

**T.C.**

**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EBEVEYNİNİ KAYBETMİŞ ERGENLERİN YAS  
DÜZEYLERİ İLE ÖZ-ANLAYIŞ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Azmi Çağlar**

**İstanbul**

**Şubat, 2018**

**T.C.**

**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EBEVEYNİNİ KAYBETMİŞ ERGENLERİN YAS DÜZEYLERİ  
İLE ÖZ-ANLAYIŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Azmi Çağlar**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr. Besra Taş**

**İstanbul**

**Şubat, 2018**

## TEZ JÜRİ KARARI VE ENSTİTÜ ONAYI

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU.....

Üye


Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ.....

Üye

Yrd. Doç. Dr. Besra TAŞ.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

  
Prof. Dr. Ömer ÇAHA  
Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Yaşam süresince ergenlik döneminde yüzlerce kişi ebeveyn kaybıyla karşı karşıya kalmaktadır. Böylesi önem arz eden bir dönemde en yakınımız olarak gördüğümüz anne ya da baba kaybı yaşamak hayatın en acı duygularından biridir. Buradan hareketle mensubu olmaktan onur duyduğum psikolojik danışmanlık mesleğini okullarda icra ederken en çok zorlandığım konulardan biri ebeveyn kaybı idi. Konu ile ilgili yapmış olduğum araştırma sonucunda Türkiye’de yas üzerine çalışmaların yok denecek kadar az olduğunu gördüm. Hem üzerinde çalışmakta zorlandığım konu ile ilgili deneyimimi arttırmak hem de sınırlı sayıda araştırma yapılmış olması nedeniyle literatüre katkı sağlamak için mevcut araştırmayı yaptım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez araştırmam süresince tanımaktan çok memnun olduğum, bilgi ve deneyimiyle donanımımı arttıran, göstermiş olduğu sabır, güler yüz, destek ve anlayışı için çok değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Besra TAŞ’a çok teşekkür ederim.

Literatüre Öz-Anlayış ölçeğini kazandıran aynı zamanda akademik duruşu, insanlığı ve bizleri bu yolda cesaretlendirmeleri ile gönlümüzde taht kuran pek kıymetli hocamız Prof. Dr. M. Engin DENİZ’e teşekkürü bir borç bilirim.

Yine literatüre önemli bir katkı olarak yas ölçeğini geliştiren ve kullanmama izin veren değerli Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK hocama teşekkür ederim.

Bilgi birikimlerinden istifade ederek mesleki gelişimime önemli katkıları olması nedeniyle Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU ve Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ hocalarıma çok teşekkür ederim.

Bu doğrultuda yüksek lisans ile beraber tanımış olduğum, bu süreçte desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli kardeşlerim Yakup İME ve Yusuf AKYIL’a teşekkür ederim.

Son olarak bu süreçte desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen, bu süreçte beni motive eden hayat yoldaşım sevgili eşime ve değerli aileme çok teşekkür ederim.

Azmi ÇAĞLAR

Şubat, 2018

## ÖZET

# EBEVEYNİNİ KAYBETMİŞ ERGENLERİN YAS DÜZEYLERİ VE ÖZ-ANLAYIŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Azmi ÇAĞLAR**

**Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışma**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Besra Taş**

**Şubat-2018, 104+XII Sayfa**

Bu araştırmada ebeveynini kaybetmiş ergenlerde yas düzeyleri ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma lise son sınıfta öğrenim görmekte olan 143'ü erkek 107'si kız olmak üzere toplam 250 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin yas düzeylerine ilişkin veriler Yas Ölçeği, öz-anlayış düzeylerinin belirlenmesinde Öz-Anlayış Ölçeği ve kişisel özelliklere ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir.

Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Yas düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri puan ortalamalarının cinsiyet, not ortalaması, devam edilen alan, devam edilen okul türü, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, kaybedilen ebeveyn, ebeveyn kaybından sonra geçen süre, ebeveyn kaybı yaşandığındaki yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ergenin yetiştirilme eğitim tutumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiş, farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmıştır. Ayrıca yas toplam puanı ile yas ölçeği fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal alt boyutlarının öz-anlayış ile anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını regresyon analizi ile test edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin var olduğu bulunmuştur. Ayrıca kızların erkeklere oranla yas düzeylerinin yüksek olduğu, annesini kaybeden

ergenlerin babasını kaybedenlere oranla yas düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Ölüm, Yas, Öz-Anlayış



## **SUMMARY**

# **THE INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN MOURNING REACTIONS AND SELF-COMPASSION AMONG ADOLESCENTS AFTER PARENTAL LOSS**

**Azmi CAGLAR**

**Master Thesis, Institute of Social Sciences**

**Supervisor: Assistant Prof. Besra TAS**

**February 2018, 104+XII Page**

The aim of the study was to investigate the relationship between mourning reactions and self-compassion among adolescents after parental loss.

Participants of the research were 12th grade high school students. Participants were made up of totally 250 adolescents of which 107 were girls and 143 boys. In order to determine mourning reactions of the adolescents Mourning Questionnaire Scale, for the self-compassion Self-compassion Scale, for personal characteristics “Personal Information Form” prepared by researcher were used.

For the statistical analysis, Pearson Moments Multiplier Correlation Coefficient was used for the relationship between mourning reactions and self-compassion among adolescents.

One way Anova was employed in order to determine if mourning reactions and self-compassion mean scores differentiate with respect to gender, general point average, program type, types of high school, perceived economic income, siblings number, loss of a mother or father, elapsed time after parental loss, age of parental loss, parental education level, and perceived parental attitude variables. Hoc test was used as a further analysis to determine the source of differentiation. Also, regression analysis was used for total mourning reactions score’s subdimensions in terms of physical, emotional, cognitive and behavioral differentiate with respect to self-compassion.

According to the results, there was statistically significant negative relationships between mourning reactions and self-compassion among adolescents after parental loss. Also, girls mourning reactions scores are higher than boys, losing a mother has a worse effect than losing a father

**Anahtar Kelimeler:** Adolescents, Parental Loss, Mourning, Self-Compassion





# İÇİNDEKİLER

**Sayfa No:**

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
SUMMARY.....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii

## BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar.....	4

## BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. ERGENLİK.....	6
2.1.1. Ergenlikte Gelişim.....	7
2.1.1.1. Bedensel ve Cinsel Gelişim.....	7
2.1.1.2. Duygusal Gelişim.....	8
2.1.1.3. Ahlaki Gelişim.....	9
2.1.1.4. Sosyal ve Toplumsal Gelişim.....	10
2.1.1.5. Bilişsel Gelişim.....	11

2.1.1.6. Kişilik Gelişimi.....	11
2.1.2. Ergenlik Kuramları.....	12
<b>2.2. ÖLÜM.....</b>	<b>14</b>
2.2.1. Ölümün Anlamları.....	15
2.2.1.1. Biyolojik Ölüm.....	15
2.2.1.2. Psikolojik ve Sosyal Ölüm.....	16
2.2.1.3. Günümüzde Ölüm ve Anlamı.....	16
2.2.2. Ölüm Sürecinin Evreleri.....	16
2.2.2.1. Buckman Üç Evre Modeli.....	16
2.2.3. Ergen ve Ölüm.....	17
<b>2.3. YAS.....</b>	<b>18</b>
2.3.1. Yas Süreci.....	19
2.3.2. Yas Sürecinin Belirtileri.....	20
2.3.3. Yas Sürecinin Evreleri.....	21
2.3.3.1. Kübler-Ross Modeli.....	22
2.3.4. Yas Sürecinin Dört Görevi.....	23
2.3.5. Patolojik Yas.....	24
2.3.5.1. Patolojik Yasın Belirtileri.....	24
2.3.5.2. Patolojik Yas Tepkileri.....	24
2.3.6. Yas ve Kuramlar.....	25
2.3.7. İlgili Araştırmalar.....	26
2.3.7.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	26
2.3.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	27

<b>2.4. ÖZ-ANLAYIŞ.....</b>	<b>28</b>
2.4.1. Öz-anlayışın bileşenleri.....	29
2.4.1.1. Öz Şefkat.....	30
2.4.1.2. Paylaşımların Farkında Olma.....	30
2.4.1.3. Bilinçli Farkındalık.....	31
2.4.2. Öz-anlayış ve Kuramlar.....	32
2.4.3. İlgili Araştırmalar.....	34
2.4.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	34
2.4.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	35
<b>BÖLÜM III</b>	
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>38</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	38
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Yas Ölçeği.....	39
3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği.....	39
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40
<b>BÖLÜM IV</b>	
<b>BULGULAR VE YORUMLAR.....</b>	<b>41</b>

4.1. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	45
4.2. Ergenlerin Öz-anlayış ve Yas Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	72
4.3. Ergenlerin Öz-anlayış İle Yas Arasında İlişkiye Yönelik Bulgular.....	73
<b>BÖLÜM V</b>	
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>79</b>
<b>BÖLÜM VI</b>	
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>88</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>92</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>101</b>
<b>EK 1. Kişisel Bilgiler (Demografik Bilgiler)</b>	
<b>EK 2. Yas Ölçeği (Örnek Maddeler)</b>	
<b>EK 3. Öz-Anlayış Ölçeği (Örnek Maddeler)</b>	

## TABLolar LİSTESİ

### Sayfa No:

<b>Tablo 1.</b> Ergenlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	41
<b>Tablo 2.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Cinsiyete Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	45
<b>Tablo 3.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Not Ortalamasına Yönelik Betimsel İstatistikleri.....	47
<b>Tablo 4.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Alana Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	49
<b>Tablo 5.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Okul Türüne Yönelik <i>t</i> testi Tablosu .....	51
<b>Tablo 6.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Aile Aylık Gelirine Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	52
<b>Tablo 7.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Kardeş Sayısına Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	53
<b>Tablo 8.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Kaybedilen Ebeveyne Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	54
<b>Tablo 9.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Ebeveyn Kaybından Geçen Süresine Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	57
<b>Tablo 10.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Kayıp Yaşandığındaki Yaşa Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	62
<b>Tablo 2.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Anne Eğitim Durumuna Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	67

<b>Tablo 3.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Baba Eğitim Durumuna Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	68
<b>Tablo 13.</b> Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Yetiştirilen Eğitim Tutumuna Yönelik Betimsel İstatistikleri .....	70
<b>Tablo 14.</b> Ergenlerin Öz-anlayış ve Yas Puan Ortalamaları.....	72
<b>Tablo 15.</b> Ergenlerin Öz-anlayış İle Yas Puanları Arasında Korelasyon Analizi.....	73
<b>Tablo 16.</b> Öz-anlayışın Yas Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu.....	75
<b>Tablo 17.</b> Öz-anlayışın Fiziksel Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu .....	75
<b>Tablo 18.</b> Öz-anlayışın Duygusal Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu .....	76
<b>Tablo 19.</b> Öz-anlayışın Bilişsel Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu .....	77
<b>Tablo 20.</b> Öz-anlayışın Davranışsal Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu .....	78

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa No:

- Şekil 1. Öz-anlayışın Yas Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli.....75
- Şekil 2. Öz-anlayışın Fiziksel Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli.....76
- Şekil 3. Öz-anlayışın Duygusal Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli.....77
- Şekil 4. Öz-anlayışın Bilişsel Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli.....77
- Şekil 5. Öz-anlayışın Davranışsal Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli.....78

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi ve bu çerçevede; araştırılan konunun kuramsal çerçevesi, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve bu araştırmayla ilgili tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Temel olarak yaşamın sona ermesi anlamında olan ölüm kavramı, insanın hayatta olduğu süre içinde bu durumun farkında olarak yaşaması ve kişide oluşturduğu kaygı nedeniyle dışlamaya çalıştığı bir olgudur. Her ne kadar bazı insanlar ölümü dışlamak için savunma mekanizması kullansa da ölüm, bütün canlıların yaşayacağı gibi insanında karşılaşacağı kaçınılmaz bir olaydır (Tanhan, 2007). Bu nedenle birey yaşadığı süreç içinde anne ya da babası, arkadaşı, akrabası gibi sevdiği bir kişiyi kaybettiğinde psikolojik olarak yıpranma ve bu kayıp sonrasındaki yeni duruma uyum sağlama noktasında zorluklar yaşar (Şenelmiş, 2006).

Yaşanılan kayıp sonrasındaki bireyin geçirmiş olduğu sürece matem, keder gibi kavramlar kullanılsa da genel anlamda yas kavramı ile ifade edilmektedir. Oates (2003)' e göre yas, sevdiği birinin ölümü ya da önemli bir kayıp yaşayan bireyin geçirmiş olduğu doğal bir süreçtir.

Yas durumunu yaşama düzeyi kişiden kişiye, toplumdaki topluma ve yaş grubu gibi çeşitli değişkenlere göre farklılıklar gösterebilmektedir. Özellikle ergenlerin gelişim özellikleri göz önünde bulundurulduğunda yaşayacakları yas durumlarının düzeyi yetişkinlerden oldukça farklı olacaktır.

Ergenlik, çocukluk döneminin bitip genç yetişkinliğe doğru bir geçiş süreci olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerin hız



kazandığı dönemdir (Kulaksızoğlu, 1989). Bu geçiş sürecinde ergenin yaşadığı bu zorlukların üstesinden gelebilmesine aracılık eden bazı etmenler vardır. Bu etmenlerden biri ise Öz-anlayıştır.

Öz-anlayış, bireyde matem ve üzüntü oluşturan olaylara kendini kapatmaması, bu durumları göz ardı etmeden yüzleşerek kabul edebilmesi, kendisine şefkat ve sevgiyle yaklaşması, olası hata ve başarısızlıklarını benimseyerek bu durumların yaşamın bir parçası olduğunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Ayrıca bireyin kendisine suçlayıcı bir yaklaşım geliştirmek yerine sevecenlik sunmasını, kendini yaşamdan soyutlamadan hayatın doğal bir parçası olarak görmesiyle birlikte bu acı veren durumlarda bireyin kendisine zarar vermeden affedebilmesidir (Neff, 2003b). Diğer bir deyişle kendisine yönelik olumlu tavırla yaklaşmasıdır (Zessin, Dickhauser, Garbade, 2015). Öz-anlayış bireyin sadece kendisine değil başkalarının da acı ve matem durumlarına hassas davranabilmesidir (Kirkpatrick, 2005).

Bu araştırma bireyin yaşamında oldukça kritik bir dönem olan ergenlik sürecinde yaşayacağı yas süreçlerinin üstesinden gelebilmesinde aracılık rolü olan öz-anlayışın etkisi incelenecektir. Dolayısıyla araştırmanın konusu ebeveynini kaybetmiş ergenlerde yas durumları ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; ebeveynini kaybetmiş ergenlerde yas düzeyleri ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin öz-anlayış düzeyleri;
  - a. Cinsiyete göre,
  - b. Not ortalamasına göre,
  - c. Alanına göre (Sayısal, Sözel, Eşit ağırlık),
  - d. Okul türüne göre,
  - e. Aile gelirine göre,
  - f. Kardeş sayısına göre,
  - g. Kaybedilen ebeveyne göre,
  - h. Ebeveynini kaybetme yılına göre,

- i. Kayıp yaşandığındaki yaşa göre,
  - j. Annenin eğitim durumuna göre,
  - k. Babanın eğitim durumuna göre,
  - l. Yetiştirilme eğitim stiline göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri;
    - a. Cinsiyete göre,
    - b. Not ortalamasına göre,
    - c. Alanına göre (sayısal, sözel, eşit ağırlık),
    - d. Okul türüne göre,
    - e. Aile gelirine göre,
    - f. Kardeş sayısına göre,
    - g. Kaybedilen ebeveyne göre,
    - h. Ebeveynini kaybetme yılına göre,
    - i. Kayıp yaşandığındaki yaşa göre,
    - j. Annenin eğitim durumuna göre,
    - k. Babanın eğitim durumuna göre,
    - l. Yetiştirilme eğitim stiline göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
  3. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyi fiziksel alt boyutuna göre öz-anlayış düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  4. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyi duygusal alt boyutuna göre öz-anlayış düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  5. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyi bilişsel alt boyutuna göre öz-anlayış düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  6. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyi davranışsal alt boyutuna göre öz-anlayış düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
  7. Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Yas ile ilgili yurt dışındaki araştırmalara (Valente ve Saunders, 1993; Clements, DeRanieri, Jigil ve Benasutti, 2004; Stroebe ve Stroebe, 1991; Horowitz, Wilner, Marmar, Krupnick, 1980) bakıldığında farklı değişkenler ve yaş grupları ile birçok çalışma yapıldığı görülmüştür. Türkiye'deki literatür (Kürüm, 2012; Coşkun, 2009) incelendiğinde ise ergenler üzerine çalışmalar yapıldığı görülmüş ancak yas

düzeyleri ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu, ebeveynini kaybetmiş ergenlerde yas düzeyleri ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda herhangi bir araştırma yapılmadığı görölmüştür.

Ergenlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yapısı göz önünde bulundurulduğunda karşılaştığı olumsuz olaylardan etkilenererek yaşam dengeleri kolaylıkla bozulabilmektedir (Avcı, 2006). Özellikle üstesinden gelmenin zor olduğu ebeveyn kaybı gibi durumları anlamlandırması, bunlarla başa çıkabilmesi, ebeveyn kaybında yaşadığı yas durumlarının üstesinden gelmede öz-anlayışın etkisinin ortaya konulması ergenler ile çalışan uzmanlar için önemli bir boşluğu dolduracak ve bu konudaki eksik kalmış bir bilgiye katkı sağlaması nedeniyle önem arz etmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları mevcut durumu ortaya çıkardığı varsayılmıştır.
2. Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların veri toplama araçlarına samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Yapılan araştırma çalışma grubu ile sınırlıdır.
2. Yapılan araştırma Yas Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Ergenlik:** Ergenlik, çocukluktan ergenliğe geçiş olarak adlandırılan buluğa erme ile başlayan iklim, beslenme ve ırk gibi özelliklere göre yaş düzeyinde farklılıklar gösteren bedensel, duygusal, sosyal ve kişisel anlamda hızlı değişimlerin olduğu dönemdir (Kulaksızıoğlu, 2016, s. 18).

**Ölüm:** Yaşamın tam anlamıyla sona ermesidir (Tanhan, 2007).

**Öz-anlayış:** Bireyde matem ve üzüntü oluşturan olaylara kendini kapatmaması, bu durumları göz ardı etmeden yüzleşerek kabul edebilmesi, kendisine şefkat ve sevgiyle yaklaşması, olası hata ve başarısızlıklarını benimseyerek bu

durumların yaşamın bir parçası olduğunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a).

**Yas:** Sevdiği birinin ölümü ya da önemli bir kayıp yaşayan bireyin geçirmiş olduğu doğal bir süreçtir (Oates, 2003).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. ERGENLİK

İnsan doğumundan yaşamının son anına kadar gelişim ve değişim yaşar. Gelişim sürecinde bazı önemli dönemler yer alır. Fizyolojik ve psikolojik olarak birbirinden farklı özellikler gösteren bu dönemler genel çerçevede çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak ayrılır. Toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği için keskin bir yaş kriteri olmayan bu dönemlerin en önemlilerinden biri ise ergenlik dönemidir. İnsan yaşamında bu denli öneme sahip olan ergenlik ile ilgili birçok tanım yapılmıştır (Dinçer, 2008; Koç, 2004).

Ergen kelimesi batı kaynaklarına bakıldığında “adolescent” kelimesi ile ifade edilmektedir. Bir değişim ve gelişimi içeren ergenlik Latince “adolescere” olarak adlandırılırken aynı zamanda anlık bir durum değil süreci ifade eder (Yavuzer, 2002, s. 262).

Ergenlik, çocukluktan ergenliğe geçiş olarak adlandırılan buluşa erme ile başlayan iklim, beslenme ve ırk gibi özelliklere göre yaş düzeyinde farklılıklar gösteren bedensel, duygusal, sosyal ve kişisel anlamda hızlı değişimlerin olduğu dönemdir (Kulaksızoğlu, 2016, s. 18).

Yavuzer (2002)’e göre ergenlik, zihinsel, psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan değişimlerin olduğu çocukluk döneminden yetişkinliğe geçiş sürecidir.

Steiner ve Yalom (2008)’a göre ergenlik, insan yaşamında büyük değişimlerin olduğu bedensel, zihinsel, insan ilişkilerinde farklılaşmaların yaşandığı dönemdir.

Yörükoğlu (2012)’na göre ergenlik, kız ve erkeklerde cinsel kimliğin ortaya çıktığı, büyüme ve gelişimin hız kazandığı ilk gençlik olarak adlandırılan iki üç yıllık bir dönemdir.

Derman (2008)'a göre ergenlik, duygusal ve fizyolojik değişimler nedeniyle cinsel ve psikososyal olgunlaşmalar ile başlayıp kimlik kazanma, özgürlük hissi ve toplumsal verimliliğin kazanması ile son bulan dönemdir.

Adams (1995)'a göre ergenlik, temel görevler bakımından eğitim ve olgunlaşmayı kapsayan topyekün şekilde gelişimlerin yaşandığı yüzleşilmesi kaçınılmaz bir dönemdir.

### **2.1.1. Ergenlikte Gelişim**

Ergenlikte gelişim konusunda farklı görüşler süreklilikten söz etmiştir. Bu süreklilik birbirini takip eden evrelerden oluşur. Her bir evre kendinden önce gelen evreye dayanarak oluşur. Ergenliğin yaş dönemleri ile ilgili toplumdan topluma farklılaşmalar vardır. İkamet edilen bölgenin iklimi, beslenme alışkanlıkları ve genetik faktörler bu dönemi oluşturan etmenlerdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl erken ergenliğe girdiği görüşü ile birlikte UNESCO dünya genelinde ergenlik döneminin 15-25 yaş arasında olduğunu belirtmiştir. Türkiye’de ergenlik döneminin başlangıcı kızlarda 10-12 iken erkeklerde 12-14 yaş aralığındadır (Yavuzer, 2017, s. 261). Cinsiyete göre ergenlik başlangıcındaki bu farklılık ergenlik döneminin sonunda da birbirini takip eder. Dolayısıyla kızlar erkeklerden büyüme ve cinsel olgunluklarını bir iki yıl daha erken tamamlar. Aynı zamanda toplumdan topluma ergenliğe giriş yaşı farklılaştığı gibi aynı toplumda aynı cinsiyetteki çocuklarında ergenliğe giriş yaşları da değişkenlik gösterir (Yörükoğlu, 2012, s. 33).

#### **2.1.1.1. Bedensel ve Cinsel Gelişim**

Kulaksızoğlu (2016) ergenlikte bedensel gelişimi “baştaki büyüme” ve “diğer organlardaki gelişme” şeklinden iki başlığa ayırmıştır. Ergenlik döneminde, başta bulunan alın, çene, burun ve göz birbirinden farklı hızda büyür. Baştaki farklı hızdaki bu gelişmeler belli dönemde ergen için büyük öneme sahip olan yüz görünümünde asimetric bir hal olsa da baştaki organların gelişimlerini tamamlamaları ile asimetric hal normal duruma döner. Diğer organların gelişimine bakıldığında ilk olarak el ve ayakların geliştiği görülür. Daha sonra kol ve bacaklarında gelişimini tamamlaması ile vücut topyekün bir şekilde gelişimini tamamlar.

Hızlı değişimler ergende farklı duygular ile karşılık bulur. Boyun uzaması, sakal çıkması erkeklerde sevinç ve övünme kaynağı olabileceği gibi aynı gelişimlerin

geciktiği çocuklarda utanç ya da üzüntü kaynağı olmasına neden olur. Kızlarda ise göğüslerin hızlı büyümesi ya da adet kanaması yaşanması ile utanma davranışı gösterir (Yörükoğlu, 2012, s. 37).

