19-25	46	3,22	0,93	Toplam	152,28		
	0-6	28	3,16	0,87				
ÖDÖ	7-11	21	2,64	0,88	G. Arası	3,99	2,11	0,1
Toplam Puan	12-18	55	3,11	0,72	G. İçi	91,80		
	19-25	46	3,01	0,77	Toplam	95,79		

Tablo 16 incelendiğinde, bilinçlilik alt boyutu kayıp yaşanılan yaş aralığı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<.05$). ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının kayıp yaşanılan yaş aralığı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür ($p>.05$).

Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Tukey Post-Hoc analizi yapılmıştır.

Yapılan Tukey Post-Hoc analizi sonucunda, bilinçlilik alt boyutuna bakıldığında 7-11 yaş aralığı ile 0-6, 12-18 ve 19-25 yaş aralıkları arasında 0-6, 12-18 ve 19-25 yaş aralığı değişkenlerinin lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durum 0-6, 12-18 ve 19-25 yaş aralıklarında ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların daha yüksek bilinçlilik alt boyutu puanları olduğunu göstermektedir.

4.1.15. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların kayıp yaşanılan yaş aralığı değişkenine göre DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

DDGÖ Alt Boyutları	*Kayıp Yaşanılan Yaş Aralığı*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Farkındalık	0-6	28	2,51	0,60	G. Arası	1,88	1,37	0,25
	7-11	21	2,69	0,82				
	12-18	55	2,56	0,68	G. İçi	66,69		
	19-25	46	2,79	0,62	Toplam	68,57		
Açıklık	0-6	28	2,67	0,99	G. Arası	2,23	0,69	0,55
	7-11	21	2,40	1,22				
	12-18	55	2,64	1,00	G. İçi	155,30		
	19-25	46	2,79	0,99	Toplam	157,53		
Kabul Etmeme	0-6	28	2,20	1,06	G. Arası	6,40	1,80	0,15
	7-11	21	2,41	1,03				
	12-18	55	2,30	1,04	G. İçi	173,11		
	19-25	46	2,72	1,17	Toplam	179,51		
Dürtü	0-6	28	2,52	1,07	G. Arası	8,35	2,49	0,06
	7-11	21	3,11	1,20				
	12-18	55	2,54	0,99	G. İçi	162,74		
	19-25	46	2,94	1,03	Toplam	171,09		

	0-6	28	3,45	1,00				
	7-11	21	3,57	1,24	G. Arası	3,02	1,00	0,39
Hedefler	12-18	55	3,25	0,92	G. İçi	146,76		
	19-25	46	3,56	0,96	Toplam	149,79		
	0-6	28	2,67	1,02				
Stratejiler	7-11	21	3,07	1,16	G. Arası	2,44	0,78	0,5
	12-18	55	2,73	0,94	G. İçi	151,73		
	19-25	46	2,86	1,03	Toplam	154,17		
	0-6	28	16,05	4,81				
DDGÖ	7-11	21	17,27	5,24	G. Arası	86,94	1,31	0,27
Toplam	12-18	55	16,05	4,50	G. İçi	3229,37		
Puan	19-25	46	17,69	4,61	Toplam	3316,31		

Tablo 17 incelendiğinde DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyut puanlarının kayıp yaşanılan yaş aralığı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

4.1.16. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Ölüm Şekli Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklemler T-Testi uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ebeveynin ölüm şekli değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Ebeveynin Ölüm Şekline Göre T-Testi Sonuçları*

ÖDÖ	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Öz Sevecenlik	Ani	52	3,04	0,82	-0,01	0,98
	Ani olmayan	98	3,04	0,96		
Paylaşımların Bilincinde olma	Ani	52	3,03	0,88	-0,64	0,52
	Ani olmayan	98	3,13	0,89		
Bilinçlilik	Ani	52	3,21	0,79	-0,31	0,75
	Ani olmayan	98	3,26	0,89		
Öz Yargılama	Ani	52	2,89	0,91	-0,40	0,68
	Ani olmayan	98	2,96	1,09		
İzolasyon	Ani	52	3,06	1,03	-0,69	0,48
	Ani olmayan	98	3,19	1,03		
Aşırı Özdeşleşme	Ani	52	3,13	0,98	-0,09	0,92
	Ani olmayan	98	3,15	1,03		
ÖDÖ Toplam Puan	Ani	52	3,03	0,73	0,07	0,94
	Ani olmayan	98	3,02	0,83		

Tablo 18 incelendiğinde ÖDÖ toplam puanının ve öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ebeveynin ölüm şekli değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>.05).

4.1.17. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Ölüm Şekli Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Örneklemler T-Testi uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ebeveynin ölüm şekli değişkenine göre DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ebeveynin Ölüm Şekline Göre T-Testi Sonuçları*

DDGÖ	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Farkındalık	Ani	52	2,64	0,61	-0,01	0,98
	Ani olmayan	98	2,64	0,71		
Açıklık	Ani	52	2,58	0,98	-0,7	0,47
	Ani olmayan	98	2,70	1,05		
Kabul Etmeme	Ani	52	2,37	1,09	-0,47	0,63
	Ani olmayan	98	2,46	1,10		
Dürtü	Ani	52	2,75	1,06	0,1	0,91
	Ani olmayan	98	2,73	1,08		
Hedefler	Ani	52	3,35	1,05	-0,67	0,5
	Ani olmayan	98	3,47	0,97		
Stratejiler	Ani	52	2,84	1,06	0,27	0,78

	Ani olmayan	98	2,79	0,99		
DDGÖ Toplam Puan	Ani	52	16,55	4,67	-0,32	0,74
	Ani olmayan	98	16,81	4,76		

Tablo 19 incelendiğinde DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyut puanlarının ebeveynin ölüm şekli değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

4.1.18. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

ÖDÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ölen ebeveyn ile ilişki türü değişkenine göre ÖDÖ toplam puanı, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

ÖDÖ Alt Boyutları	*Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Öz Sevecenlik	İyi anlaşırdık	101	3,11	0,90	G. Arası	2,87	1,14	0,33
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	3,10	0,88	G. İçi	122,06		
	Bir iyi bir kötü	13	3,16	1,08	Toplam	124,93		
	Emin değilim	30	2,77	0,88				

	İyi anlaşırdık	101	3,17	0,92				
Paylaşımların	Kötüydü, sık	6	3,08	0,84	G. Arası	2,52	1,05	0,37
Bilincinde	sık tartışırdık				G. İçi	116,33		
olma	Bir iyi bir kötü	13	3,13	0,87	Toplam	118,86		
	Emin değilim	30	2,84	0,77				
	İyi anlaşırdık	101	3,29	0,84				
	Kötüydü, sık	6	3,37	0,83	G. Arası	1,23	0,55	0,64
Bilinçlilik	sık tartışırdık				G. İçi	108,39		
	Bir iyi bir kötü	13	3,21	0,96	Toplam	109,62		
	Emin değilim	30	3,07	0,86				
	İyi anlaşırdık	101	2,79	1,04				
Öz	Kötüydü, sık	6	3,06	0,79	G. Arası	7,18	2,28	0,08
Yargılama	sık tartışırdık				G. İçi	153,18		
	Bir iyi bir kötü	13	3,21	1,10	Toplam	160,36		
	Emin değilim	30	3,30	0,93				
	İyi anlaşırdık	101	3,14	1,07				
	Kötüydü, sık	6	3,16	0,70	G. Arası	0,04	0,01	0,99
İzolasyon	sık tartışırdık				G. İçi	160,09		
	Bir iyi bir kötü	13	3,19	1,09	Toplam	160,13		
	Emin değilim	30	3,12	0,97				
	İyi anlaşırdık	101	3,10	1,03				
Aşırı	Kötüydü, sık	6	3,08	1,13	G. Arası	0,93	0,3	0,82
Özdeşleşme	sık tartışırdık				G. İçi	151,34		
	Bir iyi bir kötü	13	3,15	0,92	Toplam	152,28		
	Emin değilim	30	3,30	0,98				
	İyi anlaşırdık	101	3,08	0,81				
ÖDÖ	Kötüydü, sık	6	3,04	0,66	G. Arası	1,59	0,82	0,48
Toplam Puan	sık tartışırdık				G. İçi	94,19		
	Bir iyi bir kötü	13	2,99	0,89	Toplam	95,79		
	Emin değilim	30	2,82	0,75				

Tablo 20 incelendiğinde ÖDÖ toplam puanının ve öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ölen ebeveyn ile ilişki türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>.05).

4.1.19. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

DDGÖ toplam puanı ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ölen ebeveyn ile ilişki türü değişkenine göre DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanlarının Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

DDGÖ Alt Boyutları	*Ölen Ebeveyn ile İlişki Türü*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	Var. K.	*K.T.*	*F*	*p*
Farkındalık	İyi anlaşırdık	101	2,57	0,65	G. Arası	1,63	1,18	0,31
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	2,61	1,05	G. İçi	66,93		
	Bir iyi bir kötü	13	2,74	0,69	Toplam	68,57		
	Emin değilim	30	2,83	0,65				
Açıklık	İyi anlaşırdık	101	2,60	5,15	G. Arası	1,24	0,38	0,76
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	2,56	8,32	G. İçi	156,28		
	Bir iyi bir kötü	13	13,84	2,76	Toplam	157,53		
	Emin değilim	30	14,10	2,82				
Kabul Etmeme	İyi anlaşırdık	101	2,37	1,08	G. Arası	2,48	0,68	0,56
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	2,83	1,22	G. İçi	177,03		
	Bir iyi bir kötü	13	2,73	1,29	Toplam	179,51		
	Emin değilim	30	2,40	1,05				

Dürtü	İyi anlaşırdık	101	2,74	1,06				
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	2,61	1,30	G. Arası	0,14	0,04	0,98
					G. İçi	170,95		
	Bir iyi bir kötü	13	2,79	1,10	Toplam	171,09		
	Emin değilim	30	2,74	1,08				
Hedefler	İyi anlaşırdık	101	3,40	0,97				
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	3,40	1,31	G. Arası	0,22	0,07	0,97
					G. İçi	149,57		
	Bir iyi bir kötü	13	3,47	1,04	Toplam	149,79		
	Emin değilim	30	3,50	1,05				
Stratejiler	İyi anlaşırdık	101	2,81	8,37				
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	3,04	8,47	G. Arası	0,87		
					G. İçi	153,30	0,27	0,84
	Bir iyi bir kötü	13	2,60	7,90	Toplam	154,17		
	Emin değilim	30	2,82	7,62				
DDGÖ Toplam Puan	İyi anlaşırdık	101	16,54	4,74				
	Kötüydü, sık sık tartışırdık	6	17,06	6,42	G. Arası	10,96	0,16	0,92
					G. İçi	3305,35		
	Bir iyi bir kötü	13	17,12	5,20	Toplam	3316,31		
	Emin değilim	30	17,12	4,23				

Tablo 21 incelendiğinde DDGÖ toplam puanı, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyut puanlarının ölen ebeveyn ile ilişki türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

