

YAS YAŞAYAN BİREYLERİN, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE YAS TEPKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞAM ANLAMININ ARACI ROLÜ***THE MEDIATORY ROLE OF MEANING IN LIFE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND GRIEF REACTIONS OF GRIEVING INDIVIDUALS****İnci AKDOĞAN*-Bahar AKOĞLU******Öz****Article Info**

Bu çalışma yas sürecinde, duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünü incelemek için gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 18 yaşından büyük yas deneyimlemiş 230 kadın (%58,7) 162 erkek (%41,3) yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma verileri toplanırken Yapılandırılmış görüşme formu, Texas Düzeltilmiş Yas Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde, betimsel nitelikte bir çalışmadır. Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın amacı yası etkileyebilecek nitelikte olan yaşam anlamının ve duygu düzenlemenin önemini vurgulamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgularda yas ile duygu düzenleme güçlüğü ve yaşamda anlam ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif korelasyon, yaşamda anlam ile yas arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne yas tepkilerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, sonuç değişkenindeki varyansın %14' ünü açıkladığı saptanmıştır. Yaşam anlamının yas ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aracılığı olduğu bulgulanmıştır. Bulgular doğrultusunda çalışmada yas sürecinin işlevselliğini artırmaya yönelik stratejiler ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yas Süreci, Yaşamda Anlam, Duygu Düzenleme Güçlüğü

Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 26/12/2023

Kabul Tarihi: 21/02/2024

Atf

Akdoğan, İ. -Akoğlu, B. (2024). Yas Yaşayan Bireylerin, Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Yas Tepkileri Arasındaki İlişkide Yaşam Anlamının Aracı Rolü, *Anasay* 27, 19-35

Abstract**Research Article**

This study was conducted to examine the mediating role of meaning in life in the relationship between difficulty in emotion regulation and grief reactions during the grief process. The sample of the study consists of 230 females (58.7%) and 162 males (41.3%) adults over the age of 18 who have experienced or are experiencing grief. Structured Interview Form, Texas Revised Inventory of Grief-TRIG, The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) were used to collect the data. The study is a descriptive study in the relational screening model. The data obtained in this study were analyzed using SPSS 27 program. The aim of the study is to emphasize the importance of life meaning and emotion regulation, which can affect grief. In the findings obtained from the research, a negative correlation was found between grief and difficulty in emotion regulation, meaning in life and difficulty in emotion regulation, and a positive correlation between meaning in life and grief. It was determined that difficulty in emotion regulation negatively

Received: 26/12/2023


Accepted: 21/02/2024

Cite this article as:

Akdoğan, İ. -Akoğlu, B. (2024). The Mediator Role of Meaning in Life in the Relationship Between Emotion Regulation Difficulties and Grief Reactions of Grieving Individuals *Anasay* 27,19-35.

* Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

* E-posta: inciakdn@gmail.com., **ORCID ID**  <https://orcid.org/0000-0002-7599-5060>

** Dr. Öğr. Gör., İstanbul Nişantaşı Üniversitesi. E-posta: bahar.akoglu@nisantasi.edu.tr., **ORCID ID**  <https://orcid.org/0000-0002-1457-2531>

predicted grief reactions at a significant level and explained 14% of the variance in the outcome variable. It has been found that meaning in life has a partial mediating role in the relationship between grief and emotion regulation difficulties. In the light of the results, strategies to increase the functionality of the grieving process were discussed in the study.

Keywords: *Grief Process, Meaning In Life, Difficulty In Emotion Regulation*

EXTENDED ABSTRACT

This study was conducted to examine the mediating role of meaning in life in the relationship between difficulty in emotion regulation and grief reactions during the grief process. The sample of the study consists of 230 females (58.7%) and 162 males (41.3%) adults over the age of 18 who have experienced or are experiencing grief. The research was conducted on adult individuals experiencing the mourning process in Istanbul. Workshops were organized on the experience of loss. A face-to-face survey form was delivered to the participants in the workshop. Workshops were held once a month at the consultancy center with institutional permission. Data were collected at the end of the workshop by hand-delivering the file containing the measurement tools. Structured Interview Form, Texas Revised Inventory of Grief-TRIG, The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) were used to collect the data. The study is a descriptive study in the relational screening model. The data obtained in this study were analyzed using SPSS 27 program. Relationships between scales were evaluated using Pearson Correlation analysis. The intermediary role was evaluated with the Process 4.2 plug-in. Mediating role analysis was carried out using the Bootstrapping method. To test the significance of the mediator variable, the bootstrap value was set to 5000. Decisions about whether the indirect effect was statistically significant or not were made by checking the bootstrap confidence interval. All statistical analyzes were performed using a 95% confidence interval and a p value of .05 as a reference. It is thought that the meaning of life that the individual can describe as a resource in his life and his motivation towards a goal will help him go through the mourning process more easily. It is thought that meaning in life will increase the psychological resilience necessary to prevent grief reactions from being experienced at pathological levels and reduce emotional regulation difficulties. The mourning process is the post-loss process that negatively affects both the individual and his/her environment. It is predicted that the individual's emotional regulation capacity may be insufficient in this process. The emotional state that the bereaved individual cannot regulate can lead to difficult situations for both himself and his environment. The aim of the study is to emphasize the importance of life meaning and emotion regulation, which can affect grief. The hypotheses of the study are as follows. There is a significant relationship between perceived grief reactions and emotion regulation difficulties in individuals experiencing grief. There is a significant relationship between perceived grief reactions and levels of meaning in life in individuals experiencing grief. There is a significant relationship between emotional regulation difficulties and levels of meaning in life in individuals experiencing grief. Meaning in life has a mediating role in the relationship between grief reactions and emotion regulation difficulties in individuals experiencing grief. In the findings obtained from the research, a negative correlation was found between grief and difficulty in emotion regulation, meaning in life and difficulty in emotion regulation, and a positive correlation between meaning in life and grief. It was determined that difficulty in emotion regulation negatively predicted grief reactions at a significant level and explained 14% of the variance in the outcome variable. It has been found that meaning in life has a partial mediating role in the relationship between grief and emotion regulation difficulties. The literature was examined in line with the findings of the research. It has been found that the meaning of life has a mediating role in the relationship between individuals' emotional regulation difficulties and grief processes. It has been found that grieving individuals who hold on to a meaning in life will have more libidinal energy required to continue their lives. It has been observed that emotion regulation skills contribute to the meaning of life. In the light of the results, strategies to increase the functionality of the grieving process were discussed in the study.

