

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANNELERİN EVLAT KAYBI SONRASI YAS SÜRECİ
DENEYİMİ: YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZ İLE İNCELENMESİ**

TUĞÇE BAKIR

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ BURCU UYSAL**

İSTANBUL, 2022

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANNELERİN EVLAT KAYBI SONRASI YAS SÜRECİ
DENEYİMİ: YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZ İLE İNCELENMESİ**

TUĞÇE BAKIR

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ BURCU UYSAL**

İSTANBUL, 2022

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal

Dr. Öğr. Üyesi Hooman

Keshavarzi

Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda Başer

Baykal

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Tuğçe Bakır

İmza:

X X X X

ÖZ

ANNELERİN EVLAT KAYBI SONRASI YAS SÜRECİ DENEYİMİ:
YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ İLE İNCELENMESİ

Bakır, Tuğçe

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194028009

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0002-1787-0219

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10472065

Tez Danışmanı: Dr. Öğr.Üyesi Burcu Uysal

Temmuz 2022, 116 sayfa

Evlat kaybı en zorlu yaşam deneyimlerinden biridir. Bu çalışmanın amacı annelerin evlat kaybı deneyimlerini derinlemesine incelemektir. Annelerin evlat kaybı sürecini nasıl deneyimlediklerini, bu süreçte hangi baş etme yöntemlerini kullandıklarını ve sosyo-kültürel etmenlerin yas süreci üzerindeki etkisini ortaya koymak üzere niteliksel yöntemle yürütülmüştür. Evladını doğal sebepler kaynaklı kaybeden 7 anneyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve veriler Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) Yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucu annelerin evlat kaybı deneyimini yansıtan 5 temel tema oluşmuştur. Bu temalar (1) kayıp sonrası yas, (2) kaybın getirdiği değişimler, (3) baş etme yöntemleri, (4) sosyo-kültürel faktörler ve (5) yas sürecini etkileyen diğer etmenler olarak sıralanabilir. Kayıp sonrası yas teması kayba verilen duygusal tepkiler ve yas sürecinin gelgitli doğası alt temalarını kapsamaktadır. Kaybın getirdiği değişimler teması benlikte ve ilişkilerde değişim alt temalarından oluşmaktadır. Baş etme yöntemleri dini başa çıkma, sosyal başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve biliş odaklı başa çıkma alt temalarından oluşmaktadır. Sosyo-kültürel faktörler teması dini-kültürel yas ritüelleri ve insanların yas deneyimine etkisi olarak iki alt temayı kapsamaktadır. Son olarak yas sürecini etkileyen diğer etmenler teması; yas tutan kişiyle ilgili etmenler, kaybedilen kişiyle ilgili etmenler ve dışsal etmenler olmak üzere 3 alt temadan oluşmaktadır. Yürütülen analizler sonucu ulaşılan bulgular ilgili

literatür ve teoriler ışığında tartışılmıştır. Çalışma sonucu ulaşılan veriler doğrultusunda uygulayıcılara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlat Kaybı, Baş Etme Yöntemleri, Sosyo-Kültürel Faktörler, Yas, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz



ABSTRACT

BEREAVEMENT EXPERIENCES OF MOTHERS AFTER CHILD LOSS: EXAMINING WITH INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Bakır, Tuğçe

MA in Clinical Psychology

Student ID: 194028009

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0002-1787-0219

National Thesis Center Reference Number: 10472065

Thesis Supervisor: Asst. Prof. Burcu Uysal

July 2022, 116 pages

Loss of the child is one of the most devastating experiences of life. The aim of this study is to examine mothers' experiences of child loss in depth. The study was conducted with a qualitative method in order to reveal how the mothers experienced the loss of a child, what coping methods they used in this process, and the effect of socio-cultural factors on the grieving process. Semi-structured interviews were conducted with 7 mothers who lost their children due to natural causes, and the data were analyzed using the Interpretive Phenomenological Analysis (IPA) method. As a result of the analyzes, superordinate themes were formed which were (1) mourning after the loss, (2) the changes brought about by the loss, (3) coping mechanisms, (4) socio-cultural factors and (5) other factors affecting the grieving process. The theme of mourning after the loss includes the emotional reactions to the loss and the oscillatory nature of grief. The theme of changes brought about by loss consists of sub-themes of change in self and relationships. Sub-themes under the theme of coping methods can be listed as religious coping, social coping, emotion-focused coping, and cognition-focused coping. The theme of socio-cultural factors covers two sub-themes as religious-cultural mourning rituals and the effect of people on the mourning experience. Finally, the theme of other factors affecting the grieving process consists of 3 sub-themes: factors related to the bereaved person, factors related to the deceased person, and external factors. Findings of the study were discussed in the light of the relevant literature and theories. Suggestions were made

for practitioners and future studies in accordance with findings reached as a result of the study.

Keywords: Child Loss, Coping Mechanisms, Grief, Interpretive Phenomenological Analysis, Socio-Cultural Factors,



İTHAF

Sevdiklerini kaybetmiş olanlara...



TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yüreklendiren, ihtiyacım olduğunda derin bilgi ve tecrübesiyle bana destek olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal'a teşekkürlerimi sunarım.

Çok değerli geri bildirimleriyle tezimi geliştirmeme katkı sağlayan jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Hooman Keshavarzi ve Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda Başer Baykal'a çok teşekkür ediyorum.

Çocuklarının biricik hikayelerini bana emanet eden tüm katılımcılara çok teşekkür ederim.

Desteklerini yaşam boyu benden esirgemeyen, eğitim hayatım boyunca daima arkamda olan, vazgeçmeye her yaklaştığımda devam etmem için bana güç veren sevgili aileme koşulsuz sevgi ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde varlıklarıyla bana yalnız olmadığımı hissettiren tüm dost ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak, yüksek lisans eğitimim süresince bana burs desteği sağlayarak bu tezin yazılmasına katkı sağlayan TÜBİTAK'a teşekkür ederim.

Tuğçe Bakır

İSTANBUL, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
İTHAF	viii
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırma Soruları	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Tanımlar	5
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Kayıp ve Yas	7
2.2. Yas Türleri.....	10
2.2.1. Öncül Yas	10
2.2.2. Normal Yas.....	12
2.2.3. Komplike (Karmaşık) Yas.....	13
2.3. Yas Tepkileri	15
2.4. Evlat Kaybı Sonrası Yas Sürecine İlişkin Çalışmalar	17
2.5. Teorik Arka Plan	20
2.5.1. Yas ile Başa Çıkmada İkili Süreç Modeli	20
2.5.2. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli	22
2.6. Kayıp ve Yas Süreçlerinde Sosyo-Kültürel Elementlerin Etkisi.....	23

BÖLÜM III METODOLOJİ VE UYGULAMA.....	26
3.1. Araştırma Deseni	26
3.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)	26
3.3. Örneklem	27
3.4. Kullanılan Ölçekler ve Veri Toplama Araçları	29
3.4.1. Sosyo-Demografik Form	29
3.4.2. Yarı-Yapılandırılmış Görüşmeler.....	29
3.4.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	30
3.4.4. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ) Şimdiki Duygular Alt Ölçeği	30
3.5. Süreç	31
3.6. Verilerin Analizi.....	32
3.7. Araştırmanın Güvenirliği	33
3.8. Araştırmacının Rolü	34
BÖLÜM IV BULGULAR.....	36
4.1. Kayıp Sonrası Yas	38
4.1.1. Kayba Verilen Duygusal Tepkiler.....	38
4.1.1.1. Üzüntü ve Acı.....	38
4.1.1.2. Özlem.....	39
4.1.1.3. Öfke.....	40
4.1.1.4. Pişmanlık ve Suçluluk	42
4.1.1.5. Çaresizlik.....	44
4.1.1.6. Rahatlama ve Kabul.....	44
4.1.1.7. Hayal Kırıklığı.....	46
4.1.2. Gelgitli Yas Süreci	47
4.2. Kaybın Getirdiği Değişimler	48
4.2.1. Benlikte Değişim	48
4.2.2. İlişkilerde Değişim	50

4.3. Baş Etme Yöntemleri	51
4.3.1. Dini Başa Çıkma	52
4.3.1.1. İnanç.....	52
4.3.1.2. İbadet	55
4.3.2. Sosyal Başa Çıkma	56
4.3.2.1. Sosyal Destek.....	56
4.3.3. Duygu Odaklı Başa Çıkma	60
4.3.3.1. Olumlu Anıları Hatırlamak	61
4.3.3.2. Meşguliyet.....	62
4.3.4. Biliş Odaklı Başa Çıkma	63
4.3.4.1. Sürece Dair Bilgi Edinme	63
4.3.4.2. Kayıpta Anlam.....	64
4.4. Sosyo-Kültürel Faktörler	65
4.4.1. Dini-Kültürel Yas Ritüelleri	65
4.4.2. İnsanların Yas Deneyimine Etkisi	68
4.4.2.1. Müdahaleci Tavrı ve Tutumlar	68
4.4.2.2. Yas Ritüelleri Üzerindeki Etkileri.....	71
4.5. Yas Sürecini Etkileyen Diğer Etmenler	72
4.5.1. Yas Tutan Kişiyle İlgili Etmenler	72
4.5.1.1. Kişisel Faktörler	72
4.5.1.2. Ölüme Dair Kayıp Öncesi Deneyimler	73
4.5.1.3. Annenin Diğer Çocukları	73
4.5.2. Kaybedilen Kişiyle İlgili Etmenler.....	74
4.5.3. Dışsal Etmenler	75
4.5.3.1. Kayıp Öncesi Hastalık ve Tedavi Sürecindeki Belirsizlik.....	75
4.5.3.2. Eşin Yas Deneyimi	77

BÖLÜM V TARTIŞMA VE SONUÇLAR	78
5.1. Kayıp Sonrası Yas	78
5.2. Kaybın Getirdiği Değişimler	81
5.3. Baş Etme Yöntemleri	83
5.4. Sosyo-Kültürel Faktörler	86
5.5. Yas Sürecinde Etkili olan Diğer Etmenler	88
5.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	90
5.7. Sonuç	91
5.8. Uygulayıcılara ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Çıkarımlar ve Öneriler	92
REFERANSLAR.....	93
EKLER.....	108
EK A	108
EK B	110
EK C	111
EK D	112
EK E	114
EK F	115
ÖZGEÇMİŞ	116

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Verileri	28
Tablo 4.1. Annelerin Yas Deneyimine İlişkin Üst Temalar ve İlişkili Alt Temalar.....	36



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
BDE	Beck Depresyon Envanteri
DSM	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
MAXQDA	Nitel ve Karma Yöntemler için Veri Analizi Yazılımı
TDYÖ	Tekras Düzeltilmiş Yas Ölçeği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
YFA	Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz
\bar{X}	Ortalama
SS	Standart Sapma
s	Kişi Sayısı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Yas sevilen birinin ölümüne verilen normal bir tepkidir fakat kaybedilen kişi bir çocuk olduğunda kayıpla baş etmek daha acılı ve bazen travmatik olabilmektedir (Cleiren, 2019). Kayıplar içinde evlat kaybı zamansızlığı ve kişilerde yarattığı yoğun stres sebebiyle kişilerin baş etmekte en çok zorlandığı kayıpların başında gelir (Donovan, Wakefield, Russell ve Cohn, 2015). Yapılan çalışmalar Türkiye’de, 2019 yılında 6368 çocuğun yaşamını yitirdiğini göstermektedir (TÜİK, Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2019). Türkiye’de durum böyleyken benzer bir durum dünyada da söz konusudur (Klaassen, Bentum ve Bartel, 2019). Amerika’da 2019 yılında 20,927 çocuğun yaşamını yitirdiği raporlanmıştır (Ulusal Hayati İstatistikler Sistemi, Ölüm Oranları, 2019).

Evlat kaybı yaşayan ebeveynler, kayıp yaşamayan ebeveynlere göre psikolojik ve fiziksel bazı sorunlar yaşamaları bakımından riskli bir gruptur (Barlé, Wortman ve Latack, 2017). Bu ebeveynlerin daha fazla sosyal izolasyon (Reilly-Smorawski, Armstrong ve Catlin, 2002), daha yüksek depresyon ve anksiyete skorları (Kreicbergs, Valdimarsdóttir, Onelöv, Henter ve Steineck, 2004), daha fazla sağlık sorunları (Rogers, Floyd, Seltzer, Greenberg ve Hong, 2008), daha fazla travma sonrası stres bozukluğu ve madde bağımlılığı (Bennett, Litz, Lee ve Maguen, 2005) ve evliliklerinde daha fazla bozulma deneyimledikleri raporlanmıştır (Rogers vd., 2008). Evlat kaybı sonrası yas sürecinin yoğunluğu ve niteliği anneler ve babalar arasında farklılaşmaktadır. Evladını kaybetmiş anneler yas sürecini evladını kaybetmiş babalara oranla daha yoğun ve yıkıcı deneyimlemektedirler (Yıldız ve Cimete, 2017).

Evlat kaybı yaşamış ebeveynlerin yaşadıkları kayba adapte olmaya çalışırken kaybettikleri evlatlarının yokluğuyla yaşamının bir yolunu bulmaları gerekmektedir (Arnold ve Gemma, 2008). Bu süreç ebeveynin gerek benlik algısına dair değişimi yeniden organize etmesini gerek de aile üyelerinin yeni gerçekliğe uyum sağlamasını gözetmeyi kapsamaktadır (Denhup, 2017). Tüm bu sebepler sonucu deneyimledikleri yüksek stres seviyeleri, hayatta olan diğer çocuklarına ebeveynlik yapma becerilerinin gerilemesine sebep olabilir (Rossetto, 2015). Ebeveyn kaybettiği çocuğuyla beraber kimliğinin bir parçasını kaybederken diğer yandan hayattaki çocukları için ebeveynlik işlevini yerine getirerek, ebeveyn-çocuk ilişkisini sürdürmeye devam eder (Rossetto, 2015). Tüm bu süreç göz önüne alındığında evlat kaybı yalnızca ebeveynleri kişisel açıdan etkileyen bir süreç olmamakla birlikte, aile ünitesini ve tüm aile bireylerini derinden etkileyen bir olgudur (Stroebe ve Schut, 2015).

1.1. Araştırmanın Problemi

Anne ve babalar çocuklarını kaybettiklerinde yalnızca sahip oldukları önemli bir bağı değil, ebeveyn olma geleceğini ve çocuğa dair hayallerini de kaybetmiş olurlar (Jaffe ve Diamond, 2011). Yürütülen çalışmalar evlat kaybeden ebeveynlerin yas sürecinin diğer kayıp türlerine göre daha yoğun yaşandığını ve yaşam boyu sürdüğünü ortaya koymuştur (Kreicbergs, Lannen, Onelovve Wolfe, 2007). Bir çocuğun kaybı yalnızca aile içerisindeki bireyleri tekil olarak değil, aile dinamiğini ve aile-toplum sistemlerini de büyük oranda etkiler (Rando, 2013).

Kayıp yaşamış ailelerin; yüksek ölüm oranları da dahil olmak üzere gerek psikolojik gerek fiziksel çeşitli komplikasyonlar deneyimlemeleri sebebiyle psikopatoloji geliştirme bakımından riskli toplulukların başında geldikleri bilinmektedir (Harper, O'Connor, Dickson ve O'Carroll, 2011). Yürütülen gerek deneysel gerek ilişkisel birçok çalışmaya rağmen kayıp yaşamış ebeveynlerle yürütülen çalışmalar yeterli seviyeye ulaşmış durumda değildir ve ebeveynlerin ihtiyaç duydukları destek mekanizmalarının doğasının kavranması ve kayıp deneyimin ve yas sürecinin hangi faktörlerden ne şekillerde

etkilendiğinin daha iyi anlaşılması için bu konuda yapılacak niteliksel araştırmaların artması gerekmektedir (Rogers vd., 2008).

Evlat kaybının kişiler üzerinde oluşturduğu yıkıcı etkiler sebebiyle daha detaylı çalışılması gerektiği ortaya konmuş olmakla birlikte (Rosenberg, Baker Syrjala ve Wolfe, 2012) Türkiye örnekleminde çocuğunu kaybeden ebeveynlerin yas süreçleri oldukça sınırlı şekilde çalışılmıştır. Tanacıoğlu (2018) gebelik dönemindeki bebek kaybını, Cimete ve Kuguoğlu (2006) kanser sebebiyle hayatını kaybeden çocukların tüm aile bireylerinin yas sürecindeki semptomatik yas tepkilerini, Yıldız ve Cimete (2017) yenidoğan bebeğini yoğun bakım ünitesinde kaybeden ebeveynler için yas destek programının etkinliğini, Bulut (2021) evlat kaybindan sonra deneyimlenen yas tarzlarını ortaya koymak için çalışmalar yürütmüştür. Ancak çocuğunu doğal sebepler kaynaklı kaybeden anneleri merkeze alan bir çalışma bulunmamaktadır (Yıldız ve Cimete, 2017; Özmen, 2014).

Yas sürecinin kişisel olduğu kadar toplumsal bir olgu olduğu göz önüne alındığında kayba verilen tepkilerin, kaybı ve sonrasını yorumlama biçimlerinin kültürel bağlamdan bağımsız olduğu düşünülemez. Mevcut literatür incelendiğinde Türk annelerinin evlat kaybı sonrası yas deneyimlerinin kültürel bağlamdan nasıl etkilendiği olgusunun çalışılmadığı görülmektedir (Cimete ve Kuguoğlu, 2006). Yas olgusunun çalışıldığı birçok niceliksel çalışma varken kişilerin yas deneyimlerinin derinlemesine incelendiği niteliksel çalışmalar yeterli noktaya ulaşmamıştır. Bu çalışmayla annelerin evlat kaybı deneyiminin kültürel bağlamdan nasıl etkilendiğini, bu süreçte annelerin baş etme mekanizmalarının neler olduğunu ortaya çıkarmak ve annelerin yas deneyiminin derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayarak bu boşluğu doldurmak hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma doğal sebepler kaynaklı evlat kaybı yaşamış annelerin yas süreci deneyimlerini, kayıp ve sonrası süreçteki baş etme yöntemlerini ve sosyo-kültürel

etkenlerin yas süreci üzerindeki etkisini derinlemesine incelemek amacıyla yürütülmüştür. Bu kapsamda aşağıdaki soruların cevapları aranmaktadır:

1.3. Araştırma Soruları

1. Anneler çocuk kaybını nasıl deneyimler?
2. Annelerin evlat kaybı sürecinde kullandıkları baş etme yöntemleri nelerdir?
3. Sosyo-kültürel etkenler bu süreci nasıl etkilemektedir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Evlat kaybı yaşamış olmak, birçok patolojinin ve yaşam sorunlarının oluşması için riskli bir grupta olmak demektir (Harper vd., 2011). Kayıp deneyimi yaşamış aileler için kayba dair anlamların/deneyimlerin anlaşılacağı ve tartışılacağı güvenli bir alan yaratmak konusunda profesyoneller büyük bir rol üstlenmektedir (Hooghe ve Neimeyer, 2013). Cimete ve Kuğuoglu (2006) çocuklarını kanser sebebiyle kaybetmiş tüm aile bireylerinin kayıp sonrası semptomatik tepkilerini niteliksel araştırma yöntemiyle çalışmışlardır. Bu çalışmayla annelerin yas sürecinin diğer aile bireylerinin yas süreçlerinden farklı bir çizgide olduğu ortaya konmuş olup annelerin yas sürecinin diğer aile bireylerinden farklılaşmasının olası nedenlerinin tespiti için daha fazla çalışma yapılması gerektiği belirtilmiştir (Cimete ve Kuguoglu, 2006).

Batılı olmayan bir kültürdeki yas deneyimi ve kayıp olgusu Batı merkezli anlayıştan çeşitli şekillerde farklılaşabilir (Özmen, 2014). Bu bulgular göz önüne alındığında “normal yas tepkisi” olarak nitelendirilebilecek davranış kalıplarının kültürel normlar ve pratikler temel alınarak değerlendirildiği ortaya çıkmaktadır (Stroebe ve Schut, 1998). Türk kültürü bağlamında annelerin deneyimlediği yas olgusunun derinlemesine anlaşılabilmesi, kültüre özgü yas tepkilerinin ortaya çıkarılması için bireylerin öznel deneyimlerinin derinlemesine incelendiği niteliksel araştırma deseni büyük önem taşımaktadır (Stroebe ve Schut, 2010).

Annelerin yas deneyimlerinin anlaşılabilmesi ve yas sürecinde anneliğe özgü elementlerin ortaya çıkarılması için evlat kaybı olgusunun merkeze alındığı çalışmaların yapılması önem taşımaktadır (Özmen, 2014). Sosyo-kültürel etmenlerin süreçteki etkisinin ortaya çıkarılması annelerin yas deneyimini tüm yönleriyle kapsayan koruyucu programlar oluşturulurken fayda sağlayacaktır. Bunun yanı sıra bu çalışma aracılığı ile sürecin doğasının kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunmak, annelerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek, baş etme mekanizmalarını anlamak ve kayıp sonrası süreçte annelerin ihtiyaç duyabilecekleri destek mekanizmalarının belirlenmesine ve profesyonel desteğin niteliğinin geliştirilmesine katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Butler, Hall ve Copnell (2018) tarafından yürütülen çalışma yas sürecinde olan ebeveynlerin birçok açıdan profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştur. Bu alanda yürütülecek çalışmalar gerek ruh sağlığı profesyonellerine gerek vefat sonrası ailelerle direkt etkileşim içinde olan sağlık personellerine yol gösterici olacaktır. Bu konuda uzmanlaşmayı amaçlayan klinisyenler evlat kaybının ardından ebeveynlerin deneyimleyeceği uzun sürmesi ihtimal dâhilinde olan olumlu ve olumsuz değişikliklerin farkında olmalıdırlar. Bu alanda edinilen bilgiler kayıp sonrası risk altında olan ebeveynlerin fark edilmesinde büyük önem taşımaktadır (Büchi vd., 2007). Var olan literatür incelendiğinde çocuğunu doğal sebepler kaynaklı kaybetmiş Türk annelerinin yas deneyimlerinin derinlemesine ele alınmadığı görülmektedir. Türkiye örneğinde yalnızca evladını kaybeden annelerle yürütülen ilk araştırma olma özelliğini taşıyan bu çalışma yas sürecinin kendine has doğasının, annelerin baş etme mekanizmalarının ve bu sürecin sosyo-kültürel atmosferden hangi şekillerde etkilendiğinin anlaşılmasına dair literatüre katkı sağlamayı amaçlayan niteliksel ilk çalışmadır.

1.5. Tanımlar

Kayıp: Kişinin sevdiği birini yitirmesi sebebiyle içinde bulunduğu durumun somut gerçekliğinin ifadesidir (Stroebe, Hansson, Stroebe ve Schut, 2001).

Yas: Bireyin sevdiği birinin kaybı sonrasında bu kayba karşı verdiği doğal tepkidir (Stroebe vd., 2001).

Öncül Yas: Kişinin kayıp gerçekleşmeden kaybın gerçekleşme ihtimali ortaya çıktığında verdiği doğal duygusal tepkidir (Shore, Gelber, Koch ve Sower, 2016).

Komplike (Karmaşık) Yas: Kaybın ardından belirli bir süre geçmesine rağmen kişinin deneyimlediği yas semptomlarının günlük işleyişine müdahale edecek kadar yoğun olduğu yas deneyimini kapsamaktadır (Zisook vd., 2010).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Kayıp ve Yas

Kayıp insan yaşamının kaçınılması mümkün olmayan deneyimlerinden biri olmakla beraber “anamlı addedilen bir şeyden mahrum kalmak” şeklinde tanımlanır (Humphrey, 2009, s. 5). Kayıp, kişinin karşı karşıya kaldığı gerçekliği tanımlayan durumun objektif olarak ifade edilmesidir (Gizir, 2006). Ölüm, insanın yaşamı boyunca en sık karşılaştığı kayıpların başında gelir (Parkes ve Prigerson, 2013). Ebeveyn, eş, evlat, arkadaş gibi sevilen insanları kaybetmek insan yaşamının değişmez bir gerçeğidir. Sevilen birinin hayatını kaybetmesi, özlem, üzüntü gibi yoğun duygular uyandırması sebebiyle en stresli yaşam olaylarından biri olarak görülmektedir (Zara, 2018).

Yas ise yaşanmış bir kayba olağan bir cevap niteliğinde ortaya çıkan tepki olarak görülmektedir, bireyler sevdikleri birini kaybettiklerinde veya kaybetme ihtimaliyle karşı karşıya kaldıklarında yas tepkisi gösterirler (Neimeyer, Klass ve Dennis, 2014). Türk Dil Kurumu tarafından yas “Ölüm veya bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, matem” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022). Birçok kaynakta kayıp, yas ve matem yakın anlamlı olarak birbirlerinin yerine kullanılmakta olmasına karşın bu kavramlar bağlamları göz önüne alındığında birbirlerinden farklı anlamlara sahiptir (Humphrey, 2009). Bireysel ve toplumsal birçok farklı bileşenden farklı şekillerde etkilenen bir olgu olan yas çok katmanlı bir süreçtir (Çolak ve Hocaoğlu, 2021).

Matem, kişinin kayıp durumuna alışmaya çalışma sürecini açıklamak için kullanılan bir kavramdır (Worden, 2009). Kayıp ve sonrasına ilişkin sürecin daha çok sosyo-kültürel yanıyla ilişkilidir (Cowen, Harrison ve Burns, 2012).

Kişinin yas deneyimi ölen kişiyle ilişkisinden, kayıp şeklinden, kaybı yaşayan kişinin bireysel özelliklerinden ve çevresinden almış olduğu sosyal destek gibi gerek bireysel gerek toplumsal birçok faktörden etkilenen çok yönlü bir olgudur (Zara, 2018). Bir insan yaşamı boyunca çeşitli kayıplarla karşılaşabilir. Ebeveyn kaybı yetişkin bir insanın daha sıklıkla karşılaştığı bir kayıp türüdür (Parkes ve Prigerson, 2013). Bir yetişkin için ebeveyn kaybı farklı açılardan beklenen bir kayıp olduğu için yetişkin yaşamında bu kayıpla baş etmek görece daha az zorlu bir süreç olarak anlaşılabilir (Erickson, 2010). Eş kaybı yetişkin yaşamında sıklıkla karşılaşılabilecek olan bir diğer kayıp türüdür. Eşini kaybeden kişinin kayıp sonrası süreçte hem yeni kimliğine hem de yeni bir aile düzenine adapte olmanın bir yolunu bulması gerekmektedir. Eş kaybının daha düşük düzeyde iyilik hali (Stroebe ve Stroebe, 1987), depresyon ve anksiyeteye (Zisook vd., 1997) ilişkili olduğu bulunmuştur.

Evlat kaybı ise daha önce bahsedilen kayıp türlerinden farklı olarak, yaşamın akış çizgisine ters düştüğü ve ebeveynlere evlatlarını koruyucu rollerinin işe yaramadığını düşündürmesi açısından daha zorlu bir kayıptır (Wender, 2012). Yapılan çalışmalar evlat kaybı sonrası yas skorlarının diğer kayıplara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Yıldız ve Cimete, 2011).

Kayıbı yaşayan kişinin cinsiyeti yas deneyimini şekillendiren bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadınların akut yas döneminde erkeklere oranla daha fazla psikolojik stres ve yas semptomu bildirdiği ortaya konulmuştur (Parkes ve Prigerson, 2013). Bu farklılığa yol açan birden fazla faktörden bahsedilebilir. Bunların başında kadınların yoğunlukla duygu odaklı sorun çözme becerilerini kullanırken erkeklerin problem odaklı sorun çözme becerilerini kullanmaları gelmektedir (Stroebe ve Schut, 2001). Diğer önemli bir nokta ise toplumsal olarak kabul görmüş olan cinsiyet rolleri ve cinsiyetlerden beklenen kalıplaşmış davranış biçimleridir. Kadınlar toplumsal olarak daha duygusal olarak algılandığı için yas sürecindeki duygularını daha açık ifade edebilmektedirler. Bunun paralelinde çevrelerinden daha fazla sosyal destek alma şansına sahiptirler (Parkes ve Prigerson, 2013). Erkekler için hüznün, özlem gibi yas sürecinde yoğun hissedilen duygular yerine öfke, kızgınlık gibi daha maskülen duyguların ifadesi sosyo-kültürel olarak daha makbul görüldüğü için erkekler duygularını daha az ifade ederler ve dışsal destek sistemleri tarafından yardıma daha az ihtiyaç duyan nesnelere olarak görülürler (Parkes ve Prigerson, 2013). Bu etkenler

göz önüne alındığında anne ve babaların yas deneyimi sürecinde farklılaştığı ortaya çıkmaktadır. Annelerin yas sürecini daha yıkıcı ve yoğun olarak deneyimledikleri, yas skorlarının babalara oranla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Wijngaards-de Meij vd., 2008).

Yas deneyimini etkileyen faktörler yalnızca kaybı yaşayan kişiye ilişkin değişkenler değildir, ölümün nasıl gerçekleştiği ve ölümün kendisine dair faktörler de farklı açılardan bu süreci etkiler (Parkes ve Prigerson, 2013). Sevilen birinin ani ölümü kişiler tarafından travmatik algılanacağı için daha yoğun bir yas tepkisi doğurur (Keyes vd., 2014). Doğal sebeplerden gerçekleşen ölümler daha az travmatik olarak algılanır (Weinberg, 1994). Özellikle şiddetin yaygın olduğu ölümler ve insan eliyle gerçekleştirilen ölümler sonrası yas sürecinin daha yıkıcı olduğu ortaya konmuştur (Lee ve Carr, 2007). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişiminin temel sebeplerinin başında sevilen birinin ani kaybı gelmektedir (Atwoli vd., 2013). Cinayet, saldırı, intihar gibi insan iradesinin rol aldığı kayıplarda, kayıp sonrası tepkiler çok daha yoğun ve zorlu olmaktadır. Ağırlıklı olarak savaş, çatışma veya doğal afet durumlarında karşılaşılabilen çoklu kayıplar tekil kayıplara nazaran daha travmatik algılanmaktadır (Parkes ve Prigerson, 2013).

Sevilen birinin kaybı geride kalan kişinin iç dünyası ile dış dünya arasında bir çatışma yaratır. Kişinin hem dünyayla hem kendisiyle hem de kaybettiği kişiyle ilişkisi alıştığı örüntünün dışına çıkmıştır (Worden, 2008). Sevilen kişinin ölümü kişide kimlik karmaşasına sebep olur, inandığı değer yargılarını ve adil dünyanın işleyişine dair algısını zedeler (Parkes ve Prigerson, 2013).

Kayıp, ölüm ve yas İslami literatürde de oldukça tartışılan bir olgudur. Kur'an-ı Kerim, Hz. Muhammed'in sünnetleri ve yaşamı inananların yas sürecinde nasıl davranmaları gerektiğine ışık tutmaktadır (Maqsood, 2002). İmanın şartlarından ikisi, ahiret yaşamına iman ve kaderin Allah tarafından belirlendiğine iman etmeyi (tevekkül) kapsamaktadır. Bu bağlamda sevilen birinin ölüm zamanının Allah tarafından belirlendiğine ve bunun herhangi bir şekilde insan eliyle değiştirilemeyeceğine inanmak imanın şartı kabullerine dayanmaktadır (Rubin ve Yasien-Esmael, 2004). İslam inancında ölümün bir son değil esasen ahiret yaşamının yani gerçek dünyanın başlangıcı olduğu inancı hakimdir (Yasien-Esmael, 2000). Ölüm geçici bir ayrılık ve

asıl aleme bir geçiş kapısı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Maqsood, 2002). Kur'an-ı Kerim'de yaratılan her canlının ölüm sonrasında Allah'a döndürüleceği ayetlerle belirtilmiştir (Rubin ve Yasien-Esmael, 2004).

İslam inancına göre ölüm Allah'ın iradesinin tecellisi olarak görülür ve kişinin yaşam süresinin yalnızca Allah tarafından belirlendiği kabul edilir. Bu inanış Müslümanların kayıp öncesinde, sırasında ve sonrasındaki yas tepkilerini şekillendiren temel faktörlerin başında gelmektedir. Bu kabullerle birlikte ölen ardından uzun bir süre üzülme ve çok yoğun şekilde ağlamak geleneksel İslam anlayışında hoş görülen bir yas tutma şekli değildir (Mehraby, 2003). Kayıp yaşayan inananların olağan yaşama hızlı bir şekilde dönmeleri beklenmektedir (Rubin ve Yasien-Esmael, 2004). Allah'ın uygun gördüğü kadere, kişinin başına gelenlere, yaşadığı kayba gösterdiği "sabr" İslami anlayışta önemli bir olgudur. Yoğun stres, şok, üzüntü ve sevdiği birinin kaybı gibi zor anlarda gösterilen sabrın Allah tarafından mükafatlandırılacağına inanılmaktadır (Mehraby, 2003).

Özellikle çocuk kaybının zorlu bir deneyim oluşu İslam alimleri tarafından kabul edilmiştir. Evladını kaybettikten sonraki süreçte yeterli sabrı gösteren ebeveynler için ahiret yaşamında Allah tarafından vaat edilen ödüller olduğu bilinmektedir (Maqsood, 2002). Bunun yanı sıra İslam dininde tüm çocukların henüz günahsız oldukları için direkt cennete gideceklerine ve orada anne-babalarına şefaathane olacaklarına inanılır (Sheikh and Gatrad, 2000).

2.2. Yas Türleri

2.2.1. Öncül Yas

Yas kavramı ağırlıklı olarak kayıp sonrası süreçle ilişkilendirilmiş olmasına karşın yas yalnızca kayıp sonrası dönemle sınırlı değildir (Shore vd., 2016). Öncül yas, kaybın henüz gerçekleşmediği fakat kayıp ihtimalinin güçlü bir şekilde ortaya çıktığı süreçte kayıp öncesi yas tepkilerini kapsayan bir fenomen olarak tanımlanır (Garand vd., 2012). Kayıp henüz gerçekleşmeden, kayıp beklentisinin varlığında ortaya çıkan bu fenomen özlem, üzüntü, şaşkınlık gibi duygusal zorlanmaların, bilişsel ve davranışsal tepkilerin deneyimlendiği, tipik yas sürecine benzer belirtilerin yaşandığı bir süreçtir

(Worden, 2008). Öncül yas kavramı ilk olarak Lindemann (1944) tarafından ortaya atılmış bir kavram olup uzun bir süre ağırlıklı olarak ölümcül bir hastalık tanısı almış kişiler ve yakınlarıyla ilişkili olarak kullanılmıştır.

Sevilen birinin ölümcül bir hastalık teşhisi alması, işlemlenmesi oldukça yoğun duygular ve çeşitli zorlayıcı düşünceler uyandırabilecek bir süreçtir (Holley ve Mast, 2009). Bakım veren kişi için kafa karıştırıcı, belirsiz, zorlayıcı ve aynı anda gerçekleşen birçok değişikliğe uyum sağlamanın gerektiği bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (D'Antonio, 2014). Palyatif bakım süreci hem bakım veren kişinin kendisi hem de diğer aile bireyleri için oldukça zorlayıcı ve içerisinde çokça ambivalenti barındıran bir süreçtir. Yaklaşmakta olan ölümün farkındalığı, hastanın sağlığının ve iyilik halinin giderek kötüleştiğine şahit olma ve sevilen kişiyi kaybetme korkusu bakım verenlerde fiziksel ve duygusal strese sebep olmaktadır (Coelho ve Barbosa, 2017). Hem bakım veren hem de hasta tarafından deneyimlenen tüm kayıplar öncül yas sürecinde rol oynamaktadır. Hastanın hastalık sürecinde bazı becerilerini kaybetmesi, bakım verenin hastayla olan ilişkisinin niteliğinin değişmesi, rol ve kimlik bütünlüğünün bozulması gibi hastalık kaynaklı tüm kayıplar öncül yas sürecini şekillenmektedir (Holley ve Mast, 2009).