4.1.20. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık (Şefkat) Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde Öz Duyarlık (Şefkat) Ölçeği toplam puanının ve ölçeğin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan grupta anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Bağımsız Örneklemler t- testi uygulanmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 22' de ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan grubun Öz Duyarlık ve alt boyut puanlarının ebeveyn kaybı yaşayıp yaşamama durumlarına göre karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 22. *Ebeveyn Kaybı Yaşama ve Yaşamama Durumuna Göre Öz Duyarlık Puanlarının Karşılaştırılması*

ÖDÖ	Ebeveyn Kaybı	N	$\bar{X}$	SS.	t	p
Öz sevecenlik	Var	150	3,04	0,91	-2,40	**0,01**
	Yok	474	3,24	0,84		
Paylaşımların bilincinde olma	Var	150	3,09	0,89	-1,65	0,09
	Yok	474	3,23	0,83		
Bilinçlilik	Var	150	3,24	0,85	-2,68	**0,00**
	Yok	474	3,45	0,80		
Öz yargılama	Var	150	2,94	1,03	2,07	**0,03**
	Yok	474	2,74	0,97		
İzolasyon	Var	150	3,14	1,03	2,23	**0,02**
	Yok	474	2,93	1,02		
Aşırı Özdeşleşme	Var	150	3,14	1,01	2,03	**0,04**
	Yok	474	2,95	0,99		
ÖDÖ Toplam Puan	Var	150	3,02	0,80	-2,58	**0,01**
	Yok	474	3,21	0,69		

Tablo 22 incelendiğinde Öz Duyarlık toplam puanı, öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ebeveyn kaybı yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun ebeveyn kaybı yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların ÖDÖ toplam puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,02 ss=0,80), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların ÖDÖ toplam puan ortalamalarından ($\bar{x}$=3,21, ss=0,69) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir (t =-2,58, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların öz sevecenlik puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,04, ss=0,91), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların öz sevecenlik puan ortalamalarından ($\bar{x}$=3,24, ss=0,84) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir (t =-2,40, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların bilinçlilik puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,24, ss=0,85), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların bilinçlilik puan ortalamalarından ($\bar{x}$=3,45, ss=0,80) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir (t =-2,68, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların öz yargılama puan ortalamaları ($\bar{x}$=2,94, ss=1,03), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların öz yargılama puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,74, ss=0,97) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =2,07, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların izolasyon puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,14, ss=1,03), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların izolasyon puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,93, ss=1,02) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =2,23, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların aşırı özdeşleşme puan ortalamaları ($\bar{x}$=3,14, ss=1,01), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların aşırı özdeşleşme puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,95, ss=0,99) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir (t =2,03, p<.05).

4.1.21. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği toplam puanının ve ölçeğin farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyut puanlarının ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan grupta anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Bağımsız Örneklemler t- testi uygulanmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 23' de Ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan grubun Duygu Düzenleme Güçlüğü ve alt boyut puanlarının ebeveyn kaybı yaşayıp yaşamama durumlarına göre karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 23. *Ebeveyn Kaybı Yaşama ve Yaşamama Durumuna Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Karşılaştırılması*

DDGÖ	Ebeveyn Kaybı	N	$\bar{X}$	SS.	t	p
Farkındalık	Var	150	2,64	0,67	3,26	**0,00**
	Yok	474	2,45	0,61		
Açıklık	Var	150	2,66	1,02	1,80	0,07
	Yok	474	2,49	0,94		
Kabul Etmeme	Var	150	2,43	1,09	1,41	0,15
	Yok	474	2,29	0,97		
Dürtü	Var	150	2,74	1,07	1,60	0,11
	Yok	474	2,59	0,97		
Hedefler	Var	150	3,43	1,00	0,16	0,86
	Yok	474	3,41	0,96		
Stratejiler	Var	150	2,81	1,01	1,84	0,06
	Yok	474	2,64	0,95		
DDGÖ Toplam Puan	Var	150	16,72	4,71	2,07	**0,03**
	Yok	474	15,90	4,06		

Tablo 23 incelendiğinde DDGÖ toplam puanının ve farkındalık alt boyutunun ebeveyn kaybı yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler, stratejiler alt boyutlarının ebeveyn kaybı yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği görülmüştür (p>.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü (DDGÖ) toplam puan ortalamaları ($\bar{x}$=16,72, ss=4,71), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü (DDGÖ) toplam puan ortalamalarından ($\bar{x}$=15,90 ss=4,06) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =2,07, p<.05).

Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların farkındalık alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{x}$=2,64, ss=0,67), ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların farkındalık alt boyutu puan ortalamalarından ($\bar{x}$=2,45, ss=0,61) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (t =3,26, p<.05).

4.1.22. Öz Duyarlık ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri ve alt boyut puanlarının ebeveyn kaybı yaşayan ve yaşamayan grupta ilişkisi incelenmiş ve Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 24’ te araştırmanın değişkenleri olan Öz Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçekleri ve alt boyut puanlarının ebeveyn kaybı yaşayan grupta ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara ilişkin sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 24. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Öz sevecenlik	-													
2. Paylaşımların Bilincinde Olma	0,64**	-												
3.Bilinçlilik	0,83**	0,61**	-											
4. Öz Yargılama	-0,66**	-0,42**	-0,63**	-										
5. İzolasyon	-0,63**	-0,44**	-0,63**	0,72**	-									
6. Aşırı Özdeşleşme	-0,65**	-0,45**	-0,68**	0,74**	0,76**	-								
7. ÖDÖ Toplam puan	0,87**	0,70**	0,86**	-0,84**	-0,85**	-0,86**	-							
8. Farkındalık	-0,62**	-0,43**	-0,58**	0,41**	0,41**	0,45**	-0,57**	-						
9. Açıklık	-0,37**	-0,23**	-0,34**	0,45**	0,31**	0,40**	-0,42**	0,47**	-					
10. Kabul Etmeme	-0,43**	-0,28**	-0,44**	0,67**	0,62**	0,58**	-0,61**	0,36**	0,55**	-				
11. Dürtü	-0,56**	-0,36**	-0,57**	0,71**	0,64**	0,70**	-0,71**	0,43**	0,51**	0,63**	-			
12. Hedefler	-0,44**	-0,24**	-0,44**	0,60**	0,59**	0,64**	-0,60**	0,32**	0,52**	0,55**	0,70**	-		
13. Stratejiler	-0,58**	-0,43**	-0,61**	0,74**	0,73**	0,74**	-0,77**	0,46**	0,46**	0,71**	0,81**	0,68**	-	
14. DDGÖ Toplam Puan	-0,61**	-0,40**	-0,61**	0,76**	0,70**	0,74**	-0,77**	0,59**	0,74**	0,82**	0,87**	0,80**	0,88**	-

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

Tablo 24 incelendiğinde, ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılarda, ÖDÖ toplam puan ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,57 ile orta düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki, ÖDÖ toplam puan ile açıklık alt boyutu arasında r=-0,42 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu ile arasında r=-0,61 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu ile arasında r=-0,71 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu ile arasında r=-0,60 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,77 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan ile arasında r=-0,77 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan öz sevecenlik ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,62 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,37 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,43 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,56 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=-0,44 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,58 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,61 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,43 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,23 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,28 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,36 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=-0,24 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,43 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,40 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan bilinçlilik ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,58 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,34 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,44 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,57 ile orta düzeyde ve negatif yönlü,

hedefler alt boyutu arasında r=-0,44 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,61 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,61 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan öz yargılama ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=0,41 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=0,45 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=0,67 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=0,71 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=0,60 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=0,74 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=0,76 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan izolasyon ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=0,41 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=0,31 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=0,62 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=0,64 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=0,59 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=0,73 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=0,70 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan aşırı özdeşleşme ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=0,45 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=0,40 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=0,58 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=0,70 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=0,64 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=0,74 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=0,74 ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Genel olarak bakıldığında, ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılarda öz duyarlık düzeyinin artmasıyla duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin azaldığı görülmektedir. Öz duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejilerin azaldığı tespit edilmiştir. Öz duyarlık ölçeğinin negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejilerin arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 25. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcıların Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Öz sevecenlik	-													
2. Paylaşımların Bilincinde Olma	0,57**	-												
3.Bilinçlilik	0,70**	0,54**	-											
4. Öz Yargılama	-0,60**	-0,32**	-0,43**	-										
5. İzolasyon	-0,43**	-0,26**	-0,37**	0,69**	-									
6. Aşırı Özdeşleşme	-0,46**	-0,25**	-0,45**	0,65**	0,69**	-								
7. ÖDÖ Toplam puan	0,80**	0,61**	0,74**	-0,82**	-0,78**	-0,79**	-							
8. Farkındalık	-0,46**	-0,38**	-0,52**	0,21**	0,15**	0,21**	-0,40**	-						
9. Açıklık	-0,32**	-0,12**	-0,32**	0,39**	0,37**	0,40**	-0,43**	0,45**	-					
10. Kabul Etmeme	-0,32**	-0,15**	-0,29**	0,60**	0,57**	0,50**	-0,55**	0,19**	0,42**	-				
11. Dürtü	-0,46**	-0,28**	-0,43**	0,57**	0,55**	0,61**	-0,64**	0,26**	0,50**	0,60**	-			
12. Hedefler	-0,38**	-0,17**	-0,35**	0,39**	0,45**	0,51**	-0,50**	0,19**	0,35**	0,35**	0,57**	-		
13. Stratejiler	-0,46**	-0,30**	-0,42**	0,64**	0,70**	0,68**	-0,71**	0,21**	0,45**	0,66**	0,74**	0,62**	-	
14. DDGÖ Toplam Puan	-0,53**	-0,30**	-0,51**	0,65**	0,65**	0,67**	-0,74**	0,46**	0,71**	0,75**	0,85**	0,72**	0,86**	-

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

Tablo 25 incelendiğinde, ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılarda, Öz duyarlık toplam puanı ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,40 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,43 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,55 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,64 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=-0,50 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,71 ile güçlü düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,74 ile güçlü düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan öz sevecenlik ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,46 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,32 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,32 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,46 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=-0,38 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,46 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,53 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,38 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,12 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,15 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,28 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=-0,17 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=-0,30 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,30 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan bilinçlilik ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=-0,52 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=-0,32 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=-0,29 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=-0,43 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=-0,35 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, stratejiler alt boyutu

arasında r=-0,42 ile orta düzeyde ve negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=-0,51 ile orta düzeyde ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan öz yargılama ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=0,21 ile düşük düzeyde ve pozitif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=0,39 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=0,60 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=0,57 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=0,39 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=0,64 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=0,65 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan izolasyon ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=0,15 ile düşük düzeyde ve pozitif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=0,37 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=0,57 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=0,55 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=0,45 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=0,70 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=0,65 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Öz duyarlık alt boyutu olan aşırı özdeşleşme ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan farkındalık arasında r=0,21 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, açıklık alt boyutu arasında r=0,40 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, kabul etmeme alt boyutu arasında r=0,50 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, dürtü alt boyutu arasında r=0,61 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, hedefler alt boyutu arasında r=0,51 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, stratejiler alt boyutu arasında r=0,68 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü toplam puan arasında r=0,67 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<.01).

