T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YAKINLARINI KAYBEDEN BİREYLERİN YAS DENEYİMLERİ İLE UMUTSUZLUK, HAYATIN ANLAMI VE İRRASYONEL İNANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinan KUCUR

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YAKINLARINI KAYBEDEN BİREYLERİN YAS DENEYİMLERİ İLE UMUTSUZLUK, HAYATIN ANLAMI VE İRRASYONEL İNANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinan KUCUR

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Sinan KUCUR tarafından hazırlanan " Yakınlarını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimleri İle Umutsuzluk, Hayatın Anlamı ve İrrasyonel İnanışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " adlı tez çalışmasının savunma tarihi 02/08/2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Doç. Dr. Bülent DEMİR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinan KUCUR

02.08.2023

ÖN SÖZ

Anlayışlı ve çözüm odaklı yaklaşımıyla bu süreci benim açımdan kolaylaştıran bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR'e, lisans ve yüksek lisansta derslerini aldığım üzerimde emekleri bulunan tüm hocalarıma, bugüne kadar beni hep destekleyen ve başarılı olmam için ellerinden gelen her şeyin fazlasını yapan annem, babam ve kardeşime, varlıklarıyla bana güç katan arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Sinan KUCUR

02.08.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR i
TABLO LİSTESİ ii
ÖZET iii
ABSTRACT v
GİRİŞ 1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE 3
1.1. Rasyonel ve İrrasyonel İnanışlar 3
1.1.1. Rasyonel İnanışlar 4
1.1.2. İrrasyonel İnanışlar 5
1.2. Kayıp ve Yas 8
1.3. Yas Kavramı 8
1.3.1. Yas Kuramları 9
1.3.1.1. Bağlanma Kuramı 9
1.3.1.2. Beş Aşamalı Yas Süreci Modeli 9
1.3.1.3. Görevler modeli 11
1.3.1.4. Anlamın yeniden yapılandırılması modeli 11
1.3.1.5. Süreçler Yaklaşımı 11
1.3.1.6. İkili Süreç Modeli 12
1.3.2. Yas Türleri 12
1.3.3. Yas Evreleri 12
1.4. Yasın Etkileri 13
1.4.1. Duygusal Etkiler 14
1.4.2. Fiziksel Etkiler 15
1.4.3. Bilişsel Etkiler 15
1.4.4. Davranışsal Etkiler 15
1.4.5. Yas Tepkileri 15
1.5. Umutsuzluk Kavramı 17
1.5.1. Umutsuzluğun Nedenleri 18
1.5.2. Umutsuzluğun Belirtileri 20
1.5.3. Umutsuzluğun Sonuçları 21
1.5.3.1. Depresyon 21
1.5.3.2. İntihar 22

1.5.3.3. Alkol, Sigara ve Uyuşturucu Bağımlılığı 22
1.5.3.4. Yıkıcılık 23
1.5.3.5. Nevroz 23
1.5.3.6. Sosyopat Kişilik 24
1.5.4. Umutsuz İnsanların Davranışsal Özellikleri 24
1.6. Hayatın Anlamı 24
1.7. Hayatın Anlamı Kavramının Temelleri 26
1.7.1. Hayatın Anlamı Kavramı ve Din 27
1.7.2. Hayatın Anlamı Kavramı ve Felsefe 27
1.7.3. Hayatın Anlamı Kavramı ve Psikoloji 28
BÖLÜM: 2 YÖNTEM 29
2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 29
2.2. Veri Toplama Araçları 30
2.2.1. Yaşamın Anlamı Anketi 30
2.2.2. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği (irrasyonel inanışlar ölçeği) 31
2.2.3. Yas Ölçeği 33
2.2.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği 34
2.3. İstatistiksel Analiz 34
BÖLÜM 3: BULGULAR 35
3.1. Betimleyici Veriler Analizi 35
3.2. Ölçek Verilerin İç Tutarlılıklarının Araştırılması 36
3.3. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri 36
3.4. Ölçek Değerlerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi 38
3.4.1. Ölçek Değerlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi 38
3.4.2. Ölçek Değerlerinin Medeni Hal-Romantik İlişki Durumlarına Göre İncelenmesi 40
3.4.3. Ölçek Değerlerinin Katılımcıların Psikolojik Destek Almasına Göre İncelenmesi 43
3.5. Ölçekler Arasında İlişkilerin İncelenmesi 47
3.5.1. Yas Ölçeği ile Beck Umutsuzluk, Yaşamın Anlamı ve Genel Tutum ve İnanışlar Ölçekleri Değerlerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 48
3.5.1.1. Yas Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi 48
3.5.1.2. Yas Ölçeği ile Yaşamın Anlamı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi 49

3.5.1.3. Yas Ölçeği ile Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-KF Arasındaki Korelasyon Analizi 51
BÖLÜM 5: TARTIŞMA 56
SONUÇ ve ÖNERİLER 63
KAYNAKÇA 64
EKLER 74
ÖZ GEÇMİŞ 82

KISALTMALAR

AB **:** Adalet Beklentisi

BDE **:** Başkalarını Değersizleştirme

Bİİ **:** Başarmak İrrasyonel İnancı

GTİÖ-KF **:** Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu

KA **:** Konfor Arayışı

KDE **:** Kendini Değersizleştirme

Oİİ **:** Onaylanma İrrasyonel İnancı

RAS **:** Rasyonellik

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri 35
Tablo 2: Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılıklarının İncelenmesi36
Tablo 3: Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri 37
Tablo 4: Cinsiyet Gruplarında Ölçek Puanlarının Normallik Testleri..... 38
Tablo 5: Cinsiyete göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması 39
Tablo 6: Medeni Hal/İlişki Durumları Gruplarında Ölçek Puanlarının Normallik Testleri..... 41
Tablo 7: Medeni Hal/İlişki Durumları Gruplarında Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması..... 42
Tablo 8: Katılımcıların Psikolojik Destek Almasına Göre Grup Ölçek Puanlarının Normallik Testleri..... 44
Tablo 9: Katılımcıların Psikolojik Destek Almasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması..... 45
Tablo 10: Ölçek Puanlarının Normallik Testleri 47
Tablo 11: Yas Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki Korelasyon Tablosu ... 48
Tablo 12: Yas Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Tablosu..... 50
Tablo 13: Yas Ölçeği ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-KF Arasındaki Korelasyon Tablosu..... 52

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yakınlarını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimleri İle Umutsuzluk, Hayatın Anlamı ve İrrasyonel İnanışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sinan KUCUR

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/ Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Ağustos, 2023–92

Bu araştırmanın amacı yakınlarını kaybeden bireylerin yas deneyimleri ile umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanışlar arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek ve bu bilgilere dayanarak yas deneyiminin etiyolojisini daha iyi anlamaktır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşamakta olan kişiler, örneklemini ise bu kişiler arasından rastgele dağılım ile seçilen 253 kişi oluşturmuştur. Yapılan çalışmada elde edilen veriler SPSS v.26 (Statistical Package for Social Science) paket programı ile analiz edilmiştir. Kişi ve yüzde dağılımının incelenmesi frekans analizi, ölçek toplam puanlarının dağılımının belirlenmesinde betimleyici istatistik, ölçek güvenirliklerinin incelenmesinde iç tutarlık analizi yapılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; sosyodemografik form, Yaşamın Anlamı Anketi, Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Formu (İrrasyonel İnanışlar), Yas Ölçeği ve Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların iç tutarlılıkları Cronbach alpha değerleri açısından incelenmiştir. Ölçek puanları cinsiyet, medeni hal ve daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alıp almamalarına göre karşılaştırılmıştır. Katılımcıların yas deneyimleri ile yaşamın anlamı, umutsuzluk ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişki incelenmiştir.

Beck umutsuzluk ölçeği puanları ve motivasyon kaybı ve umut (geleceğe yönelik beklentiler) alt boyutları için cinsiyet gruplarına göre puanların farklılaşmadıkları tespit edilmiştir. Gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler boyutunda ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaşamın anlamı ölçeği ve hayatta anlam arayışı ve hayatta anlamın varlığı alt boyutları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Genel tutumlar ve inanışlar ölçeği kısa formu ölçek ve rasyonellik inancı, kendini değersizleştirme, başarmak irrasyonel inanışları, adalet beklentisi, başkalarını değersizleştirme alt boyutları puanlarının cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık

olmadığı tespit edilmiştir. Onaylanma irrasyonel inanışları ve konfor arayışı alt boyutlarında kadın ile erkek birey ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yas ölçeği değerleri, fiziksel, duygusal ve davranışsal yas alt boyutlarının psikolojik destek durumuna göre puanların psikolojik destek alma açısından anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Beck umutsuzluk ölçeği puanları, gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler ve umut (geleceğe yönelik beklentiler) alt boyutları için puanların psikolojik destek alma açısından anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamın anlamı ölçeği ve hayatta anlamın varlığı alt boyutları puanlarının psikolojik destek alma durumuna göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Psikolojik destek alan katılımcıların Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Formu (İrrasyonel İnanışlar) ölçek toplam puanları, destek almayan göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bilgilere göre; Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile Yas Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların Yas ölçeği toplam puanları ile Hayatta Anlam Arayışı arasında anlamlı zayıf pozitif ilişki, Hayatta Anlamın Varlığı arasında anlamlı düşük negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Katılımcılara uygulanan Yas ölçeği ve Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Formu ölçek toplam puanları arasında zayıf pozitif, Rasyonellik İnancı arasında zayıf pozitif, Kendini Değersizleştirme arasında düşük pozitif, Başarmak İrrasyonel İnanışları arasında zayıf pozitif, Onaylanma İrrasyonel İnanışları zayıf pozitif, Konfor Arayışı arasında düşük pozitif, Adalet Beklentisi zayıf pozitif ve Başkalarını Değersizleştirme arasında zayıf pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yas, kayıp, İrrasyonel inanışlar, Umutsuzluk, Hayatın anlamı.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Examination Of The Relationship Between The Grieving Experiences Of İndividuals Who Have Lost Loved Ones And Hopelessness, Meaning İn Life, And İrrational Beliefs.

Sinan KUCUR

Master Thesis

Psychology/Clinical Psychology

Supervisor: Dr. Lecturer Volkan DEMİR

August, 2023 – 92

The present thesis aims to examine the relationship between the grieving experiences and hopelessness, meaning in life, and irrational beliefs among individuals who have lost loved ones, in order to better understand the etiology of the grieving experience. The population of this study consisted of residents of Istanbul whereas the sample consisted of 253 participants. The data were analyzed using the SPSS v.26 (Statistical Package for the Social Sciences) software. Frequency analysis was used to examine the distribution of individual and percentage data, descriptive statistics were used to determine the distribution of scale total scores, and internal consistency analysis was conducted to examine the reliability of the scales. The data collection tools used in this study include a socio-demographic form, the Meaning in Life Scale, General Attitudes and Beliefs ScaleShort Form (the Irrational Beliefs Scale), the Grief Scale, and the Hopelessness Scale. The internal consistency of the scores obtained from the scales was examined using Cronbach's alpha values. The scale scores were compared based on gender, marital status, and whether participants had previously received psychological/psychiatric support. The presence of a significant relationship between participants' grieving experiences and their levels of meaning in life, hopelessness, and irrational beliefs was investigated.

The results revealed, a statistically significant positive relationship between scores on the Beck Hopelessness Scale and the Grief Scale. It was also determined that there was a statistically significant relationship between scores on the Grief Scale and the Meaning in Life Scale - Existential Dimension. A weak statistical relationship was found between scores on the Grief Scale and the Irrational Beliefs Scale.

For the General Attitudes and Beliefs Scale-Short Form (Irrational Beliefs) and the sub-dimensions of scale and rationality beliefs, self-depreciation, irrational beliefs about

achieving success, expectations of justice, and devaluation of others, there were no significant differences between gender groups. Nonetheless, there was a significant difference in the sub-dimensions of approval-seeking irrational beliefs and the search for comfort between female and male participants. The values of the Bereavement Scale differed significantly based on the psychological support received, particularly in the sub-dimensions of psychological, emotional, and behavioral mourning.

Furthermore, Beck Hopelessness Scale scores and scores for emotions and expectations related to the future (hope for the future) showed significant differences depending on whether psychological support was received. However, no significant differences were found between the Meaning in Life Scale scores and its sub-dimensions (searching for meaning and presence of meaning in life) based on psychological support.

Participants who received psychological support had higher scores in the General Attitudes and Beliefs Scale-Short Form (Irrational Beliefs) than those who did not. Based on the research findings, a statistically significant positive relationship was established between Beck Hopelessness Scale scores and Bereavement Scale scores. Moreover, there was a significant weak positive correlation between participants' Bereavement Scale total scores and their Search for Meaning in Life and a significant low negative correlation with the Presence of Meaning in Life.

The study revealed weak positive correlations between the Bereavement Scale and the total scores of the General Attitudes and Beliefs Scale-Short Form, weak positive correlations with Rational Beliefs, low positive correlations with Self-Deprecation, weak positive correlations with Irrational Beliefs about Achieving Success, weak positive correlations with Approval-Seeking Irrational Beliefs, weak positive correlations with the Search for Comfort, weak positive correlations with Expectations of Justice, and weak positive correlations with Devaluation of Others.

Keywords: Mourning, Loss, irrational beliefs, Hopelessness, Meaning Of Life.

GİRİŞ

Yas, insanların sevdikleri kişilerin ölümleri ile başlamakta olan, iç dünyaları arasındaki uyum sağlanmasını kapsamayan, vefat etmiş olan insanların yakınlarının ölümü sonrasında oluşmuş olan yeni durumlara karşı vermiş oldukları psikolojik yanıt olarak açıklanmaktadır (Karabulut, 2010). Yas tutma süreci, bireyler arasında değişen çok çeşitli duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri kapsar. Yas sürecini etkileyen faktörleri anlamak, sevdiklerini kaybetmiş bireyler için etkili müdahaleler ve destek sistemleri geliştirmek için çok önemlidir. Yas araştırmalarında dikkat çeken önemli bir husus, yas tutma deneyimleri ile umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanışlar gibi psikolojik değişkenler arasındaki ilişkidir. Bu ilişkiyi keşfetmek, yasın altında yatan mekanizmalara dair değerli içgörüler sağlayabilir ve yas sürecinde olan bireylerin karşılaştığı psikolojik zorluklara ışık tutabilir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, yakınlarını kaybetmiş bireylerin yas deneyimleri ile umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu değişkenleri araştırarak, yas tutma deneyiminin etiyolojisi ve psikolojik etkilerini ortaya koyması nedeniyle yapılacak araştırmalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma özellikle yakınını kaybetmiş bireylere odaklanarak yasla ilgili mevcut alanyazına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Alanyazın taraması sonucunda irrasyonel inanışlar, umutsuzluk, hayatın anlamı ölçeklerinin bir arada kullanılmış olduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmanın alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir diğer taraftan bu araştırma yas deneyiminin doğasını anlaşılmasına katkıda bulunmak, kayıp yaşamış bireylerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek, baş etme mekanizmalarını anlamak ve kayıp sonrası süreçte bireylerin ihtiyaç duyabilecekleri psiko-sosyal destek mekanizmalarının belirlenmesine katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Soruları

Araştırmanın sorusu aşağıdaki şekildedir:

- Yakınlarını kaybeden bireylerin yas deneyimleri ile umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanışlar arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın test edilen hipotezleri aşağıdaki şekildedir:

- Katılımcıların yaşamın anlamı, irrasyonel inanışları, yas ve umutsuzluk puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Katılımcıların yaşamın anlamı, irrasyonel inanışları, yas ve umutsuzluk puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Katılımcıların yaşamın anlamı, irrasyonel inanışları, yas ve umutsuzluk puanları daha önce psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- Katılımcıların yas ile umutsuzluk puanları arasında bir korelasyon vardır.
- Katılımcıların yas ile yaşamın anlamı puanları arasında bir korelasyon vardır.
- Katılımcıların yas ile irrasyonel inanışlar puanları arasında bir korelasyan vardır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekildedir:

- Araştırmaya katılım gösteren katılımcı sayısı 255 kişi ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada kullanan alanyazın bilgisi, alanyazının incelenmesi sonucunda elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırmanın katılımcılarının yaşamakta olduğu il İstanbul ile sınırlıdır.
- Bu araştırmanın hazırlanma süreci 2022-2023 eğitim yılı ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Rasyonel ve İrrasyonel İnanışlar

Rasyonel ve irrasyonel düşünceler, bilişsel davranışçı yaklaşım olarak kabul edilen akılcı-duygusal davranış terapisinin ana öğesi olarak kabul edilmektedir. Rasyonel terapi yaklaşımı, Albert Ellis (1955) tarafından bir psikoterapi ve kişilik kuramı olarak geliştirilmiştir (Patterson, 1986). 1961 yılında Akılcı Duygusal terapi olarak ortaya çıkan bu kavram 1993 yılında Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapisi olarak ele alınmıştır (Ellis, 1995). İnsanlar, rasyonel ve irrasyonel inanışlara sahip olma potansiyeliyle doğarlar. Kendini koruma, düşünce yorumlama, yaratıcılık, başkalarına ilgi gösterme gibi olumlu eğilimlerin yanı sıra geçici hazlara yönelme, düşüncelerden kaçınma gibi olumsuz eğilimler de ortaya çıkabilir.

İnsanlar bazı durumlarda aşırı bir şekilde karşı çıkma eğilimi gösterebilirler. Aynı zamanda kişiler kendilerine zarar verici davranışlarda bulunabilirler. Bununla birlikte dengeli, mantıklı davranışlar da sergileyebilirler. Aile ve kültür kişilerin mantıksız düşünme, tahammülsüz olma şeklinde eğilimler göstermesine neden olabilmektedir (Çivitçi vd., 2014). Ellis, (1994) rasyonel inanışların mantıklı, esnek düşünceler ve gerçeklik içerdiğini; irrasyonel inanışların ise değişmez, sabit, esnek olmayan ve gerçeklikle bağdaşmayan düşünceler içerdiğini söylemiştir.

İnsanların yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkların temelinde irrasyonel inanışlar bulunmaktadır. ABC modeli ile açıklanan bu yaklaşıma göre, A noktasında kişiyi rahatsız eden bir olay vardır. B noktasında olan kişiler A noktasında ortaya çıkan duruma yönelik akılcı, gerçekçi veya irrasyonel bir inanışa sahip olabilmektedir. B noktasındaki rasyonel inanışlar A noktasındaki durumların gerekliliğine uygunken, irrasyonel inanışlar bu gerçekliğe uygun olmamaktadır. C noktasında ise rasyonel ve irrasyonel inanışlardan kaynaklanan olan duygusal ve davranışsal sonuç yer almaktadır. Mantıklı, rasyonel inanışlar bireyin, ortaya çıkan olaylara yönelik uygun davranış biçimleri ortaya koymasına izin verir. Sonuç olarak kişilerin amaçlarına ulaşmasını sağlar veya ulaşmadığında hayal kırıklığı, hüzün gibi duygular deneyimlemesine neden olmaktadır. İnsanlar karşılaştıkları olaylara yönelik irrasyonel inanışlara sahip oldukları zaman; depresyon, kaygı, öfke, nefret duyguları yaşama eğilimi içine girmektedir. Örneğin, kendilerini sürekli ve ısrarlı savunan kişiler başarısızlıklarını dışsal etkenlere bağlayarak

negatif tutumlar ortaya koyabilmektedir. İrrasyonel inanışlar, zorunlulukları, gereklilikleri ve kesin talepleri içermektedir. İnsanların potansiyellerini gerçekleştirmesine ve amaçlarına ulaşmasına engel olan irrasyonel inanışlar, yaşam düzenlerinin bozulmasına ve olumsuz duygulara (Hasköylü, 2017).

1.1.1. Rasyonel İnanışlar

Rasyonellik mantıklı ve objektif olmak şeklinde ifade edilmektedir. Duygusal davranışçı terapide rasyonellik insanların kendi kendisine yardım etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Rasyonel inanışlar, insanların mutlu olmasını ve yaşamlardan zevk almasını sağlayan, rehberlik edici düşünceler olarak açıklanmaktadır. Bütün insanların temelinde iki hedefi bulunmaktadır. Bu hedeflerden biri canlı kalmak, diğer ise üzüntüden uzak kalarak mutlu hissetmektir. (Ellis, 1999). Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT) kapsamında bu amaçlar lüzum olarak değil, alternatif şeklinde ele alınmaktadır.

Rasyonel Duygucu Davranışçı yaklaşımda rasyonel inanışların belirli özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler aşağıdaki şekildedir (Çivitçi, 2005) :

- Talepkarlık yerine seçenekler şeklinde düşünmek. Örnek olarak sınıf arkadaşı tarafından sevilmek isteyen birinin sınıf arkadaşlarının hepsi tarafından sevilmek zorunda olmaması,
- Engellemeye karşı yüksek dayanma göstermek. Örnek olarak sınıf arkadaşları tarafından sevilmeyen birinin bu durumla baş etmesi zordur ama bu durum tahammül etmeyeceği bir durum değildir.
- Durumu kabullenmek. Örnek olarak sınıf arkadaşları tarafından sevilmek isteyen birinin sınıf arkadaşlarının hepsi onu sevmek zorunda değiştir. Bu durum onların kötü bir birey olduğu göstermez. Psikolojik sorunlara neden olan irrasyonel inanışlar genel olarak dört başlık altında ele alınmaktadır. Bunlardan biri taleplere yönelik mutlak tercihlerdir. Bu tercihler insanların olmasını istedikleri şeylerin talepkâr olmadan nasıl elde edebileceklerine yönelik esnek düşünceleri olarak ifade edilmektedir.

Rasyonel inanışlar gerçeklikle tutarlıdır ve kanıtlar tarafından desteklenmektedir. Rasyonel inanışlar mantıklıdır ve mutlak emirler olarak kabul edilmemektedir. Aynı zamanda katı değil esnektir. Bu inanışlar genel olarak; dilekler, beklentiler, tercihler ve

isteklerden oluşmaktadır. Rasyonel inanışların sonucunda endişe, sinirlenme şeklinde olumsuz duygular ortaya çıkabilmektedir. Bu inanışların davranışsal, duygusal, bilişsel sonuçları işlevsel olarak kabul edilmektedir, Sonuç olarak; rasyonel inanışlar kişilerin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmaktadır (Çivitçi vd., 2014).

1.1.2. İrrasyonel İnanışlar

Rasyonel duygucu davranışçı yaklaşıma göre, insanların ruh sağlıklarını olumsuz şekilde etkileyen şeylerin sebepleri olumsuz çevre şartları değil, insanların kendi kendisine davranışsal ve duygusal şekilde fonksiyonsuz hale gelmesi ve irrasyonel girişimler göstermesi olarak açıklanmaktadır. İrrasyonel inanışlar sıklıkla gerçeklikten uzak, şartsız olmakta ve olumsuz duygulara yol açmaktadır. Bu durum genel olarak kişilerin amaçlarına ulaşmasına engel olmaktadır (Türkçapar, 2014). İrrasyonel inanışlar mantıkdışı ve katıdır. Bu durum hatalı çıkarımlara yol açmaktadır. İrrasyonel inanışlar zorunluluk ve emirlerden oluşmaktadır. Bu inanışlar sıklıkla aşırı genellemelere ve kaygı, öfke vb. şeklinde sağlıksız duygulara neden olabilmektedir. İrrasyonel inanışların davranışsal, işlevsel, bilişsel sonuçları işlevsel değildir (Çivitçi vd., 2014). İrrasyonel inanışlar toplum içinde bütün insanlar tarafından sevilmeyi ve onaylanmayı hedeflemektedir. Bu düşünceye ulaşmak mümkün olmadığı için rasyonel olarak kabul edilmemektedir. Başka insanlar tarafından beğenilmek ve sevilmek istenen bir durum olabilir ancak kimi insanlar bu hedefe ulaşmak adına yoğun çaba göstermekte ve kendilerini tahrip etmektedir (Corey, 2001).

İnsanlar kendilerini değerli görmek için yüksek seviyede başarılı, yetenekli olmaları gerektiğine inanmaktadır. Bu düşünce ile hareket edilmesi insanların yaşamlarında kendilerini küçük ve başarısız görmelerine yol açabilmekte ve bazı psikosomatik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Rasyonel insanlar diğerlerine göre en mükemmelini, en iyisini yapmak yerine kendileri için iyi olanı yapmaya çalışmaktadır. İrrasyonel inanışlara sahip kişiler kötü ve art niyetli kişilerin cezalandırılması gerektirdiğine inanmaktadır. Doğrunun ve yanlışın mutlak bir standardı olmaması nedeni ile bu düşünce irrasyonel düşünceler olarak kabul edilmektedir. Rasyonel kişiler ise hataların karşısında kendilerini ve diğer insanları suçlamak yerine, hatalı davranışlarını düzeltmekte ve geliştirmeye çalışmaktadır. İrrasyonel inanışlara sahip kişiler belirli hatalar yüzünden suçlandığı ve ayıplandıkları zaman kendilerini değersiz hissetmektedir (Ortaçkale, 2008).