Yapılan çalışmalar kayıp öncesi süreçte yaşanan öncül yas ile kayıp sonrası deneyimlenen yasin birbirinden bağımsız iki ayrı olgu olmadığını, kayıp sonrası yas deneyiminin, yas yoğunluğunun ve kişinin iyilik halinin öncül yas sürecinden etkilendiğini ortaya çıkarmıştır (Parkes ve Brown, 1972). Fakat bu iki olgunun birbirlerini ne yönde etkilediğinin keşfedilmesi için yapılan çalışmalar çelişkili sonuçlar ortaya koymuştur. Rando'ya (2000) göre öncül yasin varlığı, kişinin kayıp ihtimali ortaya çıktığında sevdiği kişiye yapmış olduğu duygusal yatırımla ne yapacağına karar vermek için zamana sahip olması sebebiyle kayıp sonrası süreçteki yası olumlu şekilde etkilemektedir. Öte yandan Kacel, Gao ve Prigerson (2011) tarafından yürütülen çalışmada ise kişilerin öncül yas sürecinde sevdiklerinin yaşadığı gerek fiziksel gerek psikolojik zorlanmalara şahit olmalarının ve hastalık sebebiyle güçsüzleşen bedenlerini görmelerinin kayıp sonrası süreci daha zorlayıcı şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Öncül yas süreci içerisindeki yıpratıcı değişimlere şahit olmanın kayıp sonrası yas sürecinde kişinin yas deneyimini psikolojik stres ve iyilik hali bakımından kötü etkilediği bulgulanmıştır (Walker ve Rebecca, 1996). Johansson

ve Grimby (2011) eşlerini kaybeden kadınlarla yürüttükleri çalışmada, eşlerin kayıp öncesi süreçteki öncül yas deneyimlerinin kayıp sonrası yas sürecine göre çok daha yoğun olduğunu ortaya koymuştur. Bu kişiler öncül yas sürecinde yoğun çaresizlik, önceki kimliklerine özlem, sosyal bağlarından uzaklaşma, ağlama krizleri, suçluluk ve hayal kırıklığı gibi gerek duygusal gerek bilişsel çeşitli alanlarda zorluklar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışmada öncül yas, kayıp sonrası ihtiyaç duyulacak baş etme mekanizmalarının geliştirilebileceği bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır.

2.2.2. Normal Yas

Yas sevilen birinin kaybı sonrası deneyimlenen olağan ve adaptif bir tepkidir (Love, 2007). Yas bileşenleri kişiden kişiye değişiklik göstermekle beraber kişiler kayıpla karşılaştıklarında duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal alanlarda etkilenirler (Bildik, 2013). Sevdiği birinin ölümü ardından kişinin ortaya koyduğu yas tepkileri kayba uyum süreci altında değerlendirilmektedir (Zisook, 2014). Yas, kayba adaptasyon süreci boyunca lineer bir çizgiyi takip etmez, zaman zaman dalgalanan bir doğaya sahiptir. Deneyimlenen yas yoğunluğu zaman içerisinde bazen azalırken bazen çoğalabilir (Zisook ve Shear, 2009). Yas; akut yas ve bütünleşmiş yas olarak birbirini takip eden iki süreç şeklinde kavramsallaştırılabilir (Zisook vd., 2014). Akut yas süreci, kaybın gerçekleşmesinden hemen sonraki zaman dilimini kapsar (Shear, 2015). Bu süreçte kayba verilen duygusal (özlem, suçluluk, üzüntü, şok, öfke vb.), fiziksel (enerjisizlik, uyku ve yeme problemleri vb.), bilişsel (odaklanmada ve dikkati sürdürmede güçlük, inkar kişinin öldüğüne inanmama vb.) ve davranışsal (ağlama nöbetleri, kaçınma davranışları vb.) tepkiler oldukça yoğun yaşanır (Bildik, 2013). Bu yoğun ve yıkıcı akut yas sürecinin yaklaşık olarak 6 aylık bir zaman dilimini kapsadığını öne süren çalışmalar olmakla birlikte (Zisook vd., 2010) en az 6-12 ay sürdüğünü ortaya koyan çalışmalar da vardır (Bryant, 2013). Yas tepkilerinin kaybın çeşitli niteliklerine göre farklılaştığı bilinirken, evlat kaybı yaşayan ebeveynlerde yoğun yas tepkilerinin kayıp sonrası 12 ay veya daha uzun süren zaman periyodu içerisinde azaldığını ortaya koyan çalışmalar vardır (Bonanno ve Kaltman, 2001).

Kayıbı yaşayan kişi, sevdiği kişinin yokluğuna ve onsuz bir yaşama, değişen hayatına uyum sağlamanın çeşitli adaptif yollarını bulduğunda deneyimlediği yas

semptomlarının yoğunluğu ve sıklığı zamanla azalır (O'Connor, 2019). Kişi yasını yaşamına entegre eder hale gelir ve akut yas bütünleşmiş yas şeklini alır (Zisook vd., 2010). Bütünleşmiş yas süreci olgusuyla yas sürecinin bitmesi veya çözülmesi değil, kişinin kaybın gerçekliğini kabullenmesi, yeni yaşam formuyla entegre olması ve yas sürecinin kişinin günlük işleyişine büyük oranda müdahale etmemesi kast edilmektedir (Zisook ve Shear, 2009). Yas, kişinin yaşamıyla bütünleştiği şekliyle ömür boyu var olmaya devam eder (Zisook, Shear, Reynolds ve Simon, 2018).

Doğum günleri, ölüm yıl dönümleri gibi özel günlerde yas tepkilerinin yoğunlaşması beklenen bir süreç olup yas yaşam içerisinde farklı şekillerde deneyimlenmek üzere evrilir (Shear, 2012). Kayıp yaşayan insanların büyük bir kısmı aile ve arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarıyla akut yastan bütünleşmiş yasa geçer ve bu yeni gerçekliğe adapte olur (Zisook vd., 2010).

2.2.3. Komplike (Karmaşık) Yas

Kayıp sonrası akut dönemde yas tepkilerinin yoğun bir şekilde deneyimlenmesi beklenen bir durum olmakla beraber bazı durumlarda kişiler akut yastan bütünleşmiş yasa geçmekte zorlanır ve üzerinden zaman geçse dahi yası hala yoğun ve süregelen olarak hissedebilirler. Bu durum komplike yas olarak tanımlanır (Boelen ve Smid, 2017). Komplike yas kaybedilen kişiyi çok fazla ve sık sık düşünme, yoğun bir özlem duygusu, kaybı hatırlatan durumlardan ve olaylardan güçlü şekilde kaçınma, ölen kişiye yoğun kızgınlık hissetme, suçluluk ve kendine zarar verme düşünceleriyle kendini gösterir (Shear vd., 2011). Kaybı yaşayan kişi, ölen kişiye dair anılarla ve düşüncelerle çok meşgul olmasının yanı sıra kaybettiği sevdiği hayatta değilken kim olduğuna dair güçlü bir kimlik ve rol karmaşası yaşar ve kaybın gerçekliğini kabullenmekte zorlanır (Arizmendi ve O'Connor, 2015). Kayıpla yoğun meşguliyet ve duygusal zorlanmaların aşırılığı günlük aktivitelerde aksamaya (Monk, Houck ve Shear, 2006), artan madde ve alkol kullanımına ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalara (Hardison, Neimeyer ve Lichstein, 2005) yol açabilir.

Yapılan çalışmalar kayıp yaşamış kişilerin yaklaşık olarak %7-10'unda komplike yas reaksiyonları geliştiğini göstermektedir (Prigerson, Horowitz ve Jacobs, 2009). Daha yaşlı olmanın (Kersting vd., 2011), herhangi bir dini inanca sahip olmamanın (He vd.,

2014), kadın olmanın ve evlat kaybının (Currier, Holland ve Neimeyer, 2006), kaygı bozukluğu geçmişine sahip olmanın ve kaybedilen kişiyle güvensiz bağlanmanın (Schenck, Eberle ve Rings, 2016), kaybın travmatik algılanmasının (Shear vd., 2011) komplike yas reaksiyonları geliştirme ihtimalini artırdığı rapor edilmiştir. Travmatik algılanmayan kayıplarda komplike yas geliştirme ihtimali yaklaşık olarak %10 iken, kaybın travmatik olduğu durumlarda kişilerin komplike yas geliştirme ihtimali %49'a kadar çıkmaktadır (Djelantik vd., 2020).

Kavramlar arasında net ayrımlar yapılması zor olmakla beraber doğru tanı ve gerektiği durumlarda tedavi için kavramların birbirinden ayrılabilmesi önem arz etmektedir (Dutton ve Zisook, 2005). Bu çalışma kapsamında Süreğen Yas Bozukluğu tanısı almış olmak veya olmamak çalışmaya katılım kriterleriyle ilişkili olmadığı için tanı ölçütleriyle herhangi bir işlem yapılmamıştır. Yalnızca annelerin deneyimlediği yasin yoğunluğunu değerlendirebilmek için ölçek kullanılmıştır. Komplike yas literatürde patolojik yas, travmatik yas veya uzamış yas bozukluğu olarak da anılmaktadır (Shear vd., 2011). DSM 5 - TR en son güncellemesinde "Süreğen Yas Bozukluğu" ismiyle ayrı bir tanısalsal kategori olarak yer almıştır. Süreğen Yas Bozukluğu tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (APA, 2022).

DSM – 5 Süreğen Yas Bozukluğu

- A. Yakın olunan birinin en az 12 ay önce kaybedilmesi (çocuk ve ergenler için 6 ay)
- B. Aşağıdaki belirtilerden birini veya ikisini birden günün büyük bir kısmı klinik olarak anlamlı derecede deneyimlemek. Bunlara ek olarak belirtileri en az bir ay boyunca neredeyse her gün deneyimlemek
1. Kaybedilen kişiye çok yoğun özlem duymak
 2. Kaybedilen kişiye ilişkin düşünce ve duygularla çok fazla meşgul olmak (çocuk ve ergenlerde meşguliyetin odağı ölümün özellikleri üzerine olabilir)
- C. Aşağıdaki semptomların en az 3'ünü her gün klinik olarak anlamlı derecede deneyimliyor olmak, semptomları en az 1 ay, neredeyse her gün deneyimlemek
1. Kimlikte bozulma (bir parçasını kaybetmiş gibi hissetme)
 2. Kaybın gerçekliğine inanmakta zorluk
 3. Kaybı hatırlatan uyarıcılardan kaçınma (çocuk ve ergenlerde uyarıcılardan kaçınma yönelik çaba)

4. Kayba ilişkin çok yoğun yaşanan şiddetli acı
5. Kayıptan sonra yaşama yeniden uyum sağlamakta yaşanan güçlük (geleceğe dair planlarda, arkadaşlarla vakit geçirmede yaşanan problemler)
6. Duygusal donukluk (duygusal ifadenin olmaması veya ciddi azalması)
7. Kayıpla ilişkili olarak hayatın anlamsız olduğunu düşünmek
8. Kayıptan sonra şiddetli yalnızlık hissetmek

D. Bu belirtiler, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

E. Yas reaksiyonlarının yoğunluğu ve süresi kişinin içinde yaşadığı kültür ve bağlamda beklenen sosyal, kültürel ya da dini normları aşmıştır.

F. Belirtiler Major Depresyon Bozukluğu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu gibi başka bir ruhsal bozuklukla, başka bir madde veya sağlık durumuyla açıklanamaz (APA, 2022).

2.3. Yas Tepkileri

Kişisel, toplumsal ve kültürel birçok etkenden etkilendiği için özel bir olgu olan yas, bir diğer yönüyle evrensel bir olgudur. Dünyanın her yerinde yaşanan kayıp sonrası yas süreci deneyimi olağandır ve temelde kültürlerarası çokça ortak element barındırır (Neimeyer, Klass ve Dennis, 2014). Kayıp sonrası kişilerin sergileyecekleri tepkileri ve yasin niteliğini belirleyen üç ana etmenden bahsedilebilir. Bunlar: Kişisel faktörler (cinsiyet, bağlanma stili, baş etme yöntemleri, karakter özellikleri vb.), durumsal faktörler (ölüm sebebi, şekli vb.) ve son olarak kişilerarası faktörler (sosyal destek varlığı, eşin tepkisi vb.) olarak sıralanabilir (Stroebe ve Schut, 2001).

Yas sürecinin yukarıda bahsedilen etkenlerden büyük oranda etkilendiği göz önüne alındığında yas deneyiminin kişiye özel biricik nitelikte olduğu söylenebilir (Bildik, 2013). Öte yandan yas süreci kişilere özel olmakla birlikte bazı açılardan ortak tepkiler de görülmektedir. Sevdiği birini kaybeden kişilerde duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal alanlarda çeşitli ortak tepkiler görülür (Love, 2007).

Duygusal tepkiler olarak; üzüntü, kızgınlık, öfke, suçluluk, kaygı, çaresizlik, güçsüzlük, boşluk hissi ve özlem gibi duygular yas sürecine eşlik eder. Özlem kayba verilen en olağan tepkilerin başında gelmekle beraber kaybın üzerinden geçen zaman

arttıkça yoğunluğunun azalması beklenir. Özlem kaybedilen kişinin kendisine olabileceği gibi kişinin ölümüyle birlikte kaybedilen benliğin bir parçasına da olabilir. Bu süreçte sıklıkla hissedilen bir diğer duygu olan öfkenin de yönelebileceği birden fazla nesne bulunmaktadır. Kişi, kaybı engelleyemediği için kendisine öfkelenmekle birlikte zaman zaman öfkesini dış kaynaklara yönlendirerek diğer insanların da yapabileceklerini yapmadıklarını düşünebilir. Ani ve zamansız olarak algılanan kayıplar adil dünya inancını zedelediği için bir şekilde yaratıcıya veya yaşamın kendisine de öfke uyandırabilir. Hastalık veya ölümü engelleyebileceğini düşünme fakat gerçekte engelleyememiş olmaktan ötürü yoğun suçluluk duygusu zaman zaman yasa eşlik edebilir. Kişi akut yas döneminde içsel ve dışsal kaynaklarının yeterliliğini aşan birden fazla ve farklı duyguyu yoğun olarak deneyimlediğinde kişide bunun yansıması boşluk hissi olabilir (Humphrey, 2009). Boşluk hissi özellikle kaybın erken dönemlerinde daha yoğun hissedilen bir duygudur (Beaumont, 2013).

Ölen kişiye ve ölüm şekline dair düşüncelerde ruminasyon, odaklanmada zorluk, kaybedilen kişinin hala yaşıyor olduğu hissi gibi bilişsel alandaki tepkiler doğal yas sürecinin bir parçasıdır. Kişi kaybın gerçekleştiğini ve sevdiği kişinin artık alıştığı şekilde var olmadığını kavramakta zorlanır, her an karşısına çıkacakmış ve kayıp aslında gerçekleşmemiş gibi sevdiği kişinin ölümüne ve yokluğuna inanmakta sıkıntılar yaşayabilir. Kişinin zihni ölen kişiyle meşgul olur, ölüme giden sürece dair bazı ayrıntıları veya imajları zihninden uzaklaştırılmaz (Humphrey, 2009).

Fiziksel olarak; beden duyuları, midede boşluk hissi, nefes darlığı, gerginlik, göğüste ağrı ve baskı gibi bedensel semptomlar hissedilebilir (Worden, 2008).

Davranışsal tepkiler olarak ağlama, iştahın kapanması, kaybedilen kişiyi anımsatan uyarıcılardan yoğun bir kaçınma veya kendini bu uyarıcılara aşırı maruz bırakma, sosyal bağlarından uzaklaşma, alkol kullanımı ve uyku bozuklukları gibi fiziksel belirtiler sergilenebilir. Özellikle kaybın erken dönemlerinde, uyandığında sevdiği kişinin yokluğuyla tekrar karşılaşma gibi korku ve endişeler sebebiyle uyku bozuklukları yaşanır (Humphrey, 2009).

Tüm bunların yanı sıra sevilen birini kaybetmek kişinin inandığı değer yargılarının geçerliliğine, dünyanın adil bir yer olduğu inancına sekte vurur. Kişi inanç ve değer

yargılarında yeniden düzenlemeye gidebilir (Love, 2007). Bu 4 temel alan yas deneyiminde sergilenen ortak tepkileri oluşturmakla birlikte bu tepkilerin yoğunluğu, süresi ve sırası kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir (Love, 2007).

2.4. Evlat Kaybı Sonrası Yas Sürecine İlişkin Çalışmalar

Kaybedilen çocuğun yaşının büyük veya küçük olması fark etmeksizin, evlat kaybı diğer kayıplara nazaran daha zamansız ve yaşamın dengesini bozduğu şeklinde algılandığından ebeveynler için zorlayıcı bir niteliğe sahiptir (Wender, 2012). Bir aile için çocuk kaybı oldukça yıkıcı ve zorlayıcı bir deneyimdir. Çocuğunu kaybeden bir ebeveyn yalnızca tek bir katmanda değil birden fazla katmana yayılan bir kayıp yaşamaktadır. Evlat kaybı, çocuğun fiziksel yokluğu, çocukla sahip olunan biricik bağın artık olmayışı, değişen aile dinamiği, değişen rollere/kimliklere adapte olmak gibi birden fazla alana yayılan bir adaptasyon süreci gerektirmektedir (Buckle ve Fleming, 2011). Bir çocuğun ebeveyninden önce ölmesi beklenen doğal yaşam ve ölüm çizgisine ters düştüğü için ebeveynler bu süreci anlamlandırmakta zorlanabilirler (October, Dryden-Palmer, Copnell ve Meert, 2018). Bununla birlikte çocuğunu korumakta yetersiz kalan bir ebeveyn olduğu inancı ile ebeveynlerin benlik imgelerinde ve geleceğe bakış açılarında büyük oranda tahribata sebep olmaktadır (O'Connor ve Barrera, 2014). White ve Ferszt (2009) tarafından yürütülen çalışmada deneyimlenen kaybın üzerinden 18 yıl geçmiş olmasına rağmen ebeveynlerdeki depresyon ve madde bağımlılığı oranlarının kayıp yaşamayan ebeveynlere göre daha yüksek olduğunun bulunmasının, çocuk kaybı sonrası yas sürecinin doğrusal bir çizgi şeklinde olmadığı ve neredeyse hayat boyu sürdüğü verileriyle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Evlat kaybı deneyimlemiş ebeveynlerin, kayıp yaşamayan ebeveynlere göre kompleks yas, majör depresyon (Kreichbergs vd., 2007) ve travma sonrası stres bozukluğu geliştirme oranları daha yüksektir (October vd., 2018). Psikolojik belirtilerin ve zorlanmaların yanı sıra çocuk kaybı yaşamış ve yas sürecinde olan anneler, kayıp yaşamayan annelere oranla psikiyatrik sebeplerle hastaneye yatırılma bakımından daha yüksek risk altındadırlar. Bu risk kayıp gerçekleştikten 5 veya daha fazla yıl sonra dahi varlığını sürdürmektedir (Li, Precht, Mortensen ve Olson, 2003).

İrlanda'da yürütülen bir çalışmada çocuk kaybı yaşayan ebeveynlerin, çocuklarının ölümünden sonraki 15 yıl içerisinde ölüm oranlarının böyle bir kayıp yaşamayan ailelere oranla iki kat daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Öyle ki çocuğun vefatının üzerinden 25 yıl geçtikten sonra dahi kayıp deneyimleyen annelerin ölüm riskinin, kayıp deneyimlemeyen annelere göre 1,5 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Cantwell vd., 2011). Kayıp yaşayan ailelerde kayıptan sonraki ilk üç yıl içerisinde doğal olmayan yollardan (kaza, intihar) yaşanan ölümlerin, kayıp yaşamayan ailelere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Li vd., 2003). Kaybedilen çocuğun yaşının küçük olması ve kayıp şeklinin travmatik olması kayıp yaşayan ebeveynlerin özellikle annelerin ölüm oranlarını babalara oranla daha fazla artıran etkenlerin başında gelmektedir (Schorr vd., 2016).

Yıldız ve Cimete (2017) bebeğini bebek yoğun bakım ünitesinde kaybetmiş ebeveynler üzerinde bir yas müdahale programının etkinliğini incelemişlerdir. Ebeveynlerin deneyimlediği yasın yoğunluğu ve baş etme yöntemleri müdahale programının temel noktaları olarak seçilmiştir. Ebeveynlerin yas yoğunluğu ve baş etme yöntemleri kayıptan sonraki 3, 6 ve 12. aylarda ölçülmüştür. Babaların, çalışan ebeveynlerin, bebeğinin bir fotoğrafına sahip olanların, bebeğine dokunmuş olanların, bebeği bir kilodan daha düşük doğanların ve hamileliğe doğal yollardan ulaşmış ebeveynlerin yas yoğunluğunun daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra 31 yaşından büyük olan, yaşayan başka bir çocuğu olmayan, 16 yıldan daha fazla süredir evli olan ebeveynlerin yas yoğunluğunun daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan müdahale programının yasın ilk aylarında etkili olmadığı, ancak 12. ayda yapılan ölçümlerde yas skorlarının müdahale grubu için anlamlı şekilde düştüğü bulunmuştur. Bu bulguların yanı sıra her 3 zaman diliminde de annelerin babalardan daha yoğun yas yaşadığı bulunmuştur (Yıldız ve Cimete, 2017).

Sanders'ın (1980) eşlerini, ebeveynlerini ve çocuklarını kaybetmiş 102 kişiyle yürüttüğü çalışmada çocuğunu kaybeden ebeveynlerin eş veya ebeveyn kaybeden kişilere oranla daha yoğun yas reaksiyonları, daha yoğun depresyon ve umutsuzluğa eşlik eden kızgınlık ve suçluluk deneyimlediği ortaya konmuştur.

Yürütülen çalışmalar yas sürecinin zorlayıcı ve yıpratıcı doğası gereği, evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin fiziksel sıkıntılar yaşama noktasında kayıp yaşamayan

ebeveynlere oranla daha fazla risk altında olduğunu ortaya çıkarmıştır. Evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin yas süreci ile fiziksel sağlıklarının bozulması arasında anlamlı ilişki olduğu çalışmalar tarafından gösterilmiştir (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007). Yaslı ebeveynlerin daha fazla uyku problemi yaşadıkları, dolaşım ve bağışıklık sistemi hastalıkları geçirmeleri bakımından daha büyük risk altında oldukları ortaya konmuştur (Lannen, Wolfe, Prigerson, Onelov ve Kreicbergs 2008; Li vd., 2003).

Mevcut çalışmalar kayıp sonrası yas sürecinin aile bireylerinde kimlik değişimlerinin yaşandığı, aile içi dinamiklerde ve iletişim örüntülerinde çeşitli farklılaşmaların yer aldığı kompleks ve çok kapsamlı bir süreç olduğunu ortaya koymuştur (Morris vd., 2016). Değişikliklere adapte olacak efektif baş etme yöntemlerini işletemeyen ailelerin, böylesi bir kayıp sonrası aile bütünlüklerini korumakta zorlandıkları ve hatta bazen koruyamadıklarını yapılan çalışmalar göstermiştir (Rossetto, 2015). Nitekim çocuğunu kaybeden ebeveynler evlilik kalitesi bakımından kayıp yaşamayan ebeveynlere göre daha dezavantajlı konumdadırlar. Yapılan çalışmalar bu ebeveynlerin evliliklerinde daha fazla oranda bozulma yaşadıklarını ortaya koymuştur (Rogers vd., 2008).

Bohannon'un (1991) çalışmasında, anneler babalara oranla kayıpla daha fazla meşgul olma, daha yoğun suçluluk duyguları, psikolojik huzursuzluk ve depresif semptomlar raporlamıştır. Buna ek olarak yürütülen diğer çalışmalar da yas literatüründe bildirilen reaksiyonların (mutsuzluk, zevk alamama, uykuya dalmada güçlük) anneler tarafından babalara oranla daha fazla deneyimlendiğini göstermiştir (Williams ve Nikolaisen, 1982). Yıldız ve Cimete'nin (2017) bebeğini yoğun bakım ünitesinde kaybetmiş ebeveynlerle yürüttüğü çalışmada annelerin yas puanlarının babalara oranla daha fazla olduğu raporlanmıştır. Cimete ve Kuguoğlu (2006) çocuklarını kanser sebebiyle kaybeden Türk ailelerinin semptomatik yas reaksiyonlarını incelemek amacıyla 5 aile ve 19 aile üyesiyle niteliksel bir çalışma yürütmüştür. Kaybın üzerinden geçen ortalama süre 8-14 ay arasında olup, tüm çocukların vefat sebebi kanserdir. Bu çalışmaya göre kaybın hemen ardından hissedilen en baskın duygu şok ve öfke olmakla birlikte sonrasında öfke duygusu yerini depresif duygu durumuna ve kendini suçlamaya bırakmaktadır. Özellikle kaybın ilk 3-4 ayının oldukça zor olduğunu ifade eden aile bireyleri zamanla kayba verdikleri yoğun tepkilerin azaldığını belirtmişlerdir. Babaların ve ailedeki diğer çocukların görüşmenin yapıldığı zaman

diliminde eski işlevsellik düzeyine ulaştıkları fakat annelerin diğer aile bireylerinden farklı olarak kayba uyum sağlayamadıkları ortaya konmuştur. Annelerin yas sürecinin diğer aile bireylerinden farklı bir seyir izlediği, annelerin yoğun duygulanımlar ve kayba adaptasyon sürecinde zorluk yaşadıkları bulunmuştur. Sosyal destek ve baş etme mekanizmalarının yas sürecini şekillendiren temel faktörlerden olduğu ortaya konmuş olmasının yanı sıra bazı durumlarda sözleri ve eylemleriyle sosyal destek ağı bileşenlerinin yas sürecindeki ebeveynin kaygısını artırdığı bulunmuştur.

Çocuk kaybı sonrası yas tutan ebeveynlerin yukarıda da bahsedildiği gibi psikolojik (Vance vd.,1995) ve fiziksel (Rogers vd., 2008) çeşitli sorunlar deneyimledikleri göz önüne alındığında evlat kaybı yaşayan annelerin; deneyimledikleri yasin yoğunluğuyla ilişkili olarak kırılğan bir popülasyon olduğu söylenebilir (Harper, O'Connor ve O'Carroll, 2011). Bu popülasyonun deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması ve ihtiyaç duyulan destek mekanizmalarının ortaya çıkarılması için yas deneyiminin öznelliğini yakalama noktası da göz önünde bulundurularak derinlemesine çalışmalar yapılması gerekmektedir.

2.5. Teorik Arka Plan

2.5.1. Yas ile Başa Çıkmada İkili Süreç Modeli

İkili Süreç Modeli; Stroebe ve Schut (1999) tarafından ortaya atılmış olan, yas sürecini lineer veya kategorik bakışla ele almayan bir modeldir. İkili Süreç Modeli, Bilişsel Stres Modeli'nden (Lazarus ve Folkman, 1984) ve bu modelin stresör, baş etme yöntemleri ve değerlendirme süreçleri gibi temel kavramlarından etkilenmiştir (Stroebe ve Schut, 2010). İkili Süreç Modeli, kayıp sonrası adaptasyon sürecini iki boyut arasında kaçınmalar ve yüzleşmeler barındıran dalgalı bir çizgi olarak kavramsallaştırır. 3 temel faktörü yas sürecini anlamlandırmakta temel almaktadır. Bunlar: (1) Kayıp odaklı stres kaynakları, (2) Restorasyon odaklı stres kaynakları ve (3) Kaybı yaşamış kişinin bu iki temel stres kaynağı arasında yaptığı salınım olarak tanımlanabilir. Kayıp odaklı stres kaynakları; kaybın direkt olarak kendisiyle ilişkilidir. Kaybın öncesini ve sonrası sürecini düşünmek, kaybettiği kişiyi özlemek, kayba dair duygusal, bilişsel, fiziksel tepkiler deneyimlemek, yaşanmış anıları sık sık

hatırlamak, kaybolan bağa ve içsel ilişkiye odaklanmak, kayıp odaklı stres kaynakları sürecinin kapsamına girmektedir (Humphrey, 2009). Kaybı yaşayan kişi kayıp odaklı süreç içerisinde kayıp kaynaklı stresörlerle bazen yüzleşirken bazen bunlardan kaçır. Yüzleşme ve kaçınmalar sürecin doğal bir parçası olup kayıp sonrası yaşama adaptasyonun gereğidir (Stroebe ve Schut, 2001). Geleneksel yas tutma eylemi bu konseptin içine girmektedir ve bu sürecin en temel hedefi kişinin kayıp deneyimini birçok açıdan işleme ve yasını yönetmesi olarak tanımlanır (Stroebe ve Schut, 2010).

Restorasyon odaklı süreç ise kaybın direkt kendisiyle değil kişinin kaybın farklı alanlarda yol açtığı ikincil stres kaynaklarıyla ilişkisi üzerine odaklanır (Stroebe, Schut ve Nauta, 2016). Sevdiği birini kaybeden kişi yalnızca o kaybı yaşamakla kalmaz, kayıpla beraber yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamak durumunda kalır. Kaybettiği kişi sonrası değişen yeni kimliğine uyum sağlamak, değişen finansal durumla ilgilenmek, ailenin yeni düzenini oturtmak, yeni beceriler kazanmak, yaşamda sevilen kişinin olmadığı gelecek planları yapmak restorasyon odaklı stresörler kapsamında değerlendirilir (Kacel vd., 2011). Kayıp odaklı süreçte de olduğu gibi ne yalnızca kaçınma ne de yalnızca yüzleşme vardır. Kişi çeşitli kombinasyonlarla deneyimlediği kaçınma-yüzleşme dinamiğini sürdürür (Humphrey, 2009). Restorasyon odaklı süreç temelde yastan uzaklaşma, yeni rol ve kimliğe uyum sağlama ve yaşam değişikliklerine adaptasyon süreçleriyle ilişkilidir (Stroebe ve Schut, 2010).

İkili Süreç Modeli'ni konuyla ilişkili diğer modellerden ayıran kritik nokta; kaybı deneyimleyen kişinin bu birbirinden bağımsız iki süreç arasında bir zaman kısıtı olmaksızın "salınmasıdır". Kişi içinde bulunduğu an kayıp odaklı stresörlere odaklanırken, bundan bir süre sonra restorasyon odaklı stresörlere odaklanmaya geçebilir. İkili Süreç Modeli'ne göre yas, herkesin evrensel olarak aynı süre zarfında aynı stresörlere maruz kaldığı bir süreç olmamakla birlikte bu temel iki stres kaynakları arasında gidip geldiği dinamik ve oldukça kişisel bir süreçtir (Stroebe ve Schut, 2010). Kişinin kayıp ve restorasyon odaklı süreçlerde ne kadar kalacağı, bu iki süreç arasındaki salınımının hızı ve yoğunluğu yaşanan kaybın doğası, kişinin bireysel özellikleri ve içinde yaşadığı kültür tarafından şekillendirilir (Özmen, 2014).

2.5.2. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli

Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli Gillies ve Neimeyer (2006) tarafından ortaya atılmış modern yas kuramlarından biridir. Bu modele göre sevilen birinin kaybı kişinin yaşamına, ilişkilerine ve dünyaya bakışını şekillendirmiş olan varsayımlarını ve anlam dünyasını sarsar (Parkes ve Prigerson, 2013). Kişi yaşadığı kaybın neden başkalarının değil de kendi başına geldiğini sorgularken sarsılan ve tahrip olan anlam dünyasında düzenlemeye gitmek zorunda kalır. Bu düzenleme tek bir boyut içeren ve kısa bir sürede yapılabilecek bir düzenleme değildir. Yaşanan kaybın meydana getirdiği anlam dünyasındaki sarsılmanın yeniden yapılandırılması 3 temel bileşen aracılığıyla oluşur (Neinmeyer ve Gillies, 2006). Bu bileşenler; (1) anlamlandırma, (2) olumlu yan görme ve (3) kimlikte değişim olarak sıralanabilir. Kaybı yaşayan kişi bu 3 faktöre bireysel cevaplar bularak kaybı anlamlandırmaya ve yaşamına entegre etmeye çalışır (Neinmeyer, 2006).

Anlamlandırma bileşeni kişinin yaşadığı kaybın neden yaşandığına, neden diğer insanların başına değil de kendi başına geldiğine bir cevap bulması sürecidir. Olumlu yan görme kaybın yaşattığı olumsuz ve zorlu duyguların yanı sıra, kaybın getirdiği olumlu sonuçları görmeyi içerir. Bu olumlu yan kişinin kaybın etkisiyle yaşama dair yeni bakış açıları kazanması, insanlarla ilişkilerinde değişim tutum ve tavırları gibi süreçlere evrilebilir. Kimlikte değişim bileşeni kişi sevdiği birini kaybettiğinde o kişiyle birlikte olduğu kişinin bir parçasını da kaybetmiş olur. Kişinin kayıp sonrası o kişi olmaksızın kim olduğunu keşfetmesi ve kimliğini şekillendirecek yeni parçaları bulması gerekmektedir. Bu arayış sürecinde kişinin benliğinde değişim şeklinde kendini gösterebilir (Neinmeyer, 2006).

Neinmeyer (2000) tarafından yürütülen çalışmada, kayıp yaşayan kişilerin bahsedilen anlamlandırma ve olumlu bir yan görme boyutlarında yeniden yapılandıkları anlamın içeriğinin ve kapsamının kayba adaptasyonda anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Kişinin kayba adaptasyonunu kolaylaştıran ve fark yaratan noktanın yeniden anlam yaratma sürecinin kendisi olduğu ortaya konmuştur.

2.6. Kayıp ve Yas Süreçlerinde Sosyo-Kültürel Elementlerin Etkisi

Kişilerin yas deneyimi; kişinin var olan içsel kaynakları gibi kişisel faktörlerden etkilendiği kadar dışsal ve kültürel faktörlerden de etkilenir. Kişinin yası deneyimleme süresinin uzunluğu ve yoğunluğu büyük oranda kişinin içinde yaşadığı kültürel atmosfer tarafından şekillendirilir (Walsh ve McGoldrick, 2004). Normal yas kapsamında değerlendirilen kayıp sonrası tepkilerin süresi ve ortaya konuş biçiminde kişinin içinde yaşadığı kültürün önemli bir etkisi vardır (APA, 2013). Ölümünden sonra, ölen kişi için yapılan anma törenleri ve dini ritüeller kültürel atmosferin bir parçası olup kişinin kaybettiği kişiyle ilişkisini sürdürmesinde önemli rol oynar (Yıldız ve Cimete, 2017). Dolayısıyla yas sürecinin anlamlandırılmasında ve anlaşılmasında sosyo-kültürel atmosfer dışarıda bırakılamaz, yas yaşantısını ve yasin deneyimlenmesi sürecindeki kişisel farklılıkları kültürel bağlamdan bağımsız düşünmek mümkün değildir (Parkes, 2001).

Sosyo kültürel atmosfer içinde yaşayan bir insanın her çeşit deneyimi, içinde bulunduğu atmosferden etkilendiği bilindiğine göre ölüme dair tutumların da bu atmosferden etkilendiği söylenebilir. Kişilerin ölüm olgusuna bakış açıları ve ölümlle ilişkilene biçimleri sosyo-kültürel atmosferden büyük oranda etkilenir (Corr ve Corr, 2013). Bireylerin yas sürecinde ne düşüneceği, nasıl davranacağı yazılı olmayan toplumsal normlar tarafından belirlenmiştir (Neimeyer, Klass ve Dennis, 2014). Bu denetleme ayaklarından ilki kaybedilen kişiyle ve kayıp sonrası süreçte duyguların nasıl ifade edildiği ile ilişkili olmakla birlikte, ikincisi geride kalanın kaybettiği kişiyle sürdüreceği ilişkinin niteliğidir (Neimeyer vd., 2014). Walter (1999) bu durumu “Bütün toplumların yasa dair duyguların nasıl gösterileceğine ve onlarla nasıl baş edileceğine dair kuralları vardır” (s. 120) şeklinde açıklamıştır.