Genel olarak bakıldığında, ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılarda öz duyarlık düzeyinin artmasıyla duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin azaldığı görülmektedir. Öz

duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejilerin azaldığı tespit edilmiştir. Öz duyarlık ölçeğinin negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça, duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejilerin arttığı tespit edilmiştir.

4.1.23. Ebeveyn Kaybı Yaşayan Katılımcılarda Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi

Bu bölümde ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılarda öz duyarlık ve alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma sahip olması, çoklu bağlantılılık (multicollinearity) olmaması, uç değerler olmaması, değişkenler arası doğrusal ilişki olması, eş varyanslılık (homoscedasticity) ve standart hataların normal dağılması varsayımlarının sağlandığı görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	*B*	*Std. Hata*	*β*	*t*	*p*
(Sabit)	6,60	2,27		2,90	0,00
Öz Sevecenlik	-0,21	0,50	-0,04	-0,42	0,67
Paylaşımların bilincinde olma	0,08	0,33	0,01	0,26	0,79
Bilinçlilik	-0,31	0,52	-0,05	-0,60	0,54
Öz yargılama	1,80	0,36	0,39	4,93	**0,00**
İzolasyon	0,68	0,37	0,15	1,84	0,06
Aşırı Özdeşleşme	1,29	0,40	0,27	3,19	**0,00**
$R = 0,81$ $R^2 = 0,67$ $F\ (6, 143) = 48,68$					

**p*<.05, ***p*<.01, Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme Güçlüğü

Tablo 26 incelendiğinde anlamlı bir regresyon modeli, $F\ (6, 143) = 48,68$, $p<.05$, ve bağımlı değişkendeki (duygu düzenleme güçlüğü) varyansın %67'sini ($R^2_{adjusted} = 0,671$) bağımsız değişkenler (öz yargılama, aşırı özdeşleşme) tarafından açıklandığı bulunmuştur.

Öz yargılama (β=0,39, p<.05) ve aşırı özdeşleşme (β=0,27, p<.05) alt boyutlarının, duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve izolasyon alt boyutları duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı olarak yordamamaktadır (p>.05).

Tablo 27. *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Grupta ÖDÖ Toplam Puanın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	*B*	*Std. Hata*	*β*	*R*	R^2	*t*	*p*
(Sabit)	30,58	0,95				32,14	0,00
ÖDÖ Toplam Puan	-4,57	0,30	-0,77	0,77	0,60	-15,06	**0,00**

Tablo 27 incelendiğinde anlamlı bir regresyon modeli, F (1, 148) = 226,79, p<.05, ve bağımlı değişkendeki (duygu düzenleme güçlüğü) varyansın %60'ını ($R^2_{adjusted}$ = 0,602) bağımsız değişken ÖDÖ toplam puan tarafından açıklandığı bulunmuştur. ÖDÖ toplam puanın (β=-0,77, p<.05), duygu düzenleme güçlüğünün negatif anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

4.1.24. Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Katılımcılarda Öz Duyarlık ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi

Bu bölümde ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılarda öz duyarlık ve alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğü değişkenini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 28'de gösterilmiştir.

Tablo 28. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta Öz Duyarlık (Şefkat) ve Alt Boyutlarının Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	*B*	*Std. Hata*	*β*	*t*	*p*
(Sabit)	11,56	1,02		11,29	0,00
Öz Sevecenlik	-0,46	0,23	-0,09	-1,95	0,05
Paylaşımların bilincinde olma	0,14	0,18	0,03	0,79	0,42
Bilinçlilik	-0,82	0,22	-0,16	-3,74	**0,00**
Öz yargılama	0,78	0,20	0,18	3,89	**0,00**
İzolasyon	0,93	0,18	0,23	5,17	**0,00**
Aşırı Özdeşleşme	1,13	0,18	0,27	6,11	**0,00**
$R = 0,76$ $R^2 = 0,59$ $F\ (6, 467) = 112,79$					

*p<.05, **p<.01, Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme Güçlüğü

Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, var olan uç değerler nedeniyle veri setinden 4 katılımcı çıkarılmıştır. Tekrarlanan çoklu regresyon analizi sonucunda, Tablo 28 incelendiğinde, anlamlı bir regresyon modeli, F (6, 467) = 112,79, p<.05, ve bağımlı değişkendeki (duygu düzenleme güçlüğü) varyansın %59'unu ($R^2_{adjusted}$ = 0,586) bağımsız değişkenler (bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) tarafından açıklandığı bulunmuştur. Öz yargılama (β=0,18, p<.05), izolasyon (β=0,23, p<.05), aşırı özdeşleşme (β=0,27, p<.05) alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğünün pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bilinçlilik (β=-0,16, p<.05) alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğünün negatif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutları duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı olarak yordamamaktadır (p>.05).

Tablo 29. *Ebeveyn Kaybı Yaşamayan Grupta ÖDÖ Toplam Puanın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	*B*	*Std. Hata*	*β*	*R*	R^2	*t*	*p*
(Sabit)	29,77	0,59				50,27	0,00
ÖDÖ Toplam Puan	-4,31	0,18	-0,74	0,74	0,54	-23,96	**0,00**

Tablo 29 incelendiğinde anlamlı bir regresyon modeli, F (1, 472) =574,34, p<.05, ve bağımlı değişkendeki (duygu düzenleme güçlüğü) varyansın %54'ünü ($R^2_{adjusted}$ = 0,548) bağımsız değişken ÖDÖ toplam puan tarafından açıklandığı bulunmuştur. ÖDÖ toplam puanın (β=-0,74, p<.05), duygu düzenleme güçlüğünün negatif anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

4.2. Yorumlar

Bu araştırmada; hayatının herhangi bir aşamasında ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunlara ek olarak, katılımcıların öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlükleri; cinsiyet, sosyoekonomik durum, kaybedilen ebeveynin kim olduğu, ebeveynin ölüm nedeni, ebeveyn kaybı yaşadığı yaş aralığı, kaybedilen ebeveyn ile ilişki türü gibi değişkenlere göre değişimleri incelenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ile ilişkilendirilerek aşağıda yorumlanmıştır.

4.2.1. Öz Duyarlığın Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Araştırmaya katılan ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, kadın katılımcıların büyük bir çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine bakıldığında çoğunluğun orta sosyoekonomik düzeyde oldukları anlaşılmaktadır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların büyük bir

çoğunluğunun baba kaybı yaşadığı saptanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların, kaybı çoğunlukla 12-18 ve 19-25 yaş aralıklarında deneyimledikleri görülmüştür. Ebeveyn ölüm şeklinin çoğunlukla ani olmayan şekilde gerçekleştiği görülmektedir. Katılımcıların ölen ebeveyn ile ilişkileri türleri incelendiğinde ise büyük bir çoğunluğun ölen ebeveynleri ile iyi anlaştıkları görülmüştür. Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, erkek katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine bakıldığında büyük çoğunluğun orta sosyoekonomik düzeye sahip oldukları saptanmıştır.

Araştırmada yanıtlanması amaçlanan sorulardan biri "Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri göre cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" şeklindedir. Mevcut araştırmada; öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık görülmediği anlaşılmıştır. Öz duyarlık toplam puan ve öz duyarlığın alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma puanının erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Elden edilen bu bulguya benzer şekilde, literatürde öz duyarlığın cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalara ulaşılmıştır (Bluth vd., 2016; Boran Sarı, 2017; Neff, 2003a; Tezcan, 2015). Mevcut çalışmanın aksine üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öz duyarlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalara rastlanmıştır (Başçı, 2021; Canpoyraz, 2017; Cihangül, 2021; İkiz ve Totan, 2012; Kıcalı, 2015; Neff vd., 2007). Alaloğlu (2020) ve Öveç (2008) yapmış oldukları çalışmalarda paylaşımların bilincinde olma alt boyut puanının kadın katılımcılarda daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılara bakıldığında, paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde, Alaloğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının kadın katılımcıların lehine anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Mevcut çalışmanın aksine, paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalara da rastlanmıştır (Öveç, 2008; Soyer, 2010; Tel ve Sarı, 2016).

Sonuç olarak literatür incelendiğinde, bazı çalışmalarda öz duyarlık ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bazı çalışmalarda anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Araştırmada ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılara bakıldığında, öz duyarlığın sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Elde edilen bu bulguya paralel olarak, öz duyarlığın sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediği çalışmalar olduğu görülmüştür (Asıcı, 2013; Bulduk ve Ardıç, 2015; Canpoyraz, 2017; Çil-Kara, 2019).

Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcılar incelendiğinde öz duyarlık toplam puanın, öz sevecenlik, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların hem orta hem de düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılardan daha yüksek öz sevecenlik ve bilinçlilik puanına, daha düşük öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanına sahip oldukları görülmektedir. Elde edilen bu bulguların, literatürdeki öz duyarlığın sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediğini belirten araştırmaların sonuçlarıyla çeliştiği görülmektedir (Asıcı, 2013; Bulduk ve Ardıç, 2015; Canpoyraz, 2017; Çil Kara, 2019; Neff ve Vonk, 2009). Bununla birlikte, araştırmanın bu sonucuyla paralel olarak, Soyer (2010) yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olan katılımcıların öz sevecenlik puanının, orta ve düşük sosyoekonomik düzeydeki katılımcılardan anlamlı olarak yüksek olduğunu saptamıştır. Gülmez (2019), yapmış olduğu çalışmada, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların öz şefkat düzeylerinin, orta ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların yüksek öz sevecenlik ve bilinçliliğe sahip olmasının daha iyi yaşam koşullarında yetişmelerinden kaynaklandığı söylenebilir (Erzen ve Yurtçu, 2013).

