





## ARAŞTIRMA

## Pandemi Sürecinde Yaşanan Farklı Kayıp Türlerinin Yas, Bitmemiş İşler ve Yalnızlık Üzerindeki Etkisi

Ebru Kurtbey   <sup>1</sup> Derya Deniz  <sup>2</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup> Doç. Dr., İstanbul Ticaret Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

## Makale Bilgisi

Geliş: 10 Mart 2026

Kabul: 29 Nisan 2026

Yayın: 30 Haziran 2026


Sayfa: 1-28

### Öz

Bu araştırmanın amacı Covid-19 sürecinde farklı türde kayıp yaşamış bireylerde yas, bitmemiş işler, yası anlamlandırma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini pandemi döneminde en az bir kayıp türü yaşamış 18-65 yaş aralığındaki 270 bireyden oluşmaktadır. Veriler çevrim içi ortamda toplanmış ve kolayda örnekleme modeli kullanılmıştır. Çalışmada Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği, Yas Sürecinde Anlam Oluşturma Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış; betimsel istatistikler, korelasyon analizleri ve aracılık ilişkilerini incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda bitmemiş işler ile yası anlamlandırma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca romantik ilişki kaybının yalnızlığı anlamlı şekilde yordadığı ancak diğer kayıp türlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Yapılan analizlerde yalnızlığın bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel yas boyutlarının tamamı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüş; özellikle davranışsal yas boyutunda açıklayıcılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular Covid-19 döneminde kayıp türlerinin psikolojik etkilerinin kayıp kendisinden ziyade bilişsel ve duygusal süreçlerin işleniş biçimi üzerinden değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, yas, bitmemiş işler, yası anlamlandırma, yalnızlık

<sup>00</sup> **Atıf:** Kurtbey, E., & Deniz, D. (2026). Pandemi Sürecinde Yaşanan Farklı Kayıp Türlerinin Yas, Bitmemiş İşler ve Yalnızlık Üzerindeki Etkisi. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi* (28), 1-28. doi: 10.55483/cekmece.1906841

 **Sorumlu yazar:** Ebru Kurtbey ebru.kurtbey@saglik.gov.tr

## RESEARCH

## The Effect of Different Types of Loss Experienced During the Pandemic on Grief, Unfinished Business, and Loneliness

Ebru Kurtbey   <sup>1</sup> Derya Deniz  <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduate Education Institute, Applied Psychology, Istanbul Ticaret University, Istanbul, Türkiye

<sup>2</sup> Assoc. Prof. Dr., Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Istanbul Ticaret University, Istanbul, Türkiye

## Article Information

Received: 10 March 2026

Accepted: 29 April 2026

Published: 30 June 2026

Pages: 1-28

### Abstract

The purpose of this study is to examine the relationships between grief, unfinished business, sense-making in grief, and loneliness levels in individuals who experienced different types of loss during the Covid-19 process. The sample of the study consists of 270 individuals aged 18-65 who experienced at least one type of loss during the pandemic period. Data were collected online using a convenience sampling model. The Grief Scale, the Unfinished Business in Loss Experiences Scale, the Meaning Reconstruction in Grief Scale, and the UCLA Loneliness Scale were utilized in the study. Data were analyzed using SPSS and structural equation modeling analyses. Descriptive statistics, correlation analyses, and structural equation modeling were conducted to examine direct and indirect relationships among the variables. The results of the study revealed a significant positive relationship between unfinished business and sense-making in grief. In addition, romantic relationship loss significantly predicted loneliness, whereas other types of loss did not show statistically significant effects on loneliness. Analyses demonstrated that loneliness was significantly associated with all grief subdimensions, including cognitive, behavioral, emotional, and physical grief reactions, with the strongest explanatory effect observed in the behavioral grief dimension. The findings indicate that the psychological impacts of loss types during the Covid-19 period should be evaluated through the processing of cognitive and emotional states rather than the loss itself.

**Keywords:** COVID-19, grief, unfinished business, meaning-making, loneliness

<sup>00</sup> **To cite:** Kurtbey, E., & Deniz, D. (2026). Pandemi Sürecinde Yaşanan Farklı Kayıp Türlerinin Yas, Bitmemiş İşler ve Yalnızlık Üzerindeki Etkisi. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi*(28), 1–28. doi: 10.55483/cekmece.1906841

✉ **Corresponding author:** Ebru Kurtbey ebru.kurtbey@saglik.gov.tr

## 1. Giriş

Covid-19 pandemisi yalnızca bir sağlık sorunu olmanın ötesine geçerek bireylerin psikolojik, sosyal ve ilişkisel yaşamlarını derinden etkileyen çok boyutlu bir kriz süreci olmuştur. Bu dönemde bireyler ölüm kaybının yanı sıra iş ve gelir kaybı, sosyal destek kaybı, rollerin kaybı ve günlük rutinlerin bozulması gibi birden fazla alanda eş zamanlı kayıplar yaşamıştır (Çubuk, 2020; Savaş, 2020; Stroebe ve Schut, 2021; Walsh, 2020). Evrensel bir insan deneyimi olan kayıp sonrasında ortaya çıkan uzun süreli acı duygusunu ifade etmek için de yas kavramı kullanılmaktadır (Özel ve Özkan, 2020). Literatürde bu kavram daha çok ölüm bağlamında ele alınsa da boşanma, sağlık kaybı, iş kaybı ve rutin kaybı gibi yaşamın farklı alanlarında yaşanan kayıpların da yas tepkisine yol açtığı belirtilmektedir (Bayraktar Özgeldi, 2018; Furnes ve Dysvik, 2010; Papa ve Maitoza, 2013). Pandemi döneminde yaşanan çoklu kayıplar fiziksel ölüm içermese de bireyler tarafından ölüme eş değer bir yokluk olarak tariflenmiştir (Richardson ve Millar, 2023). Kaybın ardından insanlarla bir araya gelmek, duyguların paylaşılması ve tanınması hem kaybı anlamlandırmayı kolaylaştıran hem de yalnızlıkla baş etmeyi destekleyen koruyucu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Castle ve Phillips, 2003). Ancak Covid-19 döneminde sosyal mesafe önlemleri ve fiziksel temasın kısıtlanması yas sürecinin karmaşıklaşmasına zemin hazırlamıştır (Breen, 2020).

Pandemi sürecinde yaşanan bu çok boyutlu kayıplar bireylerin kayıpla ilişkili anlam oluşturma süreçlerini de etkilemiştir. Anlam oluşturma sürecinde sorulara yanıt bulunamaması yas sürecinde tıkanmaya ve bitmemiş işler olarak tanımlanan tamamlanmamışlık duygusuna yol açabilmektedir. Özellikle sevilen kişinin yanında olamama ve ölüm sonrası ritüellerin gerçekleştirilememesi pişmanlık suçluluk duygularının eşlik ettiği bitmemiş işlerin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Ölüm dışı kayıplarda da bitmemiş işler deneyiminin ortaya çıkabildiği literatürde ifade edilmektedir (Sabar, 2000; Steinhauser vd., 2000). Covid-19 pandemisi somut ve soyut kayıpların eş zamanlı yaşandığı benzersiz bir dönem olmuştur. Bu çok boyutlu kayıp deneyimleri yas sürecinin yalnızca ölüm bağlamında ele alınmasının yetersiz kalabileceğini ve yasinin daha geniş çerçevede değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Literatürde bitmemiş işler ve yası anlamlandırma kavramları çoğunlukla ölüm üzerinden ele alınmış ölüm dışı kayıplar ve bu kayıpların yas süreci üzerindeki etkisi sınırlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Bu çalışma pandemi bağlamında farklı kayıp türlerini bir arada ele alarak yas, yalnızlık, yası anlamlandırma ve bitmemiş işler arasındaki ilişkileri incelemektedir. Bu yönüyle mevcut çalışma çoklu kayıpların psikolojik etkilerini bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak pandemi bağlamında yas literatürüne katkı sunan bir çalışma olmayı amaçlamaktadır.

### 1.1 Kuramsal Çerçeve: Anlamın Yeniden İnşası Kuramı

Kayıp sonrası deneyimlenen yas geleneksel yaklaşımlarda yalnızca duygusal bir tepki olarak ele alınmış ancak çağdaş yaklaşımlar yası duygusal boşalmanın yanında kaybedilen kişiyle olan bağın ve sarsılan dünyanın yeniden inşası olarak tanımlamaktadır (Neimeyer vd., 2009). Neimeyer tarafından kavramsallaştırılan Anlamın Yeniden İnşası kuramına göre yas; kaybın ardından bireyin hem benliğine hem de dünyaya dair temel

varsayımlarını içeren tutarlı bir yaşam anlatısı oluşturma çabası olarak ele alınmaktadır (Neimeyer vd., 2002). İnsan yapısı gereği yaşamındaki olayları anlamlandırma, öngörme ve kontrol etme eğilimindedir (Gillies vd., 2014). Ancak mevcut anlam sistemini geçersiz kılan travmatik olaylar, yaşamın işleyişine dair temel varsayımlara meydan okuyarak onları parçalayabilmektedir (Neimeyer, 2019). Yas tutan bireyin temel görevi sarsılan anlam dünyasında yeni bir anlam sistemi inşa etmektir. Bu noktada yas, sadece biyolojik bir hayatta kalma mekanizması veya bağlanma figürünün kaybına verilen psikofizyolojik bir tepki değil; aynı zamanda kişisel ve toplumsal kimlik değişimlerine yol açan aktif bir süreçtir (Neimeyer vd., 2002).

## 1.2 Kayıp

Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda kayıp yaşantıları, yalnızca sevilen bir kişinin kaybında değil bireyin yaşam düzeninde, güvenlik algısında ve geleceğe ilişkin anlam dünyasında bir kırılma yaratan ve yeniden yapılandırma sürecini başlatan temel unsur olarak ele alınmaktadır. Covid-19 pandemisinde bireyler farklı alanlarda eş zamanlı kayıplarla karşı karşıya kalmıştır. Yaşanan kayıplar bireylerin yaşam anlatılarında kırılmalara neden olmuş ve bu durum anlam oluşturma süreçlerini önemli hale getirmiştir.

