YAS TEPKİLERİNİN ALGILANAN EŞ DESTEĞİ, DUYGUSAL BASKILAMA VE DUYGUSAL TEPKİSELLİK İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Duygu Akyıldız
161180127

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Şubat, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Duygu AKYILDIZ' ın "**Yas Tepkilerinin Algılanan Eş Desteği, Duygusal Baskılama ve Duygusal Tepkisellik İle İlişkilerinin İncelenmesi**" başlıklı tezi 01/03/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora tezi **oy birliğiyle / ~~oy çokluğuyla,~~ başarılı / ~~başarısız~~** olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Dr.Öğr.Üyesi Kuntay ARCAN	.....
Üye	: Dr.Öğr.Üyesi Asiye YILDIRIM	.....
Üye (Arel Üniversitesi)	: Dr.Öğr.Üyesi Gülin GÜNERİ	.....

Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	1/1

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

27./03./20.19

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

(Islak İmza)

Öğrencinin Adı ve Soyadı

Duygu Akyıldız

Hazırlayan İlgili Birim	Kalite Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ	Kurumsal Yetkili Prof. Dr. Belma AKŞİT

(Dokuman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez süreci boyunca bu çalışmanın ortaya çıkmasında büyük katkısı olan, mesleki birikimiyle bana yol gösteren ve desteğini hiç esirgemeyen sonsuz saygı duyduğum tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tüm eğitim hayatım boyunca beni cesaretlendiren, güçlü durmamı sağlayan ve her anlamda sevgi ve desteklerini hissettiğim annem, babam ve kardeşlerime tüm fedakarlıkları ve emekleri için sonsuz teşekkür ediyorum. Onların desteği olmadan bunları gerçekleştiremezdim.

Zorlu tez süreci boyunca bilgi paylaşımında bulunduğum, deneyimlerini benimle paylaşan, her sorumda yardımlarını eksik etmeyen meslektaşlarım Filiz Koçoğlu ve Nilgün Kılıç'a ve beni bu dönemde yüreklendiren tüm arkadaşlarıma sevgilerimi gönderiyorum.

Son olarak bu çalışmanın veri toplama aşamasında hiç tereddüt etmeden desteklerini esirgemeyen, benim için koşturan ve çalışmaya katılmayı kabul eden herkese katkıları için teşekkür ederim.

Duygu Akyıldız

Şubat, 2019

ÖZ

YAS TEPKİLERİNİN ALGILANAN EŞ DESTEĞİ, DUYGUSAL BASKILAMA VE DUYGUSAL TEPKİSELLİK İLE İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Duygu Akyıldız
Yüksek Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Opsiyon: Klinik Psikoloji) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu çalışmada en az 6 en çok 18 ay önce kan bağı olan bir akrabasını kaybeden kişilerde yas tepkileri ile eş desteği, duygusal tepkisellik ve duygusal baskılamanın ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcılar yaşları 25 ile 74 arasında değişen 147 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Eş Destek Ölçeği, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği ve Yas Ölçeği'nden oluşan test bataryası kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda yas tepkileri, duygusal tepkisellik ve duygusal baskılama puanlarının kadınlarda, algılanan eş desteği puanlarının ise erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca regresyon analizi neticesinde kayba hissedilen yakınlık, duygusal destek ve duygusal tepkiselliğin yas tepkileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yas; Yas Tepkileri; Eş Desteği; Duygusal Tepkisellik; Duygusal Baskılama.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIPS OF MOURNING REACTIONS WITH SPOUSE SUPPORT, EMOTIONAL REACTIVITY AND EMOTIONAL SUPPRESSION

Duygu Akyıldız
Master Thesis
Department Of Psychology
Psychology (Option: Clinical Psychology) Programme
Thesis Advisor: Assist. Prof. Kuntay Arcan
Maltepe University Social Sciences Institute, 2019

Relationships of mourning reactions with spouse support, emotional reactivity and emotional suppression were investigated in the present study among participants whose blood relatives died 6 -18 months ago. 147 participants aged between 25 and 74 composed the sample of the study. Demographic Information Form, Spouse Support Scale, Emotional Reactivity Scale, Courtauld Emotional Control Scale and Mourning Scale were utilized for data collection. It was found that mourning reactions, emotional reactivity and emotional suppression scores of females were higher whereas their perceived spouse support scores were lower as compared to the males. Moreover, mourning reactions of the participants were associated with the perceived intimacy with the bereavement, emotional support of the spouse and emotional reactivity according to the results of the regression analysis.

Keywords: Mourning; Mourning Reactions; Spouse Support; Emotional Reactivity; Emotional Suppression.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI……...……....ii

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI……...iii

TEŞEKKÜR……...iv

ÖZ……...v

ABSTRACT……..vi

İÇİNDEKİLER…….vii

TABLOLAR LİSTESİ…….....xi

ŞEKİLLER LİSTESİ…….……...xii

KISALTMALAR…….xiii

ÖZGEÇMİŞ……..xiv

BÖLÜM 1. GİRİŞ.....1

1.1. Yas……...3

1.1.1. Yas Sürecinin Evreleri……4

1.1.1.1. Kubler-Ross ve Kessler'in Yas Görüşü……..4

1.1.1.2. Bowlby'nin Yas Görüşü……..4

1.1.1.3. Worden'ın Dörtlü Yas Görevleri…….5

1.1.1.4. Stroebe ve Schut'un Yas ile Baş Etme Modeli…….…..6

1.1.2. Yas Tepkileri……...6

1.1.3. Yasın Türleri…….…...……...8

1.1.4. Yas ile Psikopatolojinin İlişkisi……10

1.1.5. Yas ile Cinsiyet Arasındaki İlişki……..12

1.2. Eş Desteği…….....13

1.2.1. Eş Desteği ile İlgili Çalışmalar…….....15

1.2.2. Yas ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki….....16

1.3. Duygusal Tepkisellik…….17

1.4. Duygusal Baskılama……..20

1.4.1. Duygusal Baskılama ve Psikopatoloji ile İlgili Çalışmalar……...22

1.4.2. Duygusal Baskılama ile Yas Arasındaki İlişki……..23

1.5. Tezin Amacı……..24

1.5.1. Amaç…….24

1.6. Araştırma Hipotezleri……24

1.7. Araştırmanın Önemi……..25

BÖLÜM 2. YÖNTEM……..27

2.1. Örneklem……...27

2.2. Veri Toplama Araçları……..28

2.2.1. Demografik Bilgi Formu……...29

2.2.2. Eş Destek Ölçeği……...29

2.2.3. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği……..30

2.2.4. Duygusal Tepkisellik Ölçeği…….30

2.2.5. Yas Ölçeği…….31

2.3. İşlem……..32

2.3.1. Veri Toplama…….32

2.3.2. Analiz……32

BÖLÜM 3. BULGULAR…….34

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Özellikleri……..34

3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları Analizi……...35

3.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular…….....38

3.3.1. Cinsiyete Göre Yas Puanlarının Karşılaştırılması…….38

3.3.2. Cinsiyete Göre Duygusal Tepkisellik Puanlarının Karşılaştırılması……..39

3.3.3. Cinsiyete Göre Eş Destek Puanlarının Karşılaştırılması……...40

3.3.4. Cinsiyete Göre Duygusal Baskılama Puanlarının Karşılaştırılması……..41

3.4. Yas Tepkilerini Yordayan Faktörler…….42

BÖLÜM 4. TARTIŞMA……..44

4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması……...44

4.1.1. Cinsiyete Göre Yas Tepkileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması……44

4.1.2. Cinsiyete Göre Duygusal Tepkisellik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması……46

4.1.3. Cinsiyete Göre Eş Destek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması……47

4.1.4. Cinsiyete Göre Duygusal Baskılama Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması……47

4.2. Yas Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Yapılan Hiyerarşik Regresyon

Analizine Dair Bulguların Tartışılması……48
4.3. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları……50
4.4. Gelecekteki Araştırmalara Öneriler……..51

EK'LER…….53

Ek 1: Demografik Bilgi Formu……..…...53
Ek 2: Eş Destek Ölçeği…….…55
Ek 3: Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği……...56
Ek 4: Duygusal Tepkisellik Ölçeği……...58
Ek 5: Yas Ölçeği……...59
Ek 6: Bilgilendirilmiş Onam Formu…….61
KAYNAKÇA……62

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 26

Tablo 3.1 Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler…….....32

Tablo 3.2 Tüm Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyon Katsayıları 34

Tablo 3.3 YÖ'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu 36

Tablo 3.4 ERS'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu 37

Tablo 3.5 EDÖ'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu .....…….. 38

Tablo 3.6 CDKÖ'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu ……..... 39

Tablo 3.7 Yas Tepkilerini Yordayan Değişkenler 40

ŞEKİLLER LİSTESİ

X **:** Ortalama

SS **:** Standart Sapma

N **:** Toplam Sayı

P **:** Anlamlılık Düzeyi

R **:** Korelasyon Katsayısı

KISALTMALAR LİSTESİ

EDÖ **:** Eş Destek Ölçeği

CDKÖ **:** Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği

ERS **:** Duygusal Tepkisellik Ölçeği

YÖ **:** Yas Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Duygu Akyıldız

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2019	T.C. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2015	T.C Yeditepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Lise	2010	Behiye Dr. Nevhiz Işıl Anadolu Lisesi, Eşit Ağırlık Bölümü

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2017 -18	Stajyer Psikolog. İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2013	Stajyer Psikolog. Özel Gökkuşağı Pendik Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Yıl	*Eğitim*
2015-2016	Marmara Üniversite - Aile Danışmanlığı Eğitimi (450 saat)

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet	: Kadın
Doğum yeri ve Yılı	: Kadıköy, 1992
Yabancı Dil	: İngilizce (çok iyi)
E-Posta	: duyguakyildiz34@gmail.com

BÖLÜM 1: GİRİŞ

Bireyler günlük hayatın getirdiği ailevi problemler, çalıştıkları işin zorlukları, trafik gibi birçok stres yaratan durumlarla karşılaşırken, bunun dışında yaşamlarını daha da fazla etkileyen ve hatta altüst eden olaylarla da yüz yüze gelebilmektedirler. Eşya, ev, para, iş, boşanma gibi beklenmeyen maddi ve manevi kayıplar sosyal statüde değişimlere yol açmakta ve dolayısıyla duygusal ve fiziksel işlevselliğin bozulmasını tetiklemektedir (Nettleton, 2001; Serido, Almeida ve Wethington, 2004). Ebeveynler açısından, çocukların okul için şehir dışına taşınması veya evlenerek başka bir evde yaşamaya başlaması gibi fiziksel kayıplar insanları olumsuz etkileyebilmektedir (Bowen, 1988). Durumları algılama şekli, kişileri psikolojik anlamda oldukça zorlayan bir dönemin içine girmelerine neden olabilmekte ve kimi zaman yas döneminden geçmelerine yol açmaktadır (Barry, Kasl ve Prigerson, 2002; Edmonds ve Hooker, 1992).

Psikolojik anlamda oldukça etkileyici durumlardan biri de bireyin sevdiği bir kişinin ölümünü deneyimlemek ve bu durumu yaşamak mecburiyetinde kalmasıdır. Sosyal bir varlık olan insanın, sevdiği bir yakınının ölümü gibi üzücü bir durumu çaresizce yaşamak zorunda kalması en büyük travmalardan biri olarak kabul edilmektedir (Parkes, 1988). Yas dönemi zorlu olsa da insanların kaybettikleri bir şey ya da biri sonrasında yas tutması doğal karşılanmaktadır (Worden, 2008). Ama yaşamın bir sonucu olarak sevilen birinin ölümüyle yüz yüze kalınması ve yaşamdaki birinin eksilmesi, psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir (Lindemann, 1944). Bazen ani ya da travmatik olan ölümlerle karşılaşıldığında, kaybı travmatik olarak algılamanın ve bunun sonucunda travmatik yas tepkilerinin ortaya çıkmasının muhtemel olduğu göze çarpmaktadır (Prigerson ve ark., 1999).

Her birey sevdiği birini kaybettiğinde farklı tepkiler verir ve bu tepkilerin yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterir (Worden, 2008). Algılanan sosyal desteğin artması yas tepkilerini azaltan unsurlardan biri olarak görülmektedir (Jacobson, Lord ve Newman, 2017; Nam, 2016; Simons, Lorenz, Wu ve Conger, 1993). Algılanan sosyal

destek ile beraber kişiler duygularını daha rahat açıp psikolojik sıkıntılarını dışarıya vurarak, duygusal acılarını azaltabilmekte ve "sağlıklı" bir yas süreci geçirebilmektedirler (Jacobson, Lord ve Newman, 2017; Scheidt ve ark., 2012). Böyle bakıldığında, yas sürecinde sosyal desteğin önemi anlaşılmakta ve daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliği kaçınılmaz olmaktadır. Sosyal desteğin bir türü olan eş desteğinin, yas tepkileriyle ilişkisini inceleyen araştırmaların eksikliği bu bağlamda dikkat çekmektedir. Bu kapsamda, çalışmanın amaçlarından biri eş desteği ile yas tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Literatürde ölen kişinin yaşı ve yaslı bireyin cinsiyetinin yas tepkilerini etkileyen önemli etmenlerden olduğu bildirilmektedir. (Ringdal ve ark., 2001; Sweeting ve Gilhooly, 1990). Bunun yanı sıra, yas tepkilerinin ölen kişiyle olan ilişkinin niteliği ve ölen kişinin kim olduğuyla farklılık gösterdiği görülmektedir (Decinque ve ark., 2006). Bu görüş literatürde bağlanma teorisiyle açıklanmaktadır (Bowlby, 1969/ 1973/ 1980'den aktaran Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005; Shear ve Shair, 2005). Bu bulgulara dayanarak, yas tepkileriyle ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi bu çalışmanın bir diğer hedefini oluşturmaktadır.

Araştırmanın değişkenlerinden biri olan duygusal tepkisellik kişilerarası ilişkilerde hissedilen duygular ve bu duygular sonucunda verilen tepkilerdir (Nock, 2008; Nock ve ark., 2008) ve karmaşık yas semptomlarına sahip bireylerin olağandışı bir duygusal tepkisellik deneyimlediği fikri bildirilmektedir (LeBlanc ve ark., 2016; Rabinowitz ve ark., 2016). Bu kapsamda kaybın gerçekliğini kabul etmek ve gerçeklikle yüzleşmek duygusal tepkiselliğin süresinin uzamaması açısından koruyucu olmaktadır (Jordan ve Litz, 2014). Bu araştırmanın bir diğer değişkeni duygusal baskılamadır. Eğer kaybın getirdiği duygusal yük bilişsel ve davranışsal kaçınma stratejileri sebebiyle tamamlanmazsa, yas tepkilerinin daha da ağırlaşacağı bildirilmektedir (Boelen, van den Bout ve van den Hout, 2003). Öte yandan kültürlerarası yapılan çalışmalarda hem duygusal tepkiselliğin hem de duygusal baskılamanın kültürel etkenlerden etkilendiği görülmektedir (Brody ve Hall, 2000; Williams ve Best, 1990'dan aktaran Fischer ve Manstead, 2000). Dolayısıyla yas tepkileriyle ilgili çeşitli görüşler ve araştırmalar değerlendirildiğinde, Türkiye'de yas tepkilerinin duygusal tepkisellik ve duygusal baskılama ile ilişkilerinin araştırılmasının konuya katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmanın birinci bölümünde yas tepkileri, eş desteği, duygusal tepkisellik ve duygusal baskılama ile ilgili literatür bilgisine yer verilmektedir. Daha sonra araştırmanın amaçları, araştırmanın önemi ve araştırma hipotezleri sunulmaktadır. İkinci "yöntem" bölümünde, çalışmanın örnekleminin ve kullanılan ölçüm araçlarının özellikleri detaylandırılmaktadır. Araştırmanın üçüncü "bulgular" bölümünde, araştırmanın analizi sonucu ortaya çıkan bulgular raporlandırılmaktadır. Son olarak dördüncü "tartışma" bölümünde, araştırma bulguları daha önceki araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak yorumlanmakta ve araştırmanın sınırlılıkları tartışılmaktadır.

1.1. Yas

Yas veya diğer adıyla matem, ölüm ya da bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011).

Freud'a (1917) göre yas, sevilen birinin ölümünden sonra verilen bir tepkidir ve kişi ülkesini, özgürlüğünü, idealini ve bunun gibi önemli gördüğü diğer soyut kavramları kaybettiği zaman da gelişebilir (aktaran Freud, 1922). Parkes (1988) ise yası en büyük travmalardan biri ve kaybı izleyen gerekli bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Ölüm hayatın kaçınılmaz sonuçlarından biridir ve yas sürecini de beraberinde getirmektedir. Klein (1940), aslında yaslı bireylerin hasta olduğunu ama sevilen birinin ölümü sonrası ortaya çıkan yasın neredeyse herkes için ortak bir süreç olduğu için normal olarak karşılandığını belirtmektedir. Bunun aksine, sonraki çalışmalarda sevilen birinin ölümü sonrası gelişen yas dönemi, insanların tüm hayatını değiştiren bir deneyim olsa da bir hastalık olmadığı ifade edilmektedir (Stroebe, 2015).

Çoğu insanın, hayatının farklı bölümlerinde yakın arkadaşının ya da akrabasının ölümü sonucu yaşadığı yas, uzun süreli yıkıcı ve acı verici bir deneyim olabilmektedir (Weiss, 2001). Yası ve yas sürecini doğal olarak karşılayanlar, sağlıklı bir şekilde kayıp duygusuyla baş ederken; bu kederden dolayı ruhsal açıdan sağlıklı olmayan tepkiler verenler ise yardım almak için psikologlara ya da psikiyatristlere gitmektedir (Lindemann, 1944; Osterweis ve ark., 1984).

Yas süreci sağlıklı ya da sağlıksız bir şekilde yaşanıp tamamlanmış olsa bile insanlar kaybettiği kişiyi ve acısını unutmayacağı gibi onu özlemeyi de bırakmaz.

Yalnız tamamlanmış yasta yas sürecindeki gibi her an kaybedilen kişi zihni meşgul etmez onun yerine tatil, doğumgünü ya da başka bir kaybın yaşanması gibi önemli olaylarda yas dönemine kısa bir dönüş olabilir (Shear ve Mulhare, 2008).

1.1.1. Yas Sürecinin Evreleri

Yas süreci, farklı süreler içerisinde sona ermesine rağmen, yas evrelerini ayrıştıran ve tanımlayan araştırmalar bulunmaktadır. Ulusal literatüre bakıldığında, Çelik (2016) kayıptan sonraki ilk birkaç hafta ile birkaç ay arasında kaybın inkarı, şok ve uyuşma döneminin görüldüğünü; yasın ikinci dönemi olan yasın yaşanıp işlenme sürecinin bir ile iki yıl arasında devam ettiğini belirtmektedir.

Uluslar arası literatürde Kubler-Ross ve Kessler'in yas görüşü, Bowlby'nin yas görüşü, Worden'ın dörtlü yas görevleri ve Stroebe ve Schut'un yas ile baş etme modeli bulunmaktadır.

