



"ORDINARY PEOPLE" FİLMİNİN YAS TEMASI AÇISINDAN ANALİZİ "ORDINARY PEOPLE" MOVIE ANALYSIS IN TERMS OF MOURNING

Yelda YAVUZ*
Nevin DÖLEK**

Öz

Bu çalışmada aile içindeki yasın incelenmesi ve "Ordinary People" filmindeki karakterlerin yas süreçlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada öncelikle ölüm ve yas ile ilgili kavramlar, yas türleri, yas süreci, gelişim dönemlerine göre yas tepkileri, yası belirleyen faktörler, çocuk kaybı, kardeş kaybı, yas sürecinde baş etme kanalları ve yas tedavisi üzerinde duruldu. Daha sonra, sıradan insanlar filminde yas belirtileri, yas süreci, yası belirleyen faktörler, yas tipleri ve karakterlerin yas süreciyle başa çıkma yolları ayrı ayrı değerlendirildi. Çalışmada yapılan değerlendirmeler sonucunda "Ordinary People" filmindeki karakterlerin normal ve patolojik yas tepkilerini gösterdikleri, gelişim dönemlerine göre farklı yas türlerine sahip oldukları ve farklı baş etme kanallarını kullandıkları gözlemlenmiştir. Filmin analizinin, yas anlayışında ve uygun başa çıkma yöntemlerinin kullanımında alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yas, Patolojik Yas, Film Analizi, "Ordinary People" Filmi.

Abstract

In this study, it was aimed to examine the mourning in the family and to evaluate the mourning process of the characters in the 'Ordinary People' movie. For this purpose, first of all, concepts related to death and mourning, types of mourning, mourning process, mourning reactions according to developmental periods, factors determining mourning, the loss of a child, the loss of a brother, ways of coping with mourning process and mourning treatment were touch on. Then, signs of mourning, mourning process, factors determining mourning, types of mourning and ways to cope with mourning process of the characters in the Ordinary People movie were evaluate individually. As a result of the evaluations made in the study, it was observed that the characters in the Ordinary People movie showed normal and pathological mourning reactions, they had different mourning types according to their developmental periods and they used different ways of coping with mourning. It is thought that the analysis of the film will contribute to the field in the understanding of mourning and the use of appropriate coping methods.

Keywords: Mourning, Pathological Mourning, Movieanalysis, "Ordinary People" Movie.

1.Giriş

Kaybettiğimiz kişinin ardından "yas tutmak" yaşanması gereken doğal bir süreçtir. Kişi yas tutma sürecinde duygusal olarak bu kaybını (boşanma, iflas, ev vb. kayıplarda olabilir) ya da ölümü (ölümle gelen kayıplar) protesto eder; normal işlevlerinde (kendine bakım, çalışmak, aile ve sosyal ilişkileri yürütmek vb.) bazı aksamalar görülür ve bazı ruhsal sorunlar yaşar. Kişinin hayatına normal ve sağlıklı devam edebilmesi için yasını tutması, yas sürecini tamamlaması gerekmektedir. Bu yas tutma süreci sonunda insan yaşadığı kaybı yaşamının bir parçası haline getirerek bununla yaşamayı öğrenir. Yas tutmak kaybedilen kişiyi unutmak ya da artık sevmemek anlamına gelmez. Sadece kaybı ve bununla ilgili duyguları kabullenmek, başa çıkabilmeyi ve bu duygularla yaşamı sürdürmeyi öğrenmek anlamına gelir. Başka bir deyişle, fiziksel olarak mezara gömdüğümüz kişiyi, psikolojik olarak da mezara gömebilmeyi başarabilmektir. Bilinçli olarak yas tutmaktan kaçınanların, kısa bir süre sonra veya sonrasında çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar yaşayarak yavaş yavaş normal yaşam işlevlerini aksattıkları gözlenmiştir. Yas tutma süreci normal ve doğal olsa da oldukça zor olabilir; atlatmak için zamana, cesarete ve desteğe gereksinim duyulur. Sevilen birinin ölümünden sonra yas tutma tepkileri ve yas süreciyle ilgili kişisel yaşantı ve deneyimin genel olarak aşağıda belirtildiği gibi yaşandığı gözlemlense de bu aşamalar yer değiştirebilir ve bazen bazı aşamalar yaşanmayabilir (Zara,2011,79-80). Yas süreci, birey enerjisini kayıp dışındaki yaşama yeterli olarak aktardığında tamamlanır. Bu yas sürecinin işlevselliğine işaret eder; Ancak süreç işlevselliğini kaybederse ya da beklenenin dışında gelişirse patolojik yastan bahsedilir (Çelik ve Sayıl,2003,31). Her ne kadar, araştırmacılar birbirine benzer süreç

* Uzm., Aile Danışmanı, Psikolojik Danışman, MEB.

**Dr. Öğr. Üyesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı.



modelleri tanımlasa da yas sürecinde bireysel farklılıklar vardır. Bu farklılık biyopsikososyal faktörlerle belirlenir. Kişinin baş etme yetenekleri, kişilik yapısı, yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemleri, kişilerarası ilişkileri, ölen kişinin bireyin hayatındaki yeri, anlamı bu sürecin doğasını, gidişatını ve işlevselliğini belirler. Yas sürecinde bireysel faktörler kadar kültürel faktörler de önemlidir. Genel olarak yas sürecinde birey birkaç hafta içinde iş yaşamına dönebilir, birkaç ay içinde sosyal rolleri ile denge kurmaya ve yaklaşık 6 ay-1 yıl içinde de yeni ve sağlıklı ilişkilerle hayatına yeni bir yön vermeye başlayabilir (Şenelmiş, 2006, 3; Çelik ve Sayıl, 2003, 30). Ailede yaşanan bir kayıp sonrasında her aile üyesi yaşanan olaydan farklı şekilde ve farklı şiddette etkilenmektedir. Bu sebeple tek bir yas yaşantısından ve sürecinden bahsetmek yerine bireysel yas tepkileri çerçevesinde değerlendirmek gerekir. Ailede yaşanan kayıp sonrasında normal yas sürecini gerçekleştiremeyen bireyler patolojik bir takım belirtiler sergilerler. Bu belirtiler ardından gecikmiş yas, komplike yas, engellenmiş yas vb. gibi türleri olan patolojik yas, PTSB ve depresyon gibi bir çok durum ortaya çıkmaktadır. Özellikle ailede bir çocuğun yitirilmesi her bir eşin diğerini destekleme yeteneğini çoğu zaman engeller. Her bir ebeveyn kendi yaşadığı kaybın yasını tutar ve yitirilmiş geleceği anlamlandırmaya çalışır. Bu süreçte çiftin ilişkileri tekrar gündeme gelir. Kayıp süreci eşlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi tekrar düzenleyip, kaybettikleri çocuklarının aile sistemindeki boşluğunu yeniden düzenleyerek diğer çocukları ile yeni bir aile yapısı/ilişkisi oluşturmalarına neden olur. Kayıpla başa çıkmada anne ve baba arasında belirgin farklılıklar vardır. Aslında ailedeki her birey yası farklı şekillerde yaşar. Ölen kişi ile aralarında kurduğu bağ, kişilik yapısı gibi bir çok faktör yasın bireysel bir tepki olarak karşımıza çıkmasına neden olur (Malkinson, 2009, 201-203). Kardeşleri ani ve trajik bir biçimde hayatını kaybeden çocuklar ise, özel bir yük taşırlar. Sadece kardeşlerini kaybetmezler, çoğu kez ebeveynlerine, özellikle de anneye duygusal erişimi de kaybederler. Ölen kardeşinin evde kusursuz bir imge olarak hatırlanması çocuk için ulaşılamayacak, yetişilemeyecek bir yer olarak kabul edilmektedir. Çoğu zaman çocuk bu imge ile yarışamaz (Ruppert, 2011, 166). Kardeşlerinin ölümü sonrasında ergenlik döneminde olan çocuklar kendilerini suçlu hissederler ve "Neden ben değil de o öldü? Engellemem gerekirdi." gibi ifadeler kullanırlar. Bu süreçte kendilerini anne babalarına karşı hep mahçup hissederler (Sontrock, 2012, 629). Bu süreçte aileye destek olabilmek için yas sürecinin de iyi anlaşılması gerekmektedir. Bu sebeple aile içerisinde yaşanan bir çocuğun kaybının aile dinamiklerini ve her bir aile ferdi nasıl etkilediğini başarıyla anlatan "Ordinary People" filminin yas sürecini anlatmada etkili olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmada ailede yas temasının incelenmesi ve "Ordinary People" filmindeki karakterlerin yaşadığı yas süreçlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada öncelikle ölüm ve yas ile ilgili kavramlar, yas türleri, yas süreci, gelişim dönemlerine göre yas tepkileri, yası belirleyen faktörler, çocuk kaybı, kardeş kaybı, yas sürecinde baş etme kanalları ve yas tedavisi konu edilmiştir. Ardından filmdeki karakterlerin yas belirtileri, yas süreci, yası belirleyen faktörleri, yas türleri ve yas ile baş etme kanalları bireysel olarak değerlendirilmiştir.

2.Ölüm, Yas ve İlgili Kavramlar

Ölüm, yaşamsal fonksiyonların yitimi, sona ermesidir. Ölüm bir değişimdir, yaşamın sonu olarak anlaşılır ve tanımlanır. Ölüm ve ölüme ilişkin biyopsikolojik süreçleri inceleyen bilim dalı ise tanatoloji olarak isimlendirilir. Ölüm, bireyci-biyolojik tanımlamanın ya da tartışmanın ötesinde sosyal görünüm taşıyan ve sosyal algılanmayla şekillenen bir olgudur. Bu nedenle ölüme ve ölmeye ilişkin sosyal ve kültürel faktörleri göz ardı etmek mümkün değildir (Kıvılcım ve Doğan, 2014, 80; Burcu ve Akalın, 2008, 30). Ölüm evrensel bir olaydır. Geride kalanlarda yarattığı çaresizlikle birlikte gelen en büyük kayıptır (Yavuzer, 2003, 57).

Kayıp Yaşama (Bereavement), kayıp ya da ölüm sonucunda yalnız kalma, kaybedilen kişiden fiziksel olarak ayrı kalma nedeniyle yaşadığı duygusal sıkıntı durumudur. **Yas (Grief)** ise, üzüntüyü de içine alan içsel ve dışsal tepkileri kapsayan psikobiyolojik ve evrensel bir süreçtir. Yas aslında ölen kişiyle olan ilişkiler doğrultusunda tamamlanmamış planları, istekleri, hayalleri ve fantezileri içerir. Bizim için çok fazla önemi olan birisini sonsuza dek kaybettiğimizde hissettiğimiz üzüntüden doğan duygular olarak tanımlanabilir. Freud yası 1917 yılında "Yas ve Melankoli" kitabında ilk tanımlayan kişidir. Yas durumunun sosyal ifadesi olan **Matem (Mourning)**; kaybın kültürel yanını temsil eder, bilinçli veya bilinçsiz kültürel tepkileri içerir. Bowlby' e göre matem süreci kaybedilen kişiye yeniden ulaşmaya çalışma, üzüntü ve yeniden yapılanma aşamalarından oluşmaktadır (Yıldız, 2004, 126-127; Kıvılcım ve Doğan, 2014, 81; Balcı Çelik, 2011,737).

Kavramları bir bütün olarak değerlendirecek olursak, kişinin ölümünün ardından yaşanan an "kayıp yaşama", kaybı yaşama anının ardından kaybın enerjisinin dönüştürüleceği aktif, dinamik süreç "yas", dinamik süreçte duygu ve düşüncelerin nasıl ifade bulabileceğine ilişkin kişiye yol gösteren sosyo-kültürel ve dinsel ritüeller bağlamındaki harita ise "matem" olarak nitelendirilmektedir (Hayslip vd., 2007).

Trauma ise; bireyin kendisinin ya da başkalarının fiziksel bütünlüğünü tehdit eden, ölüm ya da ciddi yaralanmaya sebep olabilecek bir olay yada olaylar dizisi yaşama veya tanık olma sonucu kişinin aşırı korku duyması, dehşete düşmesi ve çaresizlik yaşamasıdır (Herbert, 1999, 10). Fischer ve Riedesser (1999) travmayı,



"özel bir duruma bağlı tehdit edici faktörler ile kişinin baş etme yeteneği arasındaki tutarsızlığın yarattığı; çaresizlik ve şok yaratan kritik deneyim" olarak tanımlar(Akt. Ruppert, 2011, 95).

2.1.Normal Yas

Yas sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler olarak nitelendirilir (Gizir, 2006, 195). Yas tutma ise kayba verilen psikolojik yanıt, iç dünya ile gerçeklik arasında uyum sağlamak için yapılan uzlaşmadır (Vamık ve Zintl, 2003, 19). Normal yas genellikle 6-24 ay arasında süren, kişinin süreç içerisinde duygularında, düşüncelerinde, fiziksel durumlarında ve davranışlarında bazı farklı belirtilerin gözlemlendiği durumdur. Yas sürecindeki kişilerin kayba yönelik gösterdikleri tepkiler bütününe inceleleyen teorisyenler uzun yıllar boyunca, kayba yönelik tepkilerin şiddet, yoğunluk ve süre bakımından zamansal faktörlerini dikkate alarak yas sürecini sınıflandırmaya çalışmışlardır. Ancak yapılan mevcut sınıflandırmalar sürekli yeniden düzenleme gereksinimini de beraberinde getirmiştir çünkü yas sürecinde ortaya çıkan yas tepkileri kültürlerarası ve bireylerarası değişim göstermektedir (Bonanno ve ark., 2005,86). Birçok yazara göre bireyin tamamlaması ve kayıp öncesi denge durumuna dönmesi gereken belli evreleri olan bir süreçtir. Literatürde ilk başlarda, normal yas sürecinin evreler ile doğrusal biçimde ilerlediği kabul edilirdi. Günümüzde ise yasın kaotik ve dairesel bir süreç olduğu görüşü hakimdir(Bildik,2013,223). Normal yas sürecindeki kişinin, hayatında olmayan kişi ve bu kişinin kendisi için olan anlamına ilişkin derin bir üzüntü duyması, istenmeden gelen düşüncelere maruz kalması ve yitirdiği kişiye yönelik yoğun bir özlem duygusu hissetmesi olağan kabul edilmektedir. Bu ve benzeri belirtilerin çok şiddetli ve uzun süreli olmaması tepkilerin yoğunluğunun ve şiddetinin zamanla azalması ve kişinin normal rutin işlevselliğine geri dönmesi beklenmektedir (Shear ve Shair, 2005). Parkes (1972)'ye göre normal yas sürecindeki kişinin, kaybın gerçekliğini kabul ederek, kaybın acısını özümsemesi beklenmektedir. Ölen kişinin olmadığı yaşamına uyum sağlayabilmek adına o kişi ile ilişkisel bağına yeni anlamlar yüklemesi, bilişsel sürecini kendisine ve çevresine yönelik tekrar inşa etmesi, yeni ilişkiler için iç ve dış dünyası ile uzlaşması; normal bir yas sürecinde gerçekleşmesi beklenen değişim ve dönüşümlerdir. Ancak bazı faktörler yas sürecinin normal olarak süregelmesini engelleyebilmektedir. Kayıp yaşamış kişilerin bazıları şiddetli depresif belirtiler göstererek yıllar boyunca yitirdikleri kişinin ölümünü kabullenmekte güçlük yaşamaktadırlar (Akt. Genlik, 2012, 14).