İnsan yaşamı boyunca iş kaybı, boşanma ya da sosyal ilişkilerin sonlanması gibi pek çok kayıp yaşanabilse de geri dönüşsüzlüğü nedeniyle ölüm bu kayıplar arasında en sarsıcı ve başa çıkılması en güç olanı olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Sayıl, 2003; Özel ve Özkan, 2020; Savaş, 2020; Şener ve Yener Açar, 2023). Covid-19 sürecinde ölümün deneyimlenme biçimi değişmiş bireyler sevdiği yakınlarını hastanede veya evde vedalaşma imkânı olmadan kaybetmiş; cenaze ve ritüeller kısıtlanması kayıp sürecini daha yalnız ve zorlu bir hâle getirmiştir (Bucuka, 2021; Savaş, 2020). Covid-19 pandemisi bireylerin yaşamında birçok alanda olduğu gibi romantik ilişkilerde de olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Salgın döneminde uygulanan kısıtlamalar, karantina süreçleri ve artan ekonomik belirsizlikler çiftler arasında çatışmaların artmasına ve doyumun azalmasına neden olmuştur (Kaya ve Akın Işık, 2021; Yıldız ve Erdem, 2020). Romantik ilişkinin sona ermesi yoğun üzüntü, depresyon, kaygı, yalnızlık, öfke ve özsaygıda azalma gibi tepkilere yol açtığı görülmüştür (Cesur ve Başbuğ, 2017; Chung vd., 2003). Covid-19 pandemisiyle birlikte iş ve gelir kayıpları küresel olarak daha yaygın hale gelmiş ve yalnızca bireysel değil toplumsal alanda da önemli sonuçlar doğurmuştur. İş kaybı yalnızca ekonomik bir kayıp olarak yaşanmamış aynı zamanda kimlik, sosyal statü ve amaç duygusunun zedelenmesi ve değersizlik olarak deneyimlenmiş (Fırat vd., 2021; Ringlein vd., 2024) ve yas benzeri duygusal tepkilerle ilişkilendirilmiştir (Crayne, 2020; van Eersel vd., 2021).

Covid-19 pandemisi dünya genelinde bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını ve rutinlerini köklü biçimde dönüştürmüştür (Stroebe ve Schut, 2021; Tatar, 2021). Karantina uygulamaları ve sosyal mesafe önlemleri sonucunda günlük rutinler dünya çapında radikal biçimde dönüşmüş; bireylerin gündelik yaşam rutinleri doğrudan etkilenmiştir (Hou vd., 2020; Murray vd., 2021; Taşgüzen Pülüt, 2021; Tatar, 2021; Yıldız ve Erdem, 2020). Pandemi döneminde kayıp sağlık alanında da yaşanmıştır. Özellikle Covid-19

yaşayan bireylerde kalıcı fiziksel belirtiler günlük yaşamda belirgin bir işlevsellik kaybına neden olduğu bu kayıplarında kimlik duygusuyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Fang vd., 2023). Bu bağlamda pandemi dönemi ölüm ve ölüm dışı kayıpların eş zamanlı yaşandığı çok boyutlu bir kayıp süreci olarak değerlendirilmektedir. Kayıp sonrası bireylerde ortaya çıkan duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler ise yas olarak adlandırılmaktadır.

### 1.3 Yas

Birey yaşamı boyunca ölüm kaybı başta olmak üzere iş kaybı, boşanma, sosyal ilişkilerin sonlanması, fiziksel sağlık kaybı ve günlük rutinlerin bozulması gibi farklı alanlarda kayıplar yaşayabilmektedir (Furnes ve Dysvik, 2010; Güner Küçükkaaya, 2009; Papa ve Maitoza, 2013). Kavram olarak yas, bir kaybın ardından ortaya çıkan yoğun ve uzun süreli acı duygusunu ifade etmektedir (Özel ve Özkan, 2020). Robert A. Neimeyer'e göre yas süreci yalnızca kayba uyum sağlama süreci değil aynı zamanda bireyin bozulan anlam sistemini yeniden yapılandırma çabasıdır. Bu süreçte birey, kaybı yaşam öyküsü içine yerleştirmeye ve yaşantısına yeniden anlam kazandırmaya çalışmaktadır. Kayıp ve yas olgusu her bireyde farklı şekillerde yaşanmaktadır. Bireyin kişisel özellikleri, geçmiş yaşantıları ve yaşam koşullarına bağlı olarak yasin ifade edilmiş biçimi değişkenlik göstermektedir (Bildik, 2013; Furnes ve Dysvik, 2010; Howarth, 2011; Öz ve Yalçınkaya, 2024). Bu dönemde üzüntü, öfke, inkâr, suçluluk gibi duygular sıkça yaşanırken dikkat dağınıklığı, sosyal ilişkilerde gerileme ve günlük yaşamda aksaklıklar gibi bilişsel ve davranışsal değişimler de görülmektedir (Papa ve Maitoza, 2013). Çoğu bireyde bu tepkiler zamanla azalır ve işlevsellik yeniden kazanılır (Cesur, 2017). Yas tepkisi yalnızca duygusal belirtilerle sınırlı değildir. Bilişsel, davranışsal ve fiziksel boyutlarla da kendini gösterebilmektedir. Bilişsel yas belirtilerinde dikkat dağınıklığı, zihinsel meşguliyet ve yoğun düşünme hali görülebilir. Davranışsal yas belirtilerinde sosyal geri çekilme, günlük işlevsellikte azalma ve kaçınma davranışları görülebilirken duygusal yas boyutunda üzüntü, öfke, suçluluk ve özlem gibi yoğun duygular ön plana çıkabilir; fiziksel yas belirtilerinde ise yorgunluk, uyku problemleri, iştah değişiklikleri ve bedensel gerginlik gibi tepkiler görülebilir. Bu nedenle yas, çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Balcı Çelik, 2004).

Freud (1917), yas kavramını sevilen birinin ya da onun yerine geçecek soyut bir değer kaybına verilen doğal bir tepki olarak ele almıştır. Freud'a (1917) göre yas sürecinde kaybedilen nesneye yönelmiş libidinal enerjinin zamanla geri çekilmesiyle bireyler yeni nesnelere yönelme kapasitesini yeniden kazanmaktadır. Freud yas kavramını içsel bir süreç olarak ele alırken Bowlby yası ilişkisel bağlamda değerlendirmiştir. Bowlby bağlanma kuramı çerçevesinde yası bağlanma figürünün kaybedilmesine verilen doğal bir tepki olarak ele almaktadır (Bowlby, 1980; akt. Papa ve Maitoza, 2013). Bowlby'ye (1960) göre yasin temelinde sevilen nesnenin yitirilmesi ve sevilen nesneyle var olan duygusal bağın bozulması yer almaktadır.

Kübler-Ross ise bireylerin ölüm karşısında verdikleri tepkileri beş evre halinde kuramsallaştırmıştır. Bu evreler inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olarak belirlenmiştir (Kübler-Ross, 1969; akt. Çolak ve Hocoğlu, 2021). Ancak bu evrelerin

herkes tarafından aynı sırayla yaşanmasının beklenmediğini vurgulamaktadır (Şener ve Yener Açar, 2023). Bir başka yas kuramı da Worden tarafından ele alınmıştır. Worden (2008), yas sürecinin kaybı yaşayan bireyin yaşamında duygusal ve bilişsel olarak yeniden anlam oluşturma süreci olduğunu öne sürmektedir (akt. Kara, 2016). Yasın bireyin uyum sağlamak için yerine getirmesi gereken görevlerden oluştuğunu ifade eder ve bu görevler: kaybın gerçekliğini kabul etmek, acının duygusal etkilerini yaşamak, kaybedilen kişi olmadan yaşama uyum sağlamak ve kaybedilen kişiyle kalıcı bir içsel bağ kurarak yaşamı sürdürmektir (Worden, 2001; akt. Gizir, 2006; Bildik, 2013).

Bireyin kişilik özellikleri, geçmiş yaşam deneyimleri, baş etme becerileri, ölen kişi ile ilişkisi, kültürel etmenler, dini inanç sistemleri vb. faktörler yas sürecinde etkili olan faktörlerdendir (Çelik ve Sayıl, 2003; Öz ve Yalçınkaya, 2024; Özel ve Özkan, 2020). Tüm bunların yanı sıra ölen kişinin kimliği, yakınlık düzeyi, ölüm biçimi, geçmiş kayıplar ve sosyal destek etkenleri de yas sürecinin yoğunluğunu etkileyen temel faktörlerdendir (Gizir, 2006; Güner Küçükaya, 2009). Literatürde yas; normal yas, karmaşık/patolojik yas ve travmatik yas olarak sınıflandırılmaktadır (Çolak ve Hocaoğlu, 2021; Gizir, 2006). Normal yas, kayıp sonrası görülen doğal tepkileri kapsarken; karmaşık yas, altı ay ve üzeri süre geçmesine rağmen yoğun belirtilerin devam etmesi ve işlevselliğin belirgin biçimde bozulmasıyla tanımlanmaktadır (Bildik, 2013; Özel ve Özkan, 2020). Travmatik yas ise ani ve beklenmedik ölümler sonrası ortaya çıkan yoğun tepkilerin yanı sıra travma sonrası stres belirtilerinin de eşlik edebildiği bir süreçtir (Bildik, 2013; Çolak ve Hocaoğlu, 2021).

Covid-19 küresel bir sağlık krizinin yanı sıra küresel bir yas olarak toplumsal düzeyde etkiler göstermiştir. Covid-19 döneminde dünya genelinde pek çok kişi pandemi sebebiyle hastalık, ölüm, ekonomik ve toplumsal düzeyde çoklu kayıplar yaşamıştır. Bu kayıpların tamamı fiziksel ölümü içermese de bireyin yaşamında derin bir boşluk hissi oluşturmuş ve pek çok birey yaşadığı deneyimi ölüme eşdeğer bir yokluk olarak tanımlamıştır (Richardson ve Millar, 2023). Yas döneminde gerçekleştirilen ritüeller kaybın kabullenilmesini kolaylaştıran, sosyal destek sağlayan ve öleni onurlandırma konularında önemli bir işleve sahiptir. Fakat pandemi döneminde uygulanan kısıtlamalar sebebiyle cenaze törenleri dini ve kültürel ritüeller sınırlandırılmış bu durum yas süresinin tamamlanmasını zorlaştırmıştır (Breen, 2020; Khosravi, 2020). Yüz yüze sosyal desteğin kısıtlanması, cenaze törenlerinin yapılamaması, yakınlarını görememek bireylerin duygusal yükünü arttırmıştır (Redondo- Armenteros vd., 2024). Bu süreçte bireyler yakınlarıyla vedalaşamamış; yas tutan bireyler sosyal destekten yoksun şekilde izole yas tutmak zorunda kalmıştır (Bucuka, 2021). Tüm bu etkenler yas sürecinin tamamlanmasını güçleştirerek bireylerin yasla ilişkili duygusal süreçlerini tam olarak işleyememesine yol açabilmektedir. Bu durum literatürde kaybedilen kişiyle ilgili söylenmemiş ya da çözümlenmemiş meseleleri ifade eden “bitmemiş işler (unfinished business)” olarak adlandırılan süreçlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Holland vd., 2020). Bitmemiş işler bireyin kaybı bütünleştirme sürecini zorlaştırabilmektedir. Bireyin kayıp yaşantısını zihinsel olarak sürdürmesine ve kayba ilişkin bilişsel uğraşının devam etmesine neden olabilmektedir.