Çocukluk döneminden sonra insan gelişiminin en hızlı boyutta olduğu ergenlik döneminde bedensel gelişmeler ergenin aynı zamanda sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimlerinin temelini oluşturur. Bedensel gelişim ile başlayan bu süreç diğer alanlarında gelişimini tamamlaması ile ergenlik dönemi sonlanır. Gelişimin bu denli hızlı olması aynı zamanda hormonlarında çalışmasına katkı sağlayarak ergende cinsel dürtüleri de harekete geçirir (Yavuzer, 2017, s. 263).

Kulaksızıoğlu (2016) ergenlikte cinsel gelişimi, “esas cinsel gelişmeler” ve “ilave cinsel gelişmeler” olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Esas cinsel gelişim üreme organındaki değişimi içerirken ilave gelişmeler sesin kalınlaşması, sivilcelerin artması, belli bölgelerde kıllanmalar, gırtlığın belirginleşmesi, cinsel rüyaların artması gibi durumları ifade eder.

Kızlar, ergenlik dönemine en önemli değişimlerden biri olarak görülen aybaşı kanaması ile adımını atarken erkeklerde ise bu gösterge yumurtalıklarda sperm üretimidir. Bu döneme girerken yaşanan değişiklik beynin hipotalamus bölgesinin çalışmasıyla, hormonların salgılanması sonucu kız ve erkeklerde yumurtalıkların çalışması sağlanır. Her iki cinsiyette de salgılanan bu hormonlar erkeklerde testosteron, kızlarda ise östrojen adı ile anılır. Ergenliğe etki eden bu mekanizmanın çalışmasıyla cinsel organlar vücudun diğer organları gibi gelişir (Yörükoğlu, 2012, s. 33-35; Senemoğlu, 2009, s. 27). Kızlarda göğüsler büyür, daha sonra cinsel organın çevresinde kıllanmalar olur. Boyunda uzamasının ardından ilk adet kanamasını yaşar. Erkeklerde ise ilk başta testisler olgunlaşır ve bu gelişmeyi cinsel bölgelerde kıllanma, boy uzamasının ardından penisin büyümesi gibi değişimler görülür. Bu dönemde kızlar yaklaşık 5-10 kilo arasında, erkekler ise 7-12 kilo arasında artış gösterir (Bağcıoğlu Ünver, 2013, s. 36).

#### **2.1.1.2. Duygusal Gelişim**

Genel anlamda ergenlik sürecinde yaşanan duygu yoğunluğunda artış, aşık olma, duygularda istikrarsızlık, hayal kurma, kendi başına kalma isteği gibi ortak özellikler gösterdiği görülürken aynı zamanda yaş düzeyi, sosyal çevre ve cinsiyet

gibi etmenlere göre bazı duygular farklılaşır. Cinsiyet açısından bakıldığında kızlar erkeklere göre duygusal anlamda daha erken olgunlaşır. Ergenlik döneminde duygusal durum çocukluk dönemine göre daha içeride yaşanır ya da maskelenir (Kulaksızoğlu, 2016, s. 66-68).

Ergenlik döneminde yaşanan duygusal değişimleri etkileyen faktörler vardır. Bu faktörler ergenin sağlığı, cinsiyet, okul ortamında gösterdiği başarılar ve sosyal çevresinde yer edinebilme olarak sayılır. Bu dönemde ergenler genellikle içine kapanır ve duygularını açığa çıkarmaz. Duyguları maskeleyen nedeni olarak gruba dahil olma konusunda adaptasyon sağlama olarak açıklanır. Kimlik karmaşasının beraberinde getirdiği içsel çatışmalar ergenin duygu durumunu belirleyen etmenlerdir. İçsel çatışma ergende duyguların yoğun bir şekilde yaşanmasına sebep olur. Bu nedenle anlık duygu değişimleri yaşanır (Yavuzer, 2017, s. 268).

Bu dönemde ergenlerin duyguları inişli çıkışlıdır. Cinsel uyanış ile beraber değişen duygular genel anlamda fevri bir şekilde yaşanır. Ergen duruma göre çabuk sevinir, üzülür, sinirlenir yani davranışları önceden kestirilemez. Bilişsel anlamda gelişmeler yaşadığı için kendisine koyulan kuralları saçma bulur (Yörükoğlu, 2012, s. 39).

### **2.1.1.3. Ahlaki Gelişim**

Piaget ve Kolberg ahlak gelişimini yaş seviyesi arttıkça olgunlaşan bir durum olarak açıklamıştır. Kolberg ahlaki gelişimi incelemek amacıyla farklı yaş seviyelerindeki bireylere bir hikaye okumuş ve bunun sonucundaki tepkilerine bakmıştır. Bu deney sonucunda üç temel aşama ve altı basamaktan oluşan bir ahlaki gelişim hiyerarşisi ortaya koymuştur. Ahlak gelişimi aşamalarında ergenlik dönemi yaş düzeyine göre geleneksel aşama bölümü ile eşleşmektedir. Geleneksel aşamada kişiler arası beklentiler ve uyum gibi özellikler görülürken aynı zamanda toplumsal sorumluluklarını yerine getirme, bulunduğu çevreye katkılarda bulunmak gibi ahlaki gelişimler görülür (Akt. Kulaksızoğlu, 2016, s. 99-102).

Soyut düşüncenin gelişmesi sonucu ergen karşılaştığı bir davranışı ahlaki normlara göre değerlendirir. Çocukluk döneminde somut bir ödül ya da obje odaklı davranış gösterilirken ergenlik döneminde değer yargıları ön plana çıkar. Toplumca hoş karşılanan davranışlar sergilenerek başkalarının onayı sevinç kaynağı olur. Bunun



aksine uygun olmayan davranışı ceza alacağı nedeniyle değil yine toplum normlarına bakarak karar alır. Aynı zamanda ahlaki normların zamana, koşullara ve o an içindeki duruma göre değişebileceği düşüncesini kavrar (Yörükoğlu, 2012, s. 51-54).

Güngör Aytar (2013)'a göre ahlak gelişimini etkileyen iki önemli faktör vardır. Bu etmenlerden ilki soyut işlem dönemidir. Bu dönem zihinsel gelişim evrelerinin son basamağı olması sebebiyle kendisi ve çevresi ile ilgili varsayımlar kurma yetisi sağlar. Diğer bir etmen ise kimlik bulma çabasının başlaması ile özbenliğinin oluşmaya başlamasıdır. Bu nedenle ergen kendi kimliğinin farkında olur ve kendisini bir başkasının gözünden görerek bireysel düzenlemelerini yapar. Ayrıca ergenlik döneminde bireye gerekli ahlaki gelişim özgürlüğü verilmez ise yetişkinlik döneminde daha ileri bir ahlaki yapıya sahip olması olanaksızdır.

#### **2.1.1.4. Sosyal ve Toplumsal Gelişim**

İnsan doğumundan itibaren sosyal gelişimi de oluşmaya başlar. Okul çağından önce birlikte vakit geçirdiği aile bireylerinin davranış ve tutumları çocuk tarafından incelenir. Bu durum ergenlik ve ileriki yaşlarda sosyalleşme düzeyini etkiler. Ayrıca sosyal gelişim bireyin çevresi ile yaşadığı ilk öğrenmeleri ile de ilişkilidir (Kulaksızoğlu, 2016, s. 82).

Sosyal gelişim düzeyi toplumlara göre farklılaşır. Bu nedenle sosyal gelişim ergenin yaşadığı topluluğun kültür ve değer yargılarına göre değerlendirilmesi gerekir (Yavuzer, 2017, s. 275).

Ergenlik döneminde birey sosyal çevresinde belli bir konumda olmayı ve saygın olmayı ister. Toplumsal gelişim açısından en önemli dönem olan ergenlik döneminde bu gelişim zaman içerisinde belirli deneyimlerle olgunlaşır. Bu deneyime ortam hazırlama konusunda demokratik aile türlerinin etkisi büyüktür. Sevgi bağının kuvvetli olduğu demokratik aile ortamında toplumsal deneyim yaşama fırsatı ergene tanınır (Yavuzer, 1999, s. 293).

Toplumlar tarafından sosyal bir geçiş olarak görülen ergenlik döneminde, birey artık çocukluk döneminden çıkıp yetişkinlik dönemine girmiş sayılır. Ergenler için sosyal statü anlamında yetişkinliğe geçiş süreci evrensel bir özellik taşır. Bu süreç genellikle ergenin var olduğu toplum ile ilişkilerindeki farklılaşma ile kendini gösterir. Toplumdan topluma farklılaşsa da yetişkinlerin sahip olduğu ama çocuk ya

da ergenlik dönemindeki bireyler için uygun görülmeyen davranışların artık kazanılması ile ergenlik süreci toplum nazarında da sona erer (Steinberg, 2013, s. 116-117).

#### **2.1.1.5. Bilişsel Gelişim**

Ergenlik döneminde bilişsel gelişim soyut işlemler dönemi olarak da adlandırılan 11 yaş itibariyle başlar. Bu süreçte ergen kendi düşüncelerini savunur ve mantıksal analizler yapar. Piaget soyut işlemlerin kişiler arası iletişim ile gerçekleştiğini belirtir. Belli bir konu hakkında fikir beyan etme, düşünce tartışmalarına katılma gibi sosyal yaşamında ergen yerini almaya başlar. Diğer insanlara karşı empati becerisi gelişir ve soyut düşünme becerisi ile kişiler arası ilişkilerini geliştirir. Karşılaştığı bir durumu farklı yönleri ile değerlendirir (Akt. Yavuzer, 2017, s. 266).

Düşünme becerilerinin yetişkinlerle aynı özellikleri taşıdığı bu dönemde karşılaşılan herhangi bir durum somut işlemler ile çözüme yoluyla sınırlanmayıp soyut işlemler döneminin bir özelliği olarak sorun oluşturan farklı etmenler üzerinde ilişki kurulur. Çözüm konusunda oldukça sistemli bir düşünme becerisine sahip olan ergen tümevarım ve tümdengelim yoluyla akıl yürütme yetisi de kazanır. Politik, inanç ve değer gibi soyut kavramları etkili bir şekilde kullanır. Ergen bu çerçevede bilişsel anlamda olgunlaşsa da bu özelliğini geliştirebilmek için çevresi ile olan etkileşimi büyük önem arz eder. Diğer bir ifade ile ergende var olan bu yetiyi kullanacak ortam oluşturmak ve uyarıcı vermek gerekir (Senemoğlu, 2009, s. 49).

#### **2.1.1.6. Kişilik Gelişimi**

Çocukluk döneminden itibaren oluşturulan bazı içselleştirmeler ergenlik dönemindeki kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Ergenlik dönemine girerken bireyde kendisi ile ilgili bazı imgeler var olsa da bu durum ilerleyen dönemde ergen tarafından sorgulanır. Bu sorgulamalarla birlikte ergenin yaşadığı çevrenin ve ailesinin değer yargıları kişilik gelişimini etkileyen faktörler arasındadır. Ergende var olan değer ve düşünce kalıpları yaşadığı toplum ve görüşlerine önem verdiği çevresi ile örtüşmediğinde kimlik karmaşası yaşanır. Yaşanan karmaşayı atlatamayıp yenik düşen ergenlerde topluma yabancılaşma durumu ile karşı karşıya kalınır. Fiziksel olarak toplum içinde yer edinse de ergen psikolojik anlamda o çevreyi kabul etmez.

Bu durum ergenin ileriki yaşantısını da olumsuz anlamda etkiler. Bu durumun aksine değer ve düşüncelerin örtüştüğü ergenlerde karmaşa yaşanmaz. Dolayısıyla kişilik gelişimini karmaşa yaşamayan ergenlerde daha hızlı tamamlanır (Atkinson ve Diğerleri, 1990, s. 106; Akt. Kulaksızoğlu, 2016, s. 106-107; Yavuzer, 2017, s. 287).

Bireyi diğer kişilerden ayıran duygu, düşünce ve davranış kalıplarının tümünü içeren kişilik gelişiminde ergen, duygu ve düşüncelerini, kendisinin kim olduğu gibi iç dünyasına yönelik sorular sorar. Bu durum ergenin kimlik arayışını ifade eder. Kişilik gelişimi sırasında ergende hayal kurma, ulaşılamaz hedefler koyma, değişkenlik gösteren düşünce kalıpları, kendisini ya da çevresini eleştirme gibi durumlar görülür (Yörükoğlu, 2012, s. 101-104).

### **2.1.2. Ergenlik ile ilgili Kuramlar**

Psikanalitik kuramın ergenlik dönemi ile ilgili görüşlerini anlayabilmek için bebeklik döneminden itibaren kuramın öğretilerini bilmek gerekir. Kurama göre cinsel dürtülerin büyük önem arz etmesi nedeniyle Freud'un psikoseksüel evreler olarak adlandırdığı basamaklar çerçevesinde ergenlik dönemi incelenir. Cinsel dürtülerin fallik dönemden sonra tekrar egemen olmaya başladığı, ergenlik dönemine denk gelen gizil dönemin sonu ile birlikte genital dönem olarak adlandırılan evredir. Kurama göre çocukluk dönemi büyük önem arz etmektedir. Yaşamın ileriki safhalarında yaşanan sorunların temelini çocukluk dönemindeki yaşanan karmaşa olarak görülür. Bu nedenle psikanalitik kurama göre ergenlik döneminde yaşanan sorunların temelinde çocukluk dönemi vardır (Akt. Kulaksızoğlu, 2016, s. 21-24). Genital dönemde ergen biyolojik anlamda üreme konusunda olgunlaşmıştır. Libido kavramı ile açıklanan ve açığa çıkan cinsel enerjiyi ergen doyuma ulaştırmak ister. Cinsellik üzerinde toplumsal baskı olan kültürlerde bu durum süperego denilen mekanizma ile bastırılır. Çetin bir içsel çatışma içinde kalan ergen bu sorun ile başa çıkmada zorluklar yaşar (Çelen, 2011, s. 24-26).

Öğrenme kuramına göre ergenlik döneminde yaşanan sorunlar önceki dönemlerde edinmiş olduğu öğrenmeler ile yeni oluşan durumla çelişmesi sonucunda ortaya çıktığı savunulur. Kurama göre yaşanan karmaşa ya da olumlu davranışlar öğrenmelerin bir sonucu olduğuna inanıldığı için aile içi iletişim ve ergenin toplumsallaşması büyük önem arz etmektedir (Kulaksızoğlu, 2016, s. 25).

Sullivan'ın kuramına göre kişiler arası ilişkiler ve güvende hissetme ihtiyacı büyük önem arz etmektedir. Kurama göre bebeklik döneminden itibaren güvenli bir ortamda yetişen birey ergenlik dönemine girdiğinde sorun yaşamaz. Bu durumun aksine ergenlik dönemine kadar geçen sürede kişiler arası ilişkilerini ya da güvenlik ihtiyacını bastırmak durumunda kalan birey ergenlik döneminde sorun yaşamaması kaçınılmazdır (Akt. Kulaksızoğlu, 2016, s. 26). Ergenlik döneminde kişilerarası ilişkiler ile ilgili yaşanan bir diğer çatışma ise karşı cins ile kurulan iletişim üzerinedir. Birey ergenliğe girmesiyle karşı cinsle yakın ilişkiler kurma noktasında kendinden bir beklenti olduğu algısına kapılır. Bu durum toplum tarafından ya da aile içinde oluşan bir algıdır. Kurama göre kişiler arası ilişkiler çerçevesinde yaşanabilecek bir kaygının ergene olumsuz etkiler yapacağı savunulurken karşı cinsle iletişim kurma girişimi ve bu girişimin başarısız olması ayrıca kaygı oluşturan bir durumdur (Adams, 1995, s. 62).

Kurt Lewin'in alan kuramına göre davranışlar çevre ile kurulan iletişim sonucu oluşur. Diğer bir deyişle bireyin arkadaşları, ailesi ve bulunduğu sosyal çevresi yani kuramın tabiriyle alanı davranışlara etki eden bileşenlerdir. Birey yaşam alanı içerisinde kendisine belli hedef ve sorumluluklar belirler. Bu sorumluluklar yaşın büyümesi ile doğru orantılı bir şekilde yaşam alanının da genişlemesiyle artar. Kurama göre ergenlik döneminde karşılaşılan hızlı değişimler kaygıya neden olur. Aynı zamanda ergenlik döneminde birey girdiği ortamda zaman zaman çocuk zaman zamanda yetişkin gibi davranışlar gösterir. Bu arada kalmış davranış örüntüsü, ergenlikte hızlı değişimler gibi kaygı oluşturan diğer faktörlerden biridir. Yaşanan kaygı ergenlik çevresi ile olumlu ilişkiler kurarak yeni hedefler belirlemesi sonucunda normale döner (Akt. Adams, 1995, s. 63-64; Çelen, 2011, s. 36).

Antropoloji kuramına göre ergenlik dönemi uyum sorunları evrensel değildir. Ergenlik hezeyanları toplumdan topluma farklılık gösterirken kimi toplumlarda da bu durum hiç yaşanmaz. Kuramın bu görüşü savunmasındaki en büyük etken Samoa adalarında yapılan araştırma olarak gösterilir. Adada yaşayan insanlar tarafından evlilik öncesinde cinsel ilişkiye girmenin tabu olmadığı, tam aksine evliliğe kadar ilişki yaşamının sayısal çokluğuna dikkat çekilerekten bu durumun ergenlik dönemi hezeyanlarını ortadan kaldırdığı savunulur (Kulaksızoğlu, 2016, s. 28).

Edward Spranger geliştirdiği kuramına göre ergenlik döneminin stres ve sorunların olduğu görüşünü reddetmiştir. Ona göre bütün insanlar farklı özelliklere sahiptir. Bu nedenle tüm insanlara genelleyici bir kuralların olamayacağını belirtir. Bu görüşten yola çıkararak ergenlik dönemi ile ilgili genel kurallar yerine bireysel anlamda değerlendirme yapılmasını savunur (Akt. Kulaksızıoğlu, 2016, s. 29).

Ergenlik kuramları arasında oldukça ilgi gören Erikson'un psiko-sosyal kişilik kuramında ergenlik dönemine geniş yer verilerek önemi vurgulanmıştır. Geliştirdiği kuramı doğumdan ileriki yaşlara kadar basamaklara ayıran kuramcı ergenlik dönemine "kimliğe karşılık kimlik karmaşası" olarak adlandırdığı bölümde yer vermiştir. Bu dönemde ergen kendi kimliği ile ilgili sorgulamalar yapar. Cinsel kimliğin gelişimi, sosyal çevresindeki yerini bulma ve değer yargılarının ergenlik döneminde geliştiğini bildiren kuram, bu dönemde yaşanacak sorunun yetişkinlik dönemine etkileri olacağını savunur. Dolayısıyla Erikson'a göre ergenlik dönemi kişinin kimliğini bulması ve geleceğe hazırlanma sürecidir (Akt. Kulaksızıoğlu, 2016, s. 30-32).

Bilimsel yöntemler ile ilk kez ergenlik sürecini incelemelerde bulunan Stanley Hall, araştırmaları sonucunda özünü yineleme kuramını geliştirmiştir. Kuramcıya göre insan yaşamının en önemli evresi ergenliktir. Kuramını biyolojik temellere göre oluşturan Hall, Darwin'in evrim teorisini insan gelişimine uyarlayarak yaşam boyunca insanlığın geçirmiş olduğu evrimsel gelişimi bireysel anlamda da geçireceğini savunur. Bu durumu çocukluk çağını hayvanlarda bulunan ilkel yapı ile eşleştirmiştir. İnsan yaşamını evrimsel görüş çerçevesinde bebeklik, çocukluk, gençlik ve ergenlik olmak üzere dört evreye ayırır. Ergenliği erenlik ile başlayan ve yetişkinlikle sona eren stres ile beraber fırtınalı bir dönem olarak adlandırır. İnsan yaşamının en fırtınalı dönemi olarak adlandırdığı ergenlik dönemi aynı zamanda Hall'a göre yeniden doğuğu da ifade eder (Akt. elen, 2011, s. 22-23).

## **2.2. ÖLÜM**

Ölüm her bireyin karşılaştığı yaşamın sonu olarak kavramsallaştırılan kaçınılmaz bir gerçektir. Bu gerçek her insanda belli bir tepkiye sebep olur. Normal bir durum gibi gözükse de birey ölüm ile karşı karşıya kaldığında kabullenme konusunda zorluklar yaşar. Bu durumun üstesinden gelmek için insanlar dini, kültürel, ideolojik düşünceler gibi etkenler kullanır (Hökelekli, 2008, s. 22).

Genel bir ifade ile ölüm, insanın yaşam sürecini ifade eden varoluş halinin nicelik ve nitelik bakımından değişikliğe uğrayarak sona ermesidir. Anlık bir olaydan ziyade kısa veya uzun süren bir süreci ifade eden ölüm kavramı, önce bilincin kaybolması daha sonra solunumun durması gibi hem olayı hem de yaşanan olayın sonucunu gösterir (Tanhan ve Arı İnci, 2009, s. 2; Onur, 2011, s. 389).

Yalom (2011)'a göre ölüm hayat ile iç içe ve bağlantılıdır. Yaşamı takip eden bir ardışık sistem değil paralel olarak hayat süresince insanla beraber yol alan ve davranışlara etki eden bir durumdur. Ayrıca ölüm anksiyetenin ana kaynağını oluşturur.

Kastenbaum ve Aisenberg (1976) ölüm kavramının temel özelliklerini aşağıdaki gibi açıklar:

1. Ölüm kavramı göreceli ve gelişimseldir.
2. Oldukça karmaşık bir yapıdadır ve açıklanması zordur.
3. Ölüm kavramı bireyin geçirmiş olduğu gelişim dönemlerindeki özelliklerine göre anlam bakımından farklılıklar gösterir.
4. Çeşitli kuram ve araştırmalar ölüm kavramını açıklamaya çalışsalar da henüz ideal bir ölüm anlayışı bilinmemektedir.
5. Ölümün bireyin zihninde kavramsallaşma süreci, sosyal çevresinde karşılaştığı ölüm şekilleri ile bağlantılı olarak durumsal faktörlerden etkilenir.
6. Bireyin ölüm kavramına yüklediği anlamlar tutum ve davranışları etkileyici niteliktedir (Akt. Onur, 2011, s. 373-374).

## **2.2.1. Ölümün Anlamları**

### **2.2.1.1. Biyolojik Ölüm**

Biyolojik sistemin çalışamaz hale gelmesi sonucu ile oluşan ölüm bilimsel anlamda açıklanması karmaşık bir durumdur. Genel anlamıyla biyolojik ölüm, solunum sisteminin ve kalp atışlarının durması ile sonuçlanan yaşam belirtilerinin sona ermesidir. Tanım olarak kalp atışı ve solunum sistemi üzerinde durulsa da biyolojik ölüm geçmişten bugüne anlam değiştirerek günümüzdeki son halini almıştır. 19. ve 20. yüzyılda ölümün gerçekleştiğini söylemek için kalp atışlarının durması takip edilirken günümüz dünyasında biyolojik ölüm beyin fonksiyonlarının sonlanması ile ifade edilmektedir (Tanhan ve Arı İnci, 2009, s. 5).