2.1.1.Normal Yas Tepkileri

Temel olarak yas, bir kayba verilen duygusal tepkilerden oluşur. Ancak, yas sürecinde bireyler, duygusal zorluklar kadar bir dizi ortak fiziksel, bilişsel ve davranışsal zorluklar da yaşarlar.Yas sonrası bireylerde duygusal (şok, üzüntü, kızgınlık-öfke, suçluluk vb), bilişsel (inanmama, konsantrasyon bozukluğu, sorgulama, kafa karışıklığı gibi) ve davranışsal (uyku düzensizliği, ağlama) ve fiziksel (baş ağrısı, yorgunluk, kendini boşlukta hissetmek vb.) tepkilerin gözlemlendiği görülmüştür (Worden,2003). Detaylı bir şekilde normal yas sürecindeki belirtileri ifade etmek gerekirse; Ölüm sürecini takip eden bir yıl içerisindeki kişilerle betimsel çalışmalar yürüten araştırmacılar yas sürecindeki kişilerin genellikle bilişsel, duygusal ve sosyal yaşam alanlarında zorluk ve güçlüklerle karşılaştıkları sonucunu elde etmişlerdir (Bonanno ve Kaltman, 2001)

Duygusal Tepkiler: şok, öfke, suçluluk, kaygı, yalnızlık, isteksizlik, çaresizlik, korku, umutsuzluk, üzüntü. Normal yas sürecinde duygusal boyutta yaşanabilecek güçlükler ele alındığında; yas sürecinde ortaya çıkabilecek duygusal düzlemdeki güçlükleri inceleleyen araştırmacılar genellikle; yalnızlık ve özlem hislerinin bireylerin kayıptan önceki yaşamlarına ilişkin anlamlı ölçüde farklı boyutta duyumsandığını saptamışlardır. Yalnızlık hissini iki farklı kategoride incelenmesini ön gören araştırmacılar, sosyal yalnızlığın genel bir kavram olduğunu, yas sürecindeki bireylerin kendilerini duygusal boyutta yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir. Duygusal yalnızlık; çevrede insanlar olduğu halde kişinin kendisini yalnız hissetme durumu olarak nitelendirilmiştir (Stroebe vd., 1996).

Bilişsel Tepkiler: düşüncede dağınıklık, rahatsız edici rüyalar, unutkanlık, inanmama, ölümle ilgili rahatsız edici düşünceler, merhumla ilgili kendini yenileyen düşünceler ve halüsinasyonlar. Normal yas sürecinde bilişsel boyutta yaşanabilecek güçlükler ele alındığında; Yas sürecindeki kişiler genellikle ölüm gerçeğini kabullenmekte oldukça güçlük çektiklerini ve kendilerini gerçeklikten uzaklaşmış gibi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yas sürecinde bilişsel düzlemde en sık rastlanan sorunlardan biri de; kayıp yaşamış kişilerin kendi kimliklerini kaybetmiş gibi hissetmeleri ve ölen kişi ile ilişkilerinin yok olması ile birlikte kendilerinden de bir şeyler eksilmiş gibi hissetmeleri olarak ifade edilmiştir. Ayrıca yas sürecindeki kişilerin merhum ile kimlik özdeşmesi yaşadığı ve kendisini merhumun sevdiği şeyleri yaparken bulduğunu ifade eden bireylere rastlanmıştır. Yas sürecindeki bazı kişiler ise ölen kişi ile birlikte kendilerinin var oluş bütünselliğinden de bir parçanın kaybolduğunu ifade etmişlerdir. Yas sürecinin ilk aylarında en sık rastlanan biliş algısındaki bozukluklardan bir diğeri "olumsuz gelecek algısı"dır. Yas sürecindeki birçok kişi



gelecekte bir umutları olmadığını, gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Olumsuz gelecek algısının yas sürecinin birinci yılından sonra azaldığı tespit edilmiştir (Shuchter ve Zisook, 1993).

Fiziksel Tepkiler: uyku ve iştah düzensizlikleri, mide rahatsızlıkları, boğazda sıkışma hissi, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk hissi, bedenin bazı bölgelerinde uyuşma, kalpte baskı hissi. Yas sürecinde bireylerin ölüm sonrasında fizyolojik değişimlerini inceleyen pek çok araştırmacı, travma sonrasında kişide pek çok somatik belirtilerin ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Genlik, 2012, 15).

Davranışsal Tepkiler: madde (alkol, uyuşturucu vb.) kullanımında artış, sosyal çevreden uzaklaşma, merhumu hatırlatan uyaranlardan kaçınma durumu. Normal yas sürecinde sosyal boyutta yaşanabilecek güçlükler ele alındığında; Yas sürecinde, aile bireylerinden birisini kaybetmiş olanlar, yaşamlarında üstlendikleri bir rolden de vazgeçmek durumunda kalabilmektedirler. Rol değişiminin ya da rol kaybı kişinin kişiler arası iletişiminde önemli ölçüde etkilemesi beklenmektedir. Örneğin eşini kaybetmiş bir bireyin çocuklarına ilişkin sorumlulukları artabilir ve kişi daha önce hiç deneyimlemediği bir alanda kendisini var etme durumunda kalabilmektedir. Kaybı yaşayan kişinin yaşamındaki değişen ve artan sorumlulukların hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşünülmektedir (Shuchter ve Zisook, 1993). Yas tepkileri incelendiğinde, normal yas ile depresyon belirtileri arasında uyku ve yeme düzensizliği, derin üzüntü, çaresizlik, sosyal içe çekilme gibi birçok ortak nokta gözlenmektedir. Bununla birlikte, sözü edilen tüm bu belirtiler yas sürecinde kısa bir süre için ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, bir kayıp sonrası görülen reaktif depresyon normal olarak karşılanmakta ve normal yas sürecinde zamanla azalarak ortadan kalkması beklenir (Gizir, 2006, 198; Şenelmiş, 2006).

2.2. Gelişim Dönemine Göre Yas Belirtileri

Çocuk ve ergenler; sevilen birinin kaybı arkasından gelişim dönemlerine özgü biçimde yas tepkileri sergiler. Bu tepkilerin yoğunluğu ölümü anlama, diğerlerinin iyilik halinden endişelenme, sağ olanları koruma gereksinimi hissetme, evdeki değişimlere tepki verme, roller -beklentilerdeki değişimi kabullenme, izolasyon duyguları yaşama, adaletsizlik duyguları yaşama ve gelecekteki gereksinimlerinin karşılanması konusunda endişelenmeleri ile belirlenir (Bildik, 2013,225). Gelişimsel açıdan ölüm algısının oluşmasında dört temel aşama tanımlanmıştır. Bunlar; (1) Geri dönüşmezlik-Son; ölümle yaşama geri dönülemediğini fark etmek, (2) Evrensellik-Kaçınılmazlık ; ölümün tüm canlıların başına geleceğini ve yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olduğunu anlamak, (3) İşlevsizlik ; ölümün vücudun işlevselliğini yitirmesi olduğunu anlamak, (4) Nedensellik; vücut fonksiyonlarının tamamen yitirilmesinin ölüme neden olduğunu anlamaktır. Çocukların ölümü nasıl kavramsallaştırdıkları bu aşamaları anlama ve kabul etme kapasitelerinin düzeyi ile ilişkilidir. Farklı yaş gruplarının gelişimsel açıdan ölüm kavramını algılama biçimini inceleyen çalışmalar bu alana ışık tutmaktadır (MEB ve UNICEF,2001). Çocuklara ölüm hakkında söylenecekler; yaş, kişilik özellikleri ve ölen kişiyle ilişkinin düzeyine göre değişmektedir. Bu kriter göz önüne alındığında çocukların gelişimsel özellikleri ve anlama kapasitelerine bağlı olarak ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılamaları farklılaşmaktadır (Yıldız, 2004, 132).

2.2.1. Bebeklik Döneminde (0-2 yaş) Ölüm Kavramı ve Yas Belirtileri

“Ölüm = Ayrılık” Çocukta bağlanma davranışının gelişimi ile ilgili önemli araştırmalara öncülük etmiş bir psikiyatrist olan Bowlby'e göre ölüm kavramının oluşumu 10-18 ay civarında nesne sürekliliğinin gelişimiyle paralellik göstermektedir. Bebekler bu dönemde kaybolan nesneyi belleklerinde tutabilir. Ölümün kalıcı olduğunu tüm boyutlarıyla kavrayamaz fakat ölümü ayrılıkla özdeşleştirir. Çocuklar bu yaşlarda, ayrılık ve kayıp durumlarına yatıştırılmayan ağlama, ebeveyni arama, diğer yetişkinlerin yatıştırma çabalarını reddederek protesto etme, umutsuzluk, kayıtsızlık ve ayrılık anksiyetesi gibi tepkiler verebilir, huzursuzluk, letarji gibi üzüntü belirtileri gösterebilir. Ayrılık anksiyetesi 6 ay ile 2 yaş arasında yaygındır ve nesne sürekliliği kavramının henüz tam olgunlaşmamasından kaynaklanır (Kıvılcım,2014). İlk yıllarda bebeğin annesiyle kurduğu ilişki, onun diğer insan canlılarıyla olan ilk ve anlamlı bağlantısını sağlar. Dolayısıyla bebek için anne, dış dünya ile bağlantıyı sağlayan kişidir. Bu dönemde yaşanacak bir kayıp, bebek tarafından doğrudan algılanamayacağından anne veya anne yerine geçen ve bebeğe bakan kişi aracılığıyla yaşanır. Annenin aşırı reaksiyonu olmadığı sürece yaşanan kayıp bebek üzerinde etki yaratmayabilir. İlk 9 ay içerisinde bebek anneyi kaybetmişse bu kayıp 9 ay 2 yaş arasında yaşanacak kayba göre bebeği daha az etkiler. Bu sürenin uzaması, yoksunluğun giderilememesi durumunda da; bilişsel ve duygusal gelişimde gerileme veya duraklama, kronik hastalıklar, depresyon belirtileri ve uyumsuzluk görülür. 9 ay ile 2 yaş arasında bilişsel süreçler ilerlediğinden bebek annesini tanır eğer bu dönemde anne ölürse bebek şiddetli ağlamalar ve üzüntüyle tepki verebilir (Yıldız, 2004, 132).



2.2.2.Okul Öncesi Dönemde (2-5 yaş) Ölüm Kavramı ve Yas Belirtileri

“Ölüm = Yaşamın Değişik Bir Şekli” Okul öncesi dönemde çocuklarda düşünme süreci mantık öncesi ve ben merkezlidir. Çocuklar bu dönemde iyi bir sebep sonuç ilişkisine dayalı akıl yürütme gösteremezler. Bilişsel olarak süreklilik kavramı gelişmediği için ölümün geri dönülemez olduğunu ve süreklilik gösterdiğini kavrayamazlar. Ölümü yaşamı sona erdiren değil de geçici bir durum olarak algırlar. Örneğin, ölenlerin başka bir yerde, yerin altında bulduklarını, havaya ve suya gereksinim duyduklarını düşünebilirler. Onlar için her şey canlıdır. Ölümü büyüsel düşüncelerle açıklar, sihirli sözcüklerle ifade ederler. Bazen suçluluk duygusuyla kendilerini itham edebilirler. “Öldü, çünkü onunla oynamadım.” şeklinde açıklamalarda bulunabilirler. Özlem, üzüntü, çaresizlik gibi hislerini öfkeyle sergileyebilirler. Gece yatmak istememe, altını ıslatma, uykuya dalmada zorlanma ve yersiz korkular yaşayabilirler (Kıvılcım, 2014, 82). Dil gelişimi tamamlandığından bu yaşlarda çocuklar mükemmel şekilde dili kullanabilirler ve dolayısıyla yaşadıkları kayıpla ilgili duygularını dile getirebilirler. Eğer ebeveynleri açıklama yaparsa bu yaş çocukları kaybı anlayabilecek yeterliğe sahiptirler. Ebeveyn kayıptan sonra da yaşamlarının güvencede olduğu ve yine aynı şekilde devam edeceği konusunda cesaretlendirirse kolaylıkla bunu anlayabilirler. Bazı çocuklar duygularını ifade edemezler ve uyku, yeme bozuklukları saldırganlık, içe çekilme gibi bazı uyum ve davranış sorunları ortaya çıkabilir. Ebeveyn bu konuda dikkatli olmalı ve çocuğunu gözlemlemelidir. Çocuğu neyin rahatsız ettiğini öğrenmeye çalışmalıdır (Bildik, 2013, 226).