#### 1.4 Bitmemiş İşler

Anlamın yeniden inşası sürecinde birey, kaybı zihninde tutarlı bir hikâyeye dönüştüremediğinde literatürde "bitmemiş işler" olarak tanımlanan ve veda edilememiş duyguları içeren tikanlıklar ortaya çıkmaktadır. Bitmemiş işler kavramı kaybedilen kişiyle ilgili tamamlanmamış duygular, söylenmemiş sözler veya çözülmemiş çatışmalardır (Holland vd., 2020). Bitmemiş işler bireyin anlam oluşturma yolundaki en büyük engellerden biri olarak kabul edilir. Bitmemiş işler kavramı Gestalt psikoloğu Bluma Zeigarnik'in çalışmalarından köken almaktadır. Bu çalışmalar, tamamlanmamış işlerin bireylerin zihninde tamamlanmış işlere kıyasla daha çok yer kapladığını ve zihinsel enerjiyi meşgul ettiğini göstermiştir ve bu "Zeigarnik etkisi" olarak bilinmektedir (Candır ve Çelik, 2019). Bu bağlamda bitmemiş işler, bireyin geçmişte tamamlayamadığı, ifade edemediği ve çözüme kavuşturamadığı duygusal süreçleri ifade etmektedir (Aytekin, 2022).

Yas literatüründe bitmemiş işler, özellikle uzamış/karmaşık yas süreçleriyle ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır. Olağan yas süreciyle karşılaştırıldığında ölen kişiyle duygusal bağı sürdürmede yaşanan güçlükler uzamış yasin temel ayırt edici özelliğidir (Klingspon, 2017). Literatürde bu güçlüklerin yas tutan birey ve kaybedilen kişi arasındaki çözümlenmemiş meseleleri ifade eden "bitmemiş işler (unfinished business)" ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Holland vd., 2020). Bu tür çözümlenmemiş ilişkisel süreçler yasin uzamasına ve sürecin karmaşıklaşmasına katkıda bulunan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Field vd., 2000). Bu kavram kaybedilen kişiye dair söylenmemiş sözler ve ifade edilmemiş duygulara dair süregelen kayıp sonrası pişmanlıklar, çözülmemiş çatışmalar ve eksiklik hissi olarak tanımlanmaktadır (Holland vd., 2020). Bitmemiş işler kavramı genellikle ölüm ve yas temelinde ele alınsa da bu kavram yalnızca ölümlle sınırlı değildir (Greenberg ve Foerster, 1996; Perls, 1977). Bireyin geçmişte tamamlayamadığı, çözümleyemediği ya da bastırdığı duygusal yaşantıların "şimdi ve burada" bireyin davranışlarını ve ilişkilerini etkilemeye devam ettiği vurgulanmaktadır (Perls, 1977). Bu bağlamda bitmemiş ya da tamamlanmamış işler sevilen birinin ölümünün yanı sıra boşanma, hastalık, işsizlik, emeklilik, göç ya da kimlik duygusunun kaybı gibi yaşam olaylarıyla da ilişkilendirilebilir (Sabar, 2000). Bu yönüyle de bitmemiş işler kavramı ölüm dışı kayıp biçimlerine uygulanabilir bir temel oluşturmaktadır (Sabar, 2000).

Bitmemiş işler yalnızca bireysel ilişkilerde değil toplumsal düzeyde yaşanan krizlerde ve kayıp sonrası da ortaya çıkabilmektedir. Covid-19 sürecinde de salgın nedeniyle yaşanan ölümler ani ve beklenmedik olmaları nedeniyle ideal ölüm kavramını geçersiz kılmış ve bireylerin yas sürecinde baş etmelerini zorlaştırmıştır (Lee vd., 2022; Rammohan vd., 2021). Fiziksel mesafe önlemleri nedeniyle sevilenin yanında olamama ve ölüm sonrası ritüellerin gerçekleştirilememesi yas sürecini karmaşıklaştırmıştır (Rammohan vd., 2021). Bu durum kapanışın yaşanmasını engelleyerek bitmemiş işlerin oluşmasına zemin hazırlamış ve ölene karşı sorumlulukları yerine getirememe düşüncesiyle suçluluk ve pişmanlık duygularına yol açmıştır (Lee vd., 2022). Pandemi döneminde kayıplar yalnızca ölümlle sınırlı kalmamış bireyler sosyal ilişkilerde, rol ve sorumluluklarda, günlük rutinlerde ve romantik ilişkilerinde de değişimler ve geçici kayıplar yaşamıştır

(Walsh, 2020). Bu durum ölüm dışı bağlamlarda da tamamlanmamışlık duygularını güçlendirmiştir.

Bitmemiş işler bireyin kayıpla olan ilişkisini zihinsel olarak sürdürmesine neden olurken aynı zamanda kayıp yaşantısına yüklenen anlamı da etkileyebilmektedir. Kayba ilişkin tamamlanmamış duygular ve düşünceler anlamlandırma sürecini zorlaştırabilmekte bu nedenle yas sürecinin anlaşılabilmesi için bitmemiş işler kavramının yas ve anlam oluşturma süreçleriyle birlikte ele alınması önemli görülmektedir (Klingspon, 2017; Klingspon vd., 2015).

### **1.5 Anlam Oluşturma**

Birey kendi yaşamında olan olayları anlamlandırma, öngörme ve belli ölçütlerde kontrol etme eğiliminde olan bir varlıktır (Neimeyer, 2019; Smid, 2020). Ancak kimi zaman yaşanan olaylar bireyin temel varsayımlarını sarsarak anlam sistemini geçersiz kılmaktadır (Arıbaş, 2023; Neimeyer, 2019). Sevilen birinin ölümü, ani bir hastalık, savaş, saldırı gibi beklenmedik yaşam olayları bireylerinin yaşamın adil, öngörülebilen ve kontrol edilebilir olduğuna dair inançlarını zayıflatarak bireyi sorgulama sürecine sürükler (Janoff-Bulman, 1992; akt. Gillies vd., 2014; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Viktor Frankl, insanın yaşamında anlam bulma ve anlam yaratma çabasının psikolojik bir gereksinim olduğunu; yaşamda anlam bulma arzusunun temel güdü olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir (Frankl, 1962; akt. Gillies ve Neimeyer, 2006).

Kayıp yalnızca sevilen kişinin fiziksel yokluğuyla sınırlı değildir aynı zamanda bireyin dünyaya ilişkin temel varsayımlarını, kimlik algısını ve yaşamda kurduğu anlam bağlarını da derinden sarsar (Gillies ve Neimeyer, 2006; Yehene vd., 2021). Kayıp sonrasında birey varoluşsal sorularla karşı karşıyadır. Anlam oluşturma olayların yeniden çerçevelenmesini ve duygusal kabullenmeyi kolaylaştırırken etkili başa çıkma biçimleri anlamı içselleştirip bireyin yaşama entegre etmesini sağlar (Holland vd., 2006; Yehene vd., 2021). Yas her ne kadar ölümle ilişkilendirilse de ölüm dışı kayıplara -yaşayan kayıplara- verilen bir tepki biçimi olarak da ortaya çıkabilir. Yaşamı tehdit eden hastalıklar, ilişki veya aile bağlarının kopması, düşük gebelik, iş kaybı, özgürlük ve güvenlik kayıpları ölüm dışı kayıplar arasında yer alır (Den Elzen vd., 2023). Bu tür yaşayan kayıplar genellikle ölümle sonuçlanan kayıplar kadar tanınmaz, toplumsal onay görmez, kapanış ya da ritüeller içermez. Bu durumda anlamlandırma sürecini belirsizleştirebilmektedir (Den Elzen vd., 2023).

Covid-19 pandemisi bu tür yaşayan kayıpların en yoğun biçimde yaşandığı dönemlerden biri olmuştur (Den Elzen vd., 2023). Bu süreçte ani ve travmatik ölümlerin yanı sıra sevilen insanların hastalık tehdidi altında oluşu, sosyal destek eksikliği ve ritüellerin uygulanamaması yasın doğal ilerleyişini kesintiye uğratmış; bireylerin kaybı zihinsel olarak işlemelerini ve kayıpla ilişkili anlam oluşturma süreçlerini geciktirmiştir (Breen vd., 2022; Di Palma, 2024). Aynı zamanda günlük rutinlerin bozulması, iş ve gelir kayıpları bireylerin küresel anlam sistemlerini sarsarak varoluşsal bir krize neden olmuştur (Den Elzen vd., 2023; Walsh, 2020). Covid-19 salgınının neden olduğu bu çok katmanlı kayıplar hem dünyayı hem de benliği tehdit eden bir yas pandemisi

olarak tariflenmiştir (Den Elzen vd., 2023). Anlam oluşturma sürecinde yaşanan güçlükler bireyin çevresiyle kurduğu bağları zayıflatabilmekte ve sosyal geri çekilmeye yol açabilmektedir. Bu nedenle yalnızlık yas sürecinde kayıplar ilişkisel boyutunda ortaya çıkabilecek önemli bir deneyim olarak ele alınmıştır (Gillies ve Neimeyer, 2006).

### 1.6 Yalnızlık

Anlam oluşturma sürecinde yaşanan güçlükler ve sarsılan dünya varsayımları, bireyin çevresiyle kurduğu bağları zayıflatabilmekte; bu durum da sadece fiziksel bir uzaklık değil aynı zamanda duygusal izolasyona yani yalnızlığa yol açmaktadır (Hibberd, 2013). Bu çerçevede yalnızlık, anlam inşası sürecindeki bir kopukluğun yansıması olarak değerlendirilebilir. İnsan yapısı gereği sosyal bir varlıktır; yaşamını devam ettirmek, psikolojik iyilik halini korumak için diğer insanlarla iletişim kurmaya ihtiyaç duyar. Bireyin arzuladığı ilişki biçimi ile gerçek yaşamındaki ilişki deneyimi arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında ise öznel ve duygusal bir deneyim olan yalnızlık hissi ortaya çıkar (Baysal, 2022). Bu yönüyle yalnızlık, nesnel olarak tek başına olmaktan farklıdır; kişi çevresinde başkaları olsa bile sosyal bağları yetersiz ya da niteliksel olarak doyurucu bulmamakta ve kendisini yalnız hissedebilmektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010; Luhmann vd., 2023).

Weiss (1975), yalnızlığı sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak iki temel boyutta ele almaktadır (akt. Eisma ve Büyükcan-Tetik, 2025). Sosyal yalnızlık bireyin arzu ettiği kadar geniş, destekleyici ve işlevsel bir sosyal çevreye sahip olmaması sonucu ortaya çıkan bir deneyim iken duygusal yalnızlık, yakın ve mahrem bir bağın eksikliği ya da bu bağa duyulan özlem olarak deneyimlenmektedir (Eisma ve Büyükcan-Tetik, 2025; Vedder vd., 2022). Duygusal yalnızlık başka ilişkilerle kolayca telafi edilmesi mümkün olmayan bir yalnızlık türüdür bu nedenle birey çevresinde başkaları bulunsa bile içsel olarak kendisini tek başına hissedebilir (Baysal, 2022).

Yalnızlık kayıp ve yas süreçlerinde önemli bir yere sahiptir. Yas yalnızca psikopatolojik belirtileri tetiklemekle kalmaz aynı zamanda bireylerde belirgin bir yalnızlık hissine sebep olmaktadır (Eisma ve Büyükcan-Tetik, 2025). Weiss'ın sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımı kayıp ve yas süreçlerini anlamada kritik bir önem taşımaktadır (Weiss, 1973; akt. Etema vd., 2010). Weiss'e göre sevilen birinin kaybı bireyin hem sosyal ağında hem de duygusal sisteminde bir boşluk yaratmaktadır ve kayıp sonrası süreçte en belirgin olan yalnızlık türü duygusal yalnızlıktır (Weiss, 1973; akt. Vedder vd., 2025).

