



Yasın Labirentinde: Annelerin Çocuk Kaybı Sonrası Yas Deneyimleri¹ In the Labyrinth of Grief: Mothers' Grief Experiences After Child Loss

Büşra KIYAN*, Sedat IŞIKLI**

Öz

Çocuğunu kaybetmek bir ebeveyn için en yıkıcı kayıplardan biri olarak görülebilecek bir deneyimdir. Türkiye bağlamında alan yazın incelendiğinde, çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerin deneyimlerine ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunduğu gözlemlenmektedir. Bununla birlikte, kayıp yaşayan ebeveynlerin yas sürecindeki deneyimlerini ve gereksinimlerini anlamak, geliştirilebilecek müdahalelere ışık tutması açısından oldukça önemlidir. Bu çalışma ile çocuk kaybı yaşamış annelerin yas deneyimlerini incelemek amaçlanmıştır. Yas sürecinin ve anne-çocuk ilişkisinin öznelliğini ortaya koyabilmek üzere katılımcıların deneyimlerini derinlemesine analiz edebilmek amacıyla nitel bir yaklaşım olan yorumlayıcı fenomenolojik analizden yararlanılmıştır. Bu kapsamda çocuğunu kaybetmiş altı katılımcı ile yarı yapılandırılmış, bire bir ve derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda “kayıp sonrası yüzleşme ve kaçınma dinamikleri”, “devam eden annelik deneyimi” ve “destek arayışında sosyal çevrenin etkileri ve beklentiler” olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir. Bulgular, çocuk kaybı yaşayan annelerin yüzleşme ve kaçınma ikilemleri, yas sürecinde devam eden annelik deneyimleri ve sosyal desteğin iyileştirici veya zorlaştırıcı etkileri üzerinden yas sürecindeki karmaşık duygusal ve ilişkisel dinamikleri ortaya koymaktadır. Çalışma bulgularının bu konudaki önleyici çalışmalar ve klinik uygulamalar açısından önemi tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Çocuk kaybı, yas, ebeveyn yası, yorumlayıcı fenomenolojik analiz.

Abstract

Losing a child is an experience that can be considered one of the most devastating losses for a parent. In the context of Turkey, there are very few studies on the experiences of parents who have lost their children, but understanding the experiences and needs of bereaved parents in this process, is crucial for informing the development of effective interventions. This study aimed to understand the grief experiences of mothers who have lost a child. Interpretive Phenomenological Analysis, a qualitative approach, was used to analyze the participants' experiences in depth in

¹ Bu çalışma, birinci yazarın, ikinci yazarın danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalında yazdığı “Evlat Kaybı Yaşamış Annelerin Kaybettikleri Çocuklarıyla Süregiden Bağ Deneyimlerinin ve Geride Kalan Çocuklarıyla İlişkilerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi” (2025) başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

* Uzman, Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. E-posta: busragrlyn@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2601-2926

** Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. E-posta: psysedat@hacettepe.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0455-7458



order to reveal the subjectivity of the mourning process and the mother-child relationship. In this context, semi-structured, one-on-one and in-depth interviews were conducted with six participants. Three main themes were identified. "Post-loss dynamics of confrontation and avoidance", "the ongoing experience of motherhood" and "seeking support: the impact of social environment and expectations". The findings explore the complex emotional and relational dynamics of grief in mothers, focusing on their struggles with the dilemma of confrontation and avoidance, the experiences of ongoing motherhood, and the healing or complicating effects of social support. The importance of the study findings for preventive and clinical practices in this regard is discussed.

Keywords: Child loss, grief, parental grief, interpretative phenomenological analysis.

Giriş

Hangi yaşta olursa olsun bir çocuğun ölümü derin, zor ve acı verici bir deneyimdir. Yas süreci her şekilde stresli olsa da, en büyük ve çoğu zaman en kalıcı stresin çocuğunun ölümünü yaşayan ebeveynlerde gözlemlendiği belirtilmektedir (Bonanno, 2001). Farklı kayıp türlerine bağlı ortaya çıkan tepkileri karşılaştıran çalışmalar, bir çocuğun kaybının ardından eşin veya ebeveynin ölümünden daha yoğun bir yas sürecinin ortaya çıktığını göstermektedir (Gamino, Sewell ve Easterling, 2000; Sanders, 1980). Çocuğunu kaybetmenin ardından yaşanan yas, kendine özgü zorlukları da beraberinde getirmektedir. Bu noktada, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağ ne kadar biricik ve güçlü ise kaybın ardından yaşanan keder ve yas da o kadar biricik ve güçlüdür (Morris, Fletcher ve Goldstein, 2018).

Kayıp kavramı sevilen ya da birey için önemli bir kişinin ölümüyle meydana gelen, nesnel bir durumu ifade eder (Stroebe ve Schut, 1999). Yas ise bireyin kayba karşı verdiği öznel tepkisidir ve kaybın ardından karmaşık bilişsel, duygusal, sosyal, fiziksel ve manevi zorluklara atıfta bulunur (Bonanno ve Kaltman, 2001). Yas sürecine ilişkin geleneksel yaklaşımlar incelendiğinde, Freud'un (1917) geliştirdiği 'yas çalışması' kavramı ön plana çıkmaktadır. Buna göre Freud, yas çalışmasının temel işlevini, geride kalanların anılarını ve umutlarını ölen kişiden geri çekmesi olarak vurgulamaktadır. Stroebe ve Schut (1999) ise yas sürecini yaslı bireyin geçmişi gözden geçirerek kayıp gerçeğiyle yüzleştiği ve böylece kaybedilen kişiden ayrıştığı bir bilişsel süreç olarak açıklamaktadır. Dolayısıyla, psikoanalitik yaklaşıma göre başarılı bir yas çalışmasının kaybedilen kişi ile olan bağlar koparıldığında ve başka nesneler ile bağlar kurulabildiğinde meydana geldiği öne sürülmektedir (Sanders, 1980). Ancak klasik perspektifler, çağdaş kuramcılar tarafından batı-dışı kültürel dinamikleri (Stroebe ve Schut, 1999) ve ölen kişiyle süregelen bağların gerekliliğini (Klass, 1997; Stroebe ve Schut, 1999) göz ardı etmeleri açısından eleştirilmektedir.

Bowlby (1982) ise yas sürecini yaşamın ilk yıllarında bebek ile bakım veren arasında kurulan bağlanma ve kayıp ilişkisi üzerinden anlamlandırmıştır. Bowlby'ye göre yas süreci zihinsel temsillerin yeniden organize edilmesi ile tamamlanabilir. Buna göre ölümün yarattığı dış gerçeklik ile kaybedilen bağlanma figürünün zihinsel temsili arasındaki uyumsuzluğun giderilmesi gerekmektedir. Bir başka deyişle, kaybedilenin fiziksel varlığına gereksinim duymadan ona dair zihinsel temsiller üzerinden duygu düzenlemesi sağlanır. Benzer şekilde Shear ve Shair de (2005) yas sürecini zihinsel temsiller üzerinden açıklamaktadır. Buna göre zihinsel temsillerin yeniden yapılandırılmasının ardından ölen kişiyi sürekli dışarda arama gereksinimi azalır ve kişinin ilgisi zamanla yeniden dış dünyaya yönelir.

Stroebe ve Schut'a (1999) göre kayıptan sonra uyum sağlayabilmek için bireyin zaman zaman kayıp yönelimli stres kaynaklarına odaklanıp duygularıyla yüzleşmesi, bazen de onarım yönelimli stresörlere yönelip yaşamına devam etmesi gerekmektedir. Bir başka ifadeyle Stroebe ve Schut, sürekli olarak onarım yönelimli stres kaynaklarına odaklanan bireylerin, duygusal yükleri hafifletmede zorlanabileceklerini ve yas sürecini tamamlamada güçlük yaşayabileceklerini vurgularken, sürekli olarak yasın getirdiği duygusal yüklerle meşgul olan bireylerin de işlev kaybı yaşayabileceklerini belirtmektedir.

Kayıp ve yas sürecine ilişkin alan yazında çocuk kaybının bir bireyin yaşamında olabilecek en yıkıcı, acı verici ve travmatik kayıp olduğu konusunda ortak bir görüş bulunmaktadır (Brabant, Forsyth ve McFarlain, 1994). Bu kayıp, ebeveynlerin dünyaya olan temel güvenini ve yaşam üzerindeki kontrol algılarını altüst etmektedir (Schiffman, 2019). Dolayısıyla, bir çocuğun ölümünden sonra yaşanan yas süreci, diğer yas türlerinden seyir ve yoğunluk açısından farklılık gösterebilmekte; bu süreçte ebeveynler, dalgalanan bir yas ve anlam krizi sürecinden geçmektedir (Kastenbaum ve Moreman, 2018; Wheeler,

2001). İlk anlardan itibaren ebeveynler, çocuklarının ölümünü kabul etmek ve anlamlandırmak için çaba harcasalar da çocuklarının ölümüne ilişkin nedenlerle ilgili sorgulamaları uzun bir süre boyunca devam etmektedir (Wheeler, 2001). Araştırma sonuçları, ebeveyn yasının azalan fiziksel ve psikolojik iyilik hali (Stroebe vd., 2014), uzayan depresif belirtiler (Koocher, 1994; Rogers, vd., 2008), yoğun öfke, üzüntü, yalnızlık, suçluluk, kontrol kaybı (Braun ve Berg, 1994; Gilmer vd., 2012), sosyal hayattan kaçınma (Prigerson, Vanderwerker ve Maciejewski, 2008) ve artan sağlık sorunları (Rogers vd., 2008) ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kaybın kendisi yeterince yıkıcı olsa da ölümün bağlamsal faktörleri de yaşlı ebeveynler üzerinde ek yükler getirebilmektedir. Özetle, çocuğun ölümünün şiddet içeren (özkıym ya da cinayet gibi) bir ölüm olması (Lichtenthal vd., 2013), ölen çocuğun yaşı (Keese, Currier ve Neimeyer, 2008), geçmişte çözümlenmemiş kayıpların varlığı (Rando, 1984; Volkan ve Zintl, 2010), çocuğa atfedilen anlam ve gelecekle ilgili hayaller ya da idealler (Volkan ve Zintl, 2010), hayatta kalan diğer çocukların varlığı (Alam vd., 2012; Rogers vd., 2008) ve sosyal destek kaynakları (Laakso ve Paunonen-Ilmonen, 2002) ebeveynlerin yas sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu noktada birçok ebeveyn, çocuklarının ölümünü, nedene bakılmaksızın ani ve beklenmedik olarak değerlendirmekte ve bir anda gelişen kayıp durumlarında daha yoğun şok ve suçluluk duyguları yaşamaktadırlar (Ostfeld, Ryan, Hiatt ve Hegyi, 1993). Ayrıca ebeveynler, özellikle kanser gibi kronik hastalıklar sonrasında, hastalık sürecinin de getirdiği duygusal yoğunluk ile birlikte oldukça yoğun bir kayıp duygusu yaşayabilmektedirler (McCarthy vd., 2010).

Hayatta kalan çocukların varlığı ise yas sürecinde oldukça olumlu bir rol oynamaktadır. Genel olarak yaşlı ebeveynler, hayatta kalan çocuklarının varlığının toparlanmayı kolaylaştırdığını (Rogers vd., 2008) ve hayatta bir anlam kaynağı oluşturduğunu belirtmişlerdir (Dyregrov ve Dyregrov, 1999; Wheeler, 2001). Bu noktada ebeveynler, hayatta kalan çocuklarına daha fazla ilgi göstermekte ve onlarla olan ilişkilerini güçlendirmeye odaklanmaktadırlar (Gilmer vd., 2012). Diğer yandan, bazı ebeveynler ise depresif semptomlarla ilişkili olarak geride kalan çocuklarına ebeveynlik yapmakta zorlandıklarını (Barrera vd., 2007), çocuklarına karşı bir yabancılaşma hissettiklerini (O'Connor ve Barrera, 2014), ve geride kalan çocuklarının acısını göremeyecek kadar kendi kişisel kederleri ile meşgul olduklarını belirtmişlerdir (Hunt ve Greeff, 2011). Dolayısıyla yaşlı ebeveynlerin, çocuklarının kaybı ardından, ebeveynlik yapma ve bakım verme ile yas tutma gereksinimi arasında bir denge oluşturmakta zorlandıkları belirtilmekte ve bu durum karşısında ebeveynlerin hayatta kalan çocuklarına bakım verme kapasitelerinin azaldığı vurgulanmaktadır (Shankar, Nolte ve Trickey, 2017).