Araştırmada cevaplanması amaçlanan sorulardan biri “Ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre (ölen ebeveynin kim olduğu, kayıp yaşanılan yaş aralığı, ebeveynin ölüm şekli, ölen ebeveyn ile

ilişki türü) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" şeklindedir. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılarda, öz duyarlık ve ölen ebeveynin kim olduğu ilişkisine bakıldığında, öz yargılama alt boyut puanının hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Çağlar (2018)'ın ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ve öz anlayışları (öz şefkat) arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kaybedilen ebeveyn ile öz anlayış düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Bununla birlikte, Çağlar (2018)'ın çalışmasında anne veya baba kaybı yaşayan katılımcılar yer alırken, hem anne hem baba kaybı yaşayan katılımcılar araştırmada bulunmamaktadır. Ebeveyn kaybının başlı başına stres veren ve üzücü bir yaşam olayı olduğu (Sandler, 2001) göz önüne alındığında her iki ebeveynin kaybının çok daha stresli ve acı verici olduğunu söylemek yanlış olmaz. Hem anne hem baba kaybı yaşamış bireyin yas sürecinin de beraberinde getirdiği şiddetli acıyla (Weiss, 2001) birlikte kendisine yönelik suçluluk ve anlayış eksikliğinin daha fazla olacağı (Shear, 2014) ve dolayısıyla daha yüksek öz yargılamaya sahip olacağı yorumu yapılabilir. Öz duyarlık ve kayıp yaşanılan yaş aralığı ilişkisine bakıldığında, bilinçlilik alt boyutu puanının 7-11 yaş aralığında kayıp yaşamış katılımcılar ile 0-6, 12-18 ve 19-25 yaş aralığında kayıp yaşamış katılımcılar arasında, 0-6, 12-18 ve 19-25 yaş aralığında kayıp yaşamış katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. 7-11 yaş aralığı okul çağı dönemine denk gelmektedir. Okul çağı dönemi bireyin ebeveyn desteğine çok fazla ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönemdeki birey soyut düşünme yeteneği tam olarak gelişmediği için kaybı anlamlandırmada güçlük çekebilmektedir (Ürer, 2017). Dolayısıyla 7-11 yaş aralığında ebeveyn kaybı yaşamış bireyin bilinçlilik düzeyinin düşük olmasının, aradan yıllar geçmesine rağmen kaybı kabullenmede zorluk yaşaması ve zihnin sürekli geçmişle meşgul olmasıyla birlikte duygulara kapılıp gitmesinden kaynaklanabileceği yorumu yapılabilir.

Öz duyarlık ve ebeveynin ölüm şekli ilişkisi incelendiğinde, öz duyarlık ve alt boyutlarının ebeveynin ölüm şekline (ani ve ani olmayan) göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Worden (2009)' ın kaybın ani ve travmatik olmasının yas tepkilerini daha şiddetli hale getirebileceği görüşü ve Vara ve Thimm (2019)'in yapmış oldukları çalışmada şiddetli yas tepkileriyle düşük öz duyarlığın ilişkili olduğu sonucu göz önüne alındığında, ani

kaybın düşük öz duyarlıkla ilişkisi olabileceği düşünülebilir. Bunun aksine, mevcut çalışmada bu düşünceyle çelişen bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Öz duyarlık ve ölen ebeveyn ile ilişki türü incelendiğinde, öz duyarlık ve alt boyutlarının ölen ebeveyn ile ilişki türü göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Worden (2009), ölen kişi ile ilişkide bir belirsizlik varsa (ne iyi ne kötü), kalan kişinin ölen kişiyle ilgili elinden geleni yapıp yapmadığını sorgulayabileceğini ve bunun beraberinde suçluluk duygularının ortaya çıkabileceğini; ölen kişi ile ilişki türü çatışmalıysa, iki taraf arasında bitirilmemiş işten söz edileceğini ve bunun sonucunda kalan kişide yoğun suçluluk duygularının oluşabileceğini ifade etmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, ölen ebeveyn ile ilişkisi ne iyi ne kötü ya da kötü (çatışmalı) olan katılımcıların daha şiddetli yas tepkisi gösterebileceği ve bu şiddetli yas tepkileri sonucunda öz duyarlığın anlamlı olarak daha düşük (Vara ve Thimm, 2019) olabileceği düşünülmüştür. Bu düşüncenin aksine, mevcut çalışmada öz duyarlık ve ölen ebeveyn ile ilişki türü arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

4.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yorumlanması

Araştırmada yanıtlanması amaçlanan sorulardan biri "Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü düzeyleri cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" şeklindedir. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyut puanlarıyla cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde, benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalara rastlanmıştır (Akhun, 2012; Artan, 2019; Budak, 2017; Saruhan, 2018; Usta, 2021; Yumuşak, 2019). Mevcut çalışmanın aksine, duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalara da rastlanmıştır (Atalay, 2018; Güler, 2019; Gülmez, 2019; McRae vd., 2008).

Ebeveyn kaybı yaşamamış katılımcılar incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün hedefler alt boyut puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların hedefler alt boyut puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı

olarak yüksek olduğu görülmüştür. Ulaşılan bu bulguya benzer nitelikte, Else-Quest ve arkadaşları (2006) yapmış oldukları çalışmada, kızların erkeklere göre olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranmakta daha fazla zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Mevcut çalışmada kadın katılımcıların, olumsuz duyguları deneyimlediklerine hedeflerine odaklanmakta güçlük yaşadığı görülmektedir. Genel olarak literatüre bakıldığında, kadınların erkeklere oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı görülmüştür (Atalay, 2018; Güler, 2019; Gülmez, 2019; McRae vd., 2008).

Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyut puanlarıyla sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Akhun (2012), Atalay (2018), Aydın (2018) ve Saruhan (2018) da yapmış oldukları çalışmalarda, benzer şekilde, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyut puanlarıyla sosyoekonomik düzey arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Elde edilen bu bulgunun aksine, ebeveyn kaybı yaşamamış katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan katılımcıların, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan katılımcılardan daha yüksek duygu düzenleme güçlüğüne sahip oldukları saptanmıştır. Bu sonuca paralel olarak, alan yazında duygu düzenleme güçlüğünün sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalara rastlanmıştır (Gülmez, 2019; Usta, 2021; Yumuşak, 2019). Tüm bu bilgiler ışığında, ilgili literatürde, bazı çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bazı çalışmalarda anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Araştırmada cevaplanması hedeflenen sorulardan biri "Ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri demografik değişkenlere göre (ölen ebeveynin kim olduğu, kayıp yaşanılan yaş aralığı, ebeveynin ölüm şekli, ölen ebeveyn ile ilişki türü) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" şeklindedir. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılarda, duygu düzenleme güçlüğü ve ölen ebeveynin kim olduğu ilişkisine bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğü ve farkındalık, kabul etmeme ve stratejiler alt boyut puanlarının hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği

görülmüştür. Hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcıların, bir ebeveynini kaybetmişken arkasından diğerini de kaybetmiş olması ya da her iki ebeveynini de aynı anda kaybetmesinin yoğun yas tepkilerine neden olabileceğini düşündürmektedir. Daha önce de ifade edildiği gibi, hali hazırda acı veren ve stresli bir yaşam olayı olan ebeveyn kaybının (Sandler, 2001), her iki ebeveynin kaybıyla birlikte daha da üzücü ve stresli olabileceği yorumu yapılabilir. Dolayısıyla hem anne hem baba kaybı yaşamış bireyin yas sürecini daha acılı ve sancılı geçirebileceği düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Worden (2009)' a göre yas sürecindeki bireyin duygularını anlaması, fark etmesi ve kabul etmesinde yaşadığı güçlükler, yası olumsuz etkilemektedir. Buna ek olarak, olumsuz duygulardan kaçınma ve bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin karmaşık ve uzamış yasla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Boelen vd., 2006; Eisma ve Stroebe, 2021; Gegieckaite ve Kazlauskas, 2020; Gupta ve Bonanno, 2011; Shear vd., 2005). Mevcut çalışmada elde edilen bulgulara göre hem anne hem baba kaybı yaşamış katılımcıların, ne hissettiğine dair tam olarak farkındalık geliştiremediği, olumsuz duygularını kabul edemediği ve bu olumsuz duyguları atlatabilmek için gerekli duygu düzenleme stratejilerini oluşturamadığı anlaşılmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların kayıp yaşadıkları yaş aralıkları, ebeveynin ölüm şekli ve ebeveyn ile ilişki türü ile duygu düzenleme güçlükleri ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Kayıp yaşanılan yaş aralığı, ebeveynin ölüm şekli ve ebeveyn ile ilişki türü yas sürecini doğrudan etkileyen faktörler olduğu için bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini de etkileyebileceği düşünülmüştür. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcılarının sayısının az olmasının sonucu etkilemiş ve anlamlı farklılığın olmamasına yol açmış olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü ile ebeveyn kaybı yaşanılan yaş aralığı, ebeveynin ölüm şekli ve ebeveyn ile ilişki türü değişkenini birlikte inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

4.2.3. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Düzeylerinin Yorumlanması

Araştırmada yanıtlanması amaçlanan sorulardan biri "Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?" şeklindedir. Ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların, yaşamayan katılımcılara göre öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların, yaşayan katılımcılara göre öz duyarlık toplam puan, öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Birey için ona sevgi ve bakım veren, güvenli üs niteliği taşıyan ebeveyninden kalıcı olarak ayrılması yas sürecini kaçınılmaz hale getirmektedir (Bowlby, 1980). Ebeveyn kaybı yaşayan birey bundan sonraki yaşamında daha az istikrar ve dengeyle karşı karşıya kalmaktadır (Dyregrov, 2008). Ebeveyn kaybı, çocuklukta ve yetişkinlikte ortaya çıkabilecek ruh sağlığı problemleriyle karşılaşma ihtimalini artırmaktadır (Agid vd., 1999; Dowdney, 2000; Kaufman ve Kaufman, 2006). Dolayısıyla ebeveyn kaybının hangi gelişim döneminde yaşandığı fark etmeksizin bireyin sonraki yaşamında ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Kayıp sonrası bireyin kendisini çaresiz, suçlu, terk edilmiş, öfkeli ve üzüntülü hissettiği görülmektedir (Gizir, 2006; Malkinson, 2001). Bu bilgiden yola çıkıldığında, yaşanılan üzüntü ve acı veren durumlarda kendini suçlamak ve yargılamak yerine daha anlayışlı davranmak ve bu zorlayıcı deneyimlerin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek olan öz şefkatin (Neff ve Germer, 2018), ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde daha az olabileceğini düşünmek yanlış olmaz. Bu çalışmaya katılan 18-25 yaş arasındaki ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların büyük çoğunluğunun 12-25 yaş arasında kayıp yaşadığı görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların birçoğunun yakın geçmişte kayıp yaşadığı ve yine birçoğunun yas sürecinde olduğu ya da yas sürecinin izlerini hala taşıdığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Çağlar (2018)'ın ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeyleri ve öz anlayışlarını (öz duyarlık) incelediği çalışmasında, yas düzeyi ile öz anlayış (şefkat) arasında negatif bir ilişki olduğu, aynı zamanda öz anlayışın yas düzeyini azaltmada etkisi olduğu görülmüştür. Vara ve Thimm (2019) benzer şekilde, sevilen birinin kaybı sonrası

oluşan şiddetli yas tepkileriyle düşük öz şefkatin (öz duyarlık) ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Mevcut çalışamadan elde edilen bulgunun, bahsedilen araştırmalarla ilişkili olduğu görülmektedir.