Özellikle pandemi döneminde artan sosyal izolasyon ve yalnızlık deneyimleri, bireylerin yas sürecindeki sosyal destek kaynaklarını sınırlandırmış olabilir. Covid-19 pandemisi döneminde alınan önlemler ve fiziksel mesafenin artmasıyla yalnızlık daha görünür hale gelmiştir. Bu dönem yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarının yoğun biçimde deneyimlendiği bir dönem olmuştur. Salgın yayılımını azaltmaya yönelik tedbirler kişilerarası ilişkileri zayıflatarak yalnızlık duygusunun daha yoğun yaşanmasına yol açmıştır (Kızılkaya, 2024). Sosyal temas eksikliği, iş ve etkinlik kayıpları, dışarı çıkma sıklığının azalması, pandemi döneminde duygusal yalnızlık düzeyinin artmasına yol

açmıştır (van Tilburg vd., 2021). Pandemi döneminde yaşanan ölümler ve vedalaşamama deneyimleri, yas sürecini karmaşıkleştirmiş; bu durum da duygusal olarak sürecin tamamlanmasını güçleştirmiştir. Pek çok birey ihtiyaç duyduğu duygusal destekten yoksun kalarak sosyal ağlarından izole olmuşlardır (Benítez-Manzanas vd, 2022). Sonuç olarak yalnızlık kayıp sonrası süreçte önemli bir ilişkişel değişken olarak görölmektedir. Özellikle duygusal bağlanma figürünün kaybı duygusal destek eksikliği yas sürecinde yalnızlığın yoğunlaşmasına neden olabilmektedir.

### **1.7 Bitmemiş İşler, Anlamlandırma, Yalnızlık**

Kayıp deneyimi bireyi yalnızca sevilen kişiyle olan fiziksel bağı değil aynı zamanda kişinin kimliğini dünyaya ilişkin varsayımlarını ve anlam bağlarını da derinden sarsan karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. (Yehene vd., 2021). Bu nedenle yas bireyin hem geçmişle bağı sürdürmeye çalıştığı hem de yeni yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalıştığı bir süreç olarak görölmektedir (Stroebe ve Schut, 1999). Field vd (2003) bu süreci bireyin var olan kimliğini yeni bir yaşam öyküsü oluşturmak için taşıma çabası olarak tanımlamaktadır. Ancak yas sürecinde ortaya çıkan bitmemiş işler, söylenmemiş sözler, tamamlanmamış duygular ve çözümlenmemiş çatışmalar, kaybın kapanışa ulaşmasını zorlaştırmakta ve bu durum bitmemiş işler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Field vd., 2003). Salgın sürecinde de vedalaşamama, cenaze törenlerine katılamama ve ritüellerin gerçekleştirilememesi bitmemiş işlerin oluşmasına zemin hazırlamıştır (Lee vd., 2022).

Yas sürecinde anlamın yeniden yapılanma aşaması kayba uyum için önemli görölmüştür (Hibberd, 2013). Gillies ve Neimeyer (2006), bireyin kayıp sonrası derin sorgulamalarını yeni bir anlam bulma, anlam yaratma ve yeniden anlam inşa etme çabası olduğunu vurgulamaktadırlar. Anlam oluşturma sürecinde sorulara yanıt bulunamadığında süreç tıkanabilir ve bu durum bitmemiş işler olarak tanımlanan tamamlanmamış yaşla ilişkilendirilebilir. Kaybın duygusal olarak tamamlanmaması ise yas uyumunu zorlaştıran bir faktör olarak ele alınmaktadır (Klingspon vd., 2015). Bu sürecin çözümlenmesi bireyin ifade etmediği duygularıyla yüzleşmesi ve ilişkiye dair farkındalık kazanmasıyla gerçekleşebilir (Greenberg ve Foerster, 1996). Dolayısıyla anlam oluşturma ve bitmemiş işler, kaybın işlenmesi ve duygusal bütünlüğün sağlanmasında birbiriyle ilişkişli görülebilir.

Yas süreçleri bireyde yalnızlık deneyimini de beraberinde getirebilmektedir (Eisma ve Büyükcan-Tetik, 2025). Kayıp deneyimi bireylerin sosyal bağlarında ve günlük yaşamında da boşluk yaratarak yalnızlık deneyimine sebep olabilir (Cacioppo ve Cacioppo, 2014). Yas sürecinde kayıp sonrası ritüeller, bireyin yaşadığı değişimi anlamlandırması için sosyal destek kaynağı olarak yardım sağlamaktadır (Castle ve Phillips, 2003). İnsanlarla bir araya gelmek, duyguların görünür hale gelmesi ve tanınması hem kaybın anlamlandırılmasını kolaylaştırmakta hem de yalnızlıkla baş etmeyi destekleyen koruyucu süreçler olarak değerlendirilmektedir (Castle ve Phillips, 2003).

Bitmemiş işler, anlamlandırma ve yalnızlık arasındaki ilişki pandemi koşullarında daha da belirginleşmiştir. Bireyler bu dönemde yakınlarıyla vedalaşmadan kayıplar yaşamış,

cenaze ritüelleri kısıtlanmış ve sosyal desteğe erişimde kısıtlanmıştır. Bu durumun bireylerin yalnız izole ve çaresiz hissetmesine yol açmıştır (Çelik ve Gündüz, 2020). Sosyal mesafe önlemleri ve yasaklar yas sürecinde kapanışı engelleyerek bitmemiş işlerin oluşmasına zemin hazırlamıştır (Lee vd., 2022). Bu çoklu kayıp bağlamında anlamlandırma süreçlerinin sekteye uğraması ve sosyal desteğin azalması yasın daha karmaşık bir seyir izlemesine neden olabilmektedir.

Bu bağlamda; bitmemiş işlerin yarattığı bilişsel meşguliyet ve bu süreçte deneyimlenen sosyal-duygusal yalnızlık, bireyin kayıp sonrası kurmaya çalıştığı anlamı doğrudan etkileyen faktörler olarak öne çıkmaktadır (Hibberd, 2013; Holland vd., 2006). Mevcut araştırma, pandemi sürecindeki farklı kayıp deneyimlerini bu kuramsal çerçeve üzerinden ele alarak; bireylerin sarsılan anlam dünyalarını nasıl yapılandırdıklarını ve bitmemiş işler ile yalnızlık arasındaki etkileşimin bu süreçteki rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

### **1.8 Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu bölümde kayıp, yas, bitmemiş işler, yası anlamlandırma ve yalnızlık kavramları ele alınmıştır. Literatürde yasın sadece ölüm karşısında verilen bir tepki olmadığı bireyin yaşamında anlamlı olan birçok kaybın yas benzeri tepkilere yol açabildiği görülmüştür. Literatürde kayıp sonrası yas sürecinin yalnızca kaybedilen nesneyle değil aynı zamanda tamamlanmamış duygusal süreçler, anlamlandırma çabaları ve ilişkisel bağlarla da ilişkili olduğu görülmüştür. Pandemi gibi çoklu kayıpların yaşandığı bir süreçte yasın anlamlandırma, bitmemiş işler ve yalnızlık açısından ele alınmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Bu doğrultuda mevcut araştırma pandemi bağlamında farklı kayıp türlerini yas, bitmemiş işler, yası anlamlandırma ve yalnızlık değişkenleriyle birlikte inceleyerek literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın temel amacı Covid-19 döneminde farklı türlerde kayıp (ölüm, romantik ilişki kaybı, iş kaybı, rutinlerin bozulması, sağlık kaybı ve belirsiz kayıplar) yaşayan bireylerde yas düzeyi, bitmemiş işler algısı, yası anlamlandırma ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma kapsamında kayıp türlerinin bireylerin yas tepkileri, bitmemiş işler algısı, yası anlamlandırma süreçleri ve yalnızlık düzeyleri ile sosyodemografik değişkenlerin nasıl bir rol oynadığı araştırılmaktadır.

Bu amaçlar doğrultusunda araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Kayıp türleri, bireylerin yası anlamlandırma düzeyini nasıl etkilemektedir?
2. Kayıp türleri, yalnızlık düzeylerinde nasıl bir farklılaşma yaratmaktadır?
3. Kayıp türüne göre kişilerin Yas Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında farklılaşma var mıdır?
4. Bitmemiş işler ile yası anlamlandırma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yası anlamlandırma düzeyinin yalnızlık üzerinde etkisi var mıdır?
6. Yası anlamlandırma ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Sosyodemografik özelliklere göre kayıp türleri farklılaşmakta mıdır?

8. Sosyodemografik değişkenler ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Sosyodemografik değişkenler ile yası anlamlandırma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Kayıp türüne (iş kaybı, romantik ilişki kaybı, ölüm, sosyal kayıp, gelir kaybı) göre bitmemiş işler algısında farklılaşma var mıdır?

## 2. Yöntem

### 2.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, Covid-19 döneminde kayıp yaşamış yetişkin bireylerde bitmemiş işler algısı, yası anlamlandırma, yalnızlık ve yas tepkileri arasındaki ilişkileri inceleyen nicel, kesitsel ve ilişkisel bir çalışmadır.

### 2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 18-65 yaş aralığında, Covid-19 döneminde en az bir kayıp türü (ölüm, romantik ilişki kaybı, iş kaybı, sosyal kayıp, gelir kaybı) yaşamış yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle kişisel ağlar ve sosyal medya kanalları aracılığıyla çevrimiçi olarak oluşturulmuştur. Çalışmaya 270 kişi katılmıştır. Katılımcılar çevrimiçi ortamda bilgilendirilmiş onam vermiş ve gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma için İstanbul Ticaret Üniversitesi Etik Kurulundan 2025 tarihli ve E-65836846-044-351871 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

### 2.3 Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyodemografik Bilgi Formu ile dört psikometrik ölçüm ile toplanmıştır. Yas Ölçeği, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği – Kısa Form, Yas Sürecinde Anlam Oluşturma Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖKF-6).

#### 2.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Form katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek ve gelir düzeyi gibi temel demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Ayrıca Covid-19 döneminde deneyimlenen kayıp türlerine ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

#### 2.3.2 Yas Ölçeği (YÖ)

Balcı Çelik (2006) tarafından geliştirilen ölçek 35 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha yoğun yas tepkilerini göstermektedir. Ölçek; bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel yas olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel yas alt boyutu kayba ilişkin zihinsel meşguliyeti;

davranışsal yas alt boyutu sosyal geri çekilme ve işlevsellikteki değişimleri; duygusal yas alt boyutu üzüntü, öfke ve özlem gibi duygusal tepkileri; fiziksel yas alt boyutu ise bedensel ve fizyolojik belirtileri değerlendirmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinden elde edilen Cronbach alfa katsayısı .96'dır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach's alpha = .94 olarak bulunmuştur.

### 2.3.3 Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği – Kısa Form (KYBİÖ)

Holland vd. (2018) tarafından geliştirilmiş ve Cesur Soysal (2020) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 8 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar bitmemiş işler algısının daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinden elde edilen Cronbach alfa katsayısı .75' tir. Bu çalışmada iç tutarlılık Cronbach's alpha = .90 olarak bulunmuştur.