2.2.3.Okul Döneminde (6-11 yaş) Ölüm Kavramı ve Yas Belirtileri

“Ölüm = Fiziksel Yok Oluş” Bu yaş dönemindeki çocuklar, ölümün geri dönülmezlik, sona erme ve evrensellik gibi üç önemli özelliğini kavrayabilirler. Daha somut düşünebilirler. Örneğin; ölümlerin konuşamayacağını, hareket edemeyeceğini, nefes alamayacağını ve kalplerinin durmuş olduğunu bilirler. İnsan vücudunun biyolojik süreçlerini anlamaya başlarlar. İlgileri fiziksel çürüme süreci üzerine odaklanmıştır. Medyadan, akranlardan ve ebeveynlerden elde edinilen bilgiler kalıcı izler bırakır. Kaygıları daha belirgindir, depresif semptomlar ve karın ağrısı, baş ağrısı gibi somatik belirtiler gösterebilirler (Kıvılcım,2014, 82). Ölümün bir sona erme ya da yaşam işlevlerinin durması olduğunu kavrayışı kademeli olarak gelişir. Yedi yaşlarında ölümün kaçınılmaz ve herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavramaya başlarlar. On yaş ve üzerindeki çocukların “kendilerinin ölebileceği” fikrini kavrayabildiği gözlenmektedir. Ölüm somut bir nedene (yaşlılık, kaza vb.) bağlıdır. Bu yaş grubunun daha küçük olanları ölümü bir ruh, hayalet, ya da melek gibi düşünebilir. Ölenin görülebilir ya da duyulabilir olduğunu varsayarlar. Adalet/adaletsizlik duygusu ile uğraşı başlar. Sözel iletişim becerileri geliştiğinden duygularının daha rahat anlatabilirler. Çocuğun ölümle ilgili soruları anlayabileceği şekilde mutlaka yanıtlanmalıdır. 5-7 yaşları arasındaki çocukların uykuya dalmakla ilgili korkuları olurken; daha büyük çocuklar kabuslar gördüklerini ifade etmektedirler. Sekiz yaşından başlayarak çocuklarda baş ağrısı gibi fiziksel belirtilerin arttığı rapor edilmiştir. Regresyon ve davranış problemleri, ayrılık anksiyetesi semptomları, dikkat sorunları, akademik başarıda düşme, ölen kişinin bazı davranışlarını taklit etme, yaratıkların gelip onu alacağından korkma, ruh, ceset, hayalet gibi kelimeler onu korkutur (Yıldız, 2004, 134-135).

2.2.4.Adolesan Dönemde (11-18 yaş) Ölüm Kavramı ve Yas Belirtileri

“Ölüm = Soyut Anlam” Ergenler simgelerle düşünür, somut akıl yürütürler. Bu dönemde, ölüm kavramı daha soyut bir nitelik kazanır ve soyut düşüncenin gelişimiyle ölümü hayal etmek, öleceğini düşünerek endişelenme ve karmaşık bir zihinsel etkinlik süreci başlar. Ergen “Eğer şöyle olsaydı” tarzında kuramsal çözümlenmelerde bulunabilir, senaryolar üretebilir. Somatik üzüntü ifadeleri yeme bozuklukları veya konversiyon reaksiyonları gibi çok karmaşık sendromlara yol açabilir. Bu yaş grubunda suça yönelme, ilaç veya alkol kullanımı gibi riskli davranışlar, duygudurum değişikliği, depresyon veya intihar davranışı ve okul başarısızlığı gözlenebilmektedir. Ölüm korkularını yatıştırmak için felsefi yorumlama ve ruhani açıklamalara başvurabilirler (Kıvılcım, 2014,82). Bu evreden itibaren ölüm kavramı daha soyut hale gelir. Kaybın uzun vadeli sonuçlarını görebilir. Ölümün evrensel ve kaçınılmaz olarak algıladıkları için bunun kendilerinin başına da gelebileceğini kavrarlar. Ölüm kavramı geçmiş deneyimlerinden ve o zaman ölüme ilişkin kendilerine yapılan açıklamalardan etkilenir. Bilişsel kapasiteleri ölümün hayatlarında yaratacağı uzun dönem değişiklikleri algılayabilecek düzeydedir. Okul çağı çocuklarından daha farklı tepkiler verirler. Yakın çevresinde bir ölüm olayı yaşandığında suçluluk, kızgınlık veya sorumluluk duyabilirler. Aile ve arkadaş aktivitelerinden uzaklaşma, dikkat sorunları, akademik başarıda düşme, yaşamın anlamını sorgulama, kendi ölümlülüklerini çeşitli riskli davranışlarla test etme, aile içinde sorumlulukları artabilir ve erişkin gibi davranmak zorunda kalabilirler (Bildik, 2013, 227).

2.3.Yas Süreci

Yas kavramını ilk kez Freud, Mourning and Melancholia adlı makalesinde tanımlamıştır (Freud,1997,98). Normal yas sürecinin aşamaları da ilk kez Lindemann 1944 yılında söz etmiştir. Ardından, bir



çok önemli araştırmacı yas sürecinin belirli aşamalardan oluştuğunu belirterek bu aşamaları betimlemeye çalışmışlardır: Bowlby (1973) yas sürecini dört döneme ayırmıştır. Bu dönemler (a) uyusukluk, (b) kaybedilen kişiyi arama, (c) umutsuzluk ve (d) yeniden organize olma olarak nitelendirilmiştir. Kübler-Ross (1969, akt. Servaty-Seib, 2004) ise yas sürecini (a) inkar, (b) öfke, (c) pazarlık etme, (d) çökkünlük ve (e) kabul etme olarak beş aşamada değerlendirmiştir. Rando (1993, akt; Oates, 2003) ise yas sürecini kaçınma (kayıbı fark etme), yüzleşme (kayba tepki verme, ölen kişi ile ilişkilerin yeniden gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi, ölen kişiye yönelik bağlanmadan feragat etme) ve uyum (ölen kişiyi unutmadan yeni ortama alışma, duygusal enerjinin yeniden kazanılması) olarak üç temel boyutta ve altı aşamada değerlendirmiştir (Akt.Gizir,2006,201).

Genellikle bireyler sevdikleri birini kaybettiklerinde yas tepkisini beş aşamada yaşarlar: 1.Şok ve inanmama: Ergenlik dönemindeki bireyler kayıp karşısında gösterdikleri ilk tepki tepkisizliktir. Çocuklarda ise bu ölümü yadsımakla kendini gösterir. 2. Korku ve itiraz: Diğer sevdikleri kişiyi de kaybedebileceklerinden endişe duyar ve kaybettikleri kişinin ölmediğini ifade ederler. 3. Öfke: Kaybedilen kişinin sağladığı güven duygusundan yoksun kaldığı için öfkelenebilir ve öfkesini çeşitli şeylere yönlendirebilir. 4. Suçluluk: Kaybedilen kişiyle ilgili bitirilmemiş işleri varsa, ona kızmış ya da kavga etmiş ise suçluluk duygusu yaşayabilir. 5. Kaygı ya da depresyon: Kayıp sonrası altı ay gibi bir süre kaygı yaşamak doğaldır. Fakat kaybın inkar edilmesi,kaybın ardında ağlama ya da üzüntüyü uzun süre bastırma sağlıklı değildir (Selçuk ve Güner, 2001; Balcı Çelik, 2011). Ölüm yoluyla kayıp yaşandığında bireylerin verdikleri tepkiler, "Sağlıklı tepkiler" ve "Sağlıksız tepkiler" olarak iki şekilde ele alınabilir. Kübler- Ross'a göre sağlıklı tepkiler 6 adımdan oluşmaktadır. Bunlar: 1) İnkâr veya yalıtılmışlık, 2) Şiddetli öfke ve kızgınlık, 3) Pazarlık, 4) Depresyon, 5) Kabul ve 6) Umut'tur(Yıldız, 2004, 129). Lindermann (1944), yasa ruhsal ve bedensel belirtileri olan kesin sınırlı bir sendrom olarak yaklaşmış ve bu surece ait beş patognomatik özellik tanımlamıştır. 1- Bedensel sıkıntılar, 2- Ölene ait şeylerle uğraş, 3- Suçluluk, 4- Düşmanca tepkiler, 5- Sürüp giden davranış örüntülerinin değiştirilmesi. Engel (1961) ise, yasin hastalık olup olmadığını sorgularken aslında bu sürecin beklenilenin dışında gelişmesinin bir bozukluğa yol açabileceğini ileri sürmüştür. Engel yas sürecini üç bölüme ayırmıştır. 1- Şok ve inkâr, 2- Kayıp yaşantısının süreç içinde giderek kabul edilmesi, 3- Yeniden yapılanma. Bowlby ve Parkes (1970) bu surece ait dört dönem tarif etmiştir. 1- Ani bir öfke patlamasıyla kesintiye uğrayan genel bir tepkisizlik hali (saatler-günler), 2- Ölenle ilgili arama-araştırma hali (aylarca süren), 3- Dezorganizasyon ve ümitsizlik yaşantısı, 4- Yeniden yapılanma ve yasin tamamlanması (Akt. Çelik ve Sayıl, 2003, 30).

2.4.Yası Etkileyen(Belirleyen) Faktörler

Kayıp sonrası yaşananlar, kişinin yaşı, kişiliği, deneyimleri, ölen kişiyle ilişkisi, çevrenin etkisi, ailenin tutumu, ölüm nedeni ve oluş şekline göre değişmektedir(Yıldız,2004,125). Birinci derecede yakını kaybeden bireyler kayıptan sonra psikolojik sorunlar yaşamakta bu nedenle de psikolojik bir yardıma ihtiyaç duymaktadırlar (Balcı Çelik, 2011, 737; Malkinson, 2009, 3).

Worden (2003) yas sürecini etkileyen yedi temel faktör belirlemiştir. Bunlar;

1- Kaybedilen kişinin kimliği: Kayıp yaşayan bireyin yasa yönelik tepkilerini anlayabilmek için öncelikle ölen kişinin kim olduğuna yönelik bilgiye ihtiyaç vardır. Yas tutan birey ile ölen kişi arasındaki akrabalık düzeyi (eş, ana-baba, çocuk, sevgili, kuzen, arkadaş vb.) ve aralarındaki ilişkinin niteliği bireyin yas sürecini etkileyebilmektedir. Yaşlılık ve normal sebeplerden ölen bir büyükanne ile bir trafik kazası sonucu aniden ölen bir çocuğa yönelik yas tepkilerinde farklılıklar olabilir. Aynı zamanda, babaları ölen iki kardeşin yas tepkilerinde de önemli farklılıklar görülebilir. Bu farklılıklar, her iki çocuğun babaları ile olan ilişkilerindeki yakınlık düzeyi ile babalarına yönelik beklenti ve ihtiyaçlarının farklı olmasından kaynaklanır. Çocuğunu travmatik bir olay sonrasında kaybeden anneler ile yapılan çalışma sonucunda; yas sürecindeki annelerin "öfke, çaresizlik ve tepkisizlik" semptomlarını yoğun bir şekilde hissettikleri belirtilmiştir (Bildik, 2013, 225; Gizir, 2006, 199). Aile sistemleri teorisyenlerine göre aileden birinin kaybı sonrasında incelenmesi gereken en önemli faktör merhumun, aile sistemindeki yeri ve aile dinamiğindeki etkileşimidir (Abeles ve Wood, 2004). Bowen'ın (2004) aile sistemleri teorisine göre, aile üyelerinden birisinin ölümün ailenin diğer üyeleri için anlamı; ölen kişinin psikolojik varlığının olmama durumudur (Akt. Genlik, 2012).

2- Ölen kişi ile ilişkinin doğası: Ölen kişi ile ilişkisinin doğası da bireyin yas sürecini etkilemektedir. Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişkisi olan birey, geçmişte ölen bireyle ilişkisinde var olan bitmemiş işlerin de etkisiyle suçluluk duyguları yaşayabilir ve buna bağlı olarak yas sürecini uzatmaya çalışabilir. Aynı zamanda, kayıp sonrasında kendini rahatlamış, çatışmalı ilişkiden kurtulmuş hisseden birey zaman içinde pişmanlık, kaygı ve çökkünlük yaşayarak, iç diyalogları ile ölen kişi ile olan çatışmalarını devam ettirebilmektedir. Çatışmalı ilişki kadar, bağımlı ilişkiler de yas sürecine olumsuz etki etmektedir. Ölen kişi, kayıp yaşayan birey için bir bağlanma figürü oluşturuyorsa, idealize edilmiş bir kişiye ya da kayıp yaşayan kişinin kendilik değerini artırıyorsa, yas tutan birey kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir hissedebilir (Mestçioğlu &



Sorgun, 2003, 79). Kayıp yaşayan bireyin yasa yönelik tepkilerini anlayabilmek için öncelikle ölen ile aralarındaki ilişkinin niteliğini bilmek zorunludur. Ölen kişi ile çatışmalı bir ilişki varsa, suçluluk duyguları yaşayabilir ve yas tutma süreci sonlandırılmayabilir. Ölen kişi, kayıp yaşayan birey için bir güven üssü ve bağlanma kaynağı, narsistik kazanımlar sağlayan ya da ölen kişi benlik değerinin korunması için gereklিয়ে, yas tutan birey kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir hissedebilir. Bu durumda birey kaçınma davranışı geliştirebilir ve artık ölenin bulunmadığı bir dünyaya yeniden uyum sağlama konusunda güçlükler yaşayabilir (Bildik, 2013, 225).

3- Ölüm biçimi: Genel anlamda ölüm biçimi, normal ölüm, kaza, özkıyım ve cinayet sonucu ölüm olmak üzere 4 temel kategoriye ayrılmaktadır. Dolayısıyla, ölüm şekli doğal olarak bireylerin yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bunun yanı sıra, kaybın travmatik ya da beklenmedik oluşu da yas sürecini etkilemektedir. Aslında, ölümü önceden bilmek bireyin kaybı sonrasında çekeceği acıyı azaltmasa bile, bireyin yas sürecine hazırlanmasına, sosyal destek ağının oluşturulmasına, ölen kişi ile o güne dek konuşamadıklarını dillendirmesine olanak tanımaktadır (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003, 80). Beklenmedik ölümler ardında yanıtlanmamış pek çok soru bırakabileceğinden kaybı yaşayan kişilerin kaygı oranları da beklendik bir ölüm sonrası yas tutan kişilere oranla daha fazla olduğu tartışılmıştır (Özçetin, 2010).

4- Geçmiş kayıpların varlığı: Kayıp yaşayan bireyin daha önce kayıplarının olup olmaması, bireyin önceki kayıplara gösterdiği yas tepkileri ve önceki kayıplara yönelik yas sürecinin tam olarak tamamlanıp tamamlanmadığı gibi etkenler de yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bu noktada, bireyin geçmişinde herhangi bir psikolojik sorun yaşayıp yaşamadığının değerlendirilmesi de önem arz etmektedir (Gizir, 2006,200).

5- Kişilik özellikleri: Bowlby (1980), yas sürecindeki bireyin kişilik özelliklerinin, bireyin kayba yönelik tepkilerinin anlaşılmasındaki önemine dikkat çekmiştir. Bu kişilik özellikleri, bireyin cinsiyeti, yaşı, zorluklarla baş etme biçimi, bilişsel yaklaşım biçimi, bağlanma biçimi ile inanç ve değerleri olarak nitelendirilmiştir (Akt. Genlik, 2012). Yas sürecindeki kişinin yaşı, cinsiyeti, duygularını ifade etme biçiminin, geçmiş yaşantısındaki mevcut travmalarının, bağlanma stiline ve stres olayları ile başa çıkma mekanizmalarının da yas sürecini ve yas sürecindeki tepkilerin yoğunluğunu ve şiddetini belirlemede önemli değişkenler olduğu belirtilmiştir (Zara, 2011, 76).