Giriş

Ölüm, insanoğlu dünyaya geldiğinden beri var olan bir gerçektir. Kayıp yaşantısı, bireyin kaçmasının mümkün olmadığı bir deneyimdir (Yıldız, 2004 s.126). Kayıp bireyin hayatında önemli bir yere sahip olan kişilerin ya da nesne veya organların işlevselliğinin yitirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Okyayuz, 1995, s.185). Kaybı deneyimleyen bireyin yaşadığı süreç ise yas olarak adlandırılmaktadır (Gören, 2016 s.228). Yas, kaybın ardından gösterilen bilişsel, davranışsal, duygusal, fiziksel tepkilerin tümüdür (Yöyen ve Şan, 2021, s.1-2).

Freud (1917) yas sürecini; kaybedilen kişiye aktılan libidinal enerjinin, başka alanlara (sevgi nesnesine) aktarılmaya çalışıldığı süreç olarak tanımlamaktadır. Freud yaslı bireyin ancak bu aktarım sayesinde kaybı kabulleneneceğini ifade etmektedir (Aktaran Özkan ve Baltacı, 2020, s.323). Lindeman (1944) bir sendrom olarak tanımladığı yas sürecinin biyopsikososyal tepkilerini bedensel sıkıntılar, suçluluk duygusu, kaybettiği kişiyle uğraş, düşmanca düşünceler ve devamlı davranışlar olarak belirtmektedir (Aktaran Çelik ve Sayıl, 2003, s.30). Kübler-Ross yas sürecindeki bireylerin deneyimlerini beş evrede sınıflandırmıştır. Bu evreler sırasıyla: inkar, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme olarak belirtilmiştir (Kübler-Ross ve Kessler, 2005 s.7-24). Kaybın nasıl gerçekleştiğine yönelik farklılıklar kaybı yaşayan bireyin yas sürecine etki etmektedir. Kaybı yaşayan bireylerin benzersizliği ve yas sürecine etki eden faktörlerin farklılığı sebebiyle birey, bu evreleri kolaylıkla atlatabilir ya da bu evrelerin herhangi birinde takılı kalabilmektedir. Yas kavramı üçe ayrılmaktadır: Normal yas, travmatik yas ve karmaşık (patolojik) yas (Gizir, 2006 s.196). Worden (2018) normal yas sürecinde verilen fiziksel, bilişsel, davranışsal, duygusal tepkilerin tümünün belli bir süre devam ettikten sonra kaybolduğunu ve bireyin gündelik rutinlerine geri dönüp işlevselliğini kazandığını belirtmektedir. Jacobs (1999) travmatik yası sevilen birinin, kişinin hayatında iz bırakacak şekilde ani, beklenmedik ve şiddetli ölümü sonucunda gelişen süreç olarak tanımlamaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) patolojik yası, yas tepkilerinin en az bir sene bireyin işlevselliğini etkileyecek şekilde devam etmesi durumu olarak tanımlamaktadır (APA, 2013 Akt: Emir, vd., 2022 s. 161). Öztürk (1992) yas yapısını değişebilen, dinamik bir süreç olarak değerlendirmektedir. Her birey kendi yasını farklı hız ve yoğunlukta yaşamaktadır (Yöyen ve Şan, 2021 s.598). Alanyazında yas sürecindeki bireylerin tepkileri bilişsel, davranışsal, fiziksel ve duygusal olarak gruplandırılmaktadır (Stroebe ve Schut, 1998 s.8). Duygusal yas tepkileri şok, korku, çaresizlik, suçluluk, yorgunluk olarak bilinmektedir (Zara, 2011 s. 79). Volkan ve Zintly (2018) bireyin ayrılık ve kaybın ardından yaşayacağı duygusal tepkileri kaldırabilecek duygusal yapıya sahip olmamasının yas sürecini etkileyebileceğini bildirmişlerdir.

Duygular bireyin günlük yaşantısında ortaya koyduğu tutum, davranış ve tepkilerin tümünü etkilemektedir (Akbulut, 2018 s.185). Gross (1998) bireylerin duygularını, duygu düzenleme yöntemiyle sürdürebileceğini, artırabileceğini ya da azaltabileceğini söylemektedir. Thompson (1994) duygu düzenleme kavramını, bireyin amaçları doğrultusunda tüm duygusal süreçlerini değerlendirerek, yönlendirebilmesi olarak açıklamaktadır. Ochsner ve Gross (2005) duygu düzenleme becerisinin ve maruz kalınan uyarının, bireyde yarattığı bilişsel anlamı değiştirdiğini söylemektedir. Gross ve arkadaşları (2006) tarafından bireyin negatif duyguları düzenlemede daha çok çaba gösterdiği tahmin edilerek bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Gross'un bu çalışması sonucunda; bireylerin %84'ünün negatif duygularını düzenlemek için çaba sarf ettiği görülmektedir. Geriye kalan %16'lık kısmının pozitif duyguları düzenlemek için çaba sarf ettiği eklenmiştir. Herman (2022) yaslı bireyin, kişiye olumsuz duygular hissettiren anlamsızlık ve boşluk duygusunu deneyimlediğini söylemektedir. Worden (2018) kayıp yaşamış bireyin olumsuz duygular deneyimlediğini söylemektedir ve bu duyguları ifade etmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Malkinson (2009)'un yaşla ilişkili değerlendirmelerinde kayıp yaşayan bireyin deneyimlediği negatif duygular şu şekildedir: üzüntü, yaşamımın sonsuza dek değiştiğini hissediyorum; kızgınlık, bunu yaparken bizi hiç düşünmedi; öfke, bize bunu nasıl yapabildi? Suçluluk, keşke ben ölseydim! Kaygı, elimden hiçbir şey gelmiyor; onu çok özliyorum.