### **2.2.1.2. Psikolojik ve Sosyal Ölüm**

Biyolojik anlamda ölüm çeşitli fonksiyonlara bakılarak kesin bir şekilde saptanabilirken psikolojik ve sosyal ölümden durum bu denli kesin değildir. Psikolojik ölüm, bireyin zihinsel işlevlerini farkında olarak yapamaması olarak tanımlanırken sosyal ölüm ise, yoğun bakımda olan bir hastanın bilinci kapalı bir şekilde uyutulma durumu gibi çeşitli tıbbi aletler yardımıyla fiziksel işlevlerin sürdürülmesinin sağlanma sürecinde diğer bireylerle etkileşim haline girememesi durumudur. Dolayısıyla ölüm sadece biyolojik anlamda bireyin hayatını kaybetmesi anlamına gelmemektedir. Bu durum ise bireyin hayatını kaybetmesi sonucunda yaşanan biyolojik ölümün akabinde çevresindeki insanların kaybedilen kişinin defin işlemleri ve yas süreçlerinin de sosyal ölüme örnek teşkil etmesi ile açıklanmaktadır (Tanhan ve Arı İnci, 2009, s. 6).

### **2.2.1.3. Günümüzde Ölüm ve Anlamı**

Geçmişten günümüze defin işlemleri, mezar taşlarında bulunan motifler ve cenaze törenlerindeki kültürel özellikler gibi ölüm üzerine gerçekleştirilen faaliyetler sürekli farklılaşmıştır. Bu değişiklik faaliyetler anlamında olduğu gibi ölüme yüklenen anlamlarda değişmiştir. 20. yüzyıl öncesinde ölüm kavramı ile yaşam süreci iç içe kullanılmış ve birbirinin tamamlayıcısı olarak görülmüştür. Günümüzde ise ölüm, üzerinde konuşulması engellenen bir tabudur. Yasaklı bir davranış olarak görülen ölüm üzerine konuşmak, günümüz insanların mutluluk arayışları, sürekli mutlu olma isteği gibi bilişsel şemalar üzüntü verici olaylar üzerinde durulmasını engelleyici nitelik kazandırmıştır. Ayrıca ölümsüzlüğü arama isteği, gençleşme ya da genç kalma girişimleri ve yaşam sürelerinin artması ile ölüm ile ilgili düşüncelerin azalması da günümüz çağı insanların bu düşünceyi bilinçaltına itme gereksinimi doğurmuştur. Ölüm algısında var olan bu denli değişimler günümüzde ölüm incelemesi yapmayı hedefleyen tanatoloji biliminin de ortaya çıkmasına etken olmuştur (Tanhan ve Arı İnci, 2009, s. 13-16; Onur, 2011, s. 367).

### **2.2.2. Ölüm Sürecinin Evreleri**

#### **2.2.2.1. Buckman Üç Evre Modeli**

Buckman'a göre birey ölüm ile karşı karşıya geldiğinde yaşam süreci içinde karşılaştığı sorunlara getirmiş olduğu baş etme stratejilerini kullanarak bu durumun

üstesinden gelmeye çalışır. Her insanın belli evrelerden sırasıyla geçmesi yerine kişiye özgü farklılıklar yaşanabileceğini ifade eder. Ayrıca ölüm sürecinde birey korku, suçluluk, umut, ümitsizlik ve mizah duygularını yaşar. Ölüm sürecini evrelere ayıran bu modelin iki temel prensibi vardır. Bunların ilki ölüm ile karşı karşıya kalan bireyin gösterdiği duygu durumlar hastalığı türü ile ilgili olmak yerine bireysel özelliklerin sonucudur. İkincisi ise kişinin ölüm sürecinde ilerlemesi yaşadığı duyguların çözümüyle sağlanır. Bu doğrultuda Buckman ölüm sürecini üç evreye ayırmıştır. Bunlar:

1. *Başlangıç evresi*: Korku, öfke, umut, inkar, suçluluk, ümitsizlik, ölüm korkusu ve mizah gibi duyguların çözümlendiği evredir.
2. *Kronik evre*: Başlangıç evresindeki duyguların kişi tarafından çözümlenmesi sonucu oluşan evredir.
3. *Nihai evre*: Duyguların tam anlamıyla belirginleştiği ve yoğunluğunun azaldığı evredir. Birey bu evrede ölüm gerçeğini kabullenme davranışını gösterir (Akt. Tanhan ve Arı İnci, 2009, s. 19-20).

### **2.2.3. Ergen ve Ölüm**

Ergenlik döneminden önce birey ölüm ile ilgili iki dönemden geçer. Bunlardan ilki olan okul öncesi çağda çocuk ölümü, yaşamın yavaşlaması ya da durması olarak algılar. Bu algı ölen kişi ile ilgili uzun süreli uykuya yatma veya acıkmama gibi somut durumlar ile kendini gösterir. Okul öncesi dönemden sonra erinlik dönemine doğru çocuk ölüm algısını yaşanan bir son olarak kavrar fakat evrensel ve kaçınılmaz bir durum olarak irdeler (Onur, 2011, s. 382). Erinlik döneminin bitişi ve ergenliğe giriş ile beraber ölüm kavramının anlamı da farklılaşır ve genişler. Bu dönemde birey ölümün yaşamın sona ermesi olarak kavramasının yanında bütün insanlarında ölüm gerçeği ile yüzleştiğini bilir. Aynı zamanda ergenlik ile beraber ölüm ile ilgili yaşanan kaygılarda başlar (Hökelekli, 2008, s. 28). Ölümün yaratılış sürecinin bir sonu olduğunu özümseyen ergen, bu durumu kendi benliğinde de hissedir. Her insanın ölümlü olma gerçeği ergendeki kaygıyı azaltma yerine daha da genişletir (Sandström, 1971, s. 194). Kaygı genişlemesini destekler nitelikte bir araştırma olan Avcı (2012)'nin ölüm kaygısı üzerine yapmış olduğu çalışmada ergenlerde ölüm kaygısı kız ve erkek öğrencilerde farklılaşma olmadığını, ergenlik dönemde ölüm kaygısı yaşamının başlamasının yanında 25-28 yaşlar arasında yoğunluğun arttığını



saptamıştır. Bu araştırmanın aksine Kastenbaum ve Aisenberg (1972)'in yapmış oldukları araştırmaya göre ölüm kaygısı ergenlik döneminde diğer yaş gruplarına nazaran daha yoğun yaşandığını belirtmişlerdir (Akt. Yalom, 2011, s. 89).

Bu dönemde ölüm kaygısında artış görülmesinin farklı nedenleri vardır. Gelecek planlarının berraklaşmaya başlamasına karşılık ölüm gibi geri dönüşü olmaksızın bir son yaşanması bu durumu arttırmadaki ilk etmenlerden biridir. Aynı zamanda ergenlik döneminde yaşanan duygu durum konusundaki değişimler de yaşama karşı güvensizlik ile birlikte ölüm kaygısını doğurur (Hökelekli, 2008, s. 29). Bu doğrultuda ölüm kaygısının bir sonucu olarak Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]'nun 2010-2016 yılları arasında yaptığı araştırmada 15-19 yaş arası ergenlerin intihar vakalarının sayısına bakıldığında 2163 ergenin özkıyım gerçekleştirdiği görülmektedir.

### **2.3. YAS**

Yas ile ilgili tanımlara bakıldığında Freud “Yas ve Melankoli” adlı makalesinde yas kavramının tanımına yer vermiş ve sevilen bir kişinin ya da değer verdiği bireylerin kaybı sonucunda verilen soyut bir tepki olarak adlandırmıştır (Freud, 1917;2014, s. 18).

Lindermann (1944;1993)'a göre yas, bir kayıp sonrası başlayan fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel ve sosyal boyutlarda etkileri bulunan çözümlenmesi zor bir süreçtir.

Ayrıca yas, sevilen bir kişinin ölümü sonrasında oluşan fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkimelerin kişisel farklılıklara göre değişiklik gösterdiği, çevresindeki insanlarla ve toplumla yeni ilişkiler kurmada belli bir süre bocalama yaşadığı kaçınılmaz olan doğal bir süreçtir (Gizir, 2006; Oates, 2003; Herman, 1992;2016).

Farklı kişiler tarafından yapılan birçok tanıma (Freud, 1917;2014, s. 18; Lindermann, 1944;1993; Gizir, 2006; Oates, 2003; Herman, 1992;2016) bakıldığında yas sürecinde olan bireyin yaşamış olduğu hüznle birlikte insanı fiziksel, davranışsal, bilişsel gibi bütün bileşenleriyle etkileyebildiği görülmektedir. Dolayısıyla normal seyirde geçirilmeyen yas süreci bireyin bütün bileşenlerine ek olarak kişiler arası ilişkiler anlamında da etki etmektedir.

Kayıp sonrasında yaşanan süreç dilimizde yas ve matem kelimeleri ile karşılığını bulmaktadır. Türkçede yaşanan kaybın, sevilen birinin ölümü ya da farklı acı veren durumlar arasında ayırt edilmeksizin bu süreci yas tutma ve matem kelimeleri ile adlandırılmaktadır. Farklı dillerde kaybedilen kişinin yakınlık derecesine göre kavram bakımından farklılaştığı görülür. İngilizcede “mourning” bireyin akrabalarından birini kaybetmesi sonucunda yaşanan taziye, baş sağlığı dileme gibi kültürel faktörleri ifade ederken, “bereavement” kelimesi insana acı veren ve hüzünlendiren her türlü kayıp sonrasındaki yaşanan durumdur. “Grief” ise akrabalık ilişkisi olmasa bile yakın hissettiği, sevdiği ve değer verdiği bir kişiyi kaybetmesi sonucunda yaşanan yas sürecini ifade etmektedir (Göka, 2013, s. 149).

### **2.3.1. Yas Süreci**

İnsan hayatı boyunca sevdiği bir yakını kaybetmekle karşı kaşıya kalır. Bu durum bütün bireyler için acı verici duygu olsa da kaçınılmaz bir durumdur. İnsan kayıp sonrası doğal bir tepki olarak hüzünlenir ve yas süreci yaşar. Yaşanılan yas süreci kaybedilen kişinin yakınlığı, o kişiye atfedilen değer gibi bazı etmenler sonucunda bu durum daha da üzüntü verici hale bürünür. Özellikle ebeveyn kaybında kişinin yaşadığı yas süreci patolojik belirtileri de beraberinde getirebilir.

Bir yakını kaybeden birey, yas sürecinde kaybettiği kişiye olan bağlılığı ile doğru orantılı olacak şekilde geride bıraktığı yaşantılarla ilgili suçluluk duygusu hisseder. Yaşanılan bu suçluluk duygusu, kaybedilen kişinin hayatta olduğu süre çerçevesinde bireyin ona karşı kırıncı davranışlar gösterme ihtimaline dayalı kaygılar yaşaması ve kaybedilen kişiye gerekli ilgiyi göstermediğine yönelik kendini suçlama eğilimidir. Bu durum bireyde kendine ve çevresine karşı yıkıcı davranışlar sergilemesine neden olurken aynı zamanda ilişkilerinde de gerilemeler görülür (Şenelmiş, 2006). Ayrıca kaybedilen kişi ile küçüklükten itibaren kurulan bağ ve yaşam sürecinde geçirdikleri güven duygusuna dayalı ilişkiler kayıp sonrasındaki yas sürecinde hissedilen duyguları daha da yoğun yaşamasını beraberinde getirir. Bu duygular arasında yaşamın anlamlılığı ile ilgili varoluşsal konuları sorgulama olabileceği gibi birey kendi bedeninden de kayıplar yaşamış gibi hisseder (Zara, 2011, s. 74).

Hayatın normal akışında var olan çalışmak, uyumak ve yemek yemek gibi bazı ritüeller nasıl yaşamın doğal bir süreci ise yaşanan kayıp sonrası yas tutmakta

oldukça doğal bir süreçtir. Ancak bazı bireyler yas sürecinde ölümü reddederek karşı çıkar ve yaşamın normal düzenini bozacak şekilde psikolojik sorunlar yaşar. Bu durum oldukça yıpratıcı bir süreç olması nedeniyle birey, kayıp yaşamının hayatın doğal bir parçası olarak görmesi ve her insanın bu durumla karşılaşacağı gerçeğini özümsemesi gerekir. Bu nedenle yasin tutulması ve tamamlanması hayatın normal akışına sağlıklı bir şekilde dönmesinde oldukça önemlidir (Zara, 2011, s. 74).

### 2.3.2. Yas Sürecinin Belirtileri

Lindermann (1944;1993) yaptığı araştırma sonucunda yas belirtilerini ortaya koymuştur. Çalışma grubunu tedavi esnasında sevdiği bir yakınını kaybedenler, hastanede hayatını kaybedenlerin akrabaları, Coconut Grove yangınından sağ kurtulanlar ile yakınları ve asker yakınlarından oluşturmuştur. Çalışmada tüm grupların ortak gösterdikleri tepkiler olarak 20 dakika ve 1 saat arasında değişen belli başlı psikosomatik yakınmalar, huzursuzluk ve ölen kişiyi düşleme belirtileri görmüştür.

Yapılan çalışma sonucunda yas sürecinde verilen ortak tepkiler sonucunda yas belirtilerini beş başlık altında toplamıştır:

1. *Bedensel sıkıntılar:* Solunum ile ilgili iç çekmelerin artması, sürekli yorgunluk ve kendini tükenmiş gibi hissetme, iştah kaybına neden olan mide ağrılarını kapsamaktadır.
2. *Ölenin hayali ile uğraş:* Kaybedilen kişinin ölümünü reddederek hayali bir şekilde iletişime geçme, sanki hayattaymış gibi davranış gösterme kapsamında görülebilen örüntülerdir.
3. *Suçluluk hissetme:* Kaybedilen kişiye karşı suçluluk duygusunu temele almaktır. Suçluluk hissi yaşayan birey kaybedilen kişiye karşı gösterdiği en ufak olumsuz davranışı abartarak kendine karşı aşırı suçlayıcı içsel süreçler geçirmesidir.
4. *Düşmanca tepkiler:* Sinirlilik hali, iletişime kapanma ve çevresindekilerken kendini soyutlama davranışının geliştirildiği öfke durumudur.
5. *Alışlagelmiş davranış örüntülerinin yitilmesi:* Daha önce yaşamın normal akışı olarak yapılan etkinlikler sevilen bir kişinin kaybı sonrasında anlamsızlaşarak yitirilmenin görülmesidir.

Tüm bu beş belirti kadar belirgin olarak gözükme de altıncı belirti olarak kaybedilen kişinin davranış örüntülerini model alarak onun gibi yürümeye, konuşmaya yani kaybedilen kişi gibi davranılmaya başlanılmasını eklemiştir (Lindermann, 1944;1993).

Lindermann (1944;1993)'ın yaptığı araştırma kırk yıl sonra Worden (1991;2003) tarafından Massachusetts Genel Hastanesi'nde daha detaylı olarak tekrar araştırılmış ve ortak bulguların olduğu ortaya koyulmuştur. Bu çerçevede yas belirtileri duygular, bedensel belirtiler, düşünceler ve davranışlar olmak üzere dört temel madde altında toplanmıştır.

1. *Duygular:* Üzüntü, öfke, suçluluk duygusu ve kendini kınama, bunaltı, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, şok, özlem duyma gibi birçok duygu yas süreci ile birlikte kendini gösterir. Yaşanan bu duygular kayıp sonrasında karşılaşılan normal duygulardır. Normal olması ile beraber yaşanan duygunun şiddeti ve süresi yas sürecinde olan bireyin patolojik belirtiler gösterip göstermediğini belirler (Worden, 1991;2003, s. 16-18).

2. *Bedensel belirtiler:* Göğüs bölgesinde sıkışma, yüksek seslere aşırı duyarlılık, boğazda sıkışma, enerjide düşüş, depersonalizasyon belirtileri, nefes alamama hissi gibi birçok belirti yas sürecinde olan bireyin yaşadığı belirtilerdir (Worden, 1991;2003, s. 19).

3. *Düşünceler:* Yas sürecinde birey kayıp yaşadığı kişinin öldüğüne inanmama, konfüzyon (şaşkınlık), varsanılar, preokupasyon yani kaybedilen kişinin hayata geri getirilmesi ile ilgili gerçek dışı düşünceler gibi birçok düşünce örüntüleri geliştirir. Bu durum kısa süreli olması normal bir durumken uzun sürmesi depresyona sebep olabilir (Worden, 1991;2003, s. 19-20).

4. *Davranışlar:* Yas tepkileri zamanla ortadan kalksa da yeme içmede azalma ya da artma, uyku durumlarında farklılaşma, sosyal ortamdan uzaklaşma, dalgınlık, kaybedilen kişi ile ilgili rüyalar görme, huzursuzluğun beraberinde getirdiği yerinde duramama gibi davranış örüntüleri görülür (Worden, 1991;2003, s. 20-23).

### **2.3.3. Yas Sürecinin Evreleri**

Birey sevdiği bir yakını kaybettiği zaman yas sürecinde bazı duygu ve davranış kalıpları gösterir. Yas sürecinde geliştirilen bu duygu ve davranış kalıpları

Kübler-Ross (1969;1997)'un yaptığı araştırma sonucunda ortak özellik gösterdiği görülmüş ve belli evrelere ayrılmıştır.

### 2.3.3.1. Kübler- Ross Modeli

Yas sürecini belli başlıklar altında evrelere ayıran uzmanlardan biri Kübler-Ross'tur. Ölüm gibi insanda kriz oluşturan bir durum karşısında ne gibi tepkiler verildiğine yönelik araştırma yapmak isteyen öğrenciler Kübler-Ross'a danışarak bu süreci nasıl yönetecekleri üzerine fikir yürütmüşlerdir. Ross'a göre ölüm üzerine araştırma yapabilmek için tek seçeneğin ölmek üzere olan hastalarla çalışmaktır. Bu nedenle ölümcül hastalığa yakalanmış iki yüzden hasta ile çalışmalar yürütmüş ve ölümün beraberinde getirdiği yas sürecini evrelere ayırmıştır (Kübler-Ross, 1969;1997, s. 44).

Kübler-Ross (1969;1997, s. 61-168)'a göre yas süreci beş evreye ayrılır:

1. *Yadsıma ve Yalıtılma*: Birey bu evrede yaşanan durumu inkar eder. Kendi başına gelmediğini iddia ederek durumu yadsır. Ölüm ile karşı karşıya kalmak insanda şok etkisi oluşturmakla birlikte bu durum yas sürecinin sağlıklı işleyebilmesi adına tampon görevi görerek geçirilmesi gereken bir süreçtir. Savunma mekanizması olarak harekete geçen yadsıma kısa süre sonra yerini kısmi kabullenmeye bırakır.

2. *Öfke*: Birey bu durumun kendisinin başına geldiğini inkar etmesi sonucunda yadsıma savunma mekanizması kullanarak kısmi kabullenme neticesiyle inkar durumu yerini öfkeye bırakır. Dolayısıyla kişi "*neden başkasının değil de benim başıma geldi*" duygu durumu ile öfke içeren söylemlerde bulunur. Yaşanan bu öfke duygusu kişinin kendine ya da çevresine zarar verici boyutta olabileceğinden dolayı yönetilmesi zor bir evredir.

3. *Pazarlık*: Bu evre bireyin yas durumunun üstesinden gelebilmek adına kullandığı kolaylaştırıcı bir yöndür. Kişi bu evrede eğer kayıp ile tam anlamıyla yüzleşmediyse var olan durumla karşı karşıya gelme konusunda erteleme davranışına gider.

4. *Depresyon*: Kayıp durumu ile karşı karşıya kalan birey öfke ve pazarlık evrelerinin yaşamış olduğu yadsıma durumunu engelleyemediğini fark ettiğinde üzüntü, enerji kaybı ve yaşamın anlamsızlığı gibi depresyon belirtileri göstermeye başlar.

5. *Kabullenme*: Birey bu evrede aniden ölüm dışında kayıp durumuna hazırlanma ile ilgili yeterli zamanı olduysa ve ilk dört evreyi sağlıklı bir şekilde atlatma konusunda uzman desteği almış ise kabullenme evresinde öfke ve çökkünlük durumu söz konusu olmaz. Dolayısıyla sağlıklı bir yas tutma süreci yaşar. Ani kayıp durumlarında ise hezeyanlı bir süreç sonunda nötr bir duygu durumuna girerek yaşanan kaybı kabullenir.

#### 2.3.4. Yas Sürecinin Dört Görevi

Worden (1991;2003)'e göre kişi yas sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmesi için bazı görevleri yerine getirmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu görevlerin tamamlanmaması durumunda bireyin yaşadığı yas süreci devam eder ve patolojik bir durum alır. Sağlıklı bir yas süreci için geçirilmesi ve tamamlanması gereken bu görevler dört evreden oluşmaktadır. Bunlar:

1. *Kayıp gerçeğini kabul etmek*: Sağlıklı bir yas sürecinin geçirilmesi ve tamamlanması için ilk görev yaşanan kaybı kabullenmek ve bu durumla yüzleşmektir. Bu anlamda cenaze töreni ve kaybedilen kişinin bedeni ile vedalaşmak gibi ritüeller ilk görevin yerine getirilmesinde önemli katkılar sağlar (Worden, 1991;2003, s. 4-6).

2. *Yasın acısı üzerinde çalışmak*: Hem fiziksel hem de duygusal bir acı olarak yaşanan yas sürecinde bireyin bu durum ile ilgili farkındalık düzeyini artırması ve kabullenmesi ikinci görevin yerine getirilmesinde fayda sağlar. Yas sürecindeki kişinin kayıp acısının üzerinde çalışmaması, yok sayması ve bulunduğu çevrenin olumsuz mesajları yasın sona ermesini geciktirir ya da patolojik bir boyuta taşır (Worden, 1991;2003, s. 7-8).

3. *Kaybedilen kişinin bulunmadığı bir ortama uyum sağlamak*: Kaybedilen kişinin yakınlık derecesine göre uyum evresi farklılık gösterir. Eşini kaybeden bireyin birlikte yattıkları odaya uyum sağlaması, kardeşini kaybeden bireyin onunla yaşadığı paylaşımlar olmaksızın bir hayata uyum sağlaması gibi farklı kayıp yaşantıları için uyum sorunları da farklılaşır (Worden, 1991;2003, s. 9).

4. *Öleni duygusal olarak yeni bir yere yerleştirmek ve yaşama devam etme*: Yapılması gereken dördüncü görev kaybedilen kişiye duyulan duygusal enerjiyi farklı ilişkilere kaydırmak şeklinde ifade edilse de bu tanımın insanı mekanik bir aletmiş gibi algılanmasına neden olmuştur. Bu nedenle kaybedilen kişiye karşı

duyulan duyguyu yönetmek ve kurulan eski bağı yeniden şekillendirme evresi olarak tanımlanır (Worden, 1991;2003, s. 10-11).

### **2.3.5. Patolojik Yas**

İnsanın doğası gereği sevilen birinin ölümü sonrasında yas tutmak normal bir süreçtir. Yas süreci normal bir tepkime olsa da bazı etkenler yaşanan yası anormal bir durum haline getirerek patolojik boyutlara ulaştır.

Kaybedilen kişi ile ilgili bitirilmemiş işler, sosyal çevresindeki olumsuzluklar, intihar, AIDS, madde kullanımı gibi toplumsal etiket taşıyan ölümler, ani ölümün getirdiği şok hali yaşanan acıyı derinleştirmekle beraber yas tutma sürecini bastırarak yadsımaya çalışmak, yaşanması gereken normal yası patolojik yas boyutlarına taşır (Volkan ve Zıntl, 1993;2010, s. 61-74).

#### **2.3.5.1. Patolojik Yasın Belirtileri**

Normal yas sürecinde yolunda gitmeyen sebeplerden dolayı yas evrelerinde takılmalar yaşayan birey patolojik yas sürecine girer. Normal yas belirtileri ile ortak özellikler gösterse de patolojik yası normal yastan ayıran bazı belirtiler yer almaktadır. Bu belirtiler (Senelmiş, 2006):

1. Kaybedilen kişi ile ilgili üzüntü hali göz ardı edilerek aşırı derecede hareketlilik hali gösterme, haz ilkesine göre yaşama ve abartılı eğlence hayatı yaşama.
2. Kaybedilen kişide var olan hastalıkların bireyde psikosomatik anlamda görülmesi.
3. Sosyal ilişkilerinde bozulmalar ile birlikte düşmanca davranışlar sergileme.
4. Karar vermede güçlük yaşanması nedeniyle iş yaşamında bozulmalar.