Ebeveynlerin yas sürecinin en önemli dinamiklerinden biri de ölen çocukla var olan bağı sürdürmek ve bu bağı onurlandırmaya devam etmektir (Arnold ve Gemma, 2008; Harper, O'Connor, Dickson ve O'Carroll, 2011). Klasik yas kuramları, yas çalışmasının ana amacını ölen kişiyle bağların koparılması olarak öngörse de çağdaş yaklaşımlar, ölen kayıp sonrası yaşamlarına uyum sağlamak adına çocuk ile bağı sürdürmenin ebeveynler için önemine vurgu yapmaktadır (Davies, 2004). Çocuğun ölümünden sonra, ebeveynlerin çocuğun fiziksel yokluğuna uyum sağlayarak bu bağda bazı değişiklikler yapmaları gerekebilmektedir. Bu bağın sürdürülmesi, ebeveynler için hem yasin sağlıklı bir şekilde işlenmesinde hem de kaybın kabul edilmesinde önemli bir rol oynamakta (Wheeler, 2001); bağı canlı tutmak yas tutan bazı bireyler için başa çıkma ve teselli yöntemi olabilmektedir (Barrera vd., 2009; Klass, 1999; Wheeler, 2001).

Türkiye'deki ilgili alan yazın incelendiğinde, çocuğun ölümünün ebeveynler üzerindeki etkilerini ele alan bazı çalışmalar bulunduğu gözlemlenmektedir. Nicel yöntemlerin kullanıldığı çalışmalarda genel olarak ebeveyn deneyimlerinin belirli yönlerine odaklanılmakta ve *gebelik kayıplarında travma sonrası stres bozukluğu* (Keten vd., 2015), *stres düzeyi* (Öngay, 2019), *yas düzeyi* (Köneş ve Yıldız, 2020) ve *yas şiddeti* (Yıldız ve Cimete, 2017) gibi konular ele alınmaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinin ön plana çıktığı çalışmalarda ise annelerin düşük sonrası kayıp deneyimleri (Köksal, 2018), gebelik döneminde kayıp yaşamış çiftlerin deneyimleri (Tanacioğlu, 2019), çocuk kaybı sonrası ebeveynlerin romantik ilişkileri (Ergun, 2023), ani çocuk kaybı yaşamış ebeveynlerin yas deneyimleri (Caydı, 2024) ve çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerin yas tutma biçimleri (Bulut Çevrim, 2021) ele alınmaktadır.

Bu çalışmada, diğer çalışmalardan farklı olarak, çocuklarını kaybetmiş annelerin yas süreçlerindeki öznel deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi amaçlanmış ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA; Smith ve Osborn, 2008; Smith, Flowers ve Larkin, 2009; Willig, 2008) yöntemi kullanılmıştır. Çalışma yalnızca annelerle yürütülmüştür; zira annelerin yas deneyimlerinin kendine özgü psikososyal dinamikler barındırdığı ve annelik rolünün toplumsal bağlamda yas sürecini anlamlandırmada belirleyici bir unsur olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, kaybedilen çocuğun yanı sıra geride kalan başka çocukların varlığı sebebiyle annelik deneyimini sürdürmenin yas deneyimini farklı şekillerde etkileyebileceği göz önünde bulundurularak, çalışmaya geride kalan çocukları olan anneler dâhil edilmiştir. Bu sayede, çocuk kaybının ardından anneliğe devam etme deneyimi de daha kapsamlı bir biçimde ele alınabilmektedir. Bu yönüyle araştırma, ebeveynlerin yas süreçlerine ilişkin daha derinlikli ve kişisel bir bakış sunmayı hedeflemektedir. Öte yandan, çocuk kaybı yalnızca bireysel düzeyde yaşanan bir kayıp değil, bütün aile sistemini etkileyen bir durumdur; baba ve kardeşler de bu kayıptan farklı şekillerde etkilenmektedir. Bu bağlamda, kayıp yaşamış bir bireye sunulacak destek ile çocuğunu kaybetmiş ve annelik rolünü sürdürmek zorunda olan bir bireyin ihtiyaçlarının, gözetilmesi gereken hassasiyetlerin ve uygun müdahale biçimlerinin farklılık gösterebileceği dikkate alındığında çalışmanın hem bireysel düzeyde annelerin hem de daha geniş çerçevede kayıptan etkilenen aile sisteminin desteklenmesine yönelik müdahalelere katkı sunacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

Nitel araştırma yöntemleri arasında yer alan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA; Smith vd., 2009; Smith ve Osborn, 2008; Willig, 2008), özellikle bireylerin yaşadığı deneyimlerin derin anlamlandırılma süreçlerine odaklanması ve bu deneyimlerin öznel boyutlarının keşfedilmesini amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu çalışmada, kayıp ve yas yaşantılarına dair genel geçer tanımlamaların ötesinde çocuklarını kaybetmiş annelerin yas süreçlerinin öznel yönlerini anlamak amaçlanmaktadır. YFA'nın özelliklerinden biri olan çift katmanlı yorumlamada, katılımcılar kendi dünyalarını anlamlandırmaya çalışırken araştırmacı da katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmaya çalışır (Smith ve Osborn, 2008). YFA, yalnızca annelerin deneyimlerini değil, aynı zamanda bu deneyimleri nasıl yorumladıklarını ve anlamlandırdıklarını çift katmanlı bir analizle ortaya koyma imkânı sunduğu için tercih edilmiştir. Bu sayede, annelerin kişisel anlam dünyasına daha derinlemesine bir bakış sağlanacağı düşünülmüştür.

Katılımcılar

Bu çalışmada, YFA yönergeleri doğrultusunda amaçlı örnekleme (Smith ve Osborn, 2008; Smith vd., 2009) kullanılmıştır. YFA az sayıda katılımcıyla yürütülen, her bir katılımcının deneyimine derinlemesine odaklanan bir yöntem olduğundan Smith ve Osborn (2008), özellikle anlamın ayrıntılı ve yorumlayıcı düzeyde incelendiği bu tür çalışmalarda genellikle 4 ila 10 katılımcıdan oluşan küçük ve homojen örneklemelerin tercih edilmesini önermiştir. Annelik deneyiminin sürmesi yas sürecinde önemli bir dinamik olarak düşünüldüğünden geride kalan çocuğu olan anneler çalışmaya dâhil edilmiştir. Geride kalan çocuk yaşı da ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde anne-çocuk ilişkisinde çeşitli dinamiklerin (evden ayrılma, ergenlik dönemi anne-çocuk ayrışma süreci gibi) araya girme olasılığı nedeniyle 0-12 yaş ile sınırlı tutulmuştur. Yas sürecinin olağan akışına herhangi bir müdahale olmaması ve bireylerin kaybı işlemleri için kaybın üzerinden en az bir yıl geçmiş olması; diğer taraftan aktarılabilecek deneyimlerin katılımcıların zihninde daha canlı olması adına kaybın üzerinden çok uzun bir süre geçmemiş olması tercih edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya dâhil edilme kriterleri a) en erken 12 ay, en geç 10 yıl önce çocuğunu ölüm nedeniyle kaybetmiş bir anne olmak, b) 18-65 yaş aralığında olmak, c) kaybedilen çocuğun 0-18 yaş arasında olması, ç) kayıp zamanında geride kalan 0-12 yaş aralığında başka çocuğun olması, d) okuma yazma bilmek olarak belirlenmiştir. Araştırmaya dâhil etme kriterlerini karşılayan nihai örneklemdeki katılımcılar, yaşları 28-44 arasında değişen altı kadından oluşmaktadır. Katılımcılardan K1

plasenta yırtılması, K2 lösemi, K4 kan dolaşımı bozukluğu, K5 havale, K6 akciğer kanaması sebebiyle çocuğunu kaybetmiştir. K3 bebeğinin kuvözde kaldığını, küçük doğduğunu ama net ölüm nedenini bilmediğini belirtmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcı bilgileri

Yaş	Medeni durum	Çalışma durumu	Eğitim düzeyi	Kaybedilen Çocuk (Cinsiyet ve yaş)	Yaşayan Çocuk (Cinsiyet ve yaş)	Kaybın Üzerinden Geçen Süre
32	Evli	Kamu Personeli	Lisans	Kız, 1 günlük	1 Erkek (4.5 yaş) 1 Kız (3 yaş)	4.5 yıl
35	Evli	Çalışmıyor	Ön Lisans	Erkek, 10.5 yaş	1 Kız (8 yaş)	1 yıl
44	Evli	Çalışmıyor	İlkokul	Kız, 14 günlük	1 Erkek (20 yaş) 1 Kız (16 yaş)	6 yıl
36	Evli	Çalışmıyor	Ön Lisans	Erkek, 1 günlük	1 Erkek (5.5 yaş)	5.5 yıl
35	Evli	Çalışmıyor	Lisans	Kız, 17 aylık	2 Kız (5.5 yaş)	4 yıl
28	Evli	Özel Sektör	Lise	Kız, 9 günlük	1K (4 yaş)	4 yıl

Veri Toplama Araçları

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu çalışmanın verileri, YFA yönergelerine (Smith ve Osborn, 2008; Smith vd., 2009) uygun olarak yarı yapılandırılmış, derinlemesine ve birebir görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Fenomenolojik araştırmada, araştırmacının, katılımcıların öznel dünyasına girmesi ve onlara deneyimlerini paylaşma olanağı vermesi beklenir (Willig, 2008). Bu nedenle, görüşmedeki sorular, katılımcıların kendilerini ve dünyayı algılama biçimlerini serbestçe ifade etmelerine izin vermek amacıyla açık uçlu ve yönlendirmesiz olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Katılımcının kişisel hikâyesini dilediği şekilde ifade edebilmesine dikkat edilmiş ve araştırmacı, gerekirse daha fazla açıklama yapmasını sağlamak için katılımcıyı teşvik etmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmede bireyi tanımaya yönelik sorulara ve kayıp sonrası döneme dair sorulara yer verilmiştir. Gerekli durumlarda katılımcıların görüşlerini ayrıntılı bir şekilde açıklaması için görüşme sırasında ek sorular sorulmuştur (Örnek sorular: Kaybınızdan sonra hayat sizin için nasıl oldu? Sosyal çevrenizin desteği size nasıl hissettirdi? Geride kalan çocuğunuzla ilişkinizde neler farklıydı?). Görüşmeler genel olarak 50 ile 80 dakika arasında sürmüş ve her bir görüşme, bir sonraki görüşmeden önce kelimesi kelimesine yazıya dökülmüş ve analiz edilmiştir.

Etik Beyan

Bu çalışma için etik onay Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan alınmıştır (Tarih: 03.01.2022; Sayı: 00001949761).

İşlem

Etik onayın alınmasının ardından çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerin yer alabileceği sosyal medya grupları ve ilişkili sivil toplum kuruluşlarının sosyal medya hesaplarında ve whatsapp gruplarında

çalışmanın ilanı paylaşılmıştır. Ayrıca birinci araştırmacının çalıştığı kurum aracılığıyla ve sosyal çevre üzerinden de ilan yaygınlaştırılmıştır. İlk aşamada, çocuğunu kaybetmiş 22 kişi ile telefon ve Whatsapp üzerinden ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu öngörüşmeler sonucunda 6 katılımcı araştırma kapsamında belirlenen kriterlere uygun bulunmuştur. Görüşmeler birinci araştırmacı tarafından 2023 yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya gönüllü katılımı kabul eden her katılımcı, gizlilik, istedikleri zaman katılımı sonlandırma hakkı ve çalışmanın amacı konularında bilgilendirilmiştir. Sözlü onayın yanı sıra her katılımcıdan bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla yazılı onam alınmıştır. Veriler, araştırma sorularını içeren yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Bununla birlikte katılımcılar, görüşme süreci boyunca duygu, düşünce ve önemsedikleri konular hakkında özgürce konuşmaları açısından araştırmacı tarafından teşvik edilmiştir. Her görüşmenin başlangıcında katılımcılar, görüşme içeriğine bağlı olarak zor konuları konuşmanın tetikleyebileceği olası olumsuz duygular hakkında bilgilendirilmiş, gereksinim duymaları halinde görüşme sürecinde mola verilebileceği ya da görüşmenin sonlandırılabilceği aktarılmıştır. Görüşme sonunda gereksinimleri doğrultusunda birinci araştırmacının o dönemde içinde yer aldığı Türk Kızılay Ruh Sağlığını Güçlendirme Projesi kapsamında bireysel psikoterapi desteğine yönlendirilebilecekleri ifade edilmiştir.