4.2.4. Ebeveyn Kaybı Yaşamış ve Yaşamamış Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin Yorumlanması

Araştırmada yanıtlanması amaçlanan sorulardan biri "Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?" şeklindedir. Yapılan analiz sonucunda, ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların, yaşamayan katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puan ve farkındalık alt boyut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Kayıp yaşayan bireyin, yaşadığı acı verici ve yoğun duygularla başa çıkabilmesinde duyguların düzenlenmesine ihtiyaç vardır (Döveling, 2015). Gegieckaite ve Kazlauskas (2020)'ın yapmış oldukları araştırmada, duygu düzenleme güçlüğünün uzamış yas ve nevrotiklik arasında aracı rolü olduğunu tespit etmişlerdir. Kaya-Demir (2020), yaptığı çalışmada yakını kaybetmiş bireylerde duygu düzenleme güçlüğünün artmasıyla yas düzeylerinin de artmış olduğunu saptamıştır. Dolayısıyla kayıp yaşayan bireyin duygularını düzenlemede yaşadığı zorlukların, yas sürecini daha karmaşık ve zorlu hale getireceği söylenebilir. Buna ek olarak, bir önceki bulgunun yorumunda kayıp yaşamış katılımcıların öz duyarlık düzeylerinin düşük olduğunu belirtilmişti. Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün artmasıyla öz duyarlığın azaldığını, ikisi arasında negatif bir ilişkinin olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Aktaş ve Şahin, 2018; Eichholz vd., 2020; Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Bu bilgiden yola çıkıldığında, düşük öz duyarlığa sahip ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların, duygu düzenleme güçlüklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılması bahsedilen araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların, duyguları düzenlemede ve duyguların farkındalığında güçlük yaşadığı görülmektedir.

4.2.5. Öz Duyarlık ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Yorumlanması

Araştırmada cevaplanması hedeflenen bir diğer soru "Öz duyarlık ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindedir. Araştırmada öz duyarlık ve alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış katılımcılar incelendiğinde, öz duyarlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, öz duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde ve bilinçlilik arttıkça duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça duygu düzenleme güçlüğünün arttığı anlaşılmaktadır. İlgili literatürde öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ilişki olduğunu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Eichholz vd., 2020; Gülmez, 2019; Inwood ve Ferrari, 2018; Karıncalı, 2021; Türkmen vd., 2020; Ünsal, 2020 Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Duyguların farkındalığının ve kabullenilmesini içeren öz duyarlığın, duygu düzenleme ile yakın bir ilişkisi olduğu söylenebilir (Neff, 2003a; Yılmaz ve Cenkseven Önder, 2020). Öz duyarlık, bireyin bilinçli olarak dikkatini duygularına yönlendirmesi ile birlikte, acı verici duyguları yok saymadan, ortak insanlık duygusu ve şefkatle kabullenmesidir (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Neff, 2003a). Bunlara ek olarak, Vatan (2019), bireyin duygularını düzenleme konusunda pratik kazanana kadar kısa vadede olumsuz duygularıyla yüzleşebileceğini ve duygusal acının artabileceğini ifade etmiştir. Öz duyarlığın bu süreçte duygu durum dengesini sağlamada bireye destek sağlayabileceğini belirtmiştir (Vatan, 2019). Tüm bu

bilgiler doğrultusunda, öz duyarlığın, duygu düzenlemedeki güçlüklerle başa çıkmada önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Araştırmada cevaplanması amaçlanan diğer bir soru ise "Öz duyarlığın duygu düzenleme güçlüğünü yordayıcı etkisi var mıdır?" şeklindedir. Öz duyarlık ve alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğünü değişkenini yordaması amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizin sonucuna göre ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılarda, öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin duygu düzenleme güçlüğünün yordanmasında pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Ebeveyn kaybı yaşamamış katılımcılar incelendiğinde, öz duyarlığın pozitif alt boyutu olan bilinçliliğin negatif ve anlamlı şekilde; negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin pozitif ve anlamlı şekilde duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı görülmüştür. Analiz yapılan her iki grupta da öz duyarlık toplam puanının duygu düzenleme güçlüğünün yordanmasında negatif ve anlamlı bir katkısı olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlardan yola çıkıldığında, öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin, duygu düzenlemede güçlüklere neden olabileceği; bir başka deyişle olumsuz duygular hissedildiğinde kendini acımasızca yargılamanın, bu duygularla aşırı özdeşleşmenin duygu düzenleme sürecini baltalayabileceği anlaşılmaktadır. Öz duyarlığı artırmanın ve duyguları farkındalıkla olduğu gibi kabullenip, duygularla aşırı özdeşleşmemenin bir diğer deyişle bilinçliliğin duygu düzenlemede destekleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde elde edilen bu sonucu destekler nitelikte araştırmalara ulaşılmıştır (Aktaş, 2017; Toprak ve Çetiner Bacak, 2019; Türkmen vd., 2020; Ünal, 2021).

BÖLÜM 5. SONUÇ

Bu araştırmada hayatının herhangi bir aşamasında ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırma soruları ve sonuçlarına ilişkin olarak, bu bölümde özet, yargı ve öneriler kısımları yer almaktadır.

5.1. Özet

Bu araştırma; ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüklerini incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 18-25 yaş arasında olan 101'i kadın, 49'u erkek olmak üzere 150 ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencisi; 217'si kadın, 257'si erkek olmak üzere 474 ebeveyn kaybı yaşamamış üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini (cinsiyet, sosyoekonomik düzey, ebeveynlerinden yaşamını yitiren olup olmadığı, kaybedilen ebeveynin kim olduğu, ebeveynin ölüm nedeni, ebeveyn kaybı yaşanılan yaş aralığı, kaybedilen ebeveyn ile ilişki türü) saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların öz duyarlık düzeylerini ölçmek için Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelendiğinde, ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların, yaşamayan katılımcılara göre öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveyn kaybı yaşamayan katılımcıların, yaşayan katılımcılara göre öz duyarlık toplam puanları, öz sevecenlik ve bilinçlilik alt boyut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığına

bakıldığında, ebeveyn kaybı yaşayan katılımcıların, yaşamayan katılımcılara göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puan ve farkındalık alt boyut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış katılımcılarda öz duyarlık ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde, öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. Öz duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, hedefler ve stratejiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılarda, öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin duygu düzenleme güçlüğünün yordanmasında pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Ebeveyn kaybı yaşamamış incelendiğinde, öz duyarlığın pozitif alt boyutu olan bilinçliliğin negatif ve anlamlı şekilde; negatif alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin pozitif ve anlamlı şekilde duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı görülmüştür.

5.2. Yargı

Bu araştırmada ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlükleri incelenmiş ve bu iki grup arasındaki farklılık ortaya koyulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin ebeveyn kaybı yaşamamış üniversite öğrencilerine göre daha yüksek; öz duyarlık, öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bir diğer önemli bulgu ise ebeveyn kaybı yaşayan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve farkındalık (duyguların farkındalığında güçlük yaşanması) düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, ilgili alan yazın ve yorumlar kısmında paylaşıldığı üzere, bireyin bağlanma figürü ve güvenli üssü olan ebeveynin ölümünün bireyi derinden etkileyen

stres ve acı verici bir yaşam olayı olması ve bu yaşam olayının etkisinin ömür boyu devam etmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmelerinin yüksek olması, öz duyarlığın bireyin psikolojik iyi oluş hali ve ruh sağlığıyla pozitif ilişkisi; kaygı, depresyon ve olumsuz duygulanımla negatif ilişkisi olmasıyla açıklanabilir. Ebeveyn kaybı yaşamış katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek olması, duygu düzenleme güçlüğünün bireyin psikolojik iyi oluş hali ve ruh sağlığıyla negatif ilişkisi; kaygı, depresyon ve olumsuz duygulanımla pozitif ilişkisi olmasıyla açıklanabilir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre, öz duyarlık ve pozitif alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki görülmüştür. Öz duyarlığın artmasıyla duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı; duygu düzenleme güçlünün artmasıyla öz duyarlığın azaldığı anlaşılmıştır. Buna ek olarak, öz duyarlık toplam puanının ve öz duyarlığın pozitif alt boyutu olan bilinçliliğin duygu düzenleme güçlüğünü negatif ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Öz duyarlığın negatif alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğünü pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda yapılacak çalışmalara yönelik öneriler yer almaktadır. Öneriler, araştırma önerileri ve uygulama önerileri olacak şekilde iki ayrı başlık altında verilmiştir.

Araştırma Önerileri:

1. Bu araştırmanın örneklemini 18-25 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemin dar olması nedeniyle ebeveyn kaybı yaşamış katılımcılara ulaşmakta güçlük çekilmiştir. Daha fazla katılımcıya ulaşılması açısından örneklemin genişletilmesi önerilmektedir.

2. Literatür incelendiğinde, ebeveyn kaybı ile ilgili araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Ebeveyn kaybını farklı değişkenlerle inceleyen araştırmaların yapılması önerilmektedir.

3. Ebeveyn kaybı yaşamış kişilere ulaşmak kolay olmadığından hem daha az kişiyle yapılabilmesi hem de daha derin ve detaylı bilgiler edinilmesi sebebiyle nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

4. Kayıp-yas ile öz duyarlık (öz şefkat-öz anlayış) ve duygu düzenleme güçlüğünün bir arada kullanıldığı çalışmaların arttırılması önerilmektedir.

Uygulama Önerileri:

1. Ruh sağlığı çalışanlarının ve özellikle üniversitelerdeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimlerinin kayıp yaşamış ve yas sürecinde olan öğrencilere yönelik öz duyarlığı geliştirici çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

2. Ruh sağlığı çalışanlarının ve özellikle üniversitelerdeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimlerinin kayıp yaşamış ve özellikle yas sürecinde olan öğrencilere yönelik duygu düzenleme becerilerini geliştirici ve duyguların farkındalığını artırıcı çalışmalar yapmaları önerilmektedir.

EK'LER

EK- 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN danışmanlığında Maltepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Beyza Nur ÇELİK tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini incelemektir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Size verilen formlardaki **tüm** soruları içten bir şekilde yanıtlamaya çalışın. **Gizlilik ilkesini korumak amacıyla sizlerden isim, soy isim gibi bilgiler talep edilmemiştir.** Araştırmanın etik ilkeler doğrultusunda gerçekleştiğine dair Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada yer alan üç ölçeğin yaklaşık olarak 8-10 dakikada tamamlanması beklenmektedir. Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

Yukarıdaki açıklamayı okudum ve vereceğim yanıtların bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

☐ Kabul ediyorum.

1) Hangi üniversitede okuyorsunuz?

……

2) Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

3) Kaç yaşındasınız?

……

4) Ailenizin sosyoekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

5) Ebeveynlerinizden yaşamını yitiren var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Cevabınız "Evet" ise aşağıdaki soruları cevaplamaya devam ediniz. "Hayır" ise bu sayfayı geçip ÖZ DUYARLIK ve DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİNİ doldurabilirsiniz.

6) Ölen ebeveyniniz kimdi?

☐ Anne ☐ Baba ☐ Her ikisi de

Not: Sadece baba kaybı yaşadıysanız 10.soruya geçebilirsiniz.

7) Anneniz vefat ettiğinde kaç **yaşındaydınız?**

……

8) Annenizin ölüm sebebi nedir?

☐ Kaza ☐ Hastalık ☐ İntihar ☐ Cinayet ☐ Yaşlılık ☐ Doğal afet

☐ Diğer……(yazınız)

9) Kaybettiğiniz anneniz ile ilişkiniz nasıldı?