1.1.1.1. Kubler-Ross ve Kessler'in Yas Görüşü

Kubler-Ross ve Kessler'in (2014) yas ile ilgili görüşü en eski ve en iyi bilinen görüşlerden bir tanesidir. Bu modele göre kayıpla yaşamayı öğrenmek için beş adımlı bir yapı bulunmaktadır. İlk adım kaybı red aşamasıdır ve kişide dünyanın anlamsız olduğuyla ilgili düşünceler belirmektedir. İkinci aşama öfkedir. Sadece ölen kişiye değil ailesine, doktoruna, kendine ve sevdiği herkese karşı öfke duyulmaktadır. Üçüncü adımda kişi kendisiyle pazarlık yapar ve çok fazla keşke cümleleri kullanır. İyi şeyler yaparsa bu kötü rüyadan uyanacağını düşünür. Dördüncü aşama ise depresyondur ve yas bu aşamada, kişinin hayatına nüfus eder. Ölen kişiyi sonsuza kadar kaybettiğini hisseder ve bir boşluğa düşer. Ama bu depresyon aşaması bir ruh hastalığıyla ilgili değildir. Beşinci adım ise kabul aşamasıdır. Çoğu insan bu aşamada hala kendini iyi hissetmese de kaybın gerçek olduğunu ve onunla yaşaması gerektiğini kabul ettiği ve öğrendiği bölümdür.

1.1.1.2. Bowlby'nin Yas Görüşü

Bowlby (1980) yas süreçlerinin genelde dört evreden oluştuğunu işaret etmektedir. Evreler birbirinden kesin olarak ayrılmamaktadır. Yas sürecinde, aynı anda iki evre

birden görülebilmektedir. Dahası önceki evrelere geri dönüşler olabilse de bir evre atlanıp diğer evrelere geçiş yapılamamaktadır. Dört evrenin sıralaması şu şekildedir:

1. Birkaç saatten bir haftaya kadar uzayabilen hissizleşme evresi: Bu evre olağanüstü bir acının ve kızgınlığın patlak vermesiyle yarıda kesilebilir.

2. Kaybedilen kişiye karşı birkaç ay ya da bazen yıllar sürebilen özlem duyma ve onu arama evresi

3. Dağınıklık ve umutsuzluk evresi

4. Daha yüksek ya da daha düşük seviyede yeniden yapılanma evresi

1.1.1.3. Worden'ın Dörtlü Yas Görevleri

Worden (2008) yas sürecini evrelere ayırmak yerine kişinin yas sürecine uyum sağlayabilmesi için dörtlü yas görevi olduğunu belirtmektedir.

1. Kaybın gerçekliğini kabul etmek: İlk görev kaybın gerçekliğiyle tam olarak yüzleşmek ve ölen kişinin artık geri dönemeyeceğini anlamaktır. Bu gerçeklik ölümden belli bir süre sonra anlaşılmasına rağmen duygusal olarak kabullenmek biraz daha zaman almaktadır.

2. Yasın getirdiği acı üzerinde çalışmak ve duyguları ifade etmek: İkinci görev kayıp sonrası oluşan fiziksel ve duygusal acıyı kabullenmektir. Eğer kişi duygularını veya acısını kabullenmeyip bastırırsa yasının uzamasına ve patolojik belirtiler göstermesine neden olur.

3. Ölen kişinin olmadığı bir dünyaya uyum sağlamak: Bireyin sevdiği birinin ölümüne uyum sağlayabilmesi için üç alan bulunmaktadır. Bunlar ölümün kişinin günlük fonksiyonlarını, benliğini ve dünya hakkındaki inançlarını, değerlerini, değerlendirmelerini nasıl etkilediğidir. Yaslı birey ölümden sonraki bu değişikliklere karşı çıkıp uyum sağlamada zorluk çektiği takdirde yas süreci de olumsuz etkilenecektir.

4. Ölen kişiyle kalıcı bir ilişki kurarak hayata devam etmek: Birey ölen kişiyle olan bağını devam ettirecek yollar bulmalıdır ve yeni hayatını ölen kişiyle bağlantısını

kesmeden oluşturmalıdır. Yani kaybedilen kişiyi unutmak yerine duygusal dünyasında uygun bir yere koyarak hayatına devam etmeyi öğrenmelidir. Yaslı bireyler için bu görev, yas sürecinin tamamlanmasında gerekli olan en zorlu adımdır.

1.1.1.4. Stroebe ve Schut'un Yas ile Baş Etme Modeli

Stroebe ve Schut'un (1999) ikili süreç modeli (the dual process model of coping with bereavement) adını verdiği modeline göre yas ile baş etmek için iki aşama bulunmaktadır. Bunlar kayba odaklanıldığı aşama ve sonrasındaki restorasyon aşamasıdır. Sağlıklı bir yas için bu iki aşamanın tamamlanması gerekmektedir. Kayba odaklanıldığı aşamada kaybı hatırlatıcılar yaslı kişide stres uyandırır ama hatırlatıcılara maruz kaldıkça stres seviyesi düşmeye başlar. Restorasyon aşamasında yaslı kişi yeni hayatını kurmaya çalışır, kaybettiği kişi olmadan da kendisine sosyal ve duygusal destek sağlayacak kişileri arar, hayatını devam ettirmesi için gerekli olan işlevleri yerine getirmeye çalışır. Böylece kaybı kabullenip hayatını yeniden düzenler.

1.1.2. Yas Tepkileri

Her birey birini kaybettiğinde duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkiler verir ve bu tepkilerin yoğunluğu kişiden kişiye değişkenlik gösterir (Worden, 2008). Her ne kadar yas tepkilerinin şiddeti her bireyde farklı olsa da bazı ortak süreçlerden geçebilmektedirler.

Kayıp sonrası oluşabilecek ortak yas tepkilerinden fiziksel tepkiler midede boşluk hissi, nefes alamama, ağız kuruluğu, güç kaybı, seslere aşırı duyarlılık, gerçek dışılık ve tükenme (Dyregrov ve Matthiesen, 1987a; Schwab, 2007); bilişsel tepkiler inanmama, konfüzyon, konsantrasyon bozukluğu, karar vermede güçlük, kayba yönelik aşırı zihinsel meşguliyet ve sanrılar, unutkanlık (Benfield ve ark., 1978; Fish,1986; Lang, Gottlieb,1993; Smith ve Borgers,1988); duygusal tepkiler şaşkınlık, üzüntü, öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik, uyuşukluk, yalnızlık ve özlem(Benfield ve ark., 1978; Dyregrov ve Matthiesen, 1991; Fish, 1986; Giles, 1970; Goldbach ve ark., 1991; Hughes ve Page-Lieberman,1989; Stinson ve ark., 1992); davranışsal tepkiler uyku bozukluğu, iştah düzensizliği, ağlama nöbetleri, alkol ya da madde kullanımı, sosyal içe çekilme, tekrarlayan rüyalar, aşırı hareketlilik ve anlamsız etkinlikler sürdürme

(Dyregrov ve Matthiesen, 1987a, 1991; Fish, 1986; Lang ve Gottlieb,1993) olabilmektedir.

Lindemann (1944) yas sürecinde verilen tepkileri beş başlıkta toplar. Bunları somatik yakınmalar, ölenin hayaliyle zihnini meşgul etme, suçluluk, düşmanca tepkiler ve önceden var olan tutum ile davranışlarının kaybı olarak sıralamaktadır. Kişinin yas sürecindeki belirli evreleri tamamladıktan sonra kayıptan önceki duruma dönmesi beklenmektedir (Lindemann, 1944).

Her insanın hem yasını tuttuğu süre hem de bu süreçte verdiği reaksiyonlar bakımından yasını ve yas tepkilerini farklı yaşamasının altında birçok faktör vardır. Ölen kişinin kim olduğu ve kişinin ölümünün nasıl olduğu kaybı yaşayan kişinin yas tepkilerini etkilemektedir (Worden, 2008). Bununla birlikte kaybı yaşayanın ölen kişiyle olan ilişkisinin niteliği, geçmişte kayıplarının olup olmaması, herhangi birinden sosyal destek alıp almaması ile beraber kişilik özellikleri de yas tepkilerini etkileyen unsurlardandır ve yas sürecinde meydana gelen sorunlar ile ilişkilendirilmektedir (Zara, 2011). Bonanno ve Kaltman (2001) yas sürecini etkileyen değişkenleri araştıran çalışmasında kişilik yapısı, bağlanma stili, genetik yapı, yaş, ruhsal sağlık, kültürel kimlik, sosyal destek, kaybedilen kişilerin sayısı, kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliği, akrabalık derecesi, kaybedilen kişinin ölüm nedeni yasın süresini ve yoğunluğunu etkilediğini tespit etmiştir. Nam (2016) da yas sürecinde, kişinin yanında destekleyici birinin var olmasının yas semptomlarını azalttığını saptamıştır. Ayrıca kaybı yaşayan kişi aldığı sosyal destek ile beraber sadece yas dönemini değil yas sürecinden sonrasını da daha sağlıklı geçirebilmektedir.

Bowlby (1980) yası etkileyen çok çeşitli değişkenlerin olduğunu kabul ettikten sonra, neden bazı insanların sevdiği birini kaybettikten sonra patolojik problemler yaşayıp bazı insanların yaşamadığını gösteren değişkenleri beş başlıkta sınıflandırmaktadır:

1. Kaybedilen kişinin rolü ve kişiliği

2. Yası tutulan kişinin yaşı ve cinsiyeti

3. Kaybın sebepleri

4. Ölüm olduğu zaman ve ölümden sonra yası etkileyen sosyal ve psikolojik koşullar

5. Yaslı bireyin karakteri (özellikle stresli olaylarla nasıl başa çıktığı ve birini ne kadar sevebildiğiyle ilgili kapasitesi)

Ölenin yaşı, kaybı yaşayanların iyi oluşlarını etkileyen bir durumdur (Sweeting ve Gilhooly, 1990). Yas tepkileri ölünün yaşına göre değişmektedir. Aile üyelerinden genç birini kaybedenlerin yas tepkileri yaşlı birini kaybedenlere göre daha fazla olmaktadır (Ringdal ve ark., 2001).

Yaşamın çok az bir kısmını deneyimleyebilmiş olan çocukların ölümüne ise ailelerin alışabilmesi daha zor bir durumdur (Decinque ve ark., 2006). Çocuklarının ölümü, anne babanın evliliğini de istenmeyen bir şekilde olumsuz anlamda etkileyebilmektedir (Alam, Barrera, D'Agostino, Nicholas ve Schneiderman, 2012). Ailelerin sosyal desteklerinin olmaması ya da sınırlı olması bu dönemde yas sürecini olduğundan da zorlaştırabilmektedir (Soykan, 2000). Bununla birlikte özellikle çocuğu ölen annelerin duygusal tepkileri diğer sevdiği kişilerin ölümüne verdiği tepkilere nazaran daha şiddetli olmaktadır (Fulton ve Owen, 1971). Bu görüşün bağlanma teorisine uygun olduğu açıklanmaktadır (Bowlby, 1969'dan aktaran Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005).

Ringdal, Jordhoy, Ringdal ve Kaasa (2001) ise kayıpla olan ilişkinin, ölen kişi bir hastalıktan öldüyse hastalığının süresinin, öldüğü yerin, kaybı yaşayan kişinin aldığı sosyal desteğin ve bir işinin olmasının yas tepkilerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu kayıpla olan ilişkinin (Zara, 2011; Bonanno ve Kaltman, 2001) ve kaybı yaşayan kişinin aldığı sosyal desteğin (Nam, 2016; Soykan, 2000) yas tepkilerini etkilediğini gösteren diğer araştırmalardan farklılaşmaktadır.

1.1.3. Yasın Türleri

Yas süreci eşlik eden farklı özellikler göz önünde bulundurularak farklı isimlerle anılmaktadır. Normal yas, sevilen birinin ölümünden sonra ortaya çıkan ve doğal olarak karşılanan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Worden, 2008). Ölümün hemen ardından

başlayan normal yas acılı bir süreç olmasının yanı sıra günlük hayatta olağandışı karşılanabilir. Ama kayıptan sonraki ilk birkaç ay içinde yaralar sarılmaya ve kayıptan önceki gibi ilişkilerden doyum ve aktivitelerden zevk alınmaya başlanır (Shear ve Mulhare, 2008).

Normal yasın dışında olağan karşılanmayan ve psikolojik bozukluk olarak görülen yasla ilgili bozukluklar da mevcuttur. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2018) göre uzamış yas bozukluğu (prolonged grief disorder) özel yas sendromlarından biridir ve literatüre bakıldığında karmaşık yas (complicated grief), patolojik yas (pathological grief) ya da travmatik yas (traumatic grief) olarak farklı isimlerle adlandırılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2018) ve Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre sevilen bir yakınının ölümünden sonra kaybı kabullenmemek, kaybı hatırlatıcılardan ve onun acısından kaçınmak, duygusal olarak boşlukta ve anlamsız hissetmek, diğer insanlardan uzak durmak uzun süreli yas ya da karmaşık yasla ilgili bozukluğun tanı kriterlerinden bazılarıdır. Ayrıca iş, sağlık ve sosyal fonksiyonlar açısından azımsanmayacak derecede bozulmalar söz konusu olabilmektedir. Tanının konulabilmesi için Dünya Sağlık Örgütü (2018) ölümden sonra en az 6 ay, Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) en az 12 ay bu kriterlerin karşılanması gerektiğini belirtmektedir. Kayıptan sonraki dönemde bireyin aldığı sosyal desteğin azlığı ise karmaşık yasın gelişmesinin olasılığını arttıran en önemli faktörlerden biridir (Lobb ve ark., 2010).

Parkes (1965), tipik olmayan ya da normal olmayan yasın üç formunu normal yastan ayırmıştır. Üç formdan biri olan kronik yas, yasın en çok görülen formudur ve kronik yas geçiren kişilerin tepkileri her zaman uzundur ve sürekli keder halindedir. Kronik yasın tersi olan baskılanan yasta ise kişi kayba karşı çok az tepki verir. Yasın 6., 14., 25. ve 60. aylarında yas tepkileri ve duygusal kaçınma arasındaki ilişki incelediğinde, yası erteleyen kişilerin 6. ayda hafif yas semptomları gösterirken, sonraki değerlendirmelerde daha sert semptomlar dışarı vurdukları anlaşılmıştır (Bonanna ve ark., 1999). Çünkü bu kişiler erken dönemlerde yastan kaçındıkları için ilerleyen safhalarda yası daha şiddetli yaşamaktadırlar. Üçüncü form olan ertelenmiş yas ise yasın baskılandığı bir periyottan sonra normal ya da kronik yas tepkilerinin verildiği bir döneme girme olarak tanımlanmaktadır (Bonanno ve ark., 1999). Ölümden en az 6 ay sonra bile hala kaybı kabullenemeyip normal yas sürecine takılıp kalan insanlarda

patolojik yas tepkilerinin meydana gelme olasılığı neredeyse kesinleşmektedir (Horowitz ve ark., 2003). Diğer bir görüşe göre yaslı bireylerin çoğu yakınından birinin ölümünden bir yıl sonra normal işlevlerine geri dönebilmektedir (Chentsova-Dutton, 2002). Ama yaklaşık %15'i kayıp sonrası oluşan ciddi işlev bozukluklarını bir yıl sonrasında bile devam ettirmektedir (Bonanno ve ark., 1999). Yasın çok kısa sürmesi de tipik olmayan ya da patolojik olarak görülen bir durumdur (Bonanno ve ark., 1999).

Birinci dereceden bir akrabasının ölümünden sonra meydana gelen duygusal problemlerde, normal yas tepkilerinin olumsuz yorumlanmasının nasıl sonuçlarının olduğu tartışılmıştır. Yaslı kişiler yas tepkilerini ne kadar çok olumsuz anlamda yorumlarsalar o kadar çok acı çekmektedirler (Gharmaz ve Milligan, 2006). Ayrıca yas tepkilerini negatif yorumlayanlar, kaybı hatırlatacak her şeyden kaçınmaya daha eğilimlidirler ve düşüncelerini baskılamaya, dikkatlerini bu konuda dağıtmaya kalkışırlar (Boelen, van den Bout ve van den Hout, 2003). Eğer kaybın getirdiği duygusal taraf kaçınma davranışları yüzünden tamamlanmazsa yas tepkileri daha da ağırlaşmaktadır (Horowitz'den aktaran Boelen ve ark., 2003). Ama yas tepkilerini normal olarak görürlerse acıları hafifleyecektir (Steil ve Ehlers, 2000).

Yapılan başka bir araştırmada karmaşık yas ile normal yas grupları karşılaştırılmış ve karmaşık yas grubunun algıladığı sosyal desteğin diğer gruba göre daha az olduğu görülmüştür (Ott, 2003). Hem aileden hem de aile dışından alınan desteğin karmaşık yasın oluşumunun engellenmesinde bir rolü olduğu ve olumsuz, destekleyici olmayan ilişkilerin yas sürecindeki yas semptomlarını ve depresyon seviyelerini arttırarak karmaşık yasın seviyesini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır (Burke, Neimeyer ve McDevitt-Murphy, 2010).

Kaybedilene duyulan öfkenin bastırılması (Carl, 1985), aile ve arkadaşlardan duyguların saklanması da patolojik yası ortaya çıkaran etmenlerdendir (Kramer, 1996). Çünkü yas döneminde bireyin duygularını göstermekteki başarısızlığı atipik sonuçlar doğurup, yası daha da karmaşık hale getirmektedir (Parkes ve Prigerson, 2013).

1.1.4. Yas ile Psikopatolojinin İlişkisi

Bonanna ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmada, sevdikleri birinin ölümünden 18 ay sonra katılımcıların %45'inde depresif belirtilerinin ve yas

semptomlarının azaldığı izlenmiştir. Ama bunun dışında kalan, yas semptomları devam eden ve patolojik problemler yaşayan bireyler için psikoterapötik ya da farmakolojik müdahaleler yapılmakta ve böylece yas semptomlarının görünümü azalmaktadır (Osterweis ve ark., 1984).

Yakınını kaybetmiş kişilerin yoğun yas duygularından dolayı işlevsellikleri de olumsuz etkilenebilmektedir. Çoğu insan kayıptan sonraki ilk yılda dört farklı işlev bozukluğu yaşamaktadır. Bilişsel çözülme, disfori, sağlık sorunları ve ayrıca sosyal çevresi ve işiyle ilgili fonksiyonlarında bozulmalar olmaktadır (Grimby, 1993; Ward, Mathias ve Hitchings, 2007). Bu işlev bozuklukları yüzünden evden dışarıya çıkmamak, insanlarla iletişim kurmamak ve bunların sonucunda işsiz kalmak gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Yas sürecinin tamamlanmaması ve kaybın kabullenilmemesi sonucunda sorunların artıp ruhsal problemlere dönüşmesinin muhtemel olduğu düşünülmektedir (Zara, 2011).

Uzun süreli yas semptomları, yaslı bireylerin ailevi sorunları ve sosyal çevresi ile mesleki işlevlerindeki bozukluklarla da ilişkili görülmektedir (Jordan ve Litz, 2014; Prigerson ve ark., 2009). Ayrıca uzun süreli yas semptomlarının depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi mental bozukluklarla da bazı benzerliklerinin bulunduğu değerlendirilmektedir (Prigerson ve ark., 2009).

Yakınını kaybetmiş yetişkinlerde kaygı ve depresyon semptomları ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre kayıptan sonra alınan sosyal destek sonucunda kaygı ve depresyon semptomlarının görünme oranı azalmaktadır (Jacobson, Lord ve Newman, 2017). Sosyal desteğin kişilerin iyi oluşlarını etkileyen bir yapı olduğu düşünülmektedir.

Hamileliğin son döneminde bebeğini kaybetmiş annelerde yas sonucu oluşan depresyon, kaygı, somatizasyon ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının sosyal destek, eşle olan ilişkinin niteliği ve güvenli bağlanma ile görünme oranı azalmaktadır ve bireyler böylece yas sürecini daha sağlıklı geçirebilmektedirler (Scheidt ve ark., 2012).