6- Sosyal destek: Kayıp yaşayan bireyin, aile ya da çevresinde bir sosyal destek ağının olması, bireyin yas sürecini ve kayba yönelik uyumunu önemli derecede etkilemektedir. Sosyal desteğin varlığı kadar, yas tutan kişinin algıladığı desteğin derecesi de büyük önem arz etmektedir. Kültürler arası matem ritüellerinde farklılıklar olsa da matem ritüellerinde meydana gelen duygusal-fiziksel ve bilişsel paylaşımların yas sürecini olumlu etkilediği, yas acısının ifade edilmesinin yasaklandığı dini matem uygulamalarının ise yas sürecini olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Gizir, 2006, 200). Kayıp yaşayan bireyin, sosyal destek ağının olması ve bireyin algıladığı desteğin derecesi yas sürecini ve kayba yönelik uyumunu etkiler. Ayrıca aile içinde kayıp konuşulamıyorsa ya da bireyin kaybı yok sayılıyorsa (örn. özkıyım), sosyal destek sistemi yetersiz kalır ve patolojik yas görülür (Bildik, 2013, 225).

7- Yas sürecinde oluşan sıkıntılar: Bir kaybın ardından meydana gelen yaşam olayları, ani değişiklikler ve krizler yas sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Kayıp sonrası bireyin yaşamında kaçınılmaz olarak bazı değişiklikler gerçekleşecektir. Bununla birlikte, yaşanabilecek ciddi ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar, bireylerde ya da ailelerde önemli zorlukların deneyimlenmesine yol açabilmektedir. Ekonomik olarak düşük gelire sahip ve sosyal destek bakımından yeterli manevi güce sahip olmayan kişiler daha yoğun yas tepkileri vermektedirler (Zara, 2011, 77).

Çocuk Kaybı

Ebeveynler çocuklarını farklı şekillerde kaybedebilirler. Örneğin, ölümcül bir kaza, suç içeren bir olay(kaçırılma), ölümcül bir hastalık, düşük-kürtaj veya evlatlık verme gibi. Eğer kayıp ani ve travmatik bir şekilde yaşandıysa yas beklenenden daha uzun sürecek ve etkileri çok daha ağır olacaktır. Bu süreçte ebeveynler ile çocuk arasındaki bağlanma süresi ne kadar uzun olursa kayıp da o kadar etkili olur. İlk çocuğun erken ölümü kadın için özellikle travmatik niteliktedir. Kadın diğer çocuk(lar)ını kaybedeceği korkusuna kapılabilir. Kadınlar ve erkekler bu aşamada farklı tepkiler verebilirler. Kadınların cinsellikleri bloke olurken, erkekler üzüntülerini cinselliğe başvurarak bastırma eğilimindedir. Kayıp travması kaybedilen çocuk ile ilgili duyguların bastırılmasını teşvik eder ve ebeveynler buna ek olarak diğer çocuklarına veya başkalarına karşı sevgi duygularını ifade etmekte güçlük çekebilirler; çünkü bu duyguların kayıpla ilgili duygularını tetikleyebileceğinden korkarlar (Ruppert, 2011, 156). Hayatında pek çok olay yaşamış, bir meslek sahibi olmuş, evlenmiş, çocuk yetiştirmiş, yaşamın insanlara sunduğu tüm nimetlerden yararlanmış bir kişinin ölümünü kabul etmek, bu yaşantıların hiç birini veya çok azını yaşamış bir çocuğun ölümünü kabul etmek kadar zor değildir. Çocuğunu yitirmek, eşi benzeri olmayan ve onarılması olanaksız bir kayıptır. Bu nedenle



ailelerin çocukların kaybına uyumları çok zordur. Çocuk kaybını kabullenme sadece aileler için değil toplum içinde zor olan bir yaşantıdır. Bu yüzden hangi toplum olursa olsun annesini kaybeden "yetim", babasını kaybeden "öksüz" ve eşini kaybeden "dul" kavramları ile tanımlanırken çocuk kaybı özel bir kavramla tanımlanamamıştır. Bu dönemde aileler ilgi ve desteğe, çocukları ile ilgili konuşmaya ihtiyaç duyarlar. Anne babaların duygularını birbirleri ile paylaşmaya teşvik etmelidir. Yeterli sosyal destek alınamayan yas sürecinin seyri patolojik olabilir (Şenelmiş, 2006, 6; Malkinson, 2009, 202). Bir çocuğun yitirilmesi her bir eşin diğerini destekleme yeteneğini çoğu zaman engeller. Her bir ebeveyn kendi yaşadığı kaybın yasını tutar ve yitirilmiş geleceği anlamlandırmaya çalışır. Bu süreçte çiftin ilişkileri tekrar gündeme gelir. Kayıp süreci eşlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi tekrar düzenleyip, kaybettikleri çocuklarının aile sistemindeki boşluğunu yeniden düzenleyerek diğer çocukları ile yeni bir aile yapısı/ilişkisi oluşturmalarına neden olur. Kayıpla başa çıkmada anne ve baba arasında belirgin farklılıklar vardır. Aslında ailedeki her birey yası farklı şekillerde yaşar. Ölen kişi ile aralarında kurduğu bağ, kişilik yapısı gibi bir çok faktör yasin bireysel bir tepki olarak karşımıza çıkmasına neden olur (Malkinson, 2009, 201-203).

Kardeş Kaybı

Diğer kardeşler, kardeşlerinin hastalığı sırasında veya ölümünden sonraki dönemde risk altındadır. Çocuklar kardeş ölümü sonrasında anne ve babalarının yası ile kendi yaşlarını beraber yaşarlar. Hatta bazen kendi yaşları, ebeveynlerinin yaşadığı yasin yoğunluğu nedeniyle gölgelenebilmektedir. Dışlanmışlık duygusu hissedebilir ve kendileri sağlıklı olduğu için suçluluk duyabilirler. Küçük kardeşler bu strese ve çevrelerindeki üzüntüye kayıtsız gibi görünebilir. Ebeveynlerin bunun normal bir yanıt olduğunu bilmeleri gerekir ve kardeşler günlük yaşamın normal rutinini korumak için cesaretlendirilmelidir. Kardeşlerinin bir anda ortadan kaybolmasının ve odanın şeklinin değiştirilmesinin anlamını çocuklar hemen kavrar. Çocuklar bazı şeylerin konuşulmasından kaçınıldığını hissettiği an suskun kalır, büyüklerin yatıştırıcı sözlerini kabul etmiş gibi görünse de kendilerini korkularıyla başa çıkmak üzere tek başına bırakılmış hissedebilir. Uygun yaklaşım; durumu saklamak veya görmezden gelmek yerine gelişim dönemleriyle uyumlu olarak çocukların ölümü anlamalarına ve açıklamalarına fırsat vermektir. Yapılacak defnetme işlemine kardeşinin katılmasının uygun olup olmadığı da çoğu kez tartışma konusudur. Acının üstesinden gelmek için bu durumdan kaçınmak yerine, gerçekte yüz yüze gelmeleri gereklidir. Bu acıyı yaşayan çocukların daha kolay olgunlaştığı ve ileride karşılaştıkları diğer acılarla daha etkin bir şekilde başa çıktıkları görülmüştür (Kıvılcım, 2014, 84).

2.5.Patolojik Yas

Patolojik yas kaybı yaşayan bireyin yas sürecini tamamlaması gereken zamanda sonlandıramayarak, normal yas evrelerinin birinde takılıp kalması sonucu verdiği patolojik tepkilerdir. Patolojik yas kavramı, farklı bulgu ve biçimlerde görülmesi nedeniyle, farklı araştırmacılar tarafından; anormal yas, komplike yas, çözümlenmemiş yas, kronik yas, gecikmiş yas gibi değişik şekillerde adlandırılır (Şenelmiş,2006,4). Kaybın ardından en az altı ay geçmesine rağmen bireyin sosyal ve mesleki yaşam alanlarındaki işlevselliğin giderek bozulması olarak tanımlanmıştır. Bireyin normal yas evrelerinin birinde takılıp kalması sonucunda yas sürecini tamamlayamaması ile gelişen patolojik tepkilerdir. Klinik pratikte farklı bulgu ve biçimlerde görülmesi nedeniyle anormal yas, komplike yas, çözümlenmemiş yas, maskelenmiş yas, kronik yas, gecikmiş yas gibi değişik şekillerde adlandırılır. Yas tutmanın artık ilerlemeden bir noktada kalıp sürekli yas tutma halini almasıdır. Uyuma yönelik ilerlemelerin yerine, stereotipik tekrarlamalar ve iyileşmenin duraklaması görülür. Kayıp sonrası oluşan acı derinleşerek yoğunlaşır (Bonanno ve Kaltman, 2001). Kaybın ardından gelişen yoğun suçluluk duyguları, yalnızlık, geçmişteki kayıpların işlenememesi ve önceki bedensel ya da ruhsal sorunlar normal yas sürecini engelleyebilir. Bu süreçte normal yas tepkileri yerine beklenmedik, abartılmış, çok fazla uzamış tepkiler ya da tepkisizlik gelişebilir. Belirtiler genellikle yadsıma ilgilidir ve bireyler kaybın gerçekliğini kabul etmekten kaçınmaktadır. Bazen belirtiler psikotik bir doğada da olabilir(Çevik ve Öncü,1995). Parkes'in (1965) araştırmasına göre komplike yas üç ana alt başlıkta incelenmelidir; kronik yas- engellenmiş yas- gecikmiş yas. Kronik yas; yoğun ve şiddetli olarak üzüntü duygusu, inkarı ve inanamama gibi yas tepkilerini içeren süreçtir. Engellenmiş yas ise, kronik yas sürecindeki tepkilerin tam tersinin olduğu kayıp yaşayan kişinin kayba yönelik duyarsızlaştığı, tepkisizlik/ donukluk gibi belirtiler ile kayba tepki verdiği gözlemlenmiştir. Engellenmiş yas sürecinin genellikle yas tepkilerinin gecikmeli olarak ortaya çıkacağı gecikmiş yas sürecine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Patolojik yası; kronik yas ve uzun süreli yas yoksunluğu olarak değerlendiren Bowlby (1980), kronik yas süreci ile ilişkili birtakım faktörler sunmuştur: Ertelenmiş tepkiler, kayıptan sonra oluşan gece kabusları gibi deneyimlerin kronik yas sürecinde görülebileceğini belirtmiştir. Worden ise patolojik yası; kronik-abartılmış-gecikmiş-maskelenmiş yas süreci olmak üzere dört kategoride analiz edilmesi gerektiği görüşünü ortaya koymuştur. Kronik yas; yas sürecindeki kişinin kayba karşı verdiği tepkilerin uzunluğu ve asla tatminkar bir sonuca ulaşamayacağı anlamına gelmektedir. Abartılmış yas; yas sürecindeki kişinin kayba



yönelik tepkilerinin şiddetinin aşırılığını tanımlamak üzere kullanılmıştır. Gecikmiş yas ise yas sürecindeki kişinin kayba yönelik duygularını ifade edememe durumu belki daha sonra duyguların yoğunluğunun ve şiddetinin abartılmış bir şekilde ifade bulması. Maskelenmiş yas, yas sürecindeki kişinin kayba olan tepkisinin kişinin işlevselliğini etkileyecek bazı rahatsızlık semptomlarının olmasıdır ancak kişi bu rahatsızlıkların yas süreci ile ilgili olduğunu bilmemektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Bonanno ve Kaltman'ın (2001) çalışmaları; sevilen bir kişinin ölümüne yönelik tepkilerin çok yoğun kronik bozukluklara (Major Depresif Bozukluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu) sebep olabilecek ölçüde olabileceği gibi ölümün ardından çok yoğun olmayan (psikolojik- fizyolojik sağlık durumunu etkilemeyecek tepkiler) tepkilerin de verilebileceğini kanıtlamıştır. Bu verilerden hareketle normal ve patolojik yas süreçlerini ayırt edebilmek için; kaybın ardından verilen tepkilerin süresinin - şiddetinin ve yoğunluğunun yas sürecindeki kişinin içsel dinamikleri (bağlanma stilleri, stresle başa çıkma becerisi, ölen kişinin kayıp yaşayan kişi için anlamı vb.), dışsal dinamikleri (sosyal çevrenin desteği, kişinin yaşamındaki iş - aile faktörleri, kişinin sosyo - ekonomik durumu vb.) bütününde araştırılması gereken çok disiplinli bir çalışmaya gereksinim olduğunu öne sürmüştür (Genlik, 2012).

2.5.1. Patolojik Yas Türleri

Kronik Yas: Çok uzun bir süre ve yeterli bir sonuca ulaşmadan yas tutmanın sürdüğü bir haldir. **Gecikmiş Yas:** İnhibe edilmiş, bastırılmış ya da ertelenmiş yas olarak da tanımlanır. Kişi kayıbdan sonra bir duygusal tepki vermiştir, ancak bu tepki kayıp için yeterli düzeyde olmamıştır. İleriki yıllarda yaşanan başka bir kayıp durumunda kişi yas tepkisi gösterir. Fakat belirtinin şiddeti gerekenden fazladır. **Abartılı Yas:** Normal yas tepkisinin daha yoğun ve abartılı bir şekilde yaşanmasıdır. Kişi belirti ve davranışlarının yaşadıkları kayıpla ilgili olduğunun farkında olabilir. **Maskelenmiş Yas:** Hastalar yakınmalarının kayıpla bağlantılı olabileceğinin farkında değildir. Kayıp sırasında ya yas yaşanmamıştır, ya da yasın ifade edilmesi bastırılmıştır. Maskelenmiş yas tepkileri, fiziksel ve ruhsal bir belirti şeklinde veya maladaptif davranışlar şeklinde görülür (Şenelmiş, 2006, 4) Kronik yas, gecikmiş yas, abartılmış yas, maskelenmiş yas ya da patolojik yas gibi çeşitli biçimlerde kendini gösteren karmaşık yas sürecinde bireyin yas tepkileri uzun süredir devam etmekte ve kayıp sonrası oluşan acı derinleşerek artmaktadır (Bonanno ve Kaltman, 2001). **Çözümlemiş yas;** bireyin acı çekmeksizin kaybettiği kişiyi hatırlayabilmesidir. Bireyin yas sürecinin tamamlanması; kayıp gerçeğiyle yüzleşmek ve kişinin yokluğunu anlamak, bu gerçeğin acısıyla yaşayabilmek, yaşamında kayıp kişinin yokluğuna uyum sağlamak ve yeni yaşam biçimi oluşturarak yeni duygusal bağlar kurabilme aşamalarını içermektedir (Yıldız, 2004). **Gecikmiş Yas;** Yasın doğal olarak yaşanmadığı durumlarda bazen yas tepkileri çok uzun süreli olarak gecikebilir. Gecikmiş yas tepkileri; kayıp sonrası yas tepkilerinin gösterildiği ama gösterilen tepkilerin yeterli olmadığı bir tablodur. Yaşam sürecinde karşılaşılan uyarıcılara bağlı olarak tekrar çok ağır ve uzun süren yas tepkileri ortaya çıkabilir. Gecikmiş yas tepkisi bireyin, tepkisinin gecikmesi, beklenen zamandan sonra ortaya çıkmasıdır ve anormal davranışlar içermez. Kaybın arkasından yasın çözümlenerek yaşama devam edilebilmesi için kaybedilenin ne anlama geldiğinin değerlendirilmesi, ölenle ilişkinin yeniden gözden geçirilmesi ve sonra onu geleceği olmayan bir anıya dönüştürmek gerekmektedir. Gecikmiş yas durumunda verilen danışmanlık yas sürecinin çözümlenmesini kolaylaştırabilir (Karaca, 2013).