☐ İyi anlaşırdık ☐ Kötüydü, sık sık tartışırdık ☐ Bir iyi bir kötü (Çatışmalı)

☐ Emin değilim

Baba vefatı yaşamadıysanız 9. soruyu yanıtladıktan sonra ÖZ DUYARLIK ve DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİNİ doldurabilirsiniz.

10) Babanız vefat ettiğinde kaç **yaşındaydınız?**

……...

11) Babanızın ölüm sebebi nedir?

☐ Kaza ☐ Hastalık ☐ İntihar ☐ Cinayet ☐ Yaşlılık ☐ Doğal afet

☐ Diğer……(yazınız)

12) Kaybettiğiniz babanız ile ilişkiniz nasıldı?

☐ İyi anlaşırdık ☐ Kötüydü, sık sık tartışırdık ☐ Bir iyi bir kötü (Çatışmalı)

☐ Emin değilim

EK- 2. Öz Duyarlık Ölçeği

Bu ölçekte sizden istenilen, ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretlemenizdir. **Her sorunun yanında bulunan; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.**

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK- 3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Bu ölçekte sizden istenilen, aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneği işaretlemenizdir. **Her sorunun yanında bulunan; (1) Hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Ara sıra, (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.**

2	Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
7	Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	1	2	3	4	5
9	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10	Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.	1	2	3	4	5
13	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
18	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5
23	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf birisi olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
29	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
30	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
35	Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
36	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

EK- 4. Ölçek Kullanım İzinleri

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK- 5. Etik Kurul Onayı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

KAYNAKÇA

Agid, O., Shapira, B., Zislin, J., Ritsner, M., Hanin, B., Murad, H., Troudart, T., Bloch, M., Heresco-Levy, U., ve Lerer, B. (1999). Environment and vulnerability to major psychiatric illness: A case control study of early parental loss in major depression, bipolar disorder and schizophrenia. *Molecular Psychiatry*, *4*(2), 163–172. https://doi.org/10.1038/sj.mp.4000473

Ajiboye, S. K., ve Ajokpaniovo, M. (2019). Grief reactions and coping strategies to parental loss among in-school adolescents in Kwara State, Nigeria. *Anatolian Journal of Education*, *4*(1), 85–92. https://doi.org/10.29333/aje.2019.418a

Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Egitim Dergisi*, *33*(33), 1–10.

Aktaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Aktaş, A., ve Şahin, M. (2018). Türkiye örnekleminde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *5*(6),362–374. https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/41000/495350

Akyüz-Uçar, G. A. (2019). *Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Amato, P. R., ve Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*, *76*(2), 370–386. https://doi.org/10.1111/jomf.12100

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Psikiyatride hastalıkların tanılandırılması ve sınıflandırılması el kitabı* (DSM-V). (5. Baskı). Çeviren, Köroğlu, E. (2014). Ankara: Hekimler Yayınbirliği.

Aquilino, W. S. (1994). Impact of childhood family disruption on young adults' relationships with parents. *Journal of Marriage and the Family*, *56*(2), 295. https://doi.org/10.2307/353101

Arnett, J.J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal Of Adult Development,* 1, 154–168. https://doi.org/10.1007/BF02277582

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. (Original work published 2004)

Artan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özellliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Atalay, D. (2018). *Ergenlerin anne-baba tutum algısı ve arkadaşlık ilişkileri ile duygu düzenlemelerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Karabük Üniversitesi.

Attepe, S. (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *23*(23), 23–28. https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21111/227380

Avcı, M. (2019). Yas sürecindeki ergenlerin dissosiyatif yaşantıları ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *The Journal of Social Science*, *3*(6), 565–582. https://doi.org/10.30520/tjsosci.605792

Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Üsküdar Üniversitesi.

Balk, D. E. (1997). Death, bereavement and college students: A descriptive analysis. *Mortality*, *2*(3), 207–220. https://doi.org/10.1080/713685866

Balk, D. E. (2001). College student bereavement, scholarship, and the university: A call for university engagement. *Death Studies*, *25*(1), 67–84. https://doi.org/10.1080/07481180126146

Balk, D. E. (2008). Grieving: 22 to 30 percent of all college students. *New Directions for Student Services, 2008* (121), 5–14. https://doi.org/10.1002/ss.262

Balk, D. E., Walker, A. C. ve Baker, A. (2010). Prevalence and severity of college student bereavement examined in a randomly selected sample. *Death Studies*, *34*(5), 459–468. https://doi.org/10.1080/07481180903251810

Barahmand, U., Khazaee, A. ve Hashjin, G. S. (2016). Emotion dysregulation mediates between childhood emotional abuse and motives for substance use. *Archives of Psychiatric Nursing*, *30*(6), 653–659. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.02.007

Başçı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Battle, C. L., Greer, J. A., Ortiz-Hernández, S. ve Todd, D. M. (2013). Developing and ımplementing a bereavement support program for college students. *Death Studies*, *37*(4), 362–382. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.634087

Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Beauchaine, T. P. ve Crowell, S. E. (Eds.). (2020). *The oxford handbook of emotion dysregulation.* Oxford University Press.

Bechara, A., Damasio, H. ve Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, *10*(3), 295–307. https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart.* Three Rivers Press.

Berkem, M. ve Fiş, N. (2005). Kayıp yaşayan çocuk ve ergenlerin davranışsal özellikleri: Bir olgu serisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *12*(1), 19-23.

Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *Affection regulation training: A practitioner's manual.* Busines Media.

Bildik, T. (2013). Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas. *Ege Tıp Dergisi*, *52*(4), 223–229.

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent

sample. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(4), 840–853. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. ve van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *13*(2), 109–128. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00013.x

Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, *21*(5), 705–734. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3

Boran-Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Bowlby, J . (1960). Grief and mourning in infancy and childhood. *Psychoanalytic Study of the Child,* 15, 9-52. https://doi.org/10.1080/00797308.1960.11822566

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books/ Hogarth.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3. Loss: Sadness and depression.* London: Hogarth/New York: Basic Books/Harmondsworth: Penguin Books.

Bowlby, J. ve Parkes, C. M. (1970). Separation and loss within the family. *In E. J. Anthony (Ed.), The child in his family* (pp. 197-216). Wiley.

Brent, D., Melhem, N., Donohoe, B. ve Walker, M. (2009). The incidence and course of depression in bereaved youth 21 months after the loss of a parent to suicide, accident, or sudden natural death. *Am J Psychiatry*, *166*(7), 786–794. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.08081244

Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala.

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Bulduk, S., ve Ardıç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlığın incelenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, *1*(2), 60–65.

Canpoyraz, L. (2017). *Dolaylı utanma ile öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Casarett, D., Kutner, J. S. ve Abrahm, J. (2001). Life after death: A practical approach to grief and bereavement. *Annals of Internal Medicine*, 134, 208-215. https://doi.org/10.7326/0003-4819-134-3-200102060-00012

Cesur-Soysal, G. ve Durak-Batıgün, A. (2020). Prolonged grief, emotion regulation and loss-related factors: An investigation based on cognitive and behavioral conceptualization. *Death Studies*, 1-13. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1846639

Cesur, G. (2017). *Karmaşık yas: Bilişsel - davranışçı model çerçevesinde bir inceleme* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, *04*(02), 147–153. https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020

Cihangül, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kariyer uyum yeteneklerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı yaşantıları ve öz duyarlık* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.

Cole, P. M., Hall, S. E. ve Hajal, N. J. (2017). *Emotion dysregulation as a vulnerability to psychopathology*. In T. P. Beauchaine & S. P. Hinshaw (Eds.), Child and adolescent psychopathology (3rd ed., pp. 346–386). Hoboken, NJ: Wiley.

Cole, P. M., Ashana Ramsook, K. ve Ram, N. (2019). *Emotion dysregulation as a dynamic process.* Development and Psychopathology, *31*(3), 1191–1201. https:/doi.org/10.1017/S0954579419000695

Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2–3), 73–102. https://doi.org/10.2307/1166139

Cousins, C., Servaty-Seib, H. L. ve Lockman, J. (2017). College student adjustment and coping: bereaved and nonbereaved students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *74*(4), 386-409. https://doi.org/10.1177/0030222815598911

Cupit, Illene N., Wilson-Doenges, G., Barnaby, L. ve Kowalski, D. Z. (2021). When college students grieve: New insights into the effects of loss during emerging adulthood. *Death Studies*, 1-11. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894510

Cupit, Illene Noppe, Servaty-Seib, H. L., Tedrick Parikh, S., Walker, A. C. ve Martin, R. (2016). College and the grieving student: A mixed-methods analysis. *Death Studies*, *40*(8), 494–506. https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1181687

Çağlar, A. (2018). *Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Çil-Kara, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba bağlanması ile öz duyarlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Çolak, V.G. ve Hocaoğlu, Ç. (2021). Bereavement and grief: A review. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1): 56-62. https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07

Dalahmetoğlu, B. (2018). *Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yaşamamış ergenlere göre öz saygı ve ruh sağlığı değişkenlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. . (2010). The evaluation of depression, anxiety and stress in university students with different self-compassion levels. *Egitim ve Bilim*, *35*(158), 115.

Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *58*, 43–51. https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006

Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and its consequences. *Child Development Perspectives*, *1*(2), 101–108. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00023.x

Dowdney, L. (2000). Annotation: Childhood bereavement following parental death. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *41*(7), 819–830. https:/doi.org/10.1111/1469-7610.00670

Döveling, K. (2015). Emotion regulation in bereavement: Searching for and finding emotional support in social network sites. *New Review of Hypermedia and Multimedia*, *21*(1–2), 106–122. https://doi.org/10.1080/13614568.2014.983558

Dyregrov, A. (2000). *Çocuk, Kayıplar ve Yas, Yetişkinler İçin El Kitabı*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Dyregrov, A. (2008). *Grief in children: A handbook for adults second edition*. Jessica Kingsley Publishers.

Dyregrov, A. ve Dyregrov, K. (2013). Complicated grief in children - The perspectives of experienced professionals. *Omega (United States)*, *67*(3), 291–303. https://doi.org/10.2190/OM.67.3.c

Eicher, A. C., Davis, L. W. ve Lysaker, P. H. (2013). Self-compassion: A novel link with symptoms in schizophrenia? *Journal of Nervous and Mental Disease*, *201*(5), 389–393. https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31828e10fa

Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J. ve Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive–compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *27*(5), 630–639. https://doi.org/10.1002/cpp.2451

Eisma, M. C. ve 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

Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H. ve Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *132*(1), 33–72. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.33

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). NY: Norton.

Erzen, E. ve Yurtçu, M. (2013). Investigation of prospective teachers' self-compassion levels in terms of age, gender, perception of success, family imcome level and branch variables. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE) ISSN: 2146-9466*, *2*(3).

Field, N. P. ve Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. *Death Studies*, *34*(1), 1–29. https://doi.org/10.1080/07481180903372269

Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. ve Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS ONE*, *10*(7). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481

Fitzgerald, H. (1992). *The grieving child: A parent's guide*. Fireside.