Veri Analizi

YFA yönergeleri doğrultusunda bu çalışmada, her görüşme kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. Gizliliği sağlamak için her katılımcı için kodlar belirlenmiştir. Yazıya dökülmüş metin (transkript) üzerinde kodlama yapabilmek için görüşme dökümünün yanına keşfedici ve yorumlayıcı notlar için iki sütun açılmıştır. Analiz, ilk görüşmenin ses kaydını dinleyerek başlamış ve ardından satır satır kodlama yapılmıştır. Transkript üzerindeki ilk notlardan sonra, keşfedici notlar ve yorumlar not edilmiştir. Daha sonra, keşfedici notlar ve yorumlar analiz edilerek ortaya çıkan temalar belirlenmiştir. Temalar öncelikle her bir katılımcı için ayrı ayrı, daha sonra hepsi için ortak olacak şekilde belirlenmiştir. Her bir katılımcı için alt ve üst temalar ayrı ayrı listelendikten sonra, vakalar arası karşılaştırmalar yoluyla desenler tespit edilmiştir. Karşılaştırmaların ardından, bazı temalar yeniden düzenlenmiş ve yeniden adlandırılmıştır. Analizin son aşamasında, üst ve alt temalar her bir konu için alıntılarla birlikte bir belgede listelenmiştir.

Araştırmanın Güvenirliği

Farklı disiplinler, yaklaşım ve epistemolojileri temel alan nitel araştırma, güvenilirlik başlığı altında bir araya getirilebilecek çeşitli kalite standartlarını içermektedir (Morrow, 2005). YFA çalışmalarında araştırma güvenirliliğini arttırmak için sıklıkla kullanılan yöntemler arasında uzman görüşüne başvurma (expert debriefing), akran grubu oluşturma (peer debriefing) ve araştırmacı farkındalığı (refleksivite) yer almaktadır (Rodham vd., 2013). Bu araştırmanın niteliğini ve güvenirliliğini arttırmak amacıyla süreçte elde edilen veriler ve yorumlar araştırma ekibi tarafından birlikte ele alınmıştır. Birinci araştırmacı tarafından belirlenen ana tema ve alt temalar ikinci araştırmacı tarafından yeniden değerlendirilerek revize edilmiştir. Araştırma süreci düzenli aralıklarla yas konusunda hem akademik olarak çalışan hem klinik deneyimi bulunan uzman psikologlarla paylaşılmış verilerin alternatif yorumları analizlere yansıtılmıştır.

Nitel araştırmalarda araştırmacının aktif rolü nedeniyle önemli bir rol oynayan araştırmacı-araştırma etkileşiminin farkında olmak refleksivite olarak adlandırılmaktadır ve bu durum, kendi bakış açısının araştırma üzerindeki etkisinin farkında olmayı sağlar (Smith vd., 2009). Böylece, araştırmacı konuya dair kendi değerlerinin, önyargılarının, varsayımlarının, eğilimlerinin ve deneyimlerinin farkında olur ve bu farkındalığın hem kendine hem de başkalarına araştırmanın başından veri sunumuna kadar tüm aşamalarda ortaya koyulması gerekmektedir (Morrow, 2005).

“Ben (birinci araştırmacı) klinik psikologum ve çoğunluklu olarak çocuklarla ve ebeveynlerle psikodinamik yaklaşımla çalışıyorum. Bu araştırma konusunu seçmem de kendi kayıplarımı fark edip bunlarla nasıl başa çıkacağımı düşündüğüm bir süreçte gerçekleşti.

Özellikle annemle ilgili çocukluk deneyimlerim, bu süreçte önemli bir rol oynadı. Çocukluğumda annemi yorgun, tükenmiş ve depresyonda hatırlıyorum, evde yapılması gereken işleri ve çocuklara bakım verme sorumluluklarını yerine getiren ama duygusal olarak erişilebilir olmayan durumdaydı. Yetişkin halimle, yaşadıklarının benimle ilgili olmadığını, o dönemdeki zorluklardan kaynaklandığını bilsem de, bu anlayış benim için yeterli gelmedi.

Klinik deneyimimde hep çocuklarla çalışmayı tercih ettim. Akademik çalışmalarında da özellikle annenin duygusal erişilebilirliğinin çocukların dünyasında nasıl bir yer bulduğu, annenin zihninin çocuğun zihnini nasıl etkilediği gibi konulara odaklanmam, bu durumu anlamlandırmaya yönelik bir ihtiyacım olduğunun işaretiydi. Çocukların görülmeyen ihtiyaçlarını görmek benim için önemliyken bunu yapmakta zorlanan ebeveynlere karşı öfkeli olduğum zamanlar oluyordu. Bireysel terapi sürecimde de bu konuların üzerimdeki etkisini ele aldım ama sanırım annemi gerçekten anlamaya ihtiyaç duyuyordum. Bu yüzden, yaşlı annelerin kayıp deneyimlerini ve geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini incelemek istememde bu konuların büyük bir etkisi oldu.

Sürecin başında beni kaygılandıran nokta “Çocuğunu kaybetmemiş biri olarak katılımcılar için ben ne kadar zihnimi açabilecek, duygusal olarak ne kadar erişilebilir olacaktım?” şeklindeki sorulardı. Bu soruların yarattığı kaygı görüşmelerin sonunda katılımcıların genel olarak bu konuları konuşmanın kendilerini rahatlatıldığını söylemesi ile azalmaya başladı. Görüşmelerde annelerin ne kadar zorlandığını görmek, çocuklarından uzaklaştıklarına dair ve kendi ihtiyaçları ile annelik sorumlulukları arasında sıkışmışlıklarını duymak, yazmak, tekrar tekrar dinlemek ve üzerine düşünmek zorlayıcıydı. Yasın zorlu duygularını anlattıkları yerlerde çaresizlik hissettiğim, kendilerini suçladıkları zamanlarda bunun onların suçu olmadığını söyleme arzusunun olduğu zamanlar oldu. Yasın içinde anneliğin zorluğunu anlatırken geride kalan çocuklarının devam etmelerini sağlaması ise annemin deneyimlerini anlamlandırmamı sağladı. Bu nedenlerle bu çalışmada, annelerin yas sürecinde yaşadıklarının ve ihtiyaçlarının görülmesini, anlaşılmasını ve mümkünse bu ihtiyaçların sosyal çevre ve klinik çalışmalarla desteklenmesini önemsiyorum.

Bu doğrultuda bu çalışmanın başından son analizine kadar bir günlük tuttum. Görüşmeler sırasında ve sonrasında, beni zorlayan ve içsel sürecimi tetikleyen noktaların notlarını aldım, bu farkındalıkla analizlerimi yapmaya çalıştım. Kayıtlar, kendi içsel sürecimi veri analizi üzerindeki etkisini fark etmem için bir uyarı işlevi gördü.”

Bulgular

Çocuk kaybı yaşamış annelerin kayıp sonrası deneyimlerine ilişkin yapılan görüşmelerin yorumlayıcı fenomenolojik analizi sonucunda; “Kayıp sonrası yüzleşme ve kaçınma dinamikleri”, “Geride kalan çocukla annelik deneyimi” ve “Destek arayışında: Sosyal çevrenin etkileri ve beklentiler” olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Ana Tema ve Alt Temalar

Ana Temalar	Alt Temalar
Tema 1: Kayıp Sonrası Yüzleşme ve Kaçınma Dinamikleri	-
Tema 2: Devam Eden Annelik Deneyimi	2.1.Yasın İçinde Annelik Sorumlulukları 2.2.Geride Kalan Çocuğa Tutunmak
Tema 3: Sosyal Destek Arayışında Sosyal Çevrenin Etkileri ve Beklentiler	-

Tema 1: Kayıp Sonrası Yüzleşme ve Kaçınma Dinamikleri

Katılımcıların kayıp gerçeğiyle yüzleşme ile bundan kaçınmaya dair çeşitli seçimler yaptıkları anlaşılmaktadır. Yüzleşme ve kaçınma ikilemi, yalnızca belirli durumlar bağlamında alınan kararların ötesinde, annelerin kaybın gerçekliğiyle kurdukları genel ilişkiyi şekillendiren daha geniş bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirilmiştir. Yüzleşme, kaybın doğrudan kabulü, kaybın getirdiği acıyla doğrudan yüz yüze gelme ve buna dair duygulara yer açma olarak öne çıkarken; kaçınma, duygusal yükü hafifletmek adına gerçeği bastırma ya da ondan uzaklaşma çabası olarak kendini göstermiştir. Bu iki uç, katılımcıların deneyimlerinde sık sık birbiriyle iç içe geçmiş, bazen aynı bireyde farklı zamanlarda ortaya çıkmıştır.

Yüzleşme, genellikle kaybın anlamını kabul etme, acıyla başa çıkma cesareti ve kaybın yaşamın bir parçası olarak içselleştirilmesine yönelik bir eğilimle ilişkilendirilmiştir. Bazı katılımcılar, kayıp sonrasında bazı zorlu durum ve duyguları deneyimlemeyi seçmiştir ve bu deneyimler yasin zorluğunu artırsa da, bu süreçte bireylerin kaybı anlamlandırmalarına ve duygusal bağlarını yeniden tanımlamalarına yardımcı olmuştur. Bazı katılımcılar ise çocuklarının kaybıyla yüzleşmelerine neden olan durumlardan kaçınmışlardır. Kaçınma, yasin şiddetinden korunma ya da duygusal olarak hazır olunmayan durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak işlev görmüştür. Ancak bu kaçınma, yasin doğasını geçici olarak bastırır da, zamanla kayıpla yüzleşmenin kaçınılmazlığını erteleyen bir dinamik yaratmıştır. Yüzleşme ve kaçınma arasındaki bu dinamik ağlamak, kayıp hakkında konuşmak gibi duyguların doğrudan ifade edilmesi yoluyla, bazen de mezar ziyareti yapmak, ölen çocuğun bedeni ile temas etmek, çocuğun eşyalarını kullanmak, fotoğraflarına bakmak gibi zorlayıcı durumlarda belirgin hale gelmiştir. Katılımcılardan bazıları çevrelerinin müdahalelerine rağmen ilk başlarda sürecin bir parçası olarak acı verici olsa da bu tür yüzleşmeleri yaşamayı seçmişlerdir. İlerleyen süreçte ise kayıpla başa çıkmada yüzleşmelerin kendilerine iyi geldiğini belirtmişlerdir. Kaybın hatırlatıcıları, acı verici yanı kalsa da daha rahat deneyimlenebilir hale gelmiştir. K1 özellikle ilk zamanlar oğlunun ölümüyle yüzleşmenin tüm zorluğuna ve çevrenin tüm engellemelerine rağmen kendisine iyi geldiğini şöyle ifade etmiştir:

.... Ama sonra işte defin işlemleri öncesinde bütün cenaze işlemleri, yıkanmasıydı, bütün işlemlerde kendim de bulunarak yaptım kimseyi dinlemeden... Bir de şimdi süreci de çok iyi bildiğim için işim gereği, depresyona, o depresyonu yaşamak yerine, yasımı yaşamak istedim. Bu bence şey oldu, şu an düşününce iyi oldu... Dedim ki bütün işlemleri yapıcım, her şeyiyle yaşayacağım bu süreci. Herkes tabi “lohusalık lohusalık”, “hayır olmaz”, “sen girme, sen yapma” falan. Hiç onlara aldırış etmedim ki iyi ki de yapmışım... İşte uzun bir süre hep mezarlığa gittim, ağladım, işte eşyalarını toplamak çok zor oldu. Yani süreçle ilgili şey, hiç ondan kaçmadım, ağlamaktan da kaçmadım.