Olaylar kişilerin istediği şekilde kontrol edilmediğinde bu durum bazı insanlar tarafından zorlayıcı bir durum olarak kabul edilmektedir. Bütün insanlar hayatlarının farklı aşamalarında engellerle karşılaşır ancak bunun sonucunda kişilerin duygusal rahatsızlık geliştirmesi kesin değildir. Rasyonel insanlar hoş olmayan olayları felaket şeklinde abartılı yorumlarla değerlendirmemektedir. İnsanlarda ortaya çıkan mutsuzluk duygusu dış etkenlere bağlı olarak gelişmektedir. Kişilerin bu dış etmenleri kontrol etme yetenekleri az seviyededir. İnsanların olayları değil, tepkilerini değiştirecek gücü vardır. Rasyonel kişiler duygusal durumlarının çevredeki olaylardan daha çok içsel değerlendirmelerden kaynaklandığını bilip ona göre hareket eder (Topses ve Serin, 2012).

Korku verici ve tehlikeli şeylerin üzerinde sürekli kafa yormak, kaygılanmak ve bu şeylerle zihni meşgul etmek irrasyonel davranışlardır. Tehlikelerin karşısında tetikte beklemek, olaylar karşısında artan kaygı tehlikeleri artırabileceği için akılcı bir düşünce olarak kabul edilmemektedir. Ayrıca hayattaki bazı sorumluluklar ve zorluklarla yüzleşmektense, onlardan kaçınmak daha kolay olarak kabul edilmektedir. Bu ise kişilerin kendilerine yönelik güvenlerinin azalmasına ve tatmin duygularının zarar görmelerine neden olabilmektedir. Rasyonel insanların sorumluluk ve problemlerden kaçmanın yerine bu sorumluluk ve problemleri gerçek, olduğu şekilde değerlendirerek mücadele etmeyi anlamlı bulmaktadır (Hasköylü, 2017).

Bazı kişiler kendilerinden daha güçlü ve güvenebilecekleri insanlara ihtiyaç duymaktadır. Kişilerde ortaya çıkabilecek bağımlılık onların bireyselliklerini ve ifade gücü engellemektedir. Sonuç olarak kişilerde güvensizlik ve başarısızlık ortaya çıkmaktadır. Rasyonel kişiler gerektiği zaman başka insanlardan yardım almakta ama bu süreçte kendi bireyselliklerini korumaktadır. İnsanların mevcut davranışlarının belirleyicisi onların geçmiş yaşantısı olarak kabul edilmektedir. Kişilerin geçmiş dönemlerde hayatlarını güçlü şekilde etkileyen durumlar ileri zamanlarda da kendini göstermektedir. Rasyonel insanlar geçmişten kaçmanın yerine, öğrendiklerini analiz eder ve mevcut hatalı davranışlarını değiştirmeye çalışır. Kişiler başka insanların rahatsızlıklarına ve sorunlarına üzülmektedir. Çoğu zaman insanlar, başkalarının hayatlarını kontrol etme gücü olmadığını fark ederek bu konuda yapabilecekleri pek bir şey olmadığını kabul etmek zorunda kalırlar. Başkalarının problemleriyle ilgilendiklerinde, onların sorunlarına yardımcı olmayı arzulamaktadırlar. Ancak bazen sonuç değişmeyecekse, olayları olduğu gibi kabul etmek akıllıca bir davranış olarak değerlendirilmektedir. İnsanların

problemlerine dair kesin, mükemmel ve değişmez çözümler her zaman bulunmayabilir. Eğer böyle çözümler bulunmuyorsa, sonuçları felaket olarak nitelendirme eğilimi oluşur. Problemlerin çözümü konusunda başarısızlıkla sonuçlanabileceği düşünüldüğünde, bu durum zorluklar doğurabilir. Kişilerin mükemmel çözüm arama girişimi daha zayıf çözümlenmeye neden olmaktadır (Corey, 2001).

Ellis (1979) tarafından irrasyonel inanışlar üç grupta ele alınmıştır. İrrasyonel inanışlara sahip insanların; yeterli, yetenekli, başarılı olmalıyım ve bütün önemli kişilerin takdirini kazanmalıyım şeklinde inancı vardır. Bu şekilde olmadığında irrasyonel inanışlara sahip kişiler bu durumu korkunç bir durum olarak kabul etmektedir. Bu kişiler başarısız olmaya tahammül edememektedir. Aynı zamanda başkalarının takdirini kazanmadıklarını, yeterli olmadıklarını düşünmektedir. Sonuç olarak kendilerini işe yaramaz olarak görmektedir. Bu irrasyonel inanışlar kişilerin; kaygılı, depresif, değersiz hissetme eğilimi ortaya çıkmaktadır. Etrafındaki kişilerin bu şekilde davranmaması onlar için korkunç bir durum olarak kabul edilmektedir. Kişiler çirkin olarak kabul ettikleri davranışlara tahammül edememektedir. Bu şekilde davranışlar sonucunda kendilerini değersiz ve kötü hissetmektedir. Bu tür inanışlara sahip olan insanları yoğun olarak düşmanlık, öfke, suçluluk şeklinde duyguları yaşama eğilimi içinde olmaktadır. Kişilerin yaşadığı şartlar olumlu ve düzenli olması gerektiğine yönelik inanışlar olabilmektedir. Bu inanışa sahip kişilerin isteklerini zorluklarla karşılaşmadan kolay bir şekilde çözüme ulaştırmak istedikleri şartlar bu şekilde olmadığında bu durumu engellemeye çalıştıkları ve rahatsız oldukları görülmektedir. Bu kişiler için olaylar olması gerektiği yönde gitmediği zaman kişiler hayatlarını yaşamaya değer olarak görmemektedir. Kişilerin bütünü ile irrasyonel inanışlara sahip olduklarında; kendine acıma, öfke, depresyon şeklinde duygular ortaya çıkabilmektedir (Akt. Hasköylü, 2017).

Ellis, (1993) tarafından esnek olmayan düşünceler ve talepler psikolojik rahatsızlıkların ana sebebi olarak kabul edilmiştir. Bu inanışlar irrasyonel üç tutumu beraberinde getirmektedir. Bu tutumlardan biri olan felaketleştirme, kişilerin yaşadıkları durumları daha kötü şekilde görmelerine ve sonuçları abartmalarına neden olmaktadır. Bu tutumlardan ikincisi tahammülsüzlüktür. Son olarak kınama ve suçlama görülmektedir. Kişiler veya başkaları, kendileriyle çelişen bir şeyler yaptıklarında veya yapması gereken işlerde başarısız olduklarında, kendilerini ve diğerlerini haksız bir şekilde eleştirmeleri

ve içinde bulundukları dünyayı yaşanmaz bir yer olarak değerlendirmeleri irrasyonel inanışları ortaya çıkarmaktadır (Akt. Hasköylü, 2017).

1.2. Kayıp ve Yas

Humphrey ve Zimpfer'e (2007) göre; kayıp yaşamın ayrılmaz parçası olarak ele alınmalıdır. Ölüm insanların yaşadıkları tek kayıp olmamakta birlikte, çoğunlukla geçerliliği kabul edilmiş ve doğrulanan tek kayıp olarak ele alınmaktadır. İnsanların sahip oldukları bir şeylerden yoksun kalmaları durumu kayıp olarak açıklanmaktadır. Stroebe ve Schut (2010)' a göre ise kayıp; onarım yönelimi ve kayıp yönelimi olarak iki faktör şeklinde ele alınmaktadır. İnsanların kayıp yaşamaları, kaybettikleri insanlara karşı özlem duymaları, anıları hatırlamaları kayıp yönelimi olarak, kayıpları yaşamakta olan insanların yeniden adaptasyonları ise onarım yönelimi olarak tanımlanmaktadır. Kayıp sürecinde stres ve kaygı yaşanmaktadır. Kayıplara başa çıkma süreci ise salınım olarak açıklanmaktadır. Rubin (1999) tarafından tasarlanmış olan iki eksenli kayıp yaşam modeline göre yasa yönelik tepkiler kaybedilen kişi ile olan ilişki, biyopsikolojik işlevsellik, olarak ele alınmaktadır. Biyopsikolojik işlevsellik, insanların kayıp sonrasındaki tepkileri, uyumları ve diğer insanlarla olan ilişkisine odaklanmaktadır. İkinci eksende insanların kaybettikleri kişilerle olan ilişkilerini ne şekilde sürdürdüklerine bakılmaktadır.

1.3. Yas Kavramı

Yas kavramı İngilizce 'mourning', 'grief' olarak kullanılmaktadır. 'Mourning' insanların sevdikleri kişilerin kayıpları sonrasında yaşadıkları üzüntü, taziye ve yas gibi süreçleri içermektedir. 'Grief' insanların aile bağları olmasa bile sevdiklerini kaybetmeleri sonrasında yaşadıkları hüzün, özlem ve üzüntü olarak değerlendirilmektedir. Yas ve keder, kayıplar sonrasında yaşanmakta olan ıstırap ve acının olduğu bir dönemdir (Humphrey ve Zimpfer, 2007). Yas tutma süreci sevilen kişilerin ölümü ile değil, her türlü kaybın sonucunda oluşabilmektedir (Özpulat, 1999).

Yas, insanların iç dünyalarında olan dışarıdaki kayıplara yönelik oluşturdukları adaptasyon süreci şeklinde açıklanmaktadır. Hayatın bir parçası olarak değerlendirilen kayıpların sonucunda kişilerin bu durumlardan etkilenme şekilleri farklılık gösterebilmektedir. Etkilenme, insanlarla olan yakınlık ve ölüm şekillerine göre farklılık göstermektedir. Örnek olarak; intihar, kaza gibi olaylar yaşanmış olan yas sürecinin

patolojik olması beklenmektedir (Mehmetoğlu, 2022). Hayatın önemli parçası olarak değerlendirilen kayıplar insanları farklı şekilde etkilemektedir. Bu etkilenme seviyesi kişilerin yakınlıklarına göre farklılık göstermektedir. İdeal bir yas sürecinde insanların akut yas tepkileri vermesi ve zaman içinde bütünleşmiş yas tepkileri vermesi beklenmektedir. Aynı zamanda bu süreçte kişilerin işlevselliklerine devam etmeleri de beklenmektedir (Doering vd., 2018). Yas çalışması bilişsel boyutta birçok tepkiyle yanıt bulmaktadır. Ölüm karşısında kişiler genellikle inanmama ve inkâr ile gerçeği kabullenmekten kaçabilirler. Bu acı gerçeğin karşısında kişi, kendini gerçekliğin değerlendirmesinden uzaklaşmış bir noktadabulabilmektedir (Shuchter ve Zisook, 1993).

1.3.1. Yas Kuramları

Literatürde öne çıkan yas kuramları aşağıdaki başlıklarda detaylı şekilde açıklanmıştır.

1.3.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanmanın temel işlevi kalıcı kaybın önlenmesidir. Bebeklerde ilk yıldan var olan, sonraki yıllarda öğrenme sürecinden etkilenen arama ve ağlama davranışları kayıplara verilen tepkilerin bir parçasıdır (Parkes, 2009). Bağlanma davranışının temel amacı güven ve sevgi dolu ilişkinin sürdürülmesidir. Bununla birlikte bu bağları tehlikeye atan ayrılık ve ölüm gibi durumlar yas tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kayıpların etkileri ne kadar büyük olursa verilen tepkiler de o denli çeşitli ve yoğun olmaktadır. Yas tutmak sevilen nesnelerin kaybı sonrasında ortaya çıkan ve o nesnelerinin bırakılması ile sonuçlanan bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir. Yas işlevsel bir tepki olarak görülmektedir. Bowlby tarafından ortaya atılan bağlanma kuramına göre, sevilen kişilerle olan anıları ve düşünceleri düzenleyebilmek adına kayıp deneyimlenmesi gerekmektedir. Kayıp ile çalışılan süreçlerde kişiler ölen kişilerin olmadığı yeni yaşamlara uyum sağlayabilmesi adına özlem, arama, umutsuzluk, yeniden düzenleme aşamalarına geçmektedir (Silverman, 2004).

1.3.1.2. Beş Aşamalı Yas Süreci Modeli

Bu model Elizabeth Kübler-Ross tarafından ölmek üzere olan hastalar üzerinden yapılan çalışmaların sonucu geliştirilmiştir. Bu modele göre kişilerin yas süreçleri hayatları gibi onlara özgü olmaktadır. Bu nedenle her kişinin kayıp karşısında verdikleri tepki farklı olmaktadır. Yas sürecinin doğrusal şekilde ilerlemesi zorunlu değildir. Kişilerin bazen

bazı aşamaları tekrar tekrar yaşadığı ve her seferinde kayıplarına yönelik farklı bakış açıları geliştirdikleri görülmektedir. Bu aşamalar farklı zaman dilimlerinde olabildiği gibi birbirinin yerini de alabilmektedir. Bu modele göre yas süreci; inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme aşamalarından oluşmaktadır (Kübler-Ross, 2009).

İnkâr belirli bir kayıpla karşı karşıya kalındığında kişilerin durumları kabullenemediği bir aşama olarak açıklanmaktadır. Değer verdikleri insanları kaybeden kişiler şok yaşayabilmekte veya kaybettikleri kişilerin öldüğüne inanmamaktadır. İnkâr, kişilerin yaşadıkları deneyimlerin zorluğundan kaynaklanmaktadır. İnsanların inkâr ve kaçınma davranışları kederle ilk defa karşılaştıkları ve acı çekme riskini hissettikleri anda baskın hale gelmesiyle ortaya çıkan doğal bir süreçtir. Kayıp yaşamış olan insanlar şok etkisi ile olanları uzaktan seyrediyormuş gibi hissedebilir veya zamanı geri almak, önceden oldukları yere dönmek istemektedir. İnsanların ilk şok tepkileri yaşadıkları acı verici deneyimler ile başa çıkmanın sağlıklı bir yolu olarak görülmektedir. İnkâr şok edici durumlar sonrasında geride kalmış olan kişinin kendisini toparlamasına ve zaman içinde savunma mekanizması hareket geçirmesine yardımcı olmaktadır.

Kaybın ardından inkâr sonrası kızgınlık ve öfke gelmektedir. Bu süreçte kişiler 'Neden ben?' sorusunu sormaktadır. Öfke ölen kişilere, doktorlara ya da aile üyelerine karşı olabilmektedir. Kişiler ölen kişilerle yeteri kadar ilgilenmedikleri için kendilerine kızgınlık duyabilir. Yas tutan kişiler ölen kişilerle yeterli zaman geçirmediklerini düşünebilir.

Pazarlık aşaması kişilerde erteleme girişimi veya kişilerin kaybın gerçekliğinden uzak kalmaya çalışması şeklinde değerlendirilmektedir. Kişiler, Tanrı ile ölen kişilerin geri gelmesi için anlaşma yapmaya çalışabilir veya bu davranışları bir ödül şeklinde sunabilirler. Bu aşamada kayıp yaşamış olan insanlar keşke ile başlayan cümleler kurmaktadır. Bazı durumlarda yaptıkları bazı davranışların kaybettikleri kişileri geri getireceğine inanmaktadır. Kişiler ölümün farkında vardıktan sonra kaybettikleri kişi ile pazarlık yapamayacaklarını anlamaktadır. Bu aşamada yoğun bir şekilde depresif duygular göstermektedirler. Kişilerin kayıplarını kabullendikleri evre depresyon evresi şeklinde kabul edilmektedir. Bu aşamada sevilen kişilerin kaybından doğan yoğun üzüntü yaşanmaktadır. Kabullenme aşaması ise kişilerin sevilen kişinin öldüğü gerçeğini kabul ederek yeniden yaşamlarını düzenledikleri evredir. Kişiler kayıpların gerçeği ile

barışmaya başladıkları acıyı kucaklamak, acıdan uzak kalmak için ileri geri hareket etmektedir.

1.3.1.3. Görevler modeli

William Worden tarafından oluşturulan görevler modeli, gelişim görevleri kavramlarını temel almıştır. İnsanların gelişim aşamaları üç kaynaktan doğmaktadır. Bu kaynaklar; fiziksel şekilde olgunlaşma, toplumsal beklentiler, kültürel bası olarak değerlendirilmektedir. Gelişimsel görevler insanların yaşamlarının belirli dönemlerinde tamamlamaları gereken görevler olarak açıklanmaktadır. Bu görevlerin tamamlanmaması bireysel başarısızlığa neden olmaktadır (Silverman, 2004).

1.3.1.4. Anlamın yeniden yapılandırılması modeli

Bu modelde kayıplar anlam oluşturmaya, ifade etmeye, cevap vermeye yönelik bir durum olarak değerlendirilmektedir. Kayıplar getirdikleri kederle, kişilere yaşananlar karşısında kontrol sahibi olmadıklarını hissettirmekte ve bu yönü ile kişiler zaman içinde kayıp gerçeği ile birlikte yaşamayı öğrenmektedir (Silverman, 2004). Anlamın yeniden yapılandırılması modeli ölen kişilerle olan bağların bitmesi ve zaman içinde yeniden keşfedilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçle duygular başka bir formda devam etmektedir.

Kişilerin beklentileri, inançları, umutları yaşamlarının anlamını oluşturmaktadır. Bu şekilde kişinin kayıp öncesindeki sosyal yaşamlarını ve rollerini kayıptan sonra yeniden yorumlamaktadır (Neimeyer ve Sands, 2011). Yas tutan insanlar farklı seviyelerde arayış içinde olmaktadır. İnsanlardan bazıları kayıplarına bir sebep bulmaya çalışmaktadır. Bazı durumlarda ölen kişilerin olmadan hayatlarında kim oldukları düşünmeye başlayan kişiler varoluşsal bir anlam arayışı içine girmektedir (Neimeyer ve Sands, 2011).

1.3.1.5. Süreçler Yaklaşımı

Bu model Therese Rando tarafından geliştirilmiştir. Yas sürecinin sağlıklı şekilde tamamlanması için kişilere özgü tepkilerin ortaya çıktığı bağlamların göz önünden bulundurulması gerekmektedir. Bu yaklaşıma göre kişiler kaybın farkına varmada, ayrılığa tepki vermede, kaybettikleri kişilerle olan anıları hatırlamada etkili olan yeni yatırımlar yapmak üzere yeni davranışlar geliştirmektedir. Bu yaklaşıma göre ilk aşama

kişilerin ölümün farkında varması ve kabul etmesidir. Uyum sürecinin başlaması ile kişiler kayıpların gerçekliğini kabul etmektedir. İkinci aşama da kişiler açıları yaşamakta ve kayba yönelik duygularını ifade etmektedir (Rando, 2013)

1.3.1.6. İkili Süreç Modeli

Bu model Stroebe ve Schut (1999) tarafından geliştirilmiştir. Bütün insanlar yas süreçlerini kendine özgü yaşamaktadır. Bu süreç bazı sosyo-kültürel etmenlerden etkilenmektedir. Kişiler önemli birini kaybetmeleri sonrasında duygularına odaklanmaktadır. Kaybedilen kişiler duyulan özlem, ağlama şeklinde ruminasyon tepkisini içermektedir. Bu süreçte geri kalan insanlar kayıplara yönelik üzüntü hissetmekte veya acı çekmedikleri için rahatlık hissetmektedir (Akt. Folkman, 2010).

1.3.2. Yas Türleri

Yas, kayıplar sonrasında gelen durum olarak değerlendirilmektedir. Yas tepkileri psikolojik, fizyolojik, davranışsal olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu duygusal tepkiler genel olarak üzüntü, yalnız hissetme, umutsuzluk, inkar etme, acı, çaresizlik ve hayal kırıklığı olarak görülmektedir (Selvi vd., 2011).

Yas türlerinin farklı açılardan incelenmesi gerekmektedir. Kayıplar sonrasında tutulan yasların süreç olarak değerlendirilmesi tamamlanmamış yas şeklinde ifade edilebilen normal yas olarak açıklanmaktadır. Belirli bir kayıp sonrasında insanlarda doğal şekilde oluşan davranışsal, duygusal, fiziksel reaksiyonlar yas olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda insanların kayıpların sonrasında normal yaşamlarına dönmesi de normal yas sürecinin sonucu olmaktadır (Worden, 2008).

Normal yastan farklı şekilde insanların kayıp olaylarına altı aydan sonra aynı şiddette tepki vermesi, normal yaşamlarına devam etmede zorluk yaşaması, kişilerin yokluklarına alışamaması, kişilerin vefatı sonrasında üzüntü duygularının yoğunluğunun altı aydan daha fazla sürmesi patolojik yas olarak değerlendirilmektedir (Mehmetoğlu, 2022).

1.3.3. Yas Evreleri

Yas evreleri farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Bunlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

Pollock- Akut ve Kronik Evre Modeli'ne göre yas sürecinin tamamlanması için insanların belirli evlerden geçmesi gerekmektedir. Yas evreleri kronik ve akut olarak ele alınmaktadır. Akut dönem; duygusal reaksiyon, şok, ayrılma şeklinde üç aşamayı içermektedir. Kronik evre; daha uzun süreci bir dönemi kapsamaktadır. İnsanların başlarda kayıpları kabullenmek istememesi ama şokun etkisi azaldıkça şiddetinin azalması, kayıpların kabullenmeye başlanılması sonrasında ikinci aşamaya geçilmektedir. Kayıpları yaşamış olan inşalar için kaybettikleri kişiler bir anıya dönüşmektedir. Özdeşim kavramı, kaybedilmiş olan kişilerin çok sevdikleri özelliklerini kayıp yaşamış olan insanların bir parçası durumuna getirmesi olarak açıklanmaktadır. Bağlantı nesnesi kavramı, kayıp yaşamış olan kişilerin bazen baktıkları ve titizlikle sakladıkları nesneler olmaktadır. Genel olarak ölen kişilerin takı şeklinde özel eşyası, ölüm günü üzerinde olan eşyaları bağlantı nesnesi olarak kabul edilmektedir (Mehmetoğlu, 2022).

Westberg'e göe ise inkâr ve şok sürecinde trajik olan kayıpların haberi sonrasında yakınların şoka girdiği görülmektedir. Bu evrede kişiler büyün duygusal acılar yaşamaktadır. Sonraki evde ise kişiler inkâra yönelmektedir. Duyguların patlak vermesi sürecinde kişiler inkâr ettiklerini kabul etmektedir. Öfke evresinde ise insanlara ölen kişiye öfkelenmektedir. Kişilerin yasın etkisi ile hastalık evresine girebildiği görülmektedir. Panik evresinde kişiler aynı hissetmedikleri için paniklemektedir. Suçluluk evresinde kişiler kayıp olaylarından kendilerini suçlamaktadır. Bazı durumlarda yas tutan insanlar yalnızlıkla beraber üzüntü, depresyon hissetmektedir. Kişiler yeniden başlamaya çalışmakta, karşılaştıkları zorluklar ile yaşamlarına devam etmeden zorlanmaktadır. Umut evresinde zaman içinde insanlar yaşamlarına devam etmesi konularında umutlu olabilmektedir. Gerçekliği doğrulama evresinde ise yas tutan kişiler hayatlarına devam etmekte ve kayıplar hatıra olarak akıllarında kalmaktadır (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015).

1.4. Yasın Etkileri

Yas kişilerin üzerinde birçok etki ortaya çıkarmaktadır. Kişilerin ölüm karşısında verdikleri tepkiler çoğu durumda aynıdır. Sevilen bir kişinin ölümünün sonrasında insanlar birçok duygu durumlar karşılaşmaktadır. Bu süreçte kişiler acı çekmekte ve bu yaşadıkları duygulardan kaçmak istemektedir. İnsanların yaşadıkları kayıplar sonrasında yas tutması kişiler için gerekli olmaktadır. Kişiler yaşadıkları kayıpla birlikte hem keder

yaşamakta hem de psikolojik bütünlüklerinde bozulmalar ortaya çıkmaktadır. Bu bütünlüğün korunması ve kayıp ile sağlık bir şekilde başa çıkmak için kişilerin yas sürecini yasaması gerekmektedir (Işık, 2018).

Kayıp sonrasında kişilerde fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal tepkiler ortaya çıkmaktadır. Bu tepkiler aşağıdaki başlıklarda detaylı şekilde açıklanmıştır.