#### **2.3.5.2. Patolojik Yas Tepkileri**

Patolojik yas tepkileri dört bölümden oluşmaktadır.

1. *Sürekli yas tutanlar (Kronik yas):* Yaşanılan kayıp birey için ağır boyutlara ulaşır ve yoğun bir hüznün duygusu yaşanır. Patolojik yas belirtilerini kaybın yaşandığı zamandan uzun yıllar geçmesine rağmen gösterirler. Normal sosyal ve iş

yaşamına devam ediliyor gibi görünse de patolojik yas ile ilgili duygu durum yaşanmaya devam eder (Volkan ve Zıntl, 1993;2010, s. 91-93).

2. *Gecikmiş yas*: Bastırılmış yas tepkileri olarak da adlandırılan gecikmiş yas tepkisi, kayıp sonrasında yaşanan yasin yeterli olmaması sonucunda gerçekleşir. Bastırılmış yas tepkisi ileriki yıllarda şiddeti yoğun bir şekilde ortaya çıkar. Çoğunlukla intihar nedenli kayıp sonucunda ortaya çıkan gecikmiş yas tepkisi yoğun üzüntü duygusunu da beraberinde getirir (Worden, 1991;2003, s. 65-66).

3. *Abartılı yas*: Birey normal yas tepkilerini yoğun bir şekilde yaşar ve çevreye uyum sağlamada zorluklar görülür. Abartılı yas sürecindeki kişi yaşamış olduğu yoğun duyguların kayıp nedenli olduğunun farkındadır. Depresyon, panik atak ve fobik davranışlar bireyde yaşanmaya başlarsa bu durum abartılı yas tepkisi olarak görülür. Ayrıca görülen bu psikolojik belirtiler abartılı yasin ayırıcı ölçütlerindedir (Worden, 1991;2003, s. 66-67).

4. *Maskelenmiş yas*: Birey günlük yaşamında karşılaştığı olaylar ile ilgili sürekli şikayetler de bulunur fakat bu durumun sevilen birinin kaybı ile ilgili olduğunun farkında değildir. Maskelenen yas sonucunda bireyde fiziksel yakınmalar görülür. Bu yakınmalar psikosomatik yakınmalardır (Worden, 1991;2003, s. 68).

### **2.3.6. Yas ve Kuramlar**

Yas ile ilgili ilk çalışma Freud tarafından yapılmıştır. Freud yas ile ilgili sadece yakın kaybı değil bireyin anlam yüklediği bütün kişi, nesne ya da olayların kaybı sonucunda yaşadığı süreç olarak adlandırmıştır. Bu bağlamda Freud'un (1917) "Yas ve Melankoli" isimli kaleme aldığı makalesinde yas ve melankoli arasındaki benzerliğe dikkat çekerek yas ile ilgili görüşlerini belirtmiştir. Her iki kavramda da bireyin kendini hüznü hissettiğini ve yaşam olaylarına ilgisinin azaldığını belirten Freud, melankolinin patolojik bir durum olduğunu yasin ise normal bir süreç olduğunu vurgulamıştır.

Sevilen bir kişinin kaybı ya da önem aksedilen bir durumun kaybı sonrasında birey değişim sürecine girerek yeniden yaplanır. Bu yapılanma bireyin egosunda kaybedilen kişinin içselleştirmesi ile başlar. Yaşamdaki olaylara karşı enerji harcama olarak ele aldığı libidonun kaybedilen kişinin artık hayatta olmaması nedeniyle o kişiye harcanan enerjinin geri çekilmesi gerektiğini vurgular. Bu bağlamda kaybedilen kişinin yerine yeni bir kişi konumlandırmasına karşın birey kaybedilen kişi ile ilgili



rüya, hayal ya da anılar görmeye devam eder. Yani yas tutulan kişiye yönelik libido kullanımını sürdürülür. Kaybedilen bireye yönelik öfke duyma, içsel çatışmalar yas sürecini uzatsa da egonun yas süreci ile çalışması sonucunda sürecin tolere edilebilir olduğunu vurgulamıştır (Freud, 1917).

Nesne ilişkileri kuramına göre yas sürecinde bireyin kayıp sonrası yaşananların gelişim düzeyine etkisinin incelenmesi gerektiğini vurgular. Ayrıca yasin beraberinde getirdiği anksiyete yerine bireyin bu durumu içselleştirmesi üzerine yoğunlaşır. Sevilen bir kişinin kaybının akabinde birey gerileme yaşar ve dışarıdaki ilişkileri göz ardı ederek iç dünyasında var olan iyi olarak nitelendirdiği nesnelere kaybetmiş hissi ile karşı karşıya kalır (Klein, 1940). Ayrıca Sanders'e (1988) göre yas sürecinde kaybedilen kişiye ait anı defterleri, fotoğraflar ve ona ait nesnelere yüklenen anlamların devamını sağlayarak kayıp yaşanan bireyle oluşan bağın devam etmesine neden olur.

Bağlanma kuramına göre bireyler sosyal hayatında güçlü bağ kurma gereksinimi duyar. Bahsi edilen bağın temeli dürtüsel ve biyolojik temeller doğrultusunda gelişir. Kendine bakım sağlayan anne, baba ve diğer kişilerle olacağı gibi yakınlık duyduğu bireyler ile kurulan bu bağ özellikle stres oluşturan durumlar karşısında bağ kurulan kişiyi arama gibi duygusal belirtiler ile kendini gösterir. Bebeklik ve çocukluk dönemi ile başlayan bağlanma süreci yaşam boyunca devamlılık içerir. Bu anlamda kaliteli bir bağlanma sürecinden söz edebilmek için kesintisiz bir şekilde bakım sağlayan kişi ile duygusal açıdan ihtiyacın karşılanması ve aynı zamanda tutarlı ilişkiler yaşanması gerekir (Bowlby, 1960). Bu çerçevede yas sürecinde bağlanma kuramı değerlendirildiğinde bireyin ilk çocukluk döneminde bakım sağlayan kişi ve çevresi ile kurduğu ilişkiler göz önünde bulundurularak ileriki yaşlarda kayıp yaşanması durumunda ilişkinin bitirilmesi ya da sürdürülmesi üzerine etkisi olduğu söylenebilir. Bu etki kişinin bağlanma döneminde zihninde oluşan şemalar yön vermektedir (Bağcaz, 2017).

### **2.3.7. İlgili Araştırmalar**

#### **2.3.7.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Uluğ (2008) tarafından yapılan “üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine ebeveyn kaybı ve anne baba ayrılığının etkisi” isimli çalışmada ebeveyn

kaybı yaşamış 494 öğrenci katılımcı grubunu, anne babası ayrılmış 268 öğrenci karşılaştırma grubunu ve herhangi bir kayıp ya da ayrılık yaşamamış 500 öğrenci ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Toplamda 1262 öğrenciden oluşan araştırmada ebeveyn kaybı yaşayan ve anne babası ayrılan öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Cinsiyet, ebeveynin eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler açısından depresyon düzeylerinde farklılıklar görülmüştür.

Arıcı (2014) tarafından yapılan “travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı üzerine etkisi” isimli çalışmada “travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programı” yas, aile dayanıklılığı ve travmatik stres düzeyine etkisini incelemiştir. Eşini travmatik yollarla kaybetmiş 24 kadın ile yürütülen çalışmada kontrol ve deney grubu olarak iki gruba ayrılmış, iki gruba da ön testler uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmazken deney grubuna travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programı uygulanmıştır. Uygulama sonucunda her iki gruba son testler uygulanmış ve programa dahil olan deney grubundaki katılımcıların travma sonrası stres, yas düzeyinin azaldığı, aile dayanıklılığının arttığı görülmüştür.

Yalçınay (2015) tarafından yapılan “kanser hastalarında, algılanan ayrımcılık, damgalanma ve yas semptomları” isimli çalışmaya ayakta tedavi gören 250 kanser teşhisi konulmuş hasta katılmıştır. Katılımcıların %16.4 ü uzun süreli yas semptomları görülmüştür. Algılanan ayrımcılık ve damgalanma duygusu yaşayan katılımcıların ise uzun süreli yas semptomları diğerlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği görülmüştür.

### **2.3.7.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Zisook ve DeVaul (1983) tarafından yapılan “yas, karmaşık yas ve depresyon” başlıklı araştırmada yas, karmaşık yas ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 211 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda kayıp sonrasında yapılan cenaze töreni gibi kaybedilen kişi ile vedalaşma ritüellerini gerçekleştirilmeyen katılımcıların depresyon düzeyleri bu ritüelleri yerine getiren katılımcılara oranla yüksek olduğu görülmüştür.

Prigerson ve diğeri (1995) tarafından yapılan “eşini kaybeden yaşlı bireylerde yas ve depresyon belirtileri” başlıklı araştırmada eşini farklı ölüm nedenleriyle kaybeden 82 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda kayıp sonrasında bireyin yaşadığı özlem duyma, ölen kişinin hayali ile uğraş, eşinin öldüğüne inanamama gibi yas tepkileri gösteren kişiler, benlik saygısında düşme, uyku durum bozuklukları gibi depresif belirtilerini daha yoğun yaşadığı sonucuna varılmıştır.

Sprang ve McNeil (1998) tarafından yapılan “alkollü araç kullanım nedeniyle yaşanan kayıp sonrasında gelişen yas ve travma sonrası stres bozukluğu” başlıklı araştırmasında alkollü araç kullanımı nedeniyle yaşanan kaza sonucunda yakın kaybına gösterilen tepkiler incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, bireyin kayıpla ilgili geçmiş deneyimleri gibi farklı değişkenler üzerinde de durulmuştur. Araştırmaya Texas sosyal hizmetler kurumundan rastgele seçilen 171 kayıp yaşayan aile bireyleri katılmıştır. Araştırma sonucunda alkollü araç kullanımı sonucunda yaşanan yas ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik tepkilerin daha derin ve yoğun yaşandığı sonucuna varılmıştır.

#### **2.4. ÖZ-ANLAYIŞ**

Neff ve ark. (2005)’nin literatüre kazandırdığı öz-anlayış, Budist felsefenin bir öğretisi olarak psikolojik anlamda iyi oluşu ifade eder. Bu kavram batı literatürün de diğer bireylere ılımlı davranma ve şefkatle yaklaşma olarak kullanılırken Budist felsefe de kişinin kendisine şefkatli olmasını vurgular ve bireysel anlamda kendisine şefkati yöneltmediğinde diğer bireylere de yansıtılamayacağı savunulur (Akin, 2009). Dolayısıyla öz-anlayış kişinin öz benliğini nasıl gördüğü ile ilgili bir kavramdır (Brown, 1999; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997).

Öz-anlayış, bireyin şahsi olarak yaşadığı sorunların yanında toplum içinde yaşayan diğer insanların problemlerine duyarlı olarak, diğer bireylerin yaşadığı sorunları hafifletebilme noktasında destek vermeyi içerir. Diğer bir ifade ile yaşamı süresince sorun yaşayan insanlara empati yaparak koşulsuz bir şekilde kabul edebilmeyi, bütün bireylerin başarısız olabilme ya da hata yapma potansiyeli olma durumunu normal karşılamayı, bu tür durumlarla karşılaştığında karşısındaki kişiye şefkatli bir şekilde yaklaşarak çevresindeki insanların bu konu hakkında farkındalık düzeylerini arttırabilmeyi içerir (Wispe, 1991; Neff, 2003a).

Bireyin yaşamı boyunca karşılaşacağı olumsuz olaylara, kaderine ve oluşacak hüznün durumuna hazır olması, sorunlardan kaçmak yerine üzerine giderek kendine şefkatle yaklaşarak acı veren durumlar karşısında, bunları hayat boyunca kazanılacak bir tecrübe olarak görmesi öz-anlayışın temel öğretileridir. Ayrıca öz-anlayış, bireyin kendi öz benliğini yıkıcı eleştiriler ile yıpratmak yerine ılımlı ve sevecen bir şekilde yaklaşmayı, yaşanan acıların tüm insanların ortak kaderlerinden biri olduğunun farkında olması ile birlikte olumsuz yaşantılar sonucunda kendini affedebilme yetisini ifade eder (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Zessin, Dickhauser, Garbade, 2015).

McNeill, Morrison ve Nouwen (1982) öz-anlayışı bireylerin mutluluk ve haz alma çabalarının sonucu olarak şefkat gösterme ile beraber merhametli olmanın da daha üstünde bir duygu olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca öz-anlayışın gelişmesi için bireyin acı, keder ve ızdırap gibi duygular ile yoğrulup tecrübe edinmesi gerekir.

Kişi kendince kurduğu yaşam tarzını tam anlamıyla gerçekleştiremediğinde kendine yıpratıcı davranışlar göstermemesini vurgulayan öz-anlayış kavramı, aynı zamanda öz benliğine yıkıcı eleştiri yapmadan yapılan hataları göz ardı edilmeksizin kabul edilmesini içerir. Bu tür durumlarda yıkıcı eleştiriler yerine psikolojik sağlamlığı artırıcı sabır ve samimi duygular gibi davranışların gösterilmesini önerir. Dolayısıyla birey karşılaştığı acı verici bir durum ya da olumsuzluklar karşısında kendisine gösterdiği şefkat, anlayış, sabır gibi sevecen duygular ile öz benliğini koruma altına alır (Akın, 2009).

Öz-anlayış, çocuk ya da ergen gibi gelişimin hızlı, aynı zamanda karmaşık olduğu dönemlerde ebeveynlere de iletişim ve eğitim konusunda motivasyonu artırıcı etkilere de sahiptir. Özellikle öz-anlayışa sahip olan bir ebeveyn çocuğu ile ilgili karşılaştığı problemler karşısında şefkat ve sevecenlikle yaklaşarak olası bir çatışma durumunun da önüne geçecektir (Neff, 2003b).

#### **2.4.1. Öz-Anlayışın Bileşenleri**

Öz-anlayışın birbirine etkileri olan ve her birinin oluşumuna katkı sağlayan öz şefkat, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Bu doğrultuda öz şefkat, kişinin kendisine ılımlı, koşulsuz kabul içeren ve yapıcı eleştiri olacak şekilde yaklaşmasını ifade eder. Paylaşımların farkında olma, bireyin toplum içinde var olmasını, yapmış olduğu hata

ve başarısızlık durumlarını tüm insanlar içinde sadece kendisinin yapmış olabileceği düşüncesine indirgemeyip yaşanan her türlü olumsuz durumun ortak paydaş olduğunun bilincinde olmasıdır. Bilinçlilik ise her türlü problem karşısında yaşanan hüznün ve acı karşısında istikrarlı davranışlar göstererek öz benliğini koruma durumudur (Neff, 2003a; Kirkpatrick, 2005).

#### **2.4.1.1. Öz Şefkat**

Bireyin kendisine koşulsuz kabul çerçevesinde duyarlılık göstermesini ifade eden öz şefkat, kişinin idealize etmiş olduğu yaşam sürecinde yapmış olduğu hatalar karşısında, öz benliğini suçlayıcı tutumlardan uzak durmasıdır. İlimli davranış kalıplarını kullanarak kişinin yaşamında aksayan yönlerine odaklanmaksızın öznel iyi oluşuna katkı sağlayacak faktörlere sabırla yönelmesidir. Bu durum başarısızlıklar karşısında üzüntü ve acı yaşanmama durumunu ifade etmeden ziyade öz benliğimize zarar veren durumlardan kaçınıp, bireyin var olan gücünü daha etkin kullanmasına katkı sağlamasını destekler. Aynı zamanda öz şefkat karşılaşılabilecek sıkıntı verici durumlardan sağlıklı çıkma konusunda bireyi hazırlıklı tutar (Neff, 2003b; Wallace, 1999, s. 130; Chodron, 1997).

#### **2.4.1.2. Paylaşımların Farkında Olma**

Öz-anlayışın diğer bileşenlerinden biri olan paylaşımların farkında olma, yaşam süresi boyunca karşı karşıya kaldığı mutluluk veya acı verici durumların insanların ortak paylaşımları olduğunu ifade eder. Yani tüm insanların bu durumu yaşayabileceğinin farkında olmasıdır. Buna ek olarak birey acı ve hüznün ile bütünleştiği sürece paylaşımların farkında olur. Bir durum sonucunda başarısız olabileceğini ya da hata yapabileceğinin farkında olmasını içeren paylaşımların farkında olma, aynı zamanda bu tür durumların tüm insanlar için ortak paylaşım olduğunu ve başka insanlar ile kendini kıyaslama yapmamasını vurgular (Neff, 2003b; Salzberg, 1997).

Paylaşımların farkında olma tüm insanlar ile ilişkili olma durumudur. Yani çekilen acı ya da mutluluğun tüm insanlar tarafından yaşandığı konusunda farkındalık halidir. Birey bu kavramı tam anlamıyla kullanabilmesi için şefkat durumunu da iyi kullanıyor olması gerekir. Şefkat kendimize anlayış göstererek oluşur ve kişi iyileştikçe şefkati diğer insanlara da göstermeye başlar. Dolayısıyla insan şefkati

kendine yöneltmeden diğer insanlara da yöneltmesi imkansız olacağı gibi paylaşımların farkında olma bileşenini de içselleştirme konusunda zorluk yaşar (Kirkpatrick, 2005; Chodron, 1997; Wallace, 1999; Kornfield, 1993, s. 222).

Var olduğumuz zaman içinde paylaşımların farkında olma durumunu yaşayabilmek oldukça zordur. (Kirkpatrick, 2005). Bu durumla ilgili David Buss (2000) eski zamanlarda olduğu gibi geniş aile yaşantılarının azalması ve medya unsurlarının çoğalması ile sosyal izolasyonların çoğaldığını ifade etmektedir. Yaşanan bu süreç sonucunda insanlarda paylaşımların farkında olma duygusunun azalması sonucu depresyon tanısının arttığını belirtmektedir.

### **2.4.1.3. Bilinçli Farkındalık**

Bireyin yaşamında üzüntü veren durumların kişi tarafından koşulsuz kabulünü ifade eden bilinçli farkındalık aynı zamanda acı veren durumların bireyin yaşamını ele geçirmesine izin vermemeyi de içerir (Neff, 2003b; Nikser, 1998; Rosenberg, 1999). Bilinçli farkındalık kişinin yaşanılan olaya saplanıp kalmaksızın sessiz ve sakin bir şekilde psikolojik süreçlerin işletilmesidir. Buradan hareketle yaşam içinde yaşanacak olayları iyi ya da kötü, normal ya da anormal gibi kalıplara sokmadan yaşananları tecrübe kapsamında değerlendirip var olan şekliyle kabul edilmesidir. Bu çerçevede eleştirel gözle bakmadan kabullenmek öz-anlayışı öz saygıdan ayıran önemli özelliktir (Kirkpatrick, 2005; Martin, 1997; Marlatt ve Kristeller, 1999, s. 68).

Olayları yargılama durumunu göz ardı eden bilinçli farkındalık, benlik saygısını düşürücü sonuçlardan da kaçınmış olur. Dolayısıyla taraf tutmamayı ve sakin bir şekilde olaylara yaklaşmayı içerirken aynı zamanda şimdi ve burada ilkesi ile çalışır. Bu ilke ile çalışmasının sonucu olarak yaşam sürecinde oluşan olumsuz durumlar karşısında depresif düşünce kalıplarından sıyrılıp var olan süreç odaklanabilmemize olanak sağlar (Nikser, 1998, s. 26). Bir başka deyişle tüm yaşananları objektif bir şekilde görebilmemizi engelleyen etmenleri ortadan kaldırarak yargılama olmaksızın süreci izlememize teşvik eder (Rosenberg, 1999).

Bilinçli farkındalık bir anlamda duygusal zeka ile de ilişkilidir. Duygusal zeka da var olan, yaşanılan duygu ve düşüncelerin etkisini azaltmak ve yönetmek bilinçli farkındalığın yaşanan olaylara bakış açısı ile benzeşmektedir (Kirkpatrick, 2005; Salovey ve Pizarro, 2003).

Bilinçli farkındalık yetisini kazanmamış bireyler karşılaştığı istenmeyen olayları inkar etme ya da o olaya kendini bırakma davranışı gösterir. Bu ise kişide davranış bozukluğuna neden olur (Neff, 2003b). İki neden sonucunda bireyde oluşan davranış bozukluklarının ortadan kaldırılması için üzüntü verici olaylar sonucunda oluşan duyguları açığa çıkararak onlarla yüzleştirilmesi gerekir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık acı veren olaylarla yüzleşmeye ve tecrübe edinmeye olanak sağlar (Greenberg, 1998, s. 52; Greenberg, Korman ve Paivio, 2001).

Bu kapsamda öz-anlayışın bütün bileşenleri kendi içlerinde birbiri ile ilişkili ve destekler niteliktedir. Böyle olmasına karşın bilinçli farkındalık diğerlerine nazaran daha ön planda ve etkilidir. Daha etkili olmasını tetikleyen özelliği ise acı veren olaylar sonucunda oluşabilecek olumsuz duyguların önüne geçici özelliktedir. Buradan yola çıkarak öz şefkat ve paylaşımların farkında olmanın ön koşulu bilinçli farkındalık yetisinin bireyde gelişmiş olmasıdır (Kirkpatrick, 2005).

#### **2.4.2. Öz-anlayış ve Kuramlar**

Bilişsel kuramın yeni öğretileri öz-anlayışın terapi ortamında kullanılmasına katkı sağlar. Terapi ortamında kullanılan dilin öz benliğini eleştirici ifadeler yerine koşulsuz kabul, kendine ılımlı yaklaşma ve yargılayıcı tutumların kullanılmaması tutumuna yer verir (Safran, 1998, s. 136-137). Bu yolla danışanın kendisi ile ilgili olumsuz yargıları kendini kabul edici şekilde revize edilir (Greenberg, Rice ve Elliot, 1993).

Öz-anlayışın önemli öğretilerinden biri olan bilinçli farkındalık, bilişsel kuram üzerine yönetilen terapi süreçlerinde danışana öğretilen kavramlardan biridir (Kirkpatrick, 2005). Örneğin borderline kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerde bilinçli farkındalık alıştırmalarının önemli katkıları vardır. Bu denli öneme sahip olmasının nedeni ise bireyin kendini kabul noktasında etkililiği konusunda önemli bir araç olmasıdır (Robins, 2002). Bilişsel müdahaleler ile bilinçli farkındalık arasındaki farka bakıldığında bilişsel terapide olumsuz yargılamalara müdahale edilirken bilinçli farkındalıkta sadece gözlemlerde bulunulur (Baer, 2003, s. 130).

Kabul ve kararlılık terapisi, danışanlarla yürütülen oturumlarda öz-anlayış kavramı üzerine odaklanır. Bu anlamda paylaşımların farkında olma bileşeninin de belirtildiği gibi acı veren durumların kişiye özel bir durum olmadığını, bunun tam

aksine tüm insanların yaşayabilme durumuna kabul ve kararlılık terapisi de büyük önem verir. Buna ek olarak oturumlarda danışanla beraber her insanın önemli olduğunu fakat hiçbir zaman mükemmel olunamayacağı üzerine alıştırmalar yapılır. Bu alıştırmalar acı veren durumlar üzerine kurulan şemalardan uzaklaştırmayı hedefler (Hayes, 2002a; Hayes, 2002b).