### 2.3.4 Yas Sürecinde Anlam Oluşturma Ölçeği (YASÖ)

Yang ve Lee (2022) tarafından geliştirilmiş Türkçe'ye uyarlanması Kuşci ve Oğuz Duran (2024) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 maddelik bir 5'li Likert tipi ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinden elde edilen Cronbach alfa katsayısı .94' tür. Bu çalışmada iç tutarlılık Cronbach's alpha = .97 olarak bulunmuştur.

### 2.3.5 UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖKF-6)

Neto (2014) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam (2023) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeğinin kısa versiyonu olup 6 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizinden elde edilen Cronbach alfa katsayısı .77' dir. Bu çalışmada iç tutarlılık Cronbach's alpha = .74 olarak bulunmuştur.

## 2.4 Verilerin Toplanması

Veriler, Covid-19 döneminde kayıp yaşamış bireylerden çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar, araştırmanın amacı, prosedürleri ve katılımın gönüllü olduğu hakkında bilgilendirildikten sonra elektronik ortamda onam vermiştir. Veri toplama süreci etik ilkelere uygun biçimde yürütülmüştür.

## 2.5 Verilerin Analizi

Veriler SPSS 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach's alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Araştırmada öncelikle betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Ardından kayıp türleri, bitmemiş işler, anlam oluşturma, yalnızlık ve yas arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli kapsamında yol analizi gerçekleştirilmiştir. Aracılık etkileri doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler üzerinden değerlendirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

### 3. Bulgular

#### 3.1 Sosyodemografik Bulgular

Araştırmaya katılan 270 kişinin %59,6'sı kadın, %40,4'ü erkek olup yaş dağılımı incelendiğinde %44,1'inin 18-29 yaş %36,3'ünün 30-39 yaş %14,1'inin 40-49 yaş %4,4'ünün 50-59 yaş ve %1,1'inin 60-65 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Katılımcıların %57,4'ü evli, %37,4'ü bekâr, geri kalan küçük bir bölümü ise ayrılmış ya da belirtmek istemediğini ifade etmiştir.

Katılımcıların %36,7' si ölüm kaybı, %7,0'ı romantik ilişki kaybı, %12,6'sı arkadaşlık kaybı, %6,7'si iş kaybı yaşadığını belirtirken %24,1'i diğer önemli bir kayıp yaşadığını bildirmiştir. Katılımcılar birden fazla kayıp türü bildirebildiğinden, kayıp türlerine ilişkin yüzdeler toplamı %100'ü aşmaktadır.

#### 3.2 Ölçeklerin Güvenirliliği

Ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayıları Yas Ölçeği için .94, Kayıp Yaşantılarında Bitmemiş İşler Ölçeği için .90, Yas Sürecinde Anlam Oluşturma Ölçeği için .97 ve UCLA Yalnızlık Ölçeği için .74 olarak hesaplanmıştır

#### 3.3 Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

**Tablo 1.** Değişkenler Arası Spearman Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	$\rho$	p	N
Bitmemiş İşler - Yası Anlamlandırma	.385	< .001	270
Yası Anlamlandırma - Yalnızlık	-.100	.102	270

Araştırmada yer alan temel değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Spearman korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda bitmemiş işler ile yası anlamlandırma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur,  $\rho = .385$ ,  $p < .001$ . Yası anlamlandırma ile yalnızlık arasındaki ilişkinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür,  $\rho = -.100$ ,  $p = .102$ .

#### 3.4 Kayıp Türleri ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

\*Not.  $\chi^2 = \text{Ki-kare testi}$ .  $p < .05$ .

Yapılan ki-kare analizleri sonucunda cinsiyet değişkeninin hiçbir kayıp türü için anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmüştür (tüm  $p > .05$ ). Medeni durum ile romantik ilişki kaybı ( $\chi^2 = 17.79$ ,  $p < .001$ ), ölüm kaybı ( $\chi^2 = 9.89$ ,  $p = .019$ ) ve arkadaşlık kaybı ( $\chi^2 = 8.57$ ,  $p = .036$ ) arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Çapraz tablo

**Tablo 2.** Kayıp Türleri ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Ki-Kare Sonuçları

Kayıp Türü	Cinsiyet $\chi^2$ (p)	Medeni Durum $\chi^2$ (p)	Yaş Grubu $\chi^2$ (p)
Arkadaşlık Kaybı	0.23 (.634)	8.57 (.036)*	9.57 (.048)*
Diğer Kayıp	3.27 (.070)	1.71 (.634)	1.40 (.843)
İş Kaybı	0.39 (.529)	0.66 (.881)	0.89 (.925)
Romantik İlişki Kaybı	2.60 (.106)	17.79 (< .001)*	6.61 (.158)
Ölüm Kaybı	0.00 (.993)	9.89 (.019)*	11.31 (.023)*

sonuçlarına göre romantik ilişki kaybının özellikle bekar katılımcılarda daha yüksek oranda bildirildiği görülmüştür. Yaş grupları açısından yapılan analizlerde ise arkadaşlık kaybı ( $\chi^2 = 9.57$ ,  $p = .048$ ) ve ölüm kaybı ( $\chi^2 = 11.31$ ,  $p = .023$ ) için anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çapraz tablo sonuçları arkadaşlık kaybının özellikle 18–29 yaş grubunda, ölüm kaybının ise 30–39 yaş grubunda daha yüksek oranda bildirildiğini göstermiştir.

### 3.5 Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yalnızlık

**Tablo 3.** Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişken	Test	Test İstatistiği	ss	p
Cinsiyet	Mann-Whitney U	U = 7473.50, Z = -2.08	-	.037
Medeni Durum	Tek Yönlü ANOVA	F = 1.75	(3, 266)	.157
Yaş Grupları	Tek Yönlü ANOVA	F = 3.15	(4, 265)	.015

Sosyodemografik değişkenlere göre katılımcıların yalnızlık düzeyleri incelendiğinde Mann–Whitney U testi sonuçlarına göre kadınların yalnızlık düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksektir (U = 7473.50, Z = -2.08,  $p = .037$ ). Yaş grupları açısından yapılan Tek Yönlü ANOVA sonucunda yalnızlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur,  $F(4, 265) = 3.15$ ,  $p = .015$ . En yüksek yalnızlık puanlarının 18-29 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Medeni duruma göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir,  $F(3, 266) = 1.75$ ,  $p = .157$ .

### 3.6 Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yaşı Anlamlandırma

Yaşı anlamlandırma puanlarının cinsiyet, medeni durum ve yaş grupları açısından anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur (tüm  $p > .05$ ).

**Tablo 4.** Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yas Anlamlandırma Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyodemografik Değişken	Test Türü	n	Test İstatistiği	p
Cinsiyet	Mann-Whitney U	161 / 109	U = 8623.50, Z = -0.24	.810
Medeni Durum	Tek Yönlü ANOVA	4 grup	F(3, 266) = 0.13	.943
Yaş Grupları	Tek Yönlü ANOVA	5 grup	F(4, 265) = 1.12	.349

### 3.7 Yapısal Eşitlik Modeli Bulguları

Kayıp türleri, bitmemiş işler, yası anlamlandırma, yalnızlık ve yas arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli kapsamında yol analizi gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 5.** Yapısal Eşitlik Modelinde Anamlı Doğrudan Etkilere İlişkin Yol Katsayıları

Yol	$\beta$	Std. Hata	z	p
Romantik kayıp → Yalnızlık	3.068	1.034	2.967	.003
İş kaybı → Yalnızlık	2.077	1.058	1.963	.050
Yalnızlık → Yas	1.485	0.366	4.053	< .001
Romantik kayıp → Yas	14.800	6.148	2.407	.016

Kayıp türlerinin bitmemiş işler ve yası anlamlandırma üzerindeki doğrudan etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür (tüm  $p > .05$ ). Buna karşın yapısal yol katsayıları incelendiğinde, romantik kaybın yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür ( $\beta = 3.068$ ,  $p = .003$ ). İş kaybının yalnızlık üzerindeki etkisinin ise sınırda anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = 2.077$ ,  $p = .050$ ). Ayrıca yalnızlığın yas puanını anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = 1.485$ ,  $p < .001$ ). Aracı değişkenler kontrol edildikten sonra romantik kaybın yas üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlılığını koruduğu görülmüştür ( $\beta = 14.800$ ,  $p = .016$ ).

**Tablo 6.** Yapısal Eşitlik Modelinde Dolaylı Etkilere İlişkin Bulgular

Dolaylı Yol	$\beta$	Std. Hata	z	p
Romantik kayıp → Yalnızlık → Yas	4.556	1.910	2.385	.017
İş kaybı → Yalnızlık → Yas	3.084	1.831	1.684	.092

Dolaylı etkilere ilişkin bulgular incelendiğinde romantik kaybın yalnızlık aracılığıyla yas puanını anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür ( $\beta = 4.556$ ,  $p = .017$ ). Bu bulgu, yalnızlığın romantik kayıp ile yas arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak rol oynayabileceğini düşündürmektedir. İş kaybına ilişkin dolaylı etkinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p = .092$ ). Buna karşılık bitmemiş işler ve yası anlamlandırma değişkenlerinin hiçbir kayıp türü için anlamlı bir dolaylı etki göstermediği bulunmuştur (tüm  $p > .05$ ). Model doygun (saturated) yapıda kurulduğundan, klasik model uyum indeksleri (CFI, TLI, RMSEA, SRMR vb.) hesaplanmamıştır.

### 3.8 Yas Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Yalnızlığın yasin farklı boyutları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ek analizler gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 7.** Yalnızlığın Yas Alt Boyutları Üzerindeki Etkisine İlişkin Sonuçlar

Yas Alt Boyutu	$\beta$	p	R <sup>2</sup>
Bilişsel Yas	.998	< .001	.111
Davranışsal Yas	.255	< .001	.173
Duygusal Yas	.168	.001	.082
Fiziksel Yas	.064	.004	.062

*Not.* R<sup>2</sup> ilgili yas alt boyutuna ilişkin açıklanan varyansı göstermektedir.

Yas alt boyutlarına ilişkin analizler incelendiğinde, yalnızlığın bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel yas boyutlarının tamamı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (tüm p < .01). Özellikle davranışsal yas boyutu için modelin açıklayıcılık düzeyinin diğer boyutlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (R<sup>2</sup> = .173).