1.1.5. Yas ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

Kaybedilen birinin sonucunda yaşanılanların üstesinden gelmek için kullanılan baş etme biçimleri ve baş etme biçimlerinin etkileri ile ilgili cinsiyetler arası farkı ortaya çıkaran çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan birine göre erkek ve kadınlar arasında stresle ilişkili deneyimlenen yaşam olaylarında hiçbir fark olmasa da kadınlar erkeklere göre yaşadıklarını daha az kontrol edilebilir ve daha olumsuz olarak yorumlamaktadır. Çünkü kadınlar erkeklere göre yüksek seviyede duygusal ve kaçınan baş etme stratejilerini kullanırken, düşük seviyede rasyonel ve objektif baş etme stilleri kullanmaktadır. Bundan dolayı erkekler kadınlara göre daha çok duygularını kontrol etme becerisine sahipken, kadınlar da erkeklere göre daha çok somatik semptomlardan ve psikolojik sıkıntılardan acı çekmektedir (Matud, 2004).

Cinsiyetler arası fark incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek seviyede yas tepkisi verdiği bulunmuştur (Chen ve ark., 1999; Ringdal ve ark., 2001). Bilişsel (Benfield ve ark., 1978; Lang, Gottlieb,1993), davranışsal (Dyregrov ve Matthiesen, 1987a, 1991; Fish, 1986; Lang ve Gottlieb,1993), fiziksel (Dyregrov ve Matthiesen, 1987a; Schwab, 2007) ve duygusal (Benfield ve ark., 1978; Dyregrov ve Matthiesen, 1991; Fish, 1986; Giles, 1970; Hughes ve Page-Lieberman,1989) yas tepkileri semptomlarının da kadınlarda erkeklere göre daha şiddetli göründüğü ortaya konmuştur. Bununla birlikte sadece yetişkinlik döneminde değil çocukluk ve ergenlik döneminde de kadınların yas düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Çelik, 2016). Bu bulguların ve yasla ilgili sağlık problemlerin sevdiği birini kaybeden kadınların erkeklere göre daha kederli hissetmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gallagher, Breckenridge, Thompson ve Peterson, 1983).

Çocuğunu kaybeden ebeveynler arasında yapılan bir araştırmaya göre, çocuğun ölümüyle ilişkili kadın ve erkeğin yas seviyesi ölçüldüğünde kızını kaybeden kadınlar kızını kaybeden erkeklere göre daha yüksek seviyede yas duygularını deneyimlerken; oğlunu kaybeden erkekler ise oğlunu kaybeden kadınlara göre yas semptomlarını daha şiddetli geçirmektedir (Sidmore, 2000).

Çocuklarının nerede öldüğü ve ebeveynin cinsiyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada gösterilmiştir ki, çocuk ev yerine hastanede öldüğü zaman baba daha

yüksek seviyede depresyon, kaygı ve stres yaşamaktadır. Ama anne için çocuğun evde ya da hastanede ölmesi arasında bir fark yoktur ve annede, çocuğunun ölümü sonrası patolojik yas semptomlarının görülmesi babaya göre daha olasıdır (Goodenough, Drew, Higgins ve Trethewie, 2004).

1.2. Eş Desteği

Sosyal destek uzun zamandır üzerine çalışılan bir konudur. İnsanlar yaşamlarındaki hem günlük stresten hem de yakınlarından birinin kaybı gibi acılardan kurtulmak için ailelerinden, arkadaşlarından veya profesyonel bir yardımdan destek görmeye ihtiyaç duyarlar.

Sosyal destek, bireylerin herhangi bir sosyal çevresinden gördüğü destekleyici davranışların nasıl algılandığını belirtmektedir (Malecki ve Demaray, 2006). Sosyal desteğin aile, arkadaş, öğretmen gibi çeşitli kaynakları vardır ve iş arkadaşı, sınıf arkadaşı, uzmanlar gibi birçok kaynağı da içine almaktadır. Bireylerin doğumundan itibaren destek gördüğü aile ise toplumu oluşturan en küçük yapı taşıdır ve ailenin temelini eşler oluşturmaktadır. Eşlerin birbirlerinden aldıkları destek kritik öneme sahiptir. Bireylerin eşlerinden aldıkları her türlü desteğe ise sosyal desteğin bir türü olarak eş desteği denmektedir (Yıldırım, 2004). Eş desteği, eşlerin birbirlerini anlaması ve ihtiyaç duyulduğunda birbirlerine yardım etmeleri olarak tanımlanabilir (Türk Dil Kurumu, 2011). Ayrıca eşlerin birbirinden aldığı destek, eşler için en temel sosyal destek türü olarak algılanmaktadır (Levinger ve Huston, 1990).

Genç yetişkinlikten itibaren (18 yaş ve sonrası) özellikle erkeklerde aileyle yapılan paylaşımlar azalmakta ve her iki cinsiyette de eşlerle olan paylaşımlar fazlalaşmaktadır (Stroebe, Stroebe, Hansson ve Schut, 2001). Bu yüzden yetişkinlikte kişilerin kök ailelerinden çok eşlerinden destek almaları daha olası görülmektedir.

Sosyal destek ve eş desteği araştırmacılar tarafından sınıflandırılmıştır. Sosyal desteğin duygusal, yaygın, araçsal ve bilgisel olmak üzere dört çeşidi vardır (Cohen ve Wills, 1985; Tardy'den aktaran Malecki ve Demaray, 2006). Duygusal destek sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme ve korunma gereksinimlerini kapsamaktadır. Yaygın destek boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirerek sosyalleşme, eğlenme ve rahatlama olarak tanımlanmaktadır. Araçsal destek

para, iş, zaman ve çevresel yardımı içeren somut ve maddi desteği ifade ederken; bilgisel destek kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgi ve öğüt verme, kişisel geri bildirimde bulunma, öneriler verme ve rehberlik etme gibi davranışları kapsamaktadır. Adams, King ve King'e (1996) göre eşlere duygusal, fiziksel ve sosyal yakınlık sağlayan eş desteği duygusal ve araçsal destek olmak üzere ikiye ayrılır. Duygusal destek dinleme, empati kurma ve duygusal yakınlık göstermeyi içerirken; çocuk bakımı, ev işleri gibi problem çözmede yardım etme ise araçsal desteğe örnektir (Adams ve ark., 1996).

İnsanlar çoğunlukla desteğe ihtiyacı olduklarını ifade etmekten kaçınırlar. Bu yüzden destek verecek olan kişinin, genellikle eşinin yardıma ihtiyacı olduğunu anlaması gerekmektedir (Pearlin ve McCall, 1990).

Verhofstadt, Buysse, Ickes, Davis ve Devoldre (2008) tarafından yapılan araştırmada birbirleriyle duygusal anlamda empati kuran ve duygusal tepkileri büyük ölçüde aynı olan eşlerin daha fazla duygusal destek verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte eşinin düşüncelerini, duygularını ve sonucunda neye ihtiyacı olduğunu daha doğru bir şekilde anlayanların ise daha çok araçsal destek verdiği bulunmuştur.

Pearlin ve McCall (1990) eşlerin birbirlerine destek sağlaması için üç adımın olduğunu belirtmişlerdir. Bu üç adım sırasıyla eşler tarafından değerlendirilip bir sonuca varılır:

1. İlk adımda destek verecek olan kişi, eşinin bir problemle yüz yüze geldiğinin farkına varır.

2. İkinci adımda destek sağlayıp sağlamamasının gerekliliğinin kararını vermek için durumu değerlendirir. Bu adımda eşinin ne derece destek almaya ihtiyacı olduğunun ve başarılı olması muhtemel gözüken uygun destek türünün ne olabileceğinin hükmüne varır.

3. Son adımda ise gerçek destek ikinci adımdaki yorumlamalara göre verilir ya da verilmez.

1.2.1. Eş Desteği ile İlgili Çalışmalar

Bireylerarası ilişkilerde sosyal desteğin rolünü vurgulayan çalışmaların (Sarason ve ark., 1987; Wills, 1985; Wills, 1991) yanı sıra kişilerin sosyal hayatında ve evlilik birliği içinde eş desteğinin de önemli olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Beach ve Gupta, 2006; Dehle ve ark., 2001). Çünkü eşlerin birbirlerine verdiği destek, hem yaşam içinde karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmeye yardım eder hem de evliliğin gelişimi için kritik bir destek sağlar.

Uluslararası ve ulusal literatüre bakıldığında çok sayıda araştırmanın eş desteğinin evlilikle nasıl ilişkili olduğunu incelediği görülmektedir. Dehle ve arkadaşları (2001), algılanan eş desteğinin evliliğin niteliğinde önemli bir katkısının olduğu sonucuna varmıştır. Türkiye'de yapılan bir başka çalışmada da evlilik doyumunun eş desteği ile ilişkili olduğu saptanmıştır ve algılanan eş desteği arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kabasakal ve Soylu, 2016). Eşlerin birbirlerine verdiği duygusal destek, hem erkek hem de kadınlar açısından evlilik uyumunu yükseltmekte ve evlilikteki çatışmayı azaltmaktadır (Mickelson, Claffey ve Williams, 2006). Bir sosyal destek türü olan eş desteğindeki eksiklik ya da azalma ise psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gove, Hughes ve Style, 1983). Evli bireylerin eşinden gördüğü destek, hem ruhsal hem de fiziksel anlamda birçok olumlu sonuçları olması açısından kritik bir öneme sahiptir (Beach ve Gupta, 2006). Evli bireylerin hiç evlenmemiş, daha önce evlenmiş ama boşanmış ya da birbirlerinden ayrı yaşayanlara göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Mastekaasa'dan aktaran Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Ayrıca evli bireylerin evli olmayanlara göre psikolojik ve bedensel sağlıklarının daha yüksek olması ve daha fazla mutlu olmalarından dolayı daha uzun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Beals, Peplau ve Gable, 2009; Coyne ve ark, 2001). Bu durum eşler tarafından alınan desteğin bir sonucu olarak görülmektedir.

Eşten görülen destek ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, yapılan diğer birçok araştırmada da ortaya konulmuştur: Evliliklerini mutlu bir evlilik olarak tanımlayanların ruh sağlıklarının daha iyi olduğu; çok mutsuz diyenlerin ise ruh sağlıkları açısından fiziksel ve ruhsal güçlükler yaşadıkları saptanmıştır (Gove ve ark., 1983). Stack ve Eshleman (1998) evli bireylerin hem finansal doyumu hem de algıladıkları sağlık

seviyeleri, evli olmayanlara göre daha yüksek olduğundan depresyona eğilimlerinin daha az olduğunu belirtmektedir.

Terör saldırılarında zarar görmüş kişilerle yapılan bir çalışmada, eşlerin birbirinden aldığı sosyal desteğin ve travmayı yaşayana eşinin gösterdiği iyimser tavrın travma semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre eşden görülen iyimserlik ve destek, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını azaltmaktadır (Weinberg, Besser, Zeigler-Hill ve Neria, 2016).

1.2.2. Yas ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Sosyal destek, yası yordayan önemli değişkenlerden biri olarak görülmektedir (Bonanno ve Kaltman, 1999). Uzun süreli yas semptomları, yaslı bireylerin ailevi sorunları ve sosyal çevresi ile ilişkilerindeki bozukluklarla ilişkili görülürken (Jordan ve Litz, 2014; Prigerson ve ark., 2009) hem aile içinde hem de aile dışındaki destekleyici ilişkilerin sınırlılığının yas sürecindeki yas semptomlarını arttırdığı sonucuna varılmıştır (Burke ve ark., 2010; Nam, 2016; Ott, 2003; Zara, 2011). Algılanan desteğin yüksek olması ise karmaşık yasın oluşumunu engellemektedir (Burke ve ark., 2010). Alınan destek ile beraber kişiler duygularını daha rahat açabilmekte ve böylece sorunlarını dışarıya vurarak duygusal acılarını azaltabilmektedirler. Böylece yas sürecini daha sağlıklı geçirebilmektedirler.

Yakınını kaybetmiş yetişkinlerde algılanan sosyal desteğin kaygı ve depresyon semptomları ile ilişkisi incelenmiş, algılanan duygusal sosyal destek arttıkça semptomlarının azaldığı görülmüştür (Jacobson, Lord ve Newman, 2017; Simons, Lorenz, Wu ve Conger, 1993). Bununla birlikte hamileliğin son döneminde bebeğini kaybetmiş annelerde yas sonucu oluşan depresyon, kaygı, somatizasyon ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının da sosyal destek ve eşle olan ilişkinin niteliği ile azaldığı bulunmuştur (Scheidt ve ark., 2012).

Karmaşık yas semptomları gösteren bireyler arasında da incelendiği üzere, yanında destekleyici bir kişinin varlığını hissedenler, etrafında destek olan birilerinin olmadığı kişilere göre yas tedavilerinden daha fazla yararlı sonuçlar almakta ve depresif belirtilerindeki azalış daha yüksek olmaktadır (Nam, 2016). Bu tespit destekleyici kişilerin yaslı bireylerin hayatında kritik bir öneme sahip olduğunu savunan

çalışmaların (Dyregrov ve Matthiesen, 1987b; Jacobson, Lord ve Newman, 2017; Lang ve Gottlieb, 1993; Simons, Lorenz, Wu ve Conger, 1993) bulgularını kuvvetlendirmektedir.

1.3. Duygusal Tepkisellik

İnsanlar yaşamın farklı alanlarında çeşitli duygularını ortaya çıkaracak birçok durumla karşı karşıya kalmakla beraber günlük hayatın getirdiği stresi yaratacak unsurlarla karşılaşmaları da kaçınılmazdır. Bu durumlarla yüz yüze gelindiğinde, insanların hissettiği duyguların seviyesine ya da yoğunluğuna göre verdikleri tepkiler de farklı olmaktadır. Ayrıca insanlar arasında hissedilen duyguların neticesinde verilen tepkiler farklılaşırken, duygusal tepkilerin farkındalığı ve değerlendirilmesi açısından bilişsel kapasite ve duygusal farkındalık da önemli görülmektedir (Thompson, 1994).

Her insan çevresiyle sosyalleşme ihtiyacı duyar. Sözlü veya sözsüz iletişim kurarken bireylerin ne algıladığı ve algılamaları sonucunda oluşan duyguları, insanların birbirinden farklılaştığı birçok durum için açıklayıcı olabilmektedir. Duygusal tepkisellik kişilerarası ilişkilerde hissedilen duyguları ve bu duygular sonucunda verilen tepkileri tanımlamaktadır (Nock, 2008; Nock ve ark., 2008). Yurdakul ve Öner'e (2015) göre duygusal tepkisellik sosyal çevrede karşılaşılan durumlara karşı kişinin kişilik özelliklerine göre hissettiği duyguları ve verdiği tepkileri ifade etmektedir. Seçer, Halmatov ve Gençdoğan (2013) duygusal tepkiselliğin insanların davranışsal farklılıklarını açıklamaya yönelik bilgi verdiğini söylemektedir. Bununla birlikte duygusal tepkisellik bireylerde davranışsal sorunların neden ve nasıl geliştiğine dair bilgi vermektedir (Nock ve ark., 2008). Ayrıca Nock ve arkadaşları (2008) duygusal tepkiselliğin, insanların duygularının şiddetini ve süresini anlamamıza yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Başka bir şekilde yorumlarsak duygusal tepkisellik psikolojik sağlıkta rol alan önemli bir unsur olarak görülmektedir.

Duygusal tepkiler, pozitif veya negatif yönde olabileceği gibi düşük, orta ve yüksek seviyede de olabilmektedir. Pozitif duygusal tepkiler sevgi ve saygıyla ilgili durumlarken; negatif duygusal tepkiler hayal kırıklığı, öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları içermektedir (Wentzel, 1998). Duygusal tepkisellik seviyesi yüksek olan

kişilerin sevgilerini ve mutluluklarını ifade etmede daha az cesaretli oldukları belirlenmiştir (Polanco-Roman ve ark., 2017).

Duygusal tepkisellik işlevsiz düzenleme stratejilerden biridir ve kişilerarası ilişkilerde problemlere sebep olmaktadır (Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005). Ayrıca ailedeki uyumsuzluk ve uyuşmazlık negatif duygusal tepkiselliğin derecesini yükseltmektedir. Çevresi tarafından destek görenler daha uygun duygusal tepkiler vermektedir (Çakmak, 2018). Ergenlik döneminde olan öğrencilerle yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, aile bağlılıkları arttıkça negatif duygusal tepkisellik azalmaktadır (Rabinowitz ve ark., 2016). Yine yetişkinlerin hayatında onları seven partnerlerinin olması, stresörlere karşı hem duygusal hem de fizyolojik tepkiselliklerini düşürmektedir (Carter ve ark.'dan aktaran LeBlanc, Unger ve McNally, 2016). Bununla birlikte negatif ve pozitif duyguları ifade etmedeki rahatlık duygusal tepkisellik seviyesini etkilemektedir (Polanco-Roman ve ark., 2017). Erkekler duygularını belli etmekten kaçındıklarından dolayı (Wing ve ark., 2001) yaşanılan durumlardan etkilenmeleri ve onlara tepki vermeleri kadınlara göre daha düşük olmaktadır (Cengiz, 2017). Bu bulgular kadınların stresli ve beklenmedik olaylara karşı negatif duygusal tepkilerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren diğer çalışmaları destekler niteliktedir (Bradley ve ark., 2001; Charbonneeau, Mezulis ve Hyde, 2009; Çakmak, 2018; Dökmeci, 2017; Hampel ve Petermann, 2006; Labouvie-Vief ve ark., 2003). Bu bulguların aksi yönünde, erkeklerin duygusal tepkisellik düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğunun sonucuna varan araştırmalar da mevcuttur (Yurdakul ve Üner, 2015). Dahası biyolojik ve sosyokültürel faktörlerin duygusal tepkisellikteki cinsiyet farklılıklarını açıklamakta aracı bir rolü olduğu düşünülmektedir (Bradley ve ark., 2001).

İlişkilerin niteliğinin duygusal tepkisellik üzerine etkisinin yerine, duygusal tepkisellik boyutunun ilişkilere etkisini ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Skowron (2000) heteroseksüel evli çiftler arasında yaptığı bir çalışmasında, yüksek duygusal tepkiselliğin ilişki doyumunu azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bütün bunların yanında yapılan birçok araştırmada duygusal tepkisellik ile psikopatolojinin ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Duygusal tepkisellik ile kolay öfkelenme, depresyon, hipomani ve bipolar bozukluk arasında orta düzeyde bir ilişki

(Parneix, Pericaud ve Clement, 2013) saptanırken psikotik bozukluklar için genetik riski bulunan bireylerin günlük hayattaki strese karşı duygusal tepkisellik seviyelerinin yüksek olduğu (Myin-Germeys ve ark., 2001) bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal kaygılı bireyler abartılı negatif duygusal tepkisellik gösterirken (Goldin, Manber, Hakimi, Canli ve Gross, 2009) diğer psikolojik bozuklukların tersine, majör depresif bozukluk teşhisi konulmuş kişilerde hem pozitif duygusal tepkisellik hem de negatif duygusal tepkiselliğin azaldığı saptanmıştır (Bylsma, Morris ve Rottenberg, 2007). Ayrıca intihar eden kişilerin duygusal tepkiselliklerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Polanco-Roman ve ark., 2017).

Yas sürecinde olanların duygusal tepkisellik seviyesini ölçen az sayıda araştırmada ise yas ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. İnsanların karşılaştıkları üzücü olaylar sonucunda farklı tepkiler verebildiği bilinmektedir. Bu nedenle bireylerin duygulanımlarının yanı sıra sonucundaki tepkileri üzerine de dikkat çekilmektedir (Gross ve John, 2003).