İlişkisel kuram insanlar arasında ilişkisel gelişimine ve bağlantılı olmalarının önemine vurgu yaparak öz-anlayışın öğretileri ile bağdaşmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Buradan hareketle Jordan (1989, s. 5) öz empati kavramı ile açıklık getirmiş ve bireyin başlı başına değerli bir insan olduğunun farkında olmasına vurgu yapmıştır. Diğer bir deyişle insan olarak benliğimize yaptığımız yargulamaları bertaraf ederek kendimize empati gösterme üzerine yoğunlaşmıştır. Yargılama durumunda ise empati kurmadan uzaklaşarak kendine şefkat gösterme yetisini de kaybeder (Jordan, 1997, s. 346). Öz empati, olumsuz durumlarda bireyin kendini yıkıcı eleştiriler yapmadan yaklaşmasına izin verir ve empati kurmanın da ana kaynağı olarak görülür (Barrett Leonard, 1997; Kirkpatrick, 2005).

Rogers (1961) tarafından geliştirilen kuram koşulsuz kabul ve saygı kavramlarına büyük önem vermiş ve kuramcılar arasında büyük öneme sahip olmuştur. Koşulsuz kabul ve saygı gibi kavramları ortaya atarak öz-anlayış ile birebir uyuşan kuram olmuştur. Bu denli ahenk içinde ilişkili olmasının en önemli nedeni ise Rogers'ın koşulsuz kabul kavramını geliştirerek bireyin acı veren durumları kabullenip hayatın bir parçası olduğuna vurgulamasıdır (Kirkpatrick, 2005; Rogers, 1961). Aynı şekilde akılcı duygusal davranışçı terapide de kişinin sınırlı olduğu noktaları kabullenme öğretisi Öz-anlayışla uyuşmaktadır (Grossack, 1974).

Gestalt kuramının da öz-anlayışın bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık kavramı ile ilişkisi bulunur. Bu doğrultuda gestalt yaklaşımı olumsuz yaşam deneyimlerine dayanıklılık gösterme bireyin psikolojik sağlığı açısından olumlu katkıları vardır. Aynı zamanda acı veren durumları bastırma ve açığa çıkan duygulardan kaçınma davranışı gösterme psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla bu duygulardan kaçınmadan ve bastırmadan bireyin yüzleşmesi gerektiği vurgulanır (Greenberg, Korman ve Paivio, 2001, s. 500; Kirkpatrick, 2005).



### 2.4.3. İlgili Araştırmalar

#### 2.4.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Deniz, Kesici ve Sümer (2008)'in yaptığı ‘‘z-anlayış leği'nin Türkçeye Uyarlanması’’ isimli çalışmasında öz-anlayış leğinin Türkçe formunu hazırlayıp, geçerlik ve güvenirliğini ölçmüşlerdir. Araştırmaya katılımcı olarak 341 niversite ğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 184' kız, 157'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ortalama yaşları 19.81 olup yaş aralığı 17-25'tir. Ölçeğin Türkçe ile eř değerliliğini yordamak için 66 İngilizce ğretmenine Türkçe ve orijinal dilindeki İngilizce form uygulanmış ve yüksek düzeyde dilsel eř değerliliği olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yapılan madde toplam korelasyonları, iç tutarlık, güvenirlik çalışmaları ve test tekrar test analizi sonucu ölçeğin güvenilir bir lme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Akın (2008) z-anlayış ile başarı yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemek için 646 niversite ğrencisi ile araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda z Őekfat, paylaşımların farkında olma ve bilinçli farkındalığın başarı yönelimlerine pozitif anlamda etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

İskender (2009)'in öğrenmeye yönelik kontrol inancı, öz yeterlilik ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda Sakarya niversitesinde yaptığı araştırmada cinsiyete göre öz yeterlilik, öz-anlayış ve öğrenmeye yönelik kontrol inancında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca aşırı özdeşleşme, öz-anlayış ve öz yeterlilik arasında negatif bir ilişki, izolasyon ve kendini yargılama ile aralarında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bayramoğlu (2011)'nin öz-anlayış ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelenmesi konusu üzerine yaptığı araştırmada depresyon ve kaygı ile anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-anlayışın psikopatoloji karşısında etkin bir güç olduğunu belirtmiştir.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012)'nin Türkiye ile birlikte farklı ülkelerde (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) yaşayan niversite ğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada Türkiye'den 127 ve diğer ülkelerden ise 122 ğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında Türk

öğrencilerinin öz-anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilere oranla anlamlı seviyede yüksek olduğu bulunmuştur. öz-anlayış ve pozitif duygular hem Türkiye’deki öğrencilerde hem de diğer ülkelerde cinsiyet açısından anlamlı derecede farklılaşma olduğu görülmüştür.

Yılmaz ve Kesici (2014)’nin yaptığı “Anne Baba Tutumları Ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayışlarının Gelişimine Etkisi” isimli çalışmalarında değişkenler arasındaki farklılaşmayı ölçmek adına t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Aynı zamanda farklılaşmanın kaynağını ölçmek için tukey ve belirginleştirmek içinde LSD analizi yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre demokratik aile yapısında öz-anlayışın gelişimine pozitif yönde, otoriter aile yapısında da negatif yönde etki yaptığı görülmüştür. Ayrıca doğum sırasının da öz-anlayışın gelişimi açısından farklılaşmalar olduğu görülmüş ve bunun nedenini ilk, orta ve sonuncu çocuk sıralamasında aileler ilk çocukta daha demokratik olduğunu kardeş sayısı küçüğe doğru gittiğinde korumacı yapıya geçiş olarak açıklamışlardır.

Sarıçam ve Biçer (2015)’in “Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-anlayışın Açıklayıcı Rolü” isimli çalışmalarında Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde okuyan 412 öğretmen adayı araştırmaya katılım sağlamıştır. Ölçeklerin yorumlanması Pearson Momentler analizi, Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizi ile yordanmış, Affedicilik, Ahlaki Değer ve Öz-anlayış arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ahlaki Değer ve Öz-anlayış, Affediciliğin önemli yordayıcısı olmakla beraber toplan varyansın %56’sını açıkladığı sonucuna varılmıştır.

#### **2.4.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Neff (2003a; 2003b) tarafından geliştirilen “Öz-anlayış Ölçeği” araştırmacının Öz-anlayışın bileşenleri ile ilgili açık uçlu sorular sorması ile geliştirilmeye başlanmıştır. Ölçeğin ana amacı olarak birey kendine acı veren durumlar ile karşılaştığında bu durumu nasıl algıladıkları ile ilgilidir. Ölçek maddelerinin oluşturulmasının akabinde üniversite öğrencilerinden oluşan 391 katılımcıya uygulanmış ve güvenilirlik, geçerlik çalışmaları yapılmıştır. 26 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 çıkmış, ayrıca yüksek düzeyde yapı geçerliliği olduğu sonucuna varılmıştır.

Neff, Hsief ve Dejitterad (2005)'in yaptıkları araştırmada Öz-anlayışın akademik perspektif ile ilişkisini ölçmek amacıyla kolej öğrencileri ile çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda öz-anlayışın öğrenmeyi haz alma aracı olarak gören bilgelik durumu ile pozitif yönde, takdir edilme, popülerliğini arttırmayı ifade eden performans amaçlarında ise negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Ayrıca yüksek öz-anlayışa sahip öğrencilerin başarısızlık durumundan daha az korktukları sonucu bulunmuştur.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) farklı kültürde yaşayan insanların Öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yaptıkları araştırmada 164 Tayvan, 181 Amerika ve 233 Tayland uyruklu üniversite öğrencileri katılımcı olarak araştırmanın örneklemini oluşturmuşlardır. Araştırma sonucuna göre öz-anlayış düzeyi en yüksek olanlar Taylandlı, en düşük olan ise Tayvanlı öğrenciler olmuştur. Bu doğrultuda ülke konularından ziyade kültür farklılaşmalarının hem öz-anlayışın farklılaşmasına etki yaptığı hem de farklı kültürlerin var olduğu iyi oluş hallerinin de öz-anlayış düzeyleri ile anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür.

Thompson ve Waltz (2008)'in yapmış olduğu öz-anlayış düzeyleri ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırmada 210 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz-anlayış düzeyleri yükseldikçe kaçınmacı yaklaşımlarda azalma olduğu görölmüştür.

Raes (2010)'in yaptığı “Depresyon ve Kaygının aracıları olarak Öz-anlayış” isimli çalışmasında üniversite öğrencilerinden oluşan 270 kişilik katılımcının depresyon, anksiyete ve öz-anlayış düzeyleri ölçölmüş, öz-anlayışın depresyonun belirtileri arasında olumsuz odaklanma üzerinde pozitif anlamda etkisinin olduğu görölmüştür. Aynı şekilde kaygı üzerinde de olumlu özellikleri belirtilerek tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin azaltılmasında aracılık rolünün olduğu vurgulanmıştır.

Neff ve McGehe (2010)'nin 287 genç yetişkin ve 235 ergen olmak üzere toplamda 522 katılımcı ile öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında hem genç yetişkinlerde hem de ergenlerde öz-anlayışın iyi oluş üzerine anlamlı bir katkısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca öz-anlayış düzeyleri düşük ergen ve genç yetişkinlerin benlik

algılarının da düşük olduğu görülmüş ve bu durumun yıkıma sebep olduğu sonucuna varılmıştır.

Macbeth ve Gumley (2012)'in yaptığı “Öz-anlayış ve Psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışmalarında öz-anlayışın psikopatolojik durumların azaltılmasında pozitif anlamda etkisi olduğu görülmüştür.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ve öz-anlayış arasındaki ilişkileri ortaya koyması ve bununla beraber bu iki değişkenin çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik yapılan bu çalışma; genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Tarama modelleri hali hazırda var olan ya da geçmişte var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımıdır. Bununla beraber bu araştırma modelinin önemli özelliği var olan durumu değiştirmeksizin olan durumu gözlemlemektir (Karasar, 2011, s. 77).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş yaşları 17 olan ebeveynini kaybetmiş 250 ergenden oluşmaktadır. Bunlardan 143'ü erkek, 107'si kızdır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 90 (% 36)'ı annesini, 160 (% 64)'ü ise babasını kaybetmiştir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Yas Ölçeği” ve “Öz-Anlayış Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgi aşağıda belirtilmiştir.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Ergenler ile ilgili çeşitli değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, not ortalaması, devam ettikleri bölüm, yaş, devam ettikleri okul türü, ailenin ekonomik durumu, kardeş sayısı, kaybedilen ebeveyn, ebeveyn kaybının üzerinden geçen süre, ebeveyn kaybı yaşandığında ergenin kaç yaşında olduğu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve yetiştiği aile tutumu ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Etik kurallar ve gerçekçi yanıtlar alabilmek için araştırma esnasında öğrencilere kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

### 3.3.2. Yas Ölçeği (YÖ)

Yas Ölçeği Balcı Çelik (2006) tarafından geliştirilen 35 maddelik beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılığını saptamak amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve .96 olarak bulunmuştur. Testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Beck Umutsuzluk Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliği toplam puan için  $r = .80$  bulunmuştur. Yapı geçerliliğini saptamak amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda dört faktör elde edilmiştir. Bunlar yas karşısında gösterilen fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerdir.

### 3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖaÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-anlayış ölçeği toplam 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte katılımcılara belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “1 = Kesinlikle katılmıyorum” ve “5 = Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin 24 maddelik ve tek boyutlu bir yapı gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olduğu rapor edilmiştir. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ile yaşam doyumu ile arasında ( $r = .45$ ); pozitif duygulanım ( $r = .41$ ) ve negatif duygulanım ( $r = -.48$ ) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada kullanılan veriler gönüllülük esasına dayalı Avcılar ve Esenyurt ilçelerinde lise son sınıf öğrencileri içinden ebeveynini kaybetmiş ergenler ile çalışılmıştır. Öncelikle ölçeğin doldurulmasındaki amaç üzerine açıklama yapılmasının ardından uygulama aşamasına geçilmiştir. Ölçeklerin doldurulması 15-20 dakika arasında bir sürede tamamlanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan ergenler ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

**Tablo 4. Ergenlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı**

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	143	57,2
	Kız	107	42,8
	Toplam	250	100,0
Not Ortalaması	40 Ve Altı	21	8,4
	41-60	93	37,2
	61-80	111	44,4
	81-100	25	10,0
	Toplam	250	100,0
Alan	Sözel	53	21,2
	Eşit Ağırlık	120	48,0
	Sayısal	77	30,8



	Toplam	250	100,0
Okul Türü	Anadolu Lisesi	127	50,8
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	49,2
	Toplam	250	100,0
Aile Aylık Gelir	1500 Ve Altı	28	11,2
	1500-3000	144	57,6
	3000-4500	46	18,4
	4500 Ve üzeri	32	12,8
	Toplam	250	100,0
Kardeş Sayısı	1-2	110	44,0
	3-4	106	42,4
	5 Ve üzeri	34	13,6
	Toplam	250	100,0
Kaybedilen Ebeveyn	Anne	90	36,0
	Baba	160	64,0
	Toplam	250	100,0
Ebeveyn Kayıp Geçen Süre	0-1 Yıl	25	10,0
	2-3 Yıl	52	20,8
	4-5 Yıl	69	27,6
	5 Yıl üzeri	104	41,6
	Toplam	250	100,0

Kayıp Yaşandığındaki Yaş	0-5	54	21,6
	6-10	43	17,2
	11-15	128	51,2
	15 üzeri	25	10,0
	Toplam	250	100,0
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar Değil	29	11,6
	İlkokul	115	46,0
	Ortaokul	50	20,0
	Lise Ve üzeri	56	22,4
	Toplam	250	100,0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	96	38,4
	Ortaokul	70	28,0
	Lise	64	25,6
	Yüksekokul Ve üzeri	20	8,0
	Toplam	250	100,0
Yetiştirilen Eğitim Tutumu	Demokrat	149	59,6
	Otoriter	79	31,6
	İhmalkâr	22	8,8
	Toplam	250	100,0

Ergenler cinsiyet değişkenine göre 143'ü (%57,2) erkek, 107'si (%42,8) kız olarak dağılmaktadır.

Ergenler not ortalaması değişkenine göre 21'i (%8,4) 40 ve altı, 93'ü (%37,2) 41-60, 111'i (%44,4) 61-80, 25'i (%10,0) 81-100 olarak dağılmaktadır.

Ergenler alan değişkenine göre 53'ü (%21,2) sözel, 120'si (%48,0) eşit ağırlık, 77'si (%30,8) sayısal olarak dağılmaktadır.

Ergenler okul türü değişkenine göre 127'si (%50,8) anadolu lisesi, 123'ü (%49,2) mesleki ve teknik lise olarak dağılmaktadır.

Ergenler aile aylık gelir değişkenine göre 28'i (%11,2) 1500 ve altı, 144'ü (%57,6) 1500-3000, 46'sı (%18,4) 3000-4500, 32'si (%12,8) 4500 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Ergenler kardeş sayısı değişkenine göre 110'u (%44,0) 1-2, 106'sı (%42,4) 3-4, 34'ü (%13,6) 5 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Ergenler kaybedilen ebeveyn değişkenine göre 90'ı (%36,0) anne, 160'ı (%64,0) baba olarak dağılmaktadır.

Ergenler ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre 25'i (%10,0) 0-1 yıl, 52'si (%20,8) 2-3 yıl, 69'u (%27,6) 4-5 yıl, 104'ü (%41,6) 5 yıl üzeri olarak dağılmaktadır.

Ergenler kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre 54'ü (%21,6) 0-5, 43'ü (%17,2) 6-10, 128'i (%51,2) 11-15, 25'i (%10,0) 15 üzeri olarak dağılmaktadır.

Ergenler anne eğitim durumu değişkenine göre 29'u (%11,6) okur-yazar değil, 115'i (%46,0) ilkokul, 50'si (%20,0) ortaokul, 56'sı (%22,4) lise ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Ergenler baba eğitim durumu değişkenine göre 96'sı (%38,4) ilkokul, 70'i (%28,0) ortaokul, 64'ü (%25,6) lise, 20'si (%8,0) yüksekokul ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Ergenler yetiştirilen eğitim tutumu değişkenine göre 149'u (%59,6) demokrat, 79'u (%31,6) otoriter, 22'si (%8,8) İhmalkâr olarak dağılmaktadır.

#### 4.1. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

**Tablo 2. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Cinsiyete Yönelik *t* Testi Tablosu**

	Grup	N	Ort	Ss	T	P
Öz-anlayış	Erkek	143	77,441	13,315	2,686	0,010
	Kız	107	72,327	16,781		
Yas Toplam	Erkek	143	80,224	23,180	-2,981	0,003
	Kız	107	89,224	24,195		
Fiziksel	Erkek	143	10,476	5,271	-3,309	0,001
	Kız	107	12,682	5,144		
Duygusal	Erkek	143	22,539	5,758	-1,250	0,212
	Kız	107	23,477	6,019		
Bilişsel	Erkek	143	28,336	7,992	-2,259	0,025
	Kız	107	30,579	7,467		
Davranışsal	Erkek	143	18,874	8,803	-2,975	0,003
	Kız	107	22,486	10,354		

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=2.686$ ;  $p=0.010<0,05$ ). Erkeklerin öz-anlayış puanları ( $\bar{x}=77,441$ ), kızların öz-anlayış puanlarından ( $\bar{x}=72,327$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonucu değerlendirdiğimizde erkeklerin öz-anlayış düzeyleri kızlara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin yas toplam puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=-2.981$ ;  $p=0.003<0,05$ ). Kızların yas toplam puanları ( $\bar{x}=89,224$ ), erkeklerin yas toplam puanlarından ( $\bar{x}=80,224$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre kızların erkeklere oranla ebeveyn kaybından daha fazla etkilendiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin fiziksel puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=-3.309$ ;  $p=0.001<0,05$ ). Kızların fiziksel puanları ( $\bar{x}=12,682$ ), erkeklerin fiziksel puanlarından ( $\bar{x}=10,476$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kızlar erkeklere oranla yas sürecinde karşılaşılan fiziksel belirtileri daha fazla gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=-2.259$ ;  $p=0.025<0,05$ ). Kızların bilişsel puanları ( $\bar{x}=30,579$ ), erkeklerin bilişsel puanlarından ( $\bar{x}=28,336$ ) yüksek bulunmuştur. Buna göre kızlar yas sürecinde karşılaşılan belirtilerden kayıp sonrasında şok hali, inkar etme gibi bilişsel belirtileri erkeklere göre daha fazla gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin davranışsal puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=-2.975$ ;  $p=0.003<0,05$ ). Kızların davranışsal puanları ( $\bar{x}=22,486$ ), erkeklerin davranışsal puanlarından ( $\bar{x}=18,874$ ) yüksek bulunmuştur. Sonuçlar değerlendirildiğinde kızlar erkeklere kıyasla yemek yeme de azalma, uyku bozuklukları gibi davranışsal değişmelerde daha fazla belirtiler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin duygusal puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuç değerlendirildiğinde kayıptan sonra suçluluk hissetme, hayata karşı olumsuz bakış açısı geliştirme gibi belirtileri ifade eden duygusal süreçler cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmüştür.

**Tablo 3. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Not Ortalamasına Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öz-anlayış	40 Ve Altı	21	74,048	13,987	2,153	0,094	
	41-60	93	73,871	13,013			
	61-80	111	77,712	15,203			
	81-100	25	70,480	20,680			
Yas Toplam	40 Ve Altı	21	94,619	27,325	2,686	<b>0,047</b>	<b>1&gt;2</b> <b>1&gt;4</b>
	41-60	93	81,333	23,167			
	61-80	111	85,901	23,707			
	81-100	25	77,320	22,943			
Fiziksel	40 Ve Altı	21	13,191	6,615	1,513	0,212	
	41-60	93	11,118	5,109			
	61-80	111	11,649	5,153			
	81-100	25	10,040	5,488			
Duygusal	40 Ve Altı	21	25,048	5,025	2,133	0,097	
	41-60	93	22,333	6,037			
	61-80	111	23,414	5,869			

	81-100	25	21,320	5,543			
Bilişsel	40 Ve Altı	21	30,095	9,060	0,713	0,545	
	41-60	93	28,409	7,710			
	61-80	111	29,928	7,812			
	81-100	25	29,120	7,452			
Davranışsal	40 Ve Altı	21	26,286	10,932	4,295	<b>0,006</b>	<b>1&gt;2</b>
	41-60	93	19,473	9,015			<b>1&gt;3</b>
	61-80	111	20,910	9,526			<b>1&gt;4</b>
	81-100	25	16,840	9,494			

Araştırmaya katılan ergenlerin yas toplam puanları ortalamalarının not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=2,686$ ;  $p=0,047<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Not ortalaması 40 ve altı olanların yas toplam puanları ( $94,619\pm 27,325$ ), not ortalaması 41-60 olanların yas toplam puanlarından ( $81,333\pm 23,167$ ) yüksek bulunmuştur. Not ortalaması 40 ve altı olanların yas toplam puanları ( $94,619\pm 27,325$ ), not ortalaması 81-100 olanların yas toplam puanlarından ( $77,320\pm 22,943$ ) yüksek bulunmuştur.

Bu sonuca göre not ortalaması 40 ve altında olan ergenler 41 ve 60 arasında ve 81 ve 100 arasında olanlara göre yas düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu görülmektedir. Dolayısıyla not ortalaması düşük olanların yas düzeylerinin de düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin davranışsal puanları ortalamalarının not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları

arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=4,295$ ;  $p=0,006<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Not ortalaması 40 ve altı olanların davranışsal puanları ( $26,286\pm 10,932$ ), not ortalaması 41-60 olanların davranışsal puanlarından ( $19,473\pm 9,015$ ) yüksek bulunmuştur. Not ortalaması 40 ve altı olanların davranışsal puanları ( $26,286\pm 10,932$ ), not ortalaması 61-80 olanların davranışsal puanlarından ( $20,910\pm 9,526$ ) yüksek bulunmuştur. Not ortalaması 40 ve altı olanların davranışsal puanları ( $26,286\pm 10,932$ ), not ortalaması 81-100 olanların davranışsal puanlarından ( $16,840\pm 9,494$ ) yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde not ortalaması düşük olanların yüksek olanlara oranla yas sürecinin davranışsal belirtilerini daha çok yaşadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, fiziksel, duygusal, bilişsel puanları ortalamalarının not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bu bulgular değerlendirildiğinde ergenlerin öz-anlayış, fiziksel, duygusal ve bilişsel düzeyleri not ortalamalarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı söylenebilir.

**Tablo 4. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Alana Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Öz-anlayış	Sözel	53	75,057	15,087	0,841	0,433
	Eşit Ağırlık	120	74,192	14,371		
	Sayısal	77	77,039	16,153		
Yas Toplam	Sözel	53	86,604	24,523	1,822	0,164
	Eşit Ağırlık	120	85,717	24,674		



	Sayısal	77	79,779	22,215		
Fiziksel	Sözel	53	11,679	5,166	2,160	0,117
	Eşit Ağırlık	120	11,967	5,499		
	Sayısal	77	10,390	5,055		
Duygusal	Sözel	53	23,264	6,090	0,372	0,690
	Eşit Ağırlık	120	23,100	5,876		
	Sayısal	77	22,468	5,780		
Bilişsel	Sözel	53	29,887	8,414	1,822	0,164
	Eşit Ağırlık	120	29,942	7,684		
	Sayısal	77	27,883	7,572		
Davranışsal	Sözel	53	21,774	9,801	1,369	0,256
	Eşit Ağırlık	120	20,708	9,859		
	Sayısal	77	19,039	9,140		

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal puanları ortalamalarının alan değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde; ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal puanları devam ettikleri alana göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir.