Kayıp sonrası birey hayatın anlamını kısa bir süre yitirebilmektedir (Yelboğa, 2023 s.100). Frankl (2018) yas sürecinde olan bireyin hissettiği negatif duygular ve çektiği acılar içinde bir anlam arama çabasında olduğunu ve eğer bir anlam bulabilirse çektiği acı ve yaşadığı hüznün bir manası olacağına inandığını söylemektedir. Acıya anlam ve amaç yüklemenin o acının yükünü hafiflettiğini eklemektedir. İnsan, ona anlamlı geldiği sürece en zor güçlüklerle dayanmaktadır (Jung, 2016 s.76). Ölüm bireyde kaygı yaratsa da Yalom (1980) ölümle yüzleşmenin hayatı anlamlı kıldığını ve kişisel deneyime katkı sağladığını savunmaktadır. Frankl (1985) için insanoğlunun yaşam içersindeki yegane itici gücü ‘Anlam’dır. Psikoloji ve felsefe bilimleri insana “Neden bu hayattayım?”, “Yaşamımı anlamlı kılan şey nedir?” gibi sorular sormaktadır. Bu sorular insanın yaşamı için daha kıymetli anlamların arayışına girmesine sebep olmaktadır (Göçen, 2019 s.140). Literatürde anlamın varlığının çeşitli pozitif değişkenlerle ilişkileri bulunmaktadır. Yaşam anlamı, Chamberlain ve Zika’ya (1988) göre iyi oluşla ilgilidir. Steger ve arkadaşları’na (2011) göre mutlulukla, Bonebright ve diğerleri’ne (2000) göre iyi oluşla, Ryff’a (1889) göre sosyal yakınlıkla ilişkilendirilmiştir. Humphrey ve Zimpfer (2008) kaybı deneyimleyen bireyin artık kayıp yaşamadan önceki benliğine dönemeyeceğini, bu yüzden hayatta farklı amaçlar ve anlamlar bulmaya çalışarak yas sürecinde yeniden bir anlam yapılandırılmaya enerji harcadığını ifade etmektedir. Gillies ve Neimeyer’e (2006) göre yaşlı birey, deneyimlediği sancılı sürecin kendisine kattığı faydalara odaklanıp bu değişiklikleri yeni kimliğine katmaya çalışmaktadır. Wong’ a (2013) göre birey; hayatında başa çıkmakta zorlandığı, kaygı yaşadığı bir durumla karşı karşıyaysa psikolojik iyi olma halini koruyabilmesi için anlam duygusuna ihtiyaç duymaktadır.

Bireyin hayatında kaynak olarak nitelendirilebileceği yaşam anlamı ile bir amaç doğrultusundaki motivasyonlarının yas sürecini daha kolay geçirmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Yaşam anlamının yas tepkilerinin patolojik boyutlarda yaşanmaması için gerekli olan ruhsal dayanıklılığı arttıracak ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltacağı düşünülebilmektedir. Yas süreci hem bireyi hem de çevresini olumsuz etkileyen kayıp sonrası sürecidir. Bireyin bu süreçte duygu düzenleme kapasitesinin yetersiz kalabileceği öngörülmektedir. Yaşlı bireyin düzenleyemediği duygu durumu hem kendisi hemde çevresi için güç durumlara yol açabilir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda yas yaşayan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ile yas tepkileri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünü oynayabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularının, hemyaşlı bireyler hakkında bilgi edinilmesinde yaşlı bireylerin yaşadıkları sorunları en aza indirmek için alınacak önlemlere katkı sağlaması sebebiyle literatüre fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde kayıp sonrası yas tepkileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi analiz etmek ve yaşam anlamının bu iki değişken arasındaki aracı rolünü incelemektir. Yapılan literatür taramasında bu değişkenlerin ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırma yas süreci, duygu düzenleme güçlüğü ve yaşamda anlamı gibi değişkenlerin bir arada incelenmesi açısından özgün değerdedir. Araştırma sonuçlarının literatüre ve ileride yapılması muhtemel çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Mevcut çalışmada sevilen bir yakın kaybının ardından, yas tepkileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiş; bu ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada sınanması amaçlanan hipotezler aşağıdadır.

1. Yas yaşayan bireylerde algılanan yas tepkileri ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
2. Yas yaşayan bireylerde algılanan yas tepkileri ile yaşamda anlam düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
3. Yas yaşayan bireylerde duygu düzenleme güçlükleri ile yaşamda anlam düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
4. Yas yaşayan bireylerde yas tepkileri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü vardır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmaya İstanbul sınırları içinde yaşayan 18 yaş üstü bireyler arasından rastgele seçilen kişiler katılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak nicel gözlem methoduyla yürütülmüştür. Genel tarama modellerinden biri olan İlişkisel tarama modeli birden çok değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek için kullanılan bir araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2014; Karasar, 2005). Ölçme araçları kullanılarak verilerin analiz edildiği ilişkisel tarama modeli; değişkenler arasındaki korelasyonun sayısal ifadesini ortaya koymaktadır (Creswell, 2014). İlişkisel tarama modeli herhangi bir değişkenin sonucuna dayanarak bir başka değişken hakkında tahminler yürütülmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2005). Çalışmada kullanılan bir diğer model ise aracılık modelidir. Yas tepkileri değişkeni ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş ve yaşam anlamı aracı değişken olarak belirlenerek iki değişken arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Aracılık modelinin analizi süresince eski bir teknik olan Baron&Kenny tekniğinin geçerliliğinin, günümüz araştırmalarında kullanılması tartışmalı olduğundan çalışmada bootstrapping tekniğine dayanan yeni yaklaşımın kullanılması uygun görülmüştür (Gürbüz vd., 2021).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini yas deneyimlemiş yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada basit rastgele örnekleme yöntemi seçilmiş ve araştırma örnekleme 392 (230 kadın,162 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya dahil edilecek katılımcıları ulaşılabilirlik, maliyet, zaman açısından erişimi kolay gruptan seçmesidir (Büyüköztürk vd. 2013)

2.3. İşlem

- I. Araştırma için İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan 2023/43 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.
- II. Katılımcıların gönüllülük esası ile araştırmaya katıldıklarına dair bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla onayları alınmıştır.
- III. Araştırmaya katılan bireylere yüzyüze olarak yapılandırılmış görüşme formu, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, teksas düzeltilmiş yas ölçeği ve yaşamda anlam ölçeği uygulanmıştır.
- IV. Ölçeklerin tamamının katılımcılar tarafından doldurulma süresi ortalama 20 dakikadır.
- V. Tüm bu adımlar sonunda elde edilen verilerin analizi yapılmış ve makale yazım süreci sonlanmıştır.
- VI. Çalışmanın dahil etme kriteri katılımcıların daha önce en az bir yas süreci yaşamış yada yas sürecinde olan bireylerden oluşması gerektiğidir. Hariç tutma kriteri ise katılımcıların 18 yaşından küçük olmasıdır.

2.4. Veri toplama Araçları

Veri toplama sürecinde “Yapılandırılmış Görüşme Formu”, “Yaşamda Anlam Ölçeği”, “Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama sürecinin başında katılımcılar çalışmanın amacı konusunda bilgilendirilmiştir.

Demografik Bilgi Formu

Formaraştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu gibi sosyodemografik bilgilerinin toplandığı formdur. Sorulara ek olarak; bireyin yas sürecine ilişkin öznel bilgilerine erişmek amacıyla, kaybedilen kişinin yakınlık derecesi ve daha önce kayıp yaşantısının olup olmadığı durumu sorulmuştur. Yas sürecini etkileyebileceği düşünülen çocuk durumu faktöründe sorulara eklenmiştir. Form yedi soru içermektedir.