K1 ve K5 ifadelerinde keder ve acı ile yüzleşmeyi sağlıklı bir yas sürecinin parçası gibi ifade ederken, diğer katılımcılar bu süreçte onlara neyin iyi geleceği, neyin daha çok acı vereceği ya da neye ihtiyaçları oldukları konusunda daha çok kafa karışıklığı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Mezar ziyareti, cenazeye katılım gibi bazen yapmaktan kaçındıkları şeyleri yapmadıkları için yanlış yaptıkları hissine kapıldıkları olmuştur.

Katılımcılar ilk zamanlarda kaybın getirdiği zorlu duygularla o an yüzleşmekte zorlanmış ve kaybın ardından ilk zamanlarda bu zorluk çocuğun ölü bedenini görmek, onunla temas etmek, cenazeye katılmak gibi konularda ortaya çıkmıştır. K6'nın “Almadım, yok almadım (kucağıma) ama keşke alsaydım dedim şey olarak ama almadım... Bilmiyorum o an şey yapamadım, belki daha çok üzülmekten korktum.” ifadesi acıyla yüzleşme korkusunun ve kayıptan dolayı yaşadığı duygusal zorlukların bir yansımasıdır. İlerleyen günlerde ise mezar ziyareti yapmak, çocuğun eşyalarına ya da fotoğraflarına bakmak, çocuk hakkında konuşmak gibi durumlar çocuğun ölümü ile yüzleştirdiği için acı verici olarak deneyimlenmiş ve bu durumlardan zaman zaman kaçınılmıştır. Kaçınma ve yüzleşme ikilemini yansıtan önemli bir örnek olarak mezar ziyaretleri katılımcılar tarafından da ortak olarak ifade edilmiştir. K2 ilk başta oğlunun mezarını sık ziyaret edebilmek için özellikle yakın bir mezarlık seçmiştir ancak daha sonra

mezar ziyaretlerinde oğlunun yokluğuyla net bir şekilde yüzleşmesinin kendisini gergin hissettirdiğini ve bu gerginliğin ziyaretten sonra birkaç gün sürdüğünü aktarmıştır. Bu nedenle mezar ziyaretleri artık kaçındığı bir şeye dönüşmüştür:

İşte diyorum bir ay oldu gitmeyeli hadi diyorum gidelim. Ama yine istemeye istemeye gidiyorum. Oraya gittiğimde onun orda olduğunu biliyorum ve ben bir hafta kendime gelemiyorum. Çocuk öldü diye, mod düşüklüğüne giriyorum. Mutsuzum kimseye mutluluk veremiyorum.

K2'nin ve K3'ün eşyaları elden çıkarması, K6'nın eşyaları kaldırması, K1 haricinde katılımcıların mezar ziyaretlerine gitmek istememesi gibi kaçınmalar annelerin henüz bu duygusal yoğunlukla başa çıkmaya hazır olmadığını göstermektedir. Diğer taraftan, K2 ve K3 eşyaları elden çıkarsalar da ölen çocukları hakkında konuşmaya ihtiyaç duymaktadır. K5 ise evin çeşitli yerlerinde görünür olan fotoğrafları görmenin kendisine iyi geldiğini söylerken, çocuğa ait videolara bakmakta zorlanmaktadır:

Yani şimdi sürekli maruz kaldığım şeylere alıştım galiba. Mesela buzdolabımdaki fotoğrafları çok fazla etkilemiyor. Varlar böyle gelip geçerken bakıyorum seviyorum, hani onlar çok fazla değil ama. Bilgisayarı açıp da özellikle videoları... acıtıyor, acıtıyor”

Yaslı annelerin, ölen çocuğuyla bağıni sürdürme arzusu her zaman bu bağıni kolayca ifade edilmesini sağlamamış; bir deneyim huzur ve rahatlık verirken, başka bir deneyimin acı verebilmesi gibi değişken duygular yaşanabilmiştir. Dahası, bağıni sürdürme ve ifade etme biçimine göre aynı annenin bu iki durumu da yaşayabildiği görülmüştür. Bazı eşyaları kullanmaya devam etmek, fotoğraflarını görünür kılmak bunların gündelik hayatın bir parçası haline gelmesini sağlamış, bu yolla anneler çocuklarıyla olan bağıni normalleştirerek sürdürebilmişlerdir. Katılımcılar ölen çocuklarına ait bazı eşyaları kullanmaya devam ettiklerini, bu eşyaların, çocuğunu hatırlamasına ve bu hatıralarla bir tür huzur bulmasına yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcılar, bireysel ihtiyaçlarının yanı sıra toplumsal ve dini normlar doğrultusunda da hareket etmiş, bu da seçimlerini daha karmaşık ve çok katmanlı hale getirmiştir. Ölenin eşyalarını elden çıkarmamak, lohusayken cenazeye katılmamak, ölenin ardından çok ağlamamak gerektiği gibi toplumsal ve dini yönlendirmelerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Duygusal olarak hali hazırda zorlanmakta olan katılımcılar, zaman zaman kendi ihtiyaçlarına odaklanmak yerine sosyal yönlendirmelerle hareket etmek durumunda kalmıştır. Bu tür müdahaleler de kişilerin yas sürecinde yüzleşme/kaçınma ikilemini yoğunlaştırmıştır. Bu tür yönlendirmeler sonucunda katılımcılar, yanlış yaptıklarına dair zihin karışıklığı ve pişmanlık yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin K3 acısını ifade etmek için “bağıra bağıra” ağlamaya ihtiyaç duyarken yakın çevresinin uyarıları ile “sesini kısıtığını”, acısını ifade edemediğini belirtmiştir. Kendisinin acısını yaşama ihtiyacına karşılık olarak yakın çevresinin acısını bastırması baskın gelmiştir. K4 ise eşinin ve yakın çevresinin müdahalelerinin yanında kendisinin de bu acıyla yüzleşmekten kaçındığını, buna da pişman olduğunu belirtmiştir:

Dediğim gibi keşke dinlemeseymişim diyorum ama belki de o anda ben de o şeyden kaçtım üzüleceğim diye, daha kötü olurum diye. Belki de kendimi zorlamadım, zorlasam ama engel oldular, eşimin teyzeleri ordaydı, işte “gitme”, şöyle böyle, eşim zaten o şekilde, gelmemi istemedi. Pişmanlık var ama dediğim gibi, belki de daha kötü olabilirdim.

K4'ün ifadelerinde ölen çocuğuyla son kez vedalaşma arzusu ile onu ölü görmenin vereceği acı arasında yaşadığı ikilem göze çarpmaktadır. Yakın çevrenin kaçınmayı destekleyen müdahaleleri sonucunda pişmanlık ağır basmaktadır.

Bu bağlamda yüzleşme ve kaçınma, yalnızca bireysel tercihlerden öte yas sürecinin dalgalı yapısını ve annelerin kaybın gerçekliğiyle ve ölen çocuklarıyla ilişki kurma biçimlerini ifade eden daha üst bir düzeyde psikolojik bir süreç olarak ele alınabilir. Anneler, bu ikilemin her iki yönünü de deneyimleyerek

yasın karmaşıklığını ve bireysel başa çıkma yollarının çeşitliliğini sergilemiştir. Bu durum, yas sürecinin hem bireysel hem de toplumsal etkilerle şekillenen dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tema 2: Devam Eden Annelik Deneyimi

Bu tema, kayıp yaşayan annelerin, yas sürecinde annelik sorumluluklarını yerine getirme ve geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini sürdürme deneyimlerini ele almaktadır. Yasın ağırlığı altında annelik görevlerini devam ettirme zorunluluğu, bir yandan annelerin duygusal yükünü artırırken, diğer yandan hayata tutunmalarını sağlayan bir destek mekanizması olarak işlev görmüştür. Geride kalan çocukların varlığı, sevgi bağları ve rutinlerin devamlılığı, annelerin yas sürecindeki karmaşık duygusal deneyimlerinin hem zorluğunu hem de iyileştirici yönlerini ortaya koymaktadır.

Yasın İçinde Annelik Sorumlulukları

Bu alt tema katılımcıların kayıp sonrası yaşadıkları temel bir ihtiyaç ile sorumluluklarının çatışmasını yansıtmaktadır. Bunlar, yas tutma ihtiyacı ve anne olmanın getirdiği sorumluluklar olarak adlandırılmıştır. Bir yandan kaybettikleri çocuklarına duydukları derin acıyla başa çıkmaya çalışırken, diğer yandan geride kalan çocuklarına karşı sorumluluklarını yerine getirmek zorunda olmaları, katılımcılarda yoğun bir duygusal bir çatışma yaratmıştır. Bu çatışma, annelerin hem yas tutma ve geçmişle bağ kurma arzularını hem de günlük yaşamın getirdiği zorunluluklarla yüzleşmelerini içeren karmaşık bir süreçtir.

Katılımcıların ortak olarak ifade ettiği üzere acı, üzüntü, öfke, suçluluk gibi yoğun duygular yaşarken bir yandan geride kalan çocuğu bunlardan korumaya, onlara bakım vermeye, ihtiyaçlarını gidermeye çalışmak katılımcıların devam eden annelik deneyimlerinde oldukça zorlayıcı olmuştur. Katılımcılar bu süreçte kendilerini sık sık iki uç arasında sıkışmış hissetmiştir. K5 bu ikilemi şu şekilde açıklamıştır:

Bakım sürecinde o yası tutamadığım için o saatlerde zaten kendime kızıyorum çünkü ben sebep olmuşum bir de utanmadan hayata devam etmeye çalışıyorum gibi bir his... Bir yandan acıyı yaşamak istiyorsunuz bir yandan yaşayamıyorsunuz engeller var... Bir çocuğun bir bebeğin büyümesi gerçekten zor bir süreç her adımı her aşaması çok zorken iki bebekle bunlarla uğraşıyorsunuz. Bunları da o üzüntülü kafayla yapmaya çalışıyorsunuz. Tabii insan, çok kızıyordum, üzüliyordum.

Bu ifade, yas tutmanın doğal bir gereksinim olduğunu ancak annelik sorumluluğunun bu ihtiyacı baskılayarak yarattığı çatışmayı yansıtmaktadır. Doğum sonrasında bebeğini kaybeden anneler için en zorlayıcı deneyimlerden biri de bir yandan ölen çocuklarının acısı içindeyken diğer yandan geride kalan çocuklarını emzirmek ya da onlar için süt sağlamak olmuştur. Bu gibi duygusal karmaşa yaşanan durumlarda katılımcıların diğer bir kaygısı da geride kalan çocuklarına yaşadıkları acıyı yansıtmamak, onları bu üzüntüden korumaya çalışmak olmuştur. K6 acısını geride kalan bebeğine yansıtmamak için duygularını bastırma çabasını şu şekilde aktarmıştır:

Hani yeni doğan bir bebek küçük sana muhtaç onla ilgileniyorsun, yani hayata devam etmek zorundasın. M. geldikten sonra eve, biraz daha şey oluyor, onda bastırıyorsun aslında bazı duygularını, hani unutmuyorsun ama insan alışıyor bunu da görüyorsun.

Yasın bireysel yönü ile annelik rolü arasında yaşanan gerilimi yansıtan bir örneği ise K3'ün ifadelerinde görülmektedir: “Korktum, uzaklaştım çocuklarımdan. Benim acizliğimi görmesinler. Beni öyle bilmesinler. Çünkü kötü oluyordum. Çocuklar anlıyordu yani. Çocukların yanında olmak istemiyordum.” Özellikle annenin kendi acısıyla başa çıkarken çocuklarına karşı mesafe koyması, yasın

sadece içsel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda ilişkiselliği ve annenin çocuklarına karşı sorumlulukları üzerinden şekillendiğini de göstermektedir.