1.4.1. Duygusal Etkiler

İnsanlar yaşadıkları kayıplar sonrasında birçok farklı duygu yaşayabilmektedir. Kişiler bazen duygularının farkında olmakta bazen ise duygularını inkâr yoluna gitmektedir. Kişilerin kayıp sonrasında yaşadıkları duygusal etkiler aşama aşama ilerlemektedir. İlk olarak kişiler üzüntü yaşamaktadır. Bu duygu kişilerde en yaygın olan histir. Üzüntü durumunun daima ağlama ile kendini göstermesi beklenmemektedir. İkinci aşamada öfke yaşanmaktadır. Kayıp deneyimi sonrasında sıklıkla ortaya çıkan duygulardan biri de öfkedir. Hayatta kalan insanlar için en kafa karıştırıcı duygulardan biri öfkedir. Bu sebeple yas sürecinden ortaya çıkan birçok sorunun temelinde öfke yer almaktadır. Öfke kabul edilemediği durumda yas süreci ortaya çıkmaktadır. Kaybedilen kişilere yeterince nazik olunmadığı, hastaneye erken götürülemediği gibi durumlarda kendini kınama ve suçluluk ortaya çıkmaktadır. Genel olarak suçluluk ölüm anında ihmal edilmiş olan bir şey sebebi ile ortaya çıkmaktadır. Hayatta kalan insanlar için kaygı, güvensizlik duygusundan, güçlü panik atağa kadar değişiklik göstermektedir. Kaygının yoğun olması ve kalıcı olması sonucunda kişilerde patolojik durumlar ortaya çıkmaktadır. Kayıp sonrası hayatta kalanların sıklıkla yaşadığı duygulardan biri de yalnızlıktır. Kayıp sonrasında kişiler kendisini yorgun hissetmektedir. Yorgunluk bazı durumlarda halsizlik ve ilgisizlik olarak kendisini göstermektedir. Sonraki aşamada ortaya çıkan çaresizlik duygusu anksiyete ile yakın ilişkili bir duygudur. Çaresizlik genel olarak kaybın erken döneminde ortaya çıkmaktadır. Bazı kayıplarda ortaya çıkan şok duygusu genel olarak beklenmedik kayıplar sonrasında ortaya çıkmaktadır. Yas sürecinde hissedilen özlem duygusu kayıplara verilen doğal tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Özlem duygusu azalmaya başladığı zaman yas sürecinin sonuna gelinmektedir. Kayıplarda bazılarında olumlu duygular ortaya çıkabileceği, kişilerden bazılarında kendisini özgürleşmiş ve kurtulmuş hissetmesi gibi duygular da görülmektedir (Uzun, 2022).

1.4.2. Fiziksel Etkiler

Yas tutma sürecinde duygusal tepkilerle birlikte fiziksel tepkiler de ortaya çıkmaktadır. Bu belirtilerden bazıları; göğüste sıkışma, gürültüye duyarlılık, nefes darlığı, enerji yetersizliği, ağızda kuruluk, kabızlık, el ve ayakta uyuşma şeklindedir (Zara, 2011).

1.4.3. Bilişsel Etkiler

Yas süreci sonrasında ortaya çıkan bilişsel tepkilerden biri inançsızlıktır. Kişilerde özellikle ölümün ani gerçekleşmesi sonucunda ilk ortaya çıkan duygudur. Kişiler bu kaybın kendi başlarına geldiğine inanmamaktadır. Kayıpların yeni olduğu durumlarda yaslı kişiler düşüncelerinin çok karışık olduğunu düşünmektedir. Aynı zamanda bu kişiler konsantre olmakta zorlanmaktadır. Bu durum onlarda bilinç bulanıklığına sebep olmaktadır. Yas tutan kişilerle ölen kişiler arasında ortaya çıkan düşüncelere yönelik takıntılar kişileri uzun bir süre meşgul etmektedir. Kişilerde özlem deneyiminin bilişsel karşılığı olarak varlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Kederli olan insanlar ölen kişilerin bir şekilde hala hayatta olduklarına inanmaktadır. Yas tutan kişilerin sıklıkla deneyimlediği duygular halüsinasyonlar olarak açıklanmaktadır (Gizir, 2006).

1.4.4. Davranışsal Etkiler

Yas süreci sonrasında ortaya çıkan davranışsal tepkilerden biri uyku sorunudur. Kişiler bazı durumlarda uyumakta zorlanmakta, bazı durumlarda ise erken kalkmakta zorlanmaktadır. Kayıplardan sonra kişilerde az yeme veya çok fazla yeme şeklinde davranışlar ortaya çıkmaktadır. Yas süreci sonrasında kişilerde dalgın hareketler ortaya çıkabilmektedir. Aynı zamanda kişilerde kendilerine zarar verme eğilimi ortaya çıkabilmektedir. Bu kişiler çevrelerinden geri çekilmektedir. Bu durum genel olarak kısa süreli olmakta ve kendiliğinden düzelmektedir. Yas sürecinde görülen gözyaşı kişilerin duygusal streslerinin azaltılmasında etkilidir (Uzun, 2022).

1.4.5. Yas Tepkileri

Yas tutan insanlarda birden fazla yas tepkisi görülebilmektedir. Bu yas tepkileri; yas sürecini oluşturmakta olan bazı etkenlere göre farklılık göstermektedir. Kaybedilmiş olan kişinin kimliği, yas karşısında verilmiş olan tepkilerin anlaşılması için önemli olmaktadır. Kaybedilmiş olan kişilerin akrabalık seviyeleri ve kişilerin aralarındaki ilişkilerin

nitelikleri kişilerin yas sürecini etkilemektedir. (Cleiren, Diekstra, Kerkhof ve van der Wal, 1994; Mitchell, Kim, Prigerson ve Mortimer, 2005; Sanders, 1989).

İnsanların yas süreçlerinde ölen kişilerle olan ilişkileri de yas tepkisini etkilemektedir. İnsanların ölen kişilerle çatışmalı ilişkiye sahip olması, ilişkilerinden bitmemiş bir şey olması onlarda suçluluk duygusu ortaya çıkarabilmekte, yas sürecini uzatabilmektedir. Bu durumla beraber kayıplar sonrasında kişilerin kendilerini rahatlamış hissetmesi ve çatışmalı ilişkilerinden kurtulmuş hissetmesi zaman içinde onların pişmanlık, kaygı yaşamasına neden olmuştur. Aynı zamanda bu kişiler ölen kişilerle iç dünyalarındaki çatışmalarına devam edebilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Ölen kişilerin kayıp yaşamış olan kişileri bağlanma figürü olarak görmesi, idealize etmiş olan yas süreçlerindeki kişilerin kendisini yalnız, çaresiz, kırılgan hissetmesi olarak sonuçlanabilmektedir. Bu süreçte kişiler yas sonrasında hayatlarına uyum sağlamakta zorlanmakta ve kaçınmacı davranışlar ortaya koymaktadır (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

Kişilerin hayatların ne şekilde kaybettikleri ve ölüm şekli genel olarak 4 kategoride ele alınmaktadır. Bunlar intihar sonucu, cinayet sonucu, kaza sonucu ve normal ölümdür. Kayıp yaşamış olan insanların ölüm şekilleri doğal olarak kayıp sonrasındaki yas sürecini etkilemektedir. Ani şekilde olan kayıplar, kayıpların travmatik oluşu yas tutan bireyleri epeyce negatif etkilemektedir (Dyregrov, Nordranger ve Dyregrov, 2003; Sanders, 1989; Walsh ve McGoldrick, 2004).

Yas tutma şekilleri kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Kişilerin kaybetmiş oldukları kişilerle vedalaşması, yas süreçlerinin uzun tutulmasına izin verilmemesi, kişilerin normal sorumluluklarına devam etmesinin beklenmesi yas sürecini etkilemektedir. Ölüm gerçeği ile yüzleşilmesi ile kayıpların kabul edilmesi, yasların tamamlanması adına veda edilmesi, kültürlere uygun cenaze törenlerinde bulunulması şeklinde yas tepkilerini kapsamaktadır (Mehmetoğlu, 2022).

Sosyoekonomik etkenler, örneğin kişilerin ölüm sırasında başka yerlerde olması, cenazeye katılmaması risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Bunların yanında kayıp yaşamış olan insanların sosyal destek sistemlerinin olması onların kayıp sonrası yas sürecini etkilemektedir. Kişilerin sosyal destek sistemlerinin olması gibi, kendi algıladıkları desteklerin derecesi de önemli olmaktadır (Stroebe vd., 2005).

Yas tutan kişilerin travmatik yaşantıları ve kişisel özellikleri: kayıp yaşamış olan kişilerin cinsiyetleri, yaşları, stresle başa çıkma stratejileri, kendi duygularını ifade etmesi yas

sürecini doğrudan etkilemektedir. Bununla beraber kişilerin önceden yaşamış oldukları travmatik deneyimler onların yas sürecinin ağırlaşmasına sebep olmaktadır (Volkan ve Zintl, 2010).

Bowlby (1980)'ye göre kişilerin cinsiyetleri, yaşları, stresle başa çıkma becerileri, inanç değerleri, bağlanma şekilleri, kişisel özellikleri de yas sürecini etkilemektedir. Acılar, travmalar ve yaslar belirli olgunlukta olan kişileri daha az etkilemektedir. Bu kişiler elinden geleni yapmış olma hissi ile yas sürecini içtenlikle kabul etmektedir (Mehmetoğlu, 2022).

1.5. Umutsuzluk Kavramı

Umutsuzluk duygusunun olması ve kişiden kişiye farklılık göstermesi tanımlamanın zorlaşmasına neden olmaktadır. Bu duruma rağmen farklı araştırmacılar tarafından bu kavrama yönelik farklı tanımlamalar yapılmıştır.

Umutsuzluk kişilerin yaşamlarına negatif, kötümser şekilde yaklaşması, başarısızlık hissi olarak ifade edilmektedir. Umut ve umutsuzluk kavramların birbirine zıt beklenti olarak değerlendirilmektedir. Umut kavramının içinde başarı öngörüleri bulunurken, umutsuzluğun içinde başarısızlık yargısı olduğu düşünülmektedir (Dilbaz ve Seber, 2013).

Umutsuzluk kişilerin geleceklerine yönelik beklentisi olmaması veya negatif düşüncesi olarak açıklanmaktadır. Yakın kişilerin kayıpları, ailelerin parçalanması, maddi destek kayıpları, aileden ayrılma, ailede yaşanmış olan anlaşmazlıklar umutsuzluğa sebep olmaktadır (Tümkaya, 2005).

Beck (1963) tarafından belirtildiği üzere kişilerin kendilerine yönelik olumsuz duyguları, depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Umutsuzluk kişilerin yaşamlarının herhangi evrelerinde belirli süre yaşadıkları depresyon durumlarının sonucu olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu, kişilerin içinde bulundukları fiziksel, sosyal, zihinsel anlamdaki olumsuzluklara yönelik inanç olarak açıklanmaktadır. Tetik ve Yurtsever (2018) tarafından umutsuzluk bugün ile gelecek arasındaki bağın kopması olarak açıklanmaktadır.

Frankl (2007) tarafından umutsuzluk kişilerin anlam istemesinin donması durumunda ortaya çıkan varoluşsal sıkıntılar olarak ele alınmaktadır. Bu durum patoloji olarak ifade edilmemektedir. Bu nedenle kişilerin ilaç kullanması tavsiye edilmekle birlikte kişilerin

varoluşsal gelişimlerine odaklanılması da gerekmektedir. Umutsuzluk gelişimsel bir süreç olmaktadır. Olumsuz çocukluk yaşantıları şeklinde kişilerde negatif etkilerin olduğu deneyimler umudun koruma eğilimi olarak belirtilmektedir. Bu deneyimlerin devam etmesi negatif tutumların zaman içinde kemikleşmesine neden olmuştur. Başka bir ifade ile deneyimlenmekte olan olumsuz yaşam olaylarının, gelişim dönemlerine denk gelmesi sonucunda umutsuzluk duygusu gelişebilmekte, bu süreç depresyon doğurabilmektedir (Tümkaya, 2005).

Umutsuzluk insanların hoşlarına giderecek bir durumun gerçekleşmeyeceğini veya bu durumların olumsuz sonuçlanacağına yönelik düşünceleri sonucunda oluşmaktadır. Bu durum karşısında kişiler kendilerini yetersiz hissetmektedir. Umutsuzluk kişilerin geleceklerine, dış dünyalarına olumsuz bakması olarak değerlendirilmektedir (Beck, 1987).

1.5.1. Umutsuzluğun Nedenleri

Umutsuzluğun bazı nedenleri vardır. Bu nedenlerden bazıları aşağıda açıklanmaktadır:

Benliğin yitirilmesi: insanların kendisini ifade etmek, kendisini algılama şekilleri hakkındaki genel kanaatleri, kişilerin durumlarını ve hareketlerini önemli ölçüde etkileyen psikodinamik bir kavram olarak açıklanmaktadır (Kula, 2006).

Benlik kavramının gelişmesi sürecinde farklı sosyal ve kişisel engeller bulunmaktadır. Bu engeller gerçek benlikle ideal benlik arasında çatışmaya neden olmaktadır. Bu çelişkinin ortadan kaldırılması adına gerçek benliğin bilinçten uzaklaştığı ve bastırıldığı görülmektedir. Bu çelişki sonucunda kişilerin bilinçlerinin işleyişi bozulmakta ve konsantrasyonları engellenmektedir. Umutsuzluk çözülmemiş olan çelişkilerin ürünü olarak değerlendirilmektedir. Kişilerin gerçek doğalarının zayıflaması, günlük yaşamlarının her bölgesinde olumsuzluklara neden olmaktadır. Umutsuzluğun gerçek nedeni kişilerin egolarının zayıflamasıdır. Kişilerde gerçek benlik gelişmediği zaman umutsuzluk devam etmektedir (Kierkegaard, 2001).

İnancın yok olması: umutsuzluğun en önemli sebeplerinden biri de manevi inançların yitirilmesidir. Hayal kırıklığına uğramış, yanlış yönlendirilmiş olan insanlar hayatların zevk almamaktadır. Kişilerin inanacakları birilerinin olması, değer verdikleri bir şeylerin olmaması kişilerin yaşamlarını nefretle doldurmaktadır (Ataer, 2006)

Anlam yitirilmesi ve amaçsızlık: duyguları ve düşünceleri belirlemekte olan en temel motivasyonlardan biri umuttur. Tarih süresince insanların amacı belirli bilgilerin elde edilmesi olmuştur. Bu kapsamda bazı din, felsefe, sanat, metafizik gibi öğretilerden yardım alınmıştır. Bu dönemlerde hakikat idrakine ulaşılması insanoğlunun temel amacı olmuştur. İnsanların varlıklarına anlam vermesi için yaşamlarını sürdürmek adına yeterli umuda sahip olması gerekmektedir. İçerik zamanla değişse bile insani arzuların amacı evrensel olmaktadır. İlk insanların hareketleri ve tavırları ile varlıklarının anlaşılması gibi, günümüzde de aynı öz ve gayeye ulaşılması hedeflenmektedir (Bahadır, 2002).

Üretken olamamak: insanların zayıflık, korku, umutsuzluğa itilmesi üretkenlik ve yaratıcılık eksikliğine neden olmaktadır. Genç yaşlarda kişilerin üretme fırsatına sahip olabileceği tecrübeleri ve becerileri kullanamaması, onların çaresiz kılan şeylerden biridir. Kişisel anlamda, insanların yaşamları süresince çocukları en doğru şekilde yetiştirmesi, sanatın bütün alanlarında eserler yaratması şeklinde her zaman üretkenliğin bir parçası olmuş durumdadır. İnsanlar kendi emeklerinin meyvesini aldıkları zaman mutluluk duyar. Kişi yaşamının verimli olmadığını gördüğüne kendisini umutsuz hissedebilmektedir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011).

Bedensel engeller ve organ yetmezliği: insanları umutsuzluğa itmekte olan faktörlerden biri de bedensel engel ve organ yetmezliği olmaktadır. Kişilerde organ kayıplarına ve travma sonrası kayıplara neden olan durumlarda psikolojik depresyon ile başlamakta olan süreçlerde kişiler zaman içinde ağır depresyon yaşayabilmektedir. Bu durumda kişilerde kendisini diğerlerinden farklı görmek kendine acımak şeklinde umutsuzluklar ortaya çıkmaktadır. Kişiler yaşadıkları kayıplar sebebi ile bu dönemi yas süreci olarak ilan etmektedir. Bu durum kişilerde kişiliğin düzenlenmesine olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu durumun sağlanması için kişilerin yeniden doğması gerekmektedir. Kişilerin ağır depresyon ve umutsuzluk gibi durumlardan çıkması için bu durumları kabul etmesi ve çevrelerinden destek görmesi gerekmektedir. Aksi durumda kişilerin bu duygulardan kurtulması ve günlük hayatlarına dönmesi zorlaşmaktadır (Ertekin ve Tel, 2012).

Engelleme: günümüzde teknolojik gelişimlerin sınırsız olması kişilerin ulaşabilecekleriyle elde edemeyecekleri arasında bir uçuruma neden olmuştur. İnsanlar her zaman sahip olduklarını kaybetme riski ile karşılaşmaktadır. Bu gibi tehditlerden korunmak ve kişilerin kendisini güvende hissetmesi için her zaman daha fazlasına sahip

olması gerekmektedir. Kişiler ne kadar üretken olursa olsun, her şeyin tamamına ulaşması imkânsız olmaktadır. Bu durum insanları umutsuzluğa itmektedir (Aslan ve Kan, 2017).

1.5.2. Umutsuzluğun Belirtileri

Kişilerde umutsuzluk hastalığa bağlı olarak veya olmayarak gelişebilmektedir. Umutsuzluk, kişilerin etrafındaki olaylara cevap vermemesine inanması olarak görülmektedir. İlgisizlik, üzüntü, suçluluk şeklinde duygular sonucunda umutsuzluk ortaya çıkabilmektedir. Kişilerin güçlerinin tükenmesi, dışarından yardıma ihtiyaç duyduklarına yönelik inançlarını beslemektedir. Hastalık, insanların kendisini çaresiz ve umutsuz hissetmesine sebep olmaktadır. Kişilerin bu hastalıkları yenebileceklerini düşünmesi, bu durumları felaket olarak yorumlanması umutsuzluğa sebep olmaktadır (Ünver ve Perdahlı, 2019).

İnsanların umutsuz duygu ve düşünceler yaşamaya başlamadan önce umutsuzluğa karşı yatkınlığa sahip oldukları belirlenmiştir. Sonuç olarak bazı kişilerin olumsuz yüklemelere ve olumsuz şemalara sahip oldukları söylenebilmektedir.

Çaresiz hisseden kişilerde üç yaygın bilişsel şemanın olduğu düşünülmektedir. Bunlarda biri; olumsuz yaşantıların kaçınılmaz olması hissi ve kişilerin bu durumları kendi kontrolleri dışındaki sebeplerden kaynaklandığına yönelik inançları şeklindedir. Bu şemalardan ikincisi kişilerin olumsuz deneyimlerinin sebebi ile ilgili olarak kendilerine yönelik olumsuz yargılarda bulunmasıdır. Üçüncü bilişsel şema ise kişilerin olumsuz olayların başka olumsuzluklara yol açacağını düşünmesidir (Ağır, 2007).

Amerikan Psikoloji Birliği tarafından umutsuzluğun herkeste görülen genel belirtileri olduğu belirlenmiştir. Bu belirtilerden biri kişilerin hayatları ile ilgili kötümser içerikli konuşması ve olumsuz ifadeler kullanmasıdır. Umutsuzluk duygusu yaşayan kişilerin duygularını ifade şekilleri değişmektedir. Aynı zamanda bu kişiler inisiyatif kullanmakta zorlanmaktadır. Bu kişiler çevrelerinden gelen uyaranlara farklı tepkiler vermekte ve çevrelerine ilgisiz davranmaktadır. Umutsuzluk duygusu yaşayan kişilerin uyku düzenlerinde ve yeme alışkanlıklarda sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bütün işlevlerde olduğu gibi sosyalleşmede de belirgin sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Çınar ve Karcıoğlu, 2012)

1.5.3. Umutsuzluğun Sonuçları

Depresyonun en önemli sebeplerinden biri umutsuzluk, belirleyici duygularından biri de karamsar olmaktır. Depresyona meyilli kişiler yaşamın ilk dönemlerinden bu yana yerleşmiş olan çevrelerine ve kendilerine yönelik olumsuz beklentilerde bulunmaktadır. Bu kişiler bu olumsuzlukları yaşamlarının her alanlarına taşımaktadır. Bu ifade ve davranışları kişilerin düşüncelerinde olumsuz olanlara odaklanmasına, sessiz bir kabullenişe neden olmaktadır (Helvacı ve Hocaoğlu, 2016).

İntihar vakalarının temel nedeni olarak gösterilecek etmenlerden biri umutsuzluk olmaktadır. İntihar, geçmişten bugüne kadar beklediklerini almamış, dünyadan umudunu kaybetmiş kişilerin canlarına kastetme yaşamı cezalandırma şekli olarak açıklanmaktadır. Bu kişiler yaşamlarını değerli görmekten uzakta, kendilerini ortadan kaldırmak istemektedir (Bulut vd. 2012).

Umutsuzluk psikoloji bilimlerinin sıklıkla araştırdığı bir konudur. Umutsuzluk duygusu kişilerin geleceğe yönelik olumsuz bakma durumu olarak görülmektedir. Geleceğe olumsuz şekilde bakma durumu depresyonun temelini oluşturmaktadır. Umutsuzluk duygusu insanlarda depresyon, intihar gibi sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Kişilerde umutsuzluğun ortaya çıkardığı bazı durumlar vardır. Bu durumlardan bazıları intihar, depresyon, uyuşturucu ve sigara kullanımı, sosyopat kişilik şeklindedir. (Tekin ve Filiz, 2008).

1.5.3.1. Depresyon

Kişilerde oluşabilen umutsuzluk duygusunun temelinde farklı ruhsal hastalıklar yer almaktadır. Aynı zamanda umutsuzluk depresyona neden olan bazı bulgulardan biridir. Diğer bulgulardan bazıları; mutsuzluk, değersizlik, çaresizlik, suçluluk hissi şeklindedir (Ersoy, 2010). Hayatında olumsuz olaylarla karşı karşıya kalan her kişide umutsuzluk duygusu ortaya çıkmamaktadır. Umutsuz duygusunun içinde depresyon geliştirmiş olan insanlarda; karamsarlık, isteksizlik, güçsüzlük, düzensizlik şeklinde belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Depresif insanlarda ortaya çıkan güvensizlik duygusu sonucunda kişiler bu durumdan kendisini sorumlu tutabilmektedir. Kişilerde ortaya çıkan güvensizlik ve kendini suçlama duygusunun artması ile depresyon belirtilerinin de arttığı görülmektedir (Ceyhan, 2004).

İlerleyen dönemlerde kişilerde umutsuzluk hissi artmakta bu da diğer insanlardan gelecek yardımları yarar görmeyecekleri şeklinde algılamalarına yol açmaktadır. Depresyonda olan insanlar uzun vadeli hedeflerine yönelik çok daha umutsuz yaklaşmaktadır (Acar, 2009).

1.5.3.2. İntihar

İnsanların yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunlar onları umutsuzluğa düşürerek intihara sürüklenmesine neden olmaktadır. Bu sorunlar insanların sevdikleri tarafından terkedilmelerine, ihanete uğramalarına, işlerinde başarısızlıklara uğramalarına neden olmaktadır. Bu durumlarla karşılaşan insanların özsaygıları düşmekte ve bu kişiler öz saygılarını yeniden kazanma umudunu kaybederek intihara sürüklenmektedir (Alverez, 1994).

Umutsuzluğun temelinde acizlik duygusu yatmaktadır. Bu duygu intihar olgusunun ortaya çıkmasında etkili bir rol üstlenmektedir. İntihar eden insanlar yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerin sonucunda pes eder ve hiçbir şey yapamayacağına inanmaktadır (Adler, 2004).

1.5.3.3. Alkol, Sigara ve Uyuşturucu Bağımlılığı

Kişilerin kendisine ve dış dünyasına olan güven duygusunu yitirmesi, umutsuzluk duygusu içinde olması onları bazı bağımlılıklara itmektedir. Kişiler olumsuz duygulardan uzaklaşmak adına alkol, sigara ve uyuşturucu gibi maddelere yönelmektedir. Bu maddelerin içerisinde ucuz ve basit yollarla elde edilmiş olan sigara olması sebebi ile kişiler genel olarak bu maddeye yönelmektedir. Sigaraya bağımlı olan insanlar genç yaşlarından başlayarak ailelerinde olan yanlış eğitim sistemleri sebebi ile kötümser bir bakış açısına sahip olmaktadır. Sigara kullanımı umutsuz olan kişileri bir an olsa da rahatlatmakta ve onları karamsar dünyalarından uzaklaştırmaktadır. Karamsar dünyasından uzaklaşan kişiler belirli bir sürece sonra bu dünyalarına geri dönmektedir. Bu sebeple sigara kullanımı kişiler için umutsuzluktan kaçış olarak değerlendirilmektedir. Bu alışkanlıkları olan kişiler belirli maddeleri her kullanımlarında duygusal yönden uyarılmaktadır. Aynı zamanda bu kişilerde devinsel ve zihinsel işlevlerde bozulmalar ortaya çıkmaktadır. Bu maddelere bağımlı olan insanlar kendilerine güvenlerini yitirmekte, yaşamlarının anlamını kaybetmekte ve düşük benlik saygısına sahip olmaktadır. Bu kişiler kendilerine yetememiş olmanın vermiş olduğu umutsuzluktan

kurtulmak adına alkol, uyuşturucu, sigara şeklinde maddelere yönelmektedir (Yavuz, 2009).

1.5.3.4. Yıkıcılık

Umutsuzluk sebebi ile gösterilen yıkıcı tepkiler ekonomik ve toplumsal açıdan sığınacak yerleri olmayan kişilerde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bahsedilen yıkıcılığın nedeni ekonomik sorunlar değil, şiddeti etkileyen umutsuzluk duygusudur. İnsanların ölmeyi istemesi yaşamlarının bir alternatifi olarak düşünüldüğü gibi yıkıcılık duygusu da umutsuzluk duygusuna bir alternatif şeklide ortaya çıkmaktadır. Umutsuz olan insanlar hayatlarına karşı nefret duygusu içinde olmaktadır. Yıkıcılık duygusu içinde olan kişiler her şeyi tahrip ederek tek başlarına kalmaktadır. Bu duygu sebebi ile kişiler kendi dış dünyalarında var olan dünyayı tahrip etmektedir. Bunun sebebi benliklerinin kendileri tarafından ezilmiş olmasıdır. Bu hareket umutsuz olan kişilerin yaptıkları son çaba olarak değerlendirilmektedir (Fromm, 1995).