Yaşamda anlam ölçeği

Steger vd., (2006) tarafından yaşamda anlamın varlığını ve yaşamda anlam arayışını ölçmek amaçlanarak geliştirilmiştir. Demirbaş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçekte 10 madde bulunmaktadır. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutu beş, Yaşamda anlam arayışı boyutu beş madde içermektedir. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutunun maddesi olan 9. madde ters puanlanmaktadır. Ölçek değerlendirilirken 7’li likert tip kullanılmıştır (1: Kesinlikle doğru değil; 7: Kesinlikle doğru). Ölçek içeriğinde “yaşamda anlamın varlığı” ve “yaşamda anlam arayışı” olmak üzere birbirinden bağımsız iki alt boyutu barındırmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınabilecek puanlar 5-35 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek etkilenme derecesi hakkında bilgi vermektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Demirbaş ve Gazioglu, 2015). Bu çalışma için geçerlilik ve güvenilirlik katsayısı ‘yaşamda anlamın varlığı’ boyutu için 0.87; ‘yaşamda anlam arayışı’ bölümü için 0.88 olarak bulunmuştur. Demirbaş (2010) tarafından 162’si kadın, 138’i erkek 300 üniversite öğrencisine uygulanan YAÖ’nün faktör analizi yapılmıştır. Faktör Analizi sonucuna göre, 0.59 ile 0.75 arasında değişen iki faktörlü yapı belirlenmiştir.

Teksas düzeltilmiş yas ölçeği

TDYÖ, 1987 yılındakı yıp yaşayan bireyin yas tepkilerinin yoğunluğunu değerlendirmek amacıyla Faschingbauer ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan çalışma Yıldız ve Cimete (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 21 maddeden oluşan ölçek içeriğinde iki bölümü barındırmaktadır. İlk bölüm ‘geçmiş davranışlar’ bölümüdür. Bu bölüm yasin ilk günlerindeki deneyimleri değerlendirmektedir ve sekiz maddeden oluşmaktadır. İkinci bölüm ‘şimdiki duygular’ bölümüdür. Bireyin şu andaki yaşantılarını değerlendirmektedir ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tiptedir. Maddelerin seçenekleri ‘tamamen doğru’ (1 puan), ‘tamamen yanlış’ (5 puan) şeklindedir. Geçmiş ve şimdiki duygular bölümünden alınacak puanlar sırasıyla 8-40, 13-65 arasında değişebilmektedir. Her iki bölümden de alınan yüksek puanlar, düşük yas yoğunluğunu göstermektedir. ‘Geçmiş davranışlar’ bölümünden alınan puanlar erken yas yoğunluğu hakkında bilgiler verirken, ‘Şimdiki duygular’ bölümünden alınan puanlar uzun süreli yasla ilgili bilgiler sunmaktadır. Ölçeğin özgün halinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ‘şimdiki duygular’ boyutu için 0.88 iken ‘geçmiş davranışlar’ boyutu için 0.77 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği

Bireyin duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin, Rugancı ve Gencöz (2010) tarafından Türkiye örnekleminde psikometrik özellikleri incelenmiştir. Kavcıoğlu ve Gençöz (2011)’in çalışmasında bazı maddelerin Türkçe ifadesi üzerinde ufak değişiklikler önerilmiştir. Düzeltilmiş form güvenilir ve geçerli bulunmuştur. 36 maddeden oluşan ölçeğin maddelerinin seçenekleri ‘Neredeyse hiçbir zaman’, ‘Bazen’, ‘yaklaşık yarı yarıya’, ‘çoğu zaman’, ‘Neredeyse her zaman’ şeklindedir. 36 maddeden oluşan ölçek içeriğinde farkındalık, açıklık, kabul, stratejiler, dürtü ve amaç olmak üzere 6 boyut barındırmaktadır. 5’li likert tip kullanılarak oluşturulan ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğü göstermektedir. Güvenirlik ve geçerlilik puanı, ölçeğin tamamı için 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçek yüksek iç tutarlılığa sahiptir.

2.5. Verilerin Toplanması

Araştırma Mayıs-Temmuz 2023 tarihleri arasında İstanbul’da yas süreci yaşayan yetişkin bireylere kayıp yaşantısı üzerine workshop çalışmalarında yüz yüze anket formu elden teslim edilerek gerçekleştirilmiştir. Workshoplar kurum izni alınan danışmanlık merkezinde ayda bir kez gerçekleştirilmiştir. Workshoplarda yaşlı bireyler acılarını ve yas deneyimlerini paylaşmışlardır ayrıca uzmanlar tarafından yas süreciyle ilgili bilgilendirilmişlerdir. Veriler workshop sonunda ölçme araçlarının olduğu dosya elden teslim edilerek toplanmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın istatistiksel analizleri, SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği incelenmiştir. Bu değerlendirme

sürecinde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı belirlenmiştir.

Ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi kullanılarak değerlendirildi. Process 4.2 eklentiyle aracı rol değerlendirildi. Aracı rol analizi Bootstrapping yöntemi ile gerçekleştirildi. Aracı değişkenin anlamlılığını test etmek için bootstrap değeri 5000'e olarak belirlenmiştir. Dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarınayönelik kararlar bootstrap güven aralığı kontrol edilerek karar verilmiştir. İstatistiksel analizlerin tamamı, %95 güven aralığı ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirildi.

3. Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	230	58.7
	Erkek	162	41.3
Medeni Durum	Bekar	214	54.6
	Evli	178	45.4
Eğitim Durumu	Lise mezunu	43	11.0
	Ön lisans	69	17.6
	Lisans	169	43.1
	Yüksek Lisans ve üzeri	111	28.3
Kaybettiğiniz KişiyileYakınlıkDerecesi	Anne	22	5.6
	Baba	73	18.6
	Kardeş	25	6.4
	Diğer	272	69.4
DahaÖncesindeKayıpYaşantınızOlduMu	Evet	231	58.9
	Hayır	161	41.1
ÇocuğunuzVarMı	Evet	111	28.3
	Hayır	281	71.7
	Toplam	392	100.0

Elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda, katılımcıların %58,7'si kadın, %41,3'ü erkektir. %54,6'sı bekar, %45,4'ü evlidir. %11'i lise, %17,6'sı ön lisans, %43,1'i lisans, %28,3'ü lisansütünden mezundur. %5,6'sı anne kaybı, %18,6'sı baba kaybı, %6,4'ü kardeş kaybı yaşamış, %69,4'ü kaybettiği kişiyle yakınlık derecesini diğer olarak belirtmiştir. %58,9'u daha öncesinde kayıp yaşamış, %41,1'i yaşamamıştır. %28,3'ünün çocuğu var, %71,7'sinin yoktur. Katılımcıların yaş ortalaması 29.99 ± 7.83 'dür. En küçük yaş 18, en büyük yaş 50'dir.