Yas sürecinde annelerin geride kalan çocuklarıyla olan ilişkilerinde yaşadıkları duygusal karmaşa, bu ilişkilerin dinamiklerini derinlemesine etkilemiştir. Bu süreç, sık sık suçluluk, güçsüzlük ve yetersizlik duygularını beraberinde getirmiştir. Yasın ağırlığı altında, anneler zaman zaman geride kalan çocuklarından duygusal olarak uzaklaşmış ya da onları kendilerinden uzaklaştırma eğiliminde olmuşlardır. Bu durum, hem bakım verme sürecinde zorluklara yol açmış hem de yas sürecinin yoğunluğunu artırmıştır. Ölen çocuğun anısı, geride kalan çocuklarla kurulan bağ üzerinde karmaşık bir etki yaratmıştır. Bazı anneler, geride kalan çocuğa bağlanmanın, kaybettikleri çocuğa ihanet etmek anlamına geleceği düşüncesiyle mücadele etmiştir. Diğer yandan, kayıp öncesinde ve sürecinde yaşanan ihmal hissi, geride kalan çocukla ilişkilerde kopukluk ve kafa karışıklığı yaratmıştır. Bu tür deneyimler, yasın bireysel ve ilişki boyutlarının iç içe geçtiğini ve yas sürecinin annelik deneyimini çok katmanlı bir şekilde şekillendirdiğini göstermektedir.

Bu bağlamda, yas süreci katılımcılar açısından yalnızca bireysel bir mücadele değil, aynı zamanda annelik sorumluluklarının etkisiyle şekillenen bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır. Annelerin hem kendi acılarıyla hem de geride kalan çocuklarıyla olan ilişkileri arasında bir denge kurmaya çalıştıkları görülmektedir. Bu durum, yasın kişisel ve ilişki odaklı doğasını anlamlandırmak için önemli bir perspektif sunmaktadır.

Geride Kalan Çocuğa Tutunmak

Bu alt tema, kayıp yaşayan annelerin, geride kalan çocuklarının varlığıyla hayata tutunma süreçlerini ve bu süreçte yaşanan karmaşık duygusal dinamikleri ele almaktadır. Katılımcıların ifadeleri, geride kalan çocukların hem bir sorumluluk kaynağı hem de iyileştirici bir dayanak olarak algılandığını göstermektedir. Geride kalan çocuğun varlığı, anneler için duygusal bir bağ ve iyileşme açısından bir kaynak olmuştur. Yas sürecinin zorluklarına rağmen anneler, günlük rutinlerin devamlılığı ve sevgi bağının gücü sayesinde günlük yaşama yeniden uyum sağlayabilmişlerdir. Geride kalan çocuğun yaşı, özellikle kaybın hemen ardından, annelerin bu çocuklarla kurdukları ilişkilerin dinamiklerini belirli açılardan etkilemiştir. Özellikle yenidoğan ya da küçük yaştaki bir çocuğun varlığı, annelerin kayıpla başa çıkma süreçlerinde duygusal bir dayanak sağlamış, bu çocukla temas etmek ve onun gereksinimlerini karşılamak, yasın ağırlığını hafifletici bir etki yaratmıştır. Çocuklarına dokunmak, onlarla bağ kurmak ve temas etmek, anneler için bir tür iyileştirici süreç sağlamıştır. Örneğin K4, bebeğiyle kurduğu bu bağın, kaybını unutturmaya yardımcı olduğunu şu sözlerle dile getirmiştir: "Yani onu işte dokunmak, temas etmek unutturdu bana onu. Emzirmek falan. Tamamen ona bağlandım." Bu ifade, fiziksel ve duygusal bağın yas sürecinde nasıl bir destek sağladığını açıkça ortaya koymaktadır.

Geride kalan çocuğun yaşı daha büyük olduğunda ise ilişkilerde rutinlerin devamlılığı ön plana çıkmıştır. Okul çağındaki çocukların günlük hayatlarına eşlik etmek, onların gereksinimlerini karşılamak ve sorumluluklarını desteklemek, anneler için başlarda kolaylaştırıcı bir etken olmuş ve dikkatlerini kaybın yoğunluğundan uzaklaştırmıştır. Katılımcılar, çocukların yaşamlarına devam edebilmeleri için güçlü durmaya çalışırken, onların günlük gereksinimlerine odaklanmanın, yasın getirdiği acının hafifletilmesinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Örneğin K2'nin "Onunla ilgilenmek, okula götürmek, ödevlerini yaptırmak... Kafamı ona yordum, onunla ilgilenerekten daha çok atlattım bu dönemi." ifadesi, bu odaklanmanın nasıl bir başa çıkma mekanizması haline geldiğini göstermektedir.

Anneler, çocuklarının gereksinimlerine odaklanarak, hem kendileri hem de çocukları için bir düzen kurmaya çalışmışlardır. Nitekim K5, yas sürecinde bir yandan acısını yaşarken diğer yandan geride kalan çocuklarıyla ilgilenebilmek ve onları üzüntüsünden koruyabilmek için kederin içine daha fazla gömülmediğini belirtmiştir:

İşte diğer çocuklarım, yani hem zorlaştırdılar hem de bir yandan kolaylaştırdılar. Hani onların evet acımı yaşayamadım ama onlar olmasaydı o süreci nasıl yaşırdım, muhtemelen çok daha şiddetli yaşırdım ve baktığınızda hayata tutunmak için elimde hiçbir şey kalmazdı.

Yani aslında çocuklarım için mücadele bile aslında benim hayatta kalmam için hayata tutunmam için bile başlı başına en büyük neden. Yani bundan daha büyük bir neden yok. Dediğim gibi zorlaştırdıkları doğrudur ama onların varlığı bence her zaman çok daha kolaylaştırdı da.

Genel olarak, geride kalan çocuklar, annelerin yas sürecinde bir yandan sorumlulukların yükünü artırırken, diğer yandan iyileşme ve hayata devam etme açısından vazgeçilmez bir destek kaynağı olmuştur. Günlük rutinlerin devamı ve sevgi bağının yeniden kurulması, annelerin yas sürecinde dengelerini bulmalarına yardımcı olmuş, bu çocuklar anneler için bir tür yaşam enerjisi ve umut kaynağı haline gelmiştir.

Tema 3: Sosyal Destek Arayışında Sosyal Çevrenin Etkileri ve Beklentiler

Yas sürecinde sosyal çevre, hem destekleyici hem de zorlayıcı bir etken olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, sosyal desteğin kendileri için önemli bir kaynak olduğunu ifade ederken, bu desteğin görünimleri ve etkileri kişiden kişiye farklılık göstermiştir. Destekleyici bir sosyal çevre, yas sürecindeki kişinin ihtiyaçlarını anlamaya çalıştığında ve ona bu doğrultuda alan tanıdığında olumlu bir etki yaratmıştır. Ancak, sosyal çevrenin baskıcı ya da yargılayıcı tutumları, yaslı kişinin hem acısıyla başa çıkmasını zorlaştırmış hem de yalnızlık ve anlaşılmamışlık hissini derinleştirmiştir.

Sosyal desteğe, günlük işlere yardım edilmesi, ifade edilen duyguların paylaşılması ve anlaşılması, geride kalan çocukların bakımına destek verilmesi konularında katılımcılar tarafından gereksinim duyulduğu ifade edilmiştir. Bu kapsamda yaslı kişinin kaybının önemsenmesine, neye ihtiyaç duyulduğunun gözetilmesine ve duygulara yer açılmasına olan gereksinimleri sıklıkla vurgulanmıştır. Bunların sağlandığı ilişkiler destekleyici olarak deneyimlenmiştir. Örneğin K4 için bu destekleyici ilişkiyi annesi ve ablası sağlayabilmiştir:

Annemle ablam beni de bildiği için yapımı kişiliğimi, ağladığımda onlar da şey yaklaşıyorlardı, “ağla tamam”, ablam hatta geliyordu, “Ağla ağla, ağlaman rahatlatır, tutma kendini.”, hep bu şekilde.

K6'nın "Ben gitmek istiyorsam mesela mezarlığa falan o şekilde götürürler, yanımda olurlar ama çok konuşmazlar." şeklindeki ifadesi, sosyal çevrenin yaslı kişinin hızına ve gereksinimlerine uyum sağlamasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu ifadeler, sosyal çevrenin varlığının, yaslı kişiyi zorlamadan ve ona alan tanıyarak nasıl bir iyileştirici rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Destek ihtiyaçlarının görülmediği durumlarda ise katılımcılar, çoğunlukla anlaşılmamış hissettiklerini ve bu tür sosyal ilişkilenmelerin öfke, üzüntü gibi duygulara neden olduğunu aktarmışlardır. Katılımcılar kendilerinin üzüntüden hiçbir şeye ellerini süremezken yakınlarının yemek yapmak, temizlik yapmak gibi desteklerinin özellikle ilk başlarda iyi geldiğini belirtmişlerdir. Ancak, bu desteğin uzun süreli olmasının katılımcıları normale dönme konusunda bir süre sonra zorladığı, günlük işleri devralma konusunda isteksiz bıraktığı ifade edilmiştir. Verilen desteğin duygusal değil sadece ev işlerinde olması da desteğin yetersiz hissedilmesine neden olmuştur. Yakın çevrenin duygusal destek sağlamada zorlanma nedeni ise katılımcılar tarafından bu üzüntüyü taşımanın zorluğu ve ne yapacağını bilememek olarak yorumlanmıştır.

Diğer yandan, yakın çevrenin normale dönme konusunda müdahalelerde bulunması, katılımcılar tarafından içinde bulundukları zor durumun görülmediği, önemsizleştirildiği şeklinde yorumlanarak anlaşılmadıklarını düşünmelerine neden olmuştur. Özellikle yeni doğmuş bir bebeğin kaybı, sosyal çevre tarafından daha az önemsenmiş gibi algılanmış, bu da annelerde anlaşılmamışlık ve yalnızlık duygularını artırmıştır. Doğumdan hemen sonra kaybedilen bebekler için yakın çevrenin kaybı önemsizleştiren, görmezden gelen “Ölmüş bebeğe ağıt mı yakılır”, “Başka çocukların var”, “Unut onu, kapatma kendini” gibi tepkileri bazı annelerde öfke uyandırmıştır. Nitekim K3 de çevresindeki kişilerin kaybını önemsizleştiren kıyaslamalarını sorgulamış, kendisinin yasını nasıl ifade etmesi gerektiğine dair çelişkili

duygular yaşamıştır. "Hani bebeğe de ağlanır mı diyorum, saçma bir şekilde, ben onu daha görmedim de, ayıplanır diye insan ondan da çekiniyor." ifadesi, toplumsal normların bireyin yas deneyimi üzerindeki baskıcı etkisini açıkça yansıtmaktadır. Bu noktada alt tema isminde yer alan 'beklentiler' kelimesi hem annelerin hem de sosyal çevrenin beklentilerini yansıtmak amaçlı kullanılmıştır. Yas sürecindeki anneler, anlayış ve gereksinimlerinin gözetilmesini beklerken sosyal çevre ise katılımcı annelerden yaslarını atlatmalarını, üzülmemelerini ya da ağlamamalarını beklemektedir.

Anlatma ve anlaşılma gereksinimine karşılık sosyal çevrenin teselli etmeye yönelik ancak yargılayıcı ifadeleri kayıp yaşamış bireyleri zaman zaman yalnızlaştırmakta ve yasını yaşamak yerine nasıl davranmaları gerektiğine kafa yormaya itmektedir. Bu noktada K2, sosyal çevrenin beklentilerine uyma çabasının yarattığı zihin karışıklığı yerine acısını kendi içinde yaşamayı ve paylaşmamayı tercih etmiştir:

Kimi de şey yapıyor, insanları da kötü de anlamıyorum ama mesela "Hastaymış zaten ya" dediklerinde "Ama iyi olduğu zaman da vardı, bana 'annecim' diyordu bu çocuk, konuşup kendini ifade ediyordu yani", "Ah o daha kötü, hiç sesini duymasaydın daha iyiydi" diyorlar. Konuşmayınca da bu sefer, "Hiç paylaşmıyor, hiç anlatmıyor, hiç üzülüyor. Saklıyor ölüsünü" diye bu şekilde düşünülüyor. Nasıl yapacağımı bilmiyorum. "Kadına bak sanki kedisi ölmüş" gibi algılıyor. Ben bunu konuşmak istemiyorum. Ama insanlar bunu algılamıyor. "Hiç üzülüyor" hatta "Kurtulmuş rahatlamış" diyenleri bile duydum ben. Tepkilerimi o şekilde algılıyorlarmış benim.