**Tablo 5. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Okul Türüne Yönelik *t* Testi Tablosu**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Öz-anlayış	Anadolu Lisesi	127	73,732	15,548	-1,624	0,106
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	76,821	14,477		
Yas Toplam	Anadolu Lisesi	127	86,701	23,604	1,765	0,079
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	81,366	24,180		
Fiziksel	Anadolu Lisesi	127	12,118	5,208	2,123	0,035
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	10,699	5,361		
Duygusal	Anadolu Lisesi	127	23,205	5,720	0,723	0,470
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	22,667	6,047		
Bilişsel	Anadolu Lisesi	127	30,236	7,794	1,938	0,054
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	28,325	7,791		
Davranışsal	Anadolu Lisesi	127	21,142	9,888	1,203	0,230
	Mesleki Ve Teknik Lise	123	19,675	9,370		

Araştırmaya katılan ergenlerin fiziksel puanları ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=2.123$ ;  $p=0.035<0,05$ ). Anadolu Lisesi olanların fiziksel puanları ( $\bar{x}=12,118$ ), mesleki ve teknik lise olanların fiziksel puanlarından ( $\bar{x}=10,699$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre Anadolu Lisesinde okuyan ergenlerin fiziksel belirtileri mesleki ve teknik lisede okuyanlara oranla yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, duygusal, bilişsel, davranışsal puanları ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bu sonuçlara göre ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, duygusal, bilişsel ve davranışsal puanları devam ettikleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilebilir.

**Tablo 6. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Aile Aylık Gelirine Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Öz-anlayış	1500 Ve Altı	28	76,964	17,106	1,273	0,284
	1500-3000	144	74,306	14,354		
	3000-4500	46	78,609	11,886		
	4500 Ve üzeri	32	73,188	19,707		
Yas Toplam	1500 Ve Altı	28	86,286	29,193	1,257	0,290
	1500-3000	144	81,993	22,748		
	3000-4500	46	84,674	20,291		
	4500 Ve üzeri	32	90,656	28,743		
Fiziksel	1500 Ve Altı	28	11,393	5,801	0,216	0,885
	1500-3000	144	11,292	5,262		
	3000-4500	46	11,348	4,562		
	4500 Ve üzeri	32	12,125	6,287		
Duygusal	1500 Ve Altı	28	24,179	6,842	2,323	0,076
	1500-3000	144	22,181	5,643		
	3000-4500	46	23,304	5,399		
	4500 Ve üzeri	32	24,750	6,314		
Bilişsel	1500 Ve Altı	28	28,607	10,598	0,355	0,785
	1500-3000	144	29,056	7,480		

	3000-4500	46	30,239	7,043		
	4500 Ve üzeri	32	29,625	7,942		
Davranışsal	1500 Ve Altı	28	22,107	10,329	2,466	0,063
	1500-3000	144	19,465	9,092		
	3000-4500	46	19,783	8,511		
	4500 Ve üzeri	32	24,156	12,083		

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal puanları ortalamalarının aile aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde; sosyo-ekonomik düzey öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeylerini etkilemediği söylenebilir.

**Tablo 7. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Kardeş Sayısına Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	P
Öz-anlayış	1-2	110	76,600	16,473	0,885	0,414
	3-4	106	73,868	14,487		
	5 Ve üzeri	34	75,206	11,819		
Yas Toplam	1-2	110	83,691	24,477	0,061	0,941
	3-4	106	84,689	22,416		
	5 Ve üzeri	34	83,412	27,620		
Fiziksel	1-2	110	11,291	5,327	0,067	0,935

	3-4	106	11,557	5,157		
	5 Ve üzeri	34	11,412	5,929		
Duygusal	1-2	110	22,991	6,189	0,008	0,993
	3-4	106	22,906	5,539		
	5 Ve üzeri	34	22,882	6,044		
Bilişsel	1-2	110	29,282	8,339	0,041	0,959
	3-4	106	29,415	6,972		
	5 Ve üzeri	34	28,971	8,875		
Davranışsal	1-2	110	20,127	9,743	0,150	0,860
	3-4	106	20,811	9,159		
	5 Ve üzeri	34	20,147	10,985		

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde; kardeş sayısı ergenlerin öz-anlayış, yas, fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

**Tablo 8. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Kaybedilen Ebeveyne Yönelik *t* Testi Tablosu**

	Grup	N	Ort	Ss	t	P
Öz-anlayış	Anne	90	73,456	16,197	-1,415	0,158

	Baba	160	76,263	14,368		
Yas Toplam	Anne	90	93,022	25,525	4,597	0,000
	Baba	160	79,044	21,583		
Fiziksel	Anne	90	13,167	5,490	4,009	0,000
	Baba	160	10,438	4,976		
Duygusal	Anne	90	24,800	6,286	3,856	0,000
	Baba	160	21,894	5,378		
Bilişsel	Anne	90	31,700	7,897	3,731	0,000
	Baba	160	27,944	7,492		
Davranışsal	Anne	90	23,356	10,636	3,700	0,001
	Baba	160	18,769	8,646		

Araştırmaya katılan ergenlerin yas toplam puanları ortalamalarının kaybedilen ebeveyn değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=4.597$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Annesini kaybedenlerin yas toplam puanları ( $\bar{x}=93,022$ ), babasını kaybedenlerin yas toplam puanlarından ( $\bar{x}=79,044$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre annesini kaybeden ergenler babasını kaybedenlere göre yas süreçlerini daha yoğun ve yüksek yaşadığı ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin fiziksel puanları ortalamalarının kaybedilen ebeveyn değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=4.009$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Annesini kaybedenlerin fiziksel puanları ( $\bar{x}=13,167$ ), babasını kaybedenlerin fiziksel puanlarından ( $\bar{x}=10,438$ ) yüksek bulunmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde annesini kaybeden ergenler yas süreçlerinin fiziksel belirtilerini babasını kaybedenlere oranla daha yoğun yaşadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin duygusal puanları ortalamalarının kaybedilen ebeveyn değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=3.856$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Annesini kaybedenlerin duygusal puanları ( $\bar{x}=24,800$ ), babasını kaybedenlerin duygusal puanlarından ( $\bar{x}=21,894$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre annesini kaybeden ergenler duygusal anlamda babasını kaybedenlere oranla daha yoğun yas süreci yaşadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel puanları ortalamalarının kaybedilen ebeveyn değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=3.731$ ;  $p=0.000<0,05$ ). Annesini kaybedenlerin bilişsel puanları ( $\bar{x}=31,700$ ), babasını kaybedenlerin bilişsel puanlarından ( $\bar{x}=27,944$ ) yüksek bulunmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde annesini kaybeden ergenlerin bilişsel düzeyleri babasını kaybedenlere oranla daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin davranışsal puanları ortalamalarının kaybedilen ebeveyn değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $t(248)=3.700$ ;  $p=0.001<0,05$ ). Annesini kaybedenlerin davranışsal puanları ( $\bar{x}=23,356$ ), babasını kaybedenlerin davranışsal puanlarından ( $\bar{x}=18,769$ ) yüksek bulunmuştur. Buna göre anne kaybı ile karşılaşan ergenler baba kaybına göre davranışsal belirtileri daha yoğun gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış puanları ortalamalarının kaybedilen ebeveyn değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuç değerlendirildiğinde kaybedilen ebeveyne göre öz-anlayış düzeyleri anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı ifade edilebilir.

**Tablo 9. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Ebeveyn Kaybından Geçen Süresine Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öz-anlayış	0-1 Yıl	25	64,880	13,612	4,722	<b>0,003</b>	2>1
	2-3 Yıl	52	75,808	16,719			3>1
	4-5 Yıl	69	75,797	13,864			4>1
	5 Yıl üzeri	104	77,106	14,538			
Yas Toplam	0-1 Yıl	25	118,200	22,418	37,375	<b>0,000</b>	1>2
	2-3 Yıl	52	91,750	20,725			1>3
	4-5 Yıl	69	82,464	20,141			2>3
	5 Yıl üzeri	104	73,106	18,924			1>4
							2>4
							3>4
Fiziksel	0-1 Yıl	25	18,400	4,592	30,132	<b>0,000</b>	1>2
	2-3 Yıl	52	12,615	5,262			1>3
	4-5 Yıl	69	11,609	4,710			1>4
	5 Yıl üzeri	104	9,019	4,096			2>4
							3>4
Duygusal	0-1 Yıl	25	28,760	6,043	17,342	<b>0,000</b>	1>2
	2-3 Yıl	52	24,885	5,047			1>3
	4-5 Yıl	69	22,478	5,559			2>3
	5 Yıl üzeri	104	20,875	5,236			1>4



							2>4
Bilişsel	0-1 Yıl	25	36,840	7,570	16,848	0,000	1>2
	2-3 Yıl	52	31,827	6,741			1>3
	4-5 Yıl	69	28,942	6,517			2>3
	5 Yıl üzeri	104	26,452	7,697			1>4 2>4 3>4
Davranışsal	0-1 Yıl	25	34,200	10,332	31,414	0,000	1>2
	2-3 Yıl	52	22,423	9,247			1>3
	4-5 Yıl	69	19,435	8,130			2>3
	5 Yıl üzeri	104	16,760	7,194			1>4 2>4 3>4

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış puanları ortalamalarının ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=4,722$ ;  $p=0,003<0,05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların Öz-anlayış puanları ( $75,808\pm 16,719$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların Öz-anlayış puanlarından ( $64,880\pm 13,612$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların Öz-anlayış puanları ( $75,797\pm 13,864$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların Öz-anlayış puanlarından ( $64,880\pm 13,612$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların Öz-anlayış puanları ( $77,106\pm 14,538$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların Öz-anlayış puanlarından ( $64,880\pm 13,612$ ) yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde ebeveyn kaybından sonra geçen süre arttıkça ergenlerin öz-anlayış düzeylerin de artış olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin yas toplam puanları ortalamalarının ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=37,375$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların yas toplam puanları ( $118,200\pm 22,418$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların yas toplam puanlarından ( $91,750\pm 20,725$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların yas toplam puanları ( $118,200\pm 22,418$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların yas toplam puanlarından ( $82,464\pm 20,141$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların yas toplam puanları ( $91,750\pm 20,725$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların yas toplam puanlarından ( $82,464\pm 20,141$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların yas toplam puanları ( $118,200\pm 22,418$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların yas toplam puanlarından ( $73,106\pm 18,924$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların yas toplam puanları ( $91,750\pm 20,725$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların yas toplam puanlarından ( $73,106\pm 18,924$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların yas toplam puanları ( $82,464\pm 20,141$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların yas toplam puanlarından ( $73,106\pm 18,924$ ) yüksek bulunmuştur.

Bu bulgulara göre ebeveyn kaybı yaşandığı andan sonra zaman geçtikçe yas düzeylerinin de azalmaya başladığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin fiziksel puanları ortalamalarının ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=30,132$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların fiziksel puanları ( $18,400\pm 4,592$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların fiziksel puanlarından ( $12,615\pm 5,262$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların

fiziksel puanları (18,400±4,592), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların fiziksel puanlarından (11,609±4,710) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların fiziksel puanları (18,400±4,592), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların fiziksel puanlarından (9,019±4,096) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların fiziksel puanları (12,615±5,262), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların fiziksel puanlarından (9,019±4,096) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların fiziksel puanları (11,609±4,710), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların fiziksel puanlarından (9,019±4,096) yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn kaybından sonra fiziksel belirtiler gösterme zaman ilerledikçe azalma eğilimi gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin duygusal puanları ortalamalarının ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=17,342$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların duygusal puanları (28,760±6,043), ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların duygusal puanlarından (24,885±5,047) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların duygusal puanları (28,760±6,043), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların duygusal puanlarından (22,478±5,559) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların duygusal puanları (24,885±5,047), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların duygusal puanlarından (22,478±5,559) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların duygusal puanları (28,760±6,043), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların duygusal puanlarından (20,875±5,236) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların duygusal puanları (24,885±5,047), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların duygusal puanlarından (20,875±5,236) yüksek bulunmuştur.

Bu sonuca göre ebeveyn kaybından sonra yaşanan duygusal belirtiler kayıptan sonra geçen zamana göre azalma eğilimi gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel puanları ortalamalarının ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=16,848$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların bilişsel puanları ( $36,840\pm7,570$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların bilişsel puanlarından ( $31,827\pm6,741$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların bilişsel puanları ( $36,840\pm7,570$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların bilişsel puanlarından ( $28,942\pm6,517$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların bilişsel puanları ( $31,827\pm6,741$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların bilişsel puanlarından ( $28,942\pm6,517$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların bilişsel puanları ( $36,840\pm7,570$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların bilişsel puanlarından ( $26,452\pm7,697$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların bilişsel puanları ( $31,827\pm6,741$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların bilişsel puanlarından ( $26,452\pm7,697$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların bilişsel puanları ( $28,942\pm6,517$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların bilişsel puanlarından ( $26,452\pm7,697$ ) yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn kaybı yaşantısının ardından geçen süre içinde bilişsel belirtilerde azalmalar yaşanacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin davranışsal puanları ortalamalarının ebeveyn kayıp geçen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=31,414$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların davranışsal puanları ( $34,200\pm10,332$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların davranışsal puanlarından ( $22,423\pm9,247$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların davranışsal puanları ( $34,200\pm10,332$ ), ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların davranışsal puanlarından ( $19,435\pm8,130$ ) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların davranışsal puanları ( $22,423\pm9,247$ ), ebeveyn kayıp geçen süre

4-5 yıl olanların davranışsal puanlarından (19,435±8,130) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 0-1 yıl olanların davranışsal puanları (34,200±10,332), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların davranışsal puanlarından (16,760±7,194) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 2-3 yıl olanların davranışsal puanları (22,423±9,247), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların davranışsal puanlarından (16,760±7,194) yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kayıp geçen süre 4-5 yıl olanların davranışsal puanları (19,435±8,130), ebeveyn kayıp geçen süre 5 yıl üzeri olanların davranışsal puanlarından (16,760±7,194) yüksek bulunmuştur.

Bu bulgulara göre ergenlik döneminde yaşanan ebeveyn kaybı sonrası yaşanan yas süreçlerinde karşılaşılan davranışsal belirtiler kayıp yaşandığı tarihten sonra zaman geçtikçe azalma gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 10. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Kayıp Yaşandığındaki Yaşa Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öz-anlayış	0-5	54	76,537	14,878	4,730	<b>0,003</b>	1>4
	6-10	43	77,093	14,404			2>4
	11-15	128	76,141	15,014			3>4
	15 üzeri	25	64,760	13,642			
Yas Toplam	0-5	54	71,148	20,571	35,489	<b>0,000</b>	3>1
	6-10	43	75,000	16,122			4>1
	11-15	128	85,773	21,006			3>2
	15 üzeri	25	118,920	21,053			4>2
Fiziksel	0-5	54	8,611	3,589	29,566	<b>0,000</b>	3>1
	6-10	43	9,326	4,428			4>1

	11-15	128	11,945	4,995			3>2
	15 üzeri	25	18,400	4,592			4>2 4>3
Duygusal	0-5	54	19,926	5,414	17,583	0,000	3>1
	6-10	43	21,698	4,693			4>1
	11-15	128	23,438	5,543			4>2
	15 üzeri	25	29,040	5,412			4>3
Bilişsel	0-5	54	26,056	8,372	15,504	0,000	3>1
	6-10	43	26,674	7,110			4>1
	11-15	128	30,031	6,698			3>2
	15 üzeri	25	37,040	7,419			4>2 4>3
Davranışsal	0-5	54	16,556	8,042	29,566	0,000	3>1
	6-10	43	17,302	6,262			4>1
	11-15	128	20,359	8,677			3>2
	15 üzeri	25	34,440	9,979			4>2 4>3

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış puanları ortalamalarının kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=4,730$ ;  $p=0,003<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların Öz-anlayış puanları ( $76,537\pm 14,878$ ), kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların Öz-anlayış

puanlarından (64,760±13,642) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların Öz-anlayış puanları (77,093±14,404), kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların Öz-anlayış puanlarından (64,760±13,642) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların Öz-anlayış puanları (76,141±15,014), kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların Öz-anlayış puanlarından (64,760±13,642) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin yas toplam puanları ortalamalarının kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=35,489$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların yas toplam puanları (85,773±21,006), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların yas toplam puanlarından (71,148±20,571) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların yas toplam puanları (118,920±21,053), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların yas toplam puanlarından (71,148±20,571) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların yas toplam puanları (85,773±21,006), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların yas toplam puanlarından (75,000±16,122) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların yas toplam puanları (118,920±21,053), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların yas toplam puanlarından (75,000±16,122) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların yas toplam puanları (118,920±21,053), kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların yas toplam puanlarından (85,773±21,006) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin fiziksel puanları ortalamalarının kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=29,566$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların fiziksel puanları (11,945±4,995), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların fiziksel puanlarından (8,611±3,589) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların fiziksel puanları (18,400±4,592), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların fiziksel

puanlarından (8,611±3,589) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların fiziksel puanları (11,945±4,995), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların fiziksel puanlarından (9,326±4,428) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların fiziksel puanları (18,400±4,592), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların fiziksel puanlarından (9,326±4,428) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların fiziksel puanları (18,400±4,592), kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların fiziksel puanlarından (11,945±4,995) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin duygusal puanları ortalamalarının kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=17,583$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların duygusal puanları (23,438±5,543), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların duygusal puanlarından (19,926±5,414) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların duygusal puanları (29,040±5,412), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların duygusal puanlarından (19,926±5,414) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların duygusal puanları (29,040±5,412), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların duygusal puanlarından (21,698±4,693) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların duygusal puanları (29,040±5,412), kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların duygusal puanlarından (23,438±5,543) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin bilişsel puanları ortalamalarının kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=15,504$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların bilişsel puanları (30,031±6,698), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların bilişsel puanlarından (26,056±8,372) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların bilişsel puanları (37,040±7,419), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların bilişsel puanlarından (26,056±8,372) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15



olanların bilişsel puanları (30,031±6,698), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların bilişsel puanlarından (26,674±7,110) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların bilişsel puanları (37,040±7,419), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların bilişsel puanlarından (26,674±7,110) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların bilişsel puanları (37,040±7,419), kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların bilişsel puanlarından (30,031±6,698) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ergenlerin davranışsal puanları ortalamalarının kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=29,566$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların davranışsal puanları (20,359±8,677), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların davranışsal puanlarından (16,556±8,042) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların davranışsal puanları (34,440±9,979), kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların davranışsal puanlarından (16,556±8,042) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların davranışsal puanları (20,359±8,677), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların davranışsal puanlarından (17,302±6,262) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların davranışsal puanları (34,440±9,979), kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların davranışsal puanlarından (17,302±6,262) yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların davranışsal puanları (34,440±9,979), kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların davranışsal puanlarından (20,359±8,677) yüksek bulunmuştur.

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, ebeveyn kaybı yaşandığındaki ergenin yaş düzeyi 0-5 olanların 15 ve üzerine göre, 6-10 olanların 15 ve üzerine göre, 11-15 olanların yine 15 ve üzeri yaş düzeyinde olanlara göre öz-anlayış düzeyleri yüksek bulunmuştur. Buna göre küçük yaşlarda ebeveyn kaybı yaşayan ergenlerin öz-anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Ayrıca ebeveyn kaybını küçük yaşlarda yaşayan ergenlerin yas toplam, bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel düzeyleri daha düşük olduğu söylenebilir.

**Tablo 5. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Anne Eğitim Durumuna Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Öz-anlayış	Okur-yazar Değil	29	76,690	11,075	0,242	0,867
	İlkokul	115	74,896	15,283		
	Ortaokul	50	74,260	15,988		
	Lise Ve üzeri	56	76,125	15,883		
Yas Toplam	Okur-yazar Değil	29	81,759	20,241	0,264	0,851
	İlkokul	115	83,426	23,822		
	Ortaokul	50	84,580	25,115		
	Lise Ve üzeri	56	86,161	25,504		
Fiziksel	Okur-yazar Değil	29	11,345	5,512	0,100	0,960
	İlkokul	115	11,244	5,570		
	Ortaokul	50	11,600	4,642		
	Lise Ve üzeri	56	11,661	5,388		
Duygusal	Okur-yazar Değil	29	23,103	5,253	0,451	0,717
	İlkokul	115	22,748	5,684		
	Ortaokul	50	22,460	6,201		
	Lise Ve üzeri	56	23,679	6,345		
Bilişsel	Okur-yazar Değil	29	28,655	6,699	0,181	0,910
	İlkokul	115	29,174	7,595		

	Ortaokul	50	29,280	8,709		
	Lise Ve üzeri	56	29,893	8,208		
Davranışsal	Okur-yazar Değil	29	18,655	8,694	0,503	0,680
	İlkokul	115	20,261	9,245		
	Ortaokul	50	21,240	9,389		
	Lise Ve üzeri	56	20,929	11,155		

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal puanları ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; annelerin eğitim durumu ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı söylenebilir.

**Tablo 6. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Baba Eğitim Durumuna Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	P
Öz-anlayış	İlkokul	96	74,771	15,305	0,218	0,884
	Ortaokul	70	75,871	15,634		
	Lise	64	74,672	14,085		
	Yüksekokul Ve üzeri	20	77,250	15,993		
Yas Toplam	İlkokul	96	85,260	23,656	0,629	0,597
	Ortaokul	70	82,443	22,069		

	Lise	64	82,391	25,392		
	Yüksekokul Ve üzeri	20	89,500	27,939		
Fiziksel	İlkokul	96	11,573	5,645	0,642	0,589
	Ortaokul	70	11,286	4,594		
	Lise	64	10,922	5,414		
	Yüksekokul Ve üzeri	20	12,750	5,911		
Duygusal	İlkokul	96	23,104	5,492	0,810	0,489
	Ortaokul	70	22,600	5,425		
	Lise	64	22,516	6,409		
	Yüksekokul Ve üzeri	20	24,700	7,378		
Bilişsel	İlkokul	96	29,969	7,768	0,611	0,608
	Ortaokul	70	28,457	7,334		
	Lise	64	28,953	8,133		
	Yüksekokul Ve üzeri	20	30,100	9,072		
Davranışsal	İlkokul	96	20,615	9,546	0,245	0,865
	Ortaokul	70	20,100	9,539		
	Lise	64	20,000	10,043		
	Yüksekokul Ve üzeri	20	21,950	9,752		

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal puanları ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü

varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tüm bu sonuçlara bakıldığında; baba eğitim durumlarının ergenlerde öz-anlayış, yas toplam, fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyleri anlamlı açıdan farklılaşmadığı söylenebilir.