## 4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, farklı kayıp türlerinin (ölüm kaybı, romantik kayıp, arkadaş kaybı ve iş kaybı) yas tepkileri üzerindeki etkisi, bitmemiş işler, anlam oluşturma ve yalnızlık değişkenlerinin aracılık rolleri üzerinden yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Bulgular, kayıp türlerinin yas üzerindeki etkisinin doğrudan ve tek yönlü bir yapıdan ziyade yalnızlık gibi ilişkisel değişkenler aracılığıyla açıklanabileceğini göstermiştir. Buna karşılık bitmemiş işler ve yası anlamlandırma değişkenlerinin modelde anlamlı aracı rol göstermemesi, bu süreçlerin kayıp türünden bağımsız ya da daha karmaşık bağlamsal değişkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışma, yalnızlığın özellikle romantik kayıp ile yas arasındaki ilişkide önemli bir aracı mekanizma olabileceğini göstermiştir. Aynı zamanda aracı değişkenler kontrol edildikten sonra romantik kaybın yas üzerinde doğrudan bir etkisinin de sürmesi bu kayıp türünün kısmi aracı mekanizma olarak işleyebileceğini düşündürmektedir. Literatürde romantik ilişki kaybının özellikle duygusal yalnızlık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Vedder vd., 2022). Bu örüntü, romantik kayıpların yalnızca sosyal bağ kaybı olarak değil, aynı zamanda bağlanma örüntülerinin, kimlik bütünlüğünün ve geleceğe yönelik tasarımların yitirilmesi olarak da deneyimlendiği görüşüyle (Field, 2006; Sbarra, 2006) tutarlılık taşımaktadır. Pandemi döneminde sosyal izolasyonun yoğun biçimde deneyimlenmesi bireylerin yalnızlık deneyimini daha görünür hale getirmiş olabilir. Buna karşılık ölüm kaybının yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması literatürdeki bazı bulgularla farklılaşmaktadır. Bu durumun pandemi dönemine özgü koşullarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Pandemi sürecinde bireyler ölüm kaybının yanı sıra sosyal temas kaybı, rol kaybı, ekonomik kayıplar ve ilişkisel kopuşlar gibi çoklu kayıpları eş zamanlı olarak deneyimlemiştir. Menzies vd. (2020) de pandemi sürecini bireylerin sürekli ölümle yüz yüze kaldığı küresel bir durum

olarak ele almakla birlikte ölümün yanı sıra bireylerin iş, sosyal temas ve rutinlerde de kayıplar yaşadığını belirtmiştir. Araştırmalar yasın yalnızca ölüme eşlik eden bir tepki olmadığını iş kaybı ve boşanma gibi ölüm içermeyen kayıplarda da aynı yas tepkilerinin ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Benzer şekilde Klurfeld vd. (2020), yasın yalnızca ölümlle ilişkili bir durum olmadığını göstermiştir. Bu durum farklı kayıp türleri arasındaki sınırların bulanıklaşmasına ve yalnızlık deneyiminin yalnızca ölüm kaybına özgü bir süreç olmaktan çıkmasına yol açmış olabilir. Çubuk (2020), pandemi sürecinde yasın şiddetinde kaybedilen nesneden ziyade kaybın benlik, kimlik rolleri ve ilişkisel dünya üzerindeki etkisinin daha belirleyici olduğunu ifade etmiştir. İş kaybı için yalnızlık aracılığıyla işleyen yolun sınırdan anlamlılık göstermesi dikkat çekicidir. Bu sonuç yas tepkilerinin yalnızca yakın kişilerin ölümüyle değil, mesleki kimlik ve sosyal rol yitimleriyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu çağdaş yas kuramlarında giderek daha fazla vurgulanan “ölüm dışı kayıplar” (non-death losses) kavramıyla (Harris, 2010; Paul ve Moser, 2009) örtüşmektedir.

Yas ölçeğinin dört alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz yalnızlığın sadece toplam yas düzeyiyle değil aynı zamanda yasın alt boyutlarının tamamı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Modelin yas boyutları üzerindeki açıklayıcılık gücünün farklılaştığı ve diğer boyutlara kıyasla en yüksek açıklayıcılığın davranışsal yas boyutu olduğu görülmüştür. Bu örüntü yas tepkilerinin tek boyutlu bir yapı yerine çok boyutlu bir süreç olarak ele alınması gerektiği yönündeki kuramsal yaklaşımları (Bonanno vd., 2007) desteklemektedir. Söz konusu farklılaşmanın en belirgin yansıması, yalnızlığın yas sürecinde boyutlar arası ortak bir köprü işlevi görmesidir. Yalnızlık, dört yas boyutunun tamamını (davranışsal, fiziksel, duygusal ve bilişsel yas) anlamlı biçimde yordayan tek aracı değişken olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, algılanan yalnızlığın yalnızca duygusal bir tepki değil, fiziksel, bilişsel ve davranışsal düzeyde de yas sürecini sürdüren temel bir mekanizma olduğunu (Stroebe vd., 2010) desteklemektedir. Literatürde de yalnızlığın yas sürecinde özellikle ruminatif düşünceler, sosyal geri çekilme ve duygusal zorlanmalarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Papa ve Maitoza, 2013). Bu bulgu, yalnızlığın pandemi sonrası dönemde yalnızca eşlik eden bir duygu durumu değil yas sürecinin sürdürülmesinde etkili olabilecek bir mekanizma olarak ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Walsh (2020), alman sosyal mesafe önlemlerinin pandemi sürecinde yasın daha yalnız ve izole biçimde yaşanmasına yol açtığını belirtmiştir. Benzer şekilde van Tilburg vd. (2021), pandemi döneminde yalnızlığın duygusal ve sosyal olarak yaşandığını ancak duygusal yalnızlığın daha belirgin olduğunu ifade etmiştir.

Çalışmada bitmemiş işler ile yası anlamlandırma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna karşılık, bitmemiş işler ve anlam oluşturma değişkenlerinin hiçbir kayıp türü için anlamlı aracı işlev göstermemesi dikkat çekici olup bu yapıların yas üzerindeki etkisinin kaybın türünden bağımsız bireyin manevi inançları, başa çıkma kaynakları ve kaybın bağlamsal özellikleri (vedalaşamama, çözülmemiş çatışmalar) üzerinden işliyor olabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç Neimeyer’in “anlam oluşturma” modeli varsayımıyla da uyumludur (Neimeyer, 2019). Gillies ve Neimeyer (2006), yas sürecinde anlamlandırmanın kaybın türünden ve nesnel özelliklerinden ziyade bireyin kimlik, değerler ve yaşam anlatılarında yarattığı etkilerle ilişkili olduğunu vurgula-

maktadır. Ölüm kaybı ve arkadaş kaybı için anlamlı aracılık ilişkisinin bulunmaması da bu kayıp türlerinin yas üzerindeki etkisinin modelde temsil edilmeyen değişkenlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen pozitif ilişki, katılımcıların “anlam bulma”dan çok “anlam arayışı” süreci içerisinde olmaları ile ilişkili olabilir. Bu bulgu, yas sürecinde tamamlanmamış duygusal meselelerin bireyleri kayıp deneyimi üzerine daha yoğun biçimde düşünmeye yönltebileceğini ve bu bilişsel uğraşın anlam oluşturma sürecini artırabileceğini düşündürmektedir. Ancak anlam arayışının artması yas sürecinde her zaman uyumlu bir yapılanmayı içermemektedir.

Holland vd. (2020), bitmemiş işlerin bireyi yoğun zihinsel meşguliyete sürüklediğini ancak bu meşguliyetin her zaman psikolojik uyumla sonlanmayacağını ifade etmiştir. Benzer şekilde Klingspon (2017), yas sürecinde zihinsel ve duygusal olarak kayıpla olan meşguliyetin daha düşük düzeyde anlam oluşturmaya ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle yüksek anlamlandırma puanları bazı bireylerde uyumlu yeniden yapılanmayı, bazı bireylerde ise kayıp üzerinde yoğun bilişsel işlemlemeyi yansıtıyor olabilir. Pandemide vedalaşamama, cenaze ritüellerini yerine getirememe, ölüm dışı kayıplarda yas sürecinin tanınmaması ve kayıpların ani olması anlam arayışını daha çok tamamlanmamışlık duygusu etrafında yoğunlaştırdığı düşünülmektedir.

Sosyodemografik değişkenler incelendiğinde romantik ilişki kaybının özellikle bekar bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, romantik ilişkilerin genç yetişkinlik döneminde bireyin benlik gelişimi, aidiyet duygusu ve duygusal destek sistemi açısından önemli olduğu yönündeki literatürle uyumludur. Romantik ilişkinin sona ermesiyle beraber bireyin benlik algısında ve yaşam düzeninde de değişim yaşandığı belirtilmektedir (Slotter vd., 2010). Ayrıca romantik ilişki kayıplarının ölüm içermeyen kayıplar arasında yoğun yas tepkilerine neden olabileceği ve bireyler tarafından önemli bir kayıp deneyimi olarak deneyimlendiği belirtilmektedir (Reimer ve Estrada, 2021; Robak ve Weitzman, 1998). Pandemi sürecinde artan sosyal izolasyon ve kişilerarası temasın azalması da romantik ilişki kayıplarının psikolojik etkilerini yoğunlaştırmış olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde yas sürecinin bireyin yaşı, yaşam deneyimi ve sosyal görevleri gibi değişkenlere bağlı olarak farklı biçimlerde yaşanabileceği belirtilmektedir (Howarth, 2011; Özel ve Özkan, 2020). Ölüm kaybı ile yaş grupları arasında bulunan anlamlı ilişkinin farklı yaş dönemlerinde kaybın anlamının değişmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle pandemi döneminde ölüm kayıplarının ani gelişmesi, vedalaşmanın olmaması ve sosyal izolasyon gibi etkenler yas sürecini zorlaştırmıştır (Redondo-Armenteros vd., 2024). Ayrıca arkadaşlık kaybının 18–29 yaş grubunda daha yüksek oranda bildirildiği görülmüştür. Genç yetişkinlik döneminde akran ilişkileri kimlik gelişimi ve sosyal destek açısından önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle arkadaşlık kaybının özellikle genç yaş gruplarında daha belirgin biçimde deneyimlenmiş olabileceği düşünülmektedir. Literatürde de ölüm dışı ya da ilişkisel kayıpların bireyin benlik sürekliliği ve sosyal işlevselliği üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Papa ve Maitoza, 2013).

Çalışmada kadınların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuş olup bu durumun kadınların kişilerarası ilişkilere daha fazla önem atfetmeleriyle ilgili olabileceği düşünülmüştür. Literatürde yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarının olduğu; özellikle

yakın ilişkilerde yaşanan kayıpların duygusal yalnızlığı artırabildiği belirtilmektedir (Vedder vd., 2022). Ayrıca 18–29 yaş grubunda yalnızlık puanlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Literatürde yalnızlığın sadece yaşlılık dönemine özgü olmadığı genç yetişkinlik döneminde de yüksek düzeyde görülebildiği belirtilmektedir (Luhmann ve Hawkey, 2016). Pandemi döneminde sosyal izolasyonun artması ve yüz yüze etkileşimlerin kısıtlı olması genç yetişkinlerde yalnızlık deneyimini yoğunlaştırmış olabilir (Loades vd., 2020). Ayrıca medeni durumun yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Literatürde bazı çalışmalar bekar bireylerin daha yüksek yalnızlık düzeyleri bildirdiğini göstermektedir (Sayılan vd., 2024). Ancak mevcut çalışmada anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumun pandemi sürecinde yalnızlığın sadece medeni durumla değil; sosyal destek, ilişkilerin niteliği gibi çoklu değişkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

#### 4.1 Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bulguları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Çalışma kesitsel araştırma modeli kullanılarak yapılmıştır bu durum değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini kesin olarak belirlemede sınırlı kalmaktadır. Gelecek araştırmalarda boylamsal tasarımlar kullanılarak yas, bitmemiş işler, yalnızlık ve yası anlamlandırma süreçlerinin zaman içindeki seyri incelenerek daha kapsamlı bulgular elde edilebilir.