Jordan ve Litz'e (2014) göre kaybın gerçekliğini kabul etmede ve bu gerçeklikle yüzleşmedeki başarısızlık kaybı hatırlatan her türlü duruma ve kişiye karşı duygusal tepkiselliğin süresini uzatmaktadır. Böylece tüm kaybı hatırlatıcılardan kaçınma, kayıptan sonraki yaşama ve yeni oluşan role adapte olmak istememe ve başka insanlardan destek almadaki isteksizliğin, yaslı bireylerin davranışlarını kısıtlamasının yanında başkalarıyla kuracağı yakınlığı da engellediği sonucuna varılmıştır (Jordan ve Litz, 2014).

Sağlıklı yas tepkilerini verenlerin ve karmaşık yas semptomlarından muzdarip olan kişilerin duygusal tepkisellik düzeylerini inceleyen bir çalışmada karmaşık yas semptomlarına sahip bireylerin olağandışı bir duygusal tepkisellik deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bu kişiler daha şiddetli negatif duygular hissedip bu negatif duygularla ilişkili daha fazla olumsuz kelimeler söylemektedirler. Hem üzüntülerini hem de mutluluklarını ifade etmeleri gereken durumlar karşısında ise duygularını yansıtacak yüz ifadelerini daha az kullanmaktadırlar (LeBlanc ve ark., 2016). Destek gören kişilerin ise hissettikleri duygular ve bu hissettikleri duygular sonucunda verdikleri tepkiler daha pozitif olmaktadır (Buehler ve Welsh, 2009; Rabinowitz, Osigwe, Drabick ve Reynolds, 2016).

1.4. Duygusal Baskılama

Son yıllarda duygusal baskılama özellikle bilişsel davranışçı terapi için önemli bir kavram olarak kabul edilmektedir (Coggins ve Fox, 2009). Literatürde duygusal baskılama kavramı spontan bir şekilde davranamamak, duygularını ifade edememek ya da utanma duygusuyla başkalarıyla iletişim kurabilmek olarak tanımlanmaktadır (Butler ve ark., 2003; Gross ve Levenson, 1993). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (1994) göre duygusal baskılama bir tür duygusal hissizleşme, duygularından ayrışma ve kısıtlı duygulanımdır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (1994) görüşünden farklı bir düşünceye göre ise duygusal baskılama, stresli yaşam olaylarını içeren her türlü üzücü durumun duygusal deneyimini baskılamak için bilinçli olarak girişimde bulunulmasını ifade eder (Krause, Mendelson ve Lynch, 2003).

İnsanlar duygularını bastırmak ve duygularıyla baş etmek için çeşitli stratejiler kullanmaktadır (Roger ve Jamieson, 1988). Üzücü duygulardan daha az acılı duygulara geçmek, duygulara hiç odaklanmamak ve hissetmek yerine tepki vermek şeklinde üç duygu baskılama stratejisi uygulanmaktadır (Coggins ve Fox, 2009). Power ve Dalgleish'e (2015) göre duygusal baskılamanın pasif ve aktif olmak üzere iki türü vardır. Pasif baskılamada kişi duygularını bastırmak için alternatif açıklamalar kullanıp dikkatini başka yöne çekerken, aktif baskılamada ise daha çok duygusal olarak çözülmeyi (dissosiyasyon) kullanmaktadır (Power ve Dalgleish, 2015).

Daha yüksek seviyede duygularını bastıranlar, daha fazla negatif duygular ve daha az pozitif duygular deneyimlemektedir (Gross ve John, 2003). Olumlu duygulardan çok olumsuz duygularını baskılayanlar ise negatif duygularını baskılamayan kişilere göre daha fazla psikolojik problemler yaşamaktadır (Iwamitsu ve ark., 2002; Iwamitsu ve ark., 2005). Özellikle kaygı ve öfke duygularını ifade etmeyenler şiddetli psikolojik problemlere maruz kalmaktadırlar (Iwamitsu ve ark., 2005). Çünkü baskılama negatif duyguların deneyimini azaltmada etkisiz bir başa çıkma yöntemidir ve kişiyi yoğun olumsuz duyguların içine sürükler (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofman, 2006). Dahası deneysel çalışmalarda duygusal baskılamanın davranışsal tepkileri de azalttığı saptanmıştır (Gross, 1998).

Literatür incelendiğinde, duygusal baskılamanın ilişkili bulunduğu bazı değişkenler bulunmaktadır. Gross ve arkadaşları (1997) Afrikalı, Avrupalı, Çinli ve Norveçli Amerikalılar ile kültürler arası yaptıkları bir çalışmada yaşın duygusal baskılama ile ilişkisi incelenmiş ve gençlerle karşılaştırıldığında yaşlıların duygusal deneyimlerini daha az, duygusal baskılamalarını ise daha fazla bildirdiği sonucuna varılmıştır. Yaşlı bireylerin olumlu ya da olumsuz duygularını göstermekten kaçındığı bulunmuştur (Lawton ve ark., 1992). Bu durum yaşla birlikte baş etme ve savunma mekanizmalarının değişimiyle açıklanmıştır (Aldwin, 1991).

Duygusal baskılama ya da duygularını ifade etme ile cinsiyetler arası farklar incelenmiş ve kadınların özellikle öfkelerini erkeklerden daha fazla bastırdığı sonucuna varılmıştır (Fivush ve Buckner, 2000). Ayrıca erkeklerin öfkelerini ifade ederken daha kendinden emin oldukları bulunmuştur (Blier ve Blier-Wilson, 1989). Erkeklerin ise üzüntülerini kadınlara oranla daha fazla bastırdığı ve ağlamalarının toplum açısından uygun görünmediği belirtilmektedir (Wing ve ark., 2001). Zeman ve Shipman (1996) ise üzüntülerini ifade etmeleri konusunda destekleyici tepkiler verildiğinde dahi kadınların üzüntülerini hem sözel olarak hem de ağlayarak ifade edebildiğini ama erkeklerin üzüntü yerine öfkeyi de içeren negatif tepkiler verdiğini bulmuştur. Smyth'in (1998) bir çalışmasında erkeklerin duygularını daha az ifade etmelerinden dolayı, genelde olduğundan daha fazla duygularını ifade etmeleri halinde kadınlara nazaran daha fazla psikolojik yarar sağladığı saptanmıştır. Öte yandan özellikle öfke ve üzüntü duygularının davranışsal göstergelerine yönelik kültürel baskı, cinsiyetler arası duygusal baskılama farkının kaynağı olduğu düşünülmektedir (Brody ve Hall, 2000; Shields, 2002).

Literatüre bakıldığında insanların duygusal baskılamalarının seviyesini değiştiren bazı faktörlerin olduğu bulunmuştur. Düşük sosyal desteğin; yakın ilişkilerin, paylaşımlarının ve olumlu duygulanımlarının azlığının duygusal bastırmayı arttırdığı sonucuna varılmıştır (Butler ve ark., 2003). Bununla birlikte Gross ve John (2003) baskılamanın düşük sosyal destekle ilgili olduğunu kabul ederken baskılama yapanların daha az duygusal ve maddi destek aldığını saptamıştır.

1.4.1. Duygusal Baskılama ve Psikopatoloji ile İlgili Çalışmalar

Pennebaker'ın (1997) yaklaşımına göre duygusal deneyimlerin konuşulması ve yazılması baskılamayı azaltmakta ve böylece pozitif bir etki sağlamaktadır. Ama duyguların ifade edilmemesinin sonucu olarak çıkan, otonomik ve merkezi sinir sistemlerine de yansıyan baskılama, uzun dönem stresör kaynağı olarak görülmektedir (Pennebaker, 1997). Böyle bir stres psikosomatik bozukluklara ve diğer strese bağlı rahatsızlıklara sebep olmaktadır.

Anksiyete (Champbell-Sills ve ark., 2006; Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004), panik bozukluk (Levitt ve ark., 2004) ve obsesif kompulsif bozukluk (Purdon ve Clark, 2001) yaşayan bireylerin duygularını bastırmayı bir baş etme stratejisi olarak kullandığı bulunmuştur. Bu yüzden kaygı ve duygudurum bozukluklarının tedavisinde, duygusal baskılamanın negatif etkilerini hastalara anlatmak gerekmektedir (Champbell ve ark., 2006). Çünkü baskılama, duyguları ve düşünceleri durdurmak yerine arttırmakta ve iyi oluşu etkilemektedir (Becker, Rinck, Roth ve Margraf, 1998). Bu nedenle bilişsel davranışçı terapi kaygı ve duygudurum bozukluklarında duygusal baskılamayı kırmaya çalışmaktadır (Barlow, Allen ve Choate, 2005)

Duygusal baskılama olumsuz sosyal sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Gross ve John, 2003). Duyguların paylaşımında sınırlı olunması yakın ilişkilerin gelişimini olumsuz etkiler ve birey ile sosyal çevre arasında uyumsuz bir etkileşime neden olur (Campos, Mumme, Kermoian ve Campos, 1994). İnsanların büyük bir kısmı özellikle aileleri üzülmesin diye düşüncelerini konuşmaktan kaçınmakta ve iletişim kurmaktan uzaklaşmaktadırlar (Bowen, 1991). Bu bağlamda, bireylerin aile ve arkadaşlarından duygularını ve düşüncelerini gizlemesi psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz etkileyen bir faktör olabilmektedir (Beals ve ark., 2009; Gross & John, 2003).

Literatür incelendiğinde, duygusal baskılamanın sadece bireyin kendisini etkileyen bir durum olmadığı gözlemlenmektedir. Duygularını kontrol etme, duygularını bastıran kişilerin haricinde eşlerinin de psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (King ve Emmons, 1991). Gross (2002) yaptığı deneysel çalışmada, baskılamanın hem duygularını baskılayanlar hem de sosyal partnerleri için hissettikleri duyguların sonucunda verdikleri davranışsal tepkileri azalttığı ama somatik semptomları

arttırdığı saptanmıştır. Çünkü baskılama hem olumlu hem de olumsuz duyguların ifadesini azaltırken bir yandan da partnerin duygusal isteklerine cevap vermeyi azaltmaktadır (Gross, 2002). Bu sonucun, partnerlerin duygularını bastıran eşleri tarafından sosyal destek görememesiyle ve böylece duygularını ifade etmekten vazgeçmesiyle ilgili olduğu düşünülmektedir.

1.4.2. Duygusal Baskılama ile Yas Arasındaki İlişki

Araştırmalarda duygularını ifade etmenin yas üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Öfke ve üzüntü yas ile ilgili ortak iki duygudur (Bonanno ve Kaltman, 1999) ve yaslı bireylerin kayıptan sonra duygularını ve tepkilerini ifade etmeye ihtiyacı vardır (Bowlby, 2008). Çoğu insan yasla ilişkili olan acıdan kaçınırlar ve duygularını dışa vurmaktan imtina ederler (Lindemann, 1944). Ama duygusal baskılama sevilen birinin ölümünden sonra kullanılan uyumsuz bir strateji olarak görülmektedir (Osteeweis ve ark., 1984; Rando, 1984). Newton ve Contrada (1992) duygularını bastıran bireylerin düşük seviyede kayıplarıyla ilgili acılarını rapor ettiğini, kaybettikleri kişiyle ilgili konuştuklarında ise fizyolojik tepkilerinin arttığını bulmuştur.

Karmaşık yas tanısı almış yetişkin bireyler arasında yapılan bir çalışmada, yaslı bireylerin rahat bir şekilde kendilerini ifade etmelerinde eksiklik olduğu saptanmıştır (Gupta ve Bonanno, 2011). Ayrıca duygusal baskılamanın yas döneminin uzamasına (Rando, 1984) ve ertelenmiş yas tepkilerine (Osterweis ve ark., 1984) neden olduğu bulunmuştur. Ama kaybın sonucunda ortaya çıkan ve deneyimlenen bu duygular çevredeki insanlara ifade edildiğinde zamanla duyguların şiddeti azalmakta ve böylece acıyla daha kolay başa çıkılmaktadır (Bonanno ve Kaltman, 1999). Negatif duygular dışında pozitif duyguları ifade etmek de kişinin sosyal çevresinden aldığı desteği arttırarak yas ile ilgili stresi ve acıyı azaltmaktadır (Bonanno ve ark., 1999; Bonanno ve Keltner, 1997). Ayrıca sözel olarak duyguların belirtilmesi, kayıpla ilgili bilişsel yeniden yapılanmayı desteklemektedir (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996; Lepore, Silver, Wortman ve Wayment, 1996).

1.5. Tezin Amacı

1.5.1. Amaç

Tüm insanların ölümlü olması nedeniyle bireylerin sevdiği birini kaybetmesi ve bunun sonucunda yas sürecine girmesi kaçınılmaz olmaktadır. Bu denli insanların genelini etkileyen bir konuda daha fazla araştırma yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bu çalışmada özellikle, birinci derece (anne, baba, çocuk), ikinci derece (büyükbaba, büyükanne, torun, kardeş), üçüncü derece (dayı, amca, hala, teyze, yeğen) yakınlarından birini ya da kuzenini kaybetmiş evli bireylerin yas tepkileri ile algıladıkları eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.6. Araştırma Hipotezleri

Daha önceki araştırma bulgularına dayanarak oluşturulan araştırma hipotezleri şunlardır:

1-Yas tepkileri ile eş desteği arasında negatif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

2-Yas tepkileri ile ölen kişiye duyulan yakınlık derecesi arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

3-Yas tepkileri kadınlarda, erkeklere göre daha fazladır.

4-Yas tepkileri ile duygusal tepkisellik arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

5-Yas tepkileri ile duygusal baskılama arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

6- Algılanan eş desteği erkeklerde, kadınlara göre daha fazladır.

7- Duygusal tepkisellik kadınlarda, erkeklere göre daha fazladır.

8- Duygusal baskılama kadınlarda, erkeklere göre daha fazladır.

1.7. Araştırmanın Önemi

Her insan doğmakta, büyümekte ve sonunda ölmektedir. Aile bireylerinden birinin, ölüm gibi kaçınılmaz sonuna maruz kalmak; bireyin yas sürecine girmesine neden olmakta ve bir dizi duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal tepkilere yol açmaktadır (Worden, 2008). Yas dönemi doğal bir süreç olsa da (Parkes, 1988; Stroebe, 2015), sağlıklı geçirilmediği takdirde, ciddi psikolojik problemlere neden olabileceği dile getirilmektedir. (Zara, 2011). Ayrıca ailevi problemlerin varlığı ve sosyal çevreden destek görmemek, uzun süreli yas semptomlarını tetiklemektedir (Jordan ve Litz, 2014; Prigerson ve ark., 2009). Bununla birlikte, kültürel farklılıklar kayıp odaklı bilişleri değiştirmekte ve kayıp hakkında düşünülen zamanı azaltıp arttırabilmektedir (Schmeichel ve Martens, 2005; Schimel, Hayes, Williams ve Jahrig, 2007).

Literatürde sosyal desteğin yas sürecini sağlıklı geçirmek adına önemli bir faktör olduğu belirtilmesine rağmen, bir sosyal destek türü olan eş desteğinin yas süreciyle ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Bu bakımdan bu çalışmanın alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, eş desteğinin karmaşık yas semptomlarını önlemeye yardımcı olabileceği öngörülmektedir. Eş desteğinin yas tepkileri ile ilişkisi kapsamındaki bilgilerimizin artmasının, ruh sağlığı alanındaki yas dönemine müdahaleleri yapılandırmada yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca yas tepkilerinin katılımcıların cinsiyeti, kaybedilen kişinin yaşı, kaybedilen kişiye yakınlık ve kaybedilen kişi ile ilişkinin niteliği gibi değişkenlerle ilişkisinin Türkiye'de incelenerek alanyazına katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Kültürün insan davranışları üzerindeki etkisi bilinmektedir. Walter (1999) çeşitli yas tepkilerinin kültürler arasında değişebileceğini ısrarla belirtmektedir. Duyguları ifade etmedeki rahatlık ya da zorlukta toplum öğretilerinin etkili olduğu düşünülmektedir (Cook, 1988; Schwab, 1992). Bununla birlikte bazı toplumlarda erkeklere duygusal olarak daha güçlü durması ve kaybın acısına boğulmaması gerektiği öğretilebilmektedir (Mallon, 2008). Bu bakımdan bakıldığında, belirtilen değişkenlerin ilişkilerinin Türkiye kültüründe yetişen örneklem üzerinde incelenmesinin önemli olacağı düşünülmüştür.

Ayrıca duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik seviyelerinin yas dönemiyle ilişkili olduğuna dair bazı araştırmalar bulunmaktadır (örn. Bonanno ve Kaltman, 1999; LeBlanc ve ark., 2016). Kaybı anımsatan tüm durumlara ve kişilere karşı sergilenen duygusal tepkisellik döneminin süresinin uzaması yas semptomlarında ve tepkilerinde olağandışı bir yükselişin gözlemlenmesine neden olabilmektedir (Jordan ve Litz, 2014; LeBlanc ve ark., 2016). Dahası duyguların bastırılmasının da psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Pennebaker, 1997). Negatif duygular kadar pozitif duygular da diğerlerine ifade edilmediğinde yasla birlikte gelen acının çoğaldığı görülmektedir (Bonanna ve ark., 1999). Bununla birlikte literatür incelendiğinde, duygusal baskılamanın ve duygusal tepkiselliğin kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir (Kring ve Gordon, 1998; Rueckert, Branch ve Doan, 2011; Wing ve ark., 2001). Kültürel faktörlerin duygusal tepkisellik ve duygusal baskılama üzerindeki etkisinin ve Türkiye'de yaşayan insanların diğer ülkelerde yaşayan insanlardan bu anlamdaki farkının daha iyi anlaşılabilmesi için konu üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerekli kılınmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmayla yas tepkilerinin duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkisinin Türkiye'de incelenmesi literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümün birinci kısmında araştırmanın örneklemi ile ilgili katılımcıların demografik özellikleri tanıtılmaktadır. İkinci kısmında veri toplama araçlarına dair bilgiler ve psikometrik özellikler sunulmaktadır. Son kısımda, araştırma boyunca ölçeklerin nasıl uygulandığına dair bilgilerin yer aldığı işlem bölümü bulunmaktadır.

2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemi, Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşamakta olan, 6 ile 18 ay önce kan bağı olan akrabalarından birini kaybetmiş ve evli 147 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %72.8'ini kadınlar (*n*=107), %27.2'sini erkekler (*n*=40) oluşturmaktadır. 25-74 yaş aralığındaki katılımcıların yaş ortalaması 44.29' dur.

Katılımcıların öğrenim düzeyleri incelendiğinde, eğitim durumunu "lise" olarak belirtenlerin çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir (%35.4). Gelir düzeylerine bakıldığında ise katılımcıların %4.8'inin (*n*=7) alt, %25.2'sinin (*n*=37) alt-orta, %49'ının (*n*=72) orta, %19.7'sinin (*n*=29) orta-üst ve %1.4'ünün (*n*=2) üst gelir seviyesine sahip olduğunu bildirdikleri görülmektedir. Tüm katılımcıların demografik değişkenlerine ait bilgileri ayrıntılı olarak Tablo 2.1'de yer almaktadır.