1.5.3.5. Nevroz

Nevroz insanların korkularına yönelik yapmış oldukları savunma ve çatışma eğitimleri için bir çözüm bulmaya yönelik girişimler tarafından ortaya çıkan ruhsal rahatsızlık olarak değerlendirilmektedir. Nevroz kişilerin belirli kültürlerde ortak yapılardan sapması ile ortaya çıkan durum olarak tanımlanmaktadır. Nevrotik kişiler genel olarak mevcut durumlarının gereğinden daha umutsuz ve doyumsuz olmaktadır. Bu durumun sebebi nevrotik olan kişilerin çatışan eğilimlerinin ortaya çıkardığı hayal kırıklıkları durumunun kişiler için taşıdığı önem ile orantısız olarak dipsiz çukurun içine atılması olarak görülmektedir. Nevrotik insanlarda iki temel özellik vardır. Bu özelliklerden biri kişilerin verdikleri tepkilerinden yetenekleri ve becerileri arasında tutarsızlıklar yaşaması olarak değerlendirilmektedir. Kendisini suçlu, yetersiz ve mutsuz hisseden insanların hayatlarının anlamını kaybetmektedir. Bununla birlikte nevrotik kişilerin çevresinde olan insanlarla etkili iletişim kuramadığı görülmektedir. Bu noktadan bakıldığı zaman umutsuzluğun nevrotik insanların benliklerine işlemiş bir duygu olduğu görülmektedir. Normal insanlar kendi yeteneklerinin farkında olmakta ve geliştirmeye çalışmaktadır. Bununla birlikte yaşamlarının onlara sunduğu şeylerden zevk alma yetisine sahip olmaktadır. Nevrotik olan kişiler kendilerine inançlarını kaybettikleri için daima acı çeken kişilerdir. Bu kişiler acı çektiklerinin bile farkında değildir (Taner, 2008).

1.5.3.6. Sosyopat Kişilik

Sosyopat bir diğer ismi ile psikopat kişilik özelliklerinde kişiler genel olarak antisosyal kişilik şeklinde adlandırılan toplumlarda çatışmaya sebep olacak seviyede bozuk insan ilişkileri şeklinde ifade edilen davranışlar ve kişilik özellikleri ele alınmaktadır (Cücelioğlu, 2008).

Psikopat kişilik alanlarında yapılmış olan çalışmalarda bu kişilik durumuna neden olan duygunun temel olarak umutsuzluk olduğu ifade edilmiştir. Sosyopat kişiler başkalarına hiçbir zaman güvenmemektedir. Aynı zamanda bu kişiler başarısızlıkla sonuçlanan bütün olayların kendi iradelerinin dışında gerçekleştiğine inanmaktadır. Bu kişilik özelliğine sahip olan kişiler uzun süreli hedeflerin yararsız olduğuna inanmaktadır (Taner, 2008).

1.5.4. Umutsuz İnsanların Davranışsal Özellikleri

Umutsuz insanlar genel olarak hayatlarının anlamını kaybettiklerini düşünmektedir. Bu şekilde hisseden insanların çocukluk dönemlerinde yaşadıkları olayların sonucunda kendilerinde bir aşağılık duygusu hissetmektedir. Bu sebeple yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlukların karşısında çabuk pes etmektedir. Bu kişiler gelecekleri hakkında önceden kehanette bulunmaya kendilerini kaptırmaktadır. Bu durum umutsuzluğun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Taner, 2008).

Umutsuz olan kişilerde ortaya çıkan üç bilişsel set vardır. Bunlardan biri kişilerin yaşadıkları olumsuz olayların karşısında edindikleri tecrübelerden kendileri ile ilgili olumsuz sonuçlar çıkarmasıdır. Diğeri kişilerin yaşamlarında yaşadıkları olumsuz olayları engelleyemediklerine ve kendi kontrolleri dışındaki sebeplere bağlı olduğuna inanmasıdır. Son olarak kişiler karşılaştıkları olumsuz olayların başka olaylara neden olacağına inanmaktadır (Baştuğ, 2009).

1.6. Hayatın Anlamı

İnsan hayatının vazgeçilmez parçası olarak kabul edilen anlam istemi, insanların hayatlarında oldukça önemli yere sahip olmaktadır. Anlam soyut bir kavram olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle anlam birçok insana göre farklılık göstermektedir. Hayatın anlamlı, insanların doğuştan getirdiği güç şeklinde anlam arayışını barındırmakta olan yaşam amacı ile ele alınan, insan hayatının sağlıklı ve doğal temel güdüsü olarak görülmektedir (Frankl, 2010).

Anlam hayata bu hayatın içinde bulunanların parçalarına ve bütününe verilen değer olarak kabul edilmektedir. Anlam ihtiyacının karşılanması için kişilerde olumlu duygu durumların ortaya çıkması gerekmektedir. Anlam ihtiyacının karşılanmaması durumunda ise olumsuz duygu durumlar ortaya çıkmaktadır. Hayata anlam verilmesi, olumlu düşünce ve duygular yüklemek kişiler için hayatta kalmak kadar önemli olmaktadır. İnsanların hayatlarından aldıkları doyum hayata verdikleri anlamlar ile doğru orantılıdır (Şentürk ve Yakut, 2014).

İnsanlar için anlam aramadıkları, bulamadıkları ve var etmek için çaba göstermedikleri yaşam sadece nefes alınıp verilen eylemlerden ibarettir. Yaşama katılan bu bileşenler; mekâna, duruma, zamana, olaylara göre farklılık göstermektedir. Bu değişimin içinde ise anlam sürekli olarak var olmaktadır. İnsanların hayatları boyunca anlam arayışı içinde oldukları bilinmektedir (Yalom, 2001).

Hayatında anlam arayışı bulunmayan insanların psikolojik sorunlarla sıklıkla karşılaşmaktadır. İnsanların her birinin hayatına yükledikleri anlamlar öznel olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda bu anlamlar kişilere göre farklılık göstermektedir. Hayatın anlamı içerisinde; toplum kuralları, dini değerler, aşk, para, haz, statü, meslek, şeklinde bileşenler bulunmaktadır. İnsanların hayatlarındaki anlamları haz arama yollarında olduğu zaman aşk, din, maneviyat şeklinde bileşenlerden uzak kalabilmektedir. Bir insanda farklı anlamlar bulunduğu düşünüldüğünde, var olan milyonlarca anlamın olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak dünya üzerine ne kadar insan yaşıyorsa, hayatın anlamına yönelik o kadar fikir vardır (Adler, 2004).

Anlam istemi kişilerde değişime açıktır ve her an değişebilmektedir. Burada kalmak ve şimdi durumu yeni anlamaların keşfedilmesi açısından önemli olmaktadır. Frankl tarafından geliştirilmiş olan logoterapi yaklaşımına göre yaşamın anlamı üç şekilde ele alınmaktadır: eserlerin ortaya konması; deneyim, değişim, etkileşim içinde bulunulması; acının kabul edilmesi ve gerçek, geleceği kesin olarak kabul edilen ölümün kabul edilmesi (Frankl, 2010).

İnsanların var olan acılarında, sınavlarında olumsuz duygu durumlarıyla yüzleşmesinden bahsedilmektedir. Kişilerin acılardan ve gerçekten kaçmaması ve kabul etmesi gerekmektedir. Hayatın anlamı her zaman vardır ama duruma göre farklılık göstermektedir. Anlam arayışı içinde olmak insanların temel ihtiyacı olarak kabul edilmektedir. İnsanların yaşamlarına yükledikleri anlamlar sonucunda yaşamları

şekillenmektedir. Anlam istemi kişilerin içme, yeme, cinsellik ihtiyaçları gibi birincil bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. İnsanların yeme içme ile karınları doyuyorsa, hayatlarına verdikleri anlamlar ile de doyuma ulaşmakta ve ruhları doymaktadır. Hayata verilen anlamlar doyumun derecesini belirlemektedir. Birincil ihtiyaçlar yaşamın içinde anlık doyum sağlamakta, sevgi, din, manevi gibi doyumlar ile hayata yayılmaktadır. Yaşamın anlamı üzerinde düşünmek ve sorgulamak insanları diğer varlıklardan ayırmakta olan özellikler olarak kabul edilmektedir (Uğur ve Akın, 2015).

Frankl hayatın anlamlı kılınması ve bir anlam bulma çabası insanların doğuştan gelmekte olan temel güçleri olarak belirtilmiştir (Frankl, 2010). Jim ve arkadaşları (2006) tarafından hayatın anlamı insanların yaşamındaki önemli amaçları olarak değerlendirilmiştir. Yalom'a (2001) göre yaşamın iki farklı anlamı bulunmaktadır. Bu anlamlar kozmik ve dünyevidir. Dünyevi anlamlar insanların hayatlarındaki anlamın ne olduğunu ele almakta olan bir kavramdır. Kozmik anlamlar ise insanların bağımsız olarak hayatlarındaki amaç ve anlamların neler olduğu ile ilgilenmektedir. Kozmik anlamlar dini kuralların çerçevesinde açıklanabilmektedir. Kozmik anlamlara göre yaşamlarını şekillendiren insanların dünyevi anlamlarını şekillendirmek, kozmik anlamlarını ise beslemektedir.

İnsanlar çevrelerini ve kendilerini anlamak için yoğun istek duymaktadır. Bu anlam arayışları da anlam kadar motive edici güç olarak kabul edilmektedir. Yaşamdaki anlam arayışı, var olan sorunları nedenlerini anlamaya ve sorunların etkilerini, alt dallarını anlamlandırma ihtiyacını barındırmaktadır. Bu noktada yaşamın anlamı bir uyum sürecine girmektedir. İnsanların mevcut durumları anlaması yükledikleri anlamlarla birlikte yaşamlarını gözden geçirerek düzenlemelerine yardımcı olmaktadır. Anlamlı yaşamın temelinde ve anlam arayışı sürecinde etkili olan, ruhsal, fiziksel, sosyo-kültürel faktörler söz konusudur. Anlamlar insanların ruhsal durumlarını etkilemektedir. Hayatın anlamı insanların yaşamlarına olumlu duygular katmakta, anlamsızlık ise insanların yaşamlarına tükenmiş, depresif duygular katmaktadır. Ruhsal sorunların kaynağında anlamsız insanlarla olan anlamlı ilişki isteği ve çabası bulunmaktadır (Jim ve Anderson, 2007).

1.7. Hayatın Anlamı Kavramının Temelleri

İnsanların varoluşlarından başlayarak günümüze kadar gelmiş olan anlam arayışı; psikoloji, felsefe, din gibi bilim dallarına katkı sağlamıştır. İnsanların hayatlarının

anlamlarını bulma çabası yüzyıllardır devam eden bir soru olarak kabul edilmektedir (Kızılırmak, 2015).

Aşağıdaki başlıklarda hayatın anlamı konusundan beslenmekte olan; psikoloji, felsefe, din konuları ele alınmaktadır.

1.7.1. Hayatın Anlamı Kavramı ve Din

İnsanların varoluşlarına ve hayatlarına anlam verme süreçlerinde en çok kullandıkları kaynak din olarak görülmektedir. Dinler, insanların en temel kaygı olan 'hayatın anlamı nedir' soruna kapsamlı bir cevap verebilmektedir. Bu nedenle dinler, insanlık tarihinin bütün aşamalarında, bütün toplumlarda yer almıştır. İnsanların davranışlarını, yaşamlarına bakış açılarını, toplumsal hayatlarını da etkisi altına almıştır (Kıraç, 2013).

Hayata anlam kazandırma, insanların yaşadıkları dünyaya, kendilerine ve çevreleri hakkındaki sorulara cevap bulması olarak ifade edilmektedir. Bu arayışların olumlu cevaplar bulması bütün insanlar için hayatın bir anlamı olarak kabul edilmektedir. Hayatlarında anlam bulmayan insanlar anlamsızlık duygusu içine girmekte ve olumsuz tavırlar sergilemektedir. İnsanların hayatlarına anlam kazanmalarında, hayatlarını şekillendirecek olan değer yargıları kullanmalarında din önemli bir role sahip olmaktadır. Vahiy şeklinde gelmiş olan bilgiler, kaynaklarının kutsal olması sebebi ile insanlar daha tatmin edici ve güvenilir etkiler yaratmaktadır. Din, yaşamın anlamına dair olan konularda insanlara önemli açıklamalar sunmakta ve ne şekilde yaşamaları gerektiği konularında yol gösterici olmaktadır (Akıncı, 2005).

Dinler yapısı gereği, dünya ile ilgili yaşam öncesi, yaşam süreci ve yaşam sonrası konulara yönelik anlam bütünlüğü sunmaktadır. Dini yönleri kuvvetli olan insanlar bu anlam bütünlükleri ile hayatlarına bakmakta ve çevrelerini bu anlam bütünlükleri ile şekillendirmektedir. Dini inançlar insanların yaşamlarına anlam kazandırmasına imkan tanımaktadır (Sezer, 2012).

1.7.2. Hayatın Anlamı Kavramı ve Felsefe

Sosyal bilimler alanında, öznel duygu ve deneyimler yerine genel olarak davranışlara dayalı, nesnel veriler tercih edilmektedir. Hayatın anlamı konularının daha çok felsefe konusu olduğu ve 'hayatın anlamı nedir' sorusuna felsefe alanında daha çok odaklanıldığı görülmektedir Yaşam her şeyin başında gelmektedir. Sadece yaşamaya odaklanılarak

hayatın anlamı ve öneminin unutulmaması gerekmektedir. Kendisini iyi tanıyan, güvenen, bilen bir insan başarı elde etmiş sayılmaktadır. Herkesin benimsemiş olduğu bir yaşama anlayışı ve biçimi bulunmaktadır. Bu durum kişilerin dünya görüşlerini şekillendirmektedir. İnsanların yaşama anlayışları sevgiyle, dünya görüşleri bilgi ile şekillendiği zaman kaliteli bir yaşam ortaya çıkabilmektedir. İnsanların hayatlarını birkez yaşamakta ve sadece belirli imkânlara sahip olabilmektedir. Bu imkânlarını kullanarak yaşamlarını anlamlı bir duruma getirebilmektedir. İnsanların uyumsuz varlıklar olmalarına rağmen her yerde, her zaman uyum arayışı içindedirler. Bu uyum arayış kişileri felsefeye yönlendirmektedir. İnsanların maddi unsurlara sahip olmamaları durumunda da hayal edebildikleri ve düşünebildikleri bir gerçek söz konusudur (Bozkurt, 2003).

Hayatın anlamı insanların varoluşlarını sorgulamalarına yönelik arayış olarak kabul edilmektedir. Hayatın anlamı felsefi olarak ele alındığı zaman ortak sayılacak görüş ve herkes için aynı şekilde belirlenmiş olan bir anlamın olmadığı görülmektedir. Hayatın kendisinde bir anlam bulunmamaktadır. İnsanların bir değer, bir şeyler atfederek kendileri için anlam oluşturmaktadır. Bu anlam oluşumu sürecinde insanlar özgürdür (Arda, 2011).

1.7.3. Hayatın Anlamı Kavramı ve Psikoloji

Hayat şekli, tarzı, amacı hayata verilen anlamlar ile şekillenmektedir. Anlamlandırmanın ne şekilde olduğu ve hayatın anlamının farkında olmanın insanların davranışlarını ve hayatların ne şekilde etkilediği psikoloji alanında önemli bir konu olarak kabul edilmektedir (Adler, 2017). İnsancıl yaklaşımın öncülerinden Maslow, insanların motivasyonlarını oluşturan bazı temel ihtiyaçların varlığını ileri sürmüştür. Bu ihtiyaçlar; güvenlik ihtiyacı, fizyolojik ihtiyaçlar, sosyal ihtiyaçlar, kendini geliştirme ihtiyacı ve saygınlık ihtiyacı olarak ele alınmaktadır. İnsanların kendilerini gerçekleştirmelerinin temeli anlamlandırma ihtiyacına dayanmaktadır. (Maslow, 2019).

İnsanların anlam arayışlarına yönelik ilk klinik çalışmalar Frankl'ın logoterapisine dayanmaktadır. (Frankl, 2009). Logoterapiye göre, insanların kendi yaşamlarında anlam bulma arayışları onların temel gücü olarak kabul edilmektedir. Doğal ve sağlıklı bir yaşamın parçası olarak kabul edilen anlam arayışı, insanların temel içgüdüsü olarak değil, hayatın temel içgüdüsü olarak ortaya çıkmaktadır. Anlam merkezli bir yaklaşım olan Logoterapi, insanların gelecekte gerçekleştirecekleri anlamlara dayanmaktadır.

BÖLÜM: 2 YÖNTEM

Yapılan çalışmada elde edilen veriler SPSS v.26 (Statistical Package for Social Science) paket programı ile analiz edildi. Kişi ve yüzde dağılımının incelenmesi frekans analizi, ölçek toplam puanlarının dağılımının belirlenmesinde betimleyici istatistik, ölçek güvenirliklerinin incelenmesinde iç tutarlık analizi yapıldı.

Likert tipi sorular için puanlamalarda iki farklı görüş bulunmaktadır. Bu görüşlerden biri Likert-tipi sorular aralı (interval) veri değildir. Bahsedilen kodlama sisteminde kullanılan rakamlar arasında matematiksel olarak eşit aralık var iken bu rakamların temsil ettiği ifadeler arasında eşit bir aralık söz konusu değildir (Tavakoli, 2012: 326; Goldstein ve Hersen, 1984, 52). Likert tipi sorular ordinal veri olarak kabul edildiğinden bu sorulardan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde parametrik olmayan istatistiksel testlerin kullanılması gerekmektedir (Boone ve Boone, 2012). Kimi araştırmacılar Likert maddeleri normal dağılım özelliği göstermese bile örneklem büyüklüğü 25'i aştığında varyans analizlerinin uygulanabileceği görüşündedirler (Alemayehu, Cappelleri, Emir ve Zou, 2017). Costello ve Osborno'ya (2005) göre, ölçeğe ait gözlem verileri "sürekli veri" niteliğinde sayılmışsa ve "çoklu normallik" özelliğine sahipse faktör analizi yaparken parametrik yöntemler ile çalışılır. Bu görüşlere rağmen veriler eşit aralıklı ölçek tipinde varsayılıp test edilecektir.

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada kullanılacak ölçekler için örneklem büyüklüğü R 2022.07.1 programı ile hesaplandı. Hesaplamalar "misty" paketi "size.cor" fonksiyonu kullanılarak incelenmiştir. Genel olarak çalışmalarda etki büyüklüğü 0.2-0.5 olduğunu kabul edip Ho: $r \leq 0.5$ H_1: $r > 0.5$ güç analizinde 0.05 (α) anlamlılık düzeyinde %80 istatistiksel güç (1-β) delta δ =0,2 standart sapmalı gerekli optimal örneklem sayısı 65'dir. Eğer 0.2-0.3 olduğunu kabul edip r=0.3'den büyük olacağı bir korelasyon katsayısı için gerekli Ho: $r \leq 0.3$ H_1: $r > 0.3$ hipotezleri güç analizinde 0.05 (α) anlamlılık düzeyinde %80 istatistiksel güç (1-β) delta δ =0,2 standart sapmalı gerekli optimal örneklem sayısı 111'dir.

Bu araştırmanın evrenini İstanbul yaşamakta olan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini yakını vefat etmiş 18 yaşından büyük 255 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan kişilerin (N=255) 189'u (%74,1) kadın, 66'sı (%25,9) erkektir. Bireylerin yaşları 18 ile 61 arası değişmekte, ortalaması (30,80 ± 8,13) orta yaş sınırındadır. Katılımcıların

114’ü bekâr (%44.7), 104’ü evli (%40.8), 37’sinin ilişkisi var (%14.5) olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %16,5’i (42 kişi) lisansüstü, %70,2’si (179 kişi) lisans/önlisans, %9’u (23 kişi) lise, %4,3’ü (11 kişi) ilk/ortaokul mezunu oldukları görüldü. Psikolojik ya da psikiyatrik destek alan 126 kişi (%49,4), destek almayan 129 kişi (%50,6) çalışmada bulunurken destek alan bireylerden 55 kişi psikolojik tanı da koyulmuş durumdadır. Bu araştırmanın İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında bitirme tezi olarak yürütüldüğü, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, uygulama süresinin yaklaşık 15 dakika olduğu, herhangi bir nedenden ötürü kendilerini rahatsız hissederlerse çalışmayı yarıda bırakabilecekleri bilgisi katılımcılarla paylaşıldı. Veriler online form aracılığıyla toplandı.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; sosyodemografik form, yaşamın anlamı anketi, irrasyonel inanışlar ölçeği, yas ölçeği ve umutsuzluk ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Yaşamın Anlamı Anketi

Bu anket orijinal 2006 yılında Steger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup Boyraz, Richard, Can tarafından 2013 yılında Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yürütülmüştür. Ölçekte 10 madde bulunmaktadır. Ölçeğin “Hayatta Anlamın Varlığı” ve “Hayatta Anlam Arayışı” olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçek 7'li Likert tip ölçektir (1=Kesinlikle yanlış; 2= Çoğunlukla yanlış, 3= Biraz yanlış, 4= Doğru ya da yanlış olduğunu söyleyemem, 5= Biraz doğru, 6= Çoğunlukla doğru, 7= Kesinlikle doğru). Bir alt ölçekten alınabilecek en az puan 5, en çok puan ise 35dir.

Hayatta Anlamın Varlığı alt ölçeğinin maddeleri 1, 4, 5, 6, ve 9’dur. 9. madde ters kodlanmaktadır. Hayatta Aranan Anlam alt boyutun maddeleri 2, 3, 7, 8, 10’dur. Ölçeğin alt boyutundan alınan düşük puan kişinin o özelliğinin düşük olduğunu, yüksek puan ise kişinin o özelliğinin yüksek olduğunu belirtir.

Bir kişi, Hayatta Anlamın Varlığı alt ölçeğinde 24'ten yüksek ve Hayatta Anlam Arayışı alt ölçeğinde 24'ten düşük puan alırsa, bu kişi hayatında değerli bir anlam ve amaca sahip olduğunu hisseder, ancak bu anlamı aktif bir şekilde aramaz veya peşinden gitmez. Bu durum, kişinin hayatına anlam veren faktörlerle doyuma ulaştığını gösterir.

Bir kişi, Hayatta Anlamın Varlığı alt ölçeğinden 24'ten düşük ve Hayatta Anlam Arayışı alt ölçeğinden 24'ten yüksek puan alırsa, muhtemelen hayatında değerli bir anlam ve amaca sahip olmadığını hisseder ve aktif bir şekilde hayatına anlam ve amaç katacak bir şey veya birini arar. Her iki alt ölçek de 24'ten düşük puan alıyorsa, bu, kişinin hayatında değerli bir anlam ve amaca sahip olmadığını ve bu konuda aktif bir arayış içinde olmadığını gösterir. Bu durum, kişinin hayatının anlamını düşünmeyi ilginç veya önemli bulmadığını ifade eder.

2.2.2. Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği (irrasyonel inanışlar ölçeği)

GTİÖ-KF‟nin Artıran (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış 26 maddelik formu kullanılmıştır. Ölçek; Rasyonellik (Ras), Kendini Değersizleştirme (Kde), Başarmak İrrasyonel İnanışları (Bii), Onaylanma İrrasyonel İnanışları (Oii), Konfor Arayışı (Ka), Adalet Beklentisi (Ab) ve Başkalarını Değersizleştirme (Bde) olmak üzere 7 alt boyuttan (faktörden) oluşmaktadır. Rasyonellik alt boyutu rasyonel inanışları ifade ederken diğer altı alt boyut irrasyonel inanışları ifade etmektedir. Ölçeğin Murat Arttıran (2019) çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 26 maddelik tüm ölçek için .84 olarak bulunmuştur.
Ölçek 5'li Likert tip ölçektir (1=Hiç katılmıyorum; 2= Nadiren katılıyorum, 3= Biraz katılıyorum, 4= Katılıyorum, 5= Tamamen katılıyorum). Ölçekte 4, 9, 19 ve 24. maddeler ters maddelerdir. Alt boyutlar ise

1. Rasyonellik İnancı (Ras) 4, 9, 19, 24. maddeler
2. Kendini Değersizleştirme (Kde) 7, 10, 13, 22. maddeler
3. Başarmak irrasyonel inanışları (Bii) 1, 11, 18, 20. maddeler
4. Onaylanma irrasyonel inanışları (Oii) 6, 23, 25. maddeler
5. Konfor arayışı (Ka) (3, 5, 17, 16. maddeler
6. Adalet beklentisi (Ab) = 2, 12, 14, 21. maddeler
7. Başkalarını değersizleştirme (Bde) = 8, 15, 26. maddeler

şeklindedir. Rasyonellik inancı, bireylerin mantıklı, objektif ve gerçekçi bir şekilde düşünme yeteneği ve eğilimini ifade eder. Rasyonel düşünce, bilgiye dayanma, mantık yürütme, veri analizi ve objektif değerlendirme gibi unsurları içerir. Örneğin, bir sorunla karşılaşıldığında çözümü analitik bir şekilde düşünme, alternatifleri değerlendirme ve sonuçlara dayanarak karar verme rasyonel düşünceye örnek olarak gösterilebilir.