K2'nin ifade ettiği gibi katılımcı anneler bu süreçte yaslarını yaşama ve kimi zaman acılarını paylaşma gereksinimi içindeyken yakın ve sosyal çevrelerinden anlayışlı bir tutum içinde kendilerine bir eşlik etmelerini beklemişlerdir. Ancak, çevrenin olumsuz tutum, söylem ve müdahaleleri zaman zaman bu beklentinin tam tersi etkilere neden olmuş ve katılımcılar üzerinde "doğru" şekilde yas tutma baskısı oluşturmuştur. Bu yönlendirmelerin içselleştirilmesi ise katılımcıların acısını doğru bir şekilde yaşama ve ifade etme konusunda belirsizlik, zihin karışıklığı ve öfke yaşanmasına yol açmıştır.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, çocuk kaybı yaşamış annelerin yas sürecine ilişkin öznel deneyimlerini, bu sürecin içinde şekillenen yüzleşme ve kaçınma dinamiklerini, kayıptan sonra sürdürülen annelik rolünü ve sosyal çevreyle kurulan ilişkileri derinlemesine incelemektir. Bu bağlamda çalışma, annelerin yas deneyimini yalnızca bireysel bir acı olarak değil, aynı zamanda devam eden ilişkiler, roller ve sosyal beklentiler ağı içinde anlamaya çalışarak daha bütüncül bir perspektif sunmayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda altı katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılmış ve elde edilen veriler yorumlayıcı fenomenolojik analiz çerçevesinde analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre üç ana tema belirlenmiştir. Birinci tema olan *kayıp sonrası yüzleşme ve kaçınma dinamikleri* katılımcıların kayıpla yüzleşme ya da bundan kaçınma arasında yaşadıkları ikilemlerini ve bu süreçte acı verici durumlarla başa çıkma yöntemlerinin bireysel tercihlere ve duygusal ihtiyaçlara göre farklılık gösterdiğini yansıtmaktadır. *Devam eden annelik deneyimi* teması, yas sürecinde annelik sorumluluklarını yerine getirmenin bir yandan zorlayıcı duygulara neden olurken, diğer yandan geride kalan çocuğun varlığının, rutinlerin devamlılığı ve sevgi bağıyla annelerin yaşama tutunmasını sağlayan önemli bir dayanak olduğunu ortaya koymaktadır. Üçüncü ve son tema olan *sosyal destek arayışında sosyal çevrenin etkileri ve beklentiler* temasında ise sosyal çevre yas sürecinde hem destekleyici hem de zorlayıcı bir etken olarak ortaya çıkmıştır. Buna göre gereksinimlerin anlaşılması ve buna uygun destek sağlanması iyileştirici bir etki yaratırken, yargılayıcı ve baskıcı tutumlar yalnızlık ve anlaşılma hissi derinleştirmiştir.

Katılımcıların ifadelerinden çoğunlukla sağlıklı bir yas sürecinde cenazeye katılmak, mezar ziyaretleri yapmak, kaybedilen çocuğu hatırlatan durumlardan kaçmamak gibi belli durumlarla yüzleşilmesi gerektiğini düşündükleri anlaşılmaktadır. Bazı katılımcılar, bu tür durumlarla yüzleşmeyi seçip bunun sağlıklı bir adaptasyon süreci için kendilerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bazı katılımcılar

ise bu tür durumlarla yüzleşmenin kendileri için zorlayıcı, bazen kendilerini gergin hissetmelerine sebep olan deneyimler olduğunu belirtmiştir. Ölümün nihai gerçeği, özellikle çocuk kaybı yaşayan ebeveynler için kabul edilmesi güç bir durum olarak belirginleşmektedir. Çocuğun ölümü, ölüm olasılığı yüksek olduğunda bile ebeveynler için öngörülemez bir durumdur (Schiffman, 2019). Volkan ve Zintl (2010), inkârın kaybın gerçekliğini sindirme sürecine hizmet ettiğini ve genellikle cenaze töreniyle bu sürecin kırılmaya başladığını belirtmektedir. Diğer taraftan ortaya çıkan bu bulgu, iki önemli noktayı vurgulamaktadır. Bunlardan ilki, katılımcıların aklında yas sürecine dair yapılması, yaşanması gereken belli durumlar olduğu, sürecin belli adımlara göre ilerlemesi gerektiğine dair bir algı olduğudur. Kimi zaman kişisel deneyimlerle bu beklentilerin uyuşmamasının zihinsel bir karışıklık ve yetersizlik hisleri yarattığı görülmüştür. Bu noktada kültürel ve dini bazı uygulamalar ile sosyal yönlendirmeler yaslı kişilerin ihtiyaçlarını göz ardı edebilmektedir. Yas sürecinin öznelliği akılda tutulduğunda herkes için geçerli tek bir formül önermenin de mümkün olmadığı daha aşikâr olmaktadır (Christ vd., 2003). Diğer yandan “yapılması gerekeni” yapamamış olmak kimi zaman pişmanlık, kimi zaman da suçluluk hislerine neden olabilmektedir.

Diğer önemli nokta ise katılımcıların yüzleşme ve kaçınma arasında yaşadıkları ikilemdir. Katılımcıların yüzleşme-kaçınma ikilemleri yasın, Stroebe ve Schut’un (1999) belirttiği gibi kayıpla başa çıkma sürecinden yeniden yapılanma süreçlerine geçiş yapan karmaşık bir süreç olduğunu; kayıp gerçeğiyle yüzleşme ve kaybın getirdiği acıdan zaman zaman kaçınma ihtiyacının yas sürecinde yer değiştirmesiyle bir salınımın ortaya çıktığını göstermektedir. Benzer bir şekilde, Jones’un (2020) çalışmasında da kayıpla yüzleşme ile kayıptan kaçınma arasında esnek geçişler yapan bir başa çıkma süreci tarif edilmiş, özellikle sürekli yüzleşmenin zihinsel sağlığı zorlayıcı olabileceği ve zaman zaman geri çekilmenin koruyucu bir işleve sahip olduğu vurgulanmıştır. Bu paralellik, yas sürecinin yalnızca acıyla yüzleşmeyi değil, aynı zamanda bireyin kendi sınırlarını göz ederek duygusal mesafe kurma becerisini de içeren karmaşık ve uyarlanabilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Bahsi geçen durumlar aynı zamanda Stroebe ve Schut’un (2005) yaslı kişinin kaybedilen kişiyle bağını sürdürmesi olarak tanımladıkları süregiden bağ deneyimlerine örnektir. Yapılan çalışmalar, sevdiği birisini kaybeden bireylerin ölen kişiyle bağlarını bir şekilde sürdürüyor olmasını yas sürecinde olağan bir kavram olarak nitelendirirken (Klass, 1993; Klass, Silverman ve Nickman, 1996; Marwit ve Klass, 1995), sağlıklı bir adaptasyon için ölen kişiyle bağları sürdürmek mi yoksa kesmek mi gerektiğine yönelik farklı görüşler bulunmaktadır. Freud (1917), Sanders (1980), Volkan ve Zintl (2010) yas sürecinin sağlıklı bir şekilde atlatılması için süregiden bağlardan azat olmanın gerekli olduğunu vurgularken, bazı güncel kuramcılara göre yas sürecinin doğal bir parçası olarak süregiden bağlar sağlıklı uyum için gereklidir (Field, Gao ve Paderna, 2005; Klass vd., 1996). Araştırma bulgularındaki bu farklılıklar daha sonra aradaki çeşitli düzenleyiciler üzerinden açıklanmıştır. Buna göre kişinin bağlanma stili ve kaybın travmatik olup olmamasına (Stroebe ve Schut, 1999); ölüm öncesi ilişkinin niteliğine ve ölümden sonraki yaşam inançlarına (Root ve Exline, 2014), kültüre (Lalande ve Bonanno, 2006) göre süregiden bağların nasıl deneyimlendiği değişmektedir.

Bu çalışmanın ortaya koyduğu sonuç ise ölen çocukla bağın sürdürülmesinin zamanla değişen ve annenin duygusal ihtiyaçlarına göre şekillenen karmaşık bir deneyim olduğudur. Bu deneyimlerin iyi ya da kötü olarak algılanması, kaybın üzerinden geçen süreye, bağın sürdürülmesinin annenin yas sürecindeki rolüne ve duygusal ihtiyaçlarına nasıl hizmet ettiğine bağlıdır. Anneler, çocuğuyla sürdürdükleri bağların bazı unsurlarıyla huzur bulabilmekteyken, diğer unsurlar acı verici olabilmekte ve bu nedenle onlardan kaçınmak isteyebilmektedirler. Süregiden bağların bu çok yönlü doğası, Jones’un (2022) çalışmasında da benzer biçimde vurgulanmıştır. Söz konusu çalışmada anneler, kaybettikleri bebekleriyle duygusal bağlarını çeşitli yollarla sürdürdüklerini ifade etmiş; bu bağın bazı yönlerinin teselli edici ve iyileştirici olduğu, bazı yönlerinin ise acının tazelenmesine neden olabildiği belirtilmiştir. Bu bulgular, süregiden bağların bireysel anlamlarının farklılaşabileceğini ve yas sürecinde hem destekleyici hem de zorlayıcı etkiler barındırabileceğini göstermektedir. Bu farklı deneyimler, annenin yas sürecindeki ilerlemesini ve kaybı nasıl işlediğini anlamak adına da önemli ipuçları sunmaktadır. Bazı anıların, eşyaların, fotoğrafların normalleştirilmesi ve günlük yaşama entegre edilmesi, yas sürecinde sağlıklı bir ilerlemeyi işaret edebilirken, bazılarının hala saklanması ve onlardan kaçınılması, annenin bunlarla başa

çıkma konusunda zorlandığını gösterebilir. Bu deneyimler, yas sürecinde bağlanma ve kaçınma arasındaki ince dengeyi yansıtmaktadır. Bu noktada, Bowlby (1982) ve Shear ve Shair'in (2005) de aktardığı gibi, yas sürecinde ölümün gerçekliğiyle yüzleşmek, kaybedilen kişiye dair zihinsel temsillerin yeniden yapılandırılmasını gerektirmektedir. Zihinsel temsillerin bu dönüşümü, kaybedilen kişiyle olan bağın değişen doğasını yansıtmaktadır. Bu doğrultuda, annelerin bazı eşya ve anılara yaklaşımındaki farklılıklar, zihinsel temsillerin dönüşüm sürecinin hangi aşamada olduğunu ve bu sürecin ne kadar zorlu geçtiğini gösterebilir. Katılımcıların deneyimlerinden zihinsel temsillerin mevcut gerçeklikle örtüşerek yeniden yapılandırılmasının yaslı kişinin ölen kişiyi yaşamına entegre edebilmesini kolaylaştırarak ilgisini dış dünyaya döndürebilmesini sağladığı değerlendirilmektedir. Bu da Bowlby'nin (1982) kaybedilen kişiyle bağların tamamen kesilmesinden ziyade ona dair içsel temsiller üzerinden bu bağların dönüştürülmesi gerektiğine dair önerileriyle uyumlu görünmektedir.