Freud, S. (1917). Mourning and melancholia, yas ve melankoli İng Çev. Uslu R, Berksun O (1993), *Kriz Dergisi* 1(2): 98-103.

Galhardo, A., Cunha, M. ve Pinto-Gouveia, J. (2013). Child and adolescent mindfulness measure (CAMM): Study of the psychometric properties of the portuguese version. *Psicologia Reflexão e Crítica,* 26(3), 459–468.

Gauthier, Y. ve Marshall, W.L. (1977). Grief: A cognitive-behavioral analysis. *Cognitive Therapy Research*, 1, 39-44.

Gegieckaite, G. ve Kazlauskas, E. (2020). Do emotion regulation difficulties mediate the association between neuroticism, insecure attachment, and prolonged grief? *Death Studies*, 1–9. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1788667

Germer, C. K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (H. Ünlü-Haktanır, Çev.). Diyojen yayıncılık.

Giddens, A. ve Bowlby, J. (1970). Attachment and Loss, Volume I: Attachment. *The British Journal of Sociology*, 21 (1),111.

Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 195-

213.

Glickman, K. (2021). Prolonged grief disorder in a diverse college student sample. *Frontiers in Psychology,* 3696. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.604573

Gorman L.M. ve Sultan D.F. (2008) *The grieving patient.* In Psychosocial Nursing For General Patient Care, 3rd Edition (Eds LM Gorman, DF Sultan):129-140. Philadelphia, FA Davis.

Granot, T. (2005). *Without you : Children and young people growing up with loss and its effects*. Jessica Kingsley Publishers.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and ınitial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4

Green, C., Kangas, M. ve Fairholm, I. (2018). Investigating the emotion regulation strategies implemented by adults grieving the death of a pet in Australia and the UK. *Journal of Loss and Trauma*, *23*(6), 484–501. https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1478934

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(6), 214–219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. https:/doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, *2*(4), 387–401. https://doi.org/10.1177/2167702614536164

Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.).* US: Guilford Press.

Gross, J. J. ve Levenson R.W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, *64*(6), 970–986. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970

Gupta, S., ve 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

Güler, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.

Gülmez, B. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Haine, R. A., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., Millsap, R. E. ve Ayers, T. A. (2006). Positive parenting as a protective resource for parentally bereaved children. *Death Studies*, *30*(1), 1-28. https://doi.org/10.1080/07481180500348639

Harrison, P., Cowen, P., Burns, T. ve Fazel, M. (2012). *Shorter oxford textbook of psychiatry*. Oxford University Press.

Harzadın, T. (2021). *Yeniden bağlanmak: Kayıp ve yas sürecinde hayata yeniden tutunmak.* Kanon Kitap.

Hayes, S. C. ve Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, *17*(2), 289–303. https://doi.org/10.1007/BF03392677

Hochschild A.R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling.* Berkeley: University of California Press.

Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention.* Macmillan International Higher Education.

Huang, F.-Y., Hsu, A.-L., Hsu, L.-M., Tsai, J.-S., Huang, C.-M., Chao, Y.-P., Hwang, T.-J. ve Wu, C. W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: An fmrı study. *Frontiers in Human Neuroscience*, *12*, 541. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00541

Humphrey, G. M. ve Zimpfer, D. G. (2008). *Counselling for grief and bereavement.* (Second Edition). London: Sage.

Hurd, R. C. (2004). A teenager revisits her father's death during childhood: A study in resilience and healthy mourning. *Adolescence*, *39*(154), 337-354.

Inwood, E. ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: a systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *10*(2), 215–235. https://doi.org/10.1111/aphw.12127

İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *14*(1), 51–71. https://dergipark.org.tr/en/pub/deusosbil/issue/4627/63113

Jacobs, S. (1999). *Traumatic grief:u Diagnosis, treatment and prevention.* Philadelphia: Brunner/Mazel.

Janowiak, S. M., Meital, R. ve Drapkin, R. G. (1995). Living with loss: A group for bereaved college students. *Death Studies, 19*(1), 55-63. https://doi.org/10.1080/07481189508252713

John, O. ve Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality, 72*(6), 1301-1334. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Jordan, J. V. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. *Work in Progress, No. 39. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.*

Jordan, J. V. (1991a). *Empathy and self-boundaries*. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey (Eds.), Women's growth in connection: Writings from the Stone Center (pp. 67–80). Guilford.

Jordan, J. V. (1991b). *Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model.* In J. V. Jordan et al. (Eds.), Women's growth in connection: Writings from the Stone Center (pp. 283–290). Guilford.

Jordan, J. V. (Ed). (1997). *Women's growth in diversity: More writings from the Stone Center*. Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are.* Hyperion.

Kantaş, Ö. (2013). *Impact of relational and individuational self- orientations on the well-being of academicians: The roles of ego- or eco- system motivations, self-transcendence, self-compassion and burnout* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Karakartal, D. (2012). Investigation of bereavement period effects after loss of parents on children and adolescents losing their parents. *International Online Journal of Primary Education, 1*(1), 37–57.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Nobel yayıncılık.

Karıncalı, E. Ç. (2021). *Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman nitelikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz duyarlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Gazi Üniversitesi.

Kaufman, K. R. ve Kaufman, N. D. (2006). And then the dog died. *Death Studies, 30*(1), 61–76. https://doi.org/10.1080/07481180500348811

Kaya-Demir, D. (2020). *The role of sense of coherence and emotion regulation difficulties in the relationship between early maladaptive schemas and grief* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Texas.

Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The International Journal of Psycho-analysis,* 21, 125.

Köseoğlu, S. A. ve Yıldız, Y. (2018). Tek ebeveynli çocukların yaşam deneyimleri. *HAYEF: Journal of Education*, *15*(2), 80–98. https://dergipark.org.tr/en/pub/iuhayefd/issue/40276/480593

Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Hove, England: Psychology Press.

Kübler-Ross, E. ve Kessler, D. (2005) *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss.* Scribner.

Lacour, O., Morina, N., Spaaij, J., Nickerson, A., Schnyder, U., von Känel, R., Bryant, R. A. ve Schick, M. (2020). Prolonged grief disorder among refugees in psychological treatment—association with self-efficacy and emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 11,526. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00526

Larson, E. B. ve Yao, X. (2005). Clinical empathy as emotional labor in the patient-physician relationship. *Journal of the American Medical Association*, *293*(9), 1100–1106. https://doi.org/10.1001/jama.293.9.1100

Lazarus, R. S. ve Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *69*(2), 195–205. https://doi.org/10.1037/h0044635

Lee, C. Y. S., Dik, B. J. ve Barbara, L. A. (2016). Intergenerational solidarity and individual adjustment during emerging adulthood. *Journal of Family Issues*, *37*(10), 1412–1432. https://doi.org/10.1177/0192513X14567957

Lenferink, L. I. M., Eisma, M. C., de Keijser, J. ve Boelen, P. A. (2017). Grief rumination mediates the association between self-compassion and psychopathology in relatives of missing persons. *European Journal of Psychotraumatology*, *8*(sup6), 1378052. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1378052

Leopold, T. ve Lechner, C. M. (2015). Parents' death and adult well-being: Gender, age, and adaptation to filial bereavement. *Journal of Marriage and Family*, *77*(3), 747–760. https://doi.org/10.1111/jomf.12186

Lilly, M. M. ve Hong (Phylice) Lim, B. (2013). Shared pathogeneses of posttrauma pathologies: Attachment, emotion regulation, and cognitions. *Journal of clinical psychology*, *69*(7), 737-748. https://doi.org/10.1002/jclp.21934

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry, 101,* 1141-1148. https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141

Lindemann, E. (1963). Symptomatology and management of acute poisoning. *Pastoral Psychology*, *14*(6), 8–18.

Lipp, N. ve O'Brien, K. M. (2020). Bereaved college students: social support, coping style, continuing bonds, and social media use as predictors of complicated grief and posttraumatic growth. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0030222820941952. https://doi.org/10.1177/0030222820941952

Love, A. W. (2007). Progress in understanding grief, complicated grief, and caring for the bereaved. *Contemporary Nurse*, 27 (1), 73-83. https://doi.org/10.5172/conu.2007.27.1.73

Luecken, L. J. (2008). Long-term consequences of parental death in childhood: Psychological and physiological manifestations. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 397–416). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14498-019

Luecken, L. J. ve Roubinov, D. S. (2012). Pathways to lifespan health following childhood parental death. *Social and Personality Psychology Compass*, *6*(3), 243–257. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00422.x

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

Malkinson, R. (2001). Cognitive behavioral therapy of grief: A review and application. *Research on Social Work Practice*, 11(6), 671-698. https://doi.org/10.1177/104973150101100603

Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi.* (Çev. S. K. Akbaş), Hyb yayıncılık.

Mandavia, A., Robinson, G., Bradley, B., Ressler, K. ve Powers, A. (2016). Exposure to childhood abuse and later substance use: Indirect effects of emotion dysregulation and exposure to trauma. *International Society for Traumatic Stress Studies.*, *29*(3), 422–429. https://doi.org/10.1002/jts.22131

Maraş, A. ve Gençöz, F. (2020). Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yas: Nitel bir çalışma. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, *7*(3), 389–421. https://doi.org/10.31682/ayna.726517

Marcks, B. A. ve Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A

controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, *43*(4), 433–445. https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.005

Marcussen, J., Hounsgaard, L., O'Connor, M., Möller, S., Wilson, R. ve Thuen, F. (2019). Parental death in young adults with divorced compared to non-divorced parents: The effect on prolonged grief and mental health. *Death Studies*, 1–14. https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1648337

Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, *83*(1), 131–141. https://doi.org/10.1111/ajop.12001

Maslow, A. H. (1968). *"Toward a psychology of being"*. Van Nostrand.

Mawson, D., Marks, I. M., Ramm, L. ve Stern, R. S. (1981). Guided mourning for morbid grief: A controlled study. *British Journal of Psychiatry*, *138*(3), 185–193. https:/doi.org/10.1192/bjp.138.3.185

McCoyd, J. L. M. ve Walter, C. A. (2016). *Grief and loss across the lifespan: A biospychosocial perspective* (2nd ed.). Springer.

McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D. ve Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes and Intergroup Relations*, *11*(2), 143–162. https://doi.org/10.1177/1368430207088035

Melhem, N. M., Walker, M., Moritz, G. ve Brent, D. A. (2008). Antecedents and sequelae of sudden parental death in offspring and surviving caregivers. A*rchives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(5), 403– 410. https://doi.org/10.1001/archpedi.162.5.403

Mestçioğlu, Ö. ve Sorgun, E. (2003). *Travmatik yas*. İçinde Aker T. ve Önder M.E. (Ed.), Psikolojik travma ve sonuçları (ss.179-193). 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık.