3.1 Korelasyon Analizi

Bu kısımda, ölçekler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmış olup, elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır. Korelasyon değerlerinin yorumu için, 0.00 ile 0.30 arasındaki değerler zayıf ilişkiyi, 0.30 ile 0.70 arasındaki değerler orta

ilişkiyi ve 0.70 üzerindeki değerler güçlü ilişkiyi ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Yapılan analizlerin sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	1												
2-Farkındalık	.46**	1											
3-Açıklık	.70**	.54**	1										
4-Kabul Etmeme	.80**	.13*	.39**	1									
5-Stratejiler	.90**	.20**	.50**	.74**	1								
6-Dürtü	.90**	.24**	.50**	.75**	.86**	1							
7-Amaçlar	.78**	.15**	.42**	.58**	.69**	.72**	1						
8-Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği	-.28**	-.10*	-.19**	-.21**	-.28**	-.29**	-.18**	1					
9-Geçmiş Davranışlar	-.30**	-0.07	-.16**	-.26**	-.31**	-.32**	-.20**	.89**	1				
10-Şimdiki Duygular	-.24**	-.11*	-.19**	-.16**	-.24**	-.23**	-.14**	.96**	.74**	1			
11-Yaşamda Anlam Ölçeği	-.22**	-.27**	-.18**	-.13*	-.18**	-.25**	-0.02	.31**	.31**	.28**	1		
12-Anlamın Varlığı	-.38**	-.29**	-.28**	-.32**	-.35**	-.35**	-.12*	.34**	.37**	.29**	.82**	1	
13-Anlam Arayışı	-0.03	-.17**	-0.04	0.07	0.01	-0.09	0.08	.20**	.18**	.19**	.87**	.43**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = -.28$, $p < 0.01$), Geçmiş Davranışlar ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = -.30$, $p < 0.01$), Şimdiki Duygular ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = -.24$, $p < 0.01$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = -.22$, $p < 0.01$), Anlamın Varlığı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ($r = -.38$, $p < 0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük ve orta düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Farkındalık ($r = -.10$, $p < 0.05$), Şimdiki Duygular ile Farkındalık ($r = -.11$, $p < 0.05$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Farkındalık ($r = -.27$, $p < 0.01$), Anlamın Varlığı ile Farkındalık ($r = -.29$, $p < 0.01$), Anlam Arayışı ile Farkındalık ($r = -.17$, $p < 0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Açıklık ($r = -.19$, $p < 0.01$), Geçmiş Davranışlar ile Açıklık ($r = -.16$, $p < 0.01$), Şimdiki Duygular ile Açıklık ($r = -.19$, $p < 0.01$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Açıklık ($r = -.18$, $p < 0.01$), Anlamın Varlığı ile Açıklık ($r = -.28$, $p < 0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Kabul Etmeme ($r = -.21$, $p < 0.05$), Geçmiş Davranışlar ile Kabul Etmeme ($r = -.26$, $p < 0.01$), Şimdiki Duygular ile Kabul Etmeme ($r = -.16$, $p < 0.01$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Kabul Etmeme ($r = -.13$, $p < 0.05$), Anlamın Varlığı ile Kabul Etmeme ($r = -.32$, $p < 0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük ve orta düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Stratejiler ($r = -.28$, $p < 0.01$), Geçmiş Davranışlar ile Stratejiler ($r = -.31$, $p < 0.01$), Şimdiki Duygular ile Stratejiler ($r = -.24$, $p < 0.01$), Yaşamda Anlam

Ölçeği ile Stratejiler ($r=-.18$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Stratejiler ($r=-.35$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük ve orta düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Dürtü ($r=-.29$, $p<0.01$), Geçmiş Davranışlar ile Dürtü ($r=-.32$, $p<0.01$), Şimdiki Duygular ile Dürtü ($r=-.23$, $p<0.01$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Dürtü ($r=-.25$, $p<0.01$), Anlamın Varlığı ile Dürtü ($r=-.35$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük ve orta düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile Amaçlar ($r=-.18$, $p<0.01$), Geçmiş Davranışlar ile Amaçlar ($r=-.20$, $p<0.01$), Şimdiki Duygular ile Amaçlar ($r=-.14$, $p<0.01$), Anlamın Varlığı ile Amaçlar ($r=-.12$, $p<0.05$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük düzey negatif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Yaşamda Anlam Ölçeği ile Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ($r=.31$, $p<0.01$), Anlamın Varlığı ile Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ($r=.34$, $p<0.01$), Anlam Arayışı ile Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ($r=.20$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük ve orta düzey pozitif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Yaşamda Anlam Ölçeği ile Geçmiş Davranışlar ($r=.31$, $p<0.01$), Anlamın Varlığı ile Geçmiş Davranışlar ($r=.37$, $p<0.01$), Anlam Arayışı ile Geçmiş Davranışlar ($r=.18$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük ve orta düzey pozitif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Yaşamda Anlam Ölçeği ile Şimdiki Duygular ($r=.28$, $p<0.01$), Anlamın Varlığı ile Şimdiki Duygular ($r=.29$, $p<0.01$), Anlam Arayışı ile Şimdiki Duygular ($r=.19$, $p<0.01$) değişkenlerinin birbirleriyle düşük düzey pozitif korelasyona sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	392	38	139	74.46	19.06
Farkındalık	392	7	25	13.18	3.89
Açıklık	392	6	21	11.13	3.23
Kabul Etmeme	392	6	24	10.33	4.16
Stratejiler	392	8	36	16.60	5.65
Dürtü	392	6	28	11.85	4.12
Amaçlar	392	5	23	11.37	3.64
Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği	392	21	105	57.45	19.43
Geçmiş Davranışlar	392	8	40	21.84	7.74
Şimdiki Duygular	392	13	65	35.61	12.99
Yaşamda Anlam Ölçeği	392	10	70	41.09	14.47
Anlamın Varlığı	392	5	35	22.73	7.89

Anlam Arayışı	392	5	35	18.36	9.20
---------------	-----	---	----	-------	------

Elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=74,46$ SS=19,06), Farkındalık ortalaması ($\bar{X}=13,18$ SS=3,89), Açıklık ortalaması ($\bar{X}=11,13$ SS=3,23), Kabul Etmeme ortalaması ($\bar{X}=10,33$ SS=4,16), Stratejiler ortalaması ($\bar{X}=16,60$ SS=5,65), Dürtü ortalaması ($\bar{X}=11,85$ SS=4,12), Amaçlar ortalaması ($\bar{X}=11,37$ SS=3,64),Teksas Düzeltmiş Yas Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=57,45$ SS=19,43),Geçmiş Davranışlar ortalaması ($\bar{X}=21,84$ SS=7,74), Şimdiki Duygular ortalaması ($\bar{X}=35,61$ SS=12,99),Yaşamda Anlam Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=41,09$ SS=14,47), Anlamın Varlığı ortalaması ($\bar{X}=22,73$ SS=7,89), Anlam Arayışı ortalaması ($\bar{X}=18,36$ SS=9,20) 'dir.