Flach ve diğerleri (2022) bebeğini kaybetmiş annelerle yapılan çalışmaları inceledikleri kapsamlı çalışmalarında hayatta başka çocukların olmasının karmaşık yasa karşı koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgu ile paralel olarak geride kalan çocukların varlığına tutunmak, katılımcıların da yaşamlarına devam edebilmesi için en önemli unsurlardan biri olmuştur. Ancak, kayıp sonrası annelik deneyimi belli çatışmaları da beraberinde getirebilmektedir. Hem yas tutma ihtiyacı hem de ebeveynlik sorumlulukları arasında gidip gelen ebeveynlerin ifadeleri yas ve yeniden yapılanma dönemleri arasında yaptıkları geçiş ve kendi ihtiyaçları ile çocuğun ihtiyaçları arasındaki dengeyi kurmaya dair ikilemi yansıtmaktadır (Harper vd., 2011; Shankar vd., 2017). Shankar ve diğerleri (2017), bazı ebeveynlerin diğer çocuklarından kopuk hissettiklerini, sanki yasın sisinde kaybolmuş gibi olduklarını belirtmiştir. Bu kopukluk hissi, çocuklarının talepleriyle başa çıkamama, fiziksel ve duygusal olarak kaçma ihtiyacı ve hayatı sürdürme isteğinin olmaması şeklinde kendini göstermektedir. Kaybedilen çocuğa verilen anneliğin kaybı zaman zaman geride kalan çocuklara verilen anneliği de zorlaştırmaktadır. Diğer taraftan, katılımcılar için ilk zamanlar zorunlu olarak anneliğe devam etmek, anneliğin sorumluluklarını yerine getirmek yasın içine gömülmesini engellemiştir. İlerleyen zamanlarda ise bu zorunluluğun payı azalmış ve çocuklara duyulan sevgi daha ön plana çıkmıştır. Bazı katılımcılar için ise daha ilk zamanlardan itibaren geride kalan çocuklarıyla kurdukları fiziksel temas ve aralarındaki bağ hayata devam edebilmeleri için önemli bir motivasyon kaynağı olmuştur. Birçok çalışmada ebeveynler, hayatta kalan çocukların yas sürecinde iyileştirici veya teselli edici bir işlev gördüğünü bildirmiştir (Arnold ve Gemma, 2008; Barrera vd., 2009; Dyregrov ve Dyregrov, 1999; Rogers vd., 2008; Shankar vd., 2017). Bu çalışmada, bazı annelerin yas sürecinde duygusal acıyı doğrudan yaşamak yerine, geride kalan çocuklarıyla ilgilenmek ya da çeşitli meşguliyetler bulmak yoluyla dikkatlerini başka yöne kanalize ettikleri görülmüştür. Stroebe ve Schut'un (1999) İkili Süreç Modeli, bu tür kaçınma davranışlarının patolojik olmak zorunda olmadığını ve yas sürecinin doğal bir parçası olabileceğini ortaya koymaktadır. Bulgular, bu modelle paralel olarak, annelerin özellikle annelik rolü üzerinden hem kaybın yarattığı duygusal acıyla yüzleştikleri hem de bu acıdan zaman zaman uzaklaşarak günlük yaşamın gereklerine odaklandıkları çift yönlü bir başa çıkma süreci yaşadıklarını göstermektedir.

Birçok faktörden etkilenen yas sürecinde en önemli faktörlerden biri de alınan sosyal destektir (Dyregrov ve Dyregrov, 2005; Egan ve Arnold, 2003; Flach vd., 2022; Jones, 2020; Pelacho-Ríos vd., 2025). Katılımcılar, acılarının anlaşılmasını ve yargılamadan yanlarında bulunulmasını beklerken, yakın çevrenin bu ihtiyacı görmezden gelmesi veya acıyı önemsizleştirilmesi, kendilerini yalnız ve öfkeli hissetmelerine yol açmıştır. Bu bulgu gebelik kaybı ve bebek kaybı yaşayan annelerle yapılan başka araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (Kavanaugh vd., 2004; Flach vd., 2022; Jones, 2020; Lea-Kint, 2015; Pelacho-Ríos vd., 2025). Örneğin, "Başka çocukların var." gibi ifadeler, teselli niyeti taşısa da kaybın acısını önemsizleştirmekte; duygusal ifadeyi engelleyen müdahaleler, annelerin yas tutma süreçlerini zorlaştırmaktadır (Jones, 2020). Sosyal çevrenin yaslı annelerden beklentileri bu süreçte kimin ihtiyaçlarının öncelikli olduğunu düşündürmektedir; sanki gözetilmesi gereken annenin ihtiyaçları değil, yakın çevrenin ihtiyaçlarıdır. Yakın çevrenin kendi ihtiyaçlarını satır aralarında önceliklendirme hali ise yaslı annenin acısını kapsayamayacak durumda olduklarını göstermektedir.

Öte yandan, yemek ve temizlik gibi günlük işlerde sağlanan destek, yasın yaşanması için bir alan yaratırken, bu desteğin uzun sürmesi normal hayata dönüşü zorlaştırabilmektedir. Ayrıca, yaslı anneler

geride kalan çocuklarına bakım verme konusunda da çevrelerinden destek beklemektedir. Çocuk bakımı, beraberinde kaybedilen çocukla ilişkili bazı duygusal güçlükleri de getirdiği için günlük işlerin sorumluluğunu yerine getirmekten daha zor olabilmektedir (Shankar vd., 2017).

Katılımcılar yakınlarının ihtiyaç duydukları desteği verememelerini daha önce çocuklarını kaybetmedikleri için bu acıyı anlamamaları, nasıl destek olacaklarını bilememeleri ya da üzüntüleri onlara fazla geldiği için taşımakta zorlanmaları üzerinden açıklamıştır. Benzer şekilde Rosenblatt (1988), sosyal çevrenin yaşlı kişinin yaşadıklarını anlamaması ve ne yapması, ne söylemesi gerektiğini bilememesi sebebiyle yaşlı kişileri yalnızlaştırabildiğini belirtmektedir. Bu noktada annenin acısına nasıl eşlik edeceğini ya da uyum sağlayabileceğini bilemeyen yakınlar, farkında olmadan kendi ihtiyaçlarını önceliklendirip yaşlı annelerin yas süreçlerini zaman zaman zorlaştırabilmektedirler.

Bu çalışma, Türkiye’de çocuk kaybı sonrası yönelik yapılan çalışmaların azlığı göz önünde bulundurulduğunda, çocuğunu kaybetmiş annelerin yas deneyimlerini, bu süreçte kayıpla yüzleşme ya da ondan kaçınmaya dair ikilmelerini, geride kalan çocukları ile anneliğe devam etme deneyimlerinin zorluklarını ve onların hayata tutunmadaki yerini ve sosyal destek arayışlarını anlamak açısından önemlidir. Bu anlayışın hem yas süreçlerine dair klinik uygulamalarda hem de daha özgül olarak çocuğunu kaybetmiş kadınlarla yapılacak çalışmalarda etkili bir bakış açısı sunabileceği değerlendirilmektedir.

Klinik uygulamalarda ve kişiye sunulması önerilecek desteklerde aranması gereken en temel özellik yaşlı annelerin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini açıkça paylaşma olanağı sağlaması olmalıdır. Özellikle doğumdan kısa bir süre sonra gerçekleşen kayıplarda, bebeğin çok az yaşamış olması nedeniyle yasın önemsizleştirildiği; hastalık nedeniyle gerçekleşen kayıplarda ise, iyi niyetli teselli girişimleriyle bile olsa “zaten hastaydı” gibi ifadelerle kaybın hafife alındığı görülmektedir. Bu tür yaklaşımlar, annelerin yaslarını yaşarken çevrelerinden duygusal olarak destek görmelerini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, bu tür kayıp durumlarında kaybın duygusal olarak geçerli kılınması önemlidir. Yaşı kaç olursa olsun çocuğunu kaybetmek, yeri doldurulabilir bir kayıp olarak görülmemelidir. Duygusal desteğin yanı sıra yas sürecinde yaşananları anlamak ve anlamlandırmak adına rehberliğe de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tutum yaşlı anneye daha aktif bir destek vermeyi, yas tutmanın “uygun” yollarını aktarmayı ve doğrusal bir düzlemde yas sürecinin belirli adımlara göre ilerlemesi gerektiğini dikte eden tutumlara oldukça terstir (Christ vd., 2003). Kayıp konusu her ne kadar zorlayıcı bir konu olsa da bu çalışmada da olduğu gibi kendilerine bir ifade alanı açıldığında yaşlı anneler deneyimlerini paylaşma ve başkalarına yardımcı olma konusunda oldukça açık olabilmektedir.

Bu çalışma kaybın hemen ardından yaşlı annelere ve yakın çevrelerinin ihtiyaç duydukları destekler konusunda yol gösterici olmuştur. Özellikle kaybın ani ve beklenmedik şekilde olduğu durumlarda kurumlardaki meslek uzmanlarının ölüm haberinin verilmesi anından itibaren kaybı yaşayan anneye ve yakınlarına rehberlik etmesi önem taşımaktadır. Yakın çevreye gerekli bilgilendirme ve yönlendirmelerin yapılması, ihtiyaç duyulan sosyal desteğin sağlanması noktasında etkili olacaktır. Yakın çevrenin nasıl bir destek sunabileceği konusunda tereddüte düşebileceği göze alınarak, söylenmesi/söylenmemesi gereken cümleler, kişide ortaya çıkabilecek durumlar, yaşanabilecek duygular, ailenin ve geride kalan çocukların ihtiyaçları gibi konularda nasıl bir destek verilebileceği hususunda yakın çevre bilgilendirilmelidir.

Klinik uygulamalarda yas sürecinin doğrusal bir ilerleyişten ziyade daha dinamik ve karmaşık bir süreç olduğu üzerinden hareket etmenin; ayrıca ölümün nasıl gerçekleştiği, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın üzerinden geçen süre, kayıp yaşayan kişinin yaşı gibi risk faktörlerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Yaşlı kişinin sürecini belirli bir kalıba oturtmaktan ziyade onun kişisel ve kültürel özellikleri, ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda bu süreci şekillendirmek müdahalelerde dikkate alınması gereken bir konudur. Benzer şekilde kaybedilen çocukla bağı sürdürmenin nasıl deneyimlendiğinin anlaşılması da terapötik müdahalelerin şekillenmesi açısından önemlidir. Süregiden bağları olağanlaştıramamanın ve kayıpla başa çıkamamış olmanın bir göstergesi olarak görmenin uzamış yas belirtilerinin yordadığı (Keser, 2019) dikkate alınarak bu bağların kişiler için anlamını ele almak ve gerekliyse dönüştürmek önemli bir müdahaledir. Süregiden bağ deneyimini etkileyen faktörlerin anlaşılmasının, bu deneyimi işlevsel ve kişiye sıkıntı vermeyecek bir şekilde ele almayı beraberinde getirebileceği değerlendirilmektedir.

Bu çalışma, ebeveynlik ve yas arasında yaşanan "salınım"ın ve bunun hayatta kalan çocukların ebeveynliği üzerindeki neredeyse kaçınılmaz etkisinin daha fazla araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin bu "salınımı" nasıl deneyimlediklerinin klinik olarak incelenmesi, ebeveynler ve özellikle hayatta kalan kardeşler için ek destek ihtiyacını ortaya koyabilir. Yaşlı ebeveynlere çocuklarına yardımcı olmanın, onların kendi uyum süreçlerine, anlam arayışlarına ve devam eden bağlarına da yardımcı olabileceği belirtilmelidir.

Küçük ve temsil edici olmayan bir örneklem üzerine kurulmuş nitel bir çalışma olarak, bulguların genelleştirilmesi amaçlanmamaktadır. Yine de katılımcıların belirlenmesinde çalışmaya dâhil etme ölçütlerindeki sınırlılıklar dolayısıyla katılımcı sayısı altı ile sınırlı kalmıştır. Katılımcılara kartopu yöntemi ile ulaşıldığı için çoğunlukla katılımcıların ölen çocukları yeni doğan ve ikiz ya da üçüz bebeklerden biri olmuştur. Ayrıca kaybın üzerinden geçen süre, ölen çocuğun ve geride kalan çocukların yaşı ve ölüm nedeni açısından örneklemde farklılıklar bulunmaktadır. Kaybedilen çocuğun ölüm yaşının ve nedeninin katılımcıların yas tepkilerine, geride kalan çocukların yaşı da annelerin yas sürecinde onlarla ilişkilerinde farklı deneyimlere neden olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda bu değişkenler sabit tutulabilir. Ayrıca çocuğunu kaybetmiş babaların ve kardeşini kaybetmiş çocuk ve gençlerin deneyimlerini derinlemesine inceleyen çalışmaların planlanmasının da bütün aile sistemini etkileyen böyle bir kayıp durumunda klinik müdahalelerin daha sistemik olarak yapılmasına olanak sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Yazar katkısı:	Kavramsallaştırma: BK, SI; Veriyi düzenleme: BK, SI; Veri Analizi: BK, SI; Araştırma: BK, SI; Yöntem: BK, SI; Gözetim: SI; Taslak metin yazımı: BK; Gözden geçirilmiş metin yazımı: SI
Çıkar çatışması:	Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.
Mali destek:	Yazarlar bu çalışma için mali destek almadıklarını bildirmiştir.
Etik kurul onayı:	Bu çalışma için etik onay Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan alınmıştır (Tarih: 03.01.2022; Sayı: 00001949761).