Modelin doygun (saturated) yapıda olması klasik uyum indekslerinin yorumlanmasına olanak tanımamıştır. Aracı değişkenlere ait  $R^2$  değerlerinin düşüklüğü (bitmemiş işler için %0.7, anlam oluşturma için %1.0) kayıp türünün bu süreçleri tek başına açıklamada yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca 270 katılımcılık örneklem hem II. tip hata riski hem de çoklu karşılaştırma sorunu açısından sınırlılık oluşturmuş olabilir. Verilerin öz-bildirime dayalı olması bulguların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır.

Ayrıca 2022-2025 yılları arasında Türkiye’de yaşanan deprem ve ekonomik dalgalanmalar gibi makro düzeydeki stresörlerin katılımcıların genel psikolojik iyi oluş hallerini etkilemiş olması muhtemeldir. Bu çalışmada katılımcılardan özellikle pandemi dönemindeki kayıplarına odaklanmaları istenmiş olsa da makro düzeydeki olayların yarattığı kümülatif stresin pandemi odaklı yas tepkilerinden tamamen ayrıştırılması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Ayrıca pandemi sonrası sosyalleşme süreçlerinin hemen normale dönmemiş olması yalnızlık ve yas tepkilerinin sürmesinde etkili olmuş olabilir.

Literatürde yası etkileyen faktörler olarak belirtilen; kaybedilen kişiyle olan yakınlık derecesi, kaybın üzerinden geçen süre ve kaybın ani ya da beklenen olması gibi karıştırıcı değişkenler bu çalışmada istatistiksel olarak kontrol edilmemiştir. Ayrıca örneklemin yas niteliği (normal, karmaşık veya travmatik) spesifik bir tanı ölçeği ile ayrıştırılmamıştır. Pandemi sürecindeki kayıpların doğası gereği travmatik özellikler taşıyabileceği varsayılrsa da bu türlerin bireysel analizlere dahil edilmemesi sonuçların açıklayıcılığını sınırlamış olabilir. Gelecek çalışmalarda bu değişkenlerin incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Literatürde bitmemiş işler kavramı ağırlıklı olarak ölüm bağlamında ele alınmış ve ölüm dışı kayıplarla yapılan karşılaştırmaları sınırlandırmıştır. Ölüm dışı kayıplarda bitmemiş işlerin varlığına ilişkin çalışmaların sınırlı olması bu çalışmada elde edilen bulguları literatürle karşılaştırmada kısıtlayıcı olmuştur. Ayrıca bu çalışmada yalnızlık tek boyut olarak ele alınmış ancak literatürde yalnızlık duygusal ve sosyal yalnızlık olarak ayrılmaktadır. Gelecek araştırmalarda yalnızlığın farklı boyutlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi, özellikle romantik ilişki kayıpları açısından daha ayrıntılı sonuçlar sağlayabilir.

Son olarak gelecek çalışmalarda sosyal destek, başa çıkma stilleri, bağlanma örüntüleri ve manevi inanç gibi potansiyel moderatör değişkenlerin modele dahil edilmesi; koşullu aracılık modellerinin test edilmesi, yas alt boyutlarının ayrı ayrı incelenmesi ve daha geniş örneklerle karma yöntem araştırmalarının yürütülmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

#### **4.2 Klinik Önem**

Klinik uygulama açısından bulgular önemli çıkarımlar sunmaktadır. Yas süreciyle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, danışanın yaşadığı kayıp türünü tanımlarken algılanan yalnızlık düzeyini sistematik biçimde değerlendirmeleri ve müdahalelerini bu eksene yerleştirmeleri önerilmektedir. Yalnızlığın dört yas boyutunu birden yordadığının ortaya konması, yalnızlık odaklı müdahalelerin yas sürecinin yalnızca duygusal değil, bedensel, bilişsel ve davranışsal dışavurumlarını da hafifletme potansiyeli taşıdığını düşündürmektedir. Özellikle romantik kayıp ve iş kaybı deneyimleyen bireylerde yalnızlık odaklı psikoeğitim, sosyal bağlantı güçlendirme ve grup terapisi uygulamalarının yas tepkilerini hafifletmede işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca iş kaybı gibi sıklıkla yas çerçevesinde değerlendirilmeyen kayıp deneyimlerinin meşru yas tepkilerine yol açabileceğinin kabul edilmesi, bu bireylere yönelik destek programlarının kapsamının genişletilmesi açısından kritik önem taşımaktadır. Anlam oluşturma sürecinin bilişsel yas üzerindeki spesifik etkisi ise klinik uygulamada anlam yapılandırma müdahalelerinin zamanlamasına özen gösterilmesi gerektiğini, sürecin erken evrelerinde bilişsel yas tepkilerini geçici olarak yoğunlaştırabileceğinin danışanlarla paylaşılmasının terapötik ittifak açısından yararlı olabileceğini düşündürmektedir.

## Kaynakça

- Arıbaş, Ö. (2023). Kayıp yaşamış bireylerde bitmemiş işler ve yasa bağlı ruminasyonun yas düzeyine etkisi [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Aytekin, M. (2022). Psikolojik danışmanların kayıp yaşantılarında bitmemiş işleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Balcı Çelik, S. (2006). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(25), 105–120.
- Bayraktar Özgeldi, E. (2018). Belirsiz kayıp: aile bireyleri üzerindeki etkileri ve belirsiz kayıpla başa çıkmada etkili değişkenler [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baysal, B. (2022). Pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Benítez-Manzanas, L., Feixas, G., Gabarrell-Pascuet, A., Domènech-Abella, J., Mortier, P., Vilagut, G., Haro, J. M., ve Alonso, J. (2022). The association of grief with mental health and the role of loneliness during the COVID-19 pandemic. *Acción Psicológica*, 19(1), 21–42. <https://doi.org/10.5944/ap.19.1.36886>
- Bevino, D. L., ve Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39(3–4), 81–97. [https://doi.org/10.1300/J087v39n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04)
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223–229.
- Bonanno, G. A., Boerner, K., ve Wortman, C. B. (2007). Trajectories of grieving. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut ve W. Stroebe (Ed.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention içinde* (s. 287–307). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14498-014>
- Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9–52.
- Breen, L. J. (2020). Grief loss and the COVID-19 pandemic. *Australian Journal of General Practice*, 49. <https://doi.org/10.31128/AJGP-COVID-20>
- Bucuka, Y. (2021). Covid-19 kaynaklı ölümlerde yerine getirilemeyen ritüeller ve ölümün toplumsal bağlamından uzaklaşması. *Toplum ve Sosyal Hizmet, Covid-19 Özel Sayı Cilt 1*, 103–123. <https://doi.org/10.33417/tsh.1004546>
- Cacioppo, J. T., ve Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Çağış, Z. G., Öztekin, G. G., Aziz, I. A., Chirico, F., Rizzo, A., ve Yıldırım, M. (2023). Meaning in life and loneliness as mediators between COVID-19 anxiety and life satisfaction in the post-pandemic among the general population in Turkey: A serial mediation model. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(10), 2214–2225. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13100156>
- Candır, Z., ve Çelik, Y. (2019). Gestalt bakış açısıyla edebiyat eleştirisi: Bir uygulama: Servi, Sabahattin Ali. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 426–447.
- Castle, J., ve Phillips, W. L. (2003). Grief rituals: Aspects that facilitate adjustment to bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 8(1), 41–71. <https://doi.org/10.1080/15325020305876>
- Çelik, F., ve Gündüz, N. (2020). Grief in COVID 19 pandemic. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23(Ek 1), 99–102. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.15807>
- Çelik, S., ve Sayıl, I. (2003). Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: Travmatik yas. *Kriz Dergisi*, 11(2), 29–34.

- Cesur Soysal, G. (2020). Kayıp yaşantılarında bitmemiş işler ölçeği-kısa form: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21. <https://doi.org/10.5455/apd.58897>
- Cesur, G. (2017). Kayıp yaşantılarının sonrası: Tartışmalı bir kavram “karmaşık yas”. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 289–310. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-10-05>
- Cesur, G., ve Başbuğ, S. (2017). Emerging adulthood and loss experiences: Examination of attachment-based mental representations and psychological symptoms. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 24–33. <https://doi.org/10.7816/kpd-01-01-03>
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., ve Stone, N. (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. In *Stress and Health*, 19(1), 27–36. <https://doi.org/10.1002/smi.956>
- Çolak, G. V., ve Hocaoglu, Ç. (2021). Bereavement and grief: A review. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(1), 56–62. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07>
- Crayne, M. P. (2020). The traumatic impact of job loss and job search in the aftermath of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S180–S182. <https://doi.org/10.1037/tra0000852>
- Çubuk, B. (2020). COVID-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 10(21), 90-99.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., ve Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: are clinical assumptions correct. *Death studies*, 24(6), 497–540. <https://doi.org/10.1080/07481180050121471>
- Den Elzen, K., Breen, L. J., ve Neimeyer, R. A. (2023). Rewriting grief following bereavement and non-death loss: A pilot writing-for-wellbeing study. *British Journal of Guidance and Counselling*, 51(3), 425–443. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2160967>
- Eisma, M. C., ve Büyükcan-Tetik, A. (2025). Prolonged grief symptoms predict social and emotional loneliness and depression symptoms. *Behavior Therapy*. 56(1), 121-132. <http://doi.org/10.1016/j.beth.2024.04.014>
- Ettema, E. J., Derksen, L. D., ve van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141–169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
- Fang, C., Baz, S., Sheard, L., ve Carpentieri, J. D. (2023). An exploration of loss and identity among people living with Long COVID. University College London.
- Field, N. P. (2006). Unresolved grief and continuing bonds: An attachment perspective. *Death Studies*, 30(8), 739–756. <https://doi.org/10.1080/07481180600850518>
- Field, N. P., Bonanno, G. A., Williams, P., ve Horowitz, M. J. (2000). Appraisals of blame in adjustment in conjugal bereavement. *Cognitive Therapy and Research*, 24(5), 497-521. <https://doi.org/10.1023/A:1005527116131>
- Field, N. P., Gal-Oz, E., ve Bonanno, G. A. (2003). Continuing bonds and adjustment at 5 years after the death of a spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(1), 110–117. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.1.110>
- Fırat, E., Gencer, T. E., Albayrak, H., Selçuk, O., ve Demiröz, F. (2021). Pandemiye değişen yaşamlar: İş ve gelir kayıpları, rol ve sorumluluklar, zorluklar ve baş etme deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(COVID-19 Özel Sayı 1), 225-246.
- Freud, S. (1917/1957). Mourning and melancholia. (J. Strachey, Çev ve Ed.). The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud içinde (Cilt 14, ss. 152–170). Hogarth Press.
- Furnes, B., ve Dysvik, E. (2010). Dealing with grief related to loss by death and chronic pain: An integrated therapeutic approach. *Patient Preference and Adherence*, 4, 135-140. <https://doi.org/10.2147/PPA.S10580>