**Tablo 13. Ergenlerin Öz-anlayış Ve Yas Düzeylerinin Yetiştirilen Eğitim Tutumuna Yönelik Betimsel İstatistikleri**

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öz-anlayış	Demokrat	149	76,839	14,306	2,155	0,118	
	Otoriter	79	72,570	15,599			
	İhmalkâr	22	74,136	17,442			
Yas Toplam	Demokrat	149	82,524	22,768	3,812	<b>0,023</b>	<b>3&gt;1</b> <b>3&gt;2</b>
	Otoriter	79	83,304	24,483			
	İhmalkâr	22	97,364	27,211			
Fiziksel	Demokrat	149	11,282	5,327	1,406	0,247	
	Otoriter	79	11,177	5,078			
	İhmalkâr	22	13,227	6,007			
Duygusal	Demokrat	149	22,342	5,660	5,198	<b>0,006</b>	<b>3&gt;1</b> <b>3&gt;2</b>
	Otoriter	79	23,051	5,870			
	İhmalkâr	22	26,591	6,269			
Bilişsel	Demokrat	149	29,604	7,253	1,862	0,158	
	Otoriter	79	28,114	8,452			

	İhmalkâr	22	31,455	9,006			
Davranışsal	Demokrat	149	19,295	9,030	5,103	<b>0,007</b>	<b>3&gt;1</b>
	Otoriter	79	20,962	10,279			<b>3&gt;2</b>
	İhmalkâr	22	26,091	9,606			

Araştırmaya katılan ergenlerin yas toplam puanları ortalamalarının yetiştirilen eğitim tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,812$ ;  $p=0,023<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yetiştirilen eğitim tutumu İhmalkâr olanların yas toplam puanları ( $97,364\pm 27,211$ ), yetiştirilen eğitim tutumu demokrat olanların yas toplam puanlarından ( $82,524\pm 22,768$ ) yüksek bulunmuştur. Yetiştirilen eğitim tutumu İhmalkâr olanların yas toplam puanları ( $97,364\pm 27,211$ ), yetiştirilen eğitim tutumu otoriter olanların yas toplam puanlarından ( $83,304\pm 24,483$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ihmalkar ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş ergenlerin yas düzeyleri hem otoriter hem de demokratik ebeveyn tutumuna göre yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ihmalkar ebeveyn tutumu ile yetişen ergenler yas süreçlerini daha yoğun yaşayacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin duygusal puanları ortalamalarının yetiştirilen eğitim tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=5,198$ ;  $p=0,006<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yetiştirilen eğitim tutumu İhmalkâr olanların duygusal puanları ( $26,591\pm 6,269$ ), yetiştirilen eğitim tutumu demokrat olanların duygusal puanlarından ( $22,342\pm 5,660$ ) yüksek bulunmuştur. Yetiştirilen eğitim tutumu İhmalkâr olanların duygusal puanları ( $26,591\pm 6,269$ ), yetiştirilen eğitim tutumu otoriter olanların duygusal puanlarından ( $23,051\pm 5,870$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ihmalkar ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş ergenlerin duygusal düzeyleri hem otoriter hem de demokratik ebeveyn tutumuna göre yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla

ihmkar ebeveyn tutumu ile yetişen ergenler duygusal belirtileri daha yoğun yaşayacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin davranışsal puanları ortalamalarının yetiştirilen eğitim tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=5,103$ ;  $p=0,007<0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yetiştirilen eğitim tutumu İhmalkâr olanların davranışsal puanları ( $26,091\pm9,606$ ), yetiştirilen eğitim tutumu demokrat olanların davranışsal puanlarından ( $19,295\pm9,030$ ) yüksek bulunmuştur. Yetiştirilen eğitim tutumu İhmalkâr olanların davranışsal puanları ( $26,091\pm9,606$ ), yetiştirilen eğitim tutumu otoriter olanların davranışsal puanlarından ( $20,962\pm10,279$ ) yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ihmalkar ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş ergenlerin davranışsal düzeyleri hem otoriter hem de demokratik ebeveyn tutumuna göre yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ihmalkar ebeveyn tutumu ile yetişen ergenler davranışsal belirtileri daha yoğun yaşayacağı söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-anlayış, fiziksel, bilişsel puanları ortalamalarının yetiştirilen eğitim tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Bu sonuca göre ergenlerin öz-anlayış, fiziksel ve bilişsel düzeyleri yetiştirilen ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı söylenebilir.

#### 4.2. Ergenlerin Öz-anlayış ve Yas Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 14. Ergenlerin Öz-anlayış ve Yas Puan Ortalamaları**

	N	Ort	Ss	Min.	Max.	Ölçek Ranj	Crombach Alpha
Öz-anlayış	250	75,252	15,080	37,000	113,000	24-120	0,836

Yas Toplam	250	84,076	23,990	39,000	142,000	35-175	0,912
Fiziksel	250	11,420	5,321	5,000	25,000	5-25	0,860
Duygusal	250	22,940	5,878	10,000	40,000	10-75	0,888
Bilişsel	250	29,296	7,836	10,000	48,000	10-75	0,893
Davranışsal	250	20,420	9,645	10,000	48,000	10-75	0,847

Araştırmaya katılan ergenlerin “Öz-anlayış” puan ortalaması (75,252±15,080); “yas toplam” puan ortalaması (84,076±23,990); “fiziksel” puan ortalaması (11,420±5,321); “duygusal” puan ortalaması (22,940±5,878); “bilişsel” puan ortalaması (29,296±7,836); “davranışsal” puan ortalaması (20,420±9,645); olarak saptanmıştır.

#### 4.3. Ergenlerin Öz-anlayış İle Yas Arasında İlişkiye Yönelik Bulgular

**Tablo 15. Ergenlerin Öz-anlayış İle Yas Puanları Arasında Korelasyon Analizi**

		Öz-anlayış	Yas Toplam	Fiziksel	Duygusal	Bilişsel	Davranışsal
Öz-anlayış	r	1,000					
	p	0,000					
Yas Toplam	r	-0,256**	1,000				
	p	0,000	0,000				
Fiziksel	r	-0,337**	0,812**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000			
Duygusal	r	-0,145*	0,771**	0,558**	1,000		
	p	0,022	0,000	0,000	0,000		
Bilişsel	r	-0,109	0,827**	0,527**	0,546**	1,000	



	p	0,086	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>Davranışsal</b>	r	-0,274**	0,897**	0,701**	0,558**	0,622**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

\*<0,05; \*\*<0,01

Yas Toplam ve öz-anlayış arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-0.256$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Fiziksel ve öz-anlayış arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-0.337$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Fiziksel ve yas toplam arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.812$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Duygusal ve öz-anlayış arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-0.145$ ;  $p=0,022<0.05$ ). Duygusal ve yas toplam arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.771$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Duygusal ve fiziksel arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.558$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilişsel ve yas toplam arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.827$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilişsel ve fiziksel arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.527$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Bilişsel ve duygusal arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.546$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Davranışsal ve öz-anlayış arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-0.274$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Davranışsal ve yas toplam arasında, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.897$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Davranışsal ve fiziksel arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.701$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Davranışsal ve duygusal arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.558$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Davranışsal ve bilişsel arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0.622$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ).

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; öz-anlayış düzeyi arttıkça yas düzeyinin azaldığı söylenebilir. Aynı şekilde öz-anlayış düzeyi arttıkça fiziksel düzeyin azalacağı ifade edilebilir. Bu sonuca ek olarak öz-anlayış düzeyleri arttıkça duygusal düzeyinin de azalacağı söylenebilir. Ayrıca fiziksel, duygusal ve bilişsel düzeyler arttıkça yas düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bunun yanı sıra fiziksel,

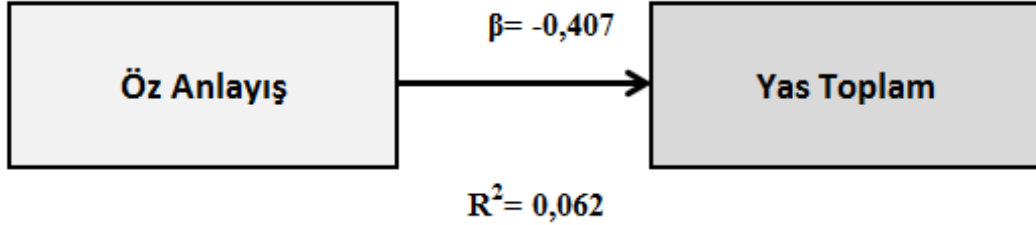
duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeylerinden birinin artış göstermesi diğer düzeyleri de arttıracığı söylenebilir.

**Tablo 16. Öz-anlayışın Yas Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Yas Toplam	Sabit	114,740	15,311	0,000	17,414	0,000	0,062
	Öz-anlayış	-0,407	-4,173	0,000			

Öz-anlayış ile yas toplam arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=17,414; p=0,000<0.05). Yas toplam düzeyinin belirleyicisi olarak öz-anlayış değişkenleri ile ilişkisinin(açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür (R<sup>2</sup>=0,062). Ergenlerin Öz-anlayış düzeyi yas toplam düzeyini azaltmaktadır ( $\beta$ =-0,407).

Bu sonuca göre öz-anlayış, yas düzeyini azaltacağı söylenebileceği gibi yas düzeyini azaltan etmenler diliminde % 6'lık bir payının olduğu ifade edilebilir.



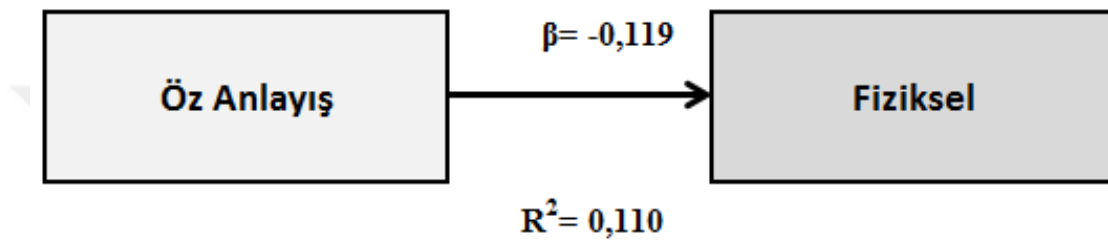
**Şekil 6. Öz-anlayışın Yas Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli**

**Tablo 17. Öz-anlayışın Fiziksel Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Fiziksel	Sabit	20,365	12,581	0,000	31,758	0,000	0,110
	Öz-anlayış	-0,119	-5,635	0,000			

Öz-anlayış ile fiziksel arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=31,758$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Fiziksel düzeyinin belirleyicisi olarak öz-anlayış değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0,110$ ). Ergenlerin öz-anlayış düzeyi fiziksel düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,119$ ).

Bu sonuçlara bakıldığında öz-anlayış düzeyleri arttıkça fiziksel düzeylerin azaldığı söylenebilir. Ayrıca fiziksel düzeyi azaltan etmenler arasında öz-anlayış % 11’lik dilimini açıkladığı söylenebilir.



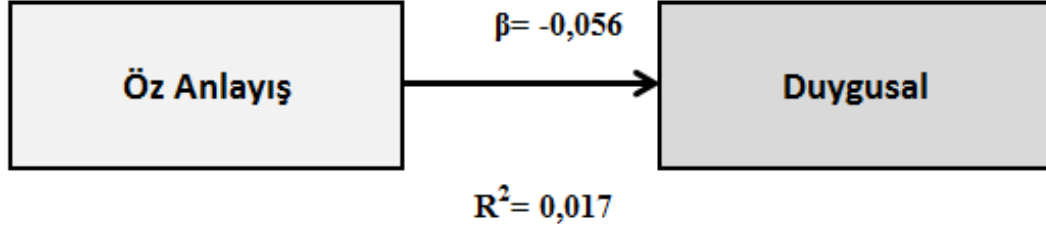
Şekil 7. Öz-anlayışın Fiziksel Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli

Tablo 18. Öz-anlayışın Duygusal Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	P	F	Model (p)	$R^2$
Duygusal	Sabit	27,187	14,467	0,000	5,313	0,022	0,017
	Öz-anlayış	-0,056	-2,305	0,022			

Öz-anlayış ile duygusal arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=5,313$ ;  $p=0,022<0.05$ ). Duygusal düzeyinin belirleyicisi olarak öz-anlayış değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür ( $R^2=0,017$ ). Ergenlerin öz-anlayış düzeyi duygusal düzeyini azaltmaktadır ( $\beta=-0,056$ ).

Bu sonuçlara bakıldığında öz-anlayış düzeyleri arttıkça duygusal düzeylerin azaldığı söylenebilir. Ayrıca duygusal düzeyi azaltan etmenler arasında öz-anlayış % 1'lik dilimini açıkladığı söylenebilir.

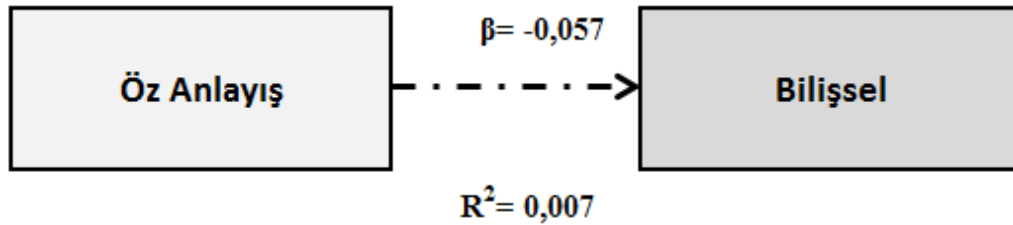


Şekil 8. Öz-anlayışın Duygusal Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli

Tablo 19. Öz-anlayışın Bilişsel Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	P	F	Model (p)	$R^2$
Bilişsel	Sabit	33,556	13,332	0,000	2,979	0,086	0,007
	Öz-anlayış	-0,057	-1,726	0,086			

Öz-anlayış ile bilişsel arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F=2,979$ ;  $p=0,086 > 0,050$ ). Bu sonuçlara göre öz-anlayış bilişsel düzeyi azaltma noktasında etkisinin olmadığı söylenebilir.



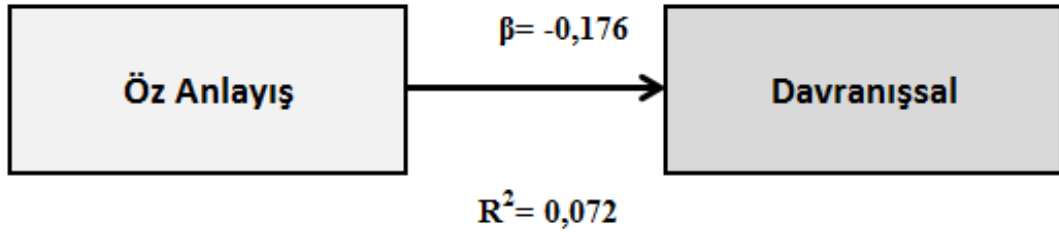
Şekil 9. Öz-anlayışın Bilişsel Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli

**Tablo 20. Öz-anlayışın Davranışsal Düzeyini Yordamasına İlişkin Analiz Tablosu**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Davranışsal	Sabit	33,631	11,221	0,000	20,208	0,000	0,072
	Öz-anlayış	-0,176	-4,495	0,000			

Öz-anlayış ile davranışsal arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=20,208; p=0,000<0.05). Davranışsal düzeyinin belirleyicisi olarak öz-anlayış değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür (R<sup>2</sup>=0,072). Ergenlerin Öz-anlayış düzeyi davranışsal düzeyini azaltmaktadır ( $\beta$ =-0,176).

Bu sonuçlara bakıldığında öz-anlayış düzeyleri arttıkça davranışsal düzeylerin azaldığı söylenebilir. Ayrıca davranışsal düzeyi azaltan etmenler arasında öz-anlayış % 7'lik dilimini açıkladığı söylenebilir.



**Şekil 10. Öz-anlayışın Davranışsal Üzerine Etkisine İlişkin Sonuç Modeli**

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Araştırmanın amacı ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda ergenlerin yas düzeyleri ve öz-anlayışlarının cinsiyet, not ortalaması, devam ettikleri bölüm, okul türü, ailenin gelir durumu, kardeş sayısı, kaybedilen ebeveyn, kayıptan sonra geçen yıl, ebeveyn kaybedildiğindeki yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve yetiştirilen eğitim stili değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını amaç edinmiştir.

Bu bölümde araştırmanın yukarıda belirtilen amaçları doğrultusunda elde edilen bulguların literatür çerçevesinde tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci alt probleminde, öz-anlayışın cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla öz-anlayış düzeyleri istatistiksel açıdan yüksek olduğu bulunmuş ve anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Ancak yapılan literatür taramasında cinsiyet değişkeni öz-anlayış düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Dilmaç, Deniz& Deniz (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları öz-anlayış ve değer tercihlerinin incelenmesi araştırmalarında, Tatlıoğlu (2010) tarafından bir devlet üniversitesinin farklı fakültelerinden 249 erkek ve 468 kız öğrenci ile yaptığı farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özellikleri üzerine yaptığı araştırmasında, Sümer (2008) tarafından farklı öz-anlayış

düzeylelerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi konulu araştırmasında, Yılmaz'ın (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmasında, Çetin (2017) tarafından ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi konulu araştırmasında cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış düzeyleri puan ortalamalarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırma ile literatürde taranan araştırmalar arasındaki farklılaşmanın nedeni olarak ebeveynini kaybeden ergenlerin kendine merhamet ve şefkat gösterme öğretilerini ifade eden öz-anlayış düzeyinin kız öğrencilerde düşük olması, bu araştırma bulgularında da görüldüğü gibi kız öğrencilerin yas düzeylerinin daha yüksek olmasının etki ettiği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında not ortalamalarına göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma olmadığı görülmektedir. İncelenen literatür de mevcut bulgunun tersi sonuçlar olduğu görülmüştür. Akkaya (2011) tarafından lisede yaptığı araştırmaya göre akademik ortalaması yüksek öğrencilerin düşük olanlara göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında devam ettikleri bölüme göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yapılan literatür taramasında ergenlerde öz-anlayış düzeylerinin devam edilen bölüme göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik araştırmaya rastlanmamıştır. Benzer çalışma grupları ile yeni araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre okul türüne göre öz-anlayış düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma bulgularına destekler nitelikte olan Çırpan (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında mezun olunan lise türüne göre öz-anlayış düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda mezun olunan lise türüne göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşmanın olmamasının nedeni olarak araştırmaya katılan çalışma grubunun devlet liselerinde okuyor olması, yerleşim yeri olarak benzerliklerin olması gibi özellikler farklılaşma olmamasının sebeplerinden olabilir.

Araştırma bulgularına göre aile gelir durumuna göre öz-anlayış düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer bir şekilde Eker (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında aile gelir durumunun öz-anlayış düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre kendine şefkat göstermek, yaşanan kötü deneyimlerin hayatın bir parçası olarak görmek gibi anlamları ifade eden öz-anlayış düzeyi sosyo-ekonomik düzeyin anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında kardeş sayısına göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu bulguyu destekler nitelikte olan Özyeşil (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında kardeş sayısına göre öz-anlayış düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görmemiştir. Ergenlik döneminde bireyin aileden kopuş sürecinin başlamasıyla birlikte arkadaşlık ilişkilerinin önemi göz önünde bulundurulduğunda kardeş sayısına göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma olmamasının nedeni olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında kaybedilen ebeveyn değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Ebeveynin kaybedildiği tarihten itibaren geçen süre değişkenine göre öz-anlayış düzeylerine bakıldığında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Ebeveyn kaybından sonra geçen süre 2-3 yıl olanların öz-anlayış puanları, ebeveyn kaybından sonra geçen süre 0-1 yıl olanların öz-anlayış puanlarından yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kaybından sonra geçen süre 4-5 yıl olanların öz-anlayış puanları, ebeveyn kaybından sonra geçen süre 0-1 yıl olanların öz-anlayış puanlarından yüksek bulunmuştur. Ebeveyn kaybından sonra geçen süre 5 yıl üzeri olanların öz-anlayış puanları, ebeveyn kaybından sonra geçen süre 0-1 yıl olanların öz-anlayış puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu bulgulara bakılarak kayıptan sonra geçen sürede ergenlerin kendine şefkat ve merhamet göstermeye başladıkları söylenebilir. Ancak yapılan literatür taramasında benzer araştırmalar bulunamamıştır. Yorumların genellenebilmesi için benzer çalışma grupları ile benzer araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre öz-anlayış düzeyleri açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu



görülmüştür. Kayıp yaşandığındaki yaş 0-5 olanların öz-anlayış puanları, kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların öz-anlayış puanlarından yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 6-10 olanların öz-anlayış puanları, kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların öz-anlayış puanlarından yüksek bulunmuştur. Kayıp yaşandığındaki yaş 11-15 olanların öz-anlayış puanları, kayıp yaşandığındaki yaş 15 üzeri olanların öz-anlayış puanlarından yüksek bulunmuştur. Araştırma 17 yaşındaki ergenlerden oluşan çalışma grubu olması nedeniyle kayıp yaşantısının yakın olduğu yaşlarda olan katılımcıların öz-anlayış düzeyleri daha düşük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kaybın üzerinden zaman geçtikçe ergenlerde öz-anlayış düzeyinin yükselbileceği söylenebilir. Yapılan literatür taramasında benzer bir araştırma yoktur. Benzer gruplarla benzer araştırmaların yapılması bu değişken ile ilgili genellemelerin yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anne eğitim durumuna göre öz-anlayış düzeyleri araştırma bulgularına göre bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Yılmaz (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve benzer bir sonuca ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında babaların eğitim durumuna göre öz-anlayış düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonucu destekler nitelikte Yılmaz (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına bakıldığında ergenin yetiştirilme eğitim stiline göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür (Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009) taramasında yetiştirilen eğitim stiline göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu şekilde farklılaşmanın olmasının nedeni olarak çalışma grubunda yer alan ergenlerin yaş düzeylerine göre kayıptan sonra bu durumun oluşmasında kendisini sorumlu tutması gibi ailesine de suçlamalar yapabilir. Dolayısıyla bu araştırmada ergen algıladığı yetiştirme eğitim stilini ihmalkar olarak gördüğü düşünülebilir. Bu değişken üzerinde daha anlamlı bir genelleme yapılabilmesi için benzer çalışma gruplarında yeni araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre yaş düzeyleri anlamlı derecede bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Kızların yaş toplam puanları,

erkeklerin yas toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu sonuçları destekler nitelikte araştırmalar vardır. Balcı elik (2011) tarafından ergenlerin yasa karşı tutumlarının cinsiyet ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırılması araştırmasında 47'si kız 53' erkek toplam 100 ergen ile çalışmış ve kızların yas toplam puanları erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. Yine Balcı elik (2006) tarafından yapılan diğer bir araştırmada da kızların yas düzeyleri erkeklere oranla anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bağcaz (2017) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada da benzer şekilde kadınların yas düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kızlarda yas düzeylerinin daha yüksek olduğunu desteklemeyen araştırmalarda literatürde yer almaktadır. Coşkun (2009) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmalar olmadığı görülmüştür. Araştırma sonuçları ve ilgili literatüre bakıldığında kız ergenlerin yas düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu görülmektedir. Bunun nedeni olarak kızların daha duygusal yapıda olması ve kültürümüzde erkeklerin duygusunu göstermemesine yönelik öğütler ile büyümesi etki eden faktörlerden olduğu söylenbilir.

Not ortalamaları değişkenine göre yas düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı konusunda araştırma sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Not ortalaması 40 ve altı olanların yas toplam puanları, not ortalaması 41-60 olanların yas toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Not ortalaması 40 ve altı olanların yas toplam puanları, not ortalaması 81-100 olanların yas toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Uluğ (2008) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma bu araştırmaya benzer nitelikte akademik ortalamaları düşük olan öğrencilerin yas düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin akademik başarısını düşürücü etkisi olduğu söylenbilir. Nitekim Dowdley (2000) "Childhood Bereavement Following Parental Death" konulu makalesinde bu duruma değinmiştir.