Kişinin kayıp sonrası sergilediği davranış kalıplarının, duygu ifade şekillerinin, yas sürecinde yapılan seramonilerin ve ölüyü anma şekillerinin toplum tarafından oluşturulmuş sosyal normlardan ve kültürel pratiklerden büyük oranda etkilendiği bilinmektedir (Shuchter ve Zisook, 2003). Kültür tarafından, yas sürecinin uzunluğu, geride kalan kişilerin ölen kişiye yakınlığına göre duygusal tepkilerini nasıl

yaşayabileceği, kayıp sonrası hangi rengin giyilebileceği gibi detaylar bile tanımlanmıştır (Rosenblatt, Walsh ve Jackson, 1976).

Yine öyle ki sergilenen aynı davranış şekli farklı kültürlerde farklı şekillerde değerlendirilmekte olup kişilerin yas yaşantılarında farklı etkilere sebep olabilmektedir (Tanacıoğlu, 2018). Lalande ve Bonanno (2006) tarafından yürütülen kültürler arası bir çalışmada kayıp yaşayan Amerikalı ve Çinli katılımcıların ölmüş kişiyle bağı sürdürme davranışının kişilerin kayıp sonrası yaşama adaptasyon durumu üzerinde sahip olduğu etki incelenmiştir. Ölmüş kişiyle varolan bağı sürdürmenin Çinli katılımcıların kayıp sonrası yaşama daha kolay adapte olmalarını yordadığı bulunmuşken ölmüş kişiyle bağı devam ettiren Amerikalı katılımcıların, Çinli katılımcılardaki sürecin tam tersi olacak şekilde kayıp sonrası adaptasyonda sorunlar yaşadığı bulunmuştur (Lalande ve Bonanno, 2006).

Kültürel kodlar yalnızca belirli bir kültürden diğer kültüre farklılaşmakla kalmaz bunun yanı sıra kültür kendi içerisinde cinsiyet rollerine göre uygun davranış kodları var eder (Yıldız ve Cimete, 2017). Kayıp yaşayan kadınlar duygularını daha fazla ifade eder, daha çok ağlar ve özkıyım davranışları sergileyebilirken erkekler dış dünyaya yöneltilmiş öfke deneyimler. Cinsiyet rolleri için önceden belirlenmiş, izin verilen yas deneyimleme şekilleri ve miktarları vardır. Duygu ifade pratiklerinin daha kapsamlı davranışsal ve kültürel kodlara uyumlu olması beklenmektedir (Doka ve Martin, 2010). Yahudi topluluklarında yas sürecinin ve pratiklerinin incelendiği bir araştırmada, kaybı deneyimleyen kişilerin kayıptan sonraki 12 aylık süre boyunca toplu eğlencelere katılmalarının hoş karşılanmadığı bulunmuştur. Bu topluluklarda cenaze evine gelen misafirler yanlarında 7 hafta boyunca yemek getirirler ve kaybedilen kişi toplu bir şekilde anılır (Abeles ve Katz, 2010).

Kayıp sonrası kısa vadeli ve uzun vadeli sürecin niteliği, cenaze ve kayıp sonrası sürecin nasıl yönetilmesi gerektiği her bir kültür için özgün bir biçimde kültürel ve dini kodlar tarafından belirlenmiştir (Mantala-Bozos, 2003). Örneğin kaybedilen kişiyle sürdürülen içsel bağı dini ve kültürel pratikler aracılığıyla yaşatıldığı ortaya konmuştur (Suhail, Jamil, Oyebode ve Ajmal, 2011).

Müslüman topluluklarda mezar ziyareti, kaybedilen kişi için hayır yapmak, Kur'an okumak, bir araya gelerek kaybedilen kişiyi anmak gibi pratikler hem dini hem kültürel etkiler başlığı altında değerlendirilebilir (Hussein ve Oyebode, 2009). İslam dini yas sürecindeki insanlara çeşitli baş etme mekanizmaları sağlamaktadır. Ölen sevdikleri adına hayır yapmak, Allah'a güçlü bir şekilde bağlanmak, kadere sorgusuz iman etmek, sabır ve dua ile yardım istemek, Kur'an-ı Kerim okumak, Allah'a verdikleri için şükretmek kişilerin kayıp sonrası süreçte kaygı ve stresle baş etmeleri noktasında fayda sağlamaktadır (Akannia, 2006; Gatrad ve Sheikh, 2000). Dünya yaşamının geçici olduğuna ve asıl yaşamın ölüm sonrası ahiret hayatı olduğuna inanan insanlar için ölümün de hatta yaşadıkları özlemin de geçici olduğuna inanmak, zorlu ve yoğun duygularla başa çıkarken onlara yardımcı olacak bir inançtır (Arshad, Horsfall ve Yasin, 2004). Dünya hayatının asıl hayata hazırlık evresi olduğuna inanmak ve aslında yaşamın kendisinin geçiciliği gibi yas sürecindeki acı, stres, öfke gibi duygularının da geçeceğine dair inanç inananlara yas sürecinde dayanak noktası oluşturmaktadır (Hamdan, 2008).

Bu konuya ilişkin çalışmalar ve mevcut kaynaklar yas olgusunun Batı merkezli kavramlaştırılması üzerine kurulmuştur. Öte yandan yapılan çalışmalar yas sürecinin şekillenmesinde bireylerin içinde bulunduğu kültürün büyük payının olduğunu göstermektedir (Stroebe ve Schut, 2010).

BÖLÜM III

METODOLOJİ VE UYGULAMA

Bu bölümde araştırmanın deseni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair bilgiler yer alacaktır.

3.1. Araştırma Deseni

Niteliksel araştırma yöntemi olaylar ve durumlar arasındaki neden-sonuç ilişkisine odaklanmak yerine olayların ve durumların kişilerde bıraktığı öznel anlam ile ilgilenir (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Cromby (2012) kelimelerle veya diğer şekillerde ortaya rahatça konamayan deneyimlerin niteliksel araştırma yöntemiyle çalışılmasının uygun olduğunu söylemiştir. Nitel araştırma yöntemleri değişkenler arası olgu ve durumların kişiler üzerinde bıraktığı etkiyle, öznel deneyimin kendisine ve kişinin deneyimine atfettiği anlama odaklanır, bu deneyimleri derinlemesine incelemekle ilgilenir (Pietkiewicz ve Smith, 2014).

Yas deneyiminin gerek kişisel gerek sosyo-kültürel birçok etmenden çeşitli şekillerde etkilendiği göz önüne alındığında kayıp deneyiminin kişiler üzerinde nasıl bir etki bıraktığının ve kişilerin kayba ve sonrasına nasıl anlamlar yüklediğinin anlaşılmasında kişilerin deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi önem taşımaktadır. Bu sebeple annelerin evlat kaybı sonrası yas deneyimleri niteliksel araştırma yöntemleriyle çalışılacaktır.

3.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) (Smith ve Osborn, 2003) bir fenomenin kişi tarafından deneyimlenme sürecini incelemek için kullanılır. Bu analiz yönteminde bir kavramın veya fenomenin nesnel özellikleri üzerinde değil, kişinin bu deneyimi

nasıl anlamlandırdığı üzerinde durulur (Smith, Jarman ve Osborn, 1999). Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) kişilerin spesifik bir yaşam deneyiminin kişilerdeki yansımalarıyla, deneyimin kişilerin iç dünyalarında ifade ettiği anlamlarla ilgilenir (Smith, Flowers ve Larkin, 2009). Yas süreci kişiye özgü birçok faktör içerdiği için bu öznelliği yakalamak ve kapsamlı bir şekilde anlayabilmek adına Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) metoduyla çalışılacaktır. Yapılan çalışmalar sevilen birinin kaybı sonrası yaşanan yas sürecinin Fenomenolojik Analiz Yöntemiyle çalışılmasının tercih edilen bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur. Tanacıoğlu (2018) yaşanan düşük deneyiminin anne ve baba üzerindeki etkilerini; Özmen (2014) sevilen birinin kaybı sonrası deneyimlenen yas sürecinin sosyo-kültürel etmenlerden ne şekillerde etkilendiğini YFA ile çalışmıştır.

3.3. Örneklem

YFA yöntemiyle yürütülen çalışmalar için örneklemin homojen olması ve küçük bir örnekleme çalışmak önemlidir. Bu çalışmada YFA'ya uygun olarak amaçsal örnekleme yöntemiyle çalışılmıştır (Smith vd., 1999). Çocuğunu doğal sebeplerle kaybeden annelerin yas deneyimi derinlemesine çalışılmak istendiği için bu deneyimi yaşamış olan kişiler amaçlı örnekleme yoluyla seçilmiştir. Veride saturasyon noktasına ulaşana kadar katılımcılarla görüşmelere devam edilmiştir. Çalışmaya toplam 21 kişi başvurmuş ve aşağıdaki şartları sağlayan 7 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya katılım kriterleri olarak; (1) 18 yaşından büyük olmak, (2) çocuğunu doğal sebepler kaynaklı kaybetmek, (3) vefat sonrası geçen sürenin en az 6 ay olması, (4) Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği Şimdiki Duygular alt boyutundan en fazla 1 Standart Sapma (SS) altında yas skoru almış olmak, (5) Beck Depresyon Envanteri'nden minimal, hafif ve orta depresyon aralığına düşen skor almak belirlenmiştir.

Kaybın üzerinden en az 6 ay geçmiş olması bir kriter olarak seçilmiştir çünkü kayıp sonrası ilk 6 ay olağan yas süreci olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte kişinin yas sürecinin olağan akışına herhangi bir müdahale olmaması ve kişilerin kaybı işlemlemek için zamana ihtiyaç duymaları noktaları gözlemlenmiştir (Yıldız ve Cimete, 2017).

Katılımcıların yaş ortalaması 39 ($\bar{X} = 38,57$; $SS = 5,38$) olup yaş aralığı 29 ve 46 arasındadır. Eğitim düzeyi bakımından katılımcıların % 71,42'si üniversite ve üstü ($s = 5$), % 14,28'i ($s = 1$) lise ve % 14,28'i ($s = 1$) ortaokul mezunudur. Katılımcıların çalışma durumlarına bakıldığında % 57,14'ü ($s = 4$) çalışırken, % 42,86'sı ($s = 3$) çalışmamaktadır. Katılımcıların % 71,42'si ($s = 5$) evli, % 28,57'si ($s = 2$) eşinden boşanmıştır. Evli olan katılımcıların evlilik süresinin ortalaması 15 ($\bar{X} = 15,40$; $SS = 8,96$) dır. Katılımcıların gelir durumuna bakıldığında % 85,71'i ($s = 6$) orta, % 14,48'i ($s = 1$) yüksek gelir durumuna sahip olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların % 28,57'si ($s = 2$) 2 çocuğa, % 14,28'i ($s = 1$) 1 çocuğa sahiptir, % 57,14'ünün ($s = 4$) ise çocuğu yoktur. Katılımcıların çocuklarını kaybetmesinin üstünden geçen süre 14 ve 40 ay aralığında olup ortalaması 26 ($\bar{X} = 25,57$; $SS = 8,73$) aydır. 3.1. numaralı tablo çalışmaya katılan annelerin bilgilerini içeren sosyo-demografik bilgileri sunmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Verileri

Katılımcılar	Yaş	Varsa, Çocuk Sayısı	Çocuğun Vefat Sebebi	Kaybın Üzerinden Geçen Zaman	Çocuğun Vefat Yaşı
K1	40	1	Beyin kanaması	3 yıl 4 ay	3 yaş 4 ay
K2	29	-	Organ yetmezliği-Erken doğum	1 yıl 2 ay	28 hafta
K3	39	-	Kanser	2 yıl 9 ay	17 yaş
K4	35	-	Beyin kanaması	1 yıl 6 ay	4 yaş
K5	39	2	Kusma sonucu aspire	2 yıl 1 ay	16 yaş
K6	42	2	Kanser	2 yıl	17 yaş
K7	46	-	Ameliyat sonrası komplikasyon	2 yıl 1 ay	1 yaş 2 ay

3.4. Kullanılan Ölçekler ve Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın temel veri toplama aracı Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) ilkelerine uygun olarak annelerle yapılmış olan yarı yapılandırılmış mülakat görüşmeleridir (IPA; Smith, 1996). Beck Depresyon Envanteri ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği-Şimdiki Duygular Alt Boyutu ölçekleri örneklemin homojenliğini sağlamak için çalışmaya katılım kriterleri kapsamında kullanılmış olup veri analiz sürecine dahil edilmemişlerdir.

3.4.1. Sosyo-Demografik Form

Çevrim içi formatta hazırlanan form görüşme öncesi katılımcılarla paylaşılmıştır. Sosyo-demografik form; isim-soyisim, yaşanılan şehir, eğitim düzeyi, meslek, medeni hal, eşin mesleği, gelir durumu, çocuğun vefat sebebi, vefatın üzerinden geçen zaman ve çocuğun vefat ettiğiindeki yaşı bilgilerini kapsamaktadır Sosyo-demografik form EK B’de verilmiştir.

3.4.2. Yarı-Yapılandırılmış Görüşmeler

Bu çalışmanın temel veri toplama aracı olan yarı yapılandırılmış görüşmeler için annelerin kayıp ve yas deneyimine dair yönlendirici nitelik taşımayan açık uçlu sorular kullanılmıştır. Bu sorular Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemine uygun olarak, annelerin yas deneyimlerinin derinlemesine anlaşılabilmesi için literatürdeki bilgilerden faydalanılarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Toplam 14 sorudan oluşan açık uçlu sorular araştırmacı tarafından hazırlandıktan sonra bu alanda çalışan 3 uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan gelen geri bildirimler göz önüne alınarak sorulara son hali verilmiştir. Görüşme sırasında ihtiyaç duyan katılımcılar için irdeleyici sorular yardımıyla derinlemesine görüşmeler yürütülmüştür. 7 katılımcıyla yürütülen görüşmeler 44 ile 90 dakika arası sürmüştür olup görüşmelerin ortalama süresi 66 dakikadır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları EK C’de verilmiştir.

3.4.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Homojen bir katılımcı havuzuna ulaşmak ve katılımcıları olası bir zarardan korumak için Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır. 1978 yılında geliştirilen bu ölçek kişilerin depresyon bulgularını ölçmek için kullanılmaktadır (Beck, Rushi, Shaw ve Emery, 1978). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı $r = .80$ olarak bulunmuştur. 21 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde 0-3 arası Likert tipi derecelendirme ile puanlanır. Toplam puan 0-9 arasında ise minimal depresyon, 10-16 arasında ise hafif depresyon, 17-29 arası ise orta şiddetli depresyon ve 30-63 arası ise şiddetli depresyon şeklinde yorumlanır. Bu çalışma kapsamında minimal, hafif ve orta depresyon skorlarına sahip katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir.

3.4.4. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği (TDYÖ) Şimdiki Duygular Alt Ölçeği

Homojen bir örneklem grubuna ulaşmak ve çok yoğun bir yas süreci içerisinde olan katılımcılara gelebilecek olası bir zararı önlemek için Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ‘Şimdiki Duygular’ altboyutundan Türkiye örneklem ortalamasının (Yıldız ve Cimete, 2017) en fazla 1 standart sapma altında puan alan katılımcılar dahil edilmiştir. Faschingbauer, DeVaul ve Zisook (1977) tarafından geliştirilen bu ölçek sevilen birinin kaybının ardından deneyimlenen yas deneyiminin yoğunluğunu ortaya koymaktadır Türkçe’ye Yıldız ve Cimete (2011) tarafından çevrilen ölçeğin Cronbach alfa değeri .85 olarak bulunmuştur. Toplam 21 madde ve 2 alt boyuttan oluşan ölçeğin ilk 8 maddeyi içeren ‘Geçmiş Davranışlar’ alt boyutu ölümü izleyen ilk günlerde yaşanan yas deneyimi için, diğer 13 madde ise kişilerin şimdiki duygularını ve uzun süreli yas durumunu değerlendirmek için kullanılmaktadır. Bu çalışma kapsamında yalnızca ‘Şimdiki Duygular’ alt boyutu kullanılmıştır ($\alpha = .86$). Ölçek 5’li Likert tipi derecelemeyle puanlanmakta olup (tamamen doğru-1”, “çoğunlukla doğru”, “ne doğru ne yanlış”, “çoğunlukla yanlış”, “tamamen yanlış-5”). ‘Şimdiki Duygular’ alt boyutundan alınacak puanlar 13-65 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan düşük skorlar yüksek yas yoğunluğunu göstermektedir.

3.5. Süreç

Araştırma duyurusu bir sosyal medya mecrasında, çocuklarını kaybetmiş ebeveynlerin yer aldığı bir grupta yapılmıştır. Katılımcı grubu psikopatoloji geliştirme bakımından riskli bir grup olduğu için (Harper vd., 2011) mülakatlardan önce katılımcı adaylarının karşı karşıya kalacağı olası bir zararı engellemek için Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği-Şimdiki Duygular alt boyutunu (TDYÖ) doldurmaları istenmiştir. Bu iki ölçek yalnızca araştırmaya dahil edilecek katılımcıları saptamak için kullanılmış olup, analize dahil edilmemiştir. Belirtilen bu iki ölçekten araştırmaya dahil edilme kriterlerinin dışında puan almış kişiler mülakat görüşmesi yapılmaksızın ruh sağlığı profesyonellerine yönlendirme yapılarak çalışma kapsamına dâhil edilmemiştir. Tek bir katılımcı şiddetli depresyonun alt sınırında bir puan almıştır fakat katılımcıyla yapılan ön görüşmede çalışmaya katılmasına engel bir durum görülmemiştir. Kaybın doğal sebepler kaynaklı olması ve üzerinden geçen sürenin en az 6 ay olması şartlarını sağlayan çalışmaya katılmaya gönüllü anneler Beck Depresyon Envanteri ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği-Şimdiki Duygular alt boyutunu doldurmuşlardır. Başvuru yapmış her katılımcıya dönüş sağlanmış olup Maraş ve Gençöz (2020) tarafından yas sürecinin doğasına, bu sürecin hangi faktörlerden ne şekilde etkilendiğine dair hazırlanmış bir yas bilgilendirme kitapçığı gönderilmiştir

Bahsedilen dahil edilme kriterlerini karşılayan katılımcılara başvuru formunda belirtmiş oldukları iletişim adresinden görüşme yapmak için uygun bir zaman ayarlamak amacıyla dönüş yapılmıştır. Ortak belirlenen bir zaman diliminde, katılımcıların tamamı farklı şehirlerde ikamet ettiği için Zoom ve Whatsapp araçlarıyla online ortamda görüşme yapılmıştır. Araştırmacı kendini tanıttikten sonra ses kaydı için katılımcıdan onay almıştır. Asıl görüşme sorularına geçmeden önce iş birliğini kolaylaştırmak ve katılımcıya alışması için zaman tanımak amacıyla demografik formda yer alan kişisel bilgi soruları yöneltilmiştir. Görüşme boyunca katılımcının hızında ilerlenmiş, hazırlanmış olan açık uçlu sorularla görüşme sürdürülmüştür. Görüşme sonunda katılımcılara eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur ve ihtiyaç duyduklarını düşündüklerinde profesyonel psikolojik destek alabilecekleri uzmanların iletişim bilgisi katılımcılarla paylaşılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Yöntemi (YFA) (Smith ve Osborn, 2003) kullanılmıştır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz basamakları şöyle ifade edilebilir (Smith ve Osborn, 2003):

İlk adım olarak transkripsiyonlar çoklu okunarak veriye aşinalık kazanılır ve transkripsiyonlar için “yorumlayıcı notlar” alınır (Smith, Flowers ve Larkin, 2009). Daha sonra bu irdeleyici notlar veriye uygun anlamı karşılayacak şekilde temalara dönüştürülür. Oluşturulan bu temalar kendi aralarında ilişkilendirilerek üst temalar oluşturulur. En son adım olarak ulaşılan temalar tablolaştırılarak raporlanır (Smith ve Osborn, 2003).

Öncelikle ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınan görüşmeler yazıya geçirilmiştir. Transkripsiyonları yapılan görüşmeler her bir katılımcı için sırasıyla K1, K2 vb. olarak isimlendirilmiştir. Transkripsiyonlar birden fazla kez detaylı bir şekilde okunarak veriye aşinalık kazanılmıştır. YFA sürecine uygun olarak ilk katılımcının transkripsiyondan başlanarak yorumlayıcı notlar alınmıştır. Bir sonraki adım olarak ilk katılımcının transkripsiyonu üzerinden yorumlayıcı notlar soyutlanarak veri için en uygun anlamı taşıyacak şekilde kodlara dönüştürülmüştür. Kodlar kendi aralarında uygun şekillerde ilişkilendirilerek temalar oluşturulmuştur. Bahsedilen analiz süreci sırasıyla her bir katılımcı için tekrarlanmıştır (Smith, Flowers ve Larkin, 2009). Tüm katılımcılar için bu süreç izlendikten sonra tüm temalar bir araya getirilip incelenerek ve uygun şekilde ilişkilendirilerek ortak temalara ulaşılmıştır. Bu ortaklıklar gözetilerek, temalar arası ilişkiler yakından incelenerek üst temalar oluşturulmuştur (Smith ve Osborn, 2008). Bu çalışma kapsamında 5 üst tema ve 5 üst temayla ilişkili alt temalara ulaşılmıştır. Temalar tümdengelim ve tümevarım şeklinde oluşturulabilir (Ryan ve Bernard, 2003). Bu çalışmada temalar tümevarım süreçleri izlenerek oluşturulmuştur. Verilerin analizinde MAXQDA 22 uygulamasından faydalanılmıştır.

3.7. Araştırmanın Güvenirliği

Geçerlik ve güvenirlilik, yürütölen bilimsel çalışmaların inandırıcılığını ortaya koyan temel iki kavramdır. Nicel araştırmalarda geçerlik ve güvenlik nitel çalışmalarda olduğundan farklı şekillerde yer alır (Yıldırım ve şimşek, 2013). Nitel çalışmalar için geçerlik ve güvenirlilik kavramlarının yerine verinin inandırıcılığı kavramı kullanılmaktadır (Merriam, 2013). Nitel analizde verilerin inandırıcılığını değerlendirme süreci Lincoln ve Guba (1985) tarafından ortaya atıldığı şekliyle 4 temel faktörden oluşmaktadır. Bunlar: inandırıcılık (credibility), aktarılabilirlik (transferability), güvenirlilik (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability) olarak sıralabilir. Nitel bir çalışmada verilerin inandırıcılığından bahsedebilmek için belirtilen yöntemlerin en az birinin kullanılması gerekmektedir (Creswell, 2003).

İnandırıcılık, çalışma sonucu elde edilen bulguların çalışılan konuya dair gerçekleri hangi oranda yansıttığını saptamak için kullanılan bir kavramdır. Üçgenleme, veri ile uzun süreli çalışma ve uzman desteği alma bunu sağlamanın üç temel yolu olarak karşımıza çıkmaktadır (Creswell, 2012). Çalışma kapsamında veri toplanmaya başlaması ile analiz süreci arasında 6 aylık bir zaman dilimi vardır. Bu süreçte araştırmacı transkripsiyonları defalarca okumuş, üzerinde titizlikle çalışmış ve veri ile uzun süre ilgilenmiştir. Görüşme sorularının hazırlanması için bu alanda çalışan 3 uzmandan destek alınmakla beraber analiz süreci boyunca da bir uzmandan destek alınmıştır.

Aktarılabilirlik, araştırma sonuçlarının başka katılımcılar ve başka ortamlara aktarılabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Aktarılabilirlik amaçlı örneklem seçme ve araştırma süreçlerini detaylı bir şekilde vermekle sağlanabilir (Yıldırım ve şimşek, 2013). Bu çalışma kapsamında örneklem çeşidi amaçsal örneklem olarak yalnız doğal sebepler kaynaklı evlat kaybı yaşayan annelerden seçilmiştir. Katılımcı dahil etme kriterleri ve veri analizi süreçleri tüm detaylarıyla verilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerin yürütölme süreci ve görüşme soruları paylaşılmıştır. Ulaşılan temalara dair katılımcıların ifadelerinden örneklere yer verilmiştir.

Güvenirlilik, araştırma süreç ve adımlarının araştırmacı tarafından yeterince iyi takip edilip edilmediğinin incelenmesi demektir (Yıldırım ve Şimşek, 2016) Bu koşulu sağlamak için mevcut çalışmada tüm çalışma süreci seçilen analiz yöntemine uygun olarak takip edilmiştir. Araştırmaya dair tüm süreçler; görüşme soruları hazırlama, katılımcılarla görüşmeler yapma, görüşmelerin transkripsiyonunu yapma, analiz sürecinde kodlar ve temaların belirlenmesi ve raporlama gibi süreçler yöntem bölümünde belirtildiği üzere takip edilmiştir. Bunun yanı sıra çalışmanın danışmanı tüm araştırma sürecinin her bir adımından haberdardır.

Onaylanabilirlik, araştırma sonuçlarının araştırmacıdan bağımsız olması anlamına gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bunu sağlamak için ham veriler güvenli bir şekilde muhafaza edilmektedir. Bulguların araştırmacının ön yargılarını değil katılımcıların kendi deneyimlerini yansıtmaları için analiz süreci boyunca çalışmanın danışmanı tarafından yakından ve detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmacı veri toplama ve analiz süreci boyunca günlük tutarak bireysel etkisini kontrol altında tutmaya, veriye dair kişisel farkındalık düzeyini geliştirmeye ve bu şekilde onaylanabilirlik kriteri sağlanmaya çalışılmıştır.

3.8. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda okuyucuların araştırmacının çalışmadaki rolü hakkında bilgi sahibi olması önemlidir çünkü nitel çalışmalarda araştırmacı veri toplama ve analiz sürecinin bir parçasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmacı yani ben Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümü mezunu, Klinik Psikoloji yüksek lisansını bitirmekte olan 26 yaşında bir kadıyım. Kayıp ve yas olgusuna olan ilgim lisans hayatımda başlamış olup kariyerimde de bu konuda uzmanlaşmayı planlamaktayım. Geçen sene ablamın bebek sahibi olma sürecine şahit olarak annelik, hamilelik ve çocuk sahibi olma süreçlerini yakından gözlemleme fırsatı buldum. Bu gözlem ve deneyimler bir çocuğun henüz doğmadan bile annesinin yaşamında ne denli büyük bir yer kapladığını fark etmesini sağladı Bir çocuğun varlığının anne için çok çeşitli anlamlara geldiğini ve anne-çocuk arasındaki bağın biricikliğini gözlemle fırsatı yakaladım. Anne ve babanın çocuk sahibi olma sürecindeki istek, arzu ve hayallerini görmüş yalnızca anne-baba değil bir teyze olarak bile yaşamımda

gelecek çocuğa ne kadar geniş bir yer açtığını fark etmişim. Varlığı böylesi anlamlara gelen bir canlının yani sahip olunan çocuğun yokluğunun annelerde nasıl deneyimlendiğine dair ilgim buradan doğmuştur.

Veri toplama süreci geldiğinde ise görüşmelerin içeriği duygusal olarak oldukça yoğundu, özellikle annelerin çocuklarına dair özlemlerinden bahsettiği yerlere eşlik etmekte biraz zorlandım. Yoğun ve duygusal bir içerikle uzun süre yakından ilgilendiğim için tüm süreçte kendi duygularımla annelerin duygularını olabildiğince ayırtırmak için görüşme ve analiz sürecinde kendimi gözlemlediğim günlükler tuttum. Danışmanımdan düzenli olarak destek aldım ve akran süpervizyon desteğini sık sık kullandım. Yapılan görüşmeler anne bebek bağının oluşumuna, kayıp özelinde o bağa sonrasında ne olduğuna, annelerin bu bağla ilişkilene sürecine dair araştırmacının merakına yakından bakmak için bir araç olmakla birlikte mevcut literatüre annelerin evlat kaybı deneyimlerine derinlemesine bir bakış sağlayarak katkıda bulunmuş olduğunu düşünüyorum.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 4.1. Annelerin Yas Deneyimini İlişkin Üst Temalar ve İlişkili Alt Temalar

Üst Temalar	Alt Temalar	
1.TEMA Kayıp Sonrası Yas	Kayba Verilen Duygusal Tepkiler	Üzüntü/Acı
		Özlem
		Öfke
		Pişmanlık/Suçluluk
		Çaresizlik
		Rahatlama/Kabul
	Hayal Kırıklığı	
Gelgitli Yas Süreci		
2. TEMA Kaybın Getirdiği Değişimler	Benlikte Değişim	
	İlişkilerde Değişim	
3.TEMA Baş Etme Yöntemleri	Dini Başa Çıkma	İnanç
		İbadet
	Sosyal Başa Çıkma	Sosyal Destek
	Duygu Odaklı Başa Çıkma	Olumlu Anıları Hatırlamak
		Meşguliyet

Tablo 4.1. (devamı)

	Biliş Odaklı Başa Çıkma	Yas Sürecine Dair Bilgi Edinme
		Kayıpta Anlam
4.TEMA Sosyo-Kültürel Faktörler	Dini-Kültürel Yas Ritüelleri	
	İnsanların Yas Deneyimine Etkisi	Müdahaleci Tavr ve Tutumlar
		Yas Ritüelleri Üzerindeki Etkileri
5.TEMA Yas Sürecini Etkileyen Diğer Etmenler	Yas Tutan Kişiyle İlgili Etmenler	Kişisel Faktörler
		Ölüme Dair Kayıp Öncesi Deneyimler
		Annenin Diğer Çocukları
	Kaybedilen Kişiyle İlgili Etmenler	
	Dışsal Etmenler	Kayıp Öncesi Hastalık ve Tedavi Sürecindeki Belirsizlik
		Eşin Yas Deneyimi

Araştırmanın tartışma bölümü evlat kaybı yaşamış annelerle yapılan görüşmelerin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemiyle yürütülen analizi sonucu oluşturulan 5 üst tema ve bu üst temalarla ilişkili alt temaları içermektedir.

4.1. Kayıp Sonrası Yas

Evlat kaybı sonrası yas süreci birçok duyguyu içinde barındıran bir süreçtir. Çeşitli duygular deneyimlenirken duyguların kendine has deneyimlenme biçimleri ve sürecin özgün bir doğasının olduğu söylenebilir. İlk üst tema annelerin çocuklarını kaybettikten sonra deneyimledikleri duygulara ve yas sürecinin gelgitli doğasına odaklanmıştır.

4.1.1. Kayba Verilen Duygusal Tepkiler

Anneler evlatlarını kaybettikten sonra üzüntü/acı, özlem, öfke, pişmanlık/suçluluk, çaresizlik, rahatlama/kabulve hayal kırıklığı gibi çeşitli duygular hissettiklerini ifade etmişlerdir.

4.1.1.1. Üzüntü ve Acı

Tüm katılımcılar çocuklarını kaybetmiş olmanın kendilerinde yarattığı büyük bir üzüntüden ve acı hissinden söz etmişlerdir. Çocuklarını tekrar göremeyecek olmanın, çocuklarını kaybetmiş olmanın yarattığı üzüntü ve acıyı şöyle ifade etmişlerdir:

Sadece ve sadece hissettiğim duygu çok büyük, derin bir acı yani. Bu acının tarifi yok. Tarif edecek bir acı değil anlatamıyorum yani. Sadece yaşanan bir acı ya. Hiçbir şeyi hissedemiyorum, hiçbir şey düşünemiyorum. Sadece gözyaşlarına gücünüz yetiyor onu da saklamak zorunda kalıyorsunuz. (K4)

Çok üzgünüm. Yani o gitti. Her şey bitti yani. Hiçbir şeyden zevk almıyorum. Hayatın hiçbir anlamı yok. Çünkü bizim hayallerimiz vardı. Bizim çok hayalimiz vardı. Biz beraber tatil yapardık, gezerdik dolaşırdık. Kız arkadaşı vardı. Öyle işte. Yani hayaller şu an hiçbiri yok. (K3)

K2 çocuğunu erken doğum sonrası komplikasyonlar sebebiyle kucağına alamadan kaybettiğindeki üzüntüsü “*tarif edilemez bir hüznün ve boşluk*” olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde üzüntüsünün kaybın hemen sonrasındaki zaman süreci içerisinde çok

daha yoğun olduğunu ifade eden K1 ilk zamanlar bu üzüntünün bir sonunun olmadığı düşündüğünü şöyle ifade etmiştir:

İlk bir yılım çok kötüydü. Yani hayat benim için bitmişti. Çünkü ben bir daha hani gülemem, bir daha asla yemek yapamam, misafir kabul edemem, misafirlğe asla gidemem diyordum. Çünkü hayat bitmişti. Benim için çok karanlık görüyordum artık. Dünya benim için öyle görülüyordu. (K1)

K6 çocuğunu kaybederek kendinden bir parçayı da kaybettiğini ifade ederek bunun acısını şöyle anlatmaktadır:

Yani diyorum ya Allah kimseye evlat acısı yaşatmasın. Hani şu dünyada tabi ki ölümlerin çok çeşitli şeyleri vardır, çok acıları vardır. Ama gerçekten canından bir parça kaybetmek, hayatının yarısını kaybetmek gibi bir şey. Yarım bir beden olarak yaşıyorsun hani o şekilde. Allah kimseye yaşatmasın. (K6)

4.1.1.2. Özlem

Katılımcılar özlem duygusunun diğer duygulara oranla oldukça baskın olduğunu ifade etmiştir. 7 katılımcıdan 6'sı özlem duygusundan bahsetmiştir. K7 oğlunu kaybettikten sonra karşı karşıya kaldığı yoğun özlem duygusunu şöyle ifade etmiştir:

Yani onu, kavuşacağımız günü bekliyoruz. Özlüyoruz sadece. Yine de isyan etmiyoruz. Allah'tan geldik, Allah'a döneceğiz diyoruz ama özlüyoruz. Geçmeyen bir şey işte. Dinmeyen gözyaşları var. (K7)

K7 çocuğunu çok özlediğini ve onunla kavuşmak için gün saydığını ifade ederken K6 özellikle yalnız kaldığı zamanlarda oğluna duyduğu özlemin arttığını şöyle ifade etmektedir:

Şu aralar böyle nasıl desem özlemi çok daha ağır basıyor. Hani şimdi çocuklar okula gidiyor, eşim işe gidiyor. Ben evde yalnız kalıyorum ve etrafıma bakıyorum. Keşke olsaydı diyorum ki iki yıldır ben her gün mezarına gidiyorum. Özlüyor muyum? Onun adı tarifi kelimesi yok yani, o özlemi anlatabileceğim bir kelime yok. (K6)

K3 hissettiği özlemin yoğunluğunu şu kelimelerle ifade etmişlerdir:

İnanın şu an belki ona bir kere sarılıp kokusunu içine çekmek için canımı verebilirim yani. O kadar çok özledim. Ve gün geçtikçe bu acı, bu özlem daha çok artıyor. Hiç durmuyor (ağlıyor). (K3)

4.1.1.3. Öfke

7 anneden 6'sı öfkeyi yoğun olarak hissettiğini ifade etmiştir. Yas sürecinde zaman zaman diğer insanlara, doktorlara ve yaratıcıya karşı öfkelendiklerini belirtmişlerdir. K1 çevresinde ona kayıp sonrası nasıl davranması gerektiğini söyleyen, uygun şekilde teselli vermeyen tanıdıklarına ve komşularına duyduğu öfkeyi şöyle ifade etmiştir:

Çünkü beni anlamıyorlardı. Bu anlamamaları hani içimde öfke oluşturuyordu ya, sen evladını kaybetmedin. Tabii ki böyle boş boş konuşursun. İçimden, tabii dışımdan değil. Hani her kelimeleri batıyor ilk dönem gerçekten sana iyi bile konuşsalar sana batıyor. Çünkü diyorsun ki ya sen tatmıyorsun ki bunu, sen ne anlayacaksın diyorsun içinden. Hani yaşamadıkları için ilk de zamanlar gerçekten herkesin her sözü batıyor. (K1)

K3 cenaze sonrası kendisini hızlı bir şekilde eve götürüp kendisine söz hakkı tanımayan ailesine duyduğu kızgınlığa dair şunları söylemiştir:

Benim ailem apar topar bana hemen başında dua okutup götürdüler. Ben aslında onun mezarına kapanmak istiyordum. Hala kızarım diye beni aldınız ordan diye. Ben çocuğumu başında duracaktım. Neden ben onu gömdük, gömdük beraber apar topar kaçır gibi gittim çocuğumdan diye. (K3)

Annelerin kayıp sonrası süreçte öfkesini yönelttiği bir diğer temel kaynak yeterince duyarlı olmayan davranışları ve sözleri sebebiyle tedavi sürecindeki hastane personelidir. K6 çocuğunun hastane sürecinde doktorlara duydukları öfkeyi dair şunları söylemişlerdir:

Bana dedi ki kemoterapi alması lazım. İşte hocasına yönlendirdi. Hocası da özelde gittiğim zaman benimle çok güzel ilgilenen o profesör bayan. Nedense Çapadayken üniversitedeyken geçti karşıma. Dedi ki kemoterapi versem de ölecek, vermesem de ölecek dedim siz dedim hani ne yapayım ben şimdi dedim o zaman hemen bir anne olarak bana bunu söylüyorsunuz ama dedim? Sen bilirsin dedi, istersen vereyim dedi çok ısrar ediyorsun dedi. Yazdı böyle kağıda. Hani sorumluluk almıyorum diye imzala dedi vereyim dedi. İmzalamıyorum, verme dedim, çıktım odadan. (K6).