Mikulincer, M., Gillath, O. ve Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(4), 881–895. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881

Monell, E., Clinton, D. ve Birgegård, A. (2018). Emotion dysregulation and eating disorders—Associations with diagnostic presentation and key symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, *51*(8), 921–930. https://doi.org/10.1002/eat.22925

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure Self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K., Hsieh, Y.-P. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*(3), 263–287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Neff, K., Kirkpatrick, K. L., ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139–154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. (2011b). *The proven power of being kind to yourself.* Harper Collins Publisher, 47–48.

Neff, K. ve Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thriveÿ ÿ*. Guilford Publications.

Newson, R. S., Boelen, P. A., Hek, K., Hofman, A. ve Tiemeier, H. (2011). The prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. *Journal of Affective Disorders*, *132*(1–2), 231–238. https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.02.021

Nickerson, A., Aderka, I. M., Bryant, R. A., Hinton, D. E. ve Hofmann, S. G. (2013). The impacts of parental loss and adverse parenting on mental health: Findings from the national comorbidity survey-replication. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *5*(2), 119–127. https://doi.org/10.1037/a0025695

Ogden, T. (1990), "On potential space", *In Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions* (s. 90-112).

Öveç, Ü. (2008). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. *9*(2), 232–247. https://hdl.handle.net/20.500.12619/92557

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Parkes, C. M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 25–45). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10436-001

Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control içinde* (ss. 278–305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Peng, A., Qiu, X., Ji, S., Hu, D., Dong, B., Song, T., ... ve Chen, L. (2021). The impact of childhood parental loss on risk for depression and anxiety in adulthood: a community-based study in Southwest China. *Journal of affective disorders*, *298*, 104-109. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.093

Porter, N., ve Claridge, A. M. (2021). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, *45*(3), 191–201. https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939

Powers, A., Cross, D., Fani, N. ve Bradley, B. (2015). PTSD, emotion dysregulation, and dissociative symptoms in a highly traumatized sample. *Journal of Psychiatric Research*, *61*, 174–179. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.12.011

Prigerson, H. G. ve Maciejewski, P. K. (2005). A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for DSM-V. *Omega: Journal of Death and Dying*, *52*(1), 9–19. https://doi.org/10.2190/ANKH-BB2H-D52N-X99Y

Prosek, E. A., Giordano, A. L., Woehler, E. S., Price, E. ve McCullough, R. (2018). Differences in emotion dysregulation and symptoms of depression and anxiety among illicit substance users and nonusers. *Substance Use and Misuse*, *53*(11), 1915–1918. https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1436563

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. ve Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, *49*(5), 368–373. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048

Racine, S. E. ve Horvath, S. A. (2018). Emotion dysregulation across the spectrum of pathological eating: Comparisons among women with binge eating, overeating, and loss of control eating over eating. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 26, 13–25. https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1418381

Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated mourning.* Champaign, IL: Research Press.

Ramsay, R.W. (1979). *Bereavement: A behavioral treatment of pathological grief.* In P.O. Sjodeh, S. Bates, & W.S. Dochens (Eds.), Trends in behavior therapy (pp. 217-247). New York: Academic Press.

Riggio, H. R. (2004). Parental marital conflict and divorce, parent-child relationships, social support, and relationship anxiety in young adulthood. *Personal Relationships*, *11*(1), 99–114. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00073.x

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Houghton Mifflin Company.

Rogers, C. R. ve Stevens, B. (1967). *Person to person: The problem of being human.* Moab, UT: Real People Press.

Rotter, J. C. (2000). Family grief and mourning. *The Family Journal, 8*(3), 275–277. https://doi.org/10.1177/1066480700083010

Rubin, T.I. (1975). *Compassion and self-hate: An alternative to despair*. D. McKay

Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* [Doctoral dissertation]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Samson, A. C. ve Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, *26*(2), 375–384. https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069

Sandler, I. (2001). Quality and ecology of adversity as common mechanisms of risk and resilience. *American Journal of Community Psychology*, *29*(1), 19–61. https://doi.org/10.1023/A:1005237110505

Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Schulenberg, J. E. ve Zarrett, N. R. (2006). Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes, and functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-006.

Serratos-sotelo, L. ve Eibich, P. (2021). *Lasting effects of parental death during childhood : Evidence from sweden*. *49*(April), 0–30. https://doi.org/10.4054/MPIDR-WP-2021-007

Servaty-Seib, H. L. ve Hamilton, L. A. (2006). Educational performance and persistence of bereaved college students. *Journal of College Student Development*, *47*(2), 225–234. https:/doi.org/10.1353/csd.2006.0024.

Shear, K. ve Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Developmental Psychobiology*, *47*(3), 253–267. https://doi.org/10.1002/dev.20091

Shear, K., Frank, E., Houck, P. ve Reynolds, C. (2005). Treatment of complicated grief. *European Journal of Psychotraumatology*, *2*(1), 7995. https://doi.org/10.1001/jama.293.21.2601

Shear, K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konishi, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M. F., … Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, *28*(2), 103–117. https://doi.org/10.1002/da.20780

Shear, K., Mash, H. B. H., Fullerton, C. S. ve Ursano, R. J. (2014). Complicated grief and depression in young adults: Personality and relationship quality. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *202*(7), 539–543. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000155

Shear, K. (2014, May 16) *"How to cultivate self compassion?"* (Interview). https://modernloss.com/self-compassion/

Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Stroebe, M. ve 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., Hansson, R., Schut, H., Stroebe, W., 2008. *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention.* American Psychological Association.

Sünbül, Z.A. ve Güneri, O.Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139*, 337-342. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009

Szczurek, L., Monin, B. ve Gross, J. J. (2012). The stranger effect: the rejection of affective deviants. *Psychological Science*, *23*(10), 1105–1111. https://doi.org/10.1177/0956797612445314

Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? *Current Directions in Psychological Science, 18*(2), 101–105. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x

Tanacıoğlu, B. (2015). *A single case study of family resilience after parental death* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Boğaziçi Üniversitesi.

Tanacıoğlu-Aydın, B., Akmehmet-Şekerler, S., Albayrak-Kaymak, D., ve 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*. https://doi.org/10.1177/10541373211034632

Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.2307/1166137

Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, *8*(1), 163–182. https:/doi.org/10.1017/S0954579400007021

Tofthagen, C. S., Kip, K., Witt, A. ve McMillan, S. C. (2017). Complicated grief: Risk factors, interventions, and resources for oncology nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, *21*(3), 331–337. https://doi.org/*10.1188/17.CJON.331-337*

Torbic, H. (2011). But what about the others? *Home Healthcare Nurse: The Journal for the Home Care and Hospice Professional*, *29*(2), 67–77. https://doi.org/10.1097/NHH.0b013e31820861dd

Toth, P.L., Stockton, R. ve Browne, F. (2000). College student grief and loss. In Harvey J.H. ve Miller, E.D. (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (ss. 237-248). Brunner-Routlege.

Tsai, J. L. (2007). Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences. *Perspectives on Psychological Science*, *2*(3), 242–259. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00043.x

Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 292–304. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922

Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin özduyarlık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Toprak, Z. ve Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, *33*(2), 306–317. https://hdl.handle.net/11413/5441

Türkmen, O. O., Yalçın, S. B. ve Gün, S. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 166-180. https://dergipark.org.tr/en.pub/akef/issue/58853/848914

Usta, Z. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, duygu düzenleme güçlüğü, somatizasyon ve dissosiyasyon arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Ünsal, E. (2017). *Öz duyarlık ve duygu düzenlemenin kadınlarda boşanma sonrası uyumla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Ürer, E. (2017). Çocuklarda ölüm ve yas üzerine bir inceleme. *Dini Araştırmalar*, *20*(52 (15-12-2017)), 131-140. https://doi.org/10.15745/da.363801

Volkan, V. D. ve Zintl, E. (1999). *Kayıptan sonra yaşam* (I.Vahip, M. Kocadere, Çev.). Halime Odağı Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları Vakfı.

Vara, H. ve Thimm, J. C. (2019). Associations between self-compassion and complicated grief symptoms in bereaved individuals: An exploratory study. *Nordic Psychology*, *72*(3), 235–247. https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1684347

Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı : Öz-şefkat. *Pivolka, 9*(31), 1-3.

Vingerhoets, A., Denollet, J. ve Nyklícek, I. (2008). *Introduction: Emotions, emotion regulation, and health.* A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklícek ve J. Denollet (Ed.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (s. 3-11) içinde. Springer.

Walker, A. C., Hathcoat, J. D. ve Noppe, I. C. (2011). College student bereavement experience in a Christian university. *Omega: Journal of Death and Dying*, *64*(3), 241–259. https://doi.org/10.2190/OM.64.3.d

Wayment, H. A. ve Vierthaler, J. (2002). Attachment style and bereavement reactions. *Journal of Loss and Trauma*, *7*(2), 129–149. https://doi.org/10.1080/153250202753472291

Webb, T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*(4), 775–808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Weiss, R. S. (2001). *Grief, bonds, and relationships.* In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 47-62). American Psychological Association.

Weiss, N. H., Tull, M. T., Viana, A. G., Anestis, M. D. ve Gratz, K. L. (2012). Impulsive behaviors as an emotion regulation strategy: Examining associations between PTSD, emotion dysregulation, and impulsive behaviors among substance dependent inpatients. *Journal of Anxiety Disorders*, *26*(3), 453–458. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.007

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.* In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.

Winnicot, D. (1953), "Transitional objects and transitional phenomena". *The International Journal of Psychoanalysis,* 34, 89-97.

Winnicot, D. (1971), "*Chapter 7. The location of cultural experience*", In Playing and Reality (s. 112-129). Basic Books.

Wispé, L. (1991). *The psychology of sympathy.* Springer Science and Business Media.

Wolff, Sula. (1986). *Problem çocuklar ve tedavi (Çocuk ve Stres)*, Say Kitap Pazarlama, İstanbul.

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioner* (4. Ed.). NY: Springer Publishing.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak.* Remzi Kitabevi, 6.

Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*,

125–144. https://dergipark.org.tr/en/pub/baunsobed/issue/50340/651879

Yılmaz, Y. ve Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *29*(4), 168-182. https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746

Yu, T., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Dodge, K. A. ve Bates, J. E. (2010). The interactive effects of marital conflict and divorce on parent - adult children's relationships. *Journal of Marriage and Family*, *72*(2), 282–292. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00699.x

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Zara, A. (2019). Loss, grief and depression: Potential risk factors in grief-related depression. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(2), 159–165. https://doi.org/10.5455/apd.2390

Zhang, A. (1998). *Grief and loss.* Sydney Marling Collage.

Zhang, B., El-Jawahri, A. ve Prigerson, H. G. (2006). Update on bereavement research: Evidence-based guidelines for the diagnosis and treatment of complicated bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, *9*(5), 1188–1203. https://doi.org/10.1089/jpm.2006.9.1188

Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B. ve Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion. *Omega (United States)*, *80*(2), 202–223. https://doi.org/10.1177/0030222817729609

Zhang, Y., Wang, Z. ve SIMBI, C. M. C. (2020). Early parental loss in childhood and depression in adults: A systematic review and meta-analysis of case-controlled studies. *Journal of Affective Disorders*, *260*(July 2019), 272–280. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.087