Tablo 2.1 *Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

		Cevap sayısı	*n*	*%*	*Ort.*	*SS*	*Aralık*
Cinsiyet		147					
	Kadın		107	72.8			
	Erkek		40	27.2			
Yaş		146			44.29	10.67	25-74
	25-35		34	23.3			
	36-45		42	28.8			
	46-55		52	35.6			
	56-65		13	8.9			
	66-74		5	3.4			
Eğitim durumu		147					
	okur yazar		2	1.4			
	ilkokul		48	32.7			
	ortaokul		17	11.6			
	lise		52	35.4			
	lisans		26	17.7			
	yüksek lisans		1	0.7			
	doktora		1	0.7			
Son 18 ayda kaybettiği kişi sayısı			147				
	1		122	83.0			
	2		23	15.6			
	3		1	0.7			
	4		1	0.7			

2.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların ve kaybettikleri kişilerin detaylı bilgilerini edinmek için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Algılanan eş desteğini saptamak için Eş Destek Ölçeği, duygusal baskılama seviyelerini ölçmek için Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği, duygusal tepkisellik düzeylerinin belirlenmesi için Duygusal Tepkisellik Ölçeği ve yas tepkilerini ölçmek için Yas Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerlere ilişkin bilgiler, aşağıda detaylı olarak sunulmuştur.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formu'nda, katılımcılar hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni durum, evlilik süresi, yaşanan yer, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumu sorulmuştur. Katılımcıların kayıplarıyla ilgili olarak kaybedilen kişinin kim olduğu, cinsiyeti, ölümünden beri ne kadar zaman geçtiği, ölen kişinin öldüğünde kaç yaşında olduğu, kayıptan sonra profesyonel bir yardım alınıp alınmadığı gibi sorular oluşturulmuştur. Formun örneği Ek 1'de sunulmuştur.

2.2.2. Eş Destek Ölçeği

Yıldırım (2004) tarafından, eşlerin algıladıkları desteği ölçmek için geliştirilmiştir. Üçlü likert tipi ölçekte (Bana uygun =3, kısmen uygun =2, bana uygun değil =1) tersine çevrilmiş üç madde (10, 20, 24) bulunmaktadır. 27 maddelik ölçekte alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81'dir. Duygusal destek 9 maddeden (1, 2, 3, 4, 6, 9, 12, 16, 21), maddi yardım ve bilgi desteği 7 maddeden (7, 13, 15, 17, 24, 25, 27), takdir desteği 8 maddeden (5, 10, 14, 18, 20, 22, 23, 26) ve sosyal ilgi desteği 3 maddeden (9, 11, 18) olmak üzere ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar algılanan eş desteğinin daha fazla olduğunu gösterirken, düşük puanlar ise kişinin eşinden az destek aldığını göstermektedir.

Eş Destek Ölçeği'nin (EDÖ) güvenirliği iki yolla hesaplanmıştır. Birinci olarak Cronbach alfa katsayısı .95 olarak bulunmuştur. İkinci olarak test tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır (r = .89).

Bu çalışmada EDÖ toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach alfa analizinde, toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .95, duygusal destek boyutu için .91, maddi yardım ve bilgi desteği için .82, takdir etme desteği için .79 ve sosyal ilgi desteği için .68 olduğu bulunmuştur. EDÖ Ek 2'de sunulmuştur.

2.2.3. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği

Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği (CDKÖ) Watson ve Greer (1983) tarafından geliştirilip, Okyayüz (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireyin belli alanlardaki tepkilerini bilinçli olarak ve ne ölçüde kontrol ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır.

"Öfke", "kaygı" ve "mutsuzluk" alt ölçeklerinden oluşan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve her alt ölçek 7 madde içermektedir. Hem alt ölçekler hem de toplam puan hesaplanmaktadır. Her bir madde 1 (hemen hiçbir zaman), 2 (bazen), 3 (çoğu zaman) ve 4 (hemen her zaman) puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekte 5 madde ters ifadelerdir. Her alt ölçek puanı 7 ile 28, toplam puan ise 21 ile 84 arasında değişmektedir. Alınan puanın artması bireylerin duygularını bilinçli olarak bastırması ve duygularını ifade etmekten kaçınması olarak değerlendirilir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87, alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları öfke için .78, kaygı için .83, mutsuzluk için .77 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada CDKÖ'nün toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach alfa analizinde, toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .83, öfke boyutu için .70, kaygı için .67 ve mutsuzluk için .73 olduğu bulunmuştur. CDKÖ Ek 3'te sunulmuştur.

2.2.4. Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley (2008) tarafından geliştirilmiştir. Duygusal Tepkisellik Ölçeği (ERS) Seçer, Halmatov ve Gençdoğan tarafından 2013 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. 3 alt boyut (duygusal hassasiyet, duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık) ve 17 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi ölçekte yanıtlar; "tamamen katılıyorum" (4 puan), "katılıyorum" (3 puan), "katılmıyorum" (2 puan) ve "hiç katılmıyorum" (1 puan) seçeneklerinden oluşmaktadır. 17 maddeden alınan puanların toplanması ile toplam duygusal tepkisellik puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 17 ile 68 arasında değişebilmektedir.

Ölçeğin güvenirliğini saptamak için üç yol kullanılmıştır: iç tutarlılık, iki yarı güvenirlik ve test tekrar test yöntemleri. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin toplam iç

tutarlılık katsayısı .82, iki yarı güvenirliği .81 ve test tekrar test güvenirliği .83 olarak bulunmuştur. Duygusal hassasiyet alt boyutunun iç tutarlılığı .76, iki yarı güvenirliği .70 ve test tekrar test güvenirliği .82; duygusal tepkisellik alt boyutunun iç tutarlılığı .71, iki yarı güvenirliği .70 ve test tekrar test güvenirliği .79; psikolojik dayanıklılık alt boyutunun iç tutarlılığı .82, iki yarı güvenirliği .78 ve test tekrar test güvenirliği .82 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ERS'nin toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach alfa analizinde, toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .89, duygusal hassasiyet boyutu için .89, duygusal tepkisellik için .79 ve duygusal dayanıklılık için .69 olduğu bulunmuştur. ERS Ek 4'te sunulmuştur.

2.2.5. Yas Ölçeği

Çelik (2006) tarafından geliştirilen Yas Ölçeği (YÖ) 35 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir ve ölçekteki ifadeler (5) Her zaman, (4) Sık sık, (3) Arasıra, (2) Nadiren ve (1) Hiçbir zaman şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 35 ile 175 arasında değişebilir.

Yapı geçerliği için yapılan faktör analizine göre YÖ'nün fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere 4 alt boyutu vardır. Fiziksel alt boyut 5 maddeden, duygusal, bilişsel ve davranışsal alt boyut ise 10'ar maddeden oluşmaktadır. Fiziksel alt ölçek midede boşluk duygusu, kalpte ve bogazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, kendini iyi hissetmeme, nefeste darlık, zayıflık hissetme, ağız kuruluğu; duygusal alt ölçek şok, üzüntü, öfke, suçluluk, suçlama, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, özgür hissetme; bilişsel alt ölçek inanmama, düşüncede dağınıklık/karışıklık, çarpık/hatalı düşünceler, halüsinasyonlar, dikkat dağınıklığı, unutma, rahatsız edici durumlar veya rüyalar; davranışsal alt ölçek uyku ve yeme rahatsızlıkları, dikkatsiz veya obsesif davranma, sosyal çevre ve hatırlatıcı uyarıcılardan kaçma ve/veya öleni hatırlatan uyarıcılardan ayrılmama, kaybedileni araştırma/çağırma gibi belirtileri içermektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt ölçeklerine dair iç tutarlılık katsayıları fiziksel alt ölçeği için .65, duygusal alt ölçeği için .90, bilişsel alt ölçeği için .81 ve davranışsal alt ölçeği için .62 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada YÖ'nün toplam ölçek ve alt boyutlarının güvenirlik değerlerini belirlemek için yapılan Cronbach alfa analizinde, toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .92, fiziksel boyutu için .85, duygusal boyutu için .61, bilişsel boyutu için .75 ve davranışsal boyutu için .91 olduğu bulunmuştur. YÖ Ek 5'te yer almaktadır.

2.3. İşlem

2.3.1. Veri Toplama

İlk olarak Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ölçeklerin uygulanması ve çalışmanın tüm süreci için izin alınmış ve bununla birlikte veri toplama işlemine geçilmiştir. Veri toplama araçları hem elden hem de internet üzerinden katılımcılara ulaştırılmış ve ölçek maddelerinin doldurulması ile araştırmanın verileri elde edilmiştir.

Araştırma boyunca gönüllülük ilkesine bağlı kalınarak uygulamadan önce katılımcılardan araştırmayla ilgili bilgilerin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formunu okumaları ve onaylamaları istenmiştir (bkz. Ek 6). Onay vermeyenlerin verileri araştırmaya dahil edilmemiştir. İnternet üzerinden veri toplama işlemi için https://docs.google.com/forms/u/0/ sitesinden demografik bilgi formunu ve diğer veri toplama araçlarını içeren bir form düzenlenmiştir. Form sosyal medya yoluyla paylaşılmış ve katılımcılara ulaştırılmıştır. Hem elden hem de internet üzerinden bir katılımcının test bataryasını doldurması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Veri toplama işlemi 30 Aralık 2017 ile 30 Ağustos 2018 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama işleminin sonlanmasının ardından veriler Statistical Packages for the Social Sciences 22.0 (SPSS) programı aracılığıyla bilgisayara aktarılarak istatistiksel analizler için hazırlanmıştır. Ölçekleri eksik ya da çelişkili dolduran kişilerin verileri analizden çıkarılmıştır.

2.3.2 Analiz

Çalışma kapsamında 147 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmada yararlanılan tüm ölçek ve boyutlarının betimsel özelliklerini incelemek amacıyla ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer ve tüm ölçek ve alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve birbiriyle olan korelasyonları incelenmiştir.

Katılımcıların yas tepkileri, duygusal tepkisellik, algıladıkları eş desteği ve duygusal baskılamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-test analizi yapılmıştır.

Son olarak, demografik değişkenler de dâhil diğer tüm değişkenlerin bağımlı değişken olan yas toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, ilk olarak araştırmada yer alan EDÖ, ERS, CDKÖ ve YÖ'nün var olan çalışma verileri kullanılarak hesaplanan betimsel istatistik sonuçları sunulmaktadır. İkincisi, çalışmanın hipotezlerine uygun olarak yapılan analiz sonuçları sunulmuştur. Son olarak araştırmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları ile gelecekteki araştırmalara öneriler belirtilmektedir.

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Araştırmada kullanılan EDÖ, CDKÖ, ERS ve YÖ'nün çalışma verilerine dayanarak, tümü ve alt boyutları için elde edilen puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplanmış ve Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1 *Ölçeklerden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler*

Değişkenler	**Ort.**	**SS.**	**Min./Maks**
EDÖ	65.50	12.20	34-81
Duygusal destek	21.91	4.83	9-27
Maddi yardım ve bilgi desteği	17.22	3.41	8-21
Takdir etme desteği	19.56	3.47	11-24
Sosyal ilgi desteği	6.81	1.71	3-9
CDKÖ	49.72	8.87	22-75
Öfke	16.19	3.77	7-26
Kaygı	16.48	3.41	7-25
Mutsuzluk	17.05	3.90	8-35
ERS	46.52	9.09	28-75
Duygusal hassasiyet	15.61	3.22	7-20
Duygusal tepkisellik	17.02	4.49	7-35
Psikolojik dayanıklılık	13.89	3.06	5-25
YÖ	85.78	23.44	47-151
Fiziksel	11.63	4.99	5-25
Duygusal	25.64	6.13	10-42
Bilişsel	30.99	7.45	13-48
Davranışsal	17.52	8.57	10-50

3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları Analizi

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2 *Tüm Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. EDÖ	-																	
2. Duygusal Destek	.94**	-																
3. Maddi Yardım ve Bilgi Desteği	.87**	.70**	-															
4. Takdir Desteği	.92**	.82**	.72**	-														
5. Sosyal İlgi Desteği	.89**	.83**	.73**	.77**	-													
6. CDKÖ	-.14	-.10	-.17*	-.13	-.09	-												
7. Öfke	-.08	-.06	-.12	-.06	-.04	.83**	-											
8. Kaygı	-.18*	-.13	-.21*	.17*	-.15	.80**	.57**	-										
9. Mutsuzluk	-.08	-.07	-.09	-.08	-.04	.77**	.43**	.40**	-									
10. ERS	-.05	.01	-.10	-.07	-.02	.01	-.04	-.08	.13	-								
11. Duygusal Hassasiyet	-.02	.04	-.08	-.04	-.03	.11	.08	.02	.15	.74**	-							
12. Duygusal Tepkisellik	-.06	-.01	-.11	-.07	-.01	-.01	-.04	-.08	.08	.89**	.42**	-						
13. Psikolojik Dayanıklılık	-.03	-01	-.05	-.06	-.01	-.06	-.13	-.14	.11	.89**	.52**	.74**	-					
14. YÖ	-.08	.04	-.19*	-.09	-.11	.20*	.17*	.13	.17*	.43**	.33**	.44**	.27**	-				
15. Fiziksel	-.09	.04	-.20*	-.12	-.12	.14	.10	-.12	.12	.46**	.38**	.46**	.30***	.87**	-			
16. Duygusal	-.05	.03	-.12	-.07	-.08	.24**	.18*	.21*	.18*	.32**	.21*	.33**	.24**	.81**	.64**	-		
17. Bilişsel	.00	.12	-.13	-.01	-.05	.13	.14	.04	.12	.31**	.29**	.31**	.16*	.86**	.67**	.58**	-	
18. Davranışsal	-.12	-.03	-.21**	-.12	-.13	.17*	.15	.10	.16	.39**	.28**	.43**	.26**	.90**	.75**	.62**	.68**	-

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

Tablo 3.2 incelendiğinde yakınını kaybetmiş evli bireylerin EDÖ toplam puanının CDKÖ alt boyutlarından kaygı ile pozitif yönde (r = .18, p < .05), EDÖ alt boyutu maddi yardım ve bilgi desteğinin CDKÖ alt boyutu kaygı ile pozitif yönde (r = .21, p < .05) anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. EDÖ alt boyutlarından maddi yardım ve bilgi desteğinin YÖ alt boyutlarından fiziksel ile negatif yönde (r = -.20, p < .05) ve davranışsal ile negatif yönde (r = -.21, p < .05) anlamlı biçimde ilişkili olduğu bulunurken, EDÖ alt boyutu takdir desteğinin CDKÖ alt boyutu kaygı ile pozitif yönde (r = .17, p < .05) anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır.

CDKÖ toplam puanının EDÖ alt boyutlarından maddi yardım ve bilgi desteği ile pozitif yönde (r = .17, p < .05) anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu görülürken, YÖ toplam puanı ile negatif yönde (r = -.20, p < .05), duygusal alt boyutu ile negatif yönde (r = -.24, p < .01) ve davranışsal alt boyutu ile negatif yönde (r = -.17, p < .05) anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. CDKÖ alt boyutu öfke ile YÖ alt boyutu duygusal arasında negatif yönde (r = -.18, p < .05), CDKÖ alt boyutu kaygı ile YÖ alt boyutu duygusal arasında negatif yönde (r = -.21, p < .05), CDKÖ alt boyutu mutsuzluk ile YÖ alt boyutu duygusal arasında negatif yönde (r = -.18, p < .05) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ERS toplam puanının YÖ toplam puanı ile pozitif yönde (r = .47, p < .01), fiziksel alt boyutu ile pozitif yönde (r = .50, p <.01), duygusal alt boyutu ile pozitif yönde (r = .34, p < .01), bilişsel alt boyutu ile pozitif yönde (r = .36, p < .01) ve davranışsal alt boyutu ile pozitif yönde (r = .44, p < .01) anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu saptanmıştır. ERS alt boyutu duygusal hassasiyetin YÖ alt boyutu fiziksel ile pozitif yönde (r = .38, p < .01), duygusal ile pozitif yönde (r = .21, p < .05), bilişsel ile pozitif yönde (r = .29, p < .01) ve davranışsal ile pozitif yönde (r = .28, p < .01) anlamlı bir şekilde ilişkili görülmüştür. ERS alt boyutu duygusal tepkiselliğin YÖ alt boyutu fiziksel ile pozitif yönde (r = .52, p < .01), duygusal ile pozitif yönde (r = .36, p < .01), bilişsel ile pozitif yönde (r = .38, p < .01) ve davranışsal ile pozitif yönde (r = .48, p < .01) anlamlı biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur. ERS alt boyutu psikolojik dayanıklılığın YÖ alt boyutu fiziksel ile pozitif yönde (r = .34, p < .01), duygusal ile pozitif yönde (r = .27, p < .01), bilişsel ile pozitif yönde (r = .23, p < .01) ve davranışsal ile pozitif yönde (r = .30, p < .01) anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür.

YÖ toplam puanı ile EDÖ alt boyutlarından maddi yardım ve bilgi desteği arasında negatif yönde (r = -.19, p < .05) anlamlı bir ilişki görülürken, YÖ toplam puanının CDKÖ alt boyutu mutsuzluk ile negatif yönde (r = -.17, p < .05) anlamlı şekilde ilişkisi olduğu ortaya komuştur. YÖ toplam puanının ERS alt boyutu duygusal hassasiyet ile pozitif yönde (r = .33, p < .01), duygusal tepkisellik alt boyutu ile pozitif yönde (r = .50, p < .01) ve psikolojik dayanıklılık alt boyutu ile pozitif yönde (r = .32, p < .01) anlamlı biçimde ilişkili olduğu saptanmıştır.

3.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerinden olan yas tepkileri, eş desteği, duygusal tepkisellik ve duygusal baskılama demografik değişkenlerden biri olan cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmıştır.

3.3.1. Cinsiyete Göre Yas Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmanın "Evli bireylerin yas tepkileri cinsiyete göre farklılık gösterir." hipotezini test etmek amacıyla, katılımcıların (n = 147) YÖ'den aldıkları toplam puana ve alt boyutlarına *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Buna göre katılımcıların YÖ'den aldıkları toplam puan ve alt boyutları cinsiyete göre karşılaştırılmış ve Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3 *YÖ'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu*

	Cinsiyet	**X̄**	**SD**	**N**	**t**	**p**
YÖ-fiziksel yas	*Kadın*	12.38	5.01	107	3.07	.003
	Erkek	9.63	4.38	40		
YÖ-duygusal yas	*Kadın*	25.73	6.25	107	0.29	.773
	Erkek	25.40	5.85	40		
YÖ-bilişsel yas	*Kadın*	32.27	7.01	107	3.53	.001
	Erkek	27.58	7.61	40		
YÖ-davranışsal yas	*Kadın*	18.41	9.18	107	2.50	.014
	Erkek	15.13	6.12	40		
YÖ-Toplam	*Kadın*	88.79	23.87	107	2.79	.007
	Erkek	77.73	20.40	40		

Uygulanan t-testi sonucuna göre, ölçeğin tümüne ait toplam puana bakıldığında yakınını kaybeden kadın katılımcılar ile yakınını kaybeden erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t = 2.79, p < .01). YÖ'den kadın katılımcıların ($\bar{X}$ = 88.79) erkek katılımcılara ($\bar{X}$ = 77.73) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre fiziksel yas, bilişsel yas ve davranışsal yas alt boyut ortalamalarının katılımcıların cinsiyeti açısından anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur [sırasıyla: t = 3.07, p < .01; t = 3.53, p < .01; t = 2.50, p < .05]. Kadınların fiziksel yas ($\bar{X}$ = 12.38), bilişsel yas ($\bar{X}$ = 32.27) ve davranışsal yas ($\bar{X}$ = 18.41) puan ortalamalarının erkeklerin fiziksel yas ($\bar{X}$ = 9.63), bilişsel yas ($\bar{X}$ = 27.58) ve davranışsal yas ($\bar{X}$ = 15.13) puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre yas ölçeği alt boyutu olan duygusal yas toplam puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (p > .05).