Muayeneye için gittiği randevusuna aslında doğumun başladığını öğrenen K2 doktorun artık doğum sırasında bebeğin iyilik halini gözetmeyen tavrına duyduğu öfkeyi şöyle ifade etmiştir:

Sabah gittim tabii. Sabah kendi doktorum yok. Oranın doktoru hastanenin hemen bir muayene etti. Baktı eyvah dedi. Niye daha önce gelmedin sen dedi. Doğum başlamış, yarılanmış dedi. Bana bir kızdı. Ben ondan sonra ağladım. Ciddi misiniz siz dedim? Mümkün değil dedim. ya ne diyorsunuz dedi Yarılanmış dedi. Eliyle muayene etmişti. Açılmış dedi. Yani doğum yarılanmış dedi. Dedik napacağız? Bunun için yapabilecek bir şey yok. Sonraki doğumların için konuşabiliriz dedi. Bebek hala orada ama. Ara ara bu doktorun şeyi gelir yani. Hatta bir iki gündür daha çok şey oluyor o zamanı, o doktorun. Yani bunun için konuşmayalım, gelecekte olanlar için konuşuruz demesi. Ne demek ya dedim. Hala bebeğim var burada hani. (K2)

K4 oğlunun durumunu sorduğu hemşirenin empatik ve duyarlı olmayan cevabı ve bu cevabı veriş şekli hakkında öfkeye benzer bir duygu hissettiğini söylemiştir. Oğlunun durumunun kendi zihnindeki gibi geçici değil kalıcı bir durum olmasının hemşire tarafından olağan bir şey söyleniyormuş havasında söylenmesine dair duygusunu şu şekilde ifade etmiştir:

Bu servislere girdiklerinde ergenlik servisine indirdiklerinde benim hemşireye ilk sorduğum, Acaba oğlum bu narkozun etkisinden ne zaman kurtulacak? Ne zaman bizimle konuşmaya başlayacak? Kadının bana dediği direkt bayan siz kendinizde misiniz? Sizin çocuğunuz bu şekilde kalacak, hayatını bu şekilde devam ettirecek.

O çok kötüydü yani. Söylemesi bir de çok böyle şey. Hani onlar alışmışlar, onlara da bir şey diyemiyorum. (K4)

Katılımcılar çocuklarını kaybetmeleri sebebiyle zaman zaman yaratıcıya yönelik öfke duyduklarından bahsetmişlerdir. Bunu hak edecek ne yapmış olduklarına, bunun neden kendi başlarına gelen bir şey olduğuna dair sorgulamalarını ve öfkelerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

Neden benim evladım demeye kalkıyorsun? Ha kendini durduruyorsun, geri çekiyorsun ama. Ya da şöyle işte koskoca bu dünyada ona mı yer yoktu. Bunlar hiç gelmiyor değil. Taş değiliz zaten. Yani biz de insanız. (K5)

İlk başlarda çok isyan ettim. Çok çok yani. Öncesinde de ben dua ediyordum. Hani yeni bir şey değildi, hep şükrediyorum. Ne bileyim, hamd ediyordum Allah'ım. Yani hani niye böyle oldu? Niye yok? Biz hani zorlu bir dönem geçirdik, hani doğduktan sonra da biz üç ay hastane kapısındaydık hani hiç evimizde bebeğimizi alıp gelip de biz evde oturmadık hani normal anne baba gibi değildik. Biz hep hastane kapısında, yoğun bakım kapısında idik. Sonra hep dualar, dualar, hep dualar ettik. Hep şey olsun diye. Hani öncesi de ediyordum, hani hep hayırlısını istedim. Allah'ım niye bana böyle bir şey verdin diye. Hani niye bana bu acıyı yaşattın? (K7)

4.1.1.4. Pişmanlık ve Suçluluk

Pişmanlık ve suçluluk duygularının annelerin kayıp öncesi veya sonrasında aldıkları kararlar veya maruz kaldıkları durumlar karşısında takındıkları tavırlarla ilişkili olduğu söylenebilir. 7 katılımcıdan 4'ünde pişmanlık ortak bir duygu olarak ortaya çıkmıştır.

K4 kaybettiği çocuğuyla ve diğer çocuklarıyla daha fazla vakit geçirememiş olması sebebiyle pişman olduğunu, daha fazla zaman geçirmiş olmayı dilediğini şöyle ifade etmektedir:

Ama keşke bir keşke çocuklarımla daha çok vakit geçirip geçirebilseydim. (K4)

Katılımcıların bir kısmı da kayıp sonrası süreçte aldıkları kararlara dair yoğun pişmanlık hissettiklerini ifade etmişlerdir. K7 kayıp sonrası oğlunun mezarını yaşadıkları yerde değil de eşinin isteği üzerine memleketlerine götürmelerine dair pişmanlığını şöyle ifade etmiştir:

Keşke diyorum memlekete götürmeseydim. Öyle pişmanım keşke burada olsaydı. Ailelerimiz var diye şey yaptık ama yani keşke burada mı olsaydı keşke. O konuda yanlış düşünmüşüm. Hani ailelerimiz gider ziyaret eder hani. Ama olmuyor, öyle olmuyor işte. Evet, daha sık ziyaret ederdim, daha bir farklı olurdu gibi geliyor.
(K7)

K6 oğlunu son kez gördüğünde onunla geçirebileceği vakti yeterince iyi kullanmadığını düşünerek sergilediği davranışa dair pişmanlık hissettiğini şöyle ifade etmektedir:

Ben ...'i hemen götürmelerine izin verdiğim için kendime çok kızıyorum bazen. Ama işte doktor başın sağ olsun dedikten sonra ben bir sadece oğlum diye çılgılık attığımı hatırlıyorum. E sonrasında başka bir şey hatırlamıyorum. Sonra kızım geldi işte, odaya koştı abimi bırakmayacağım ben diye. Kadın hemen üstünü çıkarmıştı işte. Ceset torbasına koymuştu. Ben öyle bir göğsüne elledim. Sıcaktı daha teni. Hep kendi kendime diyorum ki keşke diyorum, bırakmasaydım diyorum. Hani biraz sarılsaydım öpseydim ama işte diyorum ya hani. O benim içimde bir yara kaldı işin açıkçası. Hani o vakit, biraz daha onunla vakit geçirmek isterdim. En azından sarılayım öpeyim. Hani biraz daha böyle içime sokasım geliyor böyle. Sarılmak isterdim, öpmek isterdim biraz daha. (K6)

K7 çocuğunu son ameliyat için hastaneye götürdüğü için hissettiği suçluluğu şu şekilde ifade etmektedir:

Keşke hiç getirmeseydim öyle evde baksaydım. Her şey iyi gidiyordu. Niye getirdim, niye ameliyata gönderdim, neden yaptım diye. Hep kendimi suçladım. Yani. Neden, niye? Niçin? Bir sürü sorular var. Çok pişmanım. Belki biraz daha bekleyebilirdim. Hani çok iyiydi yani. Belki üç beş ay sonra olsaydı farklı mı olurdu bilmiyorum ki.
(K7)

4.1.1.5. Çaresizlik

K3 oğlunu kaybettikten sonra hissettiği acıyı, yaşadığı kaybın diğer kayıplara oranla daha zor olmasının kendisinde yarattığı çaresizlik hissini şöyle ifade etmiştir:

İnanıyorum, sığınyorum. Çaresizim çünkü çaresizlik çok acı bir şey. Allah kimseyi çaresiz bırakmasın. Çok acı, çok acı bir şey yani. İnsan evladıyla sınındığı zaman çok ağır bu. Bunun yükü çok ağır. Yani her şeyini kaybedebilirsin işini kaybedebilirsin eşini kaybedebilirsin anneni, babanı. Ama evlat böyle bir şey değil.
(K3)

Çocuğunu emziriyorken kaybeden katılımcılar için çaresizlik yaratan durum bedenlerine söz geçirememeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. K7 çocuğunu kaybettikten sonra gelmekte olan sütüyle ne yapacağı bilmemenin çaresizliğini yaşadığını söylemiştir. Biyolojik olarak sütün gelmeye devam etmesi fakat artık besleyecek çocuğunun olmadığını kabul etmenin yarattığı çaresizlikten K2 de şöyle bahsetmiştir:

Sonra işte vefat ettikten sonra zor oldu. Özellikle şey zor oldu. Süt gelmeye devam etti. Süt akıyor, gözyaşım akıyor yani? Süt var sağmak zorundayım sağmazsam çatlayacak zaten yani. Ve o kadar büyüdü, o kadar dolu ki. Cenazeye gittik. Çok duramadım çünkü süt sağmam lazım. Öyle bir şey ki bu üç saatte bir sağacaksınız, çok şey çok uğraştırıcı bir şey, onları takıyorsunuz, tutuyorsunuz, oradan çekiyor falan yani. Gönül yaranız var, bebeğiniz artık yok süt geliyor yani üç gün 4 gün falan. Bebeğim olmadığı halde gece kalkıp gece iki üç kez. Hani üç saatte gece de üç saatte bi. O kadar sinirleniyordum ki 3 saatte bir nasıl doluyor bebeğim yok ve sağmak zorundayım. (K2)

4.1.1.6. Rahatlama ve Kabul

Katılımcılar evlatlarının çektiği acıların son bulması sebebiyle tüm o zorlu duyguların yanında rahatlama da hissettiklerini söylemişlerdir. K6 hastane sürecinde gerek kendi çocuğunun gerek hastanedeki diğer çocukların kayıp öncesi sürecine şahitlik ettiği için oğlunun acılarının son bulmasına ettiği şükürü şöyle ifade etmiştir:

Hani gittiği durum, gerçekten kanser hastalarının çektiği acılar. Öyle böyle acılar değil, ilaç çare değil. Hiçbir tedavi çare değil. Onların son zamanlarındaki acılarına. Yani o çocuğum o acıları çekmedi diye ben gerçekten şükrediyorum her zaman. Gittiği halde şükrediyorum ya o insan ölüme şükreder mi diyorsunuz? Ama öyle bir duruma geliyorsunuz ki ölüm bile şükürünüz olabiliyor. (K6)

Aynı şekilde K4 kendini merkeze alarak düşündüğünde oğlunun yaşamasını istediğini fakat diğer yandan oğlunun acısının sona erdiği için rahatladığını bu kelimelerle ifade etmiştir:

Hep şu şekilde dua ettim Yarabbi dedim. Eğer yaşamak benim çocuğum için hayırlı ise tam bir sıhhat ile arkadaşların içine geri dönsün, yok değilse benim yavruma daha fazla çektirme imanlı bir şekilde emanetini al. Bunu söylemek bir anne için çok zor. Bazı anneler diyorlar ki işte. Ya olsun biz bakarız ona olsun yatsın biz bakarız. Benim için o değil. Tamam ben bakarım buna inanıyorum. Yani bir annenin merhameti Rabbil aleminin merhametinden gelmedir. Ama benim çocuğum onları yaşayacak. O önemli, o önemliydi benim için. Yani ben kendimi tatmin etmek için değil, çok acılar çekiyordu. Konuşamıyordu derdini anlatamıyordu. (K4)

Katılımcılar çocuklarının hastane sürecinde çektiği acılara şahit olduklarında acının son bulması için dualar ettiklerini şöyle aktarmışlardır:

Çok acılı günlerdi. En son çok acı çekiyordu. Artık biliyorum ağrıları vardı. En son altına artık yapmaya falan başladı. Palyatif dönem sürecinde. Allahım dedim bir anne olarak dua ettim. Çok acı çekiyor al onu kurtar ya Rabbim dedim. Bir anne olarak, bir anne olarak böyle söylemek çok acı. Allah'ım dedim. Onu al kurtar. Çünkü o çok acı çekiyor. Her gün ölüyor. (K3)

Yoğun bakımda yatacak, iki gün uyutacağız. Çekimden sonra normal süreçte uyanırsa uyanır uyanmazsa dediler böyle. Sonra işte bekliyoruz. Her gün dualar ediyoruz, her gün yoğun bakıma gidiyoruz. Hani öğlen bir saat görüyoruz falan sonra iki gündüden sonra uyanmadı ve gittikçe şişmeye başladı. Çünkü vücut artık iflas edince böbrekler çalışmayınca kafası büyüdü. Bütün yüzü büyüdü tanınmaz

hale gelmişti artık. En son ben zaten hiç dediğim gibi yüzleşmek istemiyordum, görmek bile istemiyordum oğlum. Çünkü onu o şekilde orada makinelere bağlı bir şekilde yatırıyor olarak görmek bir anne için çok kötü. Ondan dolayı da gitmek istemiyordum dedim hani eşime. Yani ben gitmek istemiyorum çünkü şey bana acı veriyor. Hani televizyonlarda olur ya. Hep derler ya, işte annesi senin sesini duyunca belki, kendi kendine gelir. Sırf ondan dolayı gittim en son gideceğim gün de dedim. Allah'ım ben yani oğlumun iyileşmesini evet istiyorum ama iyileşmeyecekse beni bir daha buraya getirme ne olursun dedim. Çünkü oraya o şekilde gitmek de çok güç bir şey. Annenin evladını orada görmesi çok güç çok zor bir şey. E o gün de benim duamı kabul etmiş. (K1)

4.1.1.7. Hayal Kırıklığı

Katılımcılar çocuklarıyla geçireceklerini düşündükleri gelecek için çeşitli planlarının olduğundan bahsetmişlerdir. Çocuklarına dair hayallerinin artık gerçekleşme ihtimalinin kalmadığını kabul etmenin yarattığı hayal kırıklığından K5 şöyle bahsetmiştir:

Yanımda olmasını çok isterdim. Hani çok isterdim çünkü. Eee çok, gerçekten çok hayat doluydu. Geceleri uykusundan ağlayıp okula gitmek, yani uyanıp okula gitmek için ağlayan bir çocuktü. Okula gitmeyi çok istiyordu mesela. Eee işte. Geçen cuma karneler verildiğinde benim için çok yıkım günüydü. Yaşasaydı ilk karnesini alacaktı, o da hani. (K5)

K3 oğlunun üniversite süreci için kurduğu hayallerin yarıda kalışının hayal kırıklığın şöyle ifade etmiştir:

Biz İzmir'e yerleşecektik, onunla beraber İzmir'de yaşayacaktık. Bundan sonraki hayatımızı İzmir'de devam ettirecektik. Çünkü İzmir aşığı bir çocuktü. Yani İzmir'e yerleşecektik ama onu oraya gömdüm. Ben yine buradayım gidemiyorum, gitmiyorum yani. Hayallerim tabii ki de çok. Hayalimiz vardı üniversiteyi okutacaktım ona orada ben ev almıştım zaten. İzmir'de üniversite okuduğu süreç yurtta falan kalmasın, evde kalsın diye. Evi kiraya verdim. Onun oturabileceği evi

onun kalacağı evi kirayı verdim. Tabii ki de hayallerimiz vardı ve gelecekle ilgili çok planımız vardı. Bizim hepsi yarıda kaldı. Yaşayamadığımız çok şey var. Yaşadığımız çok şey var ama yaşayamadığımız da birçok şey var. Çok umudumuz vardı, hayalimiz vardı. Olmadı. Hepsi hep ertelendi, yarıda kaldı. (K3)

K6 çocuğuyla yapmak istediği eylemleri tek başına yapmak zorunda kalışından ve bunun idrakinin ağırlığından şöyle bahsetmiştir:

Onun yaşıtında birini gördüğüm zaman böyle içim sızlamıyor değil sızlıyor. Hani o yanımda olsaydı. Hani koluna girip gezseydim bir kahve ısmarlasaydı annesine falan da öyle istiyorum yani. Biz onunla çok severdik. O çok severdi güzel yerlere gitmeyi, böyle şık restoranlara, şık kafelere gidip kahve içmeyi falan çok severdi. Bazen gidiyorum, yalnız başıma içiyorum falan ama hani onun yokluğu başka bir şey ya. (K6)

4.1.2. Gelgitli Yas Süreci

Katılımcılar içinde oldukları duygu durumunun durmaksızın devam etmediğini, ailelerine ve kişisel yaşama odaklandıkları zamanlar olduğunu da ifade etmişlerdir. Kaybettikleri kişiye dair özlemlerinin bazen çok yoğunlaştığını bazen de yaşam akışını gözetmek zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Yas sürecinin, yoğun özlemin sürekli hissedilmediğini sürecin dalgalı ve gelgitli yaşandığını şöyle ifade etmişlerdir:

Sonra bi ilk bir hafta iyi oluyordum. Sonra tam evet ben toparlandım derken bir daha kötü oluyordum. Yani o her ayağa kalkış, geri düşüş ileriye attı mesela. Bu 15 gün kötüyse, daha sonraki aylarda, tabii daha sonra 6 ay, yedi ay, sekiz ay sonra bu on beş gün bir haftaya düştü. Bir hafta üç güne, üç gün 2 güne, bir güne derken şu an şu an anlık bile değil elhamdulillah. Geçen yıl diyeyim mesela iki yıl, bir yıl öncesinde, mesela anlık olabiliyordu. Mesela bir saat kötü oluyordum ama yirmi üç saat iyiydim. Daha sonraki süreçlerde anlık oluyordu. Mesela fotoğrafına baktığımda o an gidiyordum. Sonra geri geliyordum. Yani anlık. Şu an hamd olsun o da yok yani çok şükür. (K1)

K4 kayıp sonrası finansal sıkıntılar sebebiyle işe başlamıştır. İşe gidip gelirken özleminin ve acısının etkilerini nasıl hissettiğinden şöyle bahsetmiştir:

Hayat devam ediyor dedim. Hayat devam ediyor. Yapacak bir şey yok yani. Ve hatta ve hatta beş gün, beş on günden sonra ben işe başladım. Evde iki tane daha çocuğum var bana muhtaçlar. Hiçbir uygun şekilde maddi gelirim yok [...] Yürüyerek işe gidiyorum, yürüyerek işten geliyorum. Bu süreçte çoğu zaman ben ağlayarak gidiyorum. ağlayarak geliyorum. (K4)

K6 bazı anlarda özlemimin çok daha ağır bastığını ifade etmektedir. Yas ataklarında nasıl hissettiğini şöyle anlatmaktadır:

Sonra böyle bakıyorum içim şuramda böyle bir. Onu nasıl tarif edeyim size? Bilmiyorum ki sızı değil. Böyle bir boşluk, bir şeylik oluyor böyle. Nefes alamıyorum bir anda böyle. Hani benimdi ama şu an yok hissi doğuyor bir anda böyle yani. O diyorum yani. Bu bayağı bir böyle zor bir şey. Böyle resmine bakınca böyle. Bazen içim gider sen benimdin ama şimdi yoksun. (K6)

4.2. Kaybın Getirdiği Değişimler

Katılımcıların tamamı yaşadıkları kayıp sonrasında benliklerinde, dünyaya bakış açılarında ve insanlarla ilişkilerinde çeşitli değişiklikler deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Yaşamın çeşitli alanlarında yaşanan değişimler temel olarak benlikte değişim ve ilişkilerde değişim olarak iki ana tema şeklindedir.

4.2.1. Benlikte Değişim

Tüm katılımcılar çocuklarını kaybettikten sonra daha esnek olmak, hayata daha farklı bakmak, ilişkilerde önceliklerinin değişmesi gibi benlik değişimleri deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Ölümün gerçekliğiyle karşılaştıktan ve çok sevdikleri birini kaybettikten sonra yaşama ve geleceğe dair korkularının azaldığını ifade etmişlerdir. K6 yaşadığı kaybın kendisini nasıl güçlendirdiğini şu şekilde ifade etmiştir:

Evlad acısı çok başka bir şey ve gerçekten acıyla güçlendiyseniz hiçbir şey sizi yıkamıyor. Ben şu an çok güçlü hissediyorum kendimi. Yani önceden bakıyorum bazı şeylerde mesela. Hani maddiyat olsun, hayat şartları olsun, bazı şeyler insanı yorarken, yıkarken. Şimdi bakıyorum diyorum ki beni hiçbir şey yıkamaz, hiçbir şey yıkamaz beni. Yani ben evladımı toprağa vermişken, ben ayakta durabildiysem benim göğüs geremeyeceğim hiçbir şey yok bu dünyada. (K6)

Aynı şekilde K1 evladının ölümünü kendisi için bir milat ve yeniden doğuş olarak değerlendirecek öncesinde ev içinde bir yaşam sürerken şu an daha sosyal, insanlarla ilişkilerine daha fazla önem veren ve başkalarına çokça yardım eden bir insan olduğunu bildirmiştir. K4 de kendini kaybın öncesinde aksiyon almakta zorlanan ve eyleme geçmeden önce çeşitli endişelerle uzun süre bekleyen bir insan olarak tanımlarken kaybın ardından daha cesur ve güçlenmiş olarak tanımlamaktadır. Daha cesur adımlar atarak uzun zamandır planladığı bir iş girişimini hayata geçirdiğini belirtmiştir. Kayıp sonrası benliğinde değişen parçaları şöyle ifade etmiştir:

Bir kere gerçekten cesaretlendim. Daha takılmamayı öğrendim. Yani artık bırakıyorum yani o eskisi kadar değilim. Eskisi kadar mükemmeliyetçi de değilim. Biraz daha esnedim. Daha çok yalnız daha çok vakit geçirebiliyorum. Yani kendi içime dönmekten çok keyif alıyorum. Artık böyle eskisi kadar oraya gidelim, bunu yapalım, onlara gidelim falan. Böyle bir şey tarafım vardı. O sosyal tarafım birazcık içe döndü ve keyif alıyor bundan. Çok aman ne gerek var şimdi evimizde oturalım falan kendi kendimize olalım. Böyle bir içe dönüş oldu bende. Cesaret gerçekten oldu, aksiyon alabilme. Ondan sonra kadına ve anneye bakışım da değişiklikler oldu. Daha da çok saygı duyuyorum artık. Yani daha bir iyi anlıyorum (K2)

K4 yaşadığı kaybın yaşama dair bakış açısını değiştirerek inancını kuvvetlendirdiğini ifade etmiştir. Ölümün her an gelebileceğini, insanın geçiciliğini aklında tutarak yaşamaya başladığını şu şekilde ifade etmiştir:

Daha çok hayatıma dikkat etmeye başladım. Mesela daha çok günahlardan sakınmaya başladım. Çünkü ölümün yaşı yok. Ölümün vakti yok. Ölümün zamanı yok. Her an olabilir. Sizle konuşurken bile gelebilir. Onun için eee daha bir kaliteli

hayat yaşamak istiyorum. Rabbimin nasip ettiği süreçte, yani biz beşeriz kuluz günahlar üzerine yaratılmışız dikkat etmeye çalışıyoruz. (K4)

Diğer katılımcılardan farklı olarak K7 kayıp sonrası anlamsızlık hissinin yoğunlaştığı bir hayatta özenecek, çaba gösterecek bir şey kalmadığını düşünmektedir. Öncesinde yaşama bakışının daha pozitif olduğunu ve çabalamaya değdiğini düşündüğü şeyler için çaba harcadığını fakat kayıp sonrası değişen önceliklerini şu şekilde ifade etmiştir:

Çok şey değişti hayatımda önceliğim olan çok şey değişti şu an. Hani eskiden her şeyin en iyisini yapmaya çalışırdım, şimdi hiç umursamıyorum. Hiçbir şey önemli değil benim için. Hani kaybedecek bir şeyim yok artık diyorum. Önceden düşüncelerim öyle değildi. Çok daha farklıydı daha. Hayata bakış açım farklıydı. (K7)

4.2.2. İlişkilerde Değişim

Katılımcılar kayıp sonrasında insanlarla ilişkilerinde de çeşitli değişimler olduğunu ifade etmişlerdir. K1 oğlunun ölümü sonrası insanlarla kurduğu ilişkilerin kendi için doyurucu değişiminden şöyle bahsetmiştir:

Şu an yani ben diyorum ya annem ve komşularım haricinde sosyal bir hayatım yoktu. Ama şu an çok aşırı elhamdülillah çok aşırı sosyal ve hep verici olmayı tercih ediyorum. Her zaman yardım etmek, verici olmak, insanları sevindirmek, mutlu etmek bir Allah razı olsun. Duymak çok güzel yani bunun hazzını almak çok güzel ya ben oğlumdan önce bunların hiçbirisini yaşamıyordum hiçbirini yapmıyordum. (K2)

K5 yaşanan ortak acıyla ve acıyı paylaşma becerileri sayesinde eşiyile ilişkisinin ve evliliğinin güçlendiğinden şöyle bahsetmiştir:

Hani evliliğim olumlu yönde. Çünkü birbirimize daha çok bağlandık. Veya hani ya, en azından rahat bir şekilde özlediğimizde oturup konuşabiliyoruz veya birlikte gidebiliyoruz ha ama bunlar da zamanla oldu. (K5)

Çevrelerindeki insanların acılarına gereken özeni göstermediğini düşünen katılımcıların insanlarla ilişkilerinde önceliklerine dair değişime gittiği söylenebilir. K4 insanları kayıptan sonraki süreçte destek oluşlarına ve samimiyetlerine göre hayatında yeniden konumlandığından bahsetmiştir. Katılımcılar kendilerine iyi gelmeyen ilişkileri daha kolay sonlandırabilir hale geldiklerini şu şekillerde ifade etmişlerdir:

Karşımdaki insana önceden derdim ki ay ya üzülürse ya kırılırsa. Ben insanları kıramam, üzmem, yazıktır. Ama baktım ki benim üzülüp kırılmam kimsenin umurunda değil. O öldü ama insanlar gene herkes kendi hayatını yaşıyor. Herkes kendi kapısını kapattıktan sonra dışarıyı görmüyormuş. E ben de kendi kapımı kapattım yani. Hani kapattım derken kendimi eve kapattım demek istemiyorum. Sadece her şeyi seçiyorum artık. Yani bana zarar verecek bir şey varsa onu hayatımdan çıkarıyorum. Mesela bir insan beni huzursuz ediyorsa, bu eşim bile olsa eğer huzursuz olduysam ona sen beni huzursuz ediyorsun. Şu an seninle görüşmek istemiyorum deyip telefonu suratına çok kapatmışımdır bu son dönemlerde. (K6)

İş arkadaşlarım, çoğuyla irtibatımı kestim. Yani mesaj yazdılar bana başsağlığı yani gruptan mesela duydular. Başın sağ olsun dediler ve beraber aynı yan odada işte o seans alıyor burada ben seans. Bitirdim onları. Onlara da söyledim. Yeter artık hani önceden belki şey yapmazdım ama bir de cesaret geldi Tuğçe Hanım yani birini kaybetmek şöyle oluyor, şunu söyleyecektim artık sizin mezarlıkta tanıdığınız birisi var artık sizin, çok ahiretten ve mezardan falan oradan korkmamaya başlıyorsunuz. (K2)

4.3. Baş Etme Yöntemleri

Katılımcılar bu süreçte dini başa çıkma, sosyal başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve biliş odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanmışlardır.

4.3.1. Dini Başa Çıkma

Katılımcıların tamamı dini inançlarının kayıp sonrası süreci kolaylaştıran etmenlerin başında geldiğini ifade etmiştir. Dini başa çıkma teması inanç ve ibadetler olarak iki temel grupta incelenebilir.

4.3.1.1. İnanç

Katılımcılar kaybın henüz idrak edemedikleri bir sebebi olduğuna ve çocuklarının öldükten sonraki hallerinin öncesine göre daha iyi olduğuna inanmanın yas süreci adaptasyonunu hızlandıran bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Dini başa çıkma teması altında ahiret inancı ve tevekkül alt temaları mevcuttur. Katılımcılar dini inançlarının kayıp sonrası sürecin gidişatını belirleyiciliğini şöyle ifade etmişlerdir:

İşte ben o süreci çok daha rahat atlattım. İnanmayan bir insan olsaydım çocuğum nereye gitti? Hani inandığım halde bunları düşünürken, hani nereye gitti? Şu an ne yapıyor, nasıl bir şey? Orada da soğuk mudur, sıcak mıdır, gece gündüz var mıdır? Hani rüzgar esiyor mu? Bu tür şeyleri sürekli düşünürken, inandığım halde, inanmayan bir insan olsaydım herhalde delirirdim, delirirdim. Yani gerçekten bunu samimi söylüyorum, inanmayan bir insan delirebilir bu durumda çünkü. Eee nasıl desem, hani toprağın altına koyuyorsun? Eğer inanmayan bir insan olsaydım, çocuğum o toprağın altında Hani böyle kendine geldi mi? Uyandı mı? Belki uyumuştur bilmem ve hani bu tarz şeylerle kendimi delirirdim ya. Delirebilirdim.
(K6)

İlk geldiğimizde kabristandan ben babama şey demiştim hani. Allah razı olsun sizden. Hani bir şeyleri bize öğrettiniz gösterdiniz. Yoksa yani. Ben diyorum ya imtihan anında çok önemli diye çok başka noktalara gidebilir insan. Yani o an, o süreçte hani bırakın vefat ettiği günü, onun öncesinde bile yok işte beyin kanamasydı şuydu buydu vs. yani sizi hep ayakta tutan aslında inancınız oluyor.
(K5)

Ahiret inancı ve tevekkül kavramları inanç temasıyla yakından ilişkilidir. Yaşanan kaybın geçici bir ayrılık olduğu ve ahiret hayatında tekrar bir araya gelineceği inancı

tüm katılımcılarda ortak bir inanış olarak bulunmuştur. Ahiret inancı ve ayrılığın sınırlı bir zaman dilimi süresince yaşanacağı fikri şu şekillerde ifade edilmiştir:

Ölüm bir son değil. Ölüm aslında bir başlangıç ama aslında insanların bu öğrenmesi gerekiyor. Bir son değil ki bu sadece geçici bir ayrılık. Bir müddet ayrılık, tamamen ayrılık değil. Şu an ayrıldık ama bekliyoruz. O orada bekliyor. Biz burada bekliyoruz. Vakit gelince kavuşacağız inşallah. Hani bir müddet sadece ayrıldık. En önemli, hani anlamamız gereken nokta bu. (K1)

Gerçekten de ben şimdi inançsız bir insan olsaydım, ahirette inanmasaydım, öteki tarafın varlığına inanmasaydım, kitaplara inanmasaydım, işte ayetleri inanmasaydım ben ne durumda olurum? Ama şimdi en azından bir ümit var, bir umudum var. Şimdi diyorum ki ben evet öleceğim ama o ahirette biz onunla kavuşacağız. O bana şefaatçi olacak. Beni orada bekliyor, o beni bekliyor. Yani orada bak bunun bu duyguyla yaşayıp yaşamamak mı yaşamamak mı yaşamayı yeğlerim yani yaşamak istiyorum yani böyle yaşamak isterim çünkü öbür türlü ben yaşayamam nasıl yaşayacağım yani. (K3)

K7 oğluna duyduğu özleminin çok yoğun olduğunu ve sonunda onunla kavuşacağını bilmenin özlemini dindiren bir bakış açısı olduğundan şöyle bahsetmiştir:

İsyan etmeyeceğim diyorum ama yani onu kavuşacağımız günü bekliyoruz. Özlüyoruz sadece. Yine de isyan etmiyoruz. Allah'tan geldik, Allah'a döneceğiz diyoruz ama özlüyoruz. (K7)

Aynı şekilde K2 yaşamın yalnızca bu dünyadan ibaret olmadığını ve kızıyla kavuşacaklarından emin oluşunu şu şekilde ifade etmiştir:

Yani zaten ahiret inancım vardı, orası daha kuvvetlendi. Hani o teslimiyet, tevekkül. Evet yani hayat buradan ibaret değil. Bu hayat bittikten sonra taşınacağız başka bir hayat. Yok oluş değil zaten. Ve orada evet. Kızımız bizi bekliyor olacak. (K2)

Tevekkül kavramı açısından katılımcıların tamamı kader inancına sahip olduklarını ifade etmiştir. Özellikle uzun hastane sürecinde ve yoğun bakım sürecinde çocuğun

acısına şahitlik ettikleri, vücut fonksiyonlarının giderek zayıfladığını gördükleri için daha kötü bir durum olmadan çocuklarının acılarının son bulmasının anneleri kayıp sürecinde rahatlattığı söylenebilir. Yaşanan hastane sürecini ve kaybın kendisini de kapsayarak tüm sürecin ilahi ve spiritüel bir sebebi olduğuna inandıkları ve bunun yas deneyimlerinde onlara yardımcı olduğunu şöyle ifade etmişler:

Son gününe kadar hiçbir şekilde ne tedaviyi elden bıraktım, ha bu arada bir de biz artık başka bir şey yapılamayacak dediler. Biz gene şey yapmaya karar vermiştik. Hani akıllı ilaç alalım onunla belki tedavisi olur diye. Biz para falan toplamıştık hani işte eşten dosttan. Çünkü yüklü bir şeydi. Biz onun altından kalkacak durumda değildik. Eeee onu topladık biz. Eee'e enjekte edilecekti bir gün öncesinde fenalaştı işte o günü de vefat etti zaten. Olmadı başkasına nasip oldu ya ben hep diyorum ya, iyileşseydi de o gün ona yazılmıştı. O gün o gitmek zorundaydı. Belki başka türlü gidecekti, başka bir şekilde daha çok acı verecekti belki. Yani diyorum ya hani, ben şeye çok inanırım. Hani vakit saat de olduysa onun bir saniye ilerisi bir saniye gerisi olmuyor. (K6)

Hani ben gidip mahkemeye de versem. Ben o doktorlara assam da kessem de bunun dönüşü yok. Ve ben hep şunu söyledim yani. O gerçekten masum, günahsız yani Rabbim ona niye çektirsin. Ve eşime de öyle demiştim zaten o yaşayacak olsa, yatalak bile olsa gene yaşar. Kimse bunun önüne geçemez. Hiç kimse bir şey yapamaz ve ecel gelmedikten sonra bunu kimse değiştiremez. (K5)

Yaşadıkları kayba dair isyan içerisinde olmadıklarını ve kabullenme sürecinde tevekkülün kolaylaştırıcı bir rol oynadığından şöyle bahsetmişlerdir:

Hani hiçbir zaman isyan etmedim. Niye bu benim başıma geldi? O kadar sıkıntı çile çektim neden bu da böyle oldu? Asla demedim. Demek ki Rabbim bizi seviyor. Rabbim bizi unutmadı. Bu şekilde o zaten bir emanetti. Belki yaşasaydı, belki yaşasaydı çok farklı bir alemde olacaktı belki asi bir evlat olacaktı. Hep bunları düşünüyorum. (K4)

Biraz da kabulleniş, kabullenme yani en çok gördüğüm kişiler bu acıyla kadın diyor ki. On beş yıl oldu. E kadın bu tam hani inançlı ama isyan edecek neredeyse. Ben

en çok buradaki yapılan hata şu kabullenmemiş daha kabullenecek, teslim olacak, tevekkül edecek. Hani diyoruz ya e teslimiyet Evet, Allah'tan geldi, Allah'tan geldi ama bu öyle değil ki. Bu cümleyle değil, bedenlen. Allah katında bedenlen kabullen. Sadece dille değil, hal ve hareketinle kabulleneceksin. Evet oğlum gitti, evet bunu diledi, böylesi uygun çünkü bu şekilde diledi. bir yaratıcı var. (K1)

4.3.1.2. İbadet

Katılımcıların tamamına yakını dua etmek, namaz kılmak, çocuğu adına hayır yapmak ve Kur'an-ı Kerim okumak gibi dini eylemlerinde artış olduğunu ifade etmiştir. İbadet etmenin, ibadetlerinin sıklığı ve yoğunluğunu artırmanın, kaybettikleri evlatları için dini eylemlerde bulunmanın kendilerini içinde hissettikleri sıkışmış durumla başa çıkmak için kullandıkları temel kaynaklardan biri olduğu söylenebilir. K4 kayıp sonrası maneviyata ve ibadetlere yönelmenin onu rahatlattığını ifade ederken aynı şekilde K7 de yaptığı ibadetlerin rahatlamasına yardımcı olduğunu şöyle ifade etmiştir:

Baş etmesini kolaylaştıran bir ibadet oldu benim. Sadece ibadetim oldu Allah'a sığınmak oldu. Hani çok böyle burnunuz sızlıyor ya, böyle canınız çıkacak gibi olduğu anlarda böyle bir namaz falan beni bir rahatlattı ama geçmiyor. Yani geçmiyor. Yani yürek yangını geçmiyor, bitmiyor. (K7)

Katılımcılar kayıp sonrası süreçteki ibadet alışkanlıkları ve iyilik halleri arasındaki etkileşimi şu şekillerde ifade etmişlerdir:

Kendi kendimi rahatlatmaya çalışıyorum ama yok, inanç gerçekten bu süreçte çok önemli.'i alıp götürdüler odadan. Belki de diyorum beni o namaz kurtardı. Gittim odada namaz kıldım. İkinci namazı ezanı okumuştum o gittiğinde. Gittim namaz kıldım. Yani gerçekten belki de beni o namaz kurtardı. Çünkü ben hani içim yanıyor. Böyle diyorum ki ya ben neden bağırp ağlayamıyorum? Bağırarak istiyorum, ağlamak istiyorum. Ama belki şuramda böyle beni böyle rahatlatan bir el var ya, böyle bir şekildeydi. Hani diyorum ya yoksa hani buram kayıyor. (K6)

K2 kayıp sonrası süreçte yaşadığı dalgalı ruh halini, iniş ve çıkışlarını daha rahat şekilde atlatmasını sağlayan şeyin Kur'an-ı Kerim okumak olduğunu şöyle ifade etmektedir:

En çok inançtı. Yani inanç, ibadet. O nokta şeydi. Yani tevekkül kısmı. Dur bakalım. Hep böyle yanlış şey olduğunda hemen işte Kur'an-ı Kerim'e sarılmak o noktada, yani o çok şeydi. (K2)

4.3.2. Sosyal Başa Çıkma

Katılımcıların tamamı baş etme yöntemi olarak sosyal kaynaklardan faydalandığını ifade etmiştir. Sosyal başa çıkma, sosyal destek ve benzer kayıp yaşayan diğer insanlarla dayanışma olarak iki alt tema şeklinde incelenebilir.