Rasyonellik inanışı skorunun düşük olması bireylerin; düşüncelerinde esneklik, olumsuz veya zor deneyimler yaşadıklarında bu durumu kişiselleştirmeme ve kendilerine yönelik

olumsuz yargılara kapılmama becerilerine sahip olduğunu gösterir. Rasyonellik inanışı skoru yüksek olduğunda birey hem düşüncelerinde hem de davranışlarında oldukça katıdır. Herhangi bir tutum ya da davranış değişikliğine gitmek istemez. Çevresindeki insanların kendi düşünce ve beklentilerine uygun davranmamasına tahammül gösteremez.

Kendini Değersizleştirme (Kde) puanları yüksek bireylerde kendine yönelik olumsuz inanışlar ve düşünceler, yetersiz hissetme veya başarısızlık duyguları gibi özsaygı düzeyini etkileyen inançlar bu grupta daha sık ortaya çıkabilir. Olumsuz düşünceleri kendilerine yönelik olarak içselleştirme eğilimi gösterirler. Özellikle sevdikleri ve önem verdikleri kişiler tarafından reddedilmeye ve beğenilmemeye karşı düşük tolerans gösterirler. Yaşanan olumsuzlukları kendi değersizliklerine atfederler.

Başarmak irrasyonel inanışları (Bii) puanları yüksek bireyler, başarıyı elde etmek için irrasyonel ve gerçekçi olmayan inanışlara sahiptir. Örneğin, aşırı mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu gibi düşüncelere sahip olabilirler. Bu bireyler, kendilerince önemli gördükleri işlerde başarısızlığa tahammül gösteremezler. Kendi performanslarını olumsuz anlamda abartma ve sonuca aşırı önem verme eğilimi gösterirler. Başarmak irrasyonel inanışları yüksek olan gruplar, başarıya ulaşmak için aşırı çaba sarf edebilirler. Yüksek standartlar ve sürekli başarıya odaklanma eğiliminde olabilirler. Bu durum, stres, kaygı ve yorgunluk gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu grup bireyler, hataları ve başarısızlıkları tolere etmekte zorlanabilirler. Başarısızlıkları kişisel olarak alıp kendilerini suçlamalarına neden olabilir.

Onaylanma irrasyonel inanışları (Oii) puanları yüksek bireyler, diğer insanların onayını ve beğenisini çok önemseyebilirler. Başkalarının takdirine ve onayına bağımlı ve kendilerini değerli hissetmek için sürekli olarak dış onay arayışında olabilirler. Bu bireyler, başkalarının görüşlerini ve beklentilerini kendi değerlerinden ve isteklerinden üstün tutabilirler. Onaylanma irrasyonel inanışları yüksek olan gruplar, eleştiri veya reddedilme durumlarında aşırı tepkiler verebilirler. Eleştiriyi kişisel alabilir, kendilerini hemen değersiz hissedebilir ve olumsuz duygusal tepkiler gösterebilirler.

Konfor arayışı (Ka) bu grup bireyler, gerginlik ve stresten uzak koşulları arayış içindedir. Kendilerini rahat hissetmek ve zorluklardan kaçınmak için çaba gösterebilirler. Konfor arayışı yüksek olan bireyler, risk almayı veya yeni deneyimler yaşamayı tercih etmeyebilirler. Güvende hissettikleri bilinen ve tanıdık alanlarda daha rahat

hissedebilirler. Bu grup bireyler, değişiklikler veya belirsizlikler karşısında endişe veya kaygı yaşayabilirler. Kontrolü ellerinde tutma ihtiyacı duyabilirler ve belirsizlik durumlarında rahatsızlık hissedebilirler.

Adalet beklentisi (Ab) puanları bireyler, adil ve eşitlikçi davranışlara ve sonuçlara duydukları güçlü bir inanca sahiptirler. Adalet ve saygı kavramlarına büyük önem verirler ve bu değerlerin çevrelerindeki ilişkilere ve sosyal düzene yansımasını beklerler. Adaletin sağlanması için mücadele edebilir ve adaletin olmadığı durumlarda rahatsızlık hissedebilirler. Bu bireyler, kendilerine saygısızlık yapıldığını düşündüklerinde bu duruma tepki göstermek, adaletsizliklere karşı mücadele etmek ve bireyler arasında adil bir davranış ve paylaşım ortamı oluşturmak için aktif bir şekilde çalışabilirler.

Başkalarını değersizleştirme (Bde) puanları yüksek bireyler, başkalarını aşağılama, küçümseme veya değersizleştirme eğilimindedir. Kendi özgüvenlerini yükseltmek veya üstünlük hissi elde etmek için başkalarını küçümsemeye yönelebilirler. Bu bireyler, eleştirel veya olumsuz bir tutum sergileyebilirler. Bu grup bireyler, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşayabilirler. Başkalarını aşağılama eğilimi, diğer insanlarla olumlu ve sağlıklı bağlantılar kurmayı engelleyebilir ve sosyal çatışmalara neden olabilir.

2.2.3. Yas Ölçeği

Balcı Çelik (2006) tarafından geliştirilen Yas Ölçeği 35 maddelik beşli Likert tipi bir ölçektir. (1, “Hiçbir Zaman; 2 “Nadiren”; 3 “Ara Sıra”; 4 “Sık Sık” 5 ise “Her Zaman”). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 175 ve en düşük puan ise 35’dir.

Ölçeğin Fiziksel, Duygusal, Bilişsel ve Davranışsal olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. İlk 5 madde Fiziksel Yas boyutunu oluşturmakta ve bireyin yas durumunda bedeninde meydana gelen değişiklikleri (midede boşluk duygusu, kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, kendini iyi hissetmeme, nefeste darlık, zayıflık hissetme ve ağız kuruluğu) göstermektedir. 6-15 arasındaki maddeler Duygusal Yas alt boyutunu oluşturmaktadır. Yas durumunda bireyde meydana gelen duygusal değişiklikleri (örnek: şok, üzüntü, öfke, suçluluk, suçlama, kaygı, korku, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, uyuşma, özgür hissetme) göstermektedir. 16-25. Maddeler ölçeğin Bilişsel alt boyutunu içermektedir ve bu maddeler yas durumunda bireyde meydana gelen zihinsel değişiklikleri (örnek: inanama, düşüncede dağınıklık, karışıklık, çarpık hatalı düşünceler, halüsinasyonlar, dikkat dağınıklığı, unutma, rahatsız edici durumlar veya rüyalar) göstermektedir. 26-35. maddeler ölçeğin davranışsal alt boyutunu içermekte ve

yas durumunda bireyde meydana gelen davranışsal değişiklikleri (örnek: uyku ve yeme rahatsızlıkları, dikkatsiz veya obsesif davranma, sosyal çevre ve hatırlatıcı uyarıcılardan kaçma ve/veya öleni hatırlatan uyarıcılardan ayrılmama, ayrılmama, kaybedileni arama/ çağırma) göstermektedir.

2.2.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilen umutsuzluk ölçeği, ergen ve yetişkin bireylerin geleceğe dönük beklentilerini ölçmektedir. Beck Umutsuzluk Ölçeği 1991 yılında Seber tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşur ve maddeler 0-1 puanla puanlandırılır. Maddelerin seçenekleri "Evet", "Hayır" seklindedir. Ölçekten elde edilecek puan aralığı 0-20 arasındadır. Ölçekteki 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. sorulardaki her 'Hayır' yanıtına; geri kalan sorulardaki her 'Evet' yanıtına birer puan verilir. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse kişideki umutsuzluk da o kadar yüksektir şeklinde yorumlanır.

Ölçeğin Gelecek ile Duygu ve Beklentiler (1., 6., 13., 15., 19. önermeler), Motivasyon Kaybı (2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20. önermeler), Umut (4.,5., 7., 8., 10., 14., 18. önermeler) olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek skoru 0-3 aralığında minimal, 4-8 aralığında hafif, 9-14 aralığında orta, 15'den büyük ise şiddetli umutsuzluk durumu temsil etmektedir.

2.3. İstatistiksel Analiz

Araştırma esnasında ölçeklerden elde edilen puanların iç tutarlılıkları Cronbach alpha değerleri açısından incelenmiştir. Ölçek puanları cinsiyet, eğitim durumu, medeni hal, daha önce psikolojik/psikiyatrik destek alıp almama ve psikiyatrik durumuna göre karşılaştırılmıştır. Karşılaştırılmada parametrik yöntemler için gerekli varsayımlar incelenmiş varsayımları sağlamayan değişkenler için parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Medeni hal durumları evli, ilişkisi var, ilişkisi yok olmak üzere 3 gruptan oluşmakta olduğu için karşılaştırmalar varyans analizi kullanılarak yapılmıştır. Varsayımların sağlanması durumunda parametrik Fisher'in varyans analizi, varsayımların sağlanmaması durumunda Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri normallik varsayımı sağlanması durumunda Pearson, sağlanmaması durumunda parametrik olmayan Spearman korelasyon katsayıları ile incelenmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici Veriler Analizi

Yapılan çalışmaya 189'u kadın 66'sı erkek olmak üzere 255 kişi katılmıştır. Bu durumda araştırmanın %74,1'ini kadın %25,9'unu erkek katılımcılar oluşturmuştur. Katılımcıların %54,9'u (140kişi) 30 yaş altında, %29,4'ü (75 kişi) 30-39 yaş aralığında, %14,9'u ise (38 kişi) 40 yaş ve üstüdür. Bireylerin yaş ortalaması (30,80 ± 8,13) orta yaş sınırındadır. Katılımcıların medeni durum ve diğer betimleyici verileri Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 2'de psikiyatrik tanı alan katılımcıların tanı dağılımı verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	189	%74,1
	Erkek	66	%25,9
Yaş	<30	141	%54,3
	30-39	76	%29,8
	39<	38	%14,9
Medeni Durum	Evli	104	%40,8
	İlişkisi Var	37	%14,5
	Bekar	114	%44,7
Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	11	%4,3
	Lise	23	% 9
	Lisans/Önlisans	179	%70,2
	Lisansüstü	42	%16,5
Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma	Alan	126	%49,4
	Almayan	129	%50,6
Psikiyatrik Tanı Alma Durumu	Alan	55	%21,6
	Almayan	200	%78,4

3.2. Ölçek Verilerin İç Tutarlılıklarının Araştırılması

Ölçeklerin iç tutarlılığını belirten Cronbach alpha değerleri Tablo 2'deki gibidir.

Tablo 2

Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılıklarının İncelenmesi

Ölçek	α	Ölçek	α
Yas Ölçeği	,886	**Yaşamın Anlamı Ölçeği**	**,729**
Alt Boyutları:		**Alt Boyutları:**	
Fiziksel Yas	,779	Hayatta Anlam Arayışı	,873
Duygusal Yas	,454	Hayatta Anlamın Varlığı	,892
Bilişsel Yas	,605	**Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-KF**	,909
Davranışsal Yas	,867	**Alt Boyutları:**	
Beck Umutsuzluk Ölçeği	,889	Rasyonellik İnancı	,663
Alt Boyutları:		Kendini Değersizleştirme	,850
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	,806	Başarmak irrasyonel İnanışları	,847
Motivasyon Kaybı	,743	Onaylanma İrrasyonel İnanışları	,808
Umut	,715	Konfor Arayışı	,816
		Adalet Beklentisi	,767
		Başkalarını Değersizleştirme	,689

Tablo 2 incelendiğinde en düşük hesaplanan Cronbach α katsayısı duygusal yas alt boyutunun (α=0,454) olduğu görülmekte ve bu ölçek düşük güvenilirliktedir. Değerin 0,40'dan yüksek olması düşükte olsa güvenilir olması nedeniyle kabul edilebilir değerdedir.

3.3. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Ölçeklerin ve alt boyutlarına dair elde edilen verilerin betimsel istatistikleri Tablo 3'deki gibidir. İncelediğimizde bireylerin yas ölçeği puanları 35-153 aralığında 91,65±19,962 ortalama ve standart sapmaya sahiptir. Ölçek puanlarını alt boyutlardan ağırlıklı olarak 32,29 ortalama değeri ile bilişsel yas alt boyutundan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3

Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	St. Sp.
Yas Ölçeği	35	153	91,65	19,962
Fiziksel Yas	5	24	12,79	4,669
Duygusal Yas	10	43	26,09	5,438
Bilişsel Yas	10	46	32,29	5,609
Davranışsal Yas	10	46	20,48	8,360
Beck Umutsuzluk Ölçeği	0	19	6,36	4,984
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	0	5	1,53	1,692
Motivasyon Kaybı	0	8	1,78	1,923
Umut	0	7	3,04	1,997
Yaşamın Anlamı Ölçeği	14	70	47,45	10,311
Hayatta Anlam Arayışı	5	35	25,03	7,665
Hayatta Anlamın Varlığı	5	35	22,42	8,094
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	26	121	74,28	17,926
Rasyonellik İnancı	4	19	8,66	3,345
Kendini Değersizleştirme	4	20	7,57	3,700
Başarmak İrrasyonel İnanışları	4	20	12,49	4,267
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	3	15	7,60	3,504
Konfor Arayışı	4	20	13,71	4,026
Adalet Beklentisi	4	20	14,82	3,734
Başkalarını Değersizleştirme	3	15	9,42	3,141

Beck umutsuzluk ölçeği değerleri 0-19 aralığında 6,36±4,984 ortalama ve standart sapması olduğu tespit edilmiştir. Puanların ağırlıklı olarak 3,04 ortalamalı umut diğer ifade ile gelecek ile ilgili beklentiler alt boyutu oluşturmaktadır. Ortalama ve standart sapma değerlerini inceler isek 4-8 aralığında ve hafif umutsuzluk ifade etmektedir. Standart sapma üst değer aralığı orta umutsuzluk alt değer aralığı ise minimal umutsuzluk değer alanına tekabül etmektedir.

Katılımcılardan elde edilen yaşamın anlamı ölçeği puanları 14-70 aralığında 47,45±10,31 ortalama ve standart sapmalı olduğu tespit edilmiştir. Hayatta anlam arayışı alt boyutu puan ortalaması 25,03 ve hayatta anlam varlığı 22,42 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlardan elde edilen 24 puan üstü alınması hayatta değerli bir anlam ve amaca sahip olunduğu anlamına gelir. Katılımcıların puan ortalamaları değerlendirildiğinde ortalama olarak katılımcıların muhtemelen, hayatımın değerli bir anlam ve amaca sahip olduğunu hissetmiyordur ve aktif bir şekilde hayatına anlam ve amaç katacak bir şey veya kişiyi aramaktadır olarak yorumlanabilir.

Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puanlarının 26-121 aralığında değer aldığı ve 74,28±17,92 ortalama ve standart sapmalı olduğu tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanlarını ağırlıkla başarmak irrasyonel inanışları, konfor arayışı ve adalet beklentisi alt boyutları oluşturmaktadır.

3.4. Ölçek Değerlerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

3.4.1. Ölçek Değerlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçek değerlerinin katılımcıların cinsiyetleri açısından değerlendirilmesinde iki grup söz konusu olması nedeniyle gruplar arası normallik ve varyansların homojenliği varsayımları sağlanması durumunda bağımsız örneklem t testi, varsayımlar sağlanmadığı durumda Mann-Whitney U testi uygulanacaktır. Varsayımların cinsiyet grupları üzerinde testleri sonuçları Tablo 4.4'deki gibidir. Tablo 4.4'de Shapiro-Wink Normallik testi sonuçlarına göre Bilişsel Yas boyutu ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puanları gruplar arası normallik varsayımını sağlamaktadır. Diğer ölçek ve alt boyutlar için parametrik olmayan yöntem Mann-Whitney U testi kullanılacaktır.

Tablo 4

Cinsiyet Gruplarında Ölçek Puanlarının Normallik Testleri

Ölçekler	**Shapiro-Wink Normallik Sınaması (p)**	
	Kadın	**Erkek**
Yas Ölçeği	,029	**,111**
Fiziksel Yas	,009	,001
Duygusal Yas	**,062**	,019
Bilişsel Yas	**,067**	**,241**
Davranışsal Yas	,000	,000
Beck Umutsuzluk Ölçeği	,000	,000
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	,000	,000
Motivasyon Kaybı	,000	,000
Umut	,000	,001
Yaşamın Anlamı Ölçeği	,022	**,911**
Hayatta Anlam Arayışı	,000	,023
Hayatta Anlamın Varlığı	,000	,026
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	**,468**	**,331**
Rasyonellik İnancı	,000	,002
Kendini Değersizleştirme	,000	,000
Başarmak İrrasyonel İnanışları	,001	**,230**
Onaylanma İrrasyonel inanışları	,000	,001
Konfor Arayışı	,000	,029
Adalet Beklentisi	,000	,012
Başkalarını Değersizleştirme	,001	**,133**

Ölçeklerin cinsiyet gruplarına göre farklılıklarının araştırılması Tablo 5'deki gibidir. Grup içi normal dağılıma sahip Bilişsel Yas boyutu ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği için Levene varyansların homojenliği test sonuçları (p değerleri sırasıyla ,062 ve ,087) sonucunda varyansların homojenliğini reddedilememiş varsayım sağlanmıştır.

Yas ölçeği değerleri, fiziksel, duygusal bilişsel ve davranışsal yas alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalama puanları karşılaştırarak incelediğimizde ölçek puanları ve dört alt boyutta kadınların erkeklerden daha fazla puanlarının yüksek olduğu, gruptaki kadınların erkeklerden daha fazla yas tuttukları, katılımcı kadınların yasın fiziksel, duygusal bilişsel ve davranışsal etkilerini daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyete göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	$\bar{x}$ ± **SS**		**p**
	Kadın (n=189)	**Erkek (n=66)**	
Yas Ölçeği	94,48 ± 19,85	83,56 ± 20,34	**,000**
Fiziksel Yas	13,50 ± 4,45	10,76 ± 4,70	**,000**
Duygusal Yas	26,67 ± 5,36	24,42 ± 5,35	**,003**
Bilişsel Yas	33,28 ± 5,95	29,48 ± 6,42	**,00 (t)**
Davranışsal Yas	21,03 ± 8,47	18,89 ± 7,88	**,048**
Beck Umutsuzluk Ölçeği	6,62 ± 5,118	5,59 ± 4,29	,246
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	1,67 ± 1,76	1,14 ± 1,41	**,034**
Motivasyon Kaybı	1,79 ± 1,98	1,76 ± 1,76	,603
Umut	3,16 ± 2,01	2,70 ± 1,90	,109
Yaşamın Anlamı Ölçeği	47,82 ± 10,53	46,39 ± 9,63	,234
Hayatta Anlam Arayışı	22,86 ± 8,04	21,15 ± 8,17	,114
Hayatta Anlamın Varlığı	24,96 ± 7,98	25,24 ± 6,72	,885
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	75,44 ± 18,52	70,94 ± 15,74	,079 (t)
Rasyonellik İnancı	8,59 ± 3,24	8,85 ± 3,64	,792
Kendini Değersizleştirme	7,69 ± 3,86	7,24 ± 3,19	,706
Başarmak İrrasyonel İnanışları	12,51 ± 4,33	12,44 ± 4,10	,886
Onaylanma İrrasyonel inanışları	7,90 ± 3,59	6,73 ± 3,08	**,026**
Konfor Arayışı	14,24 ± 3,82	12,20 ± 4,23	**,001**
Adalet Beklentisi	14,96 ± 3,62	14,41 ± 4,031	,346
Başkalarını Değersizleştirme	9,54 ± 3,16	9,08 ± 3,06	,290

Beck umutsuzluk ölçeği puanları, motivasyon kaybı ve umut (geleceğe yönelik beklentiler) kadınların gelecek ile ilgili duygu ve beklentileri üzerine umutsuzlukları erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Beck umutsuzluk ölçek puanlarının 4-8 aralığında olması katılımcı kadın ve erkeklerde hafif şiddetli umutsuzluğa sahip olduklarını göstermektedir. Gelecek ile duygu ve beklentiler boyutunda ise p=0,034<0,05 olması nedeniyle Ho hipotezi reddedilmiş ve kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlerini karşılaştırdığımızda Kadın (1,67 ± 1,76) > erkek (1,14 ± 1,41) olduğu, kadınların gelecek ile ilgili duygu ve beklentileri üzerine umutsuzlukları erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Yaşamın anlamı ölçeği ve hayatta anlam arayışı ve hayatta anlamın varlığı alt boyutları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında p değerleri >0,05 olması nedeniyle Ho

hipotezi reddedilememiş gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Hayatta anlamın varlığı boyutu grup ortalamalarını incelediğimizde iki grubunda ortalamaları 24'ün üstünde, hayatta anlam arayışı alt boyutu ortalama puanları iki grubunda 24'ün altında olduğu görülmektedir. Bu durumda ortalama olarak iki grubunda hayatında değerli bir anlam ve amaç olduğunu hisseder fakat aktif bir şekilde bu anlam aramaz ve kovalamaz. Bireylerin ortalama olarak hayatına anlam veren etkenlerle doyuma ulaşmış olduğu söylenebilir.

Tablo 5 incelendiğinde genel tutumlar ve inanışlar ölçeği ve rasyonellik inancı, kendini değersizleştirme, başarmak irrasyonel inanışları, adalet beklentisi, başkalarını değersizleştirme alt boyutları puanlarının $p>0,05$ olması nedeniyle cinsiyet gruplarına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Onaylanma irrasyonel inanışları ve konfor arayışı alt boyutlarında ise p değerlerinin >0,05 hesaplanması sonucu Ho hipotezi reddedilmiş kadın erkek birey ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Onaylanma irrasyonel inanışları puanları ortalamaları, kadın (7,90 ± 3,59) > erkek (6,73 ± 3,08) olduğu görülmüş ve katılımcılar arasında ortalama olarak kadınların erkeklerden daha fazla onaylanma konusunda hassas oldukları, onaylanmama durumunda daha fazla rahatsızlık hissettikleri yorumlanabilmektedir. Konfor arayışı boyutunu kadın erkek grupları puanlarını karşılaştırdığımızda kadın (14,24 ± 3,82) > erkek (12,20 ± 4,23) olduğu görülmekte, katılımcılar arasında kadınların erkeklerden daha fazla konfor arayışında oldukları karşılarına çıkan zorluk ve problemlere karşı daha tahammülsüz oldukları tespit edilmiştir.

3.4.2. Ölçek Değerlerinin Medeni Hal-Romantik İlişki Durumlarına Göre İncelenmesi

Ölçek değerlerinin katılımcıların medeni hallerinin evli, ilişkisi var, ilişkisi yok durumlarına göre incelenmesinde 2'den fazla grup oluşması nedeniyle varsayımların sağlanması durumunda parametrik Fisher'in varyans analizi (tek yönlü-anova), varsayımların sağlanmaması durumunda parametrik olmayan Kruskal Wallis varyans analizi kullanılacaktır.

Tablo 6 incelendiğinde 3 grubunda normallik varsayımını sağladığı ölçekler duygusal yas, yaşamın anlamı ölçeği ve genel tutum ve inanışlar ölçeği olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca varyansların homojenliği test edildiğinde duygusal yas için p=,717 yaşamın anlamı ölçeği p=,618 ve genel tutum ve davranışlar ölçeği için p=,183 olarak tespit

edilmiş p değerlerinin 0,05'den küçük olmaması nedeniyle varyansların homojenliği reddedilememiştir. İlgili gruplar arası ölçek puanları için varsayımın sağlandığı tespit edilmiştir.

Tablo 6

Medeni Hal/İlişki Durumları Gruplarında Ölçek Puanlarının Normallik Testleri

Ölçekler	Shapiro-Wink Normallik Sınaması (p)		
	Evli	İlişkisi Var	İlişkisi Yok
Yas Ölçeği	,003	**,063**	**,665**
Fiziksel Yas	,011	,023	,037
Duygusal Yas	**,072**	**,597**	**,266**
Bilişsel Yas	**,293**	**,325**	,008
Davranışsal Yas	,000	,007	,000
Beck Umutsuzluk Ölçeği	,000	,001	,000
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	,000	,000	,000
Motivasyon Kaybı	,000	,000	,000
Umut	,000	,003	,000
Yaşamın Anlamı Ölçeği	**,073**	**,369**	**,135**
Hayatta Anlam Arayışı	,007	,016	,000
Hayatta Anlamın Varlığı	,000	,038	,000
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	**,838**	**,130**	**,697**
Rasyonellik İnancı	,000	**,079**	,002
Kendini Değersizleştirme	,000	,000	,000
Başarmak İrrasyonel İnanışları	,047	**,090**	,009
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	,000	,009	,000
Konfor Arayışı	**,052**	**,110**	,001
Adalet Beklentisi	,006	,000	,000
Başkalarını Değersizleştirme	,005	,011	,012

Ölçek puanlarının medeni hal ve ilişki durumuna göre karşılaştırılmalar Tablo 7'deki gibidir. "Ho: Grup ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur" hipotezini α=0.5 olarak hesaplanan p değerleri ile reddettiğimiz ölçekler Hayatta Anlamın Varlığı, Kendini Değersizleştirme ve Adalet Beklentisi boyutlarıdır. Diğer ölçek ve alt boyutları puanları gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilememiş Ho hipotezi reddedilememiştir.