3.2 Aracı Rol Analizi

Bu kısımda, aracılık analizi Process 4.2 uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yas Tepkilerinin İlişkisinde Yaşamda Anlamın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Model	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı		F	R ²
						Alt Sınır	Üst Sınır		
Sabit	78.62	3.8		20.63	<.001**	71.12	86.11	32.87**	.0
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	-0.28	0.0	-0.28	-5.73	<.001**	-0.38	-0.19		
Sabit	59.69	5.0		11.79	<.001**	49.74	69.64	32.46**	.1
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	-0.22	0.0	-0.22	-4.57	<.001**	-0.32	-0.13		
Yaşamda Anlam Ölçeği	0.35	0.0	0.26	5.44	<.001**	0.22	0.48		
Dolaylı Etki (Aracı)	-0.06	0.0				-0.10	-0.03		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2

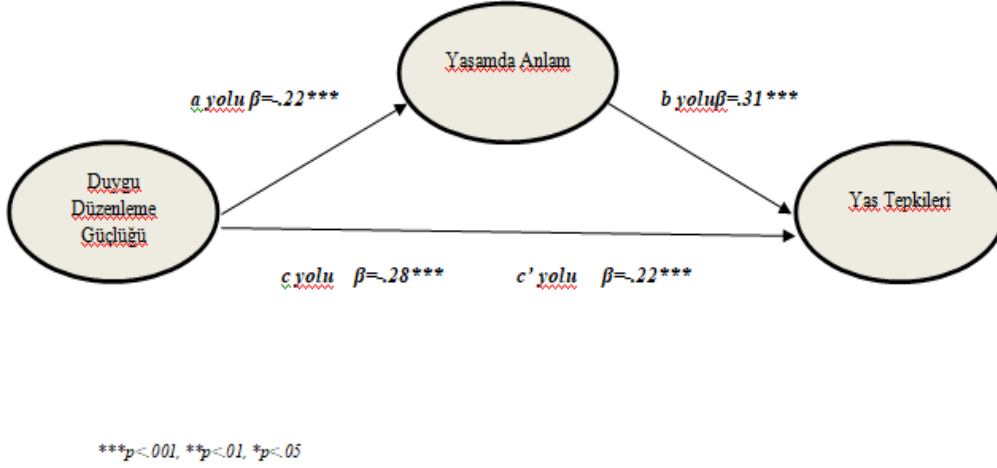
Aracı rol analizine ait bulgular incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü bağımsız değişkeninin yas tepkileri bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Yordayıcılar bağımlı değişkenindeki varyansın %8'ini açıklayabilmektedir ($F(1,390)=32.87$, $p < .001$). Sonuçlar incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin yas tepkilerine negatif yönde yordayıcı etkisi olduğu ($\beta = -.28$, $t = -5.73$, $p < .001$) saptanmıştır.

Yaşamda anlam aracı değişkeni alındıktan sonraki regresyon modelinin istatistiksel yönden anlamlı olduğu saptanmıştır ($F(2,389)=32.46$, $p < .001$). Duygu düzenleme güçlüğü'nün ($\beta = -.22$, $t = -4.57$, $p < .001$) yas tepkileri üzerindeki yordayıcı etkisi devam etmektedir. Yordayıcılar bağımlı değişkenindeki varyansın %14'ünü açıklayabilmektedir.

Aracı değişken modeli dahil edildikten sonra, modeller arasındaki açıklanan varyans farkı .06 olarak belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü bağımsız değişkenine ait β katsayısı, -

0.28'den -0.22'ye düşmüştür ve istatistiksel olarak anlamlılığını koruduğundan, kısmi aracı rol olduğu belirlenmiştir. Yaşamda anlam değişkeninin toplam aracılık etkisinin ($\beta=-.06$, $p<.05$) olduğu saptanmıştır.

Şekil 1 Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yas Tepkilerinin İlişkisinde Yaşamda Anlamın Aracı Rolüne İlişkin Grafik



Tartışma ve Sonuç

Araştırmada yas tepkileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır. Yas yoğunluğuna ilişkin bulgularda, geçmiş davranışlar alt boyutu en belirgin değişken bulgusu olarak saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde yas ölçeğinin alt boyutlarının tümüyle arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Alanyazın da konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde duygularını kabul etmekte güçlük çeken bireylerin, daha yoğun yas süreci geçirdiği ve yas tepkilerini daha sık gösterdiği gözlemlenmiştir (Kırcalı, 2020). Duygularını düzenleyebilme becerisinin yas süreci üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada yas sürecinde hissedilen yoğun duygular sebebiyle duygu düzenleme güçlüğü'nün normal yas sürecini uzamış yasa çevirebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Uzamış yas sürecinde olan bireylerin duygularını ortama ve duruma uygun bir şekilde düzenleyemedikleri görülmüştür (Keser ve Işıklı, 2020). Literatür incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin düşünceye odaklanma, felaketleştirme ve kendini suçlama alt ölçekleriyle yas ölçeği arasında anlamlı düzeyde korelasyon saptanmaktadır. Yas sürecinde olan bireylerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, kaybın kabulünü ve yas sürecini kolaylaştırdığı, uyum bozucu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin yas sürecinin zorlu geçtiği elde edilen bulgular arasındadır (Yöner ve Şan, 2021). Duygu düzenleme güçlüğü'nün karmaşık yas düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Cesur (2019) tarafından yapılan çalışmada kayıp yaşayan bireyin olumsuz yas düşünceleriyle yas sürecini etkileyebileceği bulunmuştur. Kaybın, birey için oldukça yıpratıcı bir süreç olmasının yanı sıra, yıkıcı da bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bu olguyu deneyimleyen bireylerin yaşadığı süreçte duygularına hakim olmakta güçlük çekmeleri, duygularını tanımadada zorlanabilecekleri öngörülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre yaşamda anlam ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki vardır. Yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutu olan anlamın varlığı ölçeği en yüksek değeri vermektedir. Yeşilyurt ve Hande (2021) bireyin aradığı yaşam anlamının duygular üzerine yordayıcı etkiye sahip olmadığını, mevcut yaşam anlamının ise duygu durumu