Kaynakça

- Alam, R., Barrera, M., D'Agostino, N., Nicholas, D. B., & Schneiderman, G. (2012). Bereavement experiences of mothers and fathers over time after the death of a child to cancer. *Death Studies*, 36(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553312>
- Arnold, J., & Gemma, P. B. (2008). The continuing process of parental grief. *Death Studies*, 32(7), 658-673. <https://doi.org/10.1080/07481180802215718>
- Barrera, M., D'Agostino, N. M., Schneiderman, G., Tallett, S., Spencer, L., & Jovcevska, V. (2007). Patterns of parental bereavement following the loss of a child and related factors. *Omega: Journal of Death and Dying*, 55(2), 145-167. <https://doi.org/10.2190/OM.55.2.d>
- Barrera, M., O'Connor, K., D'Agostino, N. M., Spencer, L., Nicholas, D., Jovcevska, V., & Schneiderman, G. (2009). Early parental adjustment and bereavement after childhood cancer death. *Death Studies*, 33(6), 497-520. <https://doi.org/10.1080/07481180902961153>
- Bonanno, G. (2001). Grief and emotion: A social-functional perspective. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. Schut (Yay. haz.), *Handbook of bereavement research* içinde (ss. 493-516). American Psychological Association.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(00)00062-3)
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Basic Books.
- Brabant, S., Forsyth, C. J., & McFarlain, G. (1994). Defining the family after the death of a child. *Death Studies*, 18(2), 197-206. <https://doi.org/10.1080/07481189408252651>
- Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18(2), 105-129. <https://doi.org/10.1080/07481189408252647>
- Bulut Çevrim, G. (2021). *Life after child's death: Three types of parental mourning* [Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. <https://hdl.handle.net/11511/93120>
- Caydı, S. (2024). *Ani çocuk kaybı yaşamış ebeveynlerin yas süreçleri: Gömülü Teori yaklaşımı* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.

- Christ, G., Bonanno, G., Malkinson, R., & Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. R. E. Behrman ve M. J. Field (Yay. haz.), *When children die: Improving palliative and end-of-life care for children and their families* içinde (ss. 553-579). National Academy Press.
- Davies, R. (2004). New understandings of parental grief: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 46(5), 506-513. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03024.x>
- Dyregrov, A. D. K. (1999). Long-term impact of sudden infant death: A 12-to 15-year follow-up. *Death Studies*, 23(7), 635-661. <https://doi.org/10.1080/074811899200812>
- Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2005). Siblings after suicide: The forgotten bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 35(6), 714-724. <https://doi.org/10.1521/suli.2005.35.6.714>
- Egan, K. A., & Arnold, R. L. (2003). Grief and Bereavement Care: With sufficient support, grief and bereavement can be transformative. *AJN The American Journal of Nursing*, 103(9), 42-52. <https://doi.org/10.1097/00000446-200309000-00015>
- Ergun, T. D. (2023). *Touching the grief: Does affectionate touch protect intimacy in couples who lost their child?* [Yüksek Lisans Tezi]. Sabancı Üniversitesi, İstanbul. <https://risc01.sabanciuniv.edu/record=b3199883>
- Field, N. P., Gao, B., & Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29(4), 277-299. <https://doi.org/10.1080/07481180590923689>
- Flach, K., Gressler, N. G., Marcolino, M. A. Z., & Levandowski, D. C. (2023). Complicated grief after the loss of a baby: A systematic review about risk and protective factors for bereaved women. *Trends in Psychology*, 31(4), 777-811. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00112-z>
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. S. Freud, & J. E. Strachey (Yay. haz.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* içinde (ss. 237-258). Vintage.
- Gamino, L. A., Sewell, K. W., & Easterling, L. W. (2000). Scott and White grief study—Phase 2: Toward an adaptive model of grief. *Death Studies*, 24(7), 633-660. <https://doi.org/10.1080/07481180050132820>
- Gilmer, M. J., Foster, T. L., Vannatta, K., Barrera, M., Davies, B., Dietrich, M. S., Fairclough, D. L., Grollman, J., & Gerhardt, C. A. (2012). Changes in parents after the death of a child from cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 44(4), 572-582. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.10.017>
- Harper, M., O'Connor, R., Dickson, A., & O'Carroll, R. (2011). Mothers continuing bonds and ambivalence to personal mortality after the death of their child—An interpretative phenomenological analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 16(2), 203-214. <https://doi.org/10.1080/13548506.2010.532558>
- Hunt, S., & Greeff, A. P. (2011). Parental bereavement: A panoramic view. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 64(1), 41-63. <https://doi.org/10.2190/om.64.1.d>
- Jones, E. E. (2020). *Continuing bonds: parent's experience of an ongoing relationship with their stillborn baby* [Doktora Tezi]. University of Sunderland, Sunderland.
- Kastenbaum, R., & Moreman, C. M. (2018). *Death, society, and human experience*. Routledge.
- Keese, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64(10), 1145-1163. <https://doi.org/10.1002/jclp.20502>
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlamı yeniden yapılandırma çerçevesinde incelenmesi* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <http://hdl.handle.net/11655/12034>
- Keten, H. S., Gençoğlu, S., Dalgacı, A. F., Avcı, F., Satan, Y., Ölmez, S. ve Çelik, M. (2015). Gebelik kaybı sonrası akut stres bozukluğunun değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 40(2), 226-232.
- Klass, D. (1993). Solace and immortality: Bereaved parents' continuing bond with their children. *Death Studies*, 17(4), 343-368. <https://doi.org/10.1080/07481189308252630>
- Klass, D. (1997). The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief. *Death Studies*, 21(2), 147-176. <https://doi.org/10.1080/074811897202056>
- Klass, D. (1999). Developing a cross-cultural model of grief: The state of the field. *Omega: Journal of Death and Dying*, 39(3), 153-178. <https://doi.org/10.2190/BDTX-CYE0-HL3U-NQW>
- Klass, D., Silverman, P.R., & Nickman, S.L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief* (1. Bs.). Taylor & Francis.
- Koocher, G. P. (1994). Preventative intervention following a child's death. *Psychotherapy*, 31(3), 377-382. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.31.3.377>
- Köksal, C. (2018). *A qualitative investigation about the experiences of mothers who had perinatal birth and the experiences of their subsequent children* [Yüksek Lisans Tezi]. Bilgi Üniversitesi, İstanbul. <https://hdl.handle.net/11411/1342>

- Köneş, M. Ö., & Yıldız, H. (2020). The level of grief in women with pregnancy loss: A prospective evaluation of the first three months of perinatal loss. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1759543>
- Laakso, H., & Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Mothers' experience of social support following the death of a child. *Journal of Clinical Nursing*, 11(2), 176–185. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2002.00611.x>
- Lalande, K. M., & Bonanno, G. A. (2006). Culture and continuing bonds: A prospective comparison of bereavement in the United States and the People's Republic of China. *Death Studies*, 30(4), 303–324. <https://doi.org/10.1080/07481180500544708>
- Lea-Kint, E. (2015). *Women's Experiences of Pregnancy Loss: an Interpretative Phenomenological Analysis* [Doktora Tezi]. Edith Cowan University, Joondalup. <https://ro.ecu.edu.au/theses/1723>
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Currier, J. M., Roberts, K., & Jordan, N. (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of a child. *Death Studies*, 37(4), 311–342. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673533>
- Marwit, S. J., & Klass, D. (1995). Grief and the role of the inner representation of the deceased. *Omega-Journal of Death and Dying*, 30(4), 283–298. <https://doi.org/10.2190/PEAA-P5AK-L6T8-5700>
- McCarthy, M. C., Clarke, N. E., Ting, C. L., Conroy, R., Anderson, V. A., & Heath, J. A. (2010). Prevalence and predictors of parental grief and depression after the death of a child from cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 13(11), 1321–1326. <https://doi.org/10.1089/jpm.2010.0037>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250–260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Morris, S., Fletcher, K., & Goldstein, R. (2018). The grief of parents after the death of a young child. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26, 321–338. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9590-7>
- O'Connor, K., & Barrera, M. (2014). Changes in parental self-identity following the death of a child to cancer. *Death Studies*, 38(6), 404–411. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.801376>
- Ostfeld, B. M., Ryan, T., Hiatt, M., & Hegyi, T. (1993). Maternal grief after sudden infant death syndrome. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 14(3), 156–162.
- Öngay, E. (2019). *Düşük yapan kadınların algıladıkları stres ile eş desteği arasındaki ilişki* [Yüksek Lians Tezi]. Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Pelacho-Ríos, L., Mayoral, S., Jorques-Infante, M. J., & Bernabe-Valero, G. (2025). Healing Through Support: Beneficial and Detrimental Practices in Parental Grief—A Qualitative Study. *Behavioral Sciences*, 15(4), 535. <https://doi.org/10.3390/bs15040535>
- Prigerson, H. G., Vanderwerker, L. C., & Maciejewski, P. K. (2008). A case for inclusion of prolonged grief disorder in DSM-V. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Yay. haz.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* içinde (ss. 165–186). American Psychological Association.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying, and death* (1. Bs.). Research Press.
- Rodham, K., Fox, F., & Doran, N. (2013). Exploring analytical trustworthiness and the process of reaching consensus in interpretative phenomenological analysis: Lost in transcription. *International Journal of Social Research Methodology*, 18(1), 59–71. <https://doi.org/10.1080/13645579.2013.852368>
- Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J., & Hong, J. (2008). Longterm 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>
- Root, B. L., & Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.712608>
- Rosenblatt, P. C. (1988). Grief: The social context of private feelings. *Journal of Social Issues*, 44(3), 67–78. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02077.x>
- Sanders, C. M. (1980). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 10(4), 303–322. <https://doi.org/10.2190/X565-HW49-CHR0-FYB4>
- Schiffman, D. D. (2019). *Coping with the death of a child: An integrated clinical approach to working with bereaved families* (1. Bs.). Routledge.
- Shankar, S., Nolte, L., & Trickey, D. (2017). Continuing bonds with the living: Bereaved parents' narratives of their emotional relationship with their children. *Bereavement Care*, 36(3), 103–111. <https://doi.org/10.1080/02682621.2017.1386400>
- Shear, K. & Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Dev Psychobiol* 47(3), 253–267. <https://doi.org/10.1002/dev.20091>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (1. Bs.). Sage Publications Ltd.

- Smith, J.A., & Osborn, M. (2008) Interpretative phenomenological analysis. J.A. Smith (Yay. haz.) *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* içinde (ss. 53-80). Sage Publications Ltd.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29(6), 477-494. <https://doi.org/10.1080/07481180590962659>
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M., Stroebe, W., Van De Schoot, R., Schut, H., Abakoumkin, G., & Li, J. (2014). Guilt in bereavement: The role of self-blame and regret in coping with loss. *PLoS One*, 9(5), e96606. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096606>
- Tanacıoğlu, B. (2019). *Grief and bereavement experiences of couples with prenatal loss experience: examining psycho-social intricacies in a qualitative phenomenological study*. [Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. <https://hdl.handle.net/11511/27903>
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2010). *Gidenin ardından* (1. Bs.). Oa Yayınları.
- Wheeler, I. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning. *Death Studies*, 25(1), 51-66. <https://doi.org/10.1080/07481180126147>
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology* (2. Bs.). McGraw Hill/Open University Press.
- Yıldız, H., & Cimete, G. (2017). The effect of a grief support program on Turkish parents whose babies have died. *Death Studies*, 41(9), 602-610. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1326541>