4.3.2.1. Sosyal Destek

Katılımcıların kaybın hemen sonrasında ve daha sonraki süreçte çevrelerinden aldıkları sosyal destek önemli bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm katılımcılar sosyal desteğin duygularını paylaşabilecekleri bir ortam sağladığını ve sevdikleri kişi hakkında konuşabilecekleri bir alan yarattığını belirtmiştir. Öte yandan sosyal bağlarından yeterince destek alamadığını ve hissettiklerini paylaşacak eşlikçiler bulamadıklarını söyleyen katılımcılar da olmuştur. İnsanların varlığının her koşulda olumlu bir etkiye sahip olmadığı; fiziksel olarak var olup duygusal olarak ulaşılamaz oluşlarının yas sürecinin gidişatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Çalışma kapsamında sosyal destek kaynakları aile, arkadaşlar-komşular ve aynı acıyı yaşayan insanlar olarak görülmektedir.

7 katılımcıdan 5'i kendi ailesinden ihtiyacı olan desteği gördüğünü ve kendini duygusal olarak yalnız hissetmediğini şöyle ifade etmiştir:

Ben kendi ailem diye demiyorum. Her zaman, her şekilde, her süreçte yanımdaydılar. Hani bir telefon açayım diyorum ya, hepsi kalkar gelir, hiç şey yapmazlar. O yüzden ben aile konusunda gerçekten çok şanslıyım. Belki de hani bazı insanları, hani hayatımdan çıkarabilmenin rahatlığı da bu olmuş olabilir. (K6)

Minnettarım iyi ki böyle bir ailem var. Yoksa böyle bu kadar sorunun içerisinde bir de bana böyle psikolojik olarak beni daha çok daraltan, bunaltan insanlar olsalardı tabii ki de daha çok daha zor geçerdi bu süreç. Onlar bana yardımcı olmasalardı işte onlar benim yanımda durmasalardı, onlar bana psikolojik olarak destek olmasalardı tabi ki de çok zor geçerdi. Bu süreçte onların bana bu şekilde destek olması benim için çok büyük bir şans. Çok büyük birçok büyük bir şey yani benim için onlar. Onlara minnettarım, teşekkür ediyorum yani. İyi ki böyle bir ailem var, iyi ki yanındalar. İyi ki her üzüldüğüm de her düştüğümde beni kaldırabilen birileri var yani. Öyle düşünüyorum ama yani ayağım tökezlese, tutuyorlar beni yani. (K3)

K2 ve K7 özellikle kız kardeşleriyle karşılıklı duygusal paylaşım yapabildiklerini ve duygudaşlığın onlara güçlü bir sosyal destek kaynağı olduğunu ifade etmişlerdir:

Kız kardeşim. Nasıl anlatayım? Yani böyle benimle ağlıyordu, benimle paylaşıyordu. Hani yaşadık ama keşke olmasaydı diye sürekli beni teselli etmeye çalışıyordu. Enişte böyle böyle diyordu hani. Elimizden gelen bir şey yok. Hani yapabileceğimiz bir şey olsa gidip yapacağız ama yani bir noktada hiçbir şey yapamıyoruz diyordu böyle. Hani konuşarak şey yaparak. (K7)

Aynı şekilde K4 de erkek kardeşleriyle paylaştığı yakın anların kayıp sonrası süreçte gücünü artırdığını şöyle ifade etmiştir:

Kardeşlerim geldi. Erkek kardeşlerim benim koluma girip indirdiklerin de arkamda ailemin olduğunu, onların bana destek olduğunu ki halen devam ediyor destekleri. (K4)

Ailenin yanı sıra arkadaş ve komşular da sosyal destek kaynağı olarak karşımıza çıkmıştır. K6 cenaze sürecinde komşularından aldığı desteği ve bunun kendisi için ne ifade ettiğini şöyle ifade etmiştir:

Biri Urfalı üst komşum o zaten. ilk gittiğinde her gün, her gün yanımdaydı, her gün geldi. Artık bir ara ben sıkıldım. Dedim ki ne olur gelmesin kendi başıma kalmak istiyorum. Yani o denli artık. Her gün yanımdaydı, her gün geldi. Diğeri de keza öyle. Her gün aradı, sordu, hatta taziye döneminde kendi evini açtı. Hani

benim evim yetmez diye o kendi evini açtı ve annem babam yokken çocuklarım o baktı. Hani o ikisinin ben desteğini asla unutamam ki hala da hayatımdadırlar. (K6)

K4 arkadaşlarıyla birlikte olduğu zamanlarda rahatladığını ifade etmektedir:

İyi güzel arkadaşlıklarım var. Arkadaşlarım güzel, elhamdülillah onlarla rahatlayabiliyordum. (K4)

Sosyal destek kaynaklarına ulaşamayan katılımcılar bu süreçte yalnız olduklarını ve yaşadıkları duygusal izolasyonun yas sürecini zorlaştırdığını belirtmektedir. Fiziksel olarak var olup duygusal olarak ulaşılamaz olan insanlar bazen kişinin kendi ailesi bazen eşinin ailesi bazen de arkadaş veya komşu gibi diğer ilişkileridir ve bu yalnızlığın yas süreci üzerindeki olumsuz etkisini şöyle ifade etmişlerdir:

Benim yanımda kimse durmadı diyebilirim. Kendi annem bile anlamadı beni. Anlayamadı, anlamadı. Ben dört ay kaldım ama mecburen kaldım evime giremediğimiz için. Ama tabii ki annem bize kapısını açtı şey değil ama anlayışlı davranmadı. Mesela sürekli Kur'an okumam, sürekli ne bileyim sohbetler dinlemem. Abes geldi onlara. Hani biraz düşünmek lazım, bu insan çocuğunu kaybetmiş başka ne yapacak ki zaten? İş yapamıyorum yemek yapamıyorum. Ben bir yıldan sonra evimi süpürdüm, gırgırlardım sürekli. Süpürüp silemedim o kadar söyleyeyim. E bir insan ne yapar ki? Bir insan temizlik yapamıyor, yemek yapamıyor, ne yapabilir evde? Çok şükür Kur'an okuyordum yani çok güzel bir şey aslında. O yönden çok yakınlarımın hakkını yemeyeyim. Sadece bir kişiden biraz gördüm ama tam anlamıyla çok fazla bir şey görmedim. Yani teselli olacağım hiç kimse olmadı herhalde. (K1)

Yani zaten taziye döneminde herkes gelip gidiyor biliyorsunuz. Ama taziye bittikten sonra herkes kapısını kapatıyor ve sen ne yaşamışsın, nasıl yaşamışsınız, iyi misin? Ha sokakta görünce gayet güzel soruyorlar aa nasılsın, iyi misin bilmem ne. Ama hiçbir şekilde bir telefon açayım. Yahu bu kadın ne yapıyor? Bir çağırayım, bir kahve içelim, bir dertleşelim. Ben bunu yaşamadım. Bir iki arkadaşım var onlar dışında. Ben bunu yaşamadım. Yani hep yanımda görmedim açıkçası. Hissetmedim. Hayır, hissetmedim ben bunu yüzlerine karşı da söylüyorum yani. Hiç bir şekilde

kimse yanımda değildi. Ben yalnız başıma yaşadım, acımı da yalnız başıma yaşadım. Hastalık döneminde de yalnız başıma idim. (K6)

K2 çevresindeki insanların kayba dair olumsuz duygu paylaşımlarına tahammül edemediklerini ve kendisinin yalnız bırakıldığını ifade etmiştir. K7 de insanların yas sürecine dair destek olmayan tutumlarından şu şekilde bahsetmiştir:

Bizim acımıza saygı göstermediler. Yanımızda olması gereken insanlar yanımızda değildi. Hep böyleydi. Gerçekten de öyleydi. Hani biz gereken desteği hiç almadık ailemizden. Dost çevremiz de çok şeylerdi destek oldular ilk başta, ama bu bu destek uu. Birkaç kişi de şeyin devamlılığını sürdürdü, sayılı kişilerde oldu. Mesela sürekli görüştüğümüz insanlar uu ilk başta tamam geliyor uu destek veriyor ama ondan sonra bi hani uzaklaşma oldu, bizden uzaklaşma oldu, hani bize acıyarak uu, bakıp uu ve biz biraz uzak duralım gibi düşündüler. (K7)

Evladını kaybeden diğer insanlarla deneyim ve duygu paylaşımı ihtiyacı annelerde ortak görülen bir diğer tema olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar yaşadıkları acının ancak bunu yaşayan biri tarafından anlaşılabilceğini düşünmekle beraber, aynı kaybı yaşayan kişilerle konuştuklarında anlaşılmiş ve duyulmuş hissettiklerini ifade etmektedirler. K1 ve K3 ihtiyaç duydukları desteği benzer bir acı yaşayan diğer insanların duygudaşlığıyla nasıl aldıklarını şöyle ifade etmektedirler:

Sosyalleşmek açısından çünkü insan acıyı yaşayan bir insan acıyı yaşayan bir insanla konuşmak istiyor hani. Eşekten düşenin halinden eşek, eşekten düşen varmış ya. Nasrettin Hocanın bir şeyi var. Gerçekten öyle. Hani başka insanlara konuştuğumuz zaman ilk başta ah vah ediyorlar. Ama aradan bir ay geçtikten sonra bitiyor. Hani onlar yüzüne bir şey kapatıyor ama senin kapanmıyor ki senin acın kalbinde zaten. Konuşmak istiyorsun ama konuşacak kişi bulamıyorsun. Ben oğlumı kaybedeli on gün olmuştu ve içim kavruluyor ama yanıyor. Yani ne yapacağım, ne yapacağım yani? Sığamıyorum. İçim içime sığmıyor yani. Ne yapacağımı bilemiyorum. Çünkü bu acıyla nasıl yaşanır, onu bilemiyorsun. Boşluktasın. Geçer mi? Soracağın o kadar çok şey var ki. Geçer mi? Nasıl geçer? Sanki bu bir tedavi süreci gibi. Hani bu sorulara karşılık bulmak istiyorsun ve bu acıyı yaşayan biriyle sohbet etmek istiyorsun ona bunları sormak için. (K1)

Benimle aynı acıyı yaşayabilen insan beni daha iyi anlayabilir. Onlarla o yüzden bir arada bir toplulukta buluşmak benim çok hoşuma gider. Çünkü ben yaşadım ama onlar da benim kadar acı çekiyor, onlar da yaralı çünkü. Niye onlar da evladını gömdü, onlar da acı çekiyor, onlar da anne, o da çocuğunu emzirdi, o da çocuğunu toprağa verdi. Benimle aynı şeyleri yaşadı. Onlarla bir şeyler paylaşmak beni daha çok rahatlatıyor açıkçası. Yani o yüzden bu tip sitelere üye oluyorum.
(K3)

K7 evlat kaybı yaşayan insanların deneyimleriyle kendi deneyimini benzeştirerek yalnız olmadığını hissetmek için için çeşitli sosyal medya araçlarından videolar izlediğini söylemiştir:

Hep bebeğini kaybeden annelerin şeylerini izledim. Hani videolar, bu falan var ya, onları izledim. Evladını kaybeden anneler hep onlarla, onların duygularıyla falan işte. (K7)

K5 kızının yoğun bakım sürecinde hastanede evladını kaybeden diğer annelere destek verdiğini ifade etmiştir. Diğer annelere destek olmak için morga indiğinden ve çocukların cenazelerine katıldığından bahsederek, bu dayanışmanın o süreç için önemini vurgulamıştır. Aynı şekilde K6 da benzer bir acıyı deneyimleyen kişilere kendi deneyimine dayanarak destek olduğunu şöyle ifade etmektedir:

Hani bazı anneler var böyle isyan ediyorlar işte hayattan kopuyorlar. Nefes alamıyorum, öldüm bittim bilmem ne. Hayır işte diyorum ya keşke onlara ulaşıp hayatın devam ettiğini, keşke böyle hani yapabilsem. Ama işte her şey bir yerde sınırlandırılıyor. Yani yapamayacağımız şeyler de oluyor. Ama elimden geldiğince diyorum ya hani bir kayıp yaşasın biri ya da bir sıkıntısı olsun. Herkese destek olmaya çalışıyorum. (K6)

4.3.3. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Katılımcılar yas sürecinde deneyimledikleri yoğun acı, üzüntü ve özlem gibi duygularla başa çıkmak için olumlu anıları hatırlamak ve meşguliyet gibi duygu odaklı başa çıkma yöntemleri kullanmışlardır

4.3.3.1. Olumlu Anıları Hatırlamak

Katılımcıların 6'sı günlük hayat devam ederken çocuklarını sıklıkla hatırladıklarını, onların varlığını sembolik olarak hissettiklerini ifade etmişlerdir. Hastalık sürecindeki olumsuz ve zorlu anıları değil çocuklarının iyi ve sağlıklı olduğu süreçte paylaştıkları anıları hatırladıklarını ve bunun iyilik hallerini yükselttiğini, hissettikleri acıyı görece daha kontrol edilebilir bir çizgiye çektiğini şöyle ifade etmektedirler:

Nasıl yaşayabilirim, nasıl ayakta durabilirim? İyi şeyleri düşünüyorum. Hastalık halini düşünmemeye çalışıyorum. Beynimi hep onun kötü anından iyi anına çekmeye çalışıyorum. Güzel günlerini, doğum günü partilerini düşünüyorum. Tatil günlerimizi düşünüyorum. Kafayı kötüye değil, iyiye çekiyorum. Şimdi ben ah hastaydı. Gözü gitti, ayağı gitti. Şöyle oldu, böyle oldu. Vah vah. Yapınca hiçbir şey geçmiyor. Kötüleri düşününce hiçbir şey olmuyor, onun iyi anılarıyla mutlu etmeye çalışıyorum kendimi. Onun güzel anıları ile mutlu etmeye çalışıyorum. Çünkü o zaman kendimle olan verdiğim savaşında yıkılıyorum. Durum bu toparlanamıyorum, hep iyi şeyleri düşününce, daha iyi toparlanıyorum. Toparlanmak zorundayım, zorundaydım. (K3)

Sorulduğunda kaç çocuğum var dendiğinde hala üç çocuğum var diyorum. Biri cennetlik, ikisi yanımda diyorum. Ona inanıyorum çünkü. Eee sofraya oturduğumuzda işte küçük oğlumun bazı hal ve hareketleri benziyor. İşte abin olsaydı şöyle yapardı ya da çocuğum abim olsaydı böyle yapardı, kardeşim olsaydı şöyle yapardı. Evin her köşesinde resimleri var biz onu hiç öldürmüyoruz. Biz hep yaşatıyoruz içimizde. (K4)

K5 kendi arkadaşlarına hediye götürürken gönderen kısmına kendisi ve eşinin ismiyle birlikte kızının ismini de eklediğini ve kızını hem kendisinin hatırladığını hem de diğerlerine kızının varlığını hatırlatmak istediğini ifade etmiştir. K6 da oğluyla geçirdikleri eğlenceli anları aile içinde sıkça konuştuklarını ve oğluna ait video ve fotoğraflara gülerek baktıklarını, neşeli anılarını aile içinde birbirlerine hatırlattıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

Biz her zaman onu konuşuyoruz. Ay şöyle yapardı, böyle yapardı, şunu anlatırdı, böyle yapardı. Şöyle bir iş. Bazen kardeşi mesela bakıyorum şey yapıyor ya anne diyor, bu benim şerefsiz abim diyor hatırlıyor musun diyor polis getirmişti kapıya. Bir ara polis getirdi kapıya sağlığında, bu kavgalara falan karışmış. Polis de almış bunu kolundan geldi dedi. Abla dedi. Bu çocuk çok temiz yüzlü dedi. Bunların arasında ne işi var dedi. Yok yok dedim. O temizdir dedim. Halbuki çibanın başı benim oğlum. Kavga çıkaran oymuş ya bunları anlatırız, güleriz, videolarını izleriz. Hani diyorum ya, onun acısını yaşayarak öğrenmeye çalışıyorum. Onsuzlukla nasıl desem onu yok etmek istemiyorum. Yok olsun istemiyorum hayatımızda. Ama her tarafta resimleri vardır, her odada resmi vardır. (K6)

4.3.3.2. Meşguliyet

Katılımcılardan 3'ü kayıp sonrası süreçte kendilerine yeni meşguliyetler aradıklarını ve çeşitli uğraş alanlarında yer almanın yas sürecinde zihin oyalayıcı bir işlev gördüğünü şu şekillerde ifade etmişlerdir:

Ben hiç boş durmadım. Yani benim en çok beni ayağa kaldıran nokta bu oldu. Hiçbir zaman boş durmadım. Boş kalmadım çünkü ben evde duramıyordum. Çünkü bazı insan evde oturdukça rahatlıyor, evinden çıkamıyor hatta evimden çıkarsam acaba çocuğum beni evde yokken gelir mi düşüncesiyle evini bırakamıyor. Ben tam aksi evime gidemediğim için ben ilk zamanlarda sürekli yürüyüş yaptım. Ben yalnız kaldıkça kötü oluyordum. Hani kişiler yalnız kalınca mutlu oluyorlar. Ben tam aksi, yalnız kaldıkça mutsuz olduğum için sürekli kendime bir gezme uğraş, sürekli bunları yaptım. (K1)

Her yolu denedim bak aklına gelebilecek. Bir spor salonuna yazılıyım dedim. Biraz daha aktif olayım, gideyim. Birkaç kursa yazıldım. İşte bilgisayardı oydu, buydu. Ben seviyorum böyle şeyi protez tırnak falan böyle şey. Eğilimim çok fazla vardır. Çok iyi kaş maş alırım, iyi makyaj yaparım başkasına falan gittim. Bunların kurslarını eğitim aldım. Hani böyle kafayı nasıl dağıtırim kafasındayım ya hani ben ne yapabilirim? (K3)

K6 oğlunun tedavi sürecinde fayda sağlaması için başladığı bitkilerle ilgili kursa ve diğer çeşitli kurslara devam ettiğini, kendi iyilik halini artırması ve rahatlatması açısından faydalı bir eylem olduğunu belirtmiştir.

4.3.4. Biliş Odaklı Başa Çıkma

Katılımcılar kayıp sonrası süreçte sürece dair bilgi edinme ve kayıpta anlam arama gibi biliş odaklı baş etme yöntemleri kullanmışlardır.

4.3.4.1. Sürece Dair Bilgi Edinme

Katılımcılar çocuklarını kaybettikten sonra yas sürecinin nasıl ilerlediğini merak ederek bunu öğrenmek için çeşitli arayışlarda bulunmuşlardır. Seminerler ve videolar gibi çeşitli kaynaklar aracılığıyla bilgi edinerek içinde geçecekleri süreçteki belirsizliği azaltmaya çalışmışlardır. K2 yas sürecine dair bilgi edinmek için interneti yoğun olarak kullandığını söylemiştir. Benzer bir süreçten geçen anneler şu şekillerde ifade etmişlerdir:

Ondan sonra seminerler falan oluyor mu diye böyle takip ediyorum. İnternette sürekli böyle çocuğunu kaybeden annelerle ilgili falan böyle seminerler falan yapılıyor mu diye onlara bakıyorum. Sürekli bir araştırma içindeyim ya. (K3)

O dönem işte herkes gibi biz de internette dünya kadar işte evlat kaybıyla ilgili videoları dinledik ve araştırdık. (K5)

Belirsizliğin elimine edilmeye çalışıldığı tek bağlamın annelerin kendi yas deneyimiyle sınırlı olmadığı görülmüştür. Anneler çocuklarına ölümden sonra ne olduğuna dair ilgili kaynaklardan bilgi edinmeye çalıştıklarını da belirtmişlerdir:

Çok kitap okuyorum mesela. Bak kitap çok okuyorum. Kitaba karşı acayip bir zaafım var. Mesela şey kitapları okuyorum ne bu işte çocuğunu kaybeden anneler veya işte Kabir hayatım orada neler yaşıyor, ne yapılıyor? Benim çocuğum gitti, nereye gitti acaba falan? (K3)

Müftülüğün de bir şeyi varmış. Ben bunu o zaman öğrenmişim. Bu yakınını kaybedenler için psikolojik destek gibi bir şeyleri varmış. Ben oraya da gitmişim. O bir ay falan olmuştu. Oğlumu kaybedeli birkaç ay olmuştu. Orda da bu soruları sormuştum dedim. Benim çocuğum hani orada. hayır dedi annesi asla dedi, asla dedi olmaz dedi orada asla dedi. Acı çekmiyor. Üzüntü yok, hüznün yok. Hani sürekli benim oğlum oraya gittiği için. Aslında benim en çok araştırma sebebim buydu. Benim oğlum ne yapıyor orada? Bunu merak ediyordum ben. Anneyim çünkü. (K1)

Yine K1 oğlunun kaybı sonrası insanların yas sürecine dair tavsiyelerinin çelişkili halini netliğe kavuşturmak için gerekli kaynaklara başvurduğunu söylemiştir. Yetkin kaynaklardan bilgi alıp belirsiz durum netleştikten sonra duygularını daha rahat ifade edebildiğini ifade etmiştir.

Çünkü ağlama hissim var ağlama diyorlar. Evladım üzülür. Hani bir yandan ağlamak istiyorum, bir yandan evladımın üzülmemesini istiyorum çünkü. Çünkü bir de bilmiyorum dinen hükmü ne. Ben bunun araştırmasına girdim. Birçok hocaya da sordum gidip dedim hani. Yani ağlamak günah mı? Yani ağlamayayım mı ben ne yapayım yani? Hayır dediler. Ağlamak günah değil. Ağlayabilirsin. Ama dedi ki isyan etme. (K1)

4.3.4.2. Kayıpta Anlam

Katılımcılar yaşadıkları kaybın neden diğer insanlara değil de kendi başlarına geldiğini sorgulamışlardır. Acılı ve uzun bir tedavi süreci geçirmelerinin sonrasında sevdiği evlatlarını kaybetmelerininin sebebini anlamlandırmak istemişlerdir. Katılımcılar yaşadıkları bu kaybın zihin dünyalarında bazı değişikliklere yol açmak için yaşanmış olabileceğini şöyle ifade etmiştir:

....'in hastalığı diyorum ya hani bazı şeyler kendimize gelebilmemiz için hayatımızda oluyor. Bu gerçekten'in hastalığı bende bir tokat gibi çarptı yüzüme ya. Kendine gel. Dünya sadece senin ve kocanın etrafında dönmüyor. Bir bak bir gör diye. Sanki böyle beni bir uyandırdı. Yani bana bir uyanış oldu o zamandan sonra. (K6)

K1 oğlunun kaybının yaşamına getirdiği anlamdan şöyle bahsetmiştir:

Yani benim için dediğim gibi oğlumu kaybetmem benim için çok olumlu oldu diyeceğim ama çok abes kaçacak. Çok olumlu oldu benim için. Dediğim gibi oğlumu kaybetmenin yanında bir çok şey kazandırdı bana [...] Allah beni yalnız bırakmış. Yani sonradan sonradan anlıyorum. Çünkü ben yalnız kalmasaydım bu acıyı başkalarında teselli bulacaktım. O zaman ne olacaktı hep o kişilere bağlı kalmış olacaktım. Ama ben Allah'a bağlı kalarak, ondan teselli umarak her gün bir adım daha yaklaştım ve benim için daha. Evet çok aşırı diplerdeydim ama çok şükür yani tamamen silkelenmiş bir şekilde Rabbim ayağa kaldırdı. Yani bu şekilde bir ömür de geçirebilirdim. (K1)

4.4. Sosyo-Kültürel Faktörler

Kayıp ve yas süreci sosyo-kültürel birçok etmenden farklı şekillerde etkilenen dinamik bir süreçtir. Katılımcıların tamamı yas sürecinde dini-kültürel çeşitli yas ritüellerin yer aldığından ve diğer insanlarla etkileşimlerin yas süreci üzerindeki etkisinden bahsetmişlerdir.

4.4.1. Dini-Kültürel Yas Ritüelleri

Katılımcıların tamamı gerek hemen cenaze sonrası gerek cenazeyi takip eden süreçte çeşitli dini-kültürel yas ritüellerini yerine getirmenin kendilerine ve vefat eden çocuklarına iyi geldiğini düşündüklerini ifade etmişlerdir. İnsanların cenaze sonrası yaptıkları taziye ziyaretleri, çocuğun vefatının üzerinden geçen belirli zamanlar sonrasında (7'si, 40'ı ve 52'si gibi) mevlit okutmak, çocuğun adına hayır yapmak, kabir ziyareti yapmak gibi dini ritüellerden bahsetmişlerdir. K6 oğlunun doğum gününde ve kırkında insanlarla beraber mevlit okutmuştur. Çocuğunun özel günlerinde toplanıp Kur'an okuyan katılımcılar bu durumu şöyle ifade etmiştir:

Evde duasını falan okutuyorum, herkesi topluyorum yani. Herkese Yasin falan okutuyorum. Ondan sonra gruptan arkadaşlarla bir şeyler paylaşıyorum. Onların çocuklarına da dua gönderdiğimi söylüyorum, oradaki insanların acılarına ortak olmaya çalışıyorum. Bir şey yazıyor, onun da acısına ortak olmaya çalışıyorum.

Sonra hayır yapmaya çalışıyorum. Çocuklarla ilgili, bütün lösemililer ile ilgili hayırlar yapmaya çalışıyorum. Bizim yattığımız bölüm vardı. En son ağırlaştırılmış kemoterapi görenlere şey yapıyorlardı böyle. Bölümde bir bağış yeri vardı. Her gün mesela simitti çaydı falan da filan da verilirdi. Oraya para şey yapıyorduk. Gelenler hep bir şey. Bize her gün öğlen simit falan getirirlerdi. Ben de gidiyorum oraya para yatırıyorum ara ara. Bölümü geziyorum bazen, hocamız var, hocamızı ziyaret ediyorum. Lösemililer, kanserliler derneğine yardımcı olmaya çalışıyorum. Tekerekli sandalye alınıyor mesela gidiyorum oraya yatırım yapıyorum, şeyler yapıyorum. Yani elimden insanlar için ne geliyorsa yapmaya çalışıyorum. Ama genelde aynı empatiyi kurarak bu tip hastalıklarla ilgili olduğu için öyle yapıyorum.
(K3)

Sene devriyesinde de yapıyorum. Hani okuma gruplarını çağırıp evde mevlit türü okutuyorum. Şey yapıyorum. İu burada. Mesela İzmir'de ne lokma falan yapılıyor mevlütün de onlar falan. Onları hep yapıyorum. Hani mesela bir eşimle şey düşünüyoruz. Hani bir dahaki yaza falan çeşme yaptırmak istiyoruz. Öyle oğlumuzu, öyle şeyler. (K7)

K1 evde oğlunun adına bir sadaka kutusu oluşturduklarını ve herhangi bir yere para bağışlanması gerektiğinde oğlununun hayrına o kumbaradan para verdiğini ifade etmiştir. Aynı şekilde K7 de oğlunun adına sadaka verdiğinden şöyle bahsetmiştir:

.....'ın doğduğunda böyle biriken bir şeyi vardı. Para kutusu vardı hep. O hala bitmedi. O öyle birinin çocuğu olduğu zaman, böyle biri mesela evlendi falan hep o'ın şeyini götürüyorum, parasından götürüyorum onu. (K7)

K2 ise çocuğunun adına diğer insanlara yaptığı hayırlardan şöyle bahsetmiştir:

E var belli zamanlarda onun adına bazı şeyler veriyorum, alıyorum. Böyle bazı gruplar var işte de tanıdığımız Uygur Türkleri var. Çok zor durumda olan insanlar var. Benim eşim Çin'de okumuş. O yüzden dili var. Uygur Türklerinin de Çince çeviriye falan ihtiyacı oluyor. Öyle bir grup biliyoruz, insanlar zor durumda ve onlar okumuş yazmış insanlar burada parasız bir şekildedeler kaçmışlar oradaki şeyden. Mesela onlara bir hani maddi olarak olsun, arada yemek yedirmek olsun

öyle bir şey yapıyoruz. Hatta..... vefat ettikten sonra biz mesela böyle birkaç aileye koli yapmıştık, üzerine de bir kızımın ismini yazmıştık. Uygur Türklerine falan götürmüştük. Sonra onun için yemek yedirdik falan. Ara ara bunları yapıyoruz çoğunluk olarak. (K2)

Doğum günlerinde alıyorum ailemden bir çok insanı benle beraber götürüyorum yanına. İşte ne bileyim onun özel günlerinde alıyorum, götürüyorum Ondan sonra mesela bir yemek yapıyorum ya, işte ... bunu çok severdi diyorum. Onun sevdiği şeyleri hayır yapıp dağıtıyorum bazen. ama korona sürecindeyiz ya hani insanlar çok böyle şey değil. onu 'e gittiğimde yapıyorum. Herkes birbirini tanıyor ya. Onun sevdiği şeyleri alıyorum, dağıtıyorum. Onun sevdiği çikolatadan çocuklara alıyorum veriyorum. Sanki oğlum yiyormuş gibi öyle. (K3)

Yas ritüellerinin dini inanışlarla ilişkili olduğu kadar kültürel kodlarla da ilişkili olduğu söylenebilir. Çocuğun odasıyla ne yapılacağı, kayıp sonrası kıyafetlerin nasıl ve kimlere dağıtılacağı gibi konularda toplumsal kabuller rol oynamaktadır. Anneler kültürel öğeler içeren yas ritüellerinden şöyle bahsetmişlerdir:

Ben oğlumun odasını hiç bozmadım. Hani o bizimle yaşıyor gibi. Biz onun odasına her gün giriyoruz, temizliyoruz, kıyafetlerini şey yapıyorum, temizliyorum, geri yerleştiriyorum. (K7)

İlk ölüm yıldönümünde bütün arkadaşlarıyla beraber gittik kabrine. Bütün arkadaşları geldi, hep beraber gittik doğum gününde hep beraber gittik arkadaşlarıyla. İhtiyaç sahiplerine elimden geldiğince onun şeyi olarak bir şeyler yapmaya çalışıyorum Mesela cenazesinden sonra biraz vakit geçip kendimi toparladıktan sonra hiçbir kıyafetini çöpe koymaya elim gitmedi. En sevdiği arkadaşlarını çağırdım, dedim eğer siz uygun görürseniz ben birer parça çocuğumun kıyafetlerinden size hatıra vermek istiyorum dedim. Onlar çok sevinerek kabul ettiler. Onların da aklına gelmiş ama söylememişler. Kıyafetlerini hep onlara verdim. Hatta bir iki arkadaşı kendi duvarına asmış kıyafetini. (K4)

K2 erken doğan kızı yoğun bakım sürecindeyken bir ismi olursa yaşama daha sıkı tutunacağı düşünüldüğü için isim koyma ve eve bebek alışverişi yapma sürecinden şöyle bahsetmiştir:

Biz şimdi hiçbir şey almamışız ama bebeğimize isim de koyamıyoruz. O mu olsun, bu mu olsun düşünüyoruz falan. Böyle bir haldeyiz. Sonra bebeğimizin hastanede bir haftası geçti. Şimdi bu çocuğun ismi yok, bu çocuğun hiçbir kıyafeti bir şeyi yok. Acaba dedim. Kültürel olarak isim koysak zaten ismi hemen koymak, kültürel bir etkiyle adıyla yaşasın ismi var. Çağırırısın falan hemen onu koyduk. Sonra dedik ki ya bebeğimiz, hiçbir şey almadık, o hastanede eşimle oturduk bir gece trendyollardan şeylerden beşiğini. Ondan sonra işte chiccodan falan beşiğini bebek arabasını. Biz bunu kabullendik. Bebeğimiz gelecek her şeyini aldık bir gecede onlinedan şaka gibi zaten. (K2)

4.4.2. İnsanların Yas Deneyimine Etkisi

Katılımcıların tamamı yas süreçlerinin kişiler arası faktörlerden çeşitli şekillerde etkilendiğini ifade etmiştir. İnsanların müdahaleci tavırlarından, bu tavır ve tutumların yas ritüelleri üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsetmişlerdir.