Çarpıtılmış Yas

Lindemann (1944) çarpıtılmış yasın aşağıda belirtilen belli durumlar ile kendini gösterdiğini ifade etmektedir (Akt. Çelik ve Sayıl, 2003, 31):

- Beklenilenden fazla aktivite göstermesi
- Ölenin şikayetlerini taklit etmesi
- Psikosomatik durumların ortaya çıkması
- Kişiler arası ilişkilerde bozulma olması
- Belirli kişilere beklenilenin dışında düşmanca tutum sergilemesi
- Kabul edilemeyen öfke ve düşmanca duygularla baş edebilmek için robot gibi davranması
- Sosyal ilişkilerinde yetersizlik
- Ekonomik ve sosyal alanda kendine zarar verici davranışlar sergilemesi
- İntihar riski yüksek olan ajite depresyon tablosunun ortaya çıkması

Komplike Yas

Komplike yas sürecindeki kişilerin, ölen kişinin fiziksel varlığının olmadığı gerçeğini kabullenmeyi reddettikleri, kişiler arası ilişkilerinde başarısız oldukları, sosyal aktivitelere katılmak istemedikleri, ölen kişinin olmadığı yaşamlarını anlamlandırmakta güçlük çektikleri ve ölüm sonrası verdikleri tepkilerin yoğunluğu ve şiddetinde bir azalma gözlemlenmediği sonucuna ulaşmıştır (Genlik, 2012).



Travmatik Yas

1997 Ocak ayında, Prigerson ve arkadaşları tarafından düzenlenen bir panelde patolojik yas ile ilgili yapılan çalışmaların ışığında, travmatik yas teriminin kullanılması önerilmiştir (Çelik ve Sayıl, 2003, 32). Travmatik yas, zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerin ardından bireyde oluşan tepkiler ve bu tepkilere bağlı olarak bireyin yaşam alanlarındaki işlevselliğin önemli derecede olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanabilir. Travma ve kaybın birey üzerinde yarattığı ikili etki, birey için temel bir psikolojik yük olmakta ve bireyin değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini ve baş etme mekanizmalarını ciddi oranda örseleyerek yas tepkilerinin çözümlenme sürecini uzatmaktadır. Ayrıca, travmatik yas yaşayan bireylerde, yaşadıkları travmaya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişebilmektedir (Gizir, 2006). Sevilen birinin ani ve şiddet içeren bir şekilde biçimde ölümü sonucunda bu kaybı yaşayan bireylerde gelişen belirti ve tepkilerdir. Her kaybın arkasından gelişen yas normal ve doğal tepkidir. Ancak travmatik yasta ise kaybın beklenmedik ve şiddet içermesi bu doğal süreci etkiler. Buradaki travmatik etki bedensel ve ruhsal hastalıkların oluşması için bir risktir. Travma ve kaybın eşzamanlı olarak yarattığı ikili etki ile bireyin dünyayı algılama biçimi ve baş etme mekanizmaları ciddi oranda örselebilir. Tüm bunların sonucunda bireyin yas tepkilerinin çözümlenme süreci uzar (Özpolat ve Yüksel, 2001). Ayrıca, travmatik kayıp yaşayan bireylerde, yaşadıkları travmaya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişebilir. Beklenmedik zamanda ve aniden gerçekleşen kayıpların yasını tutama, ölümün yakın olduğuyula ilgili bir uyarı ya da belirtinin olduğu durumlara göre daha güçtür (Sezgin ve Ark., 2004). Travmatik yasta birey kaybettiği kişiyle aşırı uğraşlar içindedir. Normal yastan farklı olarak travmatik yasta ayrılık kaygısı işlevselliği etkileyecek düzeyde tekrarlayıcı ve rahatsız edicidir. Bireyde oluşan tepkiler süreklilik özelliği taşır ve psiko-sosyal işlevsellik alanlarında önemli derecede bozulmalara yol açarlar (Bildik, 2013, 228). Travmatik yas ve travma sonrası stres bozukluğunun ayrı birer klinik tablo olduğunu ileri süren çalışmacılar, her iki durumun birlikte bulunabilirliği olasılığının yüksek olduğunu klinik ayırıcı tanının hastaya yaklaşımı değiştirebileceğini ve yine her ikisinin de birer travmatik strese yanıt tipi olarak travmatik spektrum bozukluklarına yaklaşımda yeni bir kapı açabileceğini de öne sürmüşlerdir (Çelik ve Sayıl, 2003).

Patolojik Yasın Belirtileri;

1-Yitim duygusu olmaksızın aşırı hareketlilik; zevk alma, kendini iyi hissetme. 2-Ölen kişinin son hastalığına ait belirtilerin görülmesi. 3-Psikosomatik belirtiler; ülseratif kolit, romatoid artrit, astım gibi. 4-Sosyal uyum bozuklukları; Arkadaş ve akrabalarla ilişkilerde değişikliklerin ortaya çıkması. 5-Düşmancıl tutumlar; belirli kişilere karşı düşmanlık hissi. 6-Duygusal küntlük; düşmancıl duygularla baş etmek için yoğun çaba. 7-Kendi başına karar verememe ve etkinlik başlatamama; kişi isteklidir ancak kendi başına etkinlik başlatmakta ya da karar almakta zorlanır. 8-İş ve sosyal yaşamda başarısız ve zarar verici kararlar alma ve etkinliklere girişme. 9-Ajite depresyon belirtileri; gerginlik, ajitasyon, uykusuzluk, değersizlik duygusu, kendini suçlama ve cezalandırma isteği (Şenelmiş, 2006, 4).

Çocukta Görülen Patolojik Yas Tepkileri;

Çocukta herhangi bir yas tepkisinin uzamış, aşırı, yıkıcı olarak gözlenmesi, çocuğun yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz etkilemesi, sosyal çevresiyle olan uyumunu bozması veya öz bakımını yerine getirmesine engel olmasıyla ilişkili olarak gelişen bir durumdur. Uzamış yas tepkisi; yeme ve uyku düzeni gibi psikobiyolojik ritimde bozulma, gelişimsel basamaklarda kayıplar, kayıp kişiyi anımsatan durumlara karşı aşırı duyarlılık veya kayıtsız kalınması, günlük hayattaki işlevlerde bozulma, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve okul başarısında etkilenmeye yol açabilmektedir (Bildik, 2013).

Gelişim dönemlerine göre patolojik yas belirtilerini açıklamak gerekirse;

Bebeklikte; kısıtlanmış duygulanım, bakım veren kişiyi anımsatan her şeye karşı aşırı duyarlılık, ayrılık kaygısı, bağıllığın kopması, daha önce kazandığı gelişimsel özelliklerin kaybı, **3-6 yaşta;** sık ağlama, öfke patlamaları, regresyon, yatak ıslatma, yapışma davranışı, uyku sorunları ve yaşıt ilişkilerinde sorunları, **6-9 yaşta;** okulda odaklanmada güçlük, okul reddi, bedensel belirtiler; özkıyım düşünceleri; regresif davranışlar, 9-12 yaşta; terk edilme korkusu, kendisinin ve diğerlerinin öleceği korkusu, **12 ve üstü ergenlikte;** duygudurum dalgalanmaları, sürekli öfke, düşük okul başarısı, okul reddi, ısrarlı depresyon, sosyal geri çekilme/izolasyon, madde kötüye kullanımı ve cinsel davranış olarak ifade edilebilir (Kıvılcım, 2014).

2.6.Travma Sonrası Stres Bozukluğu(PTSD)

Travma sonrası stres bozukluğu olağan dışı travmalara verilen tepki ve belirtiler kümesidir. Travmatik yaşam olaylarının gündüz düşünceler, gece kabuslar aracılığıyla tekrar tekrar yaşanması, olayı hatırlatan yer ve durumlardan uzak durma çabaları ve uykusuzluk-huzursuzluk-öfke patlamaları gibi aşırı uyarılmışlık belirtilerinin ağır bir travmayı izleyerek ortaya çıkması şaşırtıcı olmayan normal bir durumdur.



Bu belirtilerin belirli bir süre sonra azalarak kaybolması beklenir. Bu belirtiler bir aydan daha uzun sürerse buna "Travma sonrası stres bozukluğu" adı verilir (Herbert, 1999, 27). Travma sonrası stres bozukluğu yaklaşık olarak toplumun %1-3'ünde görülen bir rahatsızlıktır. Kadınlarda ve erkeklerde eşit sıklıkta görülür. Travma sonrası stres bozukluğu tanısı konabilmesi için özgül bir stres kaynağı olması gerekmektedir (Köroğlu, 2011, 92).

DSM- 5'e göre travma sonrası stres bozukluğu "Örseleme sonrası gerginlik bozukluğu" tanı ölçütleri ışığında ele alındığında;

A. Aşağıdaki yollardan biriyle(ya da birden çoğu ile), gerçek ya da göz korkutucu biçimde, ölümle, ağır yaralanma ile karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma: (1) Doğrudan örseleyici olaylar yaşama. (2) Başkalarının başına gelen olay ya da olayları doğrudan doğruya görme(bunlara tanıklık etme). (3) Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici bir olay geldiğini öğrenme. Aile bireyinin ya da arkadaşının gerçek ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmalıdır. (4) Örseleyici olay ya da olayların sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma.

B. Örseleyici olaylardan sonra başlayan, örseleyici olaylara ilişkin, istenç dışı gelen aşağıdaki belirtilerin birinin ya da daha çoğunun varlığı: (1) Örseleyici olayların yineleyici, istemsiz ve istenç dışı gelen, sıkıntı veren anıları. (2) İçeriği ya da duygulanımı örseleyici olayla ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler. (3) Kişinin örseleyici olay tekrar oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözümlenemeyen (dissosiyasyon) tepkileri. (4) Örseleyici olayları simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli ruhsal sıkıntı yaşama. (5) Örseleyici olayları simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme.

C. Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, örseleyici olaylardan sonra ortaya çıkan, örseleyici olaylara ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma: (1) Örseleyici olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları. (2) Örseleyici olaylarla ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

D. Aşağıdakilerden ikisi ya da daha fazlasının olması ile belirli, örseleyici olayların ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olaylara ilişkin bilişlerde ve duygudurumda olumsuz değişiklikler olması: (1) Örseleyici olayların önemli bir yönünü anımsayamama. (2) Kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili olarak sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar ve beklentiler. (3) Örseleyici olayların nedenleri ve sonuçları ile ilgili olarak kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan süreklilik gösteren çarpık bilişler. (4) Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum. (5) Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımında belirgin bir biçimde azalma. (6) Başkalarından kopma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları. (7) Sürekli bir biçimde olumlu duygular yaşayamama.

E. Aşağıdakilerden ikisi ya da daha çoğu ile belirli, örseleyici olayların ortaya çıkmasıyla başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olaylarla ilişkili, uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler olması: (1) İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışa vurulan, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları. (2) Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma. (3) Her an tetikte olma. (4) Abartılı irkilme tepkisi gösterme. (5) Odaklanma güçlükleri. (6) Uyku bozukluğu.

F. Bu bozukluğun süresi (B,C,D, ve E tanı ölçütleri) bir aydan daha uzundur.

G. Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsizlik alanlarında, işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Bu bozukluk bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkenlerine bağlanamaz (APA, 2014, 146-148).

2.7.Yas Kuramları ve Modelleri

Freud'un "Kayıp ve Bağlarını Terk Etmek" Modeli

Batı kültürlerinde kayıp yaşama ve kayıp yaşama sürecindeki değişkenleri analiz eden teoriler gelişmekte ve sürekli yeni bilgiler ışığında yenilenmektedir. Modern psikoloji tarihinde normal ve komplikasyonlu yas üzerine yapılan ilk çalışma, Freud tarafından yazılan *Yas ve Melankoli* adlı eser ile literatüre girmiştir. Freud çalışmasını, normal yas süreci ile klinik depresyon bulguları arasındaki farkı ayırt etmek için yapılandırmıştır. Freud'a (1917) göre, kaybı yaşayan kişinin deneyimlediği depresif belirtiler yas sürecinde kişinin iyi olma haline yaptığı yatırımın bir parçasıdır ve yas süreci sonlanabilecek nihai bir kavramdır. Freud, yas sürecinin sonlanmasının, kaybı yaşayan kişinin sevgi nesnesine yaptığı duygusal enerji yatırımını dönüştürerek başka sevgi nesnelere aktarması ile mümkün olabileceğini öne sürmüştür (Rothaupt ve Becker, 2007). Freud sevilen bir kişinin ölümünden sonra ortaya çıkan ve beraberinde acı dolu depresyon duygularını getiren, kişinin dış dünya ile olan ilgisini, sevme yeteneğini kaybetmesine ve mateme dikkatini verdi. Kayıp yaşayan kişilerin matem tutma sürecinde tamamen kendilerini bıraktıklarını ifade eden Freud



kayıp yaşayan kişinin hedefe ulaşmak için matem tutma sürecini tamamlaması ve diğer ilişkilerine yeniden yatırım yapması için özgür kalması gerektiğini söyler. Yasın önemli bir yitime verilen evrensel bir insan tepkisi olduğu ve yitimin bir son olduğunu fark etmenin ve kabul etmenin yitim sürecinin birincil amacını oluşturduğu zaman kayıp yaşayan kişinin normal bir süreç içerisinde olduğu anlaşılmaktadır (Malkinson, 2009, 8-11).