Tablo 7

Medeni Hal/İlişki Durumları Gruplarında Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler	$\bar{x}$ ± SS			P
	Evli (n=104)	İlişkisi Var (n=37)	İlişkisi yok (n=114)	
Yas Ölçeği	90,30±19,30	92,40±20,20	92,60±20,50	,542
Fiziksel Yas	12,70±4,69	13,00±4,68	12,80±4,69	,827
Duygusal Yas	26,00±5,26	25,60±5,64	26,40±5,57	,734
Bilişsel Yas	32,50±5,39	33,20±5,19	31,80±5,92	,625
Davranışsal Yas	19,20±7,68	20,50±8,65	21,60±8,76	,137
Beck Umutsuzluk Ölçeği	5,60±4,87	6,73±5,82	6,93±4,75	,062
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	1,34±1,64	1,57±1,86	1,69±1,68	,233
Motivasyon Kaybı	1,53±1,89	2,11±2,16	1,91±1,86	,080
Umut	2,73±1,88	3,05±2,30	3,32±1,98	,084
Yaşamın Anlamı Ölçeği	48,83±10,13	44,49±11,29	47,16±10,00	,082
Hayatta Anlam Arayışı	21,38±8,35	21,32±9,31	23,73±7,27	,111
Hayatta Anlamın Varlığı	27,45±6,65	23,16±8,23	23,43±7,80	**,000**
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	71,10±17,23	76,57±18,86	76,44±17,95	,062
Rasyonellik İnancı	8,34±3,35	9,08±3,81	8,82±3,17	,439
Kendini Değersizleştirme	6,84±3,04	7,65±3,60	8,22±4,15	**,048**
Başarmak İrrasyonel İnanışları	11,80±4,10	13,11±4,58	12,93±4,25	,093
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	7,31±3,37	7,62±3,69	7,86±3,56	,570
Konfor Arayışı	13,61±3,69	13,59±4,62	13,85±4,14	,780
Adalet Beklentisi	14,25±3,67	15,59±4,20	15,08±3,58	**,028**
Başkalarını Değersizleştirme	8,96±3,17	9,92±3,27	9,68±3,03	,090

Hayatta Anlamın Varlığı boyutu grup içi ikili karşılaştırmalarda ilişkisi var- ilişkisi yok için p=0,935 olarak hesaplanmış ve aralarında anlamlı fark tespit edilememiştir. İlişkisi var – evli için p= 0,005 ve ilişkisi yok – evli için p=0,00 olarak hesaplanmış p<0,05 nedeniyle gruplar arasında farkların anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Hayatta Anlamın Varlığı katılımcı bireylerde ortalama olarak evli (27,45±6,65) > ilişkisi var (23,16±8,23) olduğu görülmekte, evli grup ortalaması 24 üstünde iken ilişkisi var grubu 24'ün altında kalmıştır. Benzer şekilde bireylerde ortalama olarak evli (27,45±6,65) > ilişkisi yok (23,43±7,80) olduğu ve ilişkisi yok grubunun Hayatta Anlamın Varlığı puanının 24'ün altında olduğu görülmektedir. Ayrıca grupların Hayatta Anlam Arayışı boyutu puan ortalamaları 24'ün altındadır. Evli katılımcılar için hayatında değerli bir anlam ve amaç olduğunu hisseder fakat aktif bir şekilde bu anlam aramaz ve kovalamaz. İlişkisi var olan ve olmayan katılımcılar için ise ortalama olarak hayatının değerli bir anlam ve amaca sahip olduğunu hissetmiyor ve böyle bir anlam ve arayış içerisinde de değil ve hayatının anlam üzerinde düşünmeyi ilginç veya önemli bulmadığı söylenebilmektedir.

Kendini Değersizleştirme puanları gruplar arası anlamlı farklılık tespit edildi. İkili olarak grupları karşılaştırdığımızda evli – ilişkisi var grupları için p=0,270 evli-ilişkisi yok grupları için p=0,014 ilişkisi var –ilişkisi yok grupları için p=0,52 olarak hesaplanmıştır. Kendini Değersizleştirme puanları evli-ilişkisi var ve ilişkisi var –ilişkisi yok grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Kendini Değersizleştirme puanlarının evli – ilişkisi yok grupları arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilmiş puan ortalamalarının evli (6,84±3,04) < ilişkisi yok (8,22±4,15) olduğu görülmektedir. İlişkisi olamayan katılımcılar evlilere göre daha fazla olumsuz düşünceleri kendilerine yönelik olarak içselleştirme eğilimi gösterirler. Özellikle sevdikleri ve önem verdikleri kişiler tarafından reddedilmeye ve beğenilmemeye karşı düşük tolerans gösterme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Adalet Beklentisi puanları arası anlamlı fark tespit edilmiştir. İkili olarak grupları karşılaştırdığımızda evli – ilişkisi var grupları için p=0,013 evli-ilişkisi yok grupları için p=0,069 ilişkisi var –ilişkisi yok grupları için p=0,223 olarak hesaplanmıştır. Katılımcı bireylerin Adalet Beklentisi puanları, evli-ilişkisi yok ve ilişkisi var –ilişkisi yok karşılaştırmalarda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Katılımcılardan evli – ilişkisi var grup arası Adalet Beklentisi puanlarının anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, ortalama olarak evli (14,25±3,67) < ilişkisi var (15,59±4,20) Adalet Beklentisi puanlarına sahiplerdir. İlişkisi olan bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla adaletin sağlanması için mücadele edebilir ve adaletin olmadığı durumlarda rahatsızlık hissedebilirler.

3.4.3. Ölçek Değerlerinin Katılımcıların Psikolojik Destek Almasına Göre İncelenmesi

Ölçek değerlerinin katılımcıların psikolojik destek almasına göre değerlendirilmesinde 2 grup söz konusu olması nedeniyle gruplar arası normallik ve varyansların homojenliği varsayımları sağlanması durumunda bağımsız örneklem t testi, varsayımlar sağlanmadığı durumda Mann-Whitney U testi uygulanacaktır. Varsayımların destek alma ve destek almama gruplar arasındaki test sonuçları Tablo 8'deki gibidir.

Tablo 8

Katılımcıların Psikolojik Destek Almasına Göre Grup Ölçek Puanlarının Normallik Testleri

	Shapiro-Wink Normallik Sınaması (p)	
Psikolojik Destek Aldınız m?	**Evet**	**Hayır**
Ölçekler	**n=26**	**n=129**
Yas Ölçeği	**,137**	**,072**
Fiziksel Yas	**,061**	,002
Duygusal Yas	,043	,003
Bilişsel Yas	**,650**	,006
Davranışsal Yas	,000	,000
Beck Umutsuzluk Ölçeği	,000	,000
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	,000	,000
Motivasyon Kaybı	,000	,000
Umut	,000	,000
Yaşamın Anlamı Ölçeği	**,104**	**,151**
Hayatta Anlam Arayışı	,000	,001
Hayatta Anlamın Varlığı	,000	,000
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	**,352**	**,208**
Rasyonellik İnancı	,001	,000
Kendini Değersizleştirme	,000	,000
Başarmak irrasyonel inanışları	,001	,047
Onaylanma irrasyonel inanışları	,000	,000
Konfor arayışı	,000	,003
Adalet beklentisi	,000	,000
Başkalarını değersizleştirme	,002	,015

Tablo 8'da "Ho Veriler Normal Dağılıma uygundur" hipotezi $\alpha<0,05$ alarak $p<0,05$ olan grup puanları için Ho hipotezi reddedilir ve normal dağılımlı olmayan gruplar belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Yas ölçeği, Yaşamın Anlamı ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puanları gruplar arası normallik varsayımını sağlamaktadır. Diğer ölçek ve alt boyutlar için parametrik olmayan yöntem Mann-Whitney U testi kullanılacaktır.

Ölçek puanlarının katılımcıların psikolojik destek alma farklılıklarının araştırılması Tablo 9'daki gibidir. Grup içi normal dağılıma sahip göre Yas ölçeği, Yaşamın Anlamı ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puanları için Levene varyansların homojenliği test sonuçları p değerleri sırasıyla 0,258 0,053 ve 0,001 olarak hesaplanmış ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği $p<0,05$ olması nedeniyle varyansların homojenliğini reddedilmiş varsayım sağlanamamıştır. Bu durumda varyansların homojenliği varsayımı gerektirmeyen (eşitsiz varyans testi) Welch's t testi kullanılmıştır.

Tablo 9

Katılımcıların Psikolojik Destek Almasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	$\bar{x}$ ± SS		P
Psikolojik Destek Aldınız m?	**Evet**	**Hayır**	
Ölçekler	**n=26**	**n=129**	
Yas Ölçeği	95.41±19.01	87.98±20.25	**.003 (t)**
Fiziksel Yas	13.43±4.54	12.17±4.72	**.026**
Duygusal Yas	27.48±4.99	24.73±5.52	**.000**
Bilişsel Yas	32.88±4.86	31.72±6.21	.148
Davranışsal Yas	21.63±8.89	19.36±7.67	**.047**
Beck Umutsuzluk Ölçeği	7.23±5.24	5.50±4.57	**.009**
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	1.77±1.77	1.29±1.57	**.033**
Motivasyon Kaybı	2.01±2.05	1.57±1.76	.191
Umut	3.45±2.05	2.64±1.86	**.002**
Yaşamın Anlamı Ölçeği	47.83±11.13	47.09±9.46	.568 (t)
Hayatta Anlam Arayışı	2.85±8.02	21.02±7.95	**.003**
Hayatta Anlamın Varlığı	23.98±8.43	26.06±6.70	.103
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	76.74±20.06	71.88±15.25	**.031 (t)**
Rasyonellik İnancı	9.21±3.29	8.12±3.31	**.004**
Kendini Değersizleştirme	8.17±4.18	6.98±3.06	.074
Başarmak irrasyonel inanışları	12.82±4.54	12.18±3.97	.249
Onaylanma irrasyonel inanışları	8.06±3.67	7.16±3.28	.058
Konfor arayışı	14.34±3.90	13.10±4.06	**.027**
Adalet beklentisi	14.75±3.84	14.88±3.63	.881
Başkalarını değersizleştirme	9.39±3.28	9.46±3.00	.773

Tablo.9'da "Ho: Grup ortalamaları eşittir "hipotezi test edilmiş ve hesaplanan p değerlerine göre α=0.05 göre kabul/red kararı verilmiştir.

Yas ölçeği değerleri, fiziksel, duygusal ve davranışsal yas alt boyutlarının psikolojik destek durumuna göre $p<0.05$ olması nedeni ile Ho hipotezleri reddedilmiş, puanların psikolojik destek alma açısından anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanları karşılaştırarak incelediğimizde ölçek toplamında ve dört alt boyutta psikolojik destek alanların ortalama daha fazla puanlarının yüksek olduğu, daha fazla yas tuttukları, yasın fiziksel, duygusal ve davranışsal etkilerini daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir. Bilişsel yas puanlarının ise psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir.

Beck umutsuzluk ölçeği puanları, gelecek ile duygu ile beklentiler ve umut (geleceğe yönelik beklentiler) alt boyutları için $p<0.05$ olması nedeniyle Ho hipotezi reddedilmiş puanların psikolojik destek alma açısından anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik destek alma açısından Beck umutsuzluk ölçek puanlarının 4-8 aralığında olması genel olarak hafif şiddetli umutsuzluğa sahip olduklarını göstermekte psikolojik

destek alan katılımcıların (7.23±5.24) destek almayanlara (5.50±4.57) göre daha yüksek şiddette umutsuzluğa sahip olduklarını göstermektedir. Gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzluk boyutunda ise psikolojik destek alanlar (1.77±1.77), almayanlara (1.29±1.57) göre gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzlukları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Umut (geleceğe yönelik beklentiler) boyutunda ise psikolojik destek alanlar (3.45±2.05), almayanlara (2.64±1.86) göre geleceğe yönelik beklentilerinin daha zayıf olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamın anlamı ölçeği ve hayatta anlamın varlığı alt boyutları puanlarının psikolojik destek alma durumuna göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Hayatta anlam arayışı alt boyutunda ise $p=0.003$ nedeniyle Ho hipotezi reddedilmiş gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik destek alan katılımcıların hayatta anlam arayışı (23.85±8.02), destek almayan katılımcılara (21.02±7.95) göre daha yüksektir. Genel olarak incelediğimizde psikolojik destek alan katılımcıların hayatta anlam arayışı puanları ve hayatta anlamın varlığı puanları 24'den küçüktür. Bu katılımcılar için genel olarak muhtemelen, hayatının değerli bir anlam ve amaca sahip olduğunu hissetmiyor ve böyle bir anlam ve arayış içerisinde de değil ve hayatının anlam üzerinde düşünmeyi ilginç veya önemli bulmadığı söylenebilir. Psikolojik destek almayan katılımcılarda ise hayatta anlam arayışı puanları 24'ün altında hayatta anlamın varlığı puanları ise 24'ün üzerindedir. Bu katılımcılar için muhtemelen hayatına anlam veren etkenlerle doyuma ulaşmış olduğu söylenebilir.

Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği, rasyonellik inancı ve konfor arayışı alt boyutları puanları psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik destek alan katılımcıların Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği toplam puanları (76.74±20.06), destek almayan (71.88±15.25) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik destek alan katılımcıların rasyonellik inancı puanları (9.21±3.29), destek almayanlara (8.12±3.31) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda psikolojik destek alan katılımcıların hem düşüncelerinde hem de davranışlarında destek almayanlara göre katı oldukları, çevresindekilerin kendi düşünce ve beklentilerine uygun davranmamasına tahammül göstermedikleri söylenebilir. Psikolojik destek alan katılımcıların konfor arayışı puanları (14.34±3.90), destek almayanlara (13.10±4.06) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda destek alan katılımcıların destek almayanlara göre, risk almayı veya yeni deneyimler yaşamayı tercih etmedikleri, belirsizlik durumlarında daha çok rahatsızlık hissettikleri söylenebilir.

3.5. Ölçekler Arasında İlişkilerin İncelenmesi

Katılımcılardan elde edilen Yas, Beck Umutsuzluk, Yaşamın Anlamı ve Genel Tutum ve İnanışlar ölçekleri değerleri ikili olarak bu bölümde aralarındaki korelasyon katsayıları incelenecektir. İkili olarak incelenen ölçekler alt boyutları ile korelasyon katsayıları hesaplanırken, ilgili ölçek ve alt boyutlar normal dağılıma sahip ise pearson korelasyon katsayısı, değilse Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı rho kullanılmıştır. Pearson korelasyon katsayısı r 1.00-0.90 arasında ise çok yüksek, 0.89-0.70 yüksek, 0.69-0.50 orta, 0.49-0.26 zayıf ve 0.25-0.00 arasında ise çok zayıf ilişki olduğu yorumlanmaktadır. Spearman'nın sıralama korelasyon katsayısı rho değerleri 0.90 - 1.00 arasında ise çok güçlü ilişki 0.70-0.89 güçlü, 0.50-0.69 orta seviyede, 0.30-0.49 düşük, 0.16-0.29 zayıf, <0.16 ise çok zayıf ilişki olarak yorumlanmaktadır.

Tablo 10

Ölçek Puanlarının Normallik Testleri

Ölçekler	Shapiro-Wink Normallik Sınaması (p)
Yas Ölçeği	**,060**
Fiziksel Yas	,000
Duygusal Yas	,010
Bilişsel Yas	,001
Davranışsal Yas	,000
Beck Umutsuzluk Ölçeği	,000
Gelecek ile Duygu ve Beklentiler	,000
Motivasyon Kaybı	,000
Umut	,000
Yaşamın Anlamı Ölçeği	,019
Hayatta Anlam Arayışı	,000
Hayatta Anlamın Varlığı	,000
Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	**,794**
Rasyonellik İnancı	,000
Kendini Değersizleştirme	,000
Başarmak irrasyonel inanışları	,000
Onaylanma irrasyonel inanışları	,000
Konfor arayışı	,000
Adalet beklentisi	,000
Başkalarını değersizleştirme	,000

Tablo 10 ile ölçek ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunlukları incelendiğinde α=0,05 anlamlılık düzeyinde Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği-KF ve Yas ölçeği toplam puanlarının anlamlı düzeyde normal dağılımdan farklılaşmadıkları normallik varsayımını sağladığı tespit edilmiştir. Bu iki ölçek puanları karşılaştırılırken Pearson korelasyon katsayısı r kullanılırken diğer ölçek ve alt boyutlar karşılaştırmalarında Spearman'nın sıralama korelasyon katsayısı rho kullanılacaktır.

3.5.1. Yas Ölçeği ile Beck Umutsuzluk, Yaşamın Anlamı ve Genel Tutum ve İnanışlar Ölçekleri Değerlerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

3.5.1.1. Yas Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi

Tablo.11'de Yas Ölçeği ve Beck Umutsuzluk ölçekleri ve alt boyutları arasındaki Spearman korelasyon katsayısı rho değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların Yas ölçeği toplam değerleri ile Beck Umutsuzluk ölçeği arasında anlamlı (rho= 0.500 p<0.001) orta seviyede, gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0.419 p<0.001) düşük, motivasyon kaybı arasında anlamlı (rho= 0.433 p<0.001) düşük, geleceğe yönelik beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,472 p<0.001) düşük pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yası artan katılımcıların umutsuzlukları orta seviyede yükselmekte, motivasyon kaybı, gelecek ile duygu ve beklentiler ile geleceğe dair umutsuzlukları düşük seviyede artış göstermektedir.

Fiziksel Yas ile toplam umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0.476 p<0.001) düşük seviyede, gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzlukla arasında (rho= 0.379 p<0.001) düşük, motivasyon kaybı arasında (rho= 0.457 p<0.001) düşük, geleceğe dair umutsuzluk arasında (rho= 0.438 p<0.001) düşük pozitif ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel yası artan katılımcıların toplam umutsuzlukları, motivasyon kaybı, gelecek ile duygu ve beklentiler ile geleceğe dair umutsuzlukları düşük seviyede artış göstermektedir.

Tablo 11

Yas Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki Korelasyon Tablosu

Ölçekler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1-Yas Ölçeği	**1**								
2-Fiziksel Yas	**,830****	**1**							
3-Duygusal Yas	**,746****	**,506****	**1**						
4-Bilişsel Yas	**,769****	**,524****	**,509****	**1**					
5-Davranışsal Yas	**,891****	**,733****	**,538****	**,554****	**1**				
6-Beck Umutsuzluk Ö.	**,500****	**,476****	**,309****	**,208****	**,545****	**1**			
7-G. Duygu ve Bek.	**,419****	**,379****	**,238****	**,199****	**,465****	**,848****	**1**		
8-Motivasyon Kaybı	**,433****	**,457****	**,235****	**,134***	**,488****	**,816****	**,596****	**1**	
9-Umut	**,472****	**,438****	**,298****	**,217****	**,507****	**,928****	**,712****	**,659****	**1**
**** p<0,001 * p<0,05**									

Duygusal yas ile toplam umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,309 p<0,001) düşük seviyede, gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,238 p<0,001) zayıf, motivasyon kaybı arasında anlamlı (rho= 0,235 p<0,001) zayıf, geleceğe yönelik beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,298 p<0,001) zayıf pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yası artan katılımcıların genel umutsuzluğu düşük seviyede yükselmekte, motivasyon kaybı, gelecek ile duygu ve beklentiler ile geleceğe dair umutsuzlukları zayıf seviyede artış göstermektedir.

Bilişsel yas ile toplam umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,208 p<0,001) zayıf, gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,199 p<0,001) zayıf, motivasyon kaybı arasında anlamlı (rho= 0,134 p<0,01) çok zayıf, geleceğe yönelik beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,217 p<0,001) zayıf pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel yası artan katılımcıların genel umutsuzluğu zayıf seviyede yükselmekte, motivasyon kaybı çok zayıf, gelecek ile duygu ve beklentiler ile geleceğe dair umutsuzlukları zayıf seviyede artış göstermektedir.

Davranışsal yas ile toplam umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,545 p<0,001) orta seviyede, gelecek ile duygu ve beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,465 p<0,001) düşük, motivasyon kaybı arasında anlamlı (rho= 0,488 p<0,01) düşük, geleceğe yönelik beklentilere dair umutsuzluk arasında anlamlı (rho= 0,507 p<0,001) orta seviyede pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal yası artan katılımcıların genel umutsuzluğu ve ile geleceğe dair umutsuzlukları orta seviyede yükselmekte, motivasyon kaybı ile gelecek ile duygu ve beklentiler düşük seviyede artış göstermektedir.

Ayrıca Yas Ölçeği ve alt boyutları arasındaki rho katsayıları incelendiğinde 0,509 ve üzerinde anlamlı pozitif ilişkili olduğu Beck Umutsuzluk ölçeği ve alt boyutları arasında 0,596 ve üzerinde pozitif ilişkili oldukları tespit edilmiştir.

3.5.1.2. Yas Ölçeği ile Yaşamın Anlamı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi

Yas ölçeği ile Yaşamın Anlamı ölçek ve alt boyutları Spearman sıra korelasyon katsayıları Tablo 4.12'daki gibidir. Katılımcılara uygulanan Yas ölçeği toplam ve alt boyutları ile Yaşamın Anlamı ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Katılımcıların Yas ölçeği toplam puanları ile Hayatta Anlam Arayışı arasında anlamlı (rho= 0.283 p<0.001) zayıf pozitif ilişki, Hayatta Anlamın Varlığı arasında anlamlı (rho= -0.346 p<0.001) düşük negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Katılımcıların genel yas seviyesi arttıkça hayatta anlam arayışları zayıf seviyede artış gösterdiği, hayata dair anlamın düşük seviyede azaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 12

Yas Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Tablosu

Ölçekler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1-Yas Ölçeği	**1**							
2-Fiziksel Yas	**,830****	**1**						
3-Duygusal Yas	**,746****	**,506****	**1**					
4-Bilişsel Yas	**,769****	**,524****	**,509****	**1**				
5-Davranışsal Yas	**,891****	**,733****	**,538****	**,554****	**1**			
6-Yaşamın Anlamı Ölçeği	**,002**	**-,012**	**,064**	**,084**	**-,066**	**1**		
7-Hayatta Anlam Arayışı	**,283****	**,240****	**,213****	**,206****	**,257****	**,679****	**1**	
8-Hayatta Anlamın Varlığı	**-,346****	**-,327****	**-,184****	**-,125***	**-,417****	**,563****	**-,147***	**1**
**** p<0,001 * p<0,05**								

Fiziksel Yas ile Hayatta Anlam Arayışı puanlarının arasında (rho= 0,.40 p<0.001) zayıf seviyede pozitif ilişki, Hayatta Anlamın Varlığı arasında (rho= -0.327 p<0.001) düşük seviyede negatif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel yasları arttıkça hayatta anlam arayışları zayıf seviyede artış gösterdiği, hayatta duydukları anlam ve değer düşük seviyede azaldığı tespit edilmiştir.

Duygusal Yas ile Hayatta Anlam Arayışı puanlarının arasında (rho= 0.213 p<0.001) zayıf seviyede pozitif ilişki, Hayatta Anlamın Varlığı arasında (rho= -0.184 p<0.001) zayıf seviyede negatif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların duygusal yasları arttıkça hayatta anlam arayışları zayıf seviyede artış gösterdiği, hayatta duydukları anlam ve değerin zayıf seviyede azaldığı tespit edilmiştir.

Bilişsel Yas ile Hayatta Anlam Arayışı puanlarının arasında (rho= 0.206 p<0.001) zayıf seviyede pozitif ilişki, Hayatta Anlamın Varlığı arasında (rho= -0.125 p<0.046) çok zayıf seviyede negatif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların bilişsel yasları arttıkça hayatta anlam arayışlarının zayıf seviyede artış gösterdiği, hayatta duydukları anlam ve değerin çok zayıf seviyede azaldığı tespit edilmiştir.

Davranışsal Yas ile Hayatta Anlam Arayışı puanlarının arasında (rho= 0.257 p<0.001) zayıf seviyede pozitif ilişki, Hayatta Anlamın Varlığı arasında (rho= -0.417 p<0.046) düşük seviyede negatif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların davranışsal yasları arttıkça

hayatta anlam arayışları zayıf seviyede artış gösterdiği, hayatta duydukları anlam ve değer düşük seviyede azaldığı tespit edilmiştir.

Yaşamın Anlamı ölçeği ile alt boyutları Hayatta Anlam Arayışı ve Hayatta Anlam Varlığı arasında rho katsayıları 0.679 ve 0.563 orta seviyede pozitif korelasyonlu olduğu görülmektedir. Katılımcıların hayatta anlam arayışları ve hayata duydukları anlam değer arasında çok zayıf (rho= -0.147 $p<0.019$) negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların hayata duydukları anlam ve değer arttıkça hayatta anlam arayışları çok düşük seviyede azalmaktadır.