4.4.2.1. Müdahaleci Tavır ve Tutumlar

Yas sürecinde insanların müdahaleci tavır ve tutumlarının kendilerini anlaşılmamış hissettirdiğini belirtmişlerdir. K7 bu durumu yaşanan acıyı katlayan bir durum şeklinde kavramsallaştırarak “*odun atmak*” olarak tanımlamış ve şöyle ifade etmiştir:

Mesela çocuğu olmayan birkaç aile vardı, bana senin çocuğun oldu yaşadın. Sen çocuk annelik duygusunu tattın. Biz hiç tatmadık. Şükret haline dediler. Ondan sonra bir tanesi geldi dedi. Şey dedi. Ne yapacaksın ya yapacak bir şey yok. Cennette kavuşursun, bir daha yaparsın ya. Ne bileyim. Allah'ım evlatlık edin. Hep bana, hep akıl verdiler. Hep, hep böyle bir saçma sapan şeyler. (K7)

Dediğim gibi yani acıda insanı en çok insanın yaralayan şey şu abuk subuk teselliler. Mesela bir anne evladını kaybetmiş. Ağlama demek çok saçma. Ağlama

deyince acı geçiyor mu sanki? Ve hep şunu söylemişlerdi bana ben çok tabii ki ağlıyordum, anneyim. Elbette ki ağlayacağım, ağlama diyorlardı, işte oğlun orada suya boğuldu falan filan. Ben en çok burada çok şey yapıyorum. Çünkü ağlama hissim var ağlama diyorlar. Evladım üzülür. Hani bir yandan ağlamak istiyorum, bir yandan evladımın üzülmemesini istiyorum çünkü. (K1)

Diğer insanların kişinin yas deneyiminin nasıl olacağına karar vermesi ve temelsiz, yargılayıcı teselli cümlelerinde bulunmaları, annenin içinde olduğu öznel gerçekliğine çok büyük oranda uyuşmamaktadır. Bu uyuşmazlığın yas deneyimini zorlaştırdığını annelerin tamamı deneyimlemiş ve şöyle ifade etmişlerdir:

Mesela bir iki tane. Onları da hatırlıyorum işte o cennet kapısında senin için. Evet, ben bunu biliyorum. Ama bir izin ver ya, insanlar olumsuz şey duymaya çok korkuyorlardı. Özlediğinize dair ya da böyle sizinle konuşuyoruz ya. Onu konuşabileceğim çok kişi yoktu yani. (K2)

Şöyle aa senin iki çocuğun daha var. Ayakta durmak zorundasın. Evet, benim iki çocuğum daha var ama benim iki çocuğum değil ki. Evet onlar var. Allah'a binlerce şükürler olsun. Ama onlar değil, olamazlar da zaten. Ya da..., kızım olamaz, kızım oğlum olamaz. Hepsi başka, hepsi başka bir birey. Ama iki çocuğun daha var. Ayakta durman lazım, tabii ki ayakta duracağım. Ama bu hani evet iki çocuğum daha var, hadi gitti, iki tane daha var diye değil. Onlar olamaz bunu anlatamıyorum ben insanlarda. (K6)

Psikoloğa gittim, 45 dakika konuştum. Gerçekten çok iyi geldi ve o aşamada da sürekli ağladım ve ağlarken de hani şey hiç unutmuyorum şey demiştim ya, aslında ben bu kadar ağlamıyorum ama işte şu an ağladım. Hani ağlama diyorlar ya sürekli bana yani ona öyle bir açıklama yapma ihtiyacı hissetmiştim. Şu an gülüyorum yani. O da dedi ki normal zaten ağlayabilirsiniz dedi. Evet o kadar çok ağlama demişler ki artık. Hani her insana açıklama yapma gereği hissetmiştim. (K1)

İşte camideyken atıyorum. Ya da cami sonrası eve geldiğimizde. Ya da işte kabristana gittiğimizde vesaire. Ama ya da işte hani mesela bir tanesi şey demişti

bana. İşte yapacak iş yok artık elimizde ablanın çocukları var, onlara sarılacaksın. Ben teyzeyim, teyzelik anne yarısı gerçekten canım ciğerim çok seviyorum ama ben onları onun yerine koyamam. Hepsinin yeri ayrı. Yapamam yani. Onların yerine kendi çocuğumu da koyamam. Hani onların başına gelmiş olsa, onların yerine kendi çocuğumu da koyamam yani. Bu tarz beklentiler ya da bu tarz konuşmalar ya da işte bir şeylerin sorgulanması işte şunu niye öyle yaptınız işte. Sen atıyorum yıkamaya girmiştin. Neden girdin? E girmek istedim girdim yani. Hani bunları kalkıp da böyle dert anlatmaya çalışmak da çok yoruyor hani. (K5)

Çevredeki diğer insanlar kişinin kendi ailesi, komşu ve arkadaşları dahil olmak üzere annelerin duygusal ihtiyaçlarını ve durumlarını gözetmeden kendi acılarından örnekler vermiş ve acılarını karşılaştırmışlardır. Anneler bu durumdan şöyle bahsetmektedir:

Yani ben doğum yaptım ben bazen düşük diyorlar mesela. Ben de düşük yaptım, benimki düşük değildi yani. Bu beni sinir ediyordu. Şimdi ben doğum yaptım. Bebeğim iki hafta yaşadı. Bu farklı bir şey, bu düşük değil. Mesela o nokta. Onu kadınlar çok yapıyor. Ohooo hepimiz yaşadık. İşte benim de düşüğüm vardı ve şu anda mesela üç tane sağlıklı kocaman çocukları var mesela. Ya ne konuşuyorsun yani? Bu gerçekten rahatsız ediyordu ya. Tamam düşürmüşsün. Sonra üç tane çocuğun olmuş yani. Yapmışsın bunları. Konuşma yani acı yarıştırma ya. (K2)

Biraz şey yapmaya çalıştım bana. Hatta dediler. Sen çok güçlüsün, sen çok iyisin, sen çabuk atlattın. Hani insanlar bana böyle bile dedi ya kimse bilmiyor ki benim içindekini. Hani dış görünüşüne bakıp atlattın sen iyisin sen ya böyle diyorlar. Anlatabiliyor muyum yani? Ne yapmam lazım ki ben insanlara yani ya da acımı ispat etmek zorunda mıyım? Hani böyle şeylerle de karşılaştım. (K7)

K1 de K6'ya benzer şekilde insanlara acısını ispat etme ve onların gözünde geçerli ve doğru şekilde acı tutup tutmadığının sorgulamasını yaptığını şöyle ifade etmiştir:

Hani ağlama diyorlar ya sürekli bana yani ona öyle bir açıklama yapma ihtiyacı hissetmiştim. Şu an gülüyorum yani. O da dedi ki normal zaten ağlayabilirsiniz dedi. Evet o kadar çok ağlama demişler ki artık. Hani her insana açıklama yapma gereği hissetmiştim. (K1)

4.4.2.2. Yas Ritüelleri Üzerindeki Etkileri

İnsanların tutum ve davranışlarının yalnızca kaybı yaşayan kişinin duygusal dünyasını etkilemekle kalmayıp yas sürecinde yürütülen ritüeller üzerinde de etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. İnsanlar annelerin yas sürecinde gerçekleştirdikleri ritüellere müdahale etmekte ve kendi bakış açılarını annelere empoze etmeye çalışmaktadır. Ritüeller üzerindeki kontrolün kaybı, ritüellerin anneler üzerindeki sağaltıcı etkisini terse çevirmekte ve annelerin ritüellere yaklaşımını etkilemektedir. Diğer insanların kayıp sonrası özel günlerde yapılan mevlitlerdeki tutumlarının olumsuz etkisini deneyimleyen anneler şöyle ifade etmektedirler:

Yani dini olarak şeyine bakarsanız ben okuma bile yapmadım işin açıkçası. Bir kere yaptım. ...'in 40'ında yapmıştım, bir de bir doğum gününde sonrasında yaptım. Orada da baktım ki yok o dedi ki yok beni çağırمامış. Halbuki pandemi dönemi yani herkesi bir araya zaten toplayamazsın. İki üç tane komşumu çağırmıştım. Yok işte halası dedi beni çağırmadı. Yok bilmem kim dedi. Beni çağırmadı. Aa dedim, insanlar buna bile bir kulp takmaya çalışıyorsa ben bir daha okuma da yapmıyorum. (K6)

Sen orada o acını yaşarken, insanların ise saçma sapan bir şekilde işte ona sarıldın da bana sarılmadın. İşte şunu yaptın da bunu yapmadın ya da işte. Yani saçma sapan işte onu çağırdınız da beni çağırmadınız atıyorum birisi. Hani ben mesela, işte kendi aramızda okuyalım dedik ama çok yakınımız böyle de arıza çıkardı diye. 40'ında da ki yok yani ben ihtiyacı olan bir yere vereceğim, hayrımı yapacağım ama ben evde okuma falan istemem. Ya bana göre çok saçma yani. (K5)

Aynı şekilde K1 oğlunun mezar ziyaretine dair kararının çevresindeki insanlar tarafından sürekli sorgulandığını, seçimine sürekli müdahale edildiğini söylemiştir. Bu durumun kaybın acısını derinden hissederken dahi doğru şekilde yas tutup tutmadığını sorgulamasına sebep olduğunu şöyle ifade etmiştir:

Oğlumu gömdükten sonra yakınlarım yanıma geldi dediler ki mezarına götürelim seni. Ya ben cenazedeyim bismillah gitmek istersem ben söylerim zaten. Hayır dedim ya ben istemiyorum e işte mezarına git. Yakınlarım mesela her telefonda

bana bunu soruyorlar mezarına gittin mi mezarına gittin mi? Ya ne olacak ben de şunu diyordum. Ya gitmek istemiyorum ya sanki ben oğluma acı çektiriyorum gibi geliyordu. Hani gitmem gerek ama gitmiyorum ya ben burada hata yapıyorum zannediyordum. Çok büyük yanlış acıyı çekerken bile böyle düşünüyorsun. (K1)

4.5. Yas Sürecini Etkileyen Diğer Etmenler

Katılımcılar birçok faktörün yas deneyimleri üzerinde etkisi olduğunu ifade etmiştir. Bu faktörlerden bir kısmı yas tutan kişiyle ilgiliyken bazıları kaybedilen kişinin kendisiyle ilgili bazıları ise bu iki faktör grubunun dışında kalan dışsal etmenlerle ilgilidir.

4.5.1. Yas Tutan Kişiyle İlgili Etmenler

Yas tutan kişiyle ilgili etmenler kişisel faktörler, ölüme dair kayıp öncesi deneyimler ve diğer çocukların varlığı olmak üzere 3 alt temada kavramsallaştırılabilir.

4.5.1.1. Kişisel Faktörler

Annenin ruminasyona yatkın olması, çok duygusal olması ve içe dönük olması gibi kişisel faktörler yas sürecini zorlaştıran faktörler olarak karşımıza çıkmıştır. K4 içe dönük mizacının duygularını diğer insanlarla paylaşmaktan alıkoyduğunu ve hissettikleriyle kendi kendine baş etmek zorunda kalmasına sebep olduğunu söylemiştir. K1 aynı şekilde fazla duygusal oluşunun, sevdikleriyle derin bağlar kurmasının ve oğluna dair hatırlatıcıların onu çok yıprattığını, kaybın ilk zamanlarını çok zorlaştırdığını söylemiştir. K3 de ruminasyona yatkın zihninin sürekli geçmişte ve gelecekte gezdiğini ve bunun onu çok zorladığını şu şekilde ifade etmiştir:

Şu an benim beynim, ben çok da şeyi aştım aslında ama onun yokluğunu ben aşamıyorum. Onun yokluğunu kabullenemiyorum yani. Bilmiyorum, çok acı. Durmuyor beynim hiç durmuyor, kalbim hiç durmuyor. Sürekli sorguluyorum, eşyaları dağıttım. Ya her şeyde o var, her anıda o var. Oturuyorum o var kalkıyorum o var. Her şeyde o var. (K3)

4.5.1.2. Ölümüne Dair Kayıp Öncesi Deneyimler

Annenin ölümüne dair kayıp öncesi deneyimlerinin katılımcılar arasında yas tutan kişiyle ilişkili olan ortak etmenlerden olduğu söylenebilir. K4 çocuğundan önce kayıplar yaşadığını ve ölüm kavramından çocukluğundan beri uzak olmadığını ifade etmiştir. Ölüm ve ölüm kavramına aşinalığının kendisini kayıp sonrası sürece hazırlamada önemli bir işlev üstlendiğini söylemiştir.

Öte yandan daha önce kayıp yaşamamış katılımcılar için ölüm ve kayıp sonrası sürece dair deneyim eksikliği onlarda bir boşluk yaratmış, yas sürecini zorlaştırmıştır. K2 kızının öncesinde kayıp yaşamadığı için sürece yabancılığının ona yalnız ve çaresiz hissettirdiğini ifade etmiştir. K3 de oğlunun ölümünün ilk kayıp deneyimi olduğunu ve bunun onda yarattığı muğlaklığı şöyle ifade etmiştir:

Hani insan hiçbir zaman ben mesela ilk kaybım hayatta oğlum oldu. İlk. Çünkü annem, babam hayattaydı. Ben ölümü hiç bilmiyordum. Ölümün ne demek olduğunu bilmiyordum ama hissediyordum. (K1)

4.5.1.3. Annenin Diğer Çocukları

Katılımcıların tekrar anne olmaya dair istekleri veya diğer çocuklarına yaptıkları annelikle ilgili tutum, istek ve endişeleri yas sürecinde etkisi olan diğer bir etmen olarak karşımıza çıkmıştır. K1, K4 ve K6 hayatta olan diğer çocukları için daha hızlı toparlanmaları gerektiğini, bu acıyı çocuklarına yansıtılmaları gerektiğini düşündüklerini şöyle ifade etmişlerdir. K6 annenin ruh halinin çocuklar üzerindeki etkisinden ve onlar için güçlü durduğundan şöyle bahsetmiştir:

İki çocuğum daha var. Onlar için bir gelecek hazırlamam gerekiyor. Hani anne iseniz bir dağın altında bir taş gibi düşünürüm ben bir anneyi. O dağı sırtlanmanız gerekiyor. Ve ben şunu fark ettim anne eğer evde iyiyse, ne olursa olsun çocuklar da iyi eş de iyi. Hani durum ne olursa olsun ama anne birazcık morali düşsün, biraz yüzü asılsın, ev alt üst oluyor. Yani bütün her şey ters gidiyor. (K6)

İki tane daha çocuğum var. Onlar için ayakta durmak zorundayım yani. (K4)

K1, K2 ve K5 tekrar çocuk sahibi olmak istediklerini ve bunun için biyolojik olarak hazır olduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan K7 bebeğine 23 yıllık uzun bir bekleyişten sonra tüp bebek tedavisiyle kavuştuğu ve tekrar bebek sahibi olamayacağını düşündüğü için sahip olduğu ilk, tek ve belki son bebeği kaybetmenin kendisi için büyük bir yıkım ve hayal kırıklığı olduğundan şu sözlerle bahsetmiştir:

Biz yirmi üç yıl sonra bekledik ve kavuştuk ve sonra bitti. O sadece biz on ay beraberdik. On ay çok güzel geçti ama hani bu kadar niye kısa sürdü? Ben anneliği çok geç tattım ama ne bileyim dünyanın en güzel şeyi. Yani anlatamıyorum. Çok farklı bir şeymiş öncesi ben hep hani Allah'ım sen hayırlısını bilirsin, sen iyi şey yaparsın, sen en iyisini bilirsin. Yani bize hayırlıysa nasip et evladı dedim. Dualarım kabul oldu ama tekrar kaybedince de bu kısacık bir dönem yaşadım annelik duygusunu. Ama öyle büyük bir şey ki o acıyı anlatamam. O yaşama sebebim bitti. (K7)

4.5.2. Kaybedilen Kişiyle İlgili Etmenler

Kaybedilen çocuğun yaşının kayıp öncesi süreci direkt, kayıp sonrası süreci de dolaylı olarak etkileyen bir etmen olduğu katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Katılımcılar yetişkin bir çocuğun kaybı sürecinde çocuğun hem kayıp öncesi süreci hem de yaklaşmakta olan ölümü kavrayabilmesinin annenin deneyimini büyük oranda etkilediğini ifade etmektedirler. K6 oğluyla uzun zaman geçirdiği için ondan geride kalan boşluğu dolduramadığını söylerken, kayıp sonrası süreçteki gücünü 17 yaşındaki oğlundan aldığını, oğlunun ona destek olduğunu şöyle ifade etmiştir:

Son zamanları gerçekten kötüydü. Acı çekiyordu. Fark ediyordum. Bana hissettirmemeye çalışıyordu. Çok güçlü bir çocuktü. Yani ben eğer ayakta durabildiysem onun gücü sayesinde durabilmişimdir. Çok güçlüydü gerçekten. (K6)

K3 de 17 yaşındaki oğlunun öleceğini hissettiğini ve annesini böyle bir acıyla bırakacağı için çok üzgün olduğunu söylediğini şöyle ifade etmektedir:

En ağır kemoterapiyi aldı. Bir gün gıktı çıkmadı ya. Koltuğa oturuyormuş, inlerdi. Koltuğa oturuyordu bana değil abi diyormuş; şu minder, yastık, insanın sırtını

ağrıdır mı? Canımı acıtıyor dermiş. Ama ben ne zaman sorsam hiçbir zaman ağrım var demedi. Bana ben üzülüyorum diye kahroluyordu ve ben buna daha çok üzülüyordum insansın. Bir gün ağrım var, acım var desin hiçbir şey gıki çıkmadı. Ben üzülüyorum diye kahroldu. Allah 'ım ben sana niye bu acı çektirdim? Ben ölüp gitmekten dolayı üzgün değilim, hepimiz öleceğiz, öteki tarafa gideceğiz ama diyordu. Senin bu acıyla bırakacağım için çok üzgünüm anne diyordu bana. (K3)

K7, 1 yaş 2 aylıkken kaybettiği oğlunun özel ilgi gerektiren sağlık durumu sebebiyle günlük rutininin çocuğunun ihtiyaçları etrafında şekillendiğini ve sonrasında değişen yaşama adaptasyonunun bu sebepten zor olduğunu söylemiştir. K1 de oğlu küçük olduğu için günlük hayatının ona endeksli oluşu sebebiyle kayıp sonrası hissettiği boşluğun daha büyük olduğunu şöyle ifade etmektedir:

Küçük çocuk olduğu için küçük çocuğun da şöyle bir şeyi var. Hem evladın acı çekiyorsun. Hem de bir alışkanlığın var çünkü benim her şeyim ona göre ayarlıydı. 24 saatim ona göre ayarlıydı. Yemem içmem, gezmem, uyumam. Her şeyim ona odaklıydı. Ondan dolayı benim bir de alışkanlığım olduğu için bu süreç benim için daha zor oldu. Çünkü mesela büyük çocuklar okula gidiyor, o akşama kadar okulda oluyor. Anne ona alışık olduğu için hani mesela okulda anne de biliyor ama ben tüm gün benimle bir geçirdiği için orada ben hani bir boşluğa düştüm. Ben evde ne yapacağım? Ben çünkü çocuğumla ilgileniyordum. Ben ne yapacağım? Hani en çok beni o zorladı. (K1)

4.5.3. Dışsal Etmenler

Yas sürecini etkileyen dışsal faktörler kayıp öncesi hastalık/tedavi süreci ve eşin yas deneyimi olarak iki alt temada incelenebilir.

4.5.3.1. Kayıp Öncesi Hastalık ve Tedavi Sürecindeki Belirsizlik

Kaybedilen çocukların vefat nedeni sağlık problemleri olduğu için 7 katılımcının 6'sı yoğun bakım süreci geçirmiştir. Hastalık ve tedavi sürecinin uzun olmasının, hastalık sürecindeki belirsizliğin, git-gelli doğasının yas süreci üzerindeki etkisinden K6 şöyle bahsetmiştir:

Birbirimizin yüzüne baktığımızda talihsizlik vardı. Elimizden geldiğince mücadele ediyoruz ama bir final vardı. Çaresizlik vardı, çaresizlik vardı. Umutlarımız hep vardı ama hep biz birbirimizin yüzüne bakarak umut umutla bakıyorduk. Hiç biz birbirimizin elini bırakmadık. En ağır basan duygum çaresizlikti umutsuzluktu. Peki çünkü o kadar çabanın sonunda elimizde hiçbir şey yoktu ve hep kaybımız vardı. Giden gidiyordu bir gün. Her gün bir yere gidiyordu. Çünkü o kadar başka hiçbir şey yoktu. (K3)

Ama diyorum ya artık kabulleniyor, anlıyorsunuz bir şeyleri ve bir bekleme sürecine geçiyorsunuz. Ama şu da var. Bu bekleme sürecine geçtiğinizde iki dakika sonra da Allah'ım ne olur yaşasın diye yalvarırken buluyorsunuz kendinizi. O da bir süre yani bekleme sürecini için tamam, yüzde yüz kabullendim diye de bir şey yok. Hani o ümidiniz de hiçbir zaman bitmiyor. (K5)

Yoğun bakım sürecinde içinde bulunduğu durumun gerçekliğini tam olarak kabul edemeyen K4 şöyle ifade etmiştir:

Benim hiçbir zaman öleceği aklımda yoktu. Ölüm hiç aklıma gelmiyor. Sadece hep en büyük korkum yavrum sakat kalacak, yatağa bağımlı kalacak insanların elinin avucuna mahkum olacak? [...] Yani ölümüne kendimi hiç hazırlamadım bir tıpkı hastalığına hazırlamadığım gibi. Ona da kendimi hazırlamadım. (K4)

Kayıp öncesi uzun bir tedavi süreci geçiren 3 katılımcı ölümü öngörebildiklerini, kayıp öncesi sürecin ölüm için bir alıştırma dönemi olduğunu düşündüklerini şöyle ifade etmiştir:

Hep bir kabulleniş de vardı aslında. Hani gideceğini fark ediyorsunuz. Her şey gözünüzün önünde yani. Hani eriyip gitti çocuk bir yerde, gözümün önünde. (K6)
Hani sapsağlam olup da bir anda gitmesi bizim için evet çok şok etkisi oluşturdu ve hastaneye gidip gelmelerimiz yoğun bakımda kalması. O bize aslında bir alıştırma süreci imiş. Bunu ben hani daha sonra. E o an tabii ki bilemiyoruz. Tabii ki yaşar umuduyla gidiyoruz ama sonrasında evet diyorum. Bu bana bir alıştırma imiş, ölüme alıştırma imiş. Rabbimin alıştırmasıymış. Çok ani ölümlerde gerçekten çok daha acı, çok daha derin oluyor. Çünkü şoka giriyorsun. Ama bu on bir günlük

hastaneye gidiş gelişler bize hani bir alıştırma oldu ani şoka girmedik. Çünkü orada ben gittim gördüm ya, on bir gün görüyorum. Hayatla ölüm arasında olduğunu biliyorum. Kötüye gittiğini de görüyordum ama acaba diyordum. Sonra işte o süreç o şekildeydi. Hep dualarla, acabalarla geçti. E çok kötü bir süreçti tabii ki. (K1)

4.5.3.2. Eşin Yas Deneyimi

Katılımcılarla yürütülen görüşmelerde, eşin yas deneyiminin annenin yas deneyimi üzerinde önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. K5 ve K7 eşlerinin yeterli sosyal destek kaynaklarına ulaşamadıklarını bu sebepten kendilerinin eşleri için sosyal destek kaynağı olduklarını belirtmişlerdir. K5 kendi acısını deneyimlerken eşine destek oluşunu ve duygularını kendi içinde ve yalnız yaşadığını şu şekilde ifade etmiştir:

Eşim çok üzüldü eşim üzüldüğü için bu sefer ben hani hem kendimi dengelemeye çalışıyordum, hem ona destek olmaya çalışıyordum. Çünkü yoktu. Ailesi yoktu yanında. Ben mesela, o yüzden hep onun yanında kendini tutup işte, ona hep böyle olumlu konuşmalar yapıp, kendim yalnız kaldığımda, kendimle baş başa kaldığımda. Hani o kendi savaşını orada veriyordum yani. (K5)

K7 kendinden önce eşini ayağa kaldırmaya çalıştığını, onun deneyiminden etkileniş şeklini şöyle ifade etmiştir:

İlk başlarda hiç olamadı, olamadı çünkü böyle benim en ufak bir şeyimde eşim daha çok şeye tepki şeyi yapıyordu yani. Mesela ben ağladığım zaman eşim daha çok ağlıyordu. Yani aşırı şeyleri vardı, bu sefer ben onu şey yapmaya, toparlamaya çalışıyordum. Yani çok baya bir uzun müddet böyle gitti. Destek alalım dedim. Onun adına gideyim dedim. Hani önce onu toparlarsam dedim. Ben daha şey olurum herhalde. Gideyim doktora bir hani bir şeyler öğreneyim. Nasıl davranacağım, ne yapacam nedeceğim. Onu öğreneyim ben ona öyle davranayım çünkü ben ne yapsam şey değildi. Hep negatif, hep negatif. Öyleydi işte. (K7)

K3 ve K4 eşlerinden kayıp öncesi süreçte ayrılmış oldukları için eş desteği görmediklerini, tedavi süresince eşleriyle karşılaştıklarını ama eski eşlerinin deneyimlerinden büyük oranda etkilenmediklerini belirtmişlerdir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu çalışmanın amacı annelerin çocuk kaybı deneyimlerini derinlemesine incelemek, baş etme mekanizmalarını açığa çıkarmak ve bireysel olduğu kadar toplumsal bir olgu olan yasın sosyo-kültürel hangi etmenlerden etkilendiğini saptamaktır. Araştırma amacı ve araştırma sorularına paralel olarak 5 ana temaya ulaşılmıştır. Bunlar; *Kayıp Sonrası Yas*, *Kaybın Getirdiği Değişimler*, *Baş Etme Yöntemleri*, *Sosyo-Kültürel Faktörler ve Yas Sürecini Etkileyen Diğer Etmenler* dir. Çalışma kapsamında ulaşılan üst temalar ve üst temalarla ilişkili alt temalar mevcut literatür ve teorilerle birlikte tartışılacaktır.

5.1. Kayıp Sonrası Yas

Kayıp sonrası yas, çalışmanın ilk temasıdır. Evlat kaybının ebeveynlerde yoğun ve zorlu duygular uyandırdığı bilinmektedir (Wender, 2012). Katılımcıların bu süreçte hissettikleri üzüntü/acı, pişmanlık/suçluluk, çaresizlik, rahatlama/kabul, özlem ve öfke gibi duygusal tepkileri var olan literatürle uyum içerisindedir. Üzüntü kayıp sonrası en sık ve yoğun hissedilen duyguların başında gelmektedir (Keser, 2021). Katılımcıların ifade ettiği üzere çocuklarını kaybetmelerinin yanı sıra birlikte bir ömrü ve geleceğe dair planlarını da kaybetmiş olduklarını düşünmek üzüntü ve acıyı yaratan önemli bir etkidir. Christ, Bonanno, Malkinson ve Rubin (2003) özellikle evlat kaybı sonrası süreçte yitirilmiş geleceğin, yarım kalan hayallerin yas tepkilerini anlamak açısından önemli bir yeri olduğunu ortaya koymuştur.

Pişmanlık, kayıp bağlamında kişinin sevdiği kişi yaşarken gerçekleştirebilecekken gerçekleştiremedikleri veya artık gerçekleştirme imkânı olmayan yarım kalmış veya bırakılmış eylemler için hissedilen bir duygudur (Li, Stroebe, Chan ve Chow, 2017). Pişmanlık çalışmadaki anneler için ağırlıklı olarak kayıp sonrası verdikleri kararlarda kendini göstermektedir. İçinde oldukları durumun şokuyla veya insanların kendilerine

seçim hakkı sunmamasıyla ilişkili olarak verdikleri kararlara ve eylemlere dair pişmanlık hissetmektedirler. Pişmanlık ve suçluluk duygularının kişinin kayıp sonrası adaptasyonunu olumsuz yönde etkileyen bir değişken olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır (Akiyama, Numata ve Mikami, 2010; Stroebe vd., 2014). Suçluluk duygusu, yas döneminde baş etmesi en zor duyguların başında gelmektedir ve kişinin yaşanan kayıpta kendi payı olduğunu düşünmesinin suçluluk üzerindeki etkisi büyüktür (Li vd., 2017). Mevcut çalışmadaki gibi katılımcılardan biri çocuğunun ameliyat edilmesine izin verdiği için kendini suçlamaktadır. Kayıpta ameliyat kararının etkili olduğunu düşünmekte ve kendine yönelmiş bir suçluluk hissi taşımaktadır. Suçluluk duygusunun varlığının yas sürecinin komplike hale gelmesinde payı olduğunu gösteren çalışmalar olmakla beraber (Li vd., 2017) suçluluk duygusunun en yoğun haliyle deneyimlendiği kayıp türlerinden birinin evlat kaybı olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Christ vd., 2003). Ebeveynlik dünyaya getirilen yavrunun dış dünyadan ve tehlikelerden korunarak büyümesi ve varlığını sürdürmesi üzerine kurulan bir olguyken, ebeveynler çocuklarını kaybettiklerinde ebeveynlik görevlerini yerine getiremediklerini hissederler (O'Connor ve Barrera, 2014). Çocuk kaybı bu sebepten ebeveynlerde yetersizlik, suçluluk ve başarısızlık duygularını tetikleyebilir.

Mevcut çalışmadaki katılımcıların suçluluk duygularının literatürde bahsedildiği kadar yoğun olmamasının ve pişmanlığın ağırlıklı olarak kendini suçlama yerine verilen kararlarda pişmanlık olarak kendini göstermesinin nedeni yaşanan kaybın doğal sebepler kaynaklı olması olabilir. Jordan (2008) intihar, kaza veya cinayet kaynaklı kayıpların yas sürecinde suçluluk duygusunun doğal ve beklenen kayıplara oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmadaki annelerde suçluluk duygusunun literatürde bahsedildiği gibi yoğun olmaması, çalışmamız kapsamındaki kayıplarda insan iradesinin diğer kayıp çeşitlerine göre daha az rol oynamasıyla ilişkili olabilir (Miles ve Demi, 1992; Jordan, 2001). Rubinstein (2004) tarafından ortaya konulduğu şekliyle çaresizlik evlat kaybı yaşayan anneler tarafından sıklıkla deneyimlenen bir duygudur. Mevcut çalışmada annelerde çaresizlik yaratan etkenlerin başında emzirdiği bebeğini kaybettikten sonra süt üretimini durdurmak için bir şey yapamamaları olduğu görülmektedir.

Tüm katılımcılar tarafından ortak olarak paylaşılan diğer bir duygu olan öfke katılımcının çevresindeki insanlara, tedavi sürecinde görev alan

doktorlara/hemşirelere ve Allah'a yöneltilmiş olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar cenaze ve sonraki süreçte kişisel kararlarını vermelerine izin vermeyen çevrelerindeki insanlara ve tedavi sürecinde hastane personelinin yaklaşımlarına öfkelenmişlerdir. Bu bulgular mevcut literatürdeki yas süreciyle ilişkili öfkenin diğer insanlara, hastane personellerine ve yaratıcıya yöneltildiği bulgularla paralellik göstermiştir (Schucter ve Zisook, 1993). Katılımcılar Allah'a dair öfke duygusundan bahsetmiş fakat bu öfkenin uzun süreli bir öfke olmadığını ve sonrasında yine bu öfkeden Allah'a sığınarak korunduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılarda yaratıcıya dair yoğun bir öfke bulunmaması, katılımcıların tamamının dini inanca sahip olması ve bununla ilişkili olarak çocuklarının ölümüne dair sorgulamalarına inanç boyutundan cevap bulmuş olmaları olabilir. Sevdiği birini kaybeden ve bir daha alıştığı biçimde dünyada göremeyeceğini bilen biri sevdiği kişiyle tekrar bir araya gelmek ister (Maciejewski vd., 2016). Katılımcıların tamamı çocuklarını çok özlediklerini ve onlarla öbür dünyada buluşacaklarına inandıklarını ve yoğun özlem hissine böyle sabrettiklerini söylemişlerdir.

Bonanno ve diğerleri (2002), yas sürecinin doğasını incelemek için yürüttükleri çalışmada olumsuz duyguların yanında rahatlama hissini de en çok ifade edilen duygulardan biri olduğunu saptamışlardır. Bu verilerle uyumlu olarak uzun bir tedavi süreci geçiren, yoğun tedavilerle zorlu acılar çeken çocuklarını kaybeden katılımcılar rahatlama hissetmişlerdir. Rahatlama hissi çocuğun artık acı çekmiyor oluşuna dair şükür; "artık acı çekmiyor", "ölüme bile şükrettim" gibi ifadelerle kendini göstermiştir. Yas sürecinde rahatlama hissi gibi olumlu duyguların varlığı yasin ve görece zorlayıcı duyguların da olmadığı anlamına gelmemekle birlikte böyle durumlarda yasin ölüm gerçekleşmeden önce başlamış olduğu söylenebilir (Hottensen, 2010). Katılımcılar bu bulgularla paralel olarak uzun tedavi sürecinde ölümün gerçekleşeceğini öngörebildiklerini ve bunu beklediklerini ifade etmiştir.

Katılımcılar yas sürecinde yukarıda bahsedilen çeşitli duyguları zamansal olarak sıraya koyamamış ve duygularının lineer bir çizgi izlemediğini, sırayla deneyimlemediklerini ifade etmişlerdir. Yas sürecinde yoğun duyguların dalgalar halinde gelip gittiğini ifade etmişlerdir. Bu durum Stroebe ve Schut (1999) tarafından ortaya atılan İkili Süreç Modeli'nin yas teorisiyle paralellik göstermektedir. İkili Süreç Modeli'ne göre kişi yas sürecinde iki çeşit stres kaynağına maruz kalır, bunlar kayıp

odaklı ve restorasyon odaklı stres kaynaklarıdır. Kişi bu iki stres kaynağı arasında salınmaktadır ve deneyimlenen yas süreci kaçınma ve yüzleşme döngülerinden oluşmaktadır. Çalışmadaki katılımcılar kayıp sonrası süreçte duygularla bazen yüzleşmiş bazen kaçmış ve iki stres kaynağı arasında “salınmışlardır.” Duygu durumlarında ve iyilik hallerindeki dalgalanmalar ve bazı durumlarda “yas saldırısı” olarak ifade edilen özlemin çok yoğun basması durumu İkili Süreç Modeli perspektifinden olağan yas sürecinin göstergeleri olarak yorumlanabilir.

5.2. Kaybın Getirdiği Değişimler

Çalışma kapsamında ele alınan ikinci tema kaybın getirdiği değişimler temasıdır. Kayıp, kaybı yaşayan kişi için zorlu ve yoğun duygular uyandıran bir süreç olmakla birlikte olumlu dönüşümler ve değişimler de doğurabilecek bir süreçtir (Zisook vd., 2014). Çalışmaya dahil olan katılımcılar hem kişisel olarak hem de insanlarla ilişkilerinde çeşitli dönüşümler ve yeni bakış açıları kazanmışlardır. Neimeyer ve Gillies’in (2006) Anlamı Yeniden Yapılandırma Teorisi’nde değindiği üzere “kimlikte değişim” yas sürecinde anlamı yeniden yapılandırma sürecinin üç temel boyutundan biridir. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli’ne göre kişiler sevdiklerinin ölümü gibi geri döndürülemez kayıplarla karşılaştıklarında kurgulamış oldukları anlam dünyası sarsılır ve bu anlam dünyasının onarılması sürecinde kişinin kimliğinde bazı değişimler yaşaması önemli üç boyuttan biridir. Katılımcıların biri hariç tümünün yaşadıkları kayıptan sonra benliklerinde çeşitli değişimler yaşamaları anlamı yeniden yapılandırma süreci içerisinde oldukları anlamına gelebilir. Bir katılımcı hariç diğer katılımcılar olumlu yönde bir benlik değişimi yaşamakta ve kayıp öncesi benliklerine oranla kendilerini çok daha güçlü ve yıkılmaz hissetmektedirler. Yaşadıkları kaybın kendilerine hayatın öngörülemezliği, yaşamın karşısına her an beklenmedik bir durum çıkarabileceğini gösterdiği için benliklerini oluşturan parçaların değiştiğini, kendilerinin daha esnek ve cesur olduklarını ifade etmişlerdir. Benlik değişimi “travma sonrası büyüme” kavramı perspektifinden de değerlendirilebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Mevcut çalışmalarda anlamı yeniden yapılandırma kavramının süregelen yas belirtilerinin azalmasıyla ilişkili olduğu ve kayba adaptasyonu kolaylaştırdığı görülmüştür (Gillies, Neimeyer ve Milman, 2014). Yaşadığı kayıp sonrası kimliğinde dönüştürücü bir farklılık olmayan bir katılımcı mevcuttur. Literatür gözden

geçirildiğinde evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin yaklaşık olarak %80'inin anlam bulma noktasında sıkıntı yaşadığını ortaya koyan çalışmalar vardır. Kaybı yeniden anlamlandırma noktasında sıkıntı yaşayan katılımcının varolan ilk, tek (yaş ve biyolojik durumu göz önüne alındığında) ve muhtemelen son çocuğunu kaybetmesi anlam yapılandırma sürecinde zorlanmasının bir sebebi olabilir. Cao, Yang ve Wang (2020) tarafından yürütülen çalışmada sahip oldukları tek çocuğu kaybeden ailelerin yas sürecinde diğer ailelere oranla daha fazla zorlandıkları ve çok daha yoğun bir yas süreci deneyimledikleri saptanmıştır. Mevcut çalışmalar kayıp yaşayan ebeveynlerin kayba dair anlam bulma süreçlerinin kaybın üstünden geçen 12 ay sonrasında belirginleştiğini göstermektedir (Murphy, Johnson ve Lohan, 2003). Mevcut çalışmadaki kaybın üzerinden geçen ortalama sürenin 26 ay olması, çalışmada beliren anlamı yeniden yapılandırma bileşenleri açısından önem taşımaktadır.