- Gillies, J., ve Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Gillies, J., Neimeyer, R. A., ve Milman, E. (2014). The meaning of loss codebook: Construction of a system for analyzing meanings made in bereavement. *Death Studies*, 38(4), 207–216. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829367>
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195–213.
- Greenberg, L. S., ve Foerster, F. S. (1996). Task analysis exemplified: The process of resolving unfinished business. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 439–446. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.3.439>
- Güner Küçükaya, P. (2009). Kayıp ve yas süreci. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 6(1), 8–13.
- Harris, D. (2010). *Counting our losses: Reflecting on the human cost of loss*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203860731>
- Hawkey, L. C., ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hibberd, R. (2013). Meaning reconstruction in bereavement: Sense and significance. *Death Studies*, 37(7), 670–692. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.692453>
- Holland, J. M., Currier, J. M., ve Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Omega: Journal of Death and Dying*, 53(3), 175–191. <https://doi.org/10.2190/FKM2-YJTY-F9VV-9XWY>
- Holland, J. M., Klingspon, K. L., Lichtenthal, W. G., ve Neimeyer, R. A. (2020). The Unfinished Business in Bereavement Scale (UBBS): Development and psychometric evaluation. *Death Studies*, 44(2), 65–77. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1521101>
- Hou, W. K., Lai, F. T., Ben-Ezra, M., ve Goodwin, R. (2020). Regularizing daily routines for mental health during and after the COVID-19 pandemic. *Journal of Global Health*, 10(2), Makale 020315. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.020315>
- Howarth, R. A. (2011). Concepts and controversies in grief and loss. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 4–10.
- Kara, E. (2016). Yas süreci ve dini danışmanlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (43), 251–270.
- Kaya, Y., ve Akın Işık, R. (2021). COVID-19 ile yaşanan sosyal izolasyonun aile ve evlilik yaşamına yansımaları: Fenomenolojik bir çalışma. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(3), 510–520.
- Khosravi, M. (2021). Worden’s task-based approach for supporting people bereaved by COVID-19. *Current Psychology*, 40(11), 5735–5736. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01292-0>
- Kızılkaya, S. (2024). Covid-19 korkusunun yalnızlığa etkisi: Anksiyete bozukluğunun düzenleyici rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(89), 359–378. <https://doi.org/10.17755/esosder.1355284>
- Klingspon, K. (2017). Development and psychometric evaluation of the Unfinished Business in Bereavement Scale. [Doktora tezi, University of Nevada, Las Vegas]. <https://doi.org/10.34917/11156740>
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A., ve Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished business in bereavement. *Death Studies*, 39(7), 387–398. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1029143>
- Klurfeld, Z. B., Buço, T., Sanderson, W. C., ve Ward-Ciesielski, E. F. (2020). Comparing the nature of grief and growth in bereaved, divorced, and unemployed individuals. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1126–1133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.008>

- Kuşci, İ., ve Oğuz Duran, N. (2024). Yas Sürecinde Anlam Oluşturma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(2), 414–427. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1262672>
- Lee, S. A., Neimeyer, R. A., Mancini, V. O., ve Breen, L. J. (2022). Unfinished business and self-blaming emotions among those bereaved by a COVID-19 death. *Death Studies*, 46(6), 1297–1306. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2067640>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., ve Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Luhmann, M., ve Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Luhmann, M., Buecker, S., ve Rüsberg, M. (2023). Loneliness across time and space. *Nature Reviews Psychology*, 2(1), 9–23. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00124-1>
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual-Leone, A., ve Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in Life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12, Makale 627547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547>
- Menzies, R. E., Neimeyer, R. A., ve Menzies, R. G. (2020). Death Anxiety, loss, and grief in the time of COVID-19. *Behaviour Change*, 37(3), 111–115. <https://doi.org/10.1017/bec.2020.10>
- Murray, G., Gottlieb, J., ve Swartz, H. A. (2021). Maintaining daily routines to stabilize mood: Theory, data, and potential intervention for circadian consequences of COVID-19. *Canadian Journal of Psychiatry*, 66(1), 9–13. <https://doi.org/10.1177/0706743720957825>
- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., ve van Dyke Stringer, J. G. (2009). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9135-3>
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., ve Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235–251. <https://doi.org/10.1177/000276402236676>
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Ogan, S., Öz Soysal, F. S., ve Uz Baş, A. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde yaşamın anlamı: Bir karma yöntem araştırması. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1–26.
- Öz, F., ve Yalçınkaya, A. (2024). Pandemide yas süreci. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 627–640. <https://izlik.org/JA99BW75PF>
- Özel, Y., ve Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 352–367. <https://doi.org/10.18863/pgy.652126>
- Paul, K. I., ve Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Papa, A., ve Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18(2), 152–169. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.684580>
- Papa, A., Lancaster, N. G., ve Kahler, J. (2014). Commonalities in grief responding across bereavement and non-bereavement losses. *Journal of Affective Disorders*, 161, 136–143. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.03.018>
- Perls, L. (1978). Concepts and misconceptions of Gestalt therapy. E. Smith (Ed.), *Gestalt voices içinde* (ss. 3–8). Gestalt Institute of New York.
- Rammohan, A., Ramachandran, P., ve Rela, M. (2021). Bereavement management during COVID-19 Pandemic: One size may not fit all! *Journal of Global Health*, 11, 1–3. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.03009>

- Redondo-Armenteros, A., Pérez-Marfil, M. N., Fernández-Alcántara, M., García-Caro, M. P., Cruz-Quintana, F., ve Cabañero-Martínez, M. J. (2024). Grief responses during the COVID-19 pandemic: A qualitative study in Spain. *Heliyon*, 10(22). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40216>
- Reimer, J. E., ve Estrada, A. R. (2021). College students' grief over a breakup. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 179–191. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757992>
- Richardson, L., ve Millar, B. (2023). Grief and the non-death losses of Covid-19. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 22(5), 1087–1103. <https://doi.org/10.1007/s11097-022-09878-8>
- Ringlein, G. v., Ettman, C. K., ve Stuart, E. A. (2024). Income or Job Loss and Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 7(7). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24601>
- Robak, R. W., ve Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3(2), 205–216. <https://doi.org/10.1080/10811449808414442>
- Sabar, S. (2000). Bereavement, grief and mourning: A Gestalt perspective. *Gestalt Review*, 4(2), 152-168.
- Sarıçam, H. (2023). COVID-19 sonrası yetişkinlerde yalnızlık: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (UYÖKF-6) psikometrik özellikleri. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 1–17. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1066242>
- Savaş, E. (2020). Covid-19 sürecinde yas. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 82-89.
- Sayılan, G., İkizer, G., Dilekler, İ., ve Memişoğlu Sanlı, A. (2024). COVID-19 salgınında Türkiye'de stres, yalnızlık ve önlemlere uyum: COVIDiSTRESS Küresel Çalışması bulguları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39(93), 21–54. <https://doi.org/10.31828/turkpsikoloji.1351067>
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298–312. <https://doi.org/10.1177/0146167205280913>
- Şener, Ö., ve Yener-Açar, M. (2023). Kayıp yaşayan bireylerde kaybı kabullenme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 121-138.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., ve Finkel, E. J. (2010). Who am i without you? the influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Smid, G. E. (2020). A framework of meaning attribution following loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1776563>
- Stein, C. H., Abraham, K. M., Bonar, E. E., McAuliffe, C. E., Fogo, W. R., Faigin, D. A., Raiya, H. A., ve Potokar, D. N. (2009). Making meaning from personal loss: Religious, benefit finding, and goal-oriented attributions. *Journal of Loss and Trauma*, 14(2), 83–100. <https://doi.org/10.1080/15325020802173819>
- Steinhauser, K. E., Christakis, N. A., Clipp, E. C., Mcneilly, M., Mcintyre, L., ve Tulsky, J. A. (2000). Factors considered important at the end of life by patients, family, physicians, and other care providers. *JAMA*, 284(19), 2476–2482. <https://doi.org/10.1001/jama.284.19.2476>
- Stroebe, M., ve 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, W., Abakoumkin, G., ve Stroebe, M. (2010). Beyond depression: Yearning for the loss of a loved one. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(2), 85–101. <https://doi.org/10.2190/OM.61.2.a>
- Stroebe, M., ve Schut, H. (2021). Bereavement in times of COVID-19: A review and theoretical framework. *Omega: Journal of Death and Dying*, 82(3), 500–522. <https://doi.org/10.1177/0030222820966928>

- Taşgüzen Pülüt, Z. (2021). Pandemi sürecinde ev: Gündelik pratikler ve yeni kamusalığın deneyimi. *İdealKent: Kent Araştırmaları Dergisi*, 12(COVID-19 Özel Sayısı), 586-608. <https://doi.org/10.31198/idealkent.871640>
- Tatar, A. (2021). COVID-19 virüsünün neden olduğu salgının bireylerin günlük alışkanlık ve rutinleri üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 14(77), 682-696. <https://doi.org/10.17719/jsr.11604>
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- van Eersel, J. H. W., Taris, T. W., ve Boelen, P. A. (2021). Grief reactions, depression, and anxiety following job loss: Patterns and correlates. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1905348>
- van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., ve de Vries, D. H. (2021). Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), e249–e255. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>
- Vedder, A., Boerner, K., Stokes, J. E., Schut, H. A. W., Boelen, P. A., ve Stroebe, M. S. (2022). A systematic review of loneliness in bereavement: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 43, 48-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.003>
- Vedder, A., O'Connor, M., ve Boelen, P. A. (2025). Emotional vs. social loneliness and prolonged grief: A random-intercept cross-lagged panel model. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2488101>
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Yehene, E., Manevich, A., ve Rubin, S. S. (2021). Caregivers' grief in acquired non-death interpersonal loss (NoDIL): A process based model with implications for theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.676536>
- Yıldız, N. G., ve Erdem, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı aile danışmanlığı. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1360-1383. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.756426>

**Yayıncı / Published by**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / İstanbul Sabahattin Zaim University

**Telif Hakkı / Copyright**

Dergide yayımlanan makalelerin telif hakkı yazarlara, ticari kullanım hakkı ise dergimize aittir. Çalışmalar CC-BY-NC-ND lisansı altında açık erişim olarak yayımlanır. / The copyright of the articles published in the journal belongs to the author(s), while the commercial usage rights belong to our journal. The works are published as open access under a CC-BY-NC-ND license.

**Etik Beyan / Ethical Statement**

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için İstanbul Ticaret Üniversitesi Etik Kurulundan 2025 tarihli ve E-65836846-044-351871 sayılı yazı ile etik kurul onayı alınmıştır. / Ethics committee approval for this study was obtained from Istanbul Ticaret University in 2025 with document number E-65836846-044-351871.

**Yapay Zeka Kullanımı / Use of Artificial Intelligence**

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir. / No artificial intelligence-based tools or applications were used in the preparation of this study. The entire content was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.

**ORCID**

Ebru Kurtbey  <https://orcid.org/0009-0004-2037-3549>

Derya Deniz  <https://orcid.org/0000-0003-3839-1193>