üzerine yordayıcı etkiye sahip olduğunu bulgulamıştır. Yaşam anlamı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması için yapılan çalışmada, bireylerin mevcut yaşam anlamı ile negatif duygularının arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Gross (2016) yaptığı çalışmada bireylerin büyük çoğunluğunun negatif duygularını düzenlemek için efor sarf ettiğini söylemektedir. Lin (2022) çalışmasında duygu düzenleme stratejisinin, yaşam anlamı duygusu için pozitif yordayıcı olduğunu bulgulamıştır. Cunha ve diğerleri (2022) duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutu olan yüksek bilişsel yeniden değerlendirme ile yaşam anlamı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu kanıtlamaktadır. Testoni ve arkadaşları (2018) çalışmasında yaşamın anlamına ilişkin güçlü bir algıya sahip olan bireylerin daha düşük düzeyde sıkıntı, kaygı ve depresyon bildirme eğiliminde olduğu hipotezini desteklemektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, duygu düzenleme becerisinin yaşam anlamına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmada yas tepkileri ile yaşamda anlam arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır. İlişkiye göre yaşamında anlama sahip olan yaşlı bireylerin yas yoğunluğunun daha az düzeyde olacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar yaşamda anlam ile yas kaynaklı sıkıntı bileşenleri arasında anlamlı ters ilişkiler olduğunu göstermektedir. Alanyazın bu iki değişken arasında ölüm sonrası bir ilişkinin olduğunu destekler niteliktedir (Edmonds ve Hooker, 1992). Hayatlarının çok az anlam ifade ettiğini söyleyen yaşlı bireyler, önemli bir başkasının ölümüne tepki olarak, yüksek amacı olan kişilere göre daha yoğun öfke yaşadıklarını bildirmişlerdir (Pfost vd., 1989). Currier, (2008) tarafından, yas tutmanın bilişsel ve aktif süreçlerinin yanı sıra duygusal sonuçları üzerine odaklanılmıştır. Çok fazla çalışmanın, kayıp deneyimlerinde anlam bulma becerisinin olumlu uyumu öngördüğünü eklemiştir. Başarısız anlam mücadelesinin yasın yoğun, kronik ve karmaşık biçimleriyle ilişkili olduğubelirtilmiştir. (Currier,2008) Tüm bu bilgilere dayanarak bireyin sahip olduğu yaşam anlamının yas yoğunluğunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Yaşamın içinden bir anlama tutunan yaşlı bireylerde hayatlarına devam edebilmek için gerekli olan libidinal enerjinin daha fazla olacağı öngörülmektedir.

Araştırmada yaşam anlamının aracı rolü, dolaylı kısmı aracı rol olarak saptanmıştır. Bulgu ışığında alanyazın incelendiğinde; yaşam anlamının öznel ölüm ve depresif belirtiler arasındaki bağlantıya aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Bergman vd., 2018 s.11). Van Tongeren ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada stres ve sağlık durumu arasındaki bağlantıya yaşamdaki anlamın aracılık ettiğini bulgulamıştır. Yapılan araştırma bulguları doğrultusunda alanyazın incelendiğinde bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile yas süreçleri arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı role sahip olduğu düşünülmektedir.

Bütün bulguların yanı sıra araştırmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Düzenlenen workshopatılan yaşlı bireylerin, ölçme araçlarını samimi ve yansız bir şekilde yanıtladığı kabul edilmektedir. Katılımcıların özel bilgileri, yalnızca yapılandırılmış görüşme formu sorularına verdikleri cevaplarla sınırlıdır. Araştırma yas yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlığına ve iyi oluş hallerine yönelik fayda sağlayabilir. Bu çalışmanın yas sürecine ilişkin gelecek araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın dışlama kriteri 18 yaşından küçük bireylerin çalışmaya dahil edilmemesidir. Çalışmanın dışlama kriteri belirlenirken Soyuer vd., (2010)'nun çalışması referans alınmıştır. Araştırma sürdürülürken dahil etme kriteri katılımcıların yas deneyimlemiş bireyler olması olarak belirlenmiştir. Alanyazında benzer dahil etme kriterlerine rastlanmıştır (Genlik, 2012). Çalışmanın daha geniş örnekleme ve daha özel verilerin olduğu anketlerle gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Elde edilen bulgular ışığında,yas yoğunluğunun azalabilmesi için çeşitli psikoeğitimlerleyas yaşayan bireylerin duygu düzenleme stratejilerinin güçlendirilmesi önerilebilir. Yaşam anlamının varlığı için bireyin kaynaklarının ulaşılabilirliğinde önemli olduğu düşünülmektedir. Yas yaşayan bireylerin kaynaklarının güçlendirilmesi için gerekli müdahalelerin uzmanlarca yapılması önerilmektedir.

Etik Beyan

“Yas Yaşayan Bireylerin, Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Yas Tepkileri Arasındaki İlişkide Yaşam Anlamının Aracı Rolü” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu araştırma etik kurul kararı zorunluluğu taşımamaktadır. Makale, Etik Kurulları Yayın Etiği Komitesinin (Committe on Publication Ethics–COPE) yazar, hakem ve editörler için belirtilen kurallardan yararlanılarak oluşturulmuş olan Anasay dergisi etik kuralları çerçevesinde yazılmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Mali Destek: Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author declared that there is no conflict of interest.

Financial Support: The author declares that this study has received no financial support.

KAYNAKÇA/ REFERENCES

Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.

Aktın, K., Dilek, D., & Dilek, G. (2013). Etkili öğretim için yöntem ve teknikler. In S. Baştürk (Ed.), *ÖĞRETİM İLKE VE YÖNTEMLERİ* (ss. 209-276). Ankara: Vize Yayıncılık.

Bakirtaş, T. (2018). Varoluşçu Psikoterapi (ID Yalom).

Burcu, Bal, Rifat, S. İ., Kaplan, B., Cankorur, V. Ş. ve Çevik, A. (2016). Psikoz sanılan patolojik yas: Olgu sunumu. *Kriz Dergisi*, 22(1), 13-19.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün Özcan, E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *BİLİMSEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ* (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.

Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011), Meaning In Life: Is It A Protective Factor For Adolescents' Psychological Health?, *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51.

Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of counseling psychology*, 47(4), 469.

Bergman, Y. S., & Bodner, E. (2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry Research*, 261, 269-273.

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: Sage Publications.

Chamberlain, K., & Zika, S. (1988), Religiosity, Life Meaning And Wellbeing: Some Relationships Ğn A Sample Of Women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.

Cesur, G. (2017). Karmaşık yas: Bilişsel-davranışçı model çerçevesinde bir inceleme (Unpublished doctoral dissertation). Ankara Üniversitesi, Ankara

Chiu, Y. W., Yin, S. M., Hsieh, H. Y., Wu, W. C., Chuang, H. Y., & Huang, C. T. (2011). Bereaved females are more likely to suffer from mood problems even if they do not meet the criteria for prolonged grief. *Psycho-Oncology*, 20(10), 1061-1068.

Cunha, N. H. D. A., Bonfim, C. B., Santos-Lima, C., & Siquara, G. M. (2022). Emotion regulation, subjective happiness and meaning of life of university students in the pandemic. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, ss. 32.