3.5.1.3. Yas Ölçeği ile Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-KF Arasındaki Korelasyon Analizi

Yas ölçeği ile Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-KF ölçek ve alt boyutları Spearman sıra korelasyon katsayıları Tablo 13'deki gibidir. Normallik varsayımını sağlayan Yas Ölçeği ve GTİÖ-KF için Pearson korelasyon katsayısı r diğer ölçek ve boyutlar için Spearman rho değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 13

Yas Ölçeği ve Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği-KF Arasındaki Korelasyon Tablosu

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Yas Ölçeği	1												
2-Fiziksel Yas	,830**	1											
3-Duygusal Yas	,746**	,506**	1										
4-Bilişsel Yas	,769**	,524**	,509**	1									
5-Davranışsal Yas	,891**	,733**	,538**	,554**	1								
6-Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği	r=,391**	,384**	,227**	,177**	,367**	1							
7-Rasyonellik İnancı	,229**	,291**	,203**	,020 p=0,74	,263**	,503**	1						
8-Kendini Değersizleştirme	,342**	,325**	,251**	,128*	,367**	,752**	,641**	1					
9-Başarmak irrasyonel inançları	,228**	,265**	,165**	,123 p=0,051	,203**	,848**	,289**	,526**	1				
10-Onaylanma irrasyonel inanışları	,257**	,276**	,163**	,083 p=0,18	,305**	,791**	,467**	,693**	,600**	1			
11-Konfor arayışı	,339**	,339**	,192**	,190**	,311**	,649**	,114 p=0,06	,317**	,545**	,415**	1		
12-Adalet beklentisi	,222**	,203**	,132*	,190**	,192**	,644**	-0,008 p=0,90	,255**	,611**	,339**	,452**	1	
13-Başkalarını değersizleştirme	,281**	,238**	,117 p=0,62	,241**	0,259**	,585**	,062 p=0,32	,275**	,435**	,309**	,329**	,556**	1

** p<0,001 * p<0,05

Katılımcılara uygulanan Yas ölçeği ve GTİÖ-KF ölçeği toplam puanları arasında (r= 0,391 p<0,001) zayıf, Rasyonellik İnancı arasında (rho= 0,229 p<0,001) zayıf, Kendini Değersizleştirme arasında (rho= 0,342 p<0,001) düşük, Başarmak İrrasyonel İnanışları arasında (rho= 0,228 p<0,001) zayıf, Onaylanma İrrasyonel İnanışları (rho= 0,257 p<0,001) zayıf, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,339 p<0,001) düşük, Adalet Beklentisi (rho= 0,222 p<0,001) zayıf ve Başkalarını Değersizleştirme arasında (rho= 0,281 p<0,001) zayıf pozitif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların toplam yası artarken kendilerini değersizleştirmeleri ve konfor arayışları diğer bir ifade ile kendilerini güvence altına alma istekleri düşük seviyede artış göstermiş rasyonellik inancı, başarmak irrasyonel inanışları, onaylanma irrasyonel inanışları, adalet beklentisi ve başkalarını değersizleştirme davranışlarında zayıf seviyede artış görülmüştür.

Katılımcıların Fiziksel Yas düzeyleri ile Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği ve alt boyutları karşılaştırıldığında, GTİÖ-KF arasında (rho= 0,384 p<0,001) düşük, Rasyonellik İnancı arasında (rho= 0,291 p<0,001) zayıf, Kendini Değersizleştirme arasında (rho= 0,325 p<0,001) düşük, Başarmak İrrasyonel İnançları arasında (rho= 0,265 p<0,001) zayıf, Onaylanma İrrasyonel İnanışları (rho= 0,276 p<0,001) zayıf, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,339 p<0,001) düşük, Adalet Beklentisi (rho= 0,203 p<0,001) zayıf ve Başkalarını Değersizleştirme arasında (rho= 0,238 p<0,001) zayıf pozitif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel yası artarken genel tutum irrasyonel inanışları, kendilerini değersizleştirme ve konfor (kendilerini güvence altına alma) arayışları düşük seviyede artış gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde rasyonellik inancı, başarmak irrasyonel inançları, onaylanma irrasyonel inanışları, adalet beklentileri ve başkalarını değersizleştirme inanışları zayıf seviyede artış göstermektedir.

Katılımcıların Duygusal Yas düzeyleri ile Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği ve alt boyutları karşılaştırıldığında, GTİO arasında (rho= 0,227 p<0,001) zayıf, Rasyonellik İnancı arasında (rho= 0,203 p<0,001) zayıf, Kendini Değersizleştirme arasında (rho= 0,251 p<0,001) zayıf, Başarmak İrrasyonel İnançları arasında (rho= 0,165 p<0,001) zayıf, Onaylanma İrrasyonel İnanışları (rho= 0,163 p<0,001) zayıf, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,192 p<0,001) zayıf, Adalet Beklentisi (rho= 0,132 p<0,001) çok zayıf pozitif ilişki tespit edilmiştir. Duygusal Yas ile Başkalarını Değersizleştirme arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Katılımcıların duygusal yası artarken genel tutum irrasyonel inanışları, rasyonellik inançları, kendilerini değersizleştirme, başarmak irrasyonel inanışları, onaylanma irrasyonel inanışları ve konfor (kendilerini güvence

altına alma) arayışları zayıf seviyede artış gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde adalet beklentileri çok zayıf seviyede artış göstermektedir.

Katılımcıların Bilişsel Yas düzeyleri ile GTİÖ-KF ölçeği ve alt boyutları karşılaştırıldığında, GTİÖ-KF arasında (rho= 0,177 p<0,001) zayıf, Kendini Değersizleştirme arasında (rho= 0,128 p<0,040) çok zayıf, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,190 p<0,001) zayıf, Adalet Beklentisi (rho= 0,190 p<0,001) zayıf ve Başkalarını Değersizleştirme arasında (rho= 0,241 p<0,001) zayıf pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel Yas değerleri ile Rasyonellik İnanışları, Başarmak İrrasyonel İnanışları, Onaylanma İrrasyonel İnanışları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların bilişsel yası artarken genel tutum irrasyonel inanışları, konfor (kendilerini güvence altına alma) arayışları, adalet beklentileri ve başkalarını değersizleştirme inanışları zayıf seviyede artış göstermektedir. Bununla birlikte kendini değersizleştirme inanışları çok zayıf seviyede artış göstermektedir.

Katılımcıların Davranışsal Yas düzeyleri ile Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği ve alt boyutları karşılaştırıldığında, GTİO arasında (rho= 0,367 p<0,001) düşük, Rasyonellik İnancı arasında (rho= 0,263 p<0,001) zayıf, Kendini Değersizleştirme arasında (rho= 0,367 p<0,001) düşük, Başarmak İrrasyonel İnançları arasında (rho= 0,203 p<0,001) zayıf, Onaylanma İrrasyonel İnanışları (rho= 0,305 p<0,001) düşük, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,311 p<0,001) düşük, Adalet Beklentisi (rho= 0,192 p<0,001) zayıf ve Başkalarını Değersizleştirme arasında (rho= 0,259 p<0,001) zayıf pozitif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların davranışsal yası deneyimleri artarken genel tutum irrasyonel inanışları, kendilerini değersizleştirme, Onaylanma irrasyonel inanışları ve konfor (kendilerini güvence altına alma) arayışları düşük seviyede artış gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde rasyonellik inancı, başarmak irrasyonel inanışları, adalet beklentileri ve başkalarını değersizleştirme inanışları zayıf seviyede artış göstermektedir.

Genel Tutum ve İrrasyonel İnanışlar ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelediğimizde katılımcıların Rasyonellik inanışları ile Konfor Arayışı, Adalet Beklentisi, Başkalarını Değersizleştirme inanışları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Rasyonellik İnanışları ile Kendini Değersizleştirme arasında (rho= 0,641 p<0,001) orta seviye, Başarmak İrrasyonel İnanışları arasında (rho= 0,289 p<0,001) zayıf, Onaylanma İrrasyonel İnanışları arasında (rho= 0,467 p<0,001) düşük seviye pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Kendini Değersizleştirme ile Başarmak İrrasyonel İnanışları arasında (rho= 0,526 p<0,001) orta seviyede, Onaylanma İrrasyonel İnanışları arasında (rho= 0,693 p<0,001) orta seviye, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,317 p<0,001) düşük, Adalet Beklentisi arasında (rho= 0,255 p<0,001) düşük ve Başkalarını Değersizleştirme arasında (rho= 0,275 p<0,001) düşük seviyede pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Başarmak İrrasyonel İnanışları ile Onaylanma İrrasyonel İnanışları arasında (rho= 0,600 p<0,001) orta seviyede, Konfor Arayışı arasında (rho= 0,545 p<0,001) orta, Adalet Beklentisi arasında (rho= 0,611 p<0,001) orta, Başkalarını Değersizleştirme (rho= 0,435 p<0,001) düşük seviyede pozitif ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların Konfor Arayışı ile Adalet Beklentisi arasında (rho= 0,452 p<0,001) düşük, Başkalarını Değersizleştirme inançları arasında (rho= 0,329 p<0,001) düşük seviyede pozitif ilişki mevcut olduğu görülmüştür. Ayrıca Adalet Beklentisi ile Başkalarını Değersizleştirme arasında anlamlı (rho= 0,556 p<0,001) orta seviyede pozitif ilişki mevcuttur.

BÖLÜM 5: TARTIŞMA

Araştırmanın amacı kayıp yaşayan bireylerde yas, umutsuzluk, yaşamın anlamı ve irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu bağlamda geçmişte kayıp yaşamış kişilerden toplanan veriler önce demografik değişkenlere göre incelenmiş olup, daha sonra da ölçeklerin birbirleri ile ilişkileri analiz edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, yakınlarını kaybeden bireylerin demografik faktörler, yas süreci, umutsuzluk, hayatın anlamı ve irrasyonel inanış değişkenlerine ilişkin bulguları alan yazın ve araştırmanın hipotezleri bağlamında tartışılmıştır.

Betimleyici Bulguların Tartışılması

Kayıp yaşamış olan kişilerin cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları gibi faktörlerin yas sürecini etkilediği bilinmektedir ancak kültürel faktörler de göz önünde bulundurulduğunda bu ilişkilerin kapsamlı olarak incelendiği araştırmalar sınırlıdır (Volkan ve Zintl, 2010). Bu araştırmanın örnekleminin çoğunluğunu kadın katılımcılar oluşturmuş olup; katılımcıların çoğunluğunun lisans ve üstü eğitim durumuna sahip olduğu, psikolojik veya psikiyatrik bir tanı almadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların medeni ve ilişki durumlarının dağılımının birbirine yakın olduğu, daha önce psikolojik destek alan ve almayan grupların dağılımının da birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Cinsiyete Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya dahil edilen kadın katılımcıların yas ölçeği puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha detaylı karşılaştırma yapılması adına alt ölçekler incelendiğinde; kadınların yas ölçeğine dair tüm alt ölçek (fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal yas) puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde, kadınların yas puanlarının farklı sebeplerle daha yüksek olarak görüldüğü (Carver, Hayslip, Gilley ve Watts, 2014; Lai vd., 2015; Sidmore, 2000) ancak erkeklerin yası farklı deneyimleyebildikleri için aslında benzer süreçler yaşamalarına rağmen ölçümlerin farklılaşabildiğini savunan (Örneğin; Barr, 2012; Stelzer, Atkinson, O'Connor ve Croft, 2019; Martikainen ve Valkonen, 1996) çalışmalar bulunmaktadır. Benzer şekilde; Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları cinsiyetler arasında farklılık göstermemiş olsa da kadınların gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler alt ölçek puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuş olup; bulgular kayıp yaşayan kadın katılımcıların geleceğe dair duygu ve beklentilerine dair umutsuzluk seviyesinin erkeklerden daha yüksek olduğu bağlamında yorumlanabilmektedir. Alan yazındaki çalışmalar farklı sebeplerle kadınların kayıp sonrasında daha yoğun yas ve umutsuzluk gösterebildiğini belirtmektedir

(Lawrence, Matthews ve Pepper, 2006; Rubinstein, 2004). Araştırmalar, kadınların biyolojik veya geçmişe dayalı olabilecek farklı sebeplerle olumsuz duygulara daha duyarlı ve olaylar karşısında olumsuz etkilere daha açık olabileceğini belirtmekte (Örneğin; Boals, 2010; Chapman ve Pepler, 1998; Yuan vd., 2009); dolayısıyla kayıp sonrası tepkilerin cinsiyet bağlamında değişkenlik göstermesinin normal olduğunu aktarmaktadır. Ancak nicel yöntemlerin bu bağlamda sınırlı kalması ve çalışma grubunda kadın katılımcı oranının yüksek olmasının sonuçlara olası etkileri düşünüldüğünde ilerideki araştırmalarda cinsiyet dağılımı açısından eşit örneklemlerin dahil edilmesi ile nitel yöntemlerin eklenmesi önerilmektedir.

İlişki Durumu Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Medeni duruma göre ölçek puanları incelendiğinde; evli katılımcıların hayatta anlamın varlığı alt ölçek puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak evli ve bekar katılımcıların genel yaşamın anlamı ölçek puanları ile hayatta anlam arayışı alt ölçek puanları arasında bir farklılık görülmemiştir. Bulgular incelendiğinde; evli katılımcıların hayatında değerli bir anlam ve amaç olduğunu hissettikleri fakat aktif bir şekilde anlam arayışı içinde olmadıkları şeklinde yorumlanabilir. Alan yazındaki çalışmalar, evli bireylerin beyan ettikleri anlam ve tatmin düzeyinin genellikle bekarlardan daha yüksek olduğunu göstermekte olup (Be, Whisman ve Uebelacker, 2013; Boyraz, Lightsey ve Can, 2013; Boyraz, Waits, ve Felix, 2014; Hsu ve Barrett, 2020; Schnell, 2009); bulguların alan yazın ile uyumlu olduğu görülmüştür.

İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyine yakınlaşmakla birlikte anlamlı düzeyde olmasa da, bekar (ilişkisi olan veya olmayan) katılımcıların daha yüksek irrasyonel inanışlar puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, ilişkisi bulunmayan katılımcıların evli katılımcılara kıyasla kendini değersizleştirmeye dair irrasyonel inanışlarının daha yüksek olduğu görülmüş olup; bu durum ilişkisi olmayan katılımcıların olumsuz düşünceleri kendilerine yönelik olarak içselleştirme eğilimi gösterme eğilimi olarak yorumlanabilmektedir. Araştırmalar ayrıca kendini değersizleştirmeye dair olumsuz tutum ve düşüncelerin kişilerin değer verdikleri kişiler tarafından reddedilmeye ve beğenilmemeye karşı düşük tolerans gösterme eğilimini yansıttığını belirtmektedir (Artıran, 2019). Ayrıca ilişkisi olan katılımcıların adalet beklentilerine dair irrasyonel inanışlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bulgular bu bağlamda, ilişkisi olan ancak evli olmayan katılımcıların adaleti sağlama ve sürdürme konusunda mücadeleye daha açık olup adaletin olmadığını düşündükleri durumlarda

rahatsızlık hissedebileceklerine dair yorumlanabilmektedir. Alan yazın incelendiğinde cinsiyete dair bulgular olmakla birlikte, medeni duruma ilişkin bulguların sınırlı olduğu görülmüştür. Ancak irrasyonel düşüncelerin ilişkilere yönelik olumsuz etkileri olabileceği sebebiyle kişilerin disfonksiyonel ilişki dinamiklerinin uzun soluklu ilişki veya evliliğin önünde bir engel olabileceği belirtilmiştir (Örneğin; Filipovic vd, 2016). Araştırma bulguları nedensellikle ilgili bir ilişki sunmadığından; kendini değersizleştirme veya adalet beklentisi ile ilgili irrasyonel inanış puanlarının ilişki durumlarına etkisi üzerine dair bir yorumda bulunmak zordur. Alan yazında ilgili değişkenlere dair olumlu veya olumsuz ilişkilerin bulunduğu bir araştırmaya tarafımızca rastlanılmamış olup; bulgular Türkiye'de kayıp yaşamış bireyler örneklemine dair literatüre katkı sağlaması yönünde değerlendirilebilir. Ancak ileride daha kapsamlı değişkenlerin dahil edildiği araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Psikolojik Destek Alma Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcılar arasından daha önce psikolojik destek alan ve almayan gruplar karşılaştırıldığında; daha önce psikolojik destek almış olan katılımcıların Yas Ölçeği ile fiziksel, duygusal ve davranışsal yas alt-boyut puanları, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler ve umut alt-boyut puanları, Yaşamın Anlamı Ölçeği ile Hayatta Anlam Arayışı alt boyutu, Genel Tutum ve İnanışlar ile Rasyonellik İnancı ve Konfor arayışı alt-boyut puanlarının daha önce psikolojik destek almamış katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik destek alan katılımcıların daha fazla yas tuttukları ve yasın fiziksel, duygusal ve davranışsal etkilerini daha yoğun deneyimledikleri görülmekle beraber, öncelikli olarak yası yoğun yaşayan bireylerin psikolojik destek almaya yönelip yönelmedikleri veya daha önce hangi sorunla ilgili destek aldıkları bilinmemektedir. Ayrıca, alan yazındaki çalışmalar farklı ekollerde olsa da psikolojik destek sürecinin kişiler üzerinde kendilerine dair farkındalıklarının artırıcı, kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlayıcı ve zorlayıcı duyguları daha rahat kabul etmeye yönelik katkılar sağladığını göstermektedir (Ladmanová, Řiháček ve Timulak, 2022; Salvatore, Lysaker, Gumley, Popolo, Mari ve Dimaggio, 2012; Sousa, Pestana ve Tavares, 2019). Ek olarak; klinik popülasyonlarda kendine dair farkındalığın olumsuz duygu ifadelerini artırdığı (Gibbons vd., 1985) ve kendine odaklanmanın da olumsuz duyguları artırdığı (Mor ve Winquist, 2002) görülmüştür. Bu bağlamda, daha önce psikolojik destek alan katılımcıların kendileri, yas tepkileri ve zorlayıcı duygulara ilişkin farkındalıklarının daha yüksek olması ve bunları ifade etmekle ilgili kendileriyle daha

barışık olma ihtimalleri ile; bu durumun katılımcıların yas tepkilerini ve umutsuzluk duygularını psikolojik destek almayan gruplara göre daha yüksek olarak ifade etmiş olma üzerinde etkili olabileceği de göz önüne alınmalıdır.

Benzer bir şekilde, daha önce psikolojik destek alan katılımcıların anlam arayışlarının daha yüksek olduğu görülmüş olmakla beraber; hayatta anlam arayışının yüksekliğinin bu bireyleri terapiye yönlendirip yönlendirmediği de bilinememektedir. Alan yazındaki çalışmalar hayatta anlam arayışı ile psikolojik destek alma arasında pozitif bir ilişki olduğunu yani anlam arayışı içinde olmanın psikolojik destek alma oranını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermekte, ancak bu durumun bir nedensellik belirtmediğini vurgulamaktadır (Glaw, Kable, Hazelton ve Inder, 2017). İlgili değişkenlerin ilişkileri ve olası ek değişkenlerin niteliklerinin anlaşılması adına daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Psikolojik destek alma durumuna göre Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği puanları incelendiğinde; genel ölçek puanının yanı sıra rasyonellik inancı ve konfor arayışı alt boyutları puanlarının da daha önce psikolojik destek alan katılımcılarda, destek almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda; psikolojik destek alan katılımcıların hem düşüncelerinde hem de davranışlarında destek almayanlara göre katı oldukları, çevresindekilerin kendi düşünce ve beklentilerine uygun davranmamasına tahammül göstermedikleri, bununla beraber risk almayı veya yeni deneyimler yaşamayı tercih etmedikleri, belirsizlik durumlarında daha çok rahatsızlık hissettikleri söylenebilir. İleride yapılacak çalışmalarda daha kapsamlı nicel ve nitel yöntemlerin kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir.

Ölçekler Arası İlişkilerin Tartışılması

Ölçek puanları arasındaki ilişkilerinin analiz edildiği korelasyon sonuçları; Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yas Ölçeği ve İrrasyonel İnanışlar Ölçeği puanlarının birbirleriyle istatiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bir diğer deyişle; yas, umutsuzluk ve irrasyonel inanışlardan birine dair puanlar arttıkça diğer değişkenlere dair puanların da yükseldiği gözlemlenmiştir. Detaylı analizler sırayla incelenerek alan yazın bulguları ile birlikte bu bölümde tartışılmıştır.

Yas Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Yas Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile iki ölçeğin de tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; yas ile yasın fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarının kişi üzerindeki etkisi arttıkça, genel

umutsuzluk ile geleceğe yönelik duygu ve beklentilere, motivasyon kaybına, umuda yönelik umutsuzluğun da arttığı görülmektedir. Bu kavramların birbiri ile ilişkisi neticesinde, bulguların alan yazınla ve hipotezlerle uyumlu olduğu görülmüştür. YAA-Mevcut Anlam Boyutu puanlarının daha önceki bir çalışmada olumsuz duygular ile negatif, olumlu duygular ve iyi-oluş hali ile pozitif olarak ilişki içinde olduğu görülmüştür (Boyraz, Lightsey ve Can, 2013). Alan yazında yas sürecinin olumlu duygular ve yaşam doyumu ile negatif ilişkisi olduğu ve kayıp yaşayan kişilerde yas süreci ile umutsuzluk arasındaki pozitif ilişki bulunduğu farklı yas tiplerinde yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Bellini vd., 2018; Salloum, Bjoerke ve Johnco, 2019). Ancak farklı kişisel faktörlerin de (örneğin; karakter özellikleri, kaybedilen kişi ile ilişki, ölüm şekli, kaybın üzerinden geçen süre, vb.) yas ile umutsuzluk arasındaki ilişkileri etkileyebileceği belirtilmiştir (Bugen, 1977; O'Brien, 2012; Zara, 2011; Zeigler-Hill ve Shackelford, 2020). Ek olarak; çalışmada yas ile umutsuzluk genel puanları arasındaki korelasyon ilişkisi orta seviyedeyken; umutsuzluk alt boyutları olan motivasyon kaybı, gelecek ile duygu ve beklentiler ile geleceğe dair umutsuzluk ise daha düşük seviyede artış göstermiştir. Bu bağlamda alt boyutlar üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenlerin de kapsamlı olarak incelenmesinin gelecekte yapılacak bilimsel çalışmalarda oldukça önemli olacağı vurgulanmalıdır.

Yas Ölçeği ile Yaşamın Anlamı Ölçeği Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Araştırmada yas ölçeği ile yaşamın anlamı ölçeğinde puanlar arası anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen; yas ölçeği puanlarının aranan anlam alt boyutu ile pozitif, varolan anlam alt boyutu ile negatif ilişkisi bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda; kayıp yaşayan bireylerin genel yas seviyesi arttıkça hayatta anlam arayışlarının arttığı, hayata dair mevcut anlamın ise azaldığı gözlemlenmiştir. İnsanlar için anlamlı bir hayatın önemi ve yaşamdaki değişimlerin bu anlamları değiştirerek kişilerin anlam arayışını artırdıkları bilinmektedir (Yalom, 2001). Kayıp ve yas gibi önemli değişikliklerin kişilerin hayatlarındaki anlamı olumsuz etkilediği; anlam kaybı yaşayan bireylerin de yeni anlamlar yaratmak üzere daha yoğun anlam arayışı içinde oldukları görülmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2001). Kişilerin yas tutarken anlam arayışına girdikleri ve bunu, bir yandan eskiden oldukları kişiyle süreklilik duygusunu korurken diğer yandan da değişen bir dünyanın gerçekliğini şimdi olmaları gereken kişi anlayışlarına entegre eden, tutarlı bir yas anlatısı (narrative) inşa etmeye çalışarak yaptıkları da söylenmektedir (Neimeyer, Prigerson ve Davies, 2002).

Yaşamın anlamı mevcut anlam alt boyutu ile yas puanları arasındaki negatif ilişkiler; alan yazında da daha önce çalışıldığı üzere beklenen bulgular olup hipotezlerle uyumludur (Currier, Holland ve Neimeyer, 2006; Mooren, 2020). Kayıp, anlam yitimini beraberinde getirmektedir ancak anlam yaratmak kişinin hayata adaptasyonu ve kişisel anlatıları açısından oldukça önemli olduğundan; kişiler farklı kişisel yöntemler ve süreçler içinde bu anlam hissini tekrar inşa edebilmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2001; Neimeyer, Prigerson ve Davies, 2002**).** Hayatın anlamı puanında artışın yas sürecinin daha kolay bir şekilde atlatılması ile ilişkili olduğu farklı çalışmalarca gösterilmiştir (Örneğin; Boyraz vd., 2014; Rogers vd., 2008). Ölümü yaşamın doğal bir parçası olarak algılayan kişilerin de yaşamlarında daha büyük bir anlam duygusuna sahip oldukları ve bunun da daha düşük yas semptomları göstermelerini sağladığını savunan çalışmalar bulunmaktadır (Boyraz vd., 2014; Currier , Holland ve Neimeyer 2006). Ayrıca ölümü bir geçit olarak temsil eden ve yaşamın anlamı konusunda güçlü bir algıya sahip kişilerin daha düşük düzeyde sıkıntı, kaygı ve depresyon oranlarına sahip oldukları da görülmüştür (Testoni vd., 2018). Patolojik yas tutma riskinin nispeten yüksek olduğu popülasyonlarda yaşamda anlamın varlığı ya da yokluğunun yas ve depresyon arasında önemli bir ayırt edici faktör olduğu da belirtilmektedir (Scharer ve Hibberd, 2019). Bu sebeple yaşama dair anlam kavramı ve yas sürecinin farklı araştırmalarla desteklenmesi ve anlam odaklı bakış açısının önemi büyüktür (Hibberd, 2013; Holland ve Neimeyer, 2010).