3.3.2. Cinsiyete Göre Duygusal Tepkisellik Puanlarının Karşılaştırılması

Yakınını kaybeden evli katılımcıların duygusal tepkisellik puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ERS'den alınan puanlara *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4 *ERS'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu*

	Cinsiyet	**X̄**	**SD**	**N**	**t**	**p**
ERS-duygusal hassasiyet	*Kadın*	16.21	2.91	107	3.87	.000
	Erkek	14.00	3.49	40		
ERS-duygusal tepkisellik	*Kadın*	17.46	4.64	107	1.95	.053
	Erkek	15.85	3.88	40		
ERS-psikolojik dayanıklılık	*Kadın*	14.17	3.07	107	1.81	.072
	Erkek	13.15	2.93	40		
ERS-Toplam	*Kadın*	47.83	8.74	107	2.94	.004
	Erkek	43.00	9.16	40		

Tablo 3.4 incelendiğinde ERS toplam puanları açısından kadın katılımcılar ($\bar{X}$ = 47.83) ile erkek katılımcılar ($\bar{X}$ = 43.00) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (t = 2.94, p < .01). Kadın katılımcıların ERS'den aldıkları toplam puan ortalaması erkek katılımcıların ortalamasına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Uygulanan analiz sonuçlarına göre ERS alt boyutlarından duygusal hassasiyet puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyeti açısından anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir (t = 3.87, p < .001). Kadın katılımcıların ($\bar{X}$ = 16.21) duygusal hassasiyet puan ortalamalarının erkek katılımcılara ($\bar{X}$ = 14.00) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3.3. Cinsiyete Göre Eş Destek Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet değişkenine göre EDÖ toplam ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.5'de gösterilmiştir.

Tablo 3.5 *EDÖ'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu*

	Cinsiyet	**X̄**	**SD**	**N**	**t**	**p**
EDÖ-duygusal destek	*Kadın*	22.08	4.87	107	0.71	.480
	Erkek	21.45	4.74	40		
EDÖ-maddi yardım ve bilgi desteği	*Kadın*	16.84	3.51	107	-2.22	.028
	Erkek	18.23	2.94	40		
EDÖ-takdir etme desteği	*Kadın*	19.50	3.37	107	-0.34	.733
	Erkek	19.73	3.77	40		
EDÖ-sosyal ilgi desteği	*Kadın*	6.78	1.74	107	-0.39	.696
	Erkek	6.90	1.63	40		
EDÖ-toplam	*Kadın*	65.21	12.23	107	-0.48	.630
	Erkek	66.30	12.23	40		

Tablo 3.5'de görüldüğü üzere maddi yardım ve bilgi desteği alt ölçeğinden, kadın katılımcılar ($\bar{X}$ = 16.84) erkek katılımcılara ($\bar{X}$ = 18.23) göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almışlardır (t = -2.22, p < .05).

Uygulanan t-testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre eş destek ölçeği toplam puan ortalamaları ile alt boyutları duygusal destek, takdir etme desteği, sosyal ilgi desteği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (p > .05).

3.3.4. Cinsiyete Göre Duygusal Baskılama Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet değişkenine göre CDKÖ toplam puan ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere *Bağımsız Gruplar t-Testi* analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.6 *CDKÖ'den Alınan Puanlar İçin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Tablosu*

	Cinsiyet	$\bar{X}$	SD	N	t	p
CDKÖ-öfke	*Kadın*	16.50	4.07	107	2.00	.049
	Erkek	15.35	2.68	40		
CDKÖ-kaygı	*Kadın*	16.39	3.73	107	-0.64	.526
	Erkek	16.73	2.40	40		
CDKÖ-mutsuzluk	*Kadın*	17.22	4.20	107	0.85	.396
	Erkek	16.60	2.92	40		
EDÖ-toplam	*Kadın*	50.11	9.78	107	1.10	.275
	Erkek	48.68	5.73	40		

Cinsiyet değişkenine göre alt boyut olan öfke puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur (t = 2.00 p < .05). Kadınların ($\bar{X}$ = 16.50) öfkelerini erkeklerden ($\bar{X}$ = 15.35) anlamlı derecede daha fazla bastırdığı saptanmıştır.

Uygulanan t-testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre CDKÖ toplam puan ortalaması ile alt boyutları olan kaygı ve mutsuzluk puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (p > .05).

3.4. Yas Tepkilerini Yordayan Faktörler

Yas tepkilerini yordayan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla sırasıyla demografik değişkenler (1. aşama: yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, sahip olduğu çocuk sayısı), kaybedilen kişiyle ilgili bilgiler (2. aşama: kayıp yaş, ölümünden beri geçen ay, kayba hissedilen yakınlık), duygusal baskılama değişkenleri (3. aşama: öfke, kaygı, mutsuzluk), eş desteği değişkenleri (4. aşama: duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği, sosyal ilgi desteği) ve duygusal tepkisellik değişkenleri (5. aşama: duygusal hassasiyet, duygusal tepkisellik, psikolojik dayanıklılık) denkleme girilmiştir. Denkleme bağımsız katkısı olan değişkenlerin t ve β değerleri ile birlikte her bir aşama için ayrı ayrı hesaplanmış F ve R^2 değerleri Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Regresyona birinci ve üçüncü aşamada dahil edilen demografik değişkenlerin ve duygusal baskılamanın yas tepkileri puanlarında açıklanan varyansa anlamlı katkıları olmamıştır ($F > .05$). İkinci aşamada regresyona dahil edilen değişkenlerden kayba hissedilen yakınlık ($t = 6.52$, $p < .001$), dördüncü aşamada girilen eş duygusal desteği ($t = 2.66$, $p < .01$) ve beşinci aşamada girilen duygusal tepkisellik ($t = 4.85$, $p < .001$) puanları katılımcıların yas tepkileri puanlarını anlamlı biçimde yordamıştır. Değişkenlerin tümü denkleme dahil edildiğinde, bağımlılık puanlarındaki varyansın %40'ının açıklandığı görülmüştür.

Tablo 3.7 *Yas Tepkilerini Yordayan Değişkenler*

Değişkenler (denkleme giriş sırasına göre)	β	*t*	R^2	*Uyarlanmış* R^2	*F*
1.aşama demografik değişkenler			0.6	.02	1.622
2.aşama kaybedilen kişiyle ilgili bilgiler			.28	.24	14.270***
kayba hissedilen yakınlık	.50	6.52***			
3.aşama duygusal baskılama			.31	.26	2.035
4.aşama eş desteği			.37	.29	2.874*
duygusal destek	.41	2.66**			
5.aşama duygusal tepkisellik			.47	.40	23.541***
duygusal tepkisellik	.35	4.85***			

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

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu kısımda cinsiyet değişkeni bakımından yas tepkileri, duygusal tepkisellik, eş destek ve duygusal baskılama puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

4.1.1. Cinsiyete Göre Yas Tepkileri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yas tepkilerindeki farklılıklar incelendiğinde fiziksel, bilişsel, davranışsal ve toplam yas tepkilerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre "yas tepkilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?" sorusuna yanıt bulunmuştur. Cinsiyete göre kadın ve erkek katılımcılar arasında yas tepkilerinin nasıl farklılaştığı incelendiğinde, kadınların yas tepkilerinin erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili geçmiş çalışmalarda da bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, kadınların erkeklere göre daha yüksek seviyede yas tepkisi verdiği ortaya konmuştur (örn. Benfield, Leib ve Vollman,1978; Chen ve ark., 1999; Ringdal ve ark., 2001; Stroebe, 1998; Schwab, 1996). Bununla birlikte sadece yetişkinlik döneminde değil çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de kadınların yas tepkilerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Çelik, 2016).

Yas tepkilerinden bilişsel, davranışsal, fiziksel ve duygusal yas tepkileri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Bilişsel yas tepkileri cinsiyete göre karşılaştırıldığında, kadınların bilişsel yas tepkilerinin erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu ortaya koyan diğer çalışmalarla (Benfield ve ark., 1978; Fish,1986; Lang, Gottlieb,1993; Smith ve Borgers,1988) benzer bir sonuç bulunmuştur. Öte yandan, davranışsal yas tepkilerinin kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmış ve bu sonuç davranışsal yas tepkilerinin yaslı kadınlarda yaslı erkeklere göre yüksek oranda göründüğüyle ilgili bulguları desteklemiştir (Dyregrov ve Matthiesen, 1987a, 1991; Fish, 1986; Lang ve Gottlieb, 1993). Çalışmada fiziksel yas tepkileri

cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise fiziksel yas tepkilerinin kadınlarda erkeklere göre daha fazla göründüğünü saptayan diğer araştırmalarla (Dyregrov ve Matthiesen, 1987a; Schwab, 2007) benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Diğer taraftan, literatürdeki birçok araştırmada kadınların sevdiği birini kaybettiğinde daha yüksek seviyede duygusal yas tepkileri verdiği bulunmasına rağmen (Benfield ve ark., 1978; Dyregrov ve Matthiesen, 1991; Fish, 1986; Giles, 1970; Hughes ve Page-Lieberman,1989) bu çalışmada az sayıdaki çalışmayı destekler nitelikte erkekler ve kadınlar arasında duygusal yas tepkileri açısından bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Goldbach ve ark., 1991; Stinson ve ark., 1992).

Yas tepkilerindeki cinsiyet farklılıklarını açıklamaya yönelik birçok görüş vardır. Görüşlerden biri erkek ve kadınların kaybettikleri kişiye karşı bağlanma stillerinde farklılık olabileceği yönündedir (Davis, Shaver ve Vernon, 2003; Fish, 1986). Buna göre güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin cinsiyete göre değişebileceği ve böylece yas tepkilerinde farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Turner (1991) güvensiz bağlanma stiline sahip kadın ve erkeklerin davranışlarında ayrım bulunduğunu saptamıştır. Güvensiz bağlanan erkekler daha fazla agresif, yıkıcı, kendinden emin ve ilgi çekmeye çalışan davranışlarda bulunurken güvensiz bağlanan kadınlarda daha çok başkasına bağımlı, olumlu ve uyumlu davranışlar görülmektedir. Güvenli bağlanan kadın ve erkekler arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara dayanarak kadın ve erkeklerin bağlanma stilleri aynı olsa bile başkalarıyla ilişkilerindeki davranışları aynı olmayabileceğinden yas tepkilerinde farklılık olabileceği düşünülmüştür. Bir diğer görüş, kadın ve erkeğin toplumdaki cinsiyet rolleriyle ilişkili olarak strese karşı farklı tepkiler verebileceğini ve bu durumun yas tepkilerinde cinsiyetler arası ayrımı açıklayabileceğini bildirmektedir (Stroebe ve Stroebe,1983; Weissman ve Klerman, 1977). Duyguları ifade etmede toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğunu savunan görüşe göre toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında erkeklere güçlü olmaları ve kaybın acısında boğulmamaları gerektiğinin öğretildiği ifade edilmekte ve yas tepkilerindeki cinsiyetler arası farklılıklar bu kapsamda tartışılmaktadır (Cook, 1988; Mallon, 2008; Schwab, 1992). Öte yandan, yas tepkilerindeki cinsiyetler arası farklar baş etme stillerine göre ele alındığında, kadınlar erkeklere göre yüksek seviyede duygusal ve kaçınan, düşük seviyede rasyonel ve objektif baş etme stillerini kullanmakta, bu yüzden kadınlar erkeklere göre yaşadıklarını

daha az kontrol edilebilir ve daha olumsuz olarak yorumlamaktadır (Cook, 1988, Davis, Shaver ve Vernon, 2003; Fish, 1986; Matud, 2004). Bununla birlikte kayıptan sonra kadın ve erkeğin yardım arayışında bulunmaları ile ilgili olarak farklılıkların olduğu bildirilmektedir (Dyregrov ve Matthiesen, 1991; Kessler ve McRae, 1982). Kadınların erkeklere oranla profesyonel yardım almaktan daha az kaçınmaları, yas tepkilerinde cinsiyet farklılıklarını açıklamaya yönelik tartışılmaktadır (Mandell, McAnulty ve Reece, 1980).

4.1.2. Cinsiyete Göre Duygusal Tepkisellik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal tepkisellik puanlarındaki farklılıklar incelendiğinde, duygusal hassasiyet ve toplam duygusal tepkisellik puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre "duygusal tepkisellikte cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?" sorusuna yanıt bulunmuştur. Kadınların duygusal hassasiyet ve toplam duygusal tepkisellik puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular kadınların stresli ve beklenmedik olaylara karşı negatif duygusal tepkiselliklerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren diğer çalışmaları destekler niteliktedir (Bradley ve ark., 2001; Charbonneeau, Mezulis ve Hyde, 2009; Çakmak, 2018; Dökmeci, 2017; Hampel ve Petermann, 2006; Labouvie-Vief ve ark., 2003).

Duygusal tepkisellikteki cinsiyet farklılıklarında sosyokültürel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Sosyokültürel görüşe göre kadınların duygusal tepkisellikleri erkeklere göre daha fazla olmaktadır (Bradley ve ark., 2001). Kültürün kadın ve erkek rolleri üzerindeki etkisinden dolayı (Williams ve Best, 1990'dan aktaran Fischer ve Manstead, 2000) kadınların erkeklerden daha yoğun bir şekilde üzüntülerini hissetmesinin ve ifade etmesinin (Blier ve Blier-Wilson, 1989; Fischer ve Manstead, 2000) duygusal tepkisellikteki cinsiyet farklılığınının nedeni olabileceği düşünülmektedir (Kring ve Gordon, 1998; Rueckert, Branch ve Doan, 2011). Bununla birlikte kadınların duygusal tepkiselliklerinin erkeklere oranla yüksek olmasının, kadınların duygusal olarak daha çok desteğe ihtiyaç duyması ve erkeklerin güçlülük düşüncesiyle yaşadıkları sorunları kendilerinin çözebileceklerine inanmasıyla ilişkili olduğunu savunan görüşler de mevcuttur (Yurdakul ve Üner, 2015).

4.1.3. Cinsiyete Göre Eş Destek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre eş destek puanlarındaki farklılıklar incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin maddi yardım ve bilgi desteğinde anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre "eş desteğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?" sorusuna yanıt bulunmuştur. Erkeklerin algıladıkları maddi yardım ve bilgi desteği puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular kapsamında yapılan araştırmalar incelendiğinde, erkeklerin kadınların algıladığı destekten daha fazlasını algıladığını ortaya koyan araştırma bulguları bulunmaktadır (Monnier ve ark., 1998; Olson ve Shultz; 1994).

Reevy (2001) cinsiyetin eş desteği üzerinde bir rolü olduğunu belirtirken, evlilikte kadınların daha çok destek sağlayıcı, erkeklerin daha çok destek alıcı olduğunu vurgulamıştır. Bir başka çalışmada da kadınların daha çok destek vermeye istekli olduğu gözlemlenmiştir (Franks ve Stephens, 1996). Kadınlar eşlerine göre benzer bir durum için daha fazla eş desteğine önem göstermekte ve aynı zamanda daha fazla eş desteği sunmaktadır (Abbey, Andrews ve Halman, 1995; House, 1981). Kadınların eş desteğine verdiği değer eş destek seviyesinin cinsiyetler arasındaki farklılaşmasına neden olabilmektedir.

4.1.4. Cinsiyete Göre Duygusal Baskılama Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların cinsiyetlerine göre duygusal baskılamalarındaki farklılıklar incelendiğinde, öfkeyi bastırma puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre "duygusal baskılamada cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma var mıdır?" sorusuna yanıt bulunmuştur. Kadınların öfke duygusunu bastırma puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili geçmiş çalışmalarda da bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, kadınların öfke duygularını daha çok bastırdıkları sonucuna ulaşılmıştır (Fivush ve Buckner, 2000; Mehl ve Pennebaker, 2003). Erkeklerin kadınlara göre öfkelerini ifade ederken daha fazla kendinden emin oldukları bulunmuştur (Blier ve Blier-Wilson, 1989).

Kayıp sonrası verilecek doğal tepki üzüntüdür ama üzüntünün ve diğer duyguların nasıl tanımlandığının, anlaşıldığının, yorumlandığının ve ifade edildiğinin kültürel etkenlere göre değiştiği saptanmıştır (Fivush ve Buckner, 2000; Lutz ve White, 1986). Bu nedenle öfkenin bastırılmasında cinsiyetler arasındaki farklılığın bir kaynağı olarak sosyal baskı görülmektedir (Brody ve Hall, 2008; Shields, 2002). Yaslı bireylerin deneyimlediği duyguların bazıları toplum içinde daha az kabul edilebilir olmaktadır. Özellikle yas döneminde olan erkeğin ağlaması ve kadının öfkesini ifade etmesi kültürel faktörlere bağlı olarak uygun görülemeyebilmektedir (Wing ve ark., 2001). Tüm bunların neticesinde toplumun beklentilerinin, kadınların erkeklere göre öfkelerini daha çok bastırmasında etkili olabileceği düşünülmüştür.

4.2. Yas Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın demografik değişkenler de dâhil diğer tüm değişkenlerinin yas toplam puanı üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelendiği hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; değişkenlerden kayba hissedilen yakınlık düzeyinin yas tepkileri ile anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, kayba hissedilen yakınlık arttıkça yas tepkilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Kayba hissedilen yakınlık ile yas arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaların sonuçları incelendiğinde, en yakın hissedilen kişilerin ölümüne verilen duygusal tepkilerin diğer kişilerin ölümüne verilen tepkilere nazaran daha şiddetli olduğu görülmektedir (Fulton ve Owen, 1971'den aktaran Parkes, 1988). Worden (2008) da ölen kişinin kim olduğunun yas tepkilerini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde yapılan bir diğer araştırmanın sonucuna göre, bireylerin kendilerini çocuklarına daha yakın hissetmelerinden dolayı çocuklarının ölümüne verdikleri yas tepkilerinin diğer yakınlarına verdikleri tepkilerine kıyasla daha yoğun olduğu bulunmuştur (Decinque ve ark., 2006). Kayba hissedilen yakınlık ile yas tepkilerini ilişkilendiren araştırmaların sonuçlarının bağlanma teorisine uygun olduğu açıklanmaktadır (Bowlby, 1980'den aktaran Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005). Bowlby (1980) yas sürecini etkileyen farklı faktörlerin olduğunu kabul ettikten sonra, neden bazı insanların sevdiği birini kaybetmesinin ardından patolojik problemler yaşayıp bazı insanların yaşamadığını gösteren değişkenleri beş başlıkta sınıflandırmış ve kaybedilen

kişinin o insanın hayatındaki rolünü ilk sıraya koymuştur. Bu bakımdan, yas sürecinin yoğunluğunu belirleyen önemli bir faktör olarak bağlanmanın niteliği ifade edilebilir.

Bununla birlikte yas ve eş destek alt boyutlarının ilişkisi incelendiğinde eş destek alt boyutlarından duygusal desteğin yas tepkileri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin sonucunda, eşlerden alınan sosyal destek arttıkça yas tepkilerinin şiddetinin arttığı ortaya konmuştur. Bu sonuç literatürdeki birçok bulgunun tam tersini göstermektedir. Yapılan çalışmalarda, hem kadınlar hem erkekler için partnerlerinden aldıkları destekteki yetersizliğin yas semptomlarının süresini, şiddetini ve etkisini arttırdığı gözlenmiştir (Dyregrov ve Matthiesen, 1987b; Lang ve Gottlieb, 1993). Partner dışında çevreden alınan desteğin de yas semptomları üzerinde olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur (Nuss ve Zubenko, 1992; Stroebe, Zech, Stroebe ve Abakoumkin, 2005; Walker, MacBride ve Vachon, 1977). Öte yandan Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut (1996) yaptıkları araştırmanın neticesinde sosyal desteğin yaslı bireylerde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Mevcut çalışmanın burada tartışılan bulgusu üzerinde düşünüldüğünde duygusal desteğin, yaslı bireyleri kayıpları ile ilgili duygu ve davranışlarını ortaya koymaları konusunda cesaretlendirdiği ve böylece yas tepkilerini ertelemek ya da baskılamak yerine bunları açığa çıkarmalarını kolaylaştırdığı ihtimali akla gelmiştir. Çünkü sosyal desteğin duyguların ifade edilmesini arttırdığı (Butler ve ark., 2003; Gross ve John, 2003) ve duygularla ilişkili davranışların görünümünü yükselttiği bilinmektedir (Gross, 2002). Tüm bunlara rağmen yas toplam puanı ile eş desteği alt boyutu duygusal destek arasındaki ilişki korelasyon analizinde anlamlı olmamasına rağmen yapılan hiyerarşik regresyon analizinde yası yordayan değişkenler arasında duygusal destek yer almıştır. Regresyon analizinde başka diğer değişkenlerin de analize dahil edilmesi korelasyonda ilişkili çıkmayan değişkenlerin ilişkili çıkmasına ve hatta ilişki yönlerinin değişmesine neden olabilir. Bu duruma istatistikte "Simpson Paradoksu" denilmektedir (Yule, 1903). Simpson Paradoksu'na göre analize dahil edilen diğer değişkenler karışıklığa neden olan faktörler olarak görülmekte ve bu faktörler iki değişken arasındaki ilişkinin değişmesine yol açmaktadır (Schields, 1999).