Currier, J. M., Neimeyer, R. A., & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for the bereaved: A comprehensive quantitative review. *Psychological Bulletin*, 134, 648–661.

Çelik, S., Sayil, İ. (2003). Patolojik Yas Kavramı Yenj bir Yaklaşım: Travmatik Yas, *Kriz Dergisi*, 11(2), 29-34

Çolak, G. V., Hocaoğlu, Ç. (2021). Kayıp ve yas: Bir gözden geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56-62.

Çelik, E., Çat, F. B. (2018). Toplumda Değişen Çocuk Algısı, Eğitim Yöntemleri ve İnternetin Etkilerine Yönelik Nitel bir Araştırma, *Akademik İncelemeler Dergisi*, 13(2), 265-300.

Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 442-455.

Dimond, M., Lund, D. A., & Caserta, M. S. (1987). The role of social support in the first two years of bereavement in an elderly sample. *The Gerontologist*, 27(5), 599-604.

Demirdağ, S., Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması.

Demir, R., Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.

Kara, E., Yas Sürecive Dini Danışmanlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42(1), ss. 251-270.

Edmonds, S., Hooker, K. (1992). Perceived changes in life meaning following bereavement. *Omega-Journal of Death and Dying*, 25(4), ss. 307-318.

İşıklı S. ve Keser E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. S. Vatan (Ed.), *Duygu düzenleme* (1. Baskı, s.55-63). Ankara: Türkiye Klinikleri.

Ercan, R. (2014), Anne babaların günümüzde sahip olduğu çocuk imgeleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30(1), ss.377-396

Sirlier Emir, B., Yıldız, S., Kazğan Kiliçaslan, A., Uğur, K., et al. (2022). Kalıcı komplike yas bozukluğu tanılı hastalarda aleksitimi, psikolojik dayanıklılık ve psikiyatrik belirtilerin incelenmesi. *Journal of Medical Topics and Updates*, 1(3), 160-169.

Frankl, V.E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.

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.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gören, A. B. (2016). Engelli çocuğa sahip annelerde yas süreci. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 20(1), 225-244.

Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.

Gürbüz, S. ve Bayık, M. E. (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ Geçerli mi?. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 37(88).

Genlik, Ö (2012). Yas Süreci ve Yas Sürecindeki Kişilerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul

Gillies, J., ve Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.

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

Herman, J. L. (2022). *Travma ve İyileşme (Çev.: Tamer Tosun)* (4. bs.). Literatür Yayınları.

Jung, C. G. (2016). *İnsan ve Sembolleri (çev. Hatice Mukaddes İlgün)*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Jacobs S. *Traumatic grief, diagnosis, treatment and prevention*. Philadelphia and London: Brunner/Mazel. 1999: 112.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Simon and Schuster.

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Bökeoğlu, Ö. Ç. (2007). *Sosyal bilimler için İstatistik*. (2.Baskı) Ankara: Pegem Akedami Yayıncılık.

Kurtarankartal, T. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelenme (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Araştırma Enstitüsü.

Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri*. (Yüksek Lisans Tezi) Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kiliç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.

Kavcıoğlu, F. C. ve Gençöz, T. (2011). Psychometric characteristics of Difficulties in Emotion Regulation Scale in a Turkish sample: New suggestions. Unpublished raw data

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Lin, Z. (2022). Emotion Regulation Strategies and Sense of Life Meaning: The Chain-Mediating Role of Gratitude and Subjective Wellbeing. *Frontiers in Psychology, 13*, 810591-810591.

Maraşlı, M. (2005). Bazı Özelliklerine Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri . *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 6 (23) , 27-33 .*

Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi. (Çev.: SK Akbaş), Ankara: HYB Yayıncılık.*

Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32(5)*, 589-602.

Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry, 54(8)*, 1190-1197.

Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment, 17(1)*, 138-149.

Neimeyer, R. (2005). Grief, loss, and the quest for meaning: Narrative contributions to bereavement care. *Bereavement Care, 24(2)*, 27-30.

Okyayuz, Ü. (1995). Ölüm ve Ölümçül Hastalık. *Kriz Dergisi, 3(1)*, 167-171.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences, 9(5)*, 242-249.

Özkan, A. ve Baltacı, S. (2020). Freud ve Lacan'ın Psikanalitik Kuramlarında Yastan Ayırışan Melankolik Özne . *Psikoloji Çalışmaları, 40(2) , 317-333 .*

Öztürk, O.M., (1992). *Ruh sağlığı ve bozuklukları.* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Pfost, K. S., Stevens, M. J., & Wessels, A. B. (1989). Relationship of purpose in life to grief experiences in response to the death of a significant other. *Death Studies, 13(4)*, 371-378.

Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review, 36*, 1-14.

Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology. 57(6)*, 1069- 1081.

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of clinical psychology, 66(4)*, 442-455.

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.

Sakarya, E. (2018). *Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Shuchter, S. R., & Zisook, S. (1993). *The course of normal grief. Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention, 23-43.*

Soyuer, F., Ünalın, D. ve Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2)*, 862-872.

Stroebe, M. S., & Schut, H. A. W. (1998). Culture and grief. *Bereavement Care, 17(1)*, 7-11.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.

Testoni, I., Sansonetto, G., Ronconi, L., Rodelli, M., Baracco, G., & Grassi, L. (2018). Meaning of life, representation of death, and their association with psychological distress. *Palliative & supportive care*, 16(5), 511-519.

Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive therapy and research*, 27, 349-364.

Volkan, V. D., & Zintl, E. (2008). *Kayıptan sonra yaşam*. (Çev. Kocadere M. Vahip I). Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Yayınları, 6, 43.

Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Krause, N., Ironson, G. H., & Pargament, K. I. (2017). The mediating role of meaning in the association between stress and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 775-781.

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer publishing Company.

Wong, P. (2013). The positive psychology of meaning in life and wellbeing. *Encyclopaedia of quality of life research*. New York, NY: Springer.

Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi. *Uluslararası Toplum Bilimler Dergisi*, 7(1), 97-121.

Yöyen, E. G., & Şan, R. (2021). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi. *Balkan & Near Eastern Journal of Social Sciences (BNEJSS)*, 7.

Yeşilyurt, C. & İnan, H. (2021). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşamda anlam ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişki. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 5(2), 129-135.

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2018). Parent-child closeness and parents' meaning in life in personal meaning in life: Examining ethnic differences. *The Family Journal*, 26(3), 300-305.

Yalom, (1980). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev: Zeliha İyidoğan), Kabalcı Yayınevi İstanbul.

Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 125-144.

Yıldız, H. ve Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30-36.

Zara, A. (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. *Yaşadıkça*, 73, 90.