Araştırma bulgularına bakıldığında alan türü değişkenine göre yas düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde alan türü değişkenine göre yas düzeylerine yönelik bir araştırma bulunamamıştır. Benzer alışma grubu ve benzer araştırmalarla bu değişkene yönelik genellemeler yapılmasına katkı sağlaması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında okul türü değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Okul türü değişkenine göre yas düzeylerine ilişkin diğer araştırmalar tarandığında bu değişkene değinen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yeni araştırmaların benzer çalışma grupları ile yapılması ilgili değişken üzerinden genelleme yapılabilmesi adına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Aile geliri değişkenine göre yas düzeylerinde istatistiksel açıdan farklılaşma olup olmadığı konusunda araştırma sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde Uluğ (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada bu araştırmanın aksine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Dolayısıyla mevcut çalışma ile ilgili literatür sonuçlarında çelişki olduğu görülmektedir. Bu değişkene göre genellemelerin yapılabilmesi için benzer araştırmaların yapılmasında fayda olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında kardeş sayısı değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Uluğ (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında kardeş sayısı değişkeninin yas düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma ile literatürdeki çalışmanın çeliştiği görülmektedir. Kardeş sayısı değişkeni ile benzer araştırmaların yapılması bu konu ile ilgili genellenebilir yorumlar yapılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında kaybedilen ebeveyn değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Annesini kaybedenlerin yas toplam puanları, babasını kaybedenlerin yas toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Koyuncu (2015) tarafından yapılan araştırmaya bakıldığında kaybedilen ebeveyn değişkenine göre yas düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Herhangi bir farklılaşmanın olmamasının nedenini Koyuncu (2015) katılımcıların çoğunluğunun baba kaybı yaşamış olmasına bağlamaktadır. Mevcut araştırmada anne ve baba kayıp sayıları birbirine yakın olması nedeniyle ilgili literatüre göre daha genellenebilir olacağı düşünülmektedir. Annesini kaybedenlerin yas düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni ise toplumumuzda anneye verilen önemin bir sonucu olduğu düşünülmektedir.

Ebeveyn kaybı yaşanmasından sonra geçen süre değişkenine göre yas düzeyleri araştırma sonucunda anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Buna göre kayıptan sonra 0-1 yıl geçen ergenlerin 2-3, 4-5 ve 5 yıl ve üzeri yıla göre, 2-3 yıl geçen ergenlerin 4-5 ve 5 yıl ve üzeri yıla göre, 4-5 yıl geçen ergenlerin ise 5 yıl ve üzeri yıla göre yas toplam puanları yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmanın kayıptan sonra geçen süre değişkenine göre yas düzeyleri bulgusunu destekler nitelikte Bağcaz (2017) tarafından yapılan araştırmada da anlamlı farklılaşmaların olduğu görülmüştür. Buradan hareketle kayıp yaşantısının ilk yıllarından sonra çeşitli etkenler ile yas düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bu yorumu Genlik (2012) tarafından yapılan araştırmada destekler niteliktedir.

Kayıp yaşandığındaki yaş değişkenine göre yas düzeyleri araştırma bulgularına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Uluğ (2008) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ergenlik döneminde yaşanan ebeveyn kaybında yas düzeylerinin anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür ile mevcut çalışma arasındaki çelişki olduğu görülmektedir. Bu durum her iki araştırmanın yaş, eğitim durumu gibi farklı çalışma gruplarında yapılmasının sonucu olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında anne eğitim durumu değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde Mack (2001) tarafından yapılan araştırmada anne eğitim durumunun yas düzeyine göre anlamlı farklılaşma olmadığı yönünde sonuç bulmuştur. Mevcut çalışma ile literatürün birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Baba eğitim durumu değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan araştırma sonuçlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Baba eğitim durumu değişkenine göre yas düzeyinde farklılaşma olmadığı sonucuna Mack (2001) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında da görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre ergenin yetiştirildiği ebeveyn eğitim durumu değişkenine göre yas düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşma olduğu bulunmuştur. Buna göre ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip ailede yetişen ergenin yas düzeyi demokrat ebeveyn tutumuna göre yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde ihmalkar

ebeveyn tutumuna sahip ailede yetişen ergenin yas düzeyi otoriter ebeveyn tutumuna göre yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde yetiştirilen ebeveyn tutumuna göre yas düzeylerine ilişkin bir araştırma bulunamamıştır. Benzer çalışma grubu ile ebeveyn tutumuna yönelik yeni araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında yas düzeyi fiziksel alt boyutuna göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. öz-anlayışın yas düzeyi fiziksel alt boyut düzeyini açıklayıcılık gücü zayıfta olsa fiziksel boyut düzeyini azaltmakta katkısı olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde benzer araştırmalar bulunulamamıştır. Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi için benzer araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında yas düzeyi duygusal alt boyutuna göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. öz-anlayışın yas düzeyi duygusal alt boyut düzeyini açıklayıcılık gücü zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak fiziksel boyut düzeyini azaltmakta katkısı olduğu görülmüştür. Mevcut değişken ile ilgili farklı çalışmalar araştırıldığında herhangi bir araştırma bulunamamıştır. Bu değişkene göre genellemeler yapılabilmesi için farklı araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yas düzeyi bilişsel alt boyutuna göre öz-anlayış düzeylerinde araştırma bulgularına göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde benzer araştırmalar bulunulamamıştır. Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi için benzer araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında yas düzeyi davranışsal alt boyutuna göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Ayrıca açıklayıcılık gücünün zayıf ve davranışsal boyut düzeyini azaltma noktasında katkıları olduğu görülmektedir. Mevcut değişken ile ilgili farklı çalışmalar araştırıldığında herhangi bir araştırma bulunamamıştır. Bu değişkene göre genellemeler yapılabilmesi için farklı araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında yas düzeyleri ile öz-anlayış arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Yas toplam

düzeşinin belirleyicisi olarak öz-anlayış değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür. Ergenlerin öz-anlayış düzeyi yas toplam düzeyini azaltmaktadır. Benzer şekilde Lenferink, Eisma, Keijser & Boelen (2017) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre yas düzeyi ile öz-anlayış arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma ve ilgili literatürde benzer sonuçlar olması nedeniyle acı veren durum karşısında öz-anlayışın bireyde olumsuz duruma karşı direnç sağlayacağını söyleyebiliriz.

Araştırma bulgularına bakıldığında yas düzeyleri ile öz-anlayış arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın bu sonucunu destekler nitelikte Lenferink, Eisma, Keijser & Boelen (2017) tarafından yapılan araştırmada yas düzeyleri ile öz-anlayış arasında zayıf, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle öz-anlayış düzeyi yükseldikçe yas düzeyinin azaldığını söyleyebiliriz. Kendine şefkat göstermek ve yaşanan acı olayların yaşamın bir parçası olarak görme öğretilerini içinde barındıran öz-anlayış, yaşam süresince karşılaşılabilecek önemli acılardan biri olan ebeveyn kaybının sonunda yaşanan olumsuz duyguların üstesinden gelinmesinde kullanılmasının faydalı olacağı söylenebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

1. Öz-anlayış düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Erkeklerin öz-anlayış düzeyleri kızlara oranla yüksek bulunmuştur.
2. Ergenlerin öz-anlayış düzeyleri not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.
3. Öz-anlayış düzeyleri devam ettikleri alana göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Ergenlerin devam ettikleri okul türü değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.
5. Ailenin aylık geliri değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Ergenlerin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.
7. Kaybedilen ebeveyn değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
8. Ergenlerin ebeveyn kaybı yaşadığı zamandan itibaren geçen süre değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kayıptan sonra geçen yıl arttıkça öz-anlayış seviyelerinin de yükseldiği görülmüştür.
9. Kayıp yaşandığı andaki yaş değişkenine göre öz-anlayış düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre ergenin yakın zamanda yaşadığı kayba göre öz-anlayış düzeyi daha küçük yaşlarda yaşanan ebeveyn kaybına göre düşük olduğu görülmüştür.

10. Anne eğitim durumu değişkenine göre öz-anlayış düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı görülmüştür.
11. Baba eğitim durumu değişkenine göre öz-anlayış düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
12. Ergenlerin yetiştirilme eğitim tutumuna göre öz-anlayış düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.
13. Ergenlerde cinsiyet değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kızlar erkeklere oranla yas düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
14. Not ortalaması değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Buna göre not ortalaması düşük olan ergenlerin yüksek olanlara göre yas düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür.
15. Ergenlerin devam ettikleri alan değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
16. Ergenlerin devam ettikleri okul türü değişkenine göre yas düzeyleri araştırma sonucuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.
17. Aile gelir düzeyi değişkenine göre yas düzeyleri araştırma bulgularına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
18. Kardeş sayısı değişkenine göre yas düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
19. Ergenlerin kaybedilen ebeveyn değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre annesini kaybedenlerin yas düzeyleri babasını kaybedenlere nazaran yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
20. Ebeveyn kaybından sonra geçen süre değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre ebeveyn kaybının üzerinden zaman geçtikçe yas düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
21. Ebeveyn kaybı yaşandığındaki yaş değişkenine göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre ergenin şu andaki yaşına yakın zamanda yaşanan kayıp sonrası yas düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
22. Ergenlerin anne eğitim düzeyi değişkenine göre yas düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.



23. Baba eğitim durumu değişkenine göre yas düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

24. Yetiştirilme eğitim tutumuna göre yas düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre ihmalkar eğitim tutumu ile yetişen ergenlerin yas düzeyleri demokratik eğitim tutumuna göre yetişenlerden ve ihmalkar eğitim tutumuna göre yetiştirilen ergenlerin otoriter eğitim tutumuna göre yetiştirilen ergenlerden yas düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

25. Ergenlerin yas düzeyi fiziksel alt boyutu ile öz-anlayış düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre açıklayıcılık gücünün zayıf olmasının yanında öz-anlayışın fiziksel alt boyut düzeyini azaltma etkisi olduğu görülmüştür.

26. Ergenlerin yas düzeyi duygusal alt boyutu ile öz-anlayış düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre açıklayıcılık gücünün zayıf olmasının yanında öz-anlayışın duygusal alt boyut düzeyini azaltma etkisi olduğu görülmüştür.

27. Ergenlerin yas düzeyi bilişsel alt boyutu ile öz-anlayış arasında anlamlı düzeyde istatistiksel açıdan farklılık bulunmamıştır.

28. Ergenlerin yas düzeyi davranışsal alt boyutu ile öz-anlayış düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre açıklayıcılık gücünün zayıf olmasının yanında öz-anlayışın davranışsal alt boyut düzeyini azaltma etkisi olduğu görülmüştür.

29. Ergenlerde yas düzeyi ve öz-anlayış arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre ergenlerde yas düzeyini öz-anlayışın azaltma etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

30. Ergenlerde yas düzeyi ve öz-anlayış arasında negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Bu sonuca göre öz-anlayış arttıkça yas düzeyi azalmaktadır.

## **6.2. Öneriler**

1. Ülkemizde yas üzerine yapılan araştırma sayısı kısıtlıdır. Özellikle ergenler üzerine yapılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Farklı değişkenler ile yas üzerine yapılacak araştırmaların literatüre önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

2. Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin yas düzeylerini azaltmak amacıyla okul rehberlik servisinde çalışan psikolojik danışmanların Öz-anlayış temelli çalışmalar yapmasında fayda olacağı düşünülmektedir.

3. Özellikle hayatta kalan ebeveyn ile çalışılırken de Öz-anlayış üzerine farkındalıklar kazandırılmaya çalışılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

4. Mevcut çalışmanın farklı yaş gruplarında yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak (Çev. B. Onur) 1. Baskı, Ankara: İmge Kitapevi.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. Yayınlanmış Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-64.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10(2), 125-143.
- Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi)*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bağcıoğlu Ünver, G. (2013). Bedensel ve devinsel gelişim. A. Ulusoy (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Balcı-Çelik, S. (2006). Yas ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 105-111.
- Balci-Çelik, S. (2011). Ergenlerin Yasa Karşı Tutumlarının Cinsiyet ve Depresyon Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 10 (2), 735-742.
- Barrett-Lennard, G. T. (1997). The recovery of empathy - toward others and self. (In.A.C. Bohart, ve L. S. Greenberg, (Ed.). *Empathy reconsidered: New*

- Directions in psychotherapy. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Psikopatoloji ile ilişkili olarak Öz-şekfat*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bowlby, J. (1960). Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *The Psychoanalytic study of the child*, 15(1), 9-52.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 ( 1 ), 15-23.
- Chodron, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times*. Boston: Shambhala Publications.
- Clements, P. T., DeRanieri, J. T., Jigil, G. J. ve Benasutti, K. M. (2004). Life after death: Grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40 (4), 150-154.
- Coşkun, D. (2009). *11-18 yaş arasında anne baba kaybı yaşamış genç yetişkinlerin yaşla uyum süreci*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Çelen, H. N. (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. (2. Baskı). İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve Öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çırpan, E. ( 2017 ). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve Öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, M. E., Kesici, ř. ve Sümer, A.S. (2008). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151–1160.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M.E. ( 2009 ). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 ( 18 ), 9-24.
- Dinçer, B. (2008). *Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyde lise ikinci sınıfa devam eden ergenlerin anne baba tutumlarını algulamaları ile arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dowdney, L. (2000). Annotation: Childhood bereavement following parental death. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 819-830.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. Yas ve Melankoli Ing. Çev: Uslu, R. & Berksun, O.(1997). *Kriz Dergisi*, 1(2), 98-103.
- Freud, S. (2014). Yas ve Melankoli (Çev. A. Emirsoy) 1. Baskı, İstanbul: Telos Yayınevi. (Eserin orijinali 1917'de yayımlandı).
- Genlik, Ö. (2012). *Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- 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.
- Göka, E. (2013). *Hoşçakal*. (3. Baskı). İstanbul: Timaş yayınları.
- Greenberg, L. S. (1998). Allowing and accepting painful emotional experiences. *International Journal of Action Methods*, 51(2), 47-62.
- Greenberg, L. S., Korman, L. M., ve Paivio, S. C. (2001). Emotion in humanistic psychotherapy. D. J. Cain, ve J. Seeman, (Ed.). *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Greenberg, L. S., Rice, L. N. ve Elliott, R. (1993). Facilitating emotional change: The moment-by-moment process. New York: The Guilford Press.
- Grossack, M. (1974). The revolutionary social philosophy of Albert Ellis. *Rational Living*, 9(2), 17-21.
- Güngör Aytar, A. (2013). Ahlaki gelişim. A. Ulusoy (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi içinde*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2002a). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology*, 9(1), 101-106.
- Hayes, S. C. (2002b). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.
- Herman, J. L. (2016). Travma ve İyileşme (Çev. T. Tosun) 4. Baskı, İstanbul: Literatür yayınları. (Eserin orijinali 1992’de yayımlandı).
- Hökelekli, H. (2008). *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. (1. Baskı). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Horowitz M. J., Wilner N., Marmar C., Krupnick J. (1980). Pathological grief and the activation of latent self images. *American Journal Psychiatry*, 137, 1157–1162.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Jordan, J. V. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. Paper presented at the Stone Center Colloquium.
- Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. A.C. Bohart, ve L. S. Greenberg, (Ed.). *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair Intervention*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Texas, Austin.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The international journal of psycho-analysis*, 21, 125.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.

- Koyuncu, Ö. (2015). *Ebeveyn Kaybı Yaşayan Kişilerde Psikolojik Esneklik Tepkisinin Psiko-Sosyal Belirleyicileri: Kaybın Koşulları, Kişinin Kendine, Dünyaya, Geleceğe Yönelik Algısı, Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kornfield, J. (1993). Generosity, codependence, and fearless compassion. In a path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life. New York: Bantam Books.
- Kübler-Ross, E. (1997). Ölüm ve Ölmek Üzerine (Çev. B. Büyükkal), İstanbul: Boyner Holding yayınları. (Eserin orijinali 1969'da yayımlandı).
- Kulaksızoğlu, A. (1989). Ergen-aile çatışmaları ile annenin tutumları arasındaki ilişki ve ergenin problemleri. *M.U Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 71-87.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik psikolojisi*. (18. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kürüm, Ş. (2012). *Kayıplara karşı yas: Cumartesi anneleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi, İstanbul.
- Lenferink, L. I., Eisma, M. C., de Keijser, J., ve Boelen, P. A. (2017). Grief rumination mediates the association between self-compassion and psychopathology in relatives of missing persons. *European journal of psychotraumatology*, 8(6), 1378052.
- Lindermann, E. (1993). Akut Yas'ın Semptomatolojisi ve Yaklaşım (Çev. R. Uslu). *Kriz Dergisi*, 1(2), 104-109. (Orijinal makalenin yayım tarihi, 1944)
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Mack, K. Y. (2001). Childhood family disruptions and adult well-being: The differential effects of divorce and parental death. *Death studies*, 25(5), 419-443.
- Marlatt, G. A., ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. W.R., Miller, (Ed.). Integrating spirituality into treatment. Washington D.C.: American Psychological Association.

- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7 ( 4 ), 291-312.
- McNeill, D. P., Morrison, D. A. ve Nouwen, H. J. M. (1982). Introduction. In compassion: A reflection on the Cristian life. New York: Image Books Doubleday.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., Hseih, Y., ve Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D. ve McGhee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hseih, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Constural in the United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Nisker, W. (1998). Mindfulness: The opposable thumb of consciousness. In Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos. New York: Bantam Books.
- Oates, M. (2003). Understanding the grief process: A first step to helping bereaved clients. *Journal of Professional Counseling, Practice, Theory, & Research*, 31(1), 29.
- Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi*. (9. Baskı). Ankara: İmge Kitapevi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Anderson, B., Zubenko, G. S., Kupfer, D. J. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American journal of Psychiatry*, 152(1), 22-30.



- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9* (1), 50-57.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg, L. (1999). Breathing with the body. In *breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Safran, J. D. (1998). Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc
- Salovey, P. ve Pizarro, D. A. (2003). The value of emotional intelligence. R. J. Sternberg ve J. Lautrey, (Ed.). *Models of intelligence: International perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Salzberg, S. (1997). Developing the compassionate heart. In *loving Kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Sanders, C. M. (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues, 44*(3), 97-111.
- Sandström, C. I. (1971). Çocuk ve Gençlik Psikolojisi (Çev. Refia Semin) İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Sarıçam, H., ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(1).
- Şenelmiş, H. (2006). Ankara Üniversitesi kriz merkezine başvuran yas olguları üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi, 14*(1), 1-20.
- Şenelmiş, H. (2006). *Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yas Olguları Üzerine Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Senemoğlu, N. (2009). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Sprang, G. ve McNeil, J. (1998). Post-homicide reactions: Grief, mourning and post-traumatic stress disorder following a drunk driving fatality. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 37(1), 41-58.
- Steinberg, L. (2013). Ergenlik (Çev. F. Çok) 2. Baskı, Ankara: İmge Kitapevi.
- Steiner, H. ve Yalom, I. D. (2008). Ergen terapisi (Çev. Y. Özkardeşler Şallı) 1. Baskı, İstanbul: Prestij Yayınları.
- Stroebe, M. S., ve Stroebe, W. (1991). Does "grief work" work? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 479-482.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tanhan, F. ve Arı İnci, F. (2009). *Ölüm Eğitimi*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of traumatic stress*, 21(6), 556-558.
- TÜİK (2002-2016). *İntihar istatistikleri*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim 29.11.2017, <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=115&locale=tr>.
- Uluğ, Ö. Ş. (2008). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine ebeveyn kaybı ve anne baba ayrılığının etkisi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Valente, S. M. ve Saunders, J. M. (1993). Adolescent grief after suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 14(1), 16-22.
- Volkan, V. D. ve Zıntl, E. (2010). *Gidenin Ardından* (Çev. I. Vahip ve M. Kocadere) 2. Baskı, İstanbul: Oa Yayınları. (Eserin orijinali 1993'de yayımlandı).
- Wallace, A. B. (1999). Compassion. In *Boundlessheart: The four immeasurables*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.

- Worden, J. W. (2003). *Yas Danışmanlığı ve Yas Terapisi* (Çev. B. Öncü), Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları. (Eserin orijinali 1991’de yayımlandı).
- Yalçınay, M. (2015). *Kanser hastalarında, algılanan ayrımcılık, damgalanma ve yas semptomları*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit) 4. Baskı, İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. (Eserin orijinali 1980 yılında yayımlandı).
- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. (17. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2002). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. (22. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2017). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. (40. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin Öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz, M. T., ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131-157.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik çağı*. (14. Baskı). İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- Zara, A. (2011). Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları. A. Zara (Ed.), *kayıplar, Yas tepkileri ve yas süreci içinde* (s. 73-88). Ankara: İmge kitapevi.
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Healthand Well-Being*, 7(3), 340–364.
- Zisook, S. ve DeVaul, R. A. (1983). Grief, unresolved grief, and depression. *Psychosomatics*, 24(3), 247-256.

## **EKLER**

**EK 1. KİŞİSEL BİLGİLER (DEMOGRAFİK BİLGİLER)**

**EK 2. YAS ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)**

**EK 3. ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)**



## EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİLER

1) **Cinsiyetiniz:**

Erkek ( ) Kız ( )

2) **Not ortalamanız:**

0-20 ( ) 21-40 ( ) 41-60 ( ) 61-80 ( ) 81-100 ( )

3) **Alanınız:**

Sözel ( ) Eşit Ağırlık( ) Sayısal( )

4) **Yaşınız:.....**

5) **Öğrenim gördüğünüz okul türünüz:**

Anadolu Lisesi ( ) Mesleki ve Teknik Lise ( )

6) **Şu an içinde yaşadığınız ailenin ortalama aylık geliri ne kadardır?**

1500 ve altı ( ) 1500-3000 ( ) 3000-4500 ( ) 4500 ve üzeri ( )

7) **Kaç kardeşsiniz:**

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ve üzeri ( )

8) **Hangi ebeveyninizi kaybettiniz?**

Anne ( ) Baba ( )

9) **Ebeveyninizi kaybedeli kaç yıl oldu?**

0-1 ( ) 2-3 ( ) 4-5 ( ) 5 ve üzeri ( )

10) **Ebeveyninizi kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız?**

.....

11) **Anninizin eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )Yüksekokul ( )

Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

12) **Babanızın eğitim durumu nedir?**

Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )Yüksekokul ( )

Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

13) **Hangi eğitim tutumunda yetiştirildiniz?**

Demokrat ( ) Otoriter ( ) İhmalkar ( )

## EK 2. YAS ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

**Açıklama:** Aşağıda yasla ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. Genel olarak bir yakınıızı kaybettiğinizde nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler, “Her zaman (5), Sık sık (4), Ara sıra (3), Nadiren (2), Hiçbiri zaman (1)” karşılığındadır. Her ifadeyi ilişkin beş seçenektan yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

Elde edilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umar, katkılarınız için teşekkür ederim.

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

İfadeler	Her zaman	Sık sık	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
1) Aklıma geldikçe ağlıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
2) Sabırsız ve hoşgörüsüz biri oldum.	( )	( )	( )	( )	( )
3) Uyku düzenim bozuldu.	( )	( )	( )	( )	( )
4) Geceleri aklıma gelince kabuslar görüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
5) Kendimi yorgun ve güçsüz hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
6) Sigara, alkol vb. kullanmaya başladım.	( )	( )	( )	( )	( )
7) Onu kaybetmemiş gibi davranıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
8) Boşluğunu dolduracak kişiler arıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
9) İçine kapanık biri oldum.	( )	( )	( )	( )	( )
10) Eşyaları ve hatıraları ile teselli buluyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
11) Hayatıma kaldığım yerden devam ediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
12) Kendimi ölüme hazırlıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
13) Kendi ayaklarım üzerinde durmaya başladım.	( )	( )	( )	( )	( )
14) Onun sevdiği şeyleri yapıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
15) Psikolojik tedavi görüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
16) Hayatın sadece yaşamdan ibaret olmadığını, kaybın da yaşam kadar gerçek olduğunu anladım.	( )	( )	( )	( )	( )

### EK 3. ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hiçbir	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					