Katılımcılar kimliklerindeki değişimle beraber sosyal ilişkilerinde, insanlarla ilişkilene tarzlarında da çeşitli değişimler yaşamışlardır. Gillies ve diğerlerinin (2014) değindiği gibi kayıp sonrası yaşanan kimlik değişiminin kişinin yaşamını ilişki boyutta etkilemesi kaçınılmazdır. Katılımcıların yas sürecinde çevrelerindeki kişilerle ilişkilerinde çeşitli dönüşümler olması mevcut çalışma bulgularıyla paralellik göstermiştir. Katılımcılardan bazıları kayıp öncesi süreçten farklı olarak insanlara karşı daha verici olduğunu, insanlarla ilişkilene biçiminde olumlu yönde değişimler olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılardan bazılarının derin bir acının içinden beraber geçtiği eşyle ilişkisi daha doyurucu bir düzleme evrilmiştir. Rogers ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada evlat kaybının evlilik içi sorunları artıran bir faktör olduğu ortaya konmuşken, uygun iletişim şekilleriyle bu süreci atlatan çiftlerin kayıp sonrası ilişkilerinin güçlendiği ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. (Dyregrov ve Dyregrov, 2017). Yaşadığı kaybın evliliğinde ve eşyle ilişkisinde olumlu etkisi olduğunu söyleyen tek katılımcının eşyle iletişiminin iyi olması bu açıdan değerlendirilebilir. Yukarıda bahsedilen kayıp sonrası benlik ve ilişkilere dair bakış açısındaki değişim Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli (Neinmeyer ve Gillies, 2006) perspektifinden kayba dair bir anlam yaratma arayışı olarak algılanabileceği gibi travma sonrası büyüme perspektifinden de okunabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Öte yandan Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından ortaya konulduğu gibi sevilen birinin kaybı gibi büyük ve stresli yaşam olayları kişiler arası ilişkilerde yeni beklentilerin oluşmasına zemin hazırlayabilir. Mevcut çalışmada sosyal ilişkilerinde

bozulmalar yaşayan katılımcılar da mevcuttur. Kayıp yaşayan kişiler yaşadıkları kayıp ve duyguları hakkında konuşmak isterken insanlardan bekledikleri karşılığı alamayabilirler. Çalışmadaki katılımcılar yaşadıkları kayıpla birlikte kendilerine ihtiyaç duydukları desteği vermeyen insanlarla ilişkilerini koparmışlardır. Yaşadıkları kayıp, yaşama dair önceliklerinin değişmesine yol açmış ve insanlarla ilişkilerini kendi iyilik hallerini gözetecek şekilde yeniden şekillendirmişlerdir.

5.3. Baş Etme Yöntemleri

Baş etme yöntemleri karşımıza çıkan üçüncü temadır. Katılımcıların tamamı inançlarının kayıp sürecinde en sık kullandıkları araç olduğunu ifade etmişlerdir. Nesse, House ve Utz (2004) tarafından yürütülen çalışmada da dini başa çıkmanın kayıp sürecinde sıklıkla kullanılan bir baş etme yöntemi olduğu tespit edilmiştir. Kayıpla başa çıkma sürecinde dini başa çıkma çok yönlü bir faktör olarak karşımıza çıkmakta ve dini baş etmenin bileşeni olarak ibadet etmenin, kişilerin yoğun duygular yaşadıklarında duygu düzenleme görevi gördüğü bilinmektedir (Wortmann ve Park, 2008). Katılımcıların hepsi yas atakları sırasında veya çeşitli hatırlatıcılar karşısında Kur'an okumak, namaz kılmak ve dua etmek gibi dini pratiklere sığınmışlardır. Yaşanan kayıp sonrası dini pratiklerin sıklığının arttığını gösteren çalışmalar olmakla beraber (Dutton ve Zisook, 2005) bu çalışmada katılımcılar kayıp öncesi dini pratiklerin yaşamlarında nerede yer aldığından bahsetmedikleri için yorum yapmak mümkün değildir. Schuchter ve Zisook (1993) inançtan “ölümle baş etmekte en çok kullanılan işlevsel araçlardan biri” olarak bahsetmiştir (s.32).

Ölümden sonraki yaşam inancı katılımcılarda ortak görülen bir diğer inanç bileşenidir. Katılımcıların hepsi kaybettikleri çocuklarıyla ahiret yaşamında tekrar bir araya geleceklerine inanmaktadırlar. Ahiret inancının katılımcıların çocuklarına olan derin özlemlerini katlanılabilir hale getirdiği ve ölümle yaşanan ayrılığın kalıcı değil belirli bir süre için yaşanan bir ayrılık olduğuna inanmanın kayıpla baş etmelerini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Amerika'da çocuk kaybı yaşayan 156 ebeveynle yürütülen bir çalışmada, kaybın yaşanmasına dair en sık yüklenen anlamın dini anlamlandırma olduğu yani kaybın yaratıcının isteği neticesinde olduğu inancı bulunmuştur (Lichtenthal vd., 2010).

Çalışmamızda da benzer bir sonuç çıktığından bahsedilebilir. Katılımcıların tamamı “tevekkül” inancına sahiptirler. Yaşadıkları kaybın henüz anlayamadıkları ilahi bir sebebi olduğunu düşünmektedirler. Kaybın Allah’tan geldiğine inanmak kişilerin kayba dini ve ilahi bir anlam atfetmeleri olarak da yorumlanabilir. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli’ndeki (Gillies ve Neimeyer, 2006) üç bileşenden biri olan anlamlandırma boyutu için katılımcıların en sık başvurduğu referans noktalarından biri kaybın yaratıcı tarafından geldiği inancıdır. Katılımcılardan 2’si hariç diğerleri kaybın neden gerçekleştiğine dair açıklamayı dini referanslarla yapmışlardır. Wortmann ve Park (2008) tarafından yürütülen meta analizde ortaya konulduğu üzere dini başa çıkmanın yas gidişatıyla ilişkisine dair çelişen sonuçlar olsa dahi dini başa çıkmanın sevdiği birini kaybeden birinin yokluğuna adaptasyonunda olumlu rol oynadığı söylenmektedir. Katılımcılar bu bulguyla paralel deneyimlerinden bahsetmiş ve kendileri için en önemli dayanağın inançları olduğunu söylemişlerdir.

Sosyal başa çıkmanın kayıp sonrası adaptasyonda oynadığı rol hakkında büyük oranda çalışmalar yürütülmüştür. Sosyal desteğin ebeveynlerin sevdiği kişinin olmadığı bir yaşama uyum sağlama ve acısını diğer insanlarla paylaşma açısından yas gidişatı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur (Toller, 2011). Katılımcıların biri hariç diğerleri eşlerinden sosyal destek alamamıştır fakat 5’i ailesinden, arkadaşlarından ve komşularından ihtiyaç duydukları desteği almış ve duygularını o süreçte paylaşacak insanlarla oldukları için kendilerini şanslı saymaktadırlar. Yas sürecinde giderek daha az zorlanan katılımcıların sosyal destek kaynaklarından yeterli derecede faydalanabilen katılımcılar olması bu iki olgu arasındaki ilişkiyi doğrular niteliktedir. Kreicbergs ve diğerleri (2007) tarafından çocuğunu kanser sebebiyle kaybeden ebeveynlerle yürütülen bir çalışmada, çocuğun ölümünden sonra aile ve arkadaşlardan sosyal destek alabilenlerin yas sürecini daha az zorlayıcı olarak yaşadıkları bulunmuştur. Özellikle duygusal sosyal destek yas sürecinde katılımcılar için koruyucu bir faktör olmuştur. Cohen ve Wills’in (1985) ortaya attığı sosyal destek kavramının 4 boyutundan biri olan duygusal destek, kayıp yaşayan kişilerin duygularına alan açmak, yanında olmak gibi süreçleri içermektedir. Çalışmada katılımcıların çoğu gördükleri duygusal destek yas sürecindeki stres düzeylerini kontrol altında tutmalarında fayda sağlamıştır. Öte yandan katılımcılardan bazıları sosyal destek ağlarından yeterince destek alamadıklarını ve yas sürecini yalnız başına göğüslediklerini söylemiştir. Dyregrov (2004) tarafından yürütülen çalışmada

görüldüğü üzere kayıp yaşayan ebeveynlerin çevrelerinden almayı bekledikleri desteği alamadıkları, kişilerin direkt iletişimden ve kayıp hakkında konuşmaktan kaçınmaları gibi durumlar da söz konusudur. Yürüttüğümüz çalışmada katılımcılar çevrelerindeki bazı kişilerin bu tavır ve tutumlarından bahsederek ihtiyaç duydukları desteği tam olarak alamadıklarını ve kendilerine sunulan desteğin de çok kısa ömürlü olduğunu belirtmişlerdir. Yeterli sosyal destek kaynaklarına ulaşmakta sorun yaşayan ve sosyal destek sürekliliği sağlanamayan katılımcılar duygusal olarak yalnız kalmışlardır. Özellikle kaybın erken dönemlerinde yeterli sosyal destek ağlarına ulaşamayan katılımcılar bu yalnızlık ve izolasyonu daha fazla hissetmiştir. Aynı şekilde Toller (2011) sosyal destek eksikliğinin kayıp yaşayan ebeveynlerin yas sürecine uyum sağlama becerisi üzerinde olumsuz yönde bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcılar kendi deneyimledikleri kaybı yalnızca ve tam anlamıyla bu kaybı yaşayan diğerlerinin anlayacağını düşünmektedirler. Bir gruba aidiyet hissi, böylesi zor bir acıyı yaşayan tek insan olmadıklarını bilmelerine anlaşıldıklarını ve duyulduklarını hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Cutrona ve Russell, 1990). Katılımcılar aynı acıyı yaşayan diğer insanlardan ihtiyaç duydukları duygusal desteği ve eşlikçiliği alabilmektedirler. D'Agostino, Berlin-Romalis, Jovcevska ve Barrera'in (2008) çalışmasında belirtildiği gibi kayıp yaşayan ebeveynlerin benzer kayıp yaşayan diğer insanlardan aldıkları desteğin kayba uyum sağlama sürecinde önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada da ortaya çıktığı üzere aynı acıyı yaşayan insanları bir araya getiren gerek online gerek yüz yüze oluşumların annelerdeki derin yalnız kalmışlık ve izolasyon hissini azaltmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

Çocuklarının iyi hallerini, beraber geçirdikleri güzel ve neşeli anları hatırlamak katılımcılar için yas sürecini olumlu yönde etkileyen bir değişkendir. Yürütülen çalışmalar kişiden olumlu hislerle bahsedenlerin uzun vadede kayba daha hızlı adapte olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bonanno, 2004). Katılımcılardan kaybettiği çocuklarıyla ilgili güzel anlardan keyifle bahseden ve birlikte oldukları keyifli anları hatırlayarak neşelendiklerini söyleyenler için benzer bir durum söz konusu olabilir. Bunun yanında katılımcıların günlük rutinlerine farklı uğraş alanları eklemeleri dikkatlerinin yaşadıkları kayba değil de uğraşmakta oldukları işe yönelmesine sebep olarak kayba adaptasyon süreci üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Farklı alanlarda çeşitli yeni uğraşlar edinmek yoğun ve zorlayıcı duygularla yüzleşmemek için bir kaçınma

stratejisi olarak değerlendirilebilmekle birlikte (Anderson ve Dimond, 1995), İkili Süreç Modeli perspektifinden restorasyon odaklı eylemler olarak da değerlendirilebilir (Stroebe ve Schut, 2010).

Birini kaybetmek ve sevilen kişinin olmadığı bir yaşama adapte olmaya çalışmak belirsizliğin oldukça yoğun olduğu bir süreçtir. Kayıp yaşayan kişiler bu belirsizliğin içerisinde belirsizliğin daha az olduğu bazı alanlara ihtiyaç duyarak belirsizlikleri elimine edebilecekleri bilgi arayışına girebilirler (Neimeyer, 2000). Mevcut çalışmadaki katılımcıların hem ahiret yaşamına dair hem de yas sürecine dair edindikleri bilgiler adaptasyon sürecini kolaylaştırmış ve kafa karışıklıklarını gidermekte önemli bir rol oynamıştır. Yaşanan kayba anlam atfetme arayışının kayıp sürecindeki belirsizliği azaltmak için bir yol olarak görüldüğü söylenebilir. Katılımcılardan bazıları kaybın neden kendilerinin başına geldiğine dair sorgulamalarla birlikte anlam arayışı sürecine girmişlerdir. Bu arayış sürecinde kayıptan kendilerine kalan olumlu bir anlam çıkarmışlardır. Anlamı Yeniden Yapılandırma Modeli'ne (Gillies ve Neimeyer, 2006) uygun olarak kaybın yaşamlarına bir anlam ve bakış açısı kazandırmak için yaşandığı sonucuna ulaşmışlardır.

5.4. Sosyo-Kültürel Faktörler

Sosyo-kültürel atmosfer kayıp yaşayan kişilerin kayba adaptasyon sürecinde rol oynamaktadır. Dini-kültürel yas ritüelleri sosyo kültürel atmosfer kapsamına giren etmenlerdir. Katılımcılar kullandıkları baş etme yöntemleriyle beraber yas sürecinde sık sık çeşitli yas ritüellerinin rahatlatıcı etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Becker ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen çalışmada dini pratiklerin yas tutan kişinin yaşamında kendi isteğiyle yer almasının kayba adaptasyonu kolaylaştırıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Katılımcıların tamamı dini inançları gereği yerine getirdikleri çeşitli dini yas ritüellerinden bahsederek bunların hissettikleri yoğun acıyı hafiflettiğini söylemişlerdir. Katılımcıların deneyimlerini destekleyen çalışmalar vardır. Örneğin Aksoz-Efe, Erdur-Baker ve Servaty-Seib (2018) tarafından yürütülen çalışmada kayıp yaşayan kişilerin kayıpla ilişkili dini-kültürel yas ritüellerinin yas süreci üzerindeki etkisi niteliksel yöntemle incelenmiştir. Çalışmadaki katılımcıların dini-kültürel çeşitli yas ritüellerine yaşamlarında yer verdikleri ve bu pratiklerin

kendilerini iyi hissettirdiğini, kayba adaptasyon sürecini kolaylaştırdığı ifade edilmiştir.

Çalışmamızda da katılımcılar ortak birçok ritüelden bahsetmiştir (Kuran-ı Kerim okumak, insanlarla bir araya gelip mevlit yapmak, çocuğu adına hayır yapmak, cenazeden sonraki süreçte yapılan taziye ziyaretleri, kaybedilen kişiye ait eşyaların dağıtılması vb.). Yas sürecinde yerine getirilen ritüellerin bir kısmı yas tutan kişinin iyilik halinin artmasına hizmet ederken bir kısmı da kaybedilen kişinin faydasına yöneliktir. Lewis ve Hoy (2011) yaptıkları çalışmada ritüellerin kaybı yaşayan kişiye sağladığı faydanın kaybedilen kişiye sağladığı faydadan daha fazla olduğunu savunmaktadır. Bizim çalışmamızda da kültürel ve dini pratikler annelere duygularını ifade edecekleri alanlar yaratmakla birlikte kaybedilen kişinin yararına yapılan eylemler aracılığıyla dolaylı bir rahatlama hissi de sağlamaktadır. Ritüellerin kayıp sonrası süreçte katılımcılar üzerinde yukarıda bahsedildiği gibi yatıştırıcı bir etkisi olmakla birlikte bu ritüeller görev ve zorunluluk haline geldiğinde tam tersi yönde bir etkiye sahiptir.

Diğer insanların ritüellere müdahalesi, ritüelden sağlanan faydayı tersine çevirmektedir. Aksoz-Efe ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen çalışmada da görüldüğü gibi katılımcılar ritüeller üzerinde kendi kontrolleri olmadığını hissettiklerinde ritüellerin sağladığı yatıştırıcılık kaybolmakta ve annelerin yas deneyimini olumsuz etkileyen bir bileşene dönüşmektedir. Çevrelerindeki insanların kabir ziyareti ve dua etme sıklığına karışmalarının, çocuklarının eşyalarının kayıp sonrası nasıl kullanılması gerektiği yönünde müdahaleci tavırlarının katılımcıların iyilik hallerini kötü yönde etkileyerek katılımcıların ritüelleri sonlandırma kararları üzerinde etkili olmuştur.

Özellikle cenaze ve taziye ziyaretleri sırasında diğer insanlar tüm sürece müdahale etmişlerdir. İnsanların yas süreci üzerinden dayatmaya çalıştıkları kişisel beklentileri katılımcılara kendilerinin anlaşılmadığı ve sürecin bireyselliğine saygı duyulmadığı şeklinde yansımıştır. Breen ve O'Connor (2011) tarafından yürütülen çalışmada ortaya konduğu gibi insanların destekleyici olmayan hatta müdahaleci yorumları annelerin yas süreci deneyimini ve iyilik halini kötü etkilemektedir. İnsanların klişe teselli cümleleri vermeleri, yas sürecine dair kendi iç dünyalarını referans olarak yaptıkları

yorumlar ve söylenen sözler katılımcılarda suçluluk ve öfke gibi duygular uyandırmıştır. Katılımcıların deneyimlerinde olduğu gibi insanların yas sürecine müdahalesi “bilgisel destek” kavramıyla literatürde karşılık bulmaktadır (Cutrona ve Russell, 1990). Laakso ve Paunonen-Ilmonen (2002) tarafından çocuğunu kaybeden annelerle yürütülen çalışmada da ortaya konulduğu üzere destek olmak amacıyla yapılan müdahaleler annelere destek olmamakla beraber tam tersi iyilik hallerini düşüren ve yalnızlık hissini artıran bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmamızdaki anneler için insanların önerileri ve yas sürecinde iyi geleceğini düşündükleri tavsiyeler anneler tarafından yas sürecine müdahale edildiği şeklinde anlaşılakta olup kayba verdikleri tepkileri sorgulatarak kayıp yaşamış olmanın getirdiği zorlu ve yoğun duygulara suçluluk hissini eklenmesine sebep olmuştur.

5.5. Yas Sürecinde Etkili Olan Diğer Etmenler

Yas süreci kültürlerarası ortak tepkiler barındırsa dahi kişisel birçok özelliğten etkilenmesi kaçınılmazdır. Literatürde ruminasyon yapmaya yatkın zihin yapısının kayba adaptasyon süreci üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu ortaya konmuştur (Eisma ve Stroebe, 2017). Katılımcılardan ruminatif bir zihne sahip olduğunu söyleyenler, yaşadıkları kaybı zihinlerinde sürekli çevirerek günlük yaşamlarına devam etmekte daha fazla zorlandıklarını ifade etmiştir. Znoj ve Keller (2002) tarafından çocuk kaybı yaşamış ebeveynler ve daha önce kayıp yaşamamış bireylerin duygu düzenleme becerilerinin karşılaştırılması için yürütülen çalışmada, kayıp yaşamış olanların duygu düzenleme becerileri noktasında daha iyi oldukları ve kayıpla daha iyi başa çıktıkları bulunmuştur. Mevcut çalışma verileri bu bulguları destekler niteliktedir, daha önce kayıp yaşamayan, yaşadığı ilk kayıp evlat kaybı olan katılımcılar kayba adapte olmakta daha önceden kayıp yaşamış katılımcılara oranla daha fazla zorlanmıştır.

Çocuk kaybı yaşayan ebeveynlerin aktif olarak çalışma hayatında yer almasının düşük yas skorlarıyla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Yıldız ve Cimete, 2017). Mevcut çalışmada aktif olarak iş yaşamında bulunan katılımcıların adaptasyon süreçlerinin daha hızlı olduğu gözlemlenmiştir. Düşük eğitim durumu ve düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olmanın yas sürecindeki stresi artırdığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Li vd., 2003). Katılımcılardan 1'i hariç hepsi lise ve üzeri eğitim durumuna sahiptir. Yas sürecinin daha az yıpratıcı deneyimlenmesi bununla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların hepsinin ekonomik durumunun orta ve üstü düzeyinde olması yas süreçleri üzerinde etkiye sahip olmuş olabilir.

Alam ve diğerlerinin (2012) yürüttüğü çalışmada kaybı yaşayan kişilerin başka çocuklarının olmasının yas sürecinin olumlu bir seyir izlemesi üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada kayba adaptasyon sürecini diğer katılımcılara oranla daha iyi geçiren katılımcıların başka çocukları olan katılımcılar olması bu bulguyla açıklanabilir. Katılımcılar acılarının hala yoğun olduğunu ifade etmekle birlikte diğer çocuklarını gözeterik yaşama tutunmuşlardır. Stroebe ve Schut'un (1999) İkili Süreç Modeli'ne uygun olarak, çocuğunu kaybetmişken diğer çocuklarına ebeveynlik yapmaya devam etmek restorasyon odaklı baş etme süreci kapsamına girmektedir. Anneleri restorasyon odaklı süreçte yer almaya iten diğer çocuklar aslında annenin kayıp odaklı süreçten restorasyon odaklı sürece salınımı artırarak yas sürecinin daha az zorlayıcı bir deneyim haline gelmesine katkı sağlıyor olabilir. Var olan tek çocuğunu kaybeden ebeveynlerde yas sürecinin çok daha zorlu geçtiği ortaya konmuştur (Wijngaards-de Meij vd., 2005). Çalışmamızdaki katılımcı gibi tekrar anne olma ihtimali çeşitli sebeplerden düşük olan annelerde evlat kaybı daha zor ve yoğun bir yas sürecine sebep olabilmektedir.

Yas deneyimini etkileyen bir diğer önemli etken de kaybedilen çocuğa dair özelliklerdir. Kaybedilen çocuğun yaşının ebeveynlerin yas süreci üzerindeki etkisine dair birbirinden farklı bulgular olmakla birlikte çocuğun yaşı büyüdükçe yasin yoğunluğunun arttığını gösteren çalışmalar vardır (Lichtenthal, Currier, Neimeyer ve Keese, 2010; Schorr vd., 2016). Mevcut çalışmada kaybettiği evladının yaşı büyük olan katılımcıların özellikle kayıp öncesi süreçte çocuğun kendi ölümüne dair farkındalığının hem kayıp öncesi süreci hem de kayıp sonrası süreci daha fazla zorlaştırması mevcut literatür çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Çalışmadaki katılımcılardan bir kısmı için ölüm uzun bir tedavi süreci sonunda beklenen bir olgu halini almışken diğerleri için aniden gelişen bir durum sebebiyle karşı karşıya kalınan bir gerçek olmuştur. Her iki durumda olan katılımcıların tamamı ölüm öncesi yoğun bakım sürecini deneyimlemiştir. Kayıp öncesi yoğun bakım süreci katılımcıların tamamı için umut ve korkunun aynı anda yaşandığı bir süreç olmuştur. Rando'ya (2000) göre ölüm gerçekleşmeden, ölüm ihtimalinin ortaya çıkmasıyla

birlikte yas süreci başlamaktadır. Katılımcılarımızın deneyimleri bu bulgularla uyumlu olacak şekilde, hepsi tedavi ve yoğunbakım sürecini deneyimlediği için kayıp ihtimaliyle o süreçte yüzleşmişlerdir. Bu durum bazı katılımcılar için kayıp sonrası sürecin alıştırmaları olarak algılanan, kolaylaştıran bir deneyim olmuştur. Öte yandan Kacel ve diğerlerinin (2011) çalışmalarını destekleyen, öncül yas sürecini yıpratıcı doğasıyla deneyimleyen katılımcılar da vardır. Öncül yas sürecinde şahit olunan, çocuktaki fiziksel kötüleşme ve becerilerin yavaş yavaş kaybolması gibi deneyimler kayıp sonrası süreci zorlayan bir etken olabilir. Johansson, Sundh, Wijk ve Grimby'in (2012) çalışmasını destekleyecek şekilde özellikle çeşitli kanser türleri kaynaklı kayıp yaşayan katılımcılarda palyatif bakım süreci diğer kayıplara oranla daha yorucu ve karmaşık olarak deneyimlenmiştir. Bu katılımcılar için ölüm gerçekleşmeden önce öngörülebilir ve beklenen bir şey olmuştur.

Yürütülen bu çalışmada eşinin yas deneyiminin annenin deneyimi üzerinde etkili olduğu çalışmada açıkça görülmüştür. Katılımcıların biri hariç hiçbiri eşlerinden destek görememiş tam tersi eşlerine kendileri destek olmuştur. Yas deneyimini eşiyile birlikte yaşayabilen tek katılımcı bunun eşiyile kurdukları güçlü iletişim neticesinde mümkün olduğunu söylemiştir. Mevcut çalışmadaki bulgular Rogers ve diğerlerinin (2008) partnerler arası iletişim dinamiklerinin iyi olduğu ilişkilerde, partnerlerin kayıp sürecinde birbirlerinden destek alabilmeleriyle kayba adaptasyon süreçlerinin daha hızlı olması arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu çalışmasını doğrular niteliktedir. Eşlerinden destek alamayan katılımcıların ilişkilerinin bozulma noktasına geldiğini ve yaşadıkları kaybın evlilikleri üzerindeki olumsuz etkisini ifade etmeleri evlat kaybının evlilik ve eş ilişkileri üzerindeki yıpratıcı etkisini ortaya koyan çalışmaları destekler niteliktedir (Bergstraesser vd., 2015; Rogers vd., 2008).

5.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Kendine has doğası sebebiyle annelerin yas deneyimlerine odaklanmak bu çalışma için önemli olmakla birlikte evlat kaybı sonrası yas sürecine bütüncül bakabilmek adına eşler de çalışmaya dahil edilebilirdi. Annelerin 1'i hariç hepsi orta sosyo-ekonomik düzeyden gelmektedir. Farklı sosyo-ekonomik statüden katılımcıların olmaması bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların tamamı dini inanca sahip olduğunu ifade etmiştir. Farklı dinlerden olan veya dini inanca sahip olmayan katılımcıların

olmaması bir sınırlılık olabilir. Eğitim düzeyi bakımından 1 katılımcı hariç diğerleri üniversite ve üstü düzeyde eğitime sahiptir. Daha düşük eğitim düzeyinden katılımcıların olmaması bir sınırlılık sayılabilir. Gelecek çalışmalar bahsedilen noktaları göz önüne alarak çalıştıkları örneklemin çeşitliliği artırabilirler.

5.7. Sonuç

Bu çalışma çocuğunu doğal sebepler kaynaklı kaybeden annelerin yas sürecini derinlemesine inceleyen ilk çalışmadır. Bu çalışma kapsamında annelerin çocuk kaybını nasıl deneyimledikleri, hangi baş etme yöntemlerini kullandıkları ve sosyo-kültürel etkenlerin süreçte hangi şekillerde rol aldığını ortaya çıkaran 5 üst temaya ulaşılmıştır. Bu temalar, kayıp sonrası yas, kaybın getirdiği değişimler, baş etme yöntemleri, sosyo-kültürel faktörler ve yas sürecini etkileyen diğer faktörler olarak sıralanabilir. Bu çalışma sonucu anneler için çocuk kaybının çok zorlayıcı bir deneyim olduğu ve çok yoğun ve çeşitli duygular uyandırdığı görülmüştür. Mevcut çalışmada suçluluk daha az deneyimlenen bir duyguyken hayal kırıklığı en fazla deneyimlenen duygudur. Anneler bu acıyla baş etmek için çeşitli içsel ve dışsal kaynaklar kullanmaktadırlar. En sık kullanılan baş etme yöntemlerinin başında inanç gelmektedir. Sosyal destek alabilmenin kayba adaptasyon sürecinde yardımcı olduğu bulunmuştur. Kaybın anneleri zorlayan bir tarafı olduğu gibi yaşadıkları kayıp sonrası benliklerinde ve ilişkilerinde çeşitli dönüşümler yaşamışlardır. Yas sürecinde çeşitli ritüellerin kullanıldığı ve diğer insanların müdahaleci tutumlarının hem kişide hem de ritüeller üzerinde olumsuz yönde bir etkisi vardır. Başka çocuğunun olması annenin yas süreci için koruyucu bir faktör görevi görmektedir. Ölüm öncesi tedavi ve hastane süreci uzadıkça deneyimlenen belirsizliğin anneleri yoran ve zorlayan bir doğası vardır.

Tüm bu bulgular göz önüne alındığında mevcut çalışma çocuğunu doğal sebepler kaynaklı kaybeden annelerin deneyimlerini ve ihtiyaçlarını göz önüne sermektedir. Var olan literatür Türkiye örneğinde çocuğunu kaybeden annelerin deneyimlerini yansıtmakta eksik kalmaktadır. Yürütülen çalışma bu boşluğu doldurmada, yas sürecindeki annelerin ihtiyaç duydukları destek mekanizmalarını geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

5.8. Uygulayıcılara ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Çıkarımlar ve Öneriler

Annelerin evlat kaybı yas sonrası deneyimine dair derinlemesine edinilen bilgiler, kayıp yaşayan bireylere profesyonel destek verme sürecindeki psikologlar, psikiyatristler ve psikoterapistlerin terapi sürecindeki müdahalelerini şekillendirmekte kullanılabilir. Evlat kaybının hem eş ilişkisini hem de sistemsel düzeyde her bir aile bireyini etkilediği göz önüne alındığında çift ve aile terapistlerine yol gösterici olabilir. Kültüre duyarlı müdahale çalışmalarının geliştirilmesine katkı sağlayarak kayıp yaşayan kişilerin ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışma sonucu edinilen bilgiler evlat kaybı yaşayan annelere yönelik müdahale ve destek programlarının içeriklerinin oluşturulması sürecinde kullanılabilir. Çalışma kapsamında edinilen bilgiler yas sürecinin doğasına ve işleyişine dair bilgilendirici toplantılar, seminerler gibi yazılı ve sözlü bilgilendirme kaynakları oluşturulması sürecinde kullanılabilir. Hastane personellerine hasta yakınlarıyla iletişim becerileri kazandırma kapsamında yürütülecek proje içerikleri geliştirme sürecinde faydalanılabilir.

Gelecek çalışmalar kapsamında bulguların nicel çalışmalarla desteklendiği karma yöntemle çalışmalar yürütülebilir. Katılımcılar çalışmaya dahil edilirken ekonomik durum, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklerinin daha fazla çeşitlilik içermesine özen gösterilebilir. Bu çalışma kapsamında özellikle annelerin evlat kaybı sonrası yas deneyimleri araştırılmak istendiği için annelerle çalışmak önemlidir fakat gelecek çalışmalarda evlat kaybının sistem düzeyinde etkilerinin incelenmesi amacıyla tüm aile üyelerinin yer aldığı çalışmaların yürütülmesi ailesel baş etme yöntemlerinin derinlemesine incelenmesi ve ortaya çıkarılmasına katkı sağlayabilir.

REFERANSLAR

- Abeles, M. ve Katz, J. S. (2010). A time to mourn: Reflections on Jewish bereavement practices. *Bereavement Care*, 29(1), 19-22. <https://doi.org/10.1080/02682620903560890>
- Akannia, A. A. (2016). Mechanism for Coping With Moments of Grief in Islam. *Sociology*, 6(10), 663-675. doi: 10.17265/2159-5526/2016.10.005
- Akiyama, A., Numata, K. ve Mikami, H. (2010). Importance of end-of-life support to minimize caregiver's regret during bereavement of the elderly for better subsequent adaptation to bereavement. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 50(2), 175-178. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2009.03.006>
- Aksoz-Efe, I., Erdur-Baker, O. ve Servaty-Seib, H. (2018). Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death studies*, 42(9), 579-592. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407379>
- Alam, R., Barrera, M., D'Agostino, N., Nicholas, D. B. ve 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. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553312>
- American Psychiatric Association (APA) (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. Arlington, VA: APA.
- American Psychiatric Association (APA) (2022) Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition, text revision (DSM-5- TR) Arlington, VA: APA
- Anderson, K. L. ve Dimond, M. F. (1995). The experience of bereavement in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 22(2), 308-315. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1995.22020308.x>
- Arizmendi, B. J. ve O'Connor, M. F. (2015). What is "normal" in grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2015.01.005>
- Arnold, J. ve Gemma, P. B. (2008). The continuing process of parental grief. *Death studies*, 32(7), 658-673. DOI: 10.1080/07481180802215718
- Arshad, M., Horsfall, A., ve Yasin, R. (2004). Pregnancy loss—the Islamic perspective. *British Journal of Midwifery*, 12(8), 481-485. <https://doi.org/10.12968/bjom.2004.12.8.15272>
- Atwoli, L., Stein, D. J., ten Have, M., Kessler, R. C., Bromet, E. J., Karam, E. G. ve Koenen, K. C. (2018). The unexpected death of a loved one. *Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: Global Perspectives from the WHO World Mental Health Surveys*, 210.

- Barlé, N., Wortman, C. B. ve Latack, J. A. (2017). Traumatic bereavement: Basic research and clinical implications. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(2), 127. <http://dx.doi.org/10.1037/int0000013>
- Beck, A. T., Steer, R. A. ve Brown, G. K. (1987). *Beck depression inventory*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Becker, G., Xander, C. J., Blum, H. E., Lutterbach, J., Momm, F., Gysels, M. ve Higginson, I. J. (2007). Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative medicine*, 21(3), 207-217. [10.1177/0269216307077327](https://doi.org/10.1177/0269216307077327)
- Bennett, S. M., Litz, B. T., Lee, B. S. ve Maguen, S. (2005). The scope and impact of perinatal loss: Current status and future directions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(2), 180. DOI: 10.1037/0735-7028.36.2.180
- Bergstraesser, E., Inglin, S., Hornung, R. ve Landolt, M. A. (2015). Dyadic coping of parents after the death of a child. *Death studies*, 39(3), 128-138. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.920434>
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229. Erişim adresi: <http://egetipdergisi.com.tr/en/download/article-file/350613>
- Boelen, P. A. ve Smid, G. E. (2017). Disturbed grief: prolonged grief disorder and persistent complex bereavement disorder. *Bmj*, 357. doi: 10.1136/bmj.j2016
- Bohannon, J. R. (1991). Grief responses of spouses following the death of a child: A longitudinal study. *Omega-Journal of Death and Dying*, 22(2), 109-121. <https://doi.org/10.2190/QCX3-36WQ-KJTQ-3N1V>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical psychology review*, 21(5), 705-734. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3)
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... ve 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. DOI: 10.1037//0022-3514.83.5.1150
- Breen, L. J. ve O'Connor, M. (2011). Family and social networks after bereavement: Experiences of support, change and isolation. *Journal of Family Therapy*, 33(1), 98-120. doi: 10.1111/j.1467-6427.2010.00495.x
- Brown, S. L., Nesse, R. M., House, J. S. ve Utz, R. L. (2004). Religion and emotional compensation: Results from a prospective study of widowhood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 1165-1174.