Lindemann'ın "Yas Belirtileri" Modeli

Lindemann normal bir yas sürecinde belirleyici olabilecek bazı öğeleri betimlemeye çalışmıştır. Yas sürecinin en belirgin niteliğinin kayba verilen ilk tepkiler olduğunu belirtmiş ve kaybın ardından verilen ilk tepkileri "akut yas" adını vererek kavramsallaştırmıştır. Ayrıca Freud geleneğinden gelen Lindemann, akut yas sürecinde meydana gelen tepkilerin klinik ortamda çalışılması gerekliliğini belirten ilk teorisyendir. Akut yas sürecinin 4-6 haftalık bir zaman dilimini kapsadığını ve bu sürecin 8-10 seanslık kısa süreli bir klinik müdahale ile ortadan kalkabileceğini öne sürmüştür. Freud gibi Lindemann da yası "ölmüş kişi ile bağlarından azat olma" süreci olarak görmüştür. Ona göre yas, kayıp yaşamış kişinin tek başına içinden geçtiği tek başına bir süreçtir. Bu çalışmanın içinde kayıp yaşayan kişinin ölmüş kişi ile arasındaki gereğinden fazla güçlü bağdan kurtulup serbest kalması, çevresine yeniden uyum sağlaması ve yeni kişiler arası ilişkiler kurması yer alır. Lindemann bu süreçte acısını yaşayıp bağlarından kopamayan kişilerin "çarpık yas" belirtileri sergilediklerini ifade etmiştir (Malkinson, 2009, 11-13).

Bowlby'nin "Bağlanma ve Yitim" Modeli

İnsanoğlunun psikobiyolojik bir bağlanma mekanizması ile dünyaya geldiğini ve bireyin varoluşsal bütünselliğini tehdit edici bir unsur ile karşılaştığında sistematik olarak organizmayı koruma amaçlı aktif hale geldiğini öne süren Bowlby bağlanma kuramından yola çıkarak yas süreci ile ilgili dört evreden oluşan bir model geliştirmiştir (Rothaupt ve Becker, 2007).

Bu modele göre;

- 1) İnanamama ve duygusuzlaşma: Ölümün ardından, ölüm gerçeğinin ret edildiği ve yoğun bir acı duygusu ile birlikte zaman zaman öfke patlamalarının ortaya çıktığı evre.
- 2) Arzu etme: Merhum ile yeniden bir araya gelme arzusuna çoğunlukla anksiyete semptomlarının eşlik ettiği, kaybı yaşayan kişinin uykusuzluk, dikkat dağınıklığı ve zihinsel organize olmakta güçlük çektiği evre.
- 3) Çözülme: Suçluluk, isteksizlik, dikkat ve düşüncede dağınıklık, uyku ve yeme sorunları gibi depresif bozukluk bulguların en sık rastlandığı yıkım evresi.
- 4) Yeniden düzenlenme: Ölüm olayının ardından, değişmiş gerçeklikle başa çıkma, kişinin günlük yaşamsal işlevlerden tekrar zevk ve haz almaya başladığı evredir. Bowlby'e göre yitimin ardından yaşamın yeniden düzenlenmesi, ancak yitimin geri döndürülemeyeceğinin kabullenmesi ile mümkündür (Malkinson, 2009, 6-7).

Kaybedilen kişinin zihinsel temsilinin kaybı yaşayan kişinin yaşantısında yeniden anlam bulmasını vurgulayan Bowlby, bu hipotezi ile Freud ve Lindemann'ın; "yas, kişinin kaybedilen bağa yapılan enerji yatırımının son bulması" olarak betimlemelerinden ayrışır (Rothaupt ve Becker, 2007). Bowlby'e göre kayıpla başa çıkmada sağlıklı veya sağlıklı olmayan yolların oluşu; ölen kişinin kimliği ve rolü, yas tutan kişinin yaşı ve cinsiyeti, kaybın şekli ve nedenleri, kayıp sonrası ortamın koşulları, yastaki kişinin kaybedilen kişiyle ilişkisi gibi nedenlere bağlı olabilir (Yıldız, 2012). Freud (1917), Lindemann (1944) ve Bowlby (1980) literatüre kazandırmış olduğu çalışmalar; yas işinin bir süreç dahilinde geliştiği ve bu sürecin kaybı yaşayan kişinin içsel- dışsal dinamiklerine göre değişkenlik gösterdiği, kaybı yaşayan kişinin kendisini yeniden yapılandırma sürecinin belirsizliğinin altını çizmiştir (Akt. Genlik, 2012).

Kübler-Ross'un "Beş Aşamalı Yas Süreci" Modeli

Yas sürecinin kaybı yaşayan kişi ile merhum arasındaki dinamiğin aşamalar dahilinde yeniden yapılanması olarak tanımlayan Kübler-Ross beş aşamalı bir yas süreci modeli geliştirmiştir. Kübler-Ross'a göre, yas süreci beş temel aşamayı içermektedir.

- 1) İnkâr: Kişinin, ölümü kabul etmediği, bu olamaz, bu benim başıma gelmiş olamaz vb. ifadelerle kendi duygu ve düşüncelerini belirttiği aşamadır.
- 2) Öfke: Ölüm gerçeği ile yüzleşilmesinin ardından, ölüm olayına ilişkin bir neden, sorumlu arayışının gerçekleştiği evredir.
- 3) Pazarlık: Kişinin kendisini son derece çaresiz ve umutsuz hissettiği ve bunun yanı sıra gerçeği değiştirebileceğine ilişkin varsayımlarda bulunduğu erteleme aşamasıdır.
- 4) Depresyon: Kişinin ölümü kabullendiği evredir.



5) Kabullenme: Kişinin ölüm gerçeğini kabullendikten sonra kendisini yeniden organize ederek yapılandırdığı evredir (Yıldız, 2012).

Kübler Ross'a göre; "yas ancak merhumun ölümlülüğünün kabulü ile tamamlanacak bir süreçtir". Kübler Ross'un (1969) yas literatürüne sunduğu evre modelinin, deneysel olarak geçerliliği ve güvenilirliği desteklenmemiştir; Ancak yas sürecini analiz eden diğer teorisyenler, Ross'un yas tepkilerine ilişkin model olabilecek bir çerçeve sunduğunu düşünmektedir (Rothaupt ve Becker, 2007).

Worden'in "Yas Görevleri" Modeli

J.W. Worden (2003), yas sürecinin kaybı yaşayan kişinin kendi yaşamsal döngüsünde bir anlam yaratma görevi olduğunu öne sürmüştür. Yas sürecindeki kişinin duygusal ve bilişsel fonksiyonlarının yeniden yapılanması için gerekli olduğunu düşündüğü dört aşamalı görev modelini oluşturmuştur, bu modele göre; 1) Ölümü kabullenme, 2) Ölüm sonrası oluşan acının üstesinden gelme, 3) Ölen kişinin olmadığı yaşama yeniden uyum sağlama, 4) Ölen kişi ile olan bağın duygusal düzlemde yer değiştirmesidir (Worden, 2003).

Worden'in Yas Görevleri Modeli'nde, yas sürecini belirli evrelerden oluşan bir süreç olarak kavramlaştırmak yerine, bireyin yas sürecine uyum gösterebilmesi için yerine getirmesi gereken temel görevleri tanımlanır. Bu modelde, yas tutan birey süreç içinde aktif bir rol üstlenmiştir. Yas sürecinin dört görevi aşağıda detaylı olarak tanımlanmıştır (Şenelmiş, 2006).

1. Kaybın gerçekliğini kabul etmek: Kayıp yaşayan bireyin, kaybedilen kişinin "öldüğü ve asla geri dönmeyeceği" gerçeğiyle tam anlamıyla yüzleşmesidir. Yas tutan birey, bilişsel olarak ölümün "sona erme" ve geri dönülemezliğini kavrayabilir. Ancak, duygusal anlamda tam olarak kabullenme ve içselleştirme zaman alan bir süreçtir.

2. Yas ile oluşan acı üzerinde çalışmak ve duyguları ifade etmek: Sevilen birinin kaybı sonucu oluşan acı, hem fiziksel hem de duygusal bir acıdır. Bu acıyı kabullenmek ve yaşamak önemli bir görevdir. Bireyin kayba bağlı acısını bastıran ya da engelleyen her şey yas sürecinin uzamasına neden olur. Sonuçta, bedensel belirtiler ya da anormal davranışlar kendini gösterir ve bireyin yaşam kalitesi bozulur.

3. Ölen kişinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak: Kayıp yaşayan bireyler, kaybın üzerinden belli bir zaman geçene kadar ölenin kendi yaşamlarındaki rollerini farkında değildir. Bu nedenle; yas tutan birey, ölenin hayatında üstlendiği rollerin kaybına ve bunun kendi benlik duygusunda yarattığı değişikliğe de uyum sağlaması gerekir. Bireyin bu temel görevi nasıl başardığı yas sürecinin sonucunu belirleyecektir: ya bireyin yaşamındaki değişiklikleri anlamlandırması ve yaşamın amacını yeniden belirlemeye yönelik bir ilerleme ya da çözemediği bir ikilemin içinde mahkum olduğu ve büyümenin durduğu bir duraklamadır.

4. Duygusal anlamda ölen kişi ile ilişkileri yeniden düzenlemek ve yaşama devam etmek: Yas tutan birey, ölene yönelik uygun bir anı formasyonu oluşturarak, yas sürecinin gelecek yaşam planlarını ve etkinliklerini olumsuz şekilde örselemesini engellemek zorundadır. Yani ölen kişi ile ilişkisini sonlandırmaktan ziyade, ölene ait anı ve düşüncelerini duygusal dünyasında uygun bir yere yerleştirip geride kalan yaşamını sürdürebilmesidir. Bu aşama yasin tamamlanmasında en zorlanılan görevdir (Bildik, 2013). Yas sürecini yas tutan kişinin, ölen kişi ile olan bağını kendi içsel dünyasında yeniden yapılandırma süreci olarak nitelendiren Worden (2003), yas sürecinin merhum ile ölen arasındaki bağın sonlanmasını içermesi gerektiğini öne süren Freud'un görüşünün aksine kaybı yaşayan kişinin sağlıklı bir yas süreci geçirmesi için ölen kişi ile ilişkisel bağlamda ilişkisini koruyarak yaşamına devam etmesini öngörmüştür. Worden'in (2003), literatüre kazandırdığı yas sürecinin merhum ile ilişkisel bağların bitmeyebileceği gerçekliğine odaklanılmış ve aynı zamanda kaybı yaşayan kişinin kendisini yeniden inşa sürecinin en temel yapı taşının, kişinin iç dünyasında yaşadığı duyguların şiddet ve yoğunluğunun nasıl aktardığına ilişkin yeni bir bakış açısı ortaya koymuştur (Malkinson, 2009, 14-15; Gizir, 2006).

Wortmand ve Silver'in "Çok Yönlü Bir Süreç Olarak Kayıp Yaşama Süreci" Modeli

Kayıp yaşayan bireyler ile betimleyici çalışmalar yapan Wortmand ve Silver, kayıp yaşayan bireylerin ölümün ardından duygu yoğunluklarının birbirinden çok farklı olabileceğini gözlemişlerdir. Kayıp yaşayan bireylerin bazılarının kaybın hemen sonrasında yoğun kaygı ve sıkıntı duyguları ifade ederken, bazılarının ise kaygı ve sıkıntı duygularını hiç yaşamadıklarını ifade etmeleri; yas sürecini tanımlamak için en temel faktörün kaybı yaşayan kişinin, ölen kişiye yönelik nasıl bir anlamlandırma yaptığı ile ilişkili olabileceğini hipotezi ön plana çıkarmıştır. Wortman ve Silver'a göre yas; "kişinin ölüm olayını yaşamının içine yedirmeye çalıştığı bireysel bir süreçtir" (Genlik,2012).

Wortman ve Silver yas çalışmaları neticesinde; yas sürecinde aşama ve evre teorisyenlerinin vurguladığı, kaybı yaşayan kişi ile merhum arasındaki "duygusal anlamlandırma" süreci yerini "bilişsel anlamlandırma" sürecine bırakmıştır. Bilişsel anlamlandırma sürecini etkileyebilecek değişkenlerin araştırılmasına öncülük etmiştir. Bu bağlamdaki araştırmaların verilerine göre; merhumun ölüm nedeni - ölen



kişi ile yakınlık bağı - kayıp yaşayan kişinin destek kaynakları - kayıp yaşayan kişinin kişisel dinamikleri vb. değişkenlerin yas sürecini bilişsel boyutta anlamlandırma sürecinde etkisi olduğu belirtilmiştir (Malkinson, 2009, 15-16).

Stroebe ve Schut'un "Kayıp Yaşamının İkili Süreç Modeli"

Yas olgusunun evrensel ancak yas sürecinin bireye özgü bir olgu olduğunu düşünen Stroebe ve Schut "Kayıp Yaşamının İkili Süreç Modeli" ismini verdikleri model ile yas sürecindeki bilişsel anlamlandırma sürecinin yanı sıra duygusal süreçlerin de önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir. İkili Süreç Modeline göre, yas sürecinin temel görevi; kayıp yaşayan kişinin öncelikle kayba ilişkin duygularını tanımasına olanak sunmak ardından bu duygular ile başa çıkabilmesi için kişiye duygusal içgörü kazandırmaktır. Bu süreçte en önemli iki kavram "kayıp ve onarım"dır (Malkinson, 2009, 1819; Genlik, 2012).

Rubin'in "İki Eksenli Kayıp Yaşama Modeli"

Model stres ve bağlanma kuramlarını ikili süreç modelinden farklı bir şekilde birleştirir. İki eksenli kayıp yaşama modeline göre yas süreci, iki koşul eksenden oluşur. Bunlar "işlevsellik" ve "ölmüş kişiyle ilişki" eksenleridir. Bu modellerin ortak yönü kayıp yaşama sürecini bir yandan ölüm olayının yarattığı stres ile diğer yandan ise kayıp yaşayan kişinin ölmüş kişi ile arasında süre giden ilişkilerle başa çıkmayı içeren bir süreç olarak görmeleridir (Malkinson, 2009, 19-20).

Yas Sürecinde Baş Etme Yöntemleri

"Prof. Mooli Lahad(1997), değişik baş etme yollarını belirleyip, destekleyerek travma sonrası stresin artmasını engelleyecek bir müdahale yaklaşımı geliştirmiştir. Basic-Ph adı verilen bu yaklaşımda her bireyin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir." (Akt. Dölek, 2011)

B- Belief(İnanç):Bireyin kendine, değer sistemlerine olan inancını kullanma.