Duygusal tepkisellik ölçeği alt boyutları analize dâhil edildiğinde; duygusal tepkisellik arttıkça yas tepkilerinin de arttığı görülmüştür. Duygusal tepkisellik

kişilerarası ilişkilerde hissedilen duyguları ve bu duygular sonucunda verilen tepkileri tanımlamakla beraber duyguların şiddetini ve süresini anlamamıza yardımcı olmaktadır (Nock, 2008). Yas sürecinde olanların duygusal tepkisellik seviyesini göz önünde bulunduran az sayıdaki araştırmada, yas ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve yüksek duygusal tepkisellik düzeyine sahip yaslı bireylerin düşük duygusal tepkisellik gösteren yaslı bireylere göre yas tepkilerinin süresinin uzadığı ve şiddetinin artış gösterdiği belirtilmiştir (Jordan ve Litz, 2014). Sağlıklı yas tepkileri olanların ve karmaşık yas semptomlarından muzdarip olan kişilerin duygusal tepkisellik düzeylerini karşılaştıran bir diğer çalışmada karmaşık yas semptomlarına sahip bireylerin olağandışı bir şekilde yüksek duygusal tepkisellik deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bu kişiler daha yüksek negatif duygular hissedip bu negatif duygularla ilişkili daha fazla olumsuz kelimeler söylemektedirler (LeBlanc ve ark., 2016). Duygusal tepkiselliğin hissedilen duyguları ve bu duyguların sonucunda verilen tepkileri ifade ettiğini düşündüğümüzde kayıp sonrası hissedilen duygunun yoğunluğuna göre yas tepkilerinin şiddetinin değiştiğini söyleyebiliriz.

4.3. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Çalışmanın güçlü yönlerinden biri daha önce sınırlı sayıda araştırılmış bir konunun incelenmiş olmasıdır. Bir sosyal destek türü olan eş desteğinin yas tepkileriyle ilişkisini konu alan uluslararası ve ulusal çalışmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmektedir. Eş desteğinin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu sonuçları göz önüne alındığında yas tepkilerinin eş desteği ile ilişkisinin çalışılması önemli görülmüştür. Diğer taraftan kültürün yas tepkileriyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların neticesinde, Türkiye örnekleminde yas tepkilerinin incelenmesinin ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda yas ve ilişkili olabilecek değişkenlerin bir arada ele alınmasının bu çalışmanın güçlü yönlerinden biri olabileceği değerlendirilmiştir.

Katılımcılara Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan kişilerden ulaşılmaya çalışılmıştır. Diğer taraftan katılımcıları tek bir yerleşim alanından seçmek yerine örneklemin büyükşehir, il, ilçe ve köylerde yaşayan yetişkin bireylerden oluşturulmasına dikkat edilmiştir. Böylece farklı özelliklere sahip olabilecek bu kişilerden elde edilen bulguların temsil edici özelliğinin yüksek olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında, verilerin öz bildirim aracılığıyla toplanması araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak görülmektedir. Yasın hassas bir konu olmasının yanı sıra hissedilen duyguları kağıt üzerinde de olsa ifade etmek çok zor olabilmektedir. Bunun yanı sıra eşle olan ilişki özel hayat olarak görülebilmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı ölçek maddelerine yanıltıcı cevaplar verilmiş olabileceği düşünülmüştür.

Yakınını kaybedenler arasından sadece ulaşılabilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerin çalışmaya dahil edilebilmesi ve verilerinin incelenebilmesi araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri olarak görülmektedir. Bu bağlamda çalışma sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır.

Araştırmanın deseninin boylamsal yerine kesitsel olması başka bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Bu yüzden bireysel farklılıklar nedeniyle ortaya çıkabilecek faktörler kontrol edilememiş ve nedensel yorumlamalar yapılamamıştır.

4.4. Gelecekteki Araştırmalara Öneriler

Mevcut araştırma sonucunda eş desteği alt boyutlarından duygusal destek arttıkça yas tepkilerinin arttığı ortaya konmuştur. Gelecekteki çalışmalarda boylamsal araştırma deseni kullanılarak değişkenler arası nedensellik ilişkileri daha uygun biçimde ortaya konabilir ve tartışılabilir. Böylece ilişkilerin yönü belirlenebilir ve "artan duygusal destek mi yas tepkilerini daha fazla görünür kılar yoksa yas tepkilerinin artması eş destek ihtiyacını arttırıyor olabilir mi" sorusuna yanıt bulunabilir. Öte yandan çalışmada, Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen ve kayıp karşısında gösterilen tepki düzeylerini ölçerek kişide meydana gelen fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal değişiklikleri belirleyen Yas Ölçeği kullanılmıştır. Yas döneminde patolojik tepkileri de ölçen farklı değerlendirme araçlarından faydalanılması gelecek araştırmalar için önerilebilir. Bununla birlikte kültürün eş desteği, yas tepkileri, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik üzerindeki etkisi bilindiğinden ülkemiz örnekleminde bu değişkenlerle ilgili daha fazla araştırma yapılması ve uluslararası çalışmalarla karşılaştırılması faydalı olabilir.

Mevcut çalışmada intihardan doğal ölüme kadar çeşitli sebeplerden ötürü yakınını kaybeden katılımcıların yas tepkileri incelenmiş fakat ölüm nedenlerinin yas tepkileri

ile ilişkisine odaklanılamamıştır. Örneğin intihar sonucu sevilen birini kaybetmenin başa çıkabilmek için en zor ölüm nedenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Calhoun, Selby ve Abernathy, 1984). Bununla birlikte kanser sebebiyle yakınını kaybedenlerin, daha yakınını kaybetmeden önce karmaşık yas semptomları geliştirdiği görülmektedir (Tomarken ve ark., 2008). Literatürdeki bu ve benzeri çalışmalar dikkate alındığında çeşitli ölüm nedenlerinin yas tepkileri üzerindeki etkisini inceleyen yeni araştırmaların planlanabileceği düşünülmüştür.

EK'LER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

→ Bu bölümdeki sorular kendinizle ilgili olacaktır.

1. Yaşınız: ……
2. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐
3. Medeni durum: Evli ☐ Bekar ☐
4. Evliyseniz kaç senedir evlisiniz? …….
5. Eğitim durumunuz:

Okur Yazar	☐	Üniversite mezunu	☐
İlkokul mezunu	☐	Yüksek Lisans mezunu	☐
Ortaokul mezunu	☐	Doktora mezunu	☐
Lise mezunu	☐		

6. Mesleki durum: …….
7. Aylık toplam gelir düzeyi:

Alt ☐ Alt-Orta ☐ Orta ☐ Orta-Üst ☐ Üst ☐

8. Evlenme şekli:

Görücü usulü	☐	Anlaşarak	☐
Zorla	☐	Kaçarak	☐

9. Evlilik süresi: …….(yıl)
10. Çocuğunuz var mı? Evet ☐ Hayır ☐
11. Kaç çocuğunuz var? …….
12. Çocuğunuz varsa yaşları kaçtır? …….

13.Yaşadığınız yer:

Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Köy ☐

→ Bu bölümdeki sorular sizin ölüm nedeniyle kaybettiğiniz yakınlarınız hakkında olacaktır.

14. Yakınlarınızdan 6 ile 18 ay içerisinde ölüm sebebiyle kaybettiğiniz kişi ya da kişiler kimlerdir? ……

15. 6 ile 18 ay içerisinde kaybettiğiniz kişi sayısı birden fazla ise kaybından en çok etkilendiğiniz kişi kimdir? Neyiniz oluyor?.....

→ Lütfen aşağıdaki soruları 6 ile 18 ay içerisinde ölüm sebebiyle kaybettiğiniz kişiler arasında en çok etkilendiğiniz kişiyi düşünerek cevaplayınız.

16. Kaybettiğiniz yakınınızın yaşı: ……..

17. Kaybettiğiniz yakınınızın cinsiyeti: ……..

18. Ölüm nedeni: ……

19. Ölümünden beri ne kadar zaman geçti? ……..

20. Kaybettiğiniz kişiye kendinizi ne kadar yakın hissediyordunuz?

Az ☐ Orta ☐ Çok ☐

21. Ölümü hayatınızı ne kadar etkiledi?

Az ☐ Orta ☐ Çok ☐

22.Yakınınızın kaybından sonra bu konuyla ilgili profesyonel bir yardım aldınız mı?

Evet ☐ Hayır ☐

23. Bu konu (ölüm) dışında geçmişte psikiyatrik tanı ve tedavi aldınız mı?

Evet ☐ Hayır ☐

EK 2: Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

Aşağıdaki maddeler eşinizden algıladığınız destek ile ilgilidir. Her maddeyi, eşinizle olan ilişkinizi düşünerek madde karşısındaki *"bana uygun, kısmen uygun, bana uygun değil"* seçeneklerinden birini işaretleyerek cevaplandırınız.

		Bana Uygun	**Kısmen Uygun**	**Uygun Değil**
Eşim;				
1.	Bana hoş espriler yapar	( )	( )	( )
2.	Yaptıklarımı destekler	( )	( )	( )
3.	Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır	( )	( )	( )
4.	Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır	( )	( )	( )
5.	Başardıklarımı takdir eder	( )	( )	( )
6.	Bana sarılır, üzerime titrer	( )	( )	( )
7.	Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir	( )	( )	( )
8.	Benimle sohbet eder, dertleşir	( )	( )	( )
9.	Bana yanımda olduğunu hissettirir	( )	( )	( )
10.	Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır	( )	( )	( )
11.	Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür	( )	( )	( )
12.	Bana şefkat gösterir	( )	( )	( )
13.	Hastalık, taşınma gibi durumlarda bana yardım eder	( )	( )	( )
14.	Hatalarımı bana nazikçe gösterir	( )	( )	( )
15.	Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir	( )	( )	( )
16.	Beni sever, okşar	( )	( )	( )
17.	Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder	( )	( )	( )
18.	Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular	( )	( )	( )
19.	Görüş ve isteklerime önem verir	( )	( )	( )
20.	Beni gerçekten anlamaz	( )	( )	( )
21.	Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
22.	Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir	( )	( )	( )
23.	Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder	( )	( )	( )
24.	Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz	( )	( )	( )
25.	Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
26.	Verdiğim kararları destekler	( )	( )	( )
27.	Sağlığımla yakından ilgilenir	( )	( )	( )

EK 3: Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği (CDKÖ)

İnsanların belirli duygular karşısındaki tutumlarından bazıları aşağıda sıralanmıştır. Bu tutumlardan her birinin içine ne sıklıkla girdiğinizi, karşısına X işareti koyarak belirtiniz. Lütfen A'dan U'ya kadar her bir tutum için, tek bir işaret koyun ve bu işlemi çok düşünmeden yapın.

ÖFKELİ OLDUĞUM ZAMAN	**HEMEN HİÇ BİR ZAMAN**	**BAZEN**	**ÇOĞU ZAMAN**	**HEMEN HER ZAMAN**
A-Sessiz kalırım				
B-Konuşmak ya da tartışmak istemem				
C-İçime atarım				
D-Hissettiğim neyse söylerim				
E-Olay çıkarmaktan kaçınırım				
F-Duygularımı bastırırım				
G-Kızgınlığımı gizlerim				
KAYGILI VE ENDİŞELİ OLDUĞUM ZAMAN	**HEMEN HİÇ BİR ZAMAN**	**BAZEN**	**ÇOĞU ZAMAN**	**HEMEN HER ZAMAN**
H-Duygularımı belli ederim.				
I-Sessiz kalırım				
J-Bu konuda tek söz etmem				
K-Başkalarına içimi dökerim				
L-Hissettiğim neyse söylerim				
M-İçime atarım				
N-Duygularımı bastırırım				

MUTSUZ VE KEDERLİ OLDUĞUM ZAMAN	**HEMEN HİÇ BİR ZAMAN**	**BAZEN**	**ÇOĞU ZAMAN**	**HEMEN HER ZAMAN**
O-Bu konuda tek söz söylemem				
P-Mutsuzluğumu gizlerim				
Q-Yılgın görünmem				
R-Sessiz kalırım				
S-Duygularımı belli ederim				
T-Duygularımı bastırırım				
U-İçime atarım				

EK 4: Ers-Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Aşağıda olaylar karşısında duyguların nasıl deneyimlendiğini anlatan ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki durumları "Tamamen katılıyorum", "Katılıyorum", "Katılmıyorum" ve "Hiç katılmıyorum" şeklinde derecelendiriniz.

	Tamamen katılıyorum	**Katılıyorum**	**Katılmıyorum**	**Hiç katılmıyorum**
1.Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım.				
2.Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır.				
3.Bir duyguyu yaşadığımda çok yoğun yaşarım.				
4.Üzücü bir şey yaşadığımda çok yoğun yaşarım.				
5.Duygularımı çok yoğun yaşarım.				
7.Duygularımda ani iniş-çıkışlar yaşadığım olur.				
8.Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için çok zordur.				
9.Benim için mantıklı/düzgün düşünmek zordur, bu yüzden kendimi genellikle mutsuz hissederim.				
10.Duygusal olarak çok çabuk incinirim.				
12.Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir.				
14.Kendimi genellikle endişeli hissederim.				
15.Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.				
16.Üzücü bir durum karşısında kolayca dağılırım.				
18.Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.				
19.Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.				
20.Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığımı söyler.				
21.Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam, bu durumu kafamdan atmam zaman alır.				

EK 5: Yas Ölçeği

Aşağıda kayıp karşısında yaşanabilecek durumlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Bunları ne sıklıkla yaşadığınıza dair "her zaman, sık sık, arasıra, nadiren ve hiçbir zaman" arasında değerlendirme yaparak seçeneklerden birini işaretleyiniz.

	Her Zaman	**Sık Sık**	**Arasıra**	**Nadiren**	**Hiçbir Zaman**
1.Aklıma geldikçe ağlıyorum.					
2.Sabırsız ve hoşgörüsüz biri oldum.					
3.Uyku düzenim bozuldu.					
4.Geceleri aklıma geldikçe kabuslar görüyorum.					
5.Kendimi yorgun ve güçsüz hissediyorum.					
6.Sigara, alkol vb. kullanmaya başladım.					
7.Onu kaybetmemiş gibi davranıyorum.					
8.Boşluğunu dolduracak kişiler arıyorum.					
9.İçine kapanık biri oldum.					
10.Eşyaları ve hatıraları ile teselli buluyorum.					
11.Hayatıma kaldığım yerden devam ediyorum.					
12.Kendimi ölüme hazırlıyorum.					
13.Kendi ayakların üzerinde durmaya başladım.					
14.Onun sevdiği şeyleri yapıyorum.					
15.Psikolojik tedavi görüyorum.					
16.Hayatın sadece yaşamdan ibaret olmadığını, ölümünde yaşam kadar gerçek olduğunu anladım.					
17.Yas tutarak onu getiremeyeceğimi biliyorum.					
18.Onun her zaman benimle birlikte olduğuna inanıyorum.					
19.Sürekli onu düşünmekten günlük işlerimi aksatıyorum.					
20.Sanki bir gün gelecekmiş gibi hissediyorum.					
21.Kimseyi incitmemeye çalışıyorum.					
22.Hayatın anlamsız olduğunu düşünüyorum.					
23.Yaşadıklarımdan sonra aynı olayla karşı karşıya kalan kişileri daha iyi anlıyorum.					
24.Hayata bakış açım değişti.					
25.Bir daha mutlu olamayacağımı hissediyorum.					

	Her Zaman	Sık Sık	Arasıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
26.Beni aniden bırakıp gitmesini hazmedemiyorum.					
27.Duygularımı ifade etmekte zorluk çekiyorum.					
28.Kendimi yalnız hissediyorum.					
29.Ne zaman eğlenmek istesem kendimi huzursuz hissediyorum.					
30.Onsuz daha fazla yaşamak istemiyorum.					
31.Bu acıya daha fazla dayanacağımı zannetmiyorum.					
32.Kaybıyla tüm ümitlerim söndü.					
33.Onu unutmak için eğlenceli şeyler yapıyorum.					
34.Güven duygumu kaybettim.					
35.Kendimi ona karşı suçlu hissediyorum.					

EK-6: Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Duygu Akyıldız tarafından yürütülen "Yas sürecindeki bireylerin algıladıkları eş desteğine göre duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik seviyeleri ile yas tepkilerinin incelenmesi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı: Yakınını kaybetmiş evli bireylerin duygusal baskılama, duygusal tepkisellik ve yas tepkilerini yorumlamak

b. Araştırmanın İçeriği: 6 ile 18 ay önce bir akrabasını kaybetmiş kişilerin algıladıkları eş desteğine göre duygusal baskılama, duygusal tepkisellik ve yas tepkilerinin nasıl değiştiği gözlemlenip yorumlanacaktır.

c. Araştırmanın Nedeni: Tez çalışması

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)
İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

İmzası:

Not: *Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.*

KAYNAKÇA

Abbey, A., Andrews, F. M., & Halman, L. J. (1995). Provision and receipt of social support and disregard: what is their impact on the marital life quality of infertile and fertile couples?. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(3), 455.

Adams, G. A., King, L. A., King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, *81 (4),* 411-420.

Alam, R., Barrera, M., D'Agostino, N., Nicholas, D. B., & Schneiderman, G. (2012). Bereavement experiences of mothers and fathers over time after the death of a child due to cancer. *Death Studies*, *36*(1), 1-22.

Aldwin, C. M. (1991). Does age affect the stress and coping process? Implications of age differences in perceived control. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 46,* 174—180.

Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(3), 670.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-V) (Çev. ed.: E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.

Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2004). Towards a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, *35,* 205–230.

Beach, S. R., & Gupta, M. (2006). Directive and nondirective spousal support: Differential effects?. *Journal of Marital and Family Therapy*, *32*(4), 465.

Beals, K. P., Peplau, L. A., & Gable, S. L. (2009). Stigma management and well-being: The role of perceived social support, emotional processing, and suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(7), 867-879.

Becker, E. S., Rinck, M., Roth, W. T., & Margraf, J. (1998). Don't worry and beware of white bears: Thought suppression in anxiety patients. *Journal of Anxiety Disorders*, *12*(1), 39-55.

Benfield, D. G., Leib, S. A., & Vollman, J. H. (1978). Grief response of parents to neonatal death and parent participation in deciding care. *Pediatrics*, *62*(2), 171-177.

Blier, M. J., & Blier-Wilson, L. A. (1989). Gender differences in self-rated emotional expressiveness. *Sex Roles*, *21*(3-4), 287-295.

Bradley, M. M., Codispoti, M., Sabatinelli, D., & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation II: sex differences in picture processing. *Emotion*, *1*(3), 300.

Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. *Handbook of emotions*, *3*, 395-408.

Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2003). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *34*(3), 225-238.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, *125*(6), 760-776.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, *21*(5), 705-734.

Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(1), 126.

Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(5), 1150.

Bowen, M. (1991). Family reaction to death. *Living beyond loss: Death in the Family*, 79-92.

Bowlby, E. J. M. (2008). *Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss* (Vol. 3). Random House.

Bradley, M. M., Codispoti, M., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation I: defensive and appetitive reactions in picture processing. *Emotion*, *1*(3), 276.

Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. *Handbook of Emotions*, *3*, 395-408.

Buehler, C., & Welsh, D. P. (2009). A process model of adolescents' triangulation into parents' marital conflict: The role of emotional reactivity. *Journal of Family Psychology*, *23*(2), 167.

Burke, L. A., Neimeyer, R. A., & McDevitt-Murphy, M. E. (2010). African American homicide bereavement: Aspects of social support that predict complicated grief, PTSD, and depression. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *61*(1), 1-24.

Butler, E. A., Egloff, B., Wlhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, *3*(1), 48-67.

Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review, 28(4),* 676-691.

Calhoun, L. G., Selby, J. W., & Abernathy, C. B. (1984). Suicidal death: Social reactions to bereaved survivors. *The Journal of Psychology*, *116*(2), 255-261.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(9), 1251-1263.

Campos, J. J., Mumme, D., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Japanese Journal of Research on Emotions*, *2*(1), 1-20.

Carter, M. M., Hollon, S. D., Carson, R., & Shelton, R. C. (1995). Effects of a safe person on induced distress following a biological challenge in panic disorder with agoraphobia. *Journal of Abnormal Psychology*, *104*(1), 156.

Cengiz, S. (2017). Ergenlerde Duygusal Tepkisellik, Bilişsel Çarpıtmalar Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2009). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, *38*(8), 1050-1058.

Chambers, J. (2008). *The durability of support focused marital therapy* (Doctoral dissertation).

Chen, J. H., Bierhals, A. J., Prigerson, H. G., Kasl, S. V., Mazure, C. M., & Jacobs, S. (1999). Gender differences in the effects of bereavement-related psychological distress in health outcomes. *Psychological Medicine*, *29*(2), 367-380.

Chentsova-Dutton, Y., Shucter, S., Hutchin, S., Strause, L., Burns, K., Dunn, L., ... & Zisook, S. (2002). Depression and grief reactions in hospice caregivers: from pre-death to 1 year afterwards. *Journal of Affective Disorders*, *69*(1-3), 53-60.

Coggins, J., & Fox, J. R. (2009). A qualitative exploration of emotional inhibition: A basic emotions and developmental perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *16*(1), 55-76.

Cook, J. A. (1988). Dad's double binds: Rethinking fathers' bereavement from a men's studies perspective. *Journal of Contemporary Ethnography*, *17*(3), 285-308.

Coyne, J. C., Rohrbaugh, M. J., Shoham, V., Sonnega, J. S., Nicklas, J. M., & Cranford, J. A. (2001). Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure. *The American Journal of Cardiology*, *88*(5), 526-529.

Çelik, S. B. (2016). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(25), 105-114.

Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(7), 871-884.

Decinque, N., Monterosso, L., Dadd, G., Sidhu, R., Macpherson, R., & Aoun, S. (2006). Bereavement support for families following the death of a child from cancer: experience of bereaved parents. *Journal of Psychosocial Oncology*, *24*(2), 65-83.

Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, *29*(4), 307-324.

Deno, M., Miyashita, M., Fujisawa, D., Nakajima, S., & Ito, M. (2013). The influence of alexithymia on psychological distress with regard to the seriousness of complicated grief and the time since bereavement in the Japanese general population. *Journal of Affective Disorders*, *149*(1), 202-208.

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *31*(4), 419-436.

Dökmeci, M. (2017). *Self- compassion as a mediator between parental acceptance-Rejection and emotional reactivity among university students* (Master's thesis, Boğaziçi University).

Dyregrov, A., & Matthiesen, S. B. (1987). Similarities and differences in mothers' and fathers' grief following the death of an infant. *Scandinavian Journal of Psychology*, *28*(1), 1-15.

Dyregrov, A., & Matthiesen, S. B. (1991). Parental grief following the death of an infant—a follow-up over one year. *Scandinavian Journal of Psychology*, *32*(3), 193-207.

Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2000). The relation between gender and emotions in different cultures. *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives*, *1*, 71-94.

Fish, W. C. (1986). Differences of grief intensity in bereaved parents. In T. A. Rando (Ed.), *Parental loss of a child* (pp. 415-428). Champaign, IL: Research Press.

Fivush, R., & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives*, 232-253.

Franks, M. M., & Stephens, M. A. P. (1996). Social support in the context of caregiving: Husbands' provision of support to wives involved in parent care. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *51*(1), 43-52.

Freud, S. (1922). Mourning and melancholia. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *56*(5), 543-545.

Gallagher, D. E., Breckenridge, J. N., Thompson, L. W., & Peterson, J. A. (1983). Effects of bereavement on indicators of mental health in elderly widows and widowers. *Journal of Gerontology*, *38*(5), 565-571.

Gharmaz, K., & Milligan, M. J. (2006). Grief. In *Handbook of the Sociology of Emotions* (pp. 516-543). Springer, Boston, MA.

Giles, P. F. H. (1970). Reactions of women to perinatal death. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology*, *10*, 207-210.

Goldbach, K. R., Dunn, D. S., Toedter, L. J., & Lasker, J. N. (1991). The effects of gestational age and gender on grief after pregnancy loss. *American Journal of Orthopsychiatry*, *61*(3), 461-467.

Goldin, P. R., Manber, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural bases of social anxiety disorder: emotional reactivity and cognitive regulation during social and physical threat. *Archives of General Psychiatry*, *66*(2), 170-180.

Goodenough, B., Drew, D., Higgins, S., & Trethewie, S. (2004). Bereavement outcomes for parents who lose a child to cancer: are place of death and sex of parent associated with differences in psychological functioning?. *Psycho‐Oncology*, *13*(11), 779-791.

Gordon, M. T., & Riger, S. (1991). The female fear: The social costs of rape. Chicago: University of Illinois Press

Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of Health and Social Behavior*, 122-131.

Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation?. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 588.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, *12*(4), 590.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 970.

Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, *120*(3), 635.

Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, *130*(4), 574.

Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., & Stinson, C. H. (2003). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *Focus*, *1*(3), 290-298.

Hughes, C. B., & Page-Lieberman, J. (1989). Fathers experiencing a perinatal loss. *Death Studies*, *13*(6), 537-556.

Iwamitsu, Y., Shimoda, K., Abe, H., & Okawa, M. (2005). Anxiety, emotional suppression, and psychological distress before and after breast cancer diagnosis. *Psychosomatics*, *46*(1), 19-24.

Iwamitsu, Y., Shimoda, K., Abe, H., Tani, T., & Okawa, M. (2002). The relationship between suppression of negative emotion in breast cancer patients and emotional distress after diagnosis. *Japanese Journal of General Hospital Psychiatry, 14*, 9–16.

Jacobson, N. C., Lord, K. A., & Newman, M. G. (2017). Perceived emotional social support in bereaved spouses mediates the relationship between anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, *211*, 83-91.

Jordan, A. H., & Litz, B. T. (2014). Prolonged grief disorder: Diagnostic, assessment, and treatment considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, *45*(3), 180.

Kabasakal, Z. & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5*(4), 208-214.

Kessler, R. C., & McRae, J. A. (1982). The effect of wives' employment on the mental health of married men and women. *American Sociological Review*, *47*, 216-227.

King, L. A., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control. *European Journal of Personality*, *5*(2), 131-150.

Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *International Journal of Psychoanalysis*, *21*, 125-153.

Kramer, D. (1996) 'How women relate to terminally ill husbands and their subsequent adjustment to bereavement' *Omega*, *34*(2), 93-106.

Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child Abuse & Neglect*, *27*(2), 199-213.

Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(3), 686.

Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some applications. *Applied Psychology*, *41*(2), 97-129.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.

Labouvie-Vief, G., Lumley, M. A., Jain, E., & Heinze, H. (2003). Age and gender differences in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional autobiographical memories. *Emotion*, *3*(2), 115.

LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Towards a reconsideration of the gender emotion relationship. In M. S. Clard (Ed.), Emotions and social behavior: Review of personality and social psychology (Vol. 14, pp. 178–201). Beverly Hills, CA: Sage.

Lang, A., & Gottlieb, L. (1993). Parental grief reactions and marital intimacy following infant death. *Death Studies*, *17*(3), 233-255.

Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging, 7*, 171-184.

LeBlanc, N. J., Unger, L. D., & McNally, R. J. (2016). Emotional and physiological reactivity in Complicated Grief. *Journal of Affective Disorders*, *194*, 98-104.

Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(2), 271-282.

Levinger, G., & Huston, T. L. (1990). The social psychology of marriage. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage: Basic issues and applications* (pp. 19-58). New York, NY, US: Guilford Press.

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, *35*(4), 747-766.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, *101*(2), 141-148.

Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death Studies*, *34*(8), 673-698.

Lutz, C., & White, G. M. (1986). The anthropology of emotions. *Annual Review of Anthropology*, *15*(1), 405-436.

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2006). Social support as a buffer in the relationship between socioeconomic status and academic performance. *School Psychology Quarterly*, *21*(4), 375-395.

Mallon, B. (2008). *Dying, death and grief: working with adult bereavement*. Sage.

Mandell, F., McAnulty, E., & Reece, R. M. (1980). Observations of paternal response to sudden unanticipated infant death. *Pediatrics*, *65*(2), 221-225.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, *37*(7), 1401-1415.

Mickelson, K. D., Claffey, S. T., & Williams, S. L. (2006). The moderating role of gender and gender role attitudes on the link between spousal support and marital quality. *Sex Roles*, *55*(1), 73-82.

Monnier, J., Stone, B. K., Hobfoll, S. E., & Johnson, R. J. (1998). How antisocial and prosocial coping influence the support process among men and women in the U.S. Postal Service. *Sex Roles, 39,* 1-20.

Myin-Germeys, I., van Os, J., Schwartz, J. E., Stone, A. A., & Delespaul, P. A. (2001). Emotional reactivity to daily life stress in psychosis. *Archives of General Psychiatry*, *58*(12), 1137-1144.

Nam, I. (2016). Complicated grief treatment for older adults: The critical role of a supportive person. *Psychiatry Research, 244*(30), 97-102.

Newton, T. L., & Contrada, R. J. (1992). Repressive coping and verbal-autonomic response dissociation: The influence of social context. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(1), 159-167.

Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, *39*(2), 107-116.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *51*(6), 704-708.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*(1), 20-28.

Nuss, W. S., & Zubenko, G. S. (1992). Correlates of persistent depressive symptoms in widows. *The American Journal of Psychiatry*, *149*(3), 346.

Okyayuz, Ü. H. (1993). Toronto aleksitimi ölçeği ile Courtauld duygu kontrol ölçeğinin bir Türk örnekleminde kullanılabilirlik koşullarının araştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *4*(1), 18-23.

Olson, D. A., & Shultz, K. S. (1994). Gender Differences in the Dimensionality of Social Support 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *24*(14), 1221-1232.

Osterweis, M., Solomon, F., & Green, M. (1984). Bereavement intervention programs. Washington, DC: National Academy Press.

Ott, C. H. (2003). The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies*, *27*(3), 249-272.

Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness. *British Journal of Medical Psychology*, *38*(1), 13-26.

Parkes, C. M. (1988). Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change. *Journal of Social Issues*, *44*(3), 53-65.

Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. London: Routledge.

Parneix, M., Pericaud, M., Clement, J. (2013). Majör depresif dönemler ile ilişkili kolay öfkelenme: Duygudurum bozuklukları ve mizaç ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *24*.

Pearlin, L. I., & McCall, M. E. (1990). Occupational stress and marital support. In *Stress Between Work and Family* (pp. 39-60). Springer US.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8*(3), 162-166.

Pennebaker, J. W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social, and health consequences. *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, 517-543.

Perry-Jenkins, M., & Crouter, A. C. (1990). Men's provider-role attitudes: Implications for household work and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, *11*, 136–156.

Polanco-Roman, L., Moore, A., Tsypes, A., Jacobson, C., & Miranda, R. (2017). Emotion reactivity, comfort expressing emotions, and future suicidal ideation in emerging adults. *Journal of Clinical Psychology*, *74*(1), 123-135.

Porter, E., Chambless, D. L., & Keefe, J. R. (2016). Criticism in the Romantic Relationships of Individuals With Social Anxiety. *Behavior Therapy*, *48*(4), 517-532.

Power, M., & Dalgleish, T. (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology press.

Prigerson, H. G., Bridge, J., Maciejewski, P. K., Beery, L. C., Rosenheck, R. A., Jacobs, S. C., ... & Brent, D. A. (1999). Influence of traumatic grief on suicidal ideation among young adults. *American Journal of Psychiatry*, *156*(12), 1994-1995.

Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... & Bonanno, G. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, *6*(8), e1000121.

Purdon, C., & Clark, D. A. (2001). Suppression of obsession-like thoughts in nonclinical individuals: Impact on thought frequency, appraisal and mood state. *Behaviour Research and Therapy*, *39*(10), 1163-1181.

Rabinowitz, J. A., Osigwe, I., Drabick, D. A. G., Reynolds, M. D. (2016). Negative emotional reactivity moderates the relations between family cohesion and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence, 53*, 116-126.

Rando, T. A. (1984). *Grief, dying, and death: Clinical interventions for caregivers* (pp. 149-153). Champaign, IL: Research Press Company.

Reevy, G. M., & Maslach, C. (2001). Use of social support: Gender and personality differences. *Sex Roles*, *44*(7-8), 437-459.

Ringdal, G. I., Jordhøy, M. S., Ringdal, K., & Kaasa, S. (2001). Factors affecting grief reactions in close family members to individuals who have died of cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, *22*(6), 1016-1026.

Roger, D., & Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extraversion, neuroticism and emotional control. *Personality and Individual Differences*, *9*(4), 721-726.

Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are gender differences in empathy due to differences in emotional reactivity?. *Psychology*, *2*(6), 574-578.

Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, *4*(4), 497-510.

Scheidt, C. E., Hasenburg, A., Kunze, M., Waller, E., Pfeifer, R., Zimmermann, P., & Waller, N. (2012). Are individual differences of attachment predicting bereavement outcome after perinatal loss? A prospective cohort study. *Journal of Psychosomatic Research*, *73*(5), 375-382.

Schield, M. (1999). Simpson's paradox and Cornfield's conditions. *ASA Proc. Sect. Stat. Educ*, 106-111.

Schut, M. S. H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, *23*(3), 197-224.

Schwab, R. (1992). Effects of a child's death on the marital relationship: A preliminary study. *Death Studies*, *16*(2), 141-154.

Schwab, R. (1996). Gender differences in parental grief. *Death Studies*, *20*(2), 103-113.

Seçer, İ., Halmatov, S., & Gençdoğan, B. (2013). Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, *3*(1), 77-89.

Shear MK, Mulhare E. Complicated grief. Psychiatr Ann 2008;39: 662-70.

Shields, S. A., & Shields, S. A. (2002). *Speaking from the heart: Gender and the social meaning of emotion*. Cambridge University Press.

Sidmore, K. V. (2000). Parental bereavement: Levels of grief as affected by gender issues. *Omega-Journal of Death and Dying*, *40*(2), 351-374.

Simons, R. L., Lorenz, F. O., Wu, C. I., & Conger, R. D. (1993). Social network and marital support as mediators and moderators of the impact of stress and depression on parental behavior. *Developmental Psychology*, *29*(2), 368-381.

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(2), 229-237.

Smith, A. C., & Borgers, S. B. (1988-1989). Parental grief response to perinatal death. *Omega, 19,* 203-214.

Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(1), 174-184.

Soykan, Ç. (2000). Krize Müdahale İlkeleri Çerçevesinde Yas ve Yasa Müdahale. *Kriz ve Krize Müdahale. Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınlar*, (6), 123-135.

Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *40*(2), 283-291.

Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, *60*(2), 527-536.

Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, *38*(6), 537-558.

Stinson, K. M., Lasker, J. N., Lohmann, J., & Toedter, L. J. (1992). Parents' grief following pregnancy loss: A comparison of mothers and fathers. *Family Relations*, 218-223.

Stroebe, M. (2015). "Is Grief a Disease?" Why Engel Posed the Question. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *71*(3), 272-279.

Stroebe, M. S. (1998). New directions in bereavement research: Exploration of gender differences. *Palliative Medicine*, *12*(1), 5-12.

Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E., & Schut, H. E. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington DC: American Psychological Association.

Stroebe, M. S., & Stroebe, W. (1983). Who suffers more? Sex differences in health risks of the widowed. *Psychological Bulletin, 93*, 279-301.

Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: a test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(6), 1241.

Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M. S., & Abakoumkin, G. (2005). Does social support help in bereavement?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(7), 1030-1050.

Sweeting, H. N., & Gilhooly, M. L. (1990). Anticipatory grief: A review. *Social Science & Medicine*, *30*(10), 1073-1080.

Temoshok, L. (1987). Personality, coping style, emotion and cancer: Towards an integrative model. *Cancer Surveys, 6*, 545–567.

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.

Tomarken, A., Holland, J., Schachter, S., Vanderwerker, L., Zuckerman, E., Nelson, C., ... & Prigerson, H. (2008). Factors of complicated grief pre-death in caregivers of cancer patients. *Psycho‐Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, *17*(2), 105-111.

Turner, P. J. (1991). Relations between attachment, gender, and behavior with peers in preschool. *Child development*, *62*(6), 1475-1488.

Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük (11. Baskı). (2011). Ankara: Türk Dil Kurumu.

Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Ickes, W., Davis, M., & Devoldre, I. (2008). Support provision in marriage: the role of emotional similarity and empathic accuracy. *Emotion*, *8*(6), 792-802.

Walker, K. N., MacBride, A., & Vachon, M. L. (1977). Social support networks and the crisis of bereavement. *Social Science & Medicine (1967)*, *11*(1), 35-41.

Walter, T. (1999). *On bereavement: The culture of grief*. McGraw-Hill Education (UK).

Watson, M., & Greer, S. (1983). Development of a questionnaire measure of emotional control. *Journal of psychosomatic research*, *27*(4), 299-305.

Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems: The Mediating Roles of Emotional Reactivity and Emotional Cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(1), 14.

Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2016). Bidirectional associations between hope, optimism and social support, and trauma-related symptoms among survivors of terrorism and their spouses. *Journal of Research in Personality, 62,* 29-38.

Weiss, R. S. (2001). Grief, bonds, and relationships. In: Stroebe MS, Hansson RO, Stroebe W, Schut H (eds). Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care. Washington, DC; APA: 47-62.

Weissman, M. M., & Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of General Psychiatry, 34,* 98-111.

Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, *90*(2), 202-209.

Wiesner, M. E. (2000). *Women and gender in early modern Europe*. Cambridge University Press.

Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 61-82). San Diego, CA, US: Academic Press.

Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology, Vol. 12. Prosocial behavior* (pp. 265-289). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Wing, D. G., Burge-Callaway, K., Rose Clance, P., & Armistead, L. (2001). Understanding gender differences in bereavement following the death of an infant: Implications of or treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *38*(1), 60.

Worden, J. W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.

World Health Organization (2018). *The ICD-11 classification of mental and behavioural disorders. Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization, 2018.

Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 22*(3), 19-25.

Yule, G. U. (1903). Notes on the theory of association of attributes in statistics. *Biometrika, 2*(2), 121-134.

Yurdakul, A., & Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 14*(4).

Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. *Yaşadıkça*, 73-90.

Zeman, J., & Shipman, K. (1996). Children's expression of negative affect: Reasons and methods. *Developmental Psychology*, *32*(5), 842.