- Bryant, R. A. (2013). Is pathological grief lasting more than 12 months grief or depression?. *Current opinion in psychiatry*, 26(1), 41-46. doi: 10.1097/YCO.0b013e32835b2ca2
- Buckle, J. L. ve Fleming, S. J. (2011). *Parenting after the Death of a Child: A Practitioner's Guide*. Routledge.
- Bulut, G. (2021). Life After Child's Death: Three Types of Parental Mourning. *Doktora Tezi*.
- Butler, A. E., Hall, H. ve Copnell, B. (2018). Bereaved parents' experiences of research participation. *BMC Palliative Care*, 17(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12904-018-0375-4>
- Büchi, S., Mörgeli, H., Schnyder, U., Jenewein, J., Hepp, U., Jina, E., ... ve Sensky, T. (2007). Grief and post-traumatic growth in parents 2–6 years after the death of their extremely premature baby. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(2), 106-114. DOI: 10.1159/000097969
- Cantwell, R., Clutton-Brock, T., Cooper, G., Dawson, A., Drife, J., Garrod, D., ... ve Springett, A. (2011). Saving mothers' lives: reviewing maternal deaths to make motherhood safer: 2006-2008. The eighth report of the confidential enquiries into maternal deaths in the United Kingdom. *BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology*, 118, 1-203.
- Cao, X., Yang, C. ve Wang, D. (2020). The impact on mental health of losing an only child and the influence of social support and resilience. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(4), 666-684. DOI: 10.1177/0030222818755284
- Christ, G., Bonanno, G., Malkinson, R. ve Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. *When children die: Improving palliative and end-of-life care for children and their families*, 553, 579.
- Cimete, G. ve Kuguoglu, S. (2006). Grief responses of Turkish families after the death of their children from cancer. *Journal of Loss and Trauma*, 11(1), 31-51. <https://doi.org/10.1080/15325020500194455>
- Cleiren, M. P. (2019). *Bereavement and adaptation: A comparative study of the aftermath of death*. Taylor & Francis.
- Coelho, A. ve Barbosa, A. (2017). Family anticipatory grief: an integrative literature review. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 34(8), 774-785. <https://doi.org/10.1177/1049909116647960>
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310. Erişim Adresi: <https://psycnet.apa.org/>
- Corr, C. A. ve Corr, D. M. (2013). Historical and contemporary perspectives on loss, grief, and mourning. In *Handbook of thanatology* (s. 163-176). Routledge.

- Cowen, P., Harrison, P. ve Burns, T. (2012). *Shorter Oxford textbook of psychiatry*. Oxford university press.
- Creswell, J. W. (2003). A framework for design. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, 9-11.
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88-98.. DOI: 10.1080/14780887.2012.630831
- Currier, J. M., Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death studies*, 30(5), 403-428. DOI: 10.1080/07481180600614351
- Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching.
- Çolak, G. V. ve Hocaoğlu, Ç. (2021). Kayıp ve Yas: Bir Gözden Geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56-62. Doi:10.35365/ctjpp.21.1.07
- D'Antonio, J. (2014). Caregiver grief and anticipatory mourning. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 16(2), 99-104. doi: 10.1097/NJH.0000000000000027
- D'Agostino, N. M., Berlin-Romalis, D., Jovcevska, V. ve Barrera, M. (2008). Bereaved parents' perspectives on their needs. *Palliative & supportive care*, 6(1), 33-41. DOI: 10.1017/S1478951508000060
- Denhup, C. Y. (2017). A new state of being: The lived experience of parental bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 74(3), 345-360. DOI: 10.1177/0030222815598455
- Djelantik, A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J. ve Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 146-156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.034>
- Doka, K. J., ve Martin, T. L. (2011). Grieving styles: Gender and grief. *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 14(2), 42-45. Erişim Adresi: <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.339916590087229>
- Donovan, L. A., Wakefield, C. E., Russell, V. ve Cohn, R. J. (2015). Hospital-based bereavement services following the death of a child: a mixed study review. *Palliative medicine*, 29(3), 193-210. <https://doi.org/10.1177/0269216314556851>
- Dutton, Y. C. ve Zisook, S. (2005). Adaptation to bereavement. *Death studies*, 29(10), 877-903. <https://doi.org/10.1080/07481180500298826>

- Dyregrov, K. (2004). Micro-sociological analysis of social support following traumatic bereavement: Unhelpful and avoidant responses from the community. *Omega-Journal of Death and Dying*, 48(1), 23-44. Erişim Adresi: <https://journals.sagepub.com/>
- Dyregrov, A. ve Dyregrov, K. (2017). Parents' perception of their relationship following the loss of a child. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 76(1), 35-52.
- Eisma, M. C. ve Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: An overview. *Bereavement Care*, 36(2), 58-64. DOI: 10.1080/02682621.2017.1349291
- Erickson, B. (2010). *Longing for dad: Father loss and its impact*. Simon and Schuster.
- Faschingbauer, T. R., Devaul, R. A. ve Zisook, S. (1977). Development of the Texas Inventory of Grief. *The American journal of psychiatry*. <https://doi.org/10.1176/ajp.134.6.696>
- Garand, L., Lingler, J. H., Deardorf, K. E., DeKosky, S. T., Schulz, R., Reynolds III, C. F. ve Dew, M. A. (2012). Anticipatory grief in new family caregivers of persons with mild cognitive impairment and dementia. *Alzheimer disease and associated disorders*, 26(2), 159. doi: 10.1097/WAD.0b013e31822f9051
- Gatrad, R., & Sheikh, A. (2002). Palliative care for Muslims and issues after death. *International journal of palliative nursing*, 8(12), 594-597. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2002.8.12.10977>
- Gillies, J. ve Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of constructivist Psychology*, 19(1), 31-65. DOI: 10.1080/10720530500311182
- Gillies, J., Neimeyer, R. A. ve Milman, E. (2014). The meaning of loss codebook: Construction of a system for analyzing meanings made in bereavement. *Death studies*, 38(4), 207-216. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829367>
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/160988#page=91>
- Hamdan, A. (2008). Cognitive restructuring: An islamic perspective. *Journal of Muslim mental health*, 3(1), 99-116. DOI: 10.1080/15564900802035268
- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A. ve Lichstein, K. L. (2005). Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral sleep medicine*, 3(2), 99-111. DOI: 10.1207/s15402010bsm0302_4
- Harper, M., O'Connor, R., Dickson, A. ve O'Carroll, R. (2011). Mothers continuing bonds and ambivalence to personal mortality after the death of their child—an interpretative phenomenological analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 16(2), 203-214. <https://doi.org/10.1080/13548506.2010.532558>

- He, L., Tang, S., Yu, W., Xu, W., Xie, Q. ve Wang, J. (2014). The prevalence, comorbidity and risks of prolonged grief disorder among bereaved Chinese adults. *Psychiatry research*, 219(2), 347-352. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.022>
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 22, 118-126
- Holley, C. K. ve Mast, B. T. (2009). The impact of anticipatory grief on caregiver burden in dementia caregivers. *The Gerontologist*, 49(3), 388-396. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp061>
- Hooghe, A. ve Neimeyer, R. A. (2013). Family resilience in the wake of loss: A meaning-oriented contribution. In *Handbook of family resilience* (s. 269-284). Springer, New York, NY. DOI: 10.1007/978-1-4614-3917-2_16
- Hottensen, D. (2010). Anticipatory grief in patients with cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 14(1). Erişim Adresi: <https://web.s.ebscohost.com/>
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hussein, H. ve Oyebode, J. R. (2009). Influences of religion and culture on continuing bonds in a sample of British Muslims of Pakistani origin. *Death studies*, 33(10), 890-912. <https://doi.org/10.1080/07481180903251554>
- Jaffe, J. ve Diamond, M. O. (2011). *Reproductive trauma: Psychotherapy with infertility and pregnancy loss clients*. American Psychological Association.
- Jennifer H. Wortmann & Crystal L. Park (2008) Religion and Spirituality in Adjustment Following Bereavement: An Integrative Review, *Death Studies*, 32:8, 703-736, DOI: 10.1080/07481180802289507
- Johansson, Å. K. ve Grimby, A. (2012). Anticipatory grief among close relatives of patients in hospice and palliative wards. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 29(2), 134-138. DOI: 10.1177/1049909111409021
- Johansson, Å. K., Sundh, V., Wijk, H. ve Grimby, A. (2013). Anticipatory grief among close relatives of persons with dementia in comparison with close relatives of patients with cancer. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, 30(1), 29-34. DOI: 10.1177/1049909112439744
- Jordan JR. (2001) Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide Life Threat Behav.* 31(1):91-102. Erişim Adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com>
- Jordan, J. R. (2008). Bereavement after suicide. *Psychiatric Annals*, 38(10). Erişim Adresi: https://www.johnjordanphd.com/pdf/pub/Jordan_Bereavment%20.pdf

- Kacel, E., Gao, X. ve Prigerson, H. G. (2011). Understanding bereavement: what every oncology practitioner should know. *The journal of supportive oncology*, 9(5), 172. doi: 10.1016/j.suponc.2011.04.007
- Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of affective disorders*, 131(1-3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.11.032>
- Keser, E (2022). *Kayıp, Yas ve Yas Tepkileri*. Keser E. Kayıp ve Yas Psikolojisi (1. Baskı). Ankara. Nobel Yayıncılık.
- Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C. ve Shear, M. K. (2014). The burden of loss: unexpected death of a loved one and psychiatric disorders across the life course in a national study. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), 864-871. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13081132>
- Klaassen, D. W., Bentum, B. ve Bartel, B. T. (2019). Toward a More Generous Space for Grief: Advocating for the Bereaved. <http://dx.doi.org/10.11575/PRISM/37388>
- Klassen, A. C., Creswell, J., Plano Clark, V. L., Smith, K. C. ve Meissner, H. I. (2012). Best practices in mixed methods for quality of life research. *Quality of Life Research*, 21(3), 377-380.
- Komischke-Konnerup, K. B., Zachariae, R., Johannsen, M., Nielsen, L. D. ve O'Connor, M. (2021). Co-occurrence of prolonged grief symptoms and symptoms of depression, anxiety, and posttraumatic stress in bereaved adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100140. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100140>
- Kreicbergs, U. C., Lannen, P., Onelov, E. ve Wolfe, J. (2007). Parental grief after losing a child to cancer: impact of professional and social support on long-term outcomes. *Journal of clinical oncology*, 25(22), 3307-3312. DOI: 10.1200/JCO.2006.10.0743
- Kreicbergs, U., Valdimarsdóttir, U., Onelöv, E., Henter, J. I. ve Steineck, G. (2004). Anxiety and depression in parents 4–9 years after the loss of a child owing to a malignancy: a population-based follow-up. *Psychological medicine*, 34(8), 1431-1441.
- Laakso, H. ve Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Mothers' experience of social support following the death of a child. *Journal of clinical nursing*, 11(2), 176-185.
- Lalande, K. M. ve Bonanno, G. A. (2006). Culture and continuing bonds: A prospective comparison of bereavement in the United States and the People's Republic of China. *Death Studies*, 30(4), 303-324. <https://doi.org/10.1080/07481180500544708>
- Lannen, P. K., Wolfe, J., Prigerson, H. G., Onelov, E. ve Kreicbergs, U. C. (2008). Unresolved grief in a national sample of bereaved parents: impaired mental and physical health 4 to 9 years later. *Journal of Clinical Oncology*, 26(36), 5870. doi: 10.1200/JCO.2007.14.6738

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, M. A. ve Carr, D. (2007). Does the context of spousal loss affect the physical functioning of older widowed persons? A longitudinal analysis. *Research on Aging*, 29(5), 457-487. [10.1177/0164027507303171](https://doi.org/10.1177/0164027507303171)
- Lewis, L. ve Hoy, W. G. (2011). Bereavement rituals and the creation of legacy. In *Grief and bereavement in contemporary society* (s. 315-323). Routledge.
- Li, J., Precht, D. H., Mortensen, P. B. ve Olsen, J. (2003). Mortality in parents after death of a child in Denmark: a nationwide follow-up study. *The lancet*, 361(9355), 363-367. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)12387-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)12387-2)
- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. ve Chow, A. Y. (2017). The Bereavement Guilt Scale: Development and preliminary validation. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 75(2), 166-183. DOI: [10.1177/0030222815612309](https://doi.org/10.1177/0030222815612309)
- Lichtenthal, W. G., Currier, J. M., Neimeyer, R. A. ve Keesee, N. J. (2010). Sense and significance: A mixed methods examination of meaning making after the loss of one's child. *Journal of clinical psychology*, 66(7), 791-812. DOI: [10.1002/jclp.20700](https://doi.org/10.1002/jclp.20700)
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Currier, J. M., Roberts, K. ve Jordan, N. (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of a child. *Death studies*, 37(4), 311-342. DOI: [10.1080/07481187.2012.673533](https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673533)
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American journal of psychiatry*, 101(2), 141-148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Love, A. W. (2007). Progress in understanding grief, complicated grief, and caring for the bereaved. *Contemporary Nurse*, 27(1), 73-83. <https://doi.org/10.5172/conu.2007.27.1.73>
- Maciejewski, P. K., Maercker, A., Boelen, P. A. ve Prigerson, H. G. (2016). "Prolonged grief disorder" and "persistent complex bereavement disorder", but not "complicated grief", are one and the same diagnostic entity: an analysis of data from the Yale Bereavement Study. *World Psychiatry*, 15(3), 266-275. doi: [10.1002/wps.20348](https://doi.org/10.1002/wps.20348)
- Mantala-Bozos, K. I. (2003). The role of religion and culture on bereavement: The example of the Orthodox Christian tradition. *Journal of Critical Psychology Counselling and Psychotherapy*, 3(2), 96-110.
- Maqsood, R. W. (2002). *After Death Life. Thoughts to alleviate the grief of all Muslims facing death and bereavement*. Good Word Books Ltd. New Delhi.

- Maraş, A. ve Gençöz, F. (2020). Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yas: Nitel bir çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 389-421. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- McGoldrick, M., ve Walsh, F. (2004). A Time to Mourn: Death and the Family Life Cycle. İçinde F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family* (s. 27–46). W W Norton & Co.
- Mehrabiy, N. (2003). Psychotherapy with Islamic clients facing loss and grief. *Psychotherapy in Australia*, 9(2). Erişim Adresi: <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.548058251421591>
- Meij, L. W. D., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., Van Den Bout, J., Heijden, P. G. ve Dijkstra, I. (2008). Parents grieving the loss of their child: Interdependence in coping. *British journal of clinical psychology*, 47(1), 31-42. DOI:10.1348/014466507X216152
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation: Revised and expanded from qualitative research and case study applications in education*. San Francisco, USA: Jossey-Bass.
- Miles, M. S. ve Demi, A. S. (1992). A comparison of guilt in bereaved parents whose children died by suicide, accident, or chronic disease. *Omega-Journal of Death and Dying*, 24(3), 203-215. <https://doi.org/10.2190/G41E-RKTF-P0XD-LJLK>
- Monk, T. H., Houck, P. R. ve Katherine Shear, M. (2006). The daily life of complicated grief patients—What gets missed, what gets added? *Death Studies*, 30(1), 77-85. DOI: 10.1080/07481180500348860
- Morris, S., Fletcher, K. ve Goldstein, R. (2019). The grief of parents after the death of a young child. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(3), 321-338. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9590-7>
- Murphy, S. A., Chung, I. J. ve Johnson, L. C. (2002). Patterns of mental distress following the violent death of a child and predictors of change over time. *Research in Nursing & Health*, 25(6), 425-437. <https://doi.org/10.1002/nur.10060>
- Murphy, S. A., Clark Johnson, L., Wu, L., Fan, J. J. ve Lohan, J. (2003). Bereaved Parents's outcomes 4 to 60 months after their children's deaths by accident, suicide, or homicide: A Ccomparative study demonstrating. *Death studies*, 27(1), 39-61. DOI: 10.1080/07481180302871
- National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control. National Vital Statistics System. 2017. Available at: <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/deaths.htm>. Accessed February 15, 2019.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death studies*, 24(6), 541-558. DOI: 10.1080/07481180050121480

- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141-145.
- Neimeyer, R. A., Klass, D. ve Dennis, M. R. (2014a). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death studies*, 38(8), 485-498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- Neimeyer, R. A., Klass, D. ve Dennis, M. R. (2014). Mourning, meaning, and memory: Individual, communal, and cultural narration of grief. In *Meaning in positive and existential psychology* (s. 325-346). Springer, New York, NY.
- O'Connor, M. F. (2019). Grief: A brief history of research on how body, mind, and brain adapt. *Psychosomatic medicine*, 81(8), doi: 10.1097/PSY.0000000000000717
- O'Connor, K. ve Barrera, M. (2014). Changes in parental self-identity following the death of a child to cancer. *Death studies*, 38(6), 404-411.: <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.801376>
- October, T., Dryden-Palmer, K., Copnell, B. ve Meert, K. L. (2018). Caring for parents after the death of a child. *Pediatric critical care medicine: a journal of the Society of Critical Care Medicine and the World Federation of Pediatric Intensive and Critical Care Societies*, 19(8), S61. doi: 10.1097/PCC.0000000000001466
- Özmen, O. (2014). Cultural characteristics of grief and coping in bereaved adult women: A phenomenological study with consensual qualitative research. *Doktora Tezi*
- Parkes, C. M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. İçinde M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (s. 25-45). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-001>
- Parkes, C. M. ve Brown, R. J. (1972). Health after bereavement: A controlled study of young Boston widows and widowers. *Psychosomatic medicine*. <https://doi.org/10.1097/00006842-197209000-00008>
- Parkes, C. M. ve Prigerson, H. G. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. Routledge.
- Pietkiewicz, I. ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological journal*, 20(1), 7-14. DOI: 10.14691/CPJ.20.1.7
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., ... ve Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS medicine*, 6(8), e1000121. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>

- Rando, T. A. (2000). *Clinical dimensions of anticipatory mourning: Theory and practice in working with the dying, their loved ones, and their caregivers*. Research Press.
- Rando, T. A. (2013). On achieving clarity regarding complicated grief: lessons from clinical practice. In *Complicated Grief* (s. 40-54). Routledge.
- Reilly-Smorawski, B., Armstrong, A. V. ve Catlin, E. A. (2002). Bereavement support for couples following death of a baby: Program development and 14-year exit analysis. *Death Studies*, 26(1), 21-37. DOI: 10.1080/07481180210145
- Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J. ve Hong, J. (2008). Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of family psychology*, 22(2), 203. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.203>
- Rosenberg, A. R., Baker, K. S., Syrjala, K. ve Wolfe, J. (2012). Systematic review of psychosocial morbidities among bereaved parents of children with cancer. *Pediatric blood & cancer*, 58(4), 503-512. DOI 10.1002/pbc.23386
- Rosenblatt, P. C., Walsh, R. P. ve Jackson, D. A. (1976). Grief and mourning in cross-cultural perspective. Erişim adresi: <https://hrf.yale.edu/ehc/documents/176>
- Rossetto, K. R. (2015). Bereaved parents' strategies and reactions when supporting their surviving children. *Western Journal of Communication*, 79(5), 533-554. DOI: 10.1080/10570314.2015.1079332
- Rubin, S. S., ve Yasien-Esmael, H. (2004). Loss and bereavement among Israel's Muslims: Acceptance of God's will, grief, and the relationship to the deceased. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 49(2), 149-162. <https://doi.org/10.2190/5UNJ-BNBF-6PVT-L4RE>
- Rubinstein, G. (2004). Locus of control and helplessness: Gender differences among bereaved parents. *Death studies*, 28(3), 211-223. <https://doi.org/10.1080/07481180490276553>
- Ryan, G. W. ve Bernard, H. R. (2003). Techniques to identify themes. *Field methods*, 15(1), 85-109. DOI: 10.1177/1525822X02239569
- Sanders, C. M. (1980). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 10(4), 303-322. <https://doi.org/10.2190/X565-HW49-CHR0-FYB4>
- Schenck, L. K., Eberle, K. M. ve Rings, J. A. (2016). Insecure attachment styles and complicated grief severity: Applying what we know to inform future directions. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 73(3), 231-249. DOI: 10.1177/0030222815576124
- Schorr, L., Burger, A., Hochner, H., Calderon, R., Manor, O., Friedlander, Y., ... ve Paltiel, O. (2016). Mortality, cancer incidence, and survival in parents after bereavement. *Annals of epidemiology*, 26(2), 115-121. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2015.12.008>

- Schut, M. S. H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Shear, M. K. (2012). Getting straight about grief. *Depression and anxiety*, 29(6), 461-464.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... ve Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103-117. DOI 10.1002/da.20780
- Shore, J. C., Gelber, M. W., Koch, L. M. ve Sower, E. (2016). Anticipatory grief: an evidence-based approach. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 18(1), 15-19. doi: 10.1097/NJH.0000000000000208
- Shuchter, S. R. ve Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In M. S. Stroebe, W. Stroebe ve R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention* (s. 23-43). New York, NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.003>
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and health*, 11(2), 261-271. <https://doi.org/10.1080/08870449608400256>
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2003). Interpretive phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 51-80). ThousandOaks: Sage.
- Smith, J. A. Ve Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 51-80). London: Sage.
- Smith J. A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.
- Smith, J. A., Jarman, M. ve Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. *Qualitative health psychology: Theories and methods*, 1, 218-240. Erişim Adresi: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4913037#page=229>
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British journal of pain*, 9(1), 41-42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>
- Stroebe M, Stroebe W, van de Schoot R, Schut H, Abakoumkin G ve Li J (2014) Guilt in Bereavement: The Role of Self-Blame and Regret in Coping with Loss. *PLoS ONE* 9(5): e96606. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096606>
- Stroebe, M. S. ve Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. <https://doi.org/10.1037/10436-016>

Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E. ve Schut, H. E. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (s.s. xv-814). American Psychological Association.

Stroebe, M. ve Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>

Stroebe, M. ve Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intra-interpersonal coping model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 873-879. DOI: 10.1177/1745691615598517

Stroebe, M., Schut, H. ve Nauta, M. H. (2016). Is homesickness a mini-grief? Development of a dual process model. *Clinical Psychological Science*, 4(2), 344-358. DOI: 10.1177/2167702615585302

Stroebe, M., Schut, H. ve Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)

Stroebe, W. ve Stroebe, M. S. (1987). Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss.

Suhail, K., Jamil, N., Oyebode, J. ve Ajmal, M. A. (2011). Continuing bonds in bereaved Pakistani Muslims: Effects of culture and religion. *Death Studies*, 35(1), 22-41. <https://doi.org/10.1080/07481181003765592>

Tanacioğlu, B. (2018). Grief and bereavement experiences of couples with prenatal loss experience: Examining psycho-social intricacies in a qualitative phenomenological study. *Doktora Tezi*.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405.

Toller, P. (2011). Bereaved parents' experiences of supportive and unsupportive communication. *Southern Communication Journal*, 76(1), 17-34. <https://doi.org/10.1080/10417940903159393>

Türk Dil Kurumu [TDK], 2022

Türkiye İstatistik Kurumu: (TÜİK) (2019) *Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri: 2019 Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2019>*

Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi (NSİM). Çocuk Ölüm Oranları Raporu: 2019 Erişim Adresi: <https://www.cdc.gov/nchs/nvss/deaths.htm>

Vance, J. C., Boyle, F. M., Najman, J. M. ve Thearle, M. J. (1995). Gender differences in parental psychological distress following perinatal death or sudden infant death syndrome. *The British Journal of Psychiatry*, 167(6), 806-811 <https://doi.org/10.1192/bjp.167.6.806> P

- Walker, R. J. ve Pomeroy, E. C. (1996). Depression or grief? The experience of caregivers of people with dementia. *Health & Social Work, 21*(4), 247-254. <https://doi.org/10.1093/hsw/21.4.247>
- Walter, T. (1999). *On bereavement*. McGraw-Hill Education (UK).
- Weinberg, N. (1994). Self-blame, other blame, and desire for revenge: Factors in recovery from bereavement. *Death studies, 18*(6), 583-593. <https://doi.org/10.1080/07481189408252702>
- Wender, E., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Garner, A. S., McGuinn, L. J., ... ve Yogman, M. W. (2012). Supporting the family after the death of a child. *Pediatrics, 130*(6), 1164-1169. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2772>
- Wender, E., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Garner, A. S., McGuinn, L. J., ... ve Yogman, M. W. (2012). Supporting the family after the death of a child. *Pediatrics, 130*(6), 1164-1169. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2772>
- White, P. ve Ferszt, G. (2009). Exploration of nurse practitioner practice with clients who are grieving. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 21*(4), 231-240. doi:10.1111/j.1745-7599.2009.00398.x
- Wijngaards-de Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., van den Bout, J., van der Heijden, P. ve Dijkstra, I. (2005). Couples at risk following the death of their child: predictors of grief versus depression. *Journal of consulting and clinical psychology, 73*(4), 617. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.617>
- Williams, R. A. ve Nikolaisen, S. M. (1982). Sudden infant death syndrome: Parents' perceptions and responses to the loss of their infant. *Research in Nursing & Health, 5*(2), 55-61. <https://doi.org/10.1002/nur.4770050204>
- Worden J. W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner* (4th ed.). New York: Springer.
- Worden, J. W. (2015). Theoretical perspectives on loss and grief. *Death, dying, and bereavement: Contemporary perspectives, institutions, and practices*, 91-103.
- Wortmann, J. H. ve Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death studies, 32*(8), 703-736. DOI: 10.1177/0030222815590728
- Yasien-Esmael, H. (2000). Coping with bereavement among Muslim Arabs in Israel: The perception of religious, social and emotional adjustment as a function of religious observance, gender, and the passage of time. *Unpublished masters thesis submitted to the University of Haifa, Haifa, Israel*.
- Yıldırım A, Şimşek H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık

- Yıldız, H. ve Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30-36.
- Yildiz, H. ve Cimete, G. (2017). The effect of a grief support program on Turkish parents whose babies have died. *Death Studies*, 41(9), 602-610. DOI: 10.1080/07481187.2017.1326541
- Zara, A. (2019). Loss, grief and depression: potential risk factors in grief-related depression. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2). doi: 10.5455/apd.2390
- Zisook, S. ve Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World psychiatry*, 8(2), 67. doi: 10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x
- Zisook, S., Iglewicz, A., Avanzino, J., Maglione, J., Glorioso, D., Zetumer, S., ... ve Shear, M. K. (2014). Bereavement: course, consequences, and care. *Current psychiatry reports*, 16(10), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0482-8>
- Zisook, S., Shear, M. K., Reynolds, C. F., Simon, N. M., Mauro, C., Skritskaya, N. A. ... Qiu, X. (2018). Treatment of complicated grief in survivors of suicide loss: a HEAL report. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 79(2), 21274.
- Zisook, S., Simon, N. M., Reynolds III, C. F., Pies, R., Lebowitz, B., Young, I. T., ... ve Shear, M. K. (2010). Bereavement, complicated grief, and DSM, part 2: complicated grief. *The Journal of clinical psychiatry*, 71(8), 1869. doi:10.4088/JCP.10ac06391blu
- Znoj, H. J. ve Keller, D. (2002). Mourning parents: Considering safeguards and their relation to health. *Death studies*, 26(7), 545-565. <https://doi.org/10.1080/074811802760191708>

EKLER

EK A

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışma, Tuğçe Bakır tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal danışmanlığında İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı evlat kaybı yaşamış annelerin kayıp ve yas deneyimlerinin anlaşılması, annelerin bu süreçle nasıl baş ettiklerinin, sosyo-kültürel etmenlerin süreçteki rolünün açığa çıkarılmasıdır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde yaklaşık 60-90 dakika bir görüşme yapılacaktır. Görüşme sırasında kayıp deneyiminize dair sorular yöneltilecektir. Görüşme sürecinde ses kaydı alınacak olup kayıtlar yalnızca araştırmacı tarafından dinlenecek ve sonrasında yok edilecektir. Bilgileriniz tamamen anonim hale getirilecektir. Bu amaçla sizi çağırabileceğiniz bilgiler de gizli tutulacaktır.

Görüşmede duygu ve deneyimlerinizi samimi bir şekilde anlatmanız ve yöneltilen sorulara içten cevap vermeniz doğru sonuçlara ulaşmak açısından önemlidir.

Araştırmacıyla paylaştığınız bilgiler annelerin evlat kaybı sürecinin anlaşılmasına ve ihtiyaç duyulan desteğin tespit edilmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Görüşmenin herhangi bir noktasında devam etmek istemediğinizi düşünürseniz araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya varsa araştırmaya ilişkin sorularınızı sormak için aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanabilirsiniz.

Tuğçe Bakır (Araştırmacı)

Mail adresi: xxxxxxxxxx@ibnhaldun.edu.tr

Telefon numarası: 053XX XXX XX XX

Yukarıda yer alan açıklamaları okudum. Yukarıda bahsi geçen araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. İstediyim zaman araştırmadan çekilebileceğimi biliyorum.

_____ Evet

_____ Hayır

Katılımcı adı soyadı:

Tarih ve imza:



EK B

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Adı-Soyadı: _____

Yaş: _____

Şehir: _____

Eğitim düzeyi:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Diğer _____

Çalışma durumu:

Çalışıyorum () Mesleği: _____ Çalışmıyorum ()

Eşinizin Çalışma Durumu:

Çalışıyor () Mesleği: _____ Çalışmıyor ()

Medeni durum: _____

(Evlisenez, kaç senedir: _____)

Gelir durumunuz:

Düşük () Orta () Yüksek () Çok yüksek ()

Çocuğunuzun vefat nedeni: _____

Çocuğunuzun kaybetmenizden üzerinden geçen zaman:

Başka çocuğunuz var mı? :

Var () Kaç çocuğunuz var? _____ Yok ()

Bu konuyla ilişkili olarak profesyonel destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

MÜLAKAT SORULARI

1. Anneliğın/Anne olmanın sizin için anlamı nedir?
2. Çocuğunuzun nasıl kaybettiğınızden bahsedebilir misiniz? (Beklenen bir durum muydu, beklenmedik bir şekilde mi gerçekleşti, bu durum sizin için nasıl bir deneyimdi? vb.)
3. Kayıp sürecinde ve yaşadığınız kayıptan sonra aklınızdan geçen düşünceler nelerdi/en ağır basan düşünceleriniz nelerdi?
4. Peki, neler hissettiniz/en ağır basan duygularınız nelerdi?
5. Bu duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıktınız?
6. Yaşadığınız kayıptan sonra hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu/hayatınız nasıl değişti? (Günlük yaşamınız, insan ilişkileriniz, dünyaya bakışınız, önem verdiğiniz konular, vb.)
7. Tecrübe ettiğiniz bu değişiklikler ile nasıl baş ettiniz/başa çıktınız/baş etmek için neler yaptınız? (Baş etmenizi kolaylaştıran şeyler oldu mu?)
8. Kayıp yaşadığınız dönemde yaşadıklarınızı atlatmanızı kolaylaştıran kültürel/dini uygulamalar var mıydı?
9. Kayıp sonrası süreçte çevrenizdeki insanların kaybı yaşamanızda nasıl bir etkileri oldu? (Eşinizin, anne-babanızın, kardeşlerinizin, arkadaşlarınızın, komşularınızın vb. Bu etkiler/destek ile ilgili ne düşünüyorsunuz? Sizi olumlu/olumsuz etkileyen cümleler ya da davranış şekilleri var mıydı?)
10. Ölüm sizin için ne anlama geliyor, ölümden sonrası ile ilgili/hakkında düşünceleriniz neler?
11. (Eğer ölüm sonrasına inanıyorsa) Bu inancın yaşadığınız kaybın üzerinde nasıl bir etkisi oldu?
12. Çocuğunuzla bağınızı sürdürmek ya da onu hatırlamak/anmak için yaptığınız şeyler/davranışlar var mı? (Mezarını ziyaret etmek, fotoğraflarına bakmak, onun için hayır yapmak, dua etmek vb.)
13. Geriye dönüp baktığınızda kayıptan, cenazeden sonraki süreci nasıl değerlendiriyorsunuz? (Süreç olmasını tercih ettiğiniz şekilde mi ilerledi, değiştirmek istediğiniz şeyler var mı? vb.)
14. Anlatmak/eklemek istediğiniz, bu konuda önemli gördüğünüz başka şeyler var mı?

EK D

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dahil)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılmışım gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılmışım gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum
8)	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9)	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
10)	a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum c. Şimdilerde her an ağlıyorum d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum

11)	a. Eskisine göre daha sınırlı veya tedirgin sayılmam b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim c. Çoğu zaman sınırlı ve tedirginim d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sınırlıyım
12)	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13)	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d. Artık hiç karar veremiyorum
14)	a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğumu sanmıyorum b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğumu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Artık hiç çalışmıyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17)	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18)	a. İştahım eskisinden pek farklı değil b. İştahım eskisi kadar iyi değil c. Şimdilerde iştahım epey kötü d. Artık hiç iştahım yok
19)	a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
20)	a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21)	a. Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

EK E

TEKSAS DÜZELTİLMİŞ YAS ÖLÇEĞİ (TDYÖ) – ŞİMDİKİ DUYGULAR BOYUTU

Aşağıdaki maddeleri, bireyin öldüğü zamanı düşünüp, o zamanki duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak 1: tamamen doğru, 2: çoğunlukla doğru, 3: ne doğru ne yanlış, 4: çoğunlukla yanlış, 5: tamamen yanlış seçeneklerinden sizi en iyi tanımlayanını seçerek işaretleyiniz.

Bölüm II: Şimdiki duygular

Bu bölümdeki maddeleri şu andaki duygularınızı dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Ölen birey aklıma geldiğinde halen ağlıyorum.	1 2 3 4 5
2. Ölen birey aklıma geldiğinde halen üzülüyorum.	1 2 3 4 5
3. Bu insanın ölümünü kabullenemiyorum.	1 2 3 4 5
4. Bazen ölen bireyi çok fazla özlüyorum.	1 2 3 4 5
5. Şimdi bile ölen bireyle ilgili anıları hatırlamak bana acı veriyor.	1 2 3 4 5
6. Sürekli aklıma ölen bireyle ilgili düşünceler geliyor.	1 2 3 4 5
7. Ölen bireyi düşündüğümde gözyaşlarımı saklıyorum.	1 2 3 4 5
8. Hayatımda hiç kimse O'nun yerini alamayacak.	1 2 3 4 5
9. Ölen bireyi düşünmekten kendimi alamıyorum.	1 2 3 4 5
10. Onun ölümünü haksızlık olarak görüyorum.	1 2 3 4 5
11. Çevremdeki eşyalar ve insanlar bana halen ölen bireyi hatırlatıyor.	1 2 3 4 5
12. Ölen bireyin ölümünü kabul edemiyorum.	1 2 3 4 5
13. Halen, ara sıra ölen birey için ağlama gereksinimi duyuyorum.	1 2 3 4 5

EK F

ETİK KURUL İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.01.2022-9862



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-9862
Konu : Tuğçe BAKIR-Etik Kurul Kararı

06.01.2022

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Tuğçe BAKIR'ın "Annelerin Evlat Kaybı Sonrası Yas Süreci Deneyimi: Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 13.12.2021 tarihinde değerlendirilerek 2021/11-3 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSR83ZCNC

http://belge.ibnhaldun.edu.tr/es/Visuica/Validate_Doc.aspx

Adres: Bapak Mah. Ordü Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon: 0212 692 0212 Faks: 0212 351 6464

Kep: ibn@ih01.kep.tr e-Posta: info@ibn.edu.tr Elektronik Ağ: www.ibn.edu.tr

Belge Doğrulama Adresi:

Bilgi için: Nezihan Pala

Unvanı: Sekreter



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Tuğçe Bakır

İletişim Bilgileri:

E-posta (1): xxxxxxxx@ihu.edu.tr

E-posta (2): xxxxxxxx@gmail.com

Eğitim:

2014 – 2019 Psikoloji Lisans, Boğaziçi Üniversitesi, Türkiye

2019 – 2022 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi,
Türkiye

İş Deneyimi:

2020 – 2022 İbn Haldun Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Merkezi
2018 – 2019 İstanbul 95 Projesi Saha Araştırması Proje Elemanı