A- Affect(Duygu):Travma hikayelerinin anlatılması ve duyguların bir şekilde ifade edilmesi.

S- Social İnteraction(Sosyal etkileşim): Bir gruba ait olma ve birbirlerinden destek alma.

I- Imagination(Hayal gücü):İçten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulma.

C- Cognition(Biliş-düşünce):Yaşanan kriz ile ilgili gerekli bilgiler edinme ve problem çözme.

Ph- Physiology (Fizyoloji, hareket): Bedenin farkına varma ve gevşemeye yönelik hareketler yapma (Akt. Dölek, 2011).

Yas sürecindeki kişi ölen kişiye yönelik duygularını, düşüncelerini ve bu duygu ve düşüncelerin kendi varoluşundaki izlerini yeniden yapılandırma çabası içerisinde iken içsel ve dışsal bazı kaynakların varlığına ihtiyaç duyabilmektedir. Worden (2003) yas danışmanlığını konu aldığı kitabında yas sürecinde meydana gelebilecek tepkileri aşama aşama kavramsallaştırmak yerine, yas sürecindeki kişinin yaşadığı tepkileri içselleştirebilmesine katkıda bulunabilecek bir yol haritası çizmiş ve bu haritada tanımladığı maddeleri; "yas sürecindeki kişinin ölen kişinin artık var olmadığı yaşamına uyum gösterebilmesi için yerine getirilmesi gereken temel görevler" şeklinde nitelendirmiştir. Worden'a (2003) göre; yas sürecindeki kişinin sağlıklı bir şekilde kendi duygularını yeniden inşa edebilmesi için; "1) Ölüm gerçeğini kabullenme, 2) Acının ve yasın üstesinden gelme, 3) Ölen kişiyi dışarıda bırakan bir çevreye uyum sağlama, 4) Ölen kişinin duygusal açıdan yerini değiştirme ve yaşamına devam etme" süreçlerini içeren çok yönlü bir yapılanma olduğunu vurgulamıştır. Bu tanımlamadan da yola çıkılarak şu varsayıma ulaşılabilir; ölen kişi ile yas sürecindeki kişinin bağı fiziksel-duygusal-davranışsal boyutta somut açıdan varlığını yitirse de, varoluşsal (tinsel) boyutta soyut bağlamda varlığını sürdürmeye devam edecektir. Bu varsayımdan anlaşılacağı üzere; yas sürecindeki kişinin iki temel ana görevi bulunmaktadır: "1) Ölen kişinin olmadığı evrende kendisini var etme; 2) Ölen kişi ile ilişkisel bağını farklı boyutta anlamlandırma". Böylelikle kişi iç dünyası ile uyumu tekrar oluşturarak dışsal dünyadaki görev ve sorumluluklarını yerine getirebilecek beceriye sahip olacaktır. Bu süreçte yas tutan kişinin duygularını ve düşüncelerini paylaşabileceği arkadaşlarının, dostlarının olması iç dünyası ile uyumunu kısa sürede tekrardan yapılandırmasına ve korku, sıkıntı, kaygı gibi duygulardan kolaylıkla arınmasını sağlayacaktır. Yas sürecindeki kişinin içsel karmaşıklığı devam ederken, yaşamındaki kaynakları tanıması ve kullanabilmesi çok önemlidir, bu bağlamda sosyal destek yas sürecinin getirdiği duygusal ve bilişsel karmaşa ile başa çıkmada önemli bir yer teşkil etmektedir. Sosyal desteğin amacı yas sürecindeki kişinin duygu ve düşüncelerini tekrardan yapılandırmalarında güven ve umut zeminini oluşturmaktır. Yas sürecini, kişinin içsel dinamiklerini, çevresel dinamiklerini ve ruhsal (tinsel) boyutunu yeniden düzenlediği bir adaptasyon süreci olarak ele alındığında yas sürecini zorlaştıran ve kolaylaştıran bazı baş etme stratejilerinin tanımlanabileceği düşünülmektedir (Genlik,2012). Yas sürecinde aile bireylerinden birisinin kaybını yaşamış bireyler, geride kalan aile bireyleri ile etkileşimlerini arttırma isteği duyabilirler. Ölüm acısı ile baş etmeyi yaşamlarına katabilmiş kişiler, yaşamın getirdiği somut sorunların üstesinden gelmekte daha cesur adımlar atabilirler. Yas sürecinde kişilerin inanç sistemlerinde köklü



değişikler meydana gelmesi de olası yasin getirebileceği olumlu sonuçlar arasında yer almaktadır (Zisook ve Zisook, 2005).

2.8.Yas Tedavi Yöntemleri

Sevilen bir kişinin kaybı böyle bir yaşantıdan sonra normal kabul edilebilecek pek çok farklı tepkilere sebep olabilmektedir. Kişiler kayıplarının ardından göstermiş oldukları bu tepkilerle kendi başlarına baş ederek yas süreçlerini tamamlamaktadırlar. Yas süreci bir hastalık olmadığı için bu sürecin doğal seyrine müdahale etmeye gerek yoktur. Uygun terapötik yaklaşımla bireyin sosyal uyumu düzenlenebilir, uzamış ve ciddi değişiklikler önlenir. Bireyin ölen kişi ile olan bağlarından sıyrılmasına yardımcı olunmalıdır. Yalın avutma yasla baş edilmesi için yeterli bir yardım değildir. Kişinin yoksunluğunun verdiği acıyı kabul etmesi, ölen ile ilişkilerinin gözden geçirilmesi ve duygusal tepkilerini tanıması gerekir. Bütün bu çalışmalar 8-10 görüşme içerisinde yapılabilir (Şenelmiş,2006; Worden,2003).Yas sürecinde tedavi amaçlarını genel olarak değerlendirecek olursak;

1- Macnab'ın söz ettiği bir yanılsama olarak, ölenle ilişkiyi sürdürmeye yarayan nevrotik duygusal acı çekme isteğini, diğer insanların, geride kalanların sanki duygusal bir acı içindeymiş gibi davranmalarına olan zorlayıcı beklentisi, yas içindeki insanların duygusal rehabilitasyonu bir amaç olarak görmemeleri engellerini ortadan kaldırmak. Duygusal veya fonksiyonel rehabilitasyonu sağlamak veya işleyen doğal rehabilitasyon sürecinin yolunda gitmesine katkıda bulunmak ve hızlandırmak.

2- Kriz durumlarında normal sürecin önündeki engelleri kaldırmaya dönük krize müdahale,

3- Çocuk ölümlerinde olduğu gibi boşanmaya kadar gidebilecek saklı potansiyel krizlerin veya eşlik eden krizlerin saptanması ve çözülmesine dönük krize müdahale,

4- Patolojik yas veya komplike yas durumlarında psikiyatrik tedaviler, uzun dönemli psikoterapiler şeklinde sıralanabilir (Berksun, 1995, 82).

Yastaki bireye yaklaşımda temel ilkelere dikkat edilmelidir. Geride kalan kişinin kaybın gerçek olduğunu anlaması sağlanmalıdır. Bireyin duygularını tanıması ve bunları ifade etmesi kolaylaştırılmalıdır. Kaybedilen kişiye yönelik uygun bir anı formasyonu oluşturması sağlanmalıdır. Kaybedilen kişi olmaksızın hayatını devam ettirmesini desteklenmelidir. Yas sürecinin gelecek yaşam planlarını ve etkinliklerini olumsuz şekilde etkilemesi önlenmelidir. Özellikle kayıptan sonraki ilk yıl boyunca kritik zamanlarda geride kalanlara sürekli destek sağlanmalıdır. Çocuklara kaybın ardından gündelik hayatındaki değişimlerin ne olacağı açık bir dille anlatılması gereklidir. Geride kalan ebeveyn ve diğer aile yakınlarının bu yaşam değişimlerine ilişkin çocuğun kaygılarını azaltılmalıdır (Bildik,2013,228). Normal yas sürecinde çocukların suçluluk duygularına kapılması olağandır. Bu nedenle, bu ölümün onun davranışlarından bağımsız olduğu ve sorumlu olmadığı özellikle vurgulanmalıdır. Geride kalanların kaybın ardından gelişen kendi duygularını paylaşması çok önemlidir. Böylelikle, çocuğun yas tepkilerini anlamlandırması kolaylaşır. Sevilen birinin kaybı sonrasında çocukların yoğun duygular ile baş edebilmesi güçtür. Çocuk ve ergenlerde gelişim dönemleri ile uyumlu yas tepkileri gelişir. Kimi yatak ıslatma, parmak emme vb. regresif belirtiler sergilerken, kimi de öfke patlamaları ve riskli davranışlar gösterebilir. Ayrıca, çocukların ölüm kavramını anlamaları bilişsel gelişim düzeyine göre değişmektedir. Yas süresince çocukların soruları yanıtlanırken bu özelliklerine dikkat etmek gerekir. Hatalı algıları veya duruma uygun olmayan yorumları doğru biçimde düzeltilmelidir (Diler ve Avcı, 1997).Kayıp yaşayan bir çocuk için en önemli nokta, ebeveyninin acı çeken çocuğu ciddiye almasıdır. Ailede ölüm olduğunda bazen yetişkinler çocukların kendileri kadar acı çekmediklerini düşünürler, çocukların bu süreçten ne kadar ve nasıl etkilendiklerini anlamayabilirler. Ebeveyn öncelikle çocuğun duygularını dile getirmesine yardımcı olmalıdır. Yaşanılan olaylar, duyulan yalnızlık ve üzüntü, geçmişte yaşanılan mutlu zamanlar, geleceğe ilişkin planlar üzerine konuşmak hem çocuk hem de diğer aile üyeleri için oldukça yardımcıdır (Yıldız,2004). Ebeveynler çocuklarının ölümünü kabul etme süreci ile birlikte suçluluk duyguları gelişebilir. Aileler tarafından hissedilen suçluluk duygusunun yersiz olduğu tartışılarak, ailelerin kendilerine olan güven duygularının desteklenmesi, onların bu sürece uyumunu kolaylaştıracaktır. Aileler, "Onu doktora daha erken götürseydim." şeklinde kendilerini suçlayabilirler. "Neden biz?" isyanı ve kızgınlığı yaşayabilir; doktora, hemşireye, sağlıklı insanlara ve yaratıcıya kızgınlık duyabilirler. Bu durumda, ' Hayatınıza devam edin.' veya 'Neden en kısa zamanda başka bir çocuk sahibi olmuyorsunuz?' gibi tavsiyelerde bulunmak yerine, hiçbir şeyin kaybettikleri çocuklarının yerini tutamayacağını bilincinde olmaları sağlanmalıdır. Ayrıca, 'Hissettiklerinizi çok iyi anlıyorum.' gibi gerçekçi olmayan ifadeler kullanmak, üzüntüyü paylaşmadaki inandırıcılığı zedeleyebileceğinden önerilmemektedir. Yas durumunda doktorun sadece ailenin yanında olması, basitçe 'Üzgünüm.' diyerek omzuna dokunması aslında çok daha fazla şey ifade eder (Zara, 2011).

3.Ordinary People Filmindeki Yas Temasının Analizi

Ordinary People filminde (aşağıda filmin özetinde yer alan) travmatik bir olay sonrasında ailede yaşanan kayıp ve yas süreci konu edilmektedir. Filmde erkek kardeş (Conrad), anne (Beth) ve baba



(Calvin)'in yaşadığı yas süreci ve yas belirtileri bireysel olarak analiz edilmiş, ilgili sahneler literatür ışığında yorumlanmıştır.

Filmin Konusu

Jarret ailesinin iki oğlundan biri olan Buck bir deniz kazasında hayatını kaybetmiştir. Bu olaya tanık olan erkek kardeş Conrad yaşadığı travma sonucunda intihar girişiminde bulunmuş ve son anda kurtarılmıştır. Uzun süren bir hastane tedavisinin ardından okuluna geri dönse de sosyal çevreye uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Conrad'ın bu durumu özellikle babası Calvin'i çok endişelendirmektedir. Ancak annesi Beth için aynı şey geçerli değildir. Beth yaşanan bu dram sonucu oğluna mesafe koymuştur. İnsanlara, ailesinin eskisi gibi olduğunu göstermeye çalışmaktadır. Bu sırada Conrad bir psikiyatrist olan Dr. Berger ile görüşmekte ve düzelmeye çabalamaktadır.

Aile, ortalamanın üstünde bir ekonomik seviyede olan, görece mutlu bir ailedir. Sosyal çevrelerinin geniş olması Calvin için önemsiz de olsa Beth için çok önemlidir. Beth'in isteği ailevi sorunların dışarıya taşmamasıdır. Onun için Conrad'ın durumundan çok insanların bunu bilmesi daha önemli bir sorundur. Kazadan sonra Conrad'a karşı ilgisiz tutumu film boyunca devam etmektedir. Küçük oğluna yakınlaşmak ve duygularını göstermek onun için çok zor bir hale gelmiştir. Hayatını düzen üstüne oturtmuştur. Calvin Conrad'ın yaşadığı sancılı süreci takip ederken eşi ile olan ilişkilerini gözden geçirmeye başlar. Conrad, eski arkadaşlarıyla konuşamamaktadır. Sadece hastanede tanıştığı arkadaşı Karen ve terapisti Dr. Berger ile görüşür. Karen ise bir süre sonra intihar ederek yaşamına son vermiştir. Conrad bu süreçte yine bir kriz yaşamıştır; ancak bu kriz kendi ile ilgili farkındalık kazanmasını sağlayacak, Dr. Berger ve kız arkadaşı Jeannine sayesinde yavaş yavaş hayata tutunmaya başlayacaktır.

Filmin Analizi

Kayıp yaşayan aile üyeleri sırasıyla "Yas Belirtileri" , "Yas Süreci", "Yası Belirleyen Faktörler", "Yas Türleri" ve "Yas ile Baş etme Kanalları" açısından aşağıda bireysel olarak analiz edilmiştir.

3.1-Yas Belirtileri

Ailenin büyük oğlu Buck'ın ölümü sonrasında yas belirtileri her bir aile üyesi için doğal olarak farklılıklar göstermiştir. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak, Calvin normal yas belirtileri gösterirken, Beth ve Conrad normal yas belirtilerine ek olarak patolojik yas belirtileri de sergilemektedirler.