Yas Ölçeği ile Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Yas sürecinin fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenleri olduğu (Balcı-Çelik, 2006) bilinmekte olup; ağırlıklı olarak bilişsel boyutta yer alan genel tutum ve irrasyonel inanışların kayıp yaşayan bireylerin deneyimlediği yas oranı ile ilişkisi araştırma kapsamında incelenmiştir (Artıran, 2019). Araştırma bulguları kişilerin deneyimlediği yasın yoğunluğu ile irrasyonel inanışları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre; kişilerin yas düzeyi arttıkça irrasyonel inanışları da artış göstermektedir. Bulgular, yas düzeyi arttıkça bireylerin bilişsel süreçlerinin olumsuz yönde etkilendiğini göstermekte olup bu durumun alan yazında da yas tepkileri arasında olağan olduğu belirtilmektedir (Currier vd, 2006; Eisma, de Lang ve Boelen, 2020). İrrasyonel inanışlara ilişkin alt boyutlara bakıldığında; katılımcıların toplam yası artarken bireylerin kendilerini değersizleştirme, konfor arayışları, rasyonellik inancı, başarmak irrasyonel inanışları, onaylanma, adalet beklentisi ve başkalarını değersizleştirme gibi alt

boyutlarda seyreden irrasyonel inanışlarında da artış görülmüştür. Alan yazında irrasyonel inanışların insanlara farklı şekillerde engel olabileceği, yaşam düzenlerinin bozulmasına sebebiyet verebileceği ve olumsuz duygular yaşamalarına neden olabileceği belirtilmektedir (Hasköylü, 2017). Ancak kayıp yaşayan bireylerde yas ile irrasyonel inanışlar ilişkisine dair bir çalışmaya tarafımızca rastlanmamıştır. Literatürde irrasyonel inanışlara yönelik yapılmış olan çalışmalar sınırlı olduğundan; irrasyonel inanışların yas ile pozitif ilişkili olarak bulunması, literatüre bu anlamda katkı sağlamaktadır (Artıran vd., 2019).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Ölümle ilgili kişisel görüşler ve sürece yüklenen anlamların da kişilerin depresyon ile olumsuz duygu ve bilişsel süreçlerini etkilediği alan yazında farklı örneklerle gösterilmiştir (Costa, Hall ve Stewart, 2007; Testoni vd., 2018). Ayrıca kayıp yaşanan kişi ile ilişkinin doğası ve niteliği de yas sürecini ve ilgili değişkenleri etkileyebilmektedir (Mooren, 2020). Nicel araştırma yöntemlerinin bu noktalarda sınırlı kalabildikleri için nitel araştırma yöntemleri kullanılarak bu farklılıkların daha iyi anlamlandırılabilmesinin mümkün olabileceği; dolayısıyla sonraki çalışmalarda daha kapsamlı araştırmaların önemli olacağı vurgulanmalıdır. Ek olarak; kayıp yaşanan kişinin niteliği ile karşılıklı ilişkiye dair değişkenler ve kayıp ile ölçüm arasında geçen sürenin de araştırmalara dahil edilmesinin araştırmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Gelecekteki çalışmaların nicel ve nitel yöntemleri birlikte kullanması ve daha geniş örneklem üzerinde kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, M. (2009), *Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*,[Yüksek Lisans Tezi], Selçuk Üniversitesi, Konya.

Adler, A. (2017). *Modern Psikoloji.* (Çev. Murat Uhyaroğlu). Ankara: Yason Yayınları.

Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki,* doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akıncı, A. (2005). Hayata Anlam Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü. *Değerler Eğitim Dergisi,* 3(9), 7-24.

Alemayehu, D., Cappelleri, J. C., Emir, B. ve Zou, K. H. (Eds.). (2017). *Statistical topics in health economics and outcomes research.* CRC Press.

Alverez, A. (1994). *İntihar-Kan Dökücü Tanrı,* çev., Zuhal Çilsarıkaya, Ankara: Öteki Yayınevi.

Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamın anlamının incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi], İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3),842-858.

Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(3),842-858.

Artıran, M., Şimşek, O. ve Turner, M. (2019). Mediational role of rumination and reflection on irrational beliefs and distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47*(6), 659-671. doi:10.1017/S1352465819000031

Aslan, C., Kan, A. (2017). Yardımcı Teknolojilere Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(1), 48-63.

Ataer, S. (2006). *Kierkegaard'ın Tanrı Anlayışı, [Yüksek Lisans Tezi]*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din, (Logoterapik Bir Araştırma),* İnsan Yayınları, İstanbul.

Balcı-Çelik, S. (2006). Yas Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(25), 105-114.

Baron, R. M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173- 1182.

Baştuğ G. (2009), "Bayan Voleybolcuların Müsabaka Dönemi Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi" *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11* (3), 15-20.

Be, D., Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, *20*(4), 728-739.

Beck, A. (1987). Cognitive Models of Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quartely, 1:*5-37.

Bellini, S., Erbuto, D., Andriessen, K., Milelli, M., Innamorati, M., Lester, D. ve Pompili, M. (2018). Depression, hopelessness and complicated grief in those bereaved by suicide. *Frontiers in Psychology, 9*(198).

Boals, A. (2010). Events that have become central to identity: Gender differences in the centrality of events scale for positive and negative events. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 24*(1), 107-121.

Boone Jr, H. N. ve Boone, D. A. (2012). Analyzing likert data. *The Journal of extension, 50*(2), 48.

Bozkurt, N. (2003). Kaliteli Yaşamın Felsefesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Dergisi,* 2(3), 15-24.

Bugen, L. A. (1977). Human grief: A model for prediction and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, *47*(2), 196.

Bulut, E., Küçüker, H., Bulut, N. (2012). İntiharın Kısa Tarihçesinden Sebep ve Yöntemlerine Genel Bir Bakış", *Cumhuriyet Medical Journal*, *34*(1), 128-137.

Ceyhan, A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*, 91-101.

Chapman, K. J. ve Pepler, C. (1998). Coping, hope, and anticipatory grief in family members in palliative home care. *Cancer nursing*, *21*(4), 226-234.

Cholbi, M. (2016). Grief's Rationality, Backward and Forward, Philosophy and Phenomenological Research , November.

Çivitçi, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme sürecine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi, 6(2),* 59-80.

Cleiren, M., Diekstra, R. F., Kerkhof, A. J. ve Van Der Wal, J. (1994). Mode of death and kinship in bereavement: Focusing on" who" rather than" how.". *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention.*

Coban, A., Karaman, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research* (JCBPR), 78–88. https://doi.org/10.5455/jcbpr.

Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 10*(1), 7.

Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death studies, 30*(5), 403-428.

Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çınar, O., Karcıoğlu, F. (2012). Büro Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Kontrol Odağı İnançları Üzerine Bir Araştırma: Erzincan Üniversitesi MYO Uygulaması", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 283-296.

Davis, C. G. ve Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss?. *American Behavioral Scientist, 44*(5), 726-741.

Dilbaz, N., Seber, G. (2013). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi", *Kriz Dergisi, 1*(3), ss. 134-138.

Doering, K., Barke, A., Friehs, T., Eisma, M. (2018). Assessment of grief-related rumination: Validation of the German version of the Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *BMC Psychiatry, 18*(1), 43.

Dyregrov, K., Nordanger, D. ve Dyregrov, A. (2003). Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies, 27*(2), 143-165.

Eisma, M. C., de Lang, T. A. ve Boelen, P. A. (2020). How thinking hurts: Rumination, worry, and avoidance processes in adjustment to bereavement. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *27*(4), 548-558.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances*. New York: Birch Lane Press.

Ellis, A. (1995). *Reflections on rational-emotive therapy*. (M. J. Mahoney) New York: Springer Publishing Company.

Ellis, A. (1999). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *17*(2).

Ersoy, E., ve Çeliker, H. D. (2010). Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi. *Education Sciences*, *5*(4), 1534-1542.

Ertekin Pınar, Ş. Tel, H. (2012). Depresyon Tanılı Birey ve Hemşirelik Yaklaşımı", *Psikiyatri Hemşireleri Derneği, 3*(2), 86-91.

Folkman, S. (2010). Revised coping theory and the process of bereavement. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Eds.), Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care (563-584). Washington: American Psychological Association.

Frankl, E., *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev. S. Budak), Okyanus Yayınları, İstanbul, 2010.

Frankl, V. (2009). İnsanın Anlam Arayışı (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Okuyan Us.

Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı (*Y. Salman, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.

Gibbons, F. X., Smith, T. W., Ingram, R. E., Pearce, K., Brehm, S. S. ve Schroeder, D. J. (1985). Self-awareness and self-confrontation: Effects of self-focused attention on members of a clinical population. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(3), 662.

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.

Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. ve Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in mental health nursing*, *38*(3), 243-252.

Goldstein, G. ve Hersen, M. Pergamon (1984). Handbook of psychological assessment.. New York

Hasköylü, M. (2017). İrrasyonel inanışların kişisel biriciklik algısına olan etkisi ve birbirleriyle olan etkileşimleri, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs, 76*(4), 408-420. *Statistics*. Boston, MA: Pearson

Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, *41*(11), 2179-2202.

Humphrey, G. M., Zimpfer, D. G. (2007) *Counselling for grief and bereavement.* Sage.

Işık, Z.(2018). Bebek kaybı yaşayan ailelere yas sürecinde manevi danışmanlık neden gerekli? İçinde A. Ayten, M. Koç ve N. Tınaz (Eds.), Manevi danışmanlık ve rehberlik cilt II, (2. baskı, 41-65). Dem Yayınları.

İmamoğlu, A., Yavuz, A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *13*(23), 205-244.

Jim H., Andersen B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology,* 12, 363-381.

Jim, S., Purnell, J. Q., Richardson, S., Golden-Kreutz, D., Andersen, B. L. 2006, "Measuring meaning in life following cancer", *Quality of Life Research,* 15(8), 1355-137.

Karabulut, E. (2010). *Diyarbakır'daki taziye evlerinde akut dönem yas sürecinin yaşanması ve yasın ağırlık derecesine etki eden faktörlerin belirlenmesi*, [Uzmanlık Tezi], Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır.

Kıraç, F. (2013). *Eşcinsellikle ilgili dini-psikolojik algılar ve maneviyat: Erkek eşcinsel örneklem*. Ankara Üniversitesi, [Doktora Tezi], Ankara.

Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Kierkegaard, S. (2001). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. çev. M. Mukadder Yakupoğlu. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Kübler-Ross, E. (2009). On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families. Routledge Taylor & Francis Group.

Kula, N. (2006). *Gençlik Döneminde Kimlik ve Din,* H. Hökelekli (Edt.), Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi içinde Dem Yayınları, İstanbul.

Ladmanová, M., Řiháček, T. ve Timulak, L. (2022). Client-identified impacts of helpful and hindering events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research, 32(*6), 723-735.

Lawrence, E., Jeglic, E. L., Matthews, L. T. ve Pepper, C. M. (2006). Gender differences in grief reactions following the death of a parent. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 52*(4), 323-337.

Maslow, A. (2019). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Mehmetoğlu, S. (2022). *Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Duygusal Zekâ İle Yas Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi.

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

Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., ve Mortimer, M. K. (2005). Complicated grief and suicidal ideation in adult survivors of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 35*(5), 498-506.

Mooren, A. (2020). Relationship Between Meaning in Life, Grief, and Meaning-Making of Loss Among the Bereaved A Cultural Comparison Between Turkey and Germany, Department of Clinical Psychology, Utrecht University

Mor, N. ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological bulletin, 128(*4), 638.

Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G. ve Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist, 46*(2), 235-251.

Neimeyer, R., Sands, D. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer ve G. F. Thornton (Eds.), Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice (9–22). Routledge/Taylor & Francis Group.

O'Brien, E. (2012). An investigation into peoples' attitudes after the death of a first degree relative. [Yayımlanmamış Lisans Tezi]. Dublin Business School, İrlanda, Dublin.

Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, (14):*173-184

Parkes, C. (2009). Love and loss: The roots of grief and its complications. Routledge.

Patterson, C.H. (1986). *Theories of counseling and psychotherapy***.** Second Edition. New York: Harper and Row Publishers.

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891.

Prigerson, H. (2004). Complicated grief: When the path of adjustment leads to a dead-end. *Bereavement Care,* 23(3), 38-40.

Rando, T. (2013). On achieving clarity regarding complicated grief: Lessons from clinical practice. M. S. Stroebe, H. Schut ve J. Van Den Bout (Eds.), Complicated Grief: Scientific Foundations for Health Care Professionals (s. 40–54). New York: Routledge.

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), 203–211. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.203

Rubin, S. S., Malkinson, R. ve Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies, 27*(8), 667-690.

Rubinstein, G. (2004). Locus of control and helplessness: Gender differences among bereaved parents. *Death studies, 28*(3), 211-223.

Salloum, A., Bjoerke, A. ve Johnco, C. (2019). The associations of complicated grief, depression, posttraumatic growth, and hope among bereaved youth. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 79*(2), 157-173.

Salvatore, G., Lysaker, P. H., Gumley, A., Popolo, R., Mari, J. ve Dimaggio, G. (2012). Out of illness experience: metacognition-oriented therapy for

promoting self-awareness in individuals with psychosis. *American Journal of Psychotherapy, 66*(1), 85-106.

Sanders, C. M. (1989). *Wiley series on personality processes. Grief: The mourning after: Dealing with adult bereavement*. Oxford, England: John Wiley and Sons

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483-499.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi, 1*(3), 139-142.

Selvi Y., Öztürk R. İ., Ağargün M. Y., Beşiroğlu L. ve Çilli A. S. (2011). Temel Yas Unsurları Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi, 48* (2).

Şenelmiş, H. (2006). Ankara Üniversitesi kriz merkezine başvuran yas olguları üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi, 14*(1), 1-20.

Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusunda Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 45(1), 209-228.

Silverman, P. (2004). Bereavement: *A time of transition and changing relationships.* J. Berzoff ve P. R. Silverman (Eds.). Living with Dying A Handbook for End of Life Healthcare Practitioners (s. 226-241). Columbia University Press.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology, 13*, 290-312

Sousa, D., Pestana, A. ve Tavares, A. (2019). Self-awareness, verbalization and new meanings as the heart and soul of significant events in existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 4*9, 161-167.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80.

Stroebe, M. (2010). Schut H. The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 61*(4), 273-289.

Stroebe, M., Schut, H., ve Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of general psychology, 9*(1), 48-66.

Şentürk, H. Selahattin Y. (2014). "Hayatın Anlamı ve Din", *Süleyman Demirel Üniversitesi İ.F.D. 33*(2), 45-60.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate.*

Taner, D. (2008), "*Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeyi ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki"* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Yeditepe Üniversitesi.

Tavakoli, H. (2012). *A dictionary of research methodology and statistics in applied linguistics.* Rahnama press.

Tekin M., Filiz K., (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 27-37.

Tetik, S., Yurtsever, H. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Umutsuzluk Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 9*(21), 39-56.

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Terapi.* Ankara: Hyb Yayıncılık.

Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 3*(4), 445-459.

Türküm, A. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 41-47.

Uğur, E., Akın, A. (2015). Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. *4*(2): 424-432.

Uzun, F. (2022). Yas Danışmanlığı ve yas sürecinde manevi danışmalık, [Yüksek Lisans Tezi], Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.

Ünver, H., Perdahlı Fiş, N. (2019). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanılı Ergene Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Bir Olgu Sunumu", *Türk J Child Adolesc Ment Health*, 26(3), 131-135.

Volkan, V., Zintl, E. (2010). *Gidenin ardından.* İstanbul: Oa Yayınları.

Walsh, F. ve McGoldrick, M. (2004). *Living beyond loss: death in the family* (2. baskı). Ne Worden, W. J. (2010). *Grief counselling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner*. UK: Brunner-Routlege.

Worden, W. (2001). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner.* New York: Brunner-Routlege.

Yavuz, A. (2009), "18-25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi (Sakarya Üniversitesi Örneği)", [Yüksek Lisans Tezi], Sakarya.

Yılmaz, S. (2018). Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma = An Empirical Research on the Relationship Between *'Umra* Worship and Meaning in Life and Hopelessness". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi- Cumhuriyet Theology Journal* 22/1: 543-570. https://doi.org/10.18505/cuid.417623

Yuan, J., Luo, Y., Yan, J. H., Meng, X., Yu, F., & Li, H. (2009). Neural correlates of the females' susceptibility to negative emotions: An insight into gender-related prevalence of affective disturbances. *Human brain mapping*, *30*(11), 3676-3686.

Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. İçinde A. Zara (Ed.), Yaşadıkça: Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları, (73-90). İmge Kitapevi.

Zastrow C., Kirst-Ashman K. K., Çiftçi D. (2015*). İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre I*-II.Nika Yayınevi.

Zeigler-Hill, V. ve Shackelford, T. K. (Eds.). (2020). *Encyclopedia of personality and individual differences.* Cham: Springer International Publishing.

Zisook, S. R. Shuchter, P. Selge, M. Mulvihill (1993). Aging and Breavement. Geriatr Psychiatry Neurol, 6:

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:
   - Kadın
   - Erkek
2. Medeni durumunuz:
   - Evli
   - Bekar
3. Eğitim Durumunuz:
   - İlkokul/Ortaokul
   - Lise
   - Lisans/Önlisans
   - Lisansüstü
4. Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma
   - Evet
   - Hayır
5. Psikiyatrik Tanı Alma Durumu
   - Evet
   - Hayır

EK 2. Yaşamın Anlamı Anketi

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizi en iyi tarif eden cevabı işaretleyin.

(1) Kesinlikle yanlış	(2) Çoğu zaman yanlış	(3) Biraz yanlış	(4) Emin değilim	(5) Biraz doğru	(6) Çoğu zaman doğru	(7) Kesinlikle doğru

AÇIKLAMA	**(1) Kesinlikle Yanlış**	**(2) Çoğu Zaman Yanlış**	**(3) Biraz Yanlış**	**(4) Emin Değilim**	**(5) Biraz Doğru**	**(6) Çoğu Zaman Doğru**	**(7) Kesinlikle Doğru**
1. Hayatımın anlamını anladım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayatımı anlamlı yapacak bir şey arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımın amacını bulmak için sürekli arayıştayım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayatımın, onu anlamlı kılan net bir yönü var.	1	2	3	4	5	6	7
5. Hayatımı neyin anlamlı kılacağına dair iyi bir algım/hissim var.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tatmin edici bir hayat amacı keşfettim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hayatımın önemli olduğunu hissettirecek bir şeyi hep arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Hayatım için bir amaç veya vazife bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hayatımın net bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7
10. Hayatımda anlam arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. Akılcı Olmayan İnanışlar

önerge: Bu ölçekte insanların düşünce ve inanışları hakkında bazı ifadeler vardır. Doğru veya yanlış cevap ıktur sadece gerçekten inanıyorsanız ve ne düşünüyorsanız öyle derecelendirme yapınız. Lütfen ifadeleri kkatlice okuyunuz ve ne kadar size uyup uymadığı hakkında bir derecelendirme yapınız.

ğer **tamamen katılıyorsanız** 5
ğer **katılıyorsanız** 4
raz katılıyorsanız 3
adiren katılıyorsanız 2
iç katılmıyorsanız 1

numaralarını işaretleyiniz.

GTİÖ-KF

1.	Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarsız olmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa uğramaya katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve gerginlik katlanılmaz bir şeydir.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Benim için önemli olan şeylerde başarılı olmasam dahi kendimi bir birey olarak değerli hissetmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Gergin ve stres içinde olmaya dayanamıyorum, bence aşırı gerginlik içince olmak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
6.	Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum, onlar beni sevmiyorlarsa bu korkunçtur.	① ② ③ ④ ⑤
7.	Yakınım olan insanlar beni beğenmiyorlarsa bu ben beğenilmeye değer bir insan olmadığımdandır.	① ② ③ ④ ⑤
8.	Bana düşüncesizce davranıldığında, bu, dünyada ne kadar da kötü ve kendilerinden bir şey beklenmeyecek insanlar var olduğunu aklıma getirir.	① ② ③ ④ ⑤
9.	Sevdiğim biri tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ve hala bir insan olarak değerli olduğumu düşünmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
10.	Benim için önemli olan işleri iyi bir şekilde yerine getiremezsem bu benim değersiz işe yaramaz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
11.	Önemli olan şeylerde düşük bir performans göstermek berbat bir şeydir ve böyle durumlar benim için korkutucu olur.	① ② ③ ④ ⑤
12.	İnsanlar bana saygısızca davranmasının bir felaket olduğunu düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
13.	İnsanlar beni reddettiklerinde veya beni beğenmediklerinde bu durum benim işe yaramaz ve değersiz olduğumdandır.	① ② ③ ④ ⑤
14.	Haksızlığa uğramaya katlanamıyorum ve bence haksızlığa uğramak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
15.	Bana haksızlık edenler hakkında onların kötü ve değersiz insanlar olduklarını düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
16.	Hayatımda zorluk çıkmasına katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
17.	Zorluk içinde olmak kokunç bir durum ve zor duruma düşürülmek de felakettir.	① ② ③ ④ ⑤
18.	Önemli görevleri iyi yapamamak çekilmez bir şey, ve bu görevlerde hata yapmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
19.	İnsanların genel olarak bana adaletli davranması önemlidir ancak adeletli davranılacağım diye bir zorundalık olmadığının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
20.	Önemli işlerde başarılı bir performans sergileyemezsem bu çok korkunç bir şey olur.	① ② ③ ④ ⑤
21.	İnsanlar tarafından saygı görmemek çekilmez bir durum, saygısızlığa katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
22.	Önemli insanlar beni beğenmiyorlarsa, bu benim değersiz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤

23. Beni sevmelerini istediğim insanlar tarafından sevilmeli ve kabul edilmeliyim, eğer sevmiyorlarsa bunu kabullenemem.	① ② ③ ④ ⑤
24. Sevdiğim insanların beni sevmesini ve olduğum gibi kabul etmelerini isterim ancak sevmediklerinde, sırf ben istedim diye sevmek zorunda olamadıklarının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
25. Beni sevmelerini istediğim insanların beni onaylamaması veya reddetmesi ve beni beğenmemeleri dayanılmaz bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
26. Eğer insanlar bana saygısızca davranıyorlarsa bu onların aslında ne kadar da kötü insanlar olduklarının bir işaretidir.	① ② ③ ④ ⑤

EK 4. Yas Ölçeği

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

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

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

EK 5. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ye da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ye da hayır olarak kodlayınız.

1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum

Evet---------- hayır

2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.

Evet---------- hayır

3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.

Evet---------- hayır

4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.

Evet---------- hayır

5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.

Evet---------- hayır

6- Benim için çok önemli konularda ileride basarili olacağımı umuyorum.

Evet---------- hayır

7- Geleceğimi karanlık görüyorum.

Evet---------- hayır

8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.

Evet---------- hayır

9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden
yok.

Evet---------- hayır

10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı

Evet---------- hayır

11-Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor

Evet---------- hayır

12-Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum

Evet---------- hayır

13-Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.

Evet---------- hayır

14-İşler bir turlu benim istediğim gibi gitmiyor.

Evet---------- hayır

15-Geleceğe büyük inancım var.

Evet---------- hayır

16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.

Evet---------- hayır

17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.

Evet---------- hayır

18-Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.

Evet---------- hayır

19-Kotu günlerden çok , iyi günler bekliyorum.

Evet---------- hayır

20-İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu
elde edemeyeceğim.

Evet---------- hayır

ÖZ GEÇMİŞ

Sinan KUCUR, 2018 yılında Bahçeşehir Üniversite Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Aynı sene Yıldız Teknik Üniversitesi Aile Danışmanlığı eğitimini başarıyla tamamlayarak süpervizyon eşliğinde ailelere danışmanlık hizmeti sağlamıştır.

Lisans ve yüksek lisans eğitimi sürecinde gönüllü faaliyetlerde bulunmuştur. Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezinde kuruma başvuru yapan ailelere gönüllü psikolog olarak hizmet sunmuştur. Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV), Sanatla Hayata Renk Kat Projesinde hastane gönüllüsü olarak hastanede yatarak tedavi gören çocuklarla birlikte haftanın belirli günleri hem eğlenmelerini sağlayacak hem de duyguları üzerine düşünmelerine yardımcı olacak sanatsal ve terapötik etkinlikler yürütmüştür.

Katıldığı çeşitli seminer ve süpervizyon çalışmalarının yanı sıra sertifika düzeyinde eğitimler almıştır. Prof. Dr. Doğan Şahin tarafından düzenlenen "Üst Düzey Kişilik Bozukluklarında Psikodinamik Terapi" eğitimlerini tamamlamıştır. Türk Psikologlar Derneği üyesidir.