Conrad: Duygusal belirtilerden üzüntü, kızgınlık, yalnızlık, umutsuzluk, öfke ve suçluluk; Bilişsel belirtilerden rahatsız edici rüyalar, travma ile ilgili flasback'ler, ruminasyonlar, zihin karışıklığı, konsantrasyon bozukluğu; Fiziksel belirtilerden yorgunluk, kendini boşlukta hissetme ve iştah sorunları; Davranışsal belirtilerden uyku düzensizliği, sosyal çevreden uzaklaşma ve travmayı hatırlatıcı nesne uyaranlardan uzak durma gibi yas belirtileri sergilemektedir.

Conrad'ın derste bir türlü zihnini toplayamaması her gün kaza anını rüyasında görerek uyanması, gün içinde yaşadığı flashbackler ve tekrarlayan olumsuz düşünceleri filmdeki bilişsel yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir. Filmin bir çok sahnesinde üzgün duygu hali, arkadaşı ve babasını reddederek yalnız kalma isteği, yüzme dersi çıkışında arkadaşına öfkelenip saldırması filmdeki duygusal yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir. Sabahları annesinin hazırladığı kahvaltıyı yemek istememesi ve iştah sorunları yaşaması filmdeki fiziksel yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir. Kabuslar sebebiyle düzenli uyuyamaması, arkadaşları ile birlikte vakit geçirmek istememesi, kardeşi ile ortak arkadaşı olan Lazaenby ile görüşmek istemeyerek, travmayı hatırlatan her şeyden uzak durma isteği filmdeki davranışsal yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir.

Calvin: Duygusal belirtilerden suçluluk ve isteksizlik; Bilişsel belirtilerden travma ile ilgili rahatsız edici düşünceler, Davranışsal belirtilerden ağlama davranışını sergilemekte.

Calvin'in Conrad'ın intiharına engel olamadığı için filmin sonunda oğlu ile yaptığı suçluluk hissi hakkındaki konuşması ve eşi ile gittiği davetlerdeki isteksizlik duygusu, filmdeki duygusal belirtilerin görüldüğü sahnelerdendir.

Buck'ın ölümünden sonra ikincil bir travma yaşadığı Conrad'ın intiharı ile ilgili rahatsız edici düşüncelerin zihnine gelmesi filmdeki bilişsel yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir.

Beth: Duygusal belirtilerden, kızgınlık, öfke, tepkisizlik/donukluk; Bilişsel belirtilerden unutkanlık ve zihin dağınıklığı; Davranışsal belirtilerden beklenilenden fazla aktivite gösterme, düşmanca tutum sergileme ve robot gibi davranma şeklinde yas belirtileri sergilemektedir.



Beth'in Conrad ile iletişim kurarken duygularını perdeleyerek, kızgınlık ve öfkesini belli etmemek için donuk bir duygudurum sergilemesi filmdeki duygusal yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir.

Beth'in Conrad ile trigonometri notu hakkında yaptığı konuşmada dersi alıp almadığını hatırlayamaması ve zihninin karışması bilişsel yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir.

Yaşadığı yas ile ters düşen, çarpıtılmış yas belirtisi olarak yazarların bahsettiği, Beth'in sürekli davetlere, tatile gitmesi, normalden fazla aktivite içinde olması, ayrıca Conrad ile iletişim kurarken robot gibi davranması filmdeki davranışsal yas belirtilerinin görüldüğü sahnelerdendir.

3.2-Yas Süreci

Kişinin yas sürecine uyum sağlayabilmesi için geçmesi gereken belli aşamalar mevcuttur. Worden (2003)'in yas görevleri modeline göre " 1) Ölümü kabullenme, 2) Ölüm sonrası oluşan acının üstesinden gelme, 3) Ölen kişinin olmadığı yaşama yeniden uyum sağlama, 4) Ölen kişi ile olan bağın duygusal düzlemde yer değiştirmesi" aile üyelerinin hangi süreçte olduğu ve yas görevlerini yerine getirip getirmediği incelenmiştir.

Conrad: Kaybın gerçekliğini kabul etmiş; fakat duygusal olarak kabullenmemiş ve içselleştirmemiştir. İlk iki görevi yerine getirmeye çalışan Conrad, kardeşinin bulunmadığı bir çevreye uyum sağlamak ve onunla duygusal anlamda ilişkilerini düzenleyerek yaşama devam etme konusunda sorun yaşamaktadır.

Calvin: Normal bir yas süreci geçiren Calvin dört yas görevini de yerine getirmiştir.

Beth: Kaybın gerçekliğini bilişsel olarak kavramıştır; fakat duygusal açıdan -hiçbir sorunu yokmuş gibi hayatını sürdürse de- ilk görevde takılıp kalmıştır.

3.3-Yası Belirleyen Faktörler

Yas sürecine etki eden yedi temel faktör (Kaybedilen kişinin kimliği; Ölen kişi ile ilişkinin doğası; Ölüm Biçimi; Geçmiş kayıpların varlığı; Kişilik özellikleri; Sosyal destek; Yas sürecinde oluşan sıkıntılar) açısından aile üyeleri analiz edilmiş; her bir aile üyesinin yas sürecini etkileyen etmenler bireysel olarak incelenmiştir.

Conrad: Kaybettiği kişinin erkek kardeşi olması, ölümü esnasında suçluluk yaşamasına sebep olacak bir durumun yaşanması, ölümün bir kaza sonucu meydana gelmesi ve travmatik oluşu, ergenlik döneminde olması, inanç sisteminin olmaması ,baş etme stratejilerinin işlevsel olmaması, sosyal destek sisteminin yetersiz olması, yas sürecine etki eden temel faktörlerdir.

Calvin: Kaybettiği kişinin oğlu olması, ölümünün aniden kaza şeklinde gerçekleşmesi, yas sürecine etki eden temel faktörlerdir.

Beth: Kaybettiği kişinin ilk çocuğu olması, aralarında güçlü bir bağlanma ilişkisinin olması, idealize edilmiş bir kişi olması, ölümünün kaza sonucu travmatik bir biçimde olması, aşırı kontrolcü bir kişilik yapısına sahip olması,sorunları kendi başına çözmeye çalışması ve görmezden gelmesi, büyük oğlunun kaybından sonra küçük oğlunun da intihar'a teşebbüs etmesi ile ikincil bir travma yaşaması yas sürecine etki eden temel faktörlerdir.

3.4-Yas Türleri ve Beraberindeki Sorunlar

Aile üyeleri kayıp sonrasında belirli aşamalardan oluşan bir yas sürecinden geçerler. Bu süreci sağlıklı bir şekilde tamamlayanlar - Calvin - normal yaşamlarına geri dönebilirken, sürecin bir yerinde takılanlar - Conrad - patolojik yas gibi kronik bir sorunla karşı karşıya kalabilirler. Bazı durumlarda ise kişi - Beth - süreci kabullenemez ve çarpıtılmış bir yas süreci ile karşı karşıya kalınabilir.

Conrad: Yas sürecinde takılıp kalan Conrad, travmatik yas yaşamaktadır. Bu süreçte ağır depresyon ve intihar teşebbüsü de mevcuttur. Duygularla baş etmede güçlük yaşanır. Öfke ve suçluluk duyguları hakimdir. Kendini kontrol etmede güçlük yaşayan Conrad TSSB belirtileri göstermektedir.

Calvin: Normal bir yas sürecindedir. Aşamalı olarak yas tepkilerini sergilemekte, hayatını yeniden düzenlemeye çalışmaktadır.

Beth: Yas sürecini ilk andan bu yana kabul etmemekte ve çarpıtılmış yas süreci yaşamaktadır. Oğlunun cenazesinde hiç ağlamayan Beth, duygularını açıkça ortaya koymamıştır. Yüzeysel ilişkiler kurduğu sosyal çevresi ile beklenilenden fazla aktivite göstermektedir. Kabul edemediği öfke ve düşmanca duygularla baş edebilmek için robot gibi davranmaktadır. Her şeyi kontrol etme ve düzenleme isteği obsesif-kompulsif bir tabloyu düşündürür.

3.5-Yas ile Baş Etme Kanalları

Aile üyelerinden birinin kaybından sonra her birey yas sürecini atlatabilmek için belli başlı baş etme kanalları kullanır. Bunlar; Belief (İnanç), Affect (Duygu), Social Interaction (Sosyal Etkileşim), Imagination (Hayal Gücü), Cognition (Biliş-Düşünce) ve Physiology (Fizyoloji, Hareket)'tir.



Conrad: Conrad baş etme kanallarından "Fizyoloji-hareket ve sosyal etkileşim"i kullanmakta, koroda şarkı söyleyip, yüzme takımında yer almakta, boş vakitlerinde bowling oynamaktadır.

Conrad filmde hastaneden arkadaşı Karen ile buluşmuş ve onunla olmanın onu çok rahatlattığını ifade etmiştir. Ayrıca kız arkadaşı Jeannine ile yemek yemeğe, bowling oynamaya ve birlikte konuşmaya isteklidir. Bu etkinlikler filmde Conrad'ın baş etme kanallarını sergileyen sahnelerdir.

Calvin: Calvin "Duygu ve Fizyoloji-hareket" baş etme kanalını kullanmakta, yas sürecinde çoğu zaman hem kendi duygularını ifade etmeye açık olmakta hem de diğer aile üyelerini bu konuda teşvik ederek sürecin dengeli bir biçimde ilerlemesini sağlamaktadır. Ayrıca vaktinin diğer kısmını spor yaparak geçirmektedir.

Calvin'in Beth ve Conrad ile kurduğu iletişimlerde duyguları konuşma çabası, ayrıca boş vakitlerinde koşuya gitmesi baş etme kanalının sergilendiği sahnelerdendir.

Beth: Beth kayıp yaşantısı sonrasında "Sosyal Etkileşim ve Fizyoloji-hareket" baş etme kanalını kullanmakta, vaktinin çoğunu farklı aktivite ve gruplar ile zaman geçirmek için planlamaktadır.

Calvin ile tiyatroya gittikleri, arkadaşlarının doğum gününe katıldıkları, golf oynadıkları ve tatile çıktıkları sahneler filmde Beth'in kullandığı baş etme kanallarını sergilemektedir.

4.Sonuç

Ordinary People filminin incelemesi ülkemizde yapılmasa da, yurt dışında örnekleri mevcuttur. Wiens (2014) hazırladığı master tezinde "Ordinary People" filmini aile sistem perspektifi açısından değerlendirmiştir. Miller (1999) filmi "Using the movie Ordinary People to teach Psychodynamic Psychotherapy with Adolescents" adlı makalede ergenlerde psikodinamik terapiler açısından incelemiştir. Maynard (1996) "Teaching Family Therapy Theory: Do Something Different" adlı makalesinde aile terapileri açısından filmi yorumlamıştır. Duncan ve ark (1986) "Ordinary People: Using a Popular Film in Group Therapy" adlı makalelerinde filmi grup terapisi açısından değerlendirmiştir. Nell(1980) "A Critical Analysis of Family Stress in Ordinary People" adlı yazısında aile stresi konusunda filmin kritiğini yapmıştır. İlk defa film asıl konusu olan "Ailede Yas" perspektifinde incelenmiştir.

Aile üyelerinin yaşadıkları kayba yönelik gösterdikleri yas tepkileri, yas süreci, yas türü, yası belirleyen faktörler ve yaşla başa çıkma kanalları "Ordinary People" filmi analiz edilerek açıklanmış, yas temasının anlaşılması adına detaylı bir analiz sunulmuştur. Filmde yazarlar tarafından tespit edilen patolojik yas, çarpıtılmış yas ve Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri örneklendirilerek incelenmiştir. Jarret ailesinin yaşadığı yas sürecinde, yasin bireysel farklılıklar gösterdiği; her bir bireyin kişilik özellikleri, kaybedilen kişi ile olan ilişkisinin farklı oluşu ve sosyal destek sistemleri gibi faktörlerin yas sürecinde belirleyici birer etmen olduğu, yas süreci sağlıklı bir şekilde tamamlanmadığında patolojik durumların ortaya çıkabildiği ve yasin kronikleştiği görülmüştür. Film analizi yöntemi kullanılarak yapılan bu çalışmanın "Ailede yas terapisi" konusunda alana katkı sunacağı düşünülmekte, ilgili araştırmacılara; Aile terapileri alanında yapılacak çalışmalarda film analizi tekniğini kullanmaları makale yazarları tarafından önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- APA (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı(5.Baskı). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*'ndan, (Çev:Ertuğrul Köroğlu), Ankara: Hyb Yayınları.
- Balcı Çelik, S. (2011). Ergenlerin Yasa Karşı Tutumlarının Cinsiyet ve Depresyon Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 10(2): 735-742.
- Berksun,O.E.(1995). Psikososyal ve Medikal Yönleriyle Kayıp, Yas, Ölüm. *Kriz Dergisi*, 3 (1-2): 68-69.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas. *Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine*,52(4):223-229.
- Bonanno, G., Kaltman, S. (2001). The Varieties of Grief Experience. *Clinical Psychology Review*, 21: 705-734.
- Bonanno, G., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73: 86-98.
- Burcu, E., Akalın, E.(2008). Ölüm Olgusu Üzerine Sosyolojik Tartışmalar. *Türkiyat Araştırmaları*. Sayı:8, ISSN: 1305-5992.
- Çelik, S., Sayıl, I. (2003). Patolojik Yas Kavramı Yeni Bir Yaklaşım: Travmatik Yas, *Kriz Dergisi*, 11(2).
- Çevik A, Öncü B. (1995). Normal ve patolojik yas kliniğinin çok boyutlu incelenmesi ve tedavi ilkeleri. *Psikiyatri Bülteni*, 3(3):10914.
- Diler, R.S, Avcı, A. (1997).Çocuk ve yas: Bir gözden geçirme. *3 P Dergisi*, 4(3):283-91.
- Dölek,N.(2011). *Psikososyal Destek Eğitimi*. Seminer Notları, İstanbul.



- Duncan,K.,Beck,D.Granum, R.(1986). Ordinary People: Using a Popular Film in Group Therapy. *Journal of Counseling & Development* , 65(1): 50-51.
- Freud S.(1997). Yas ve melankoli(Çev. Uslu R, Berksun), *Kriz Dergisi*,1(2):98-103.
- Genlik, Ö. (2012). *Yas Süreci ve Yas Sürecindeki Kişilerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gizir, C. A. (2006). Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2:195-213.
- Hayslip, B.,Panek, P. E., Patrick, J. H. (2007). *Adult Development and Aging*. (4th ed.) Belmont: Wadsworth Thomson Learning.
- Herbert, C. (1999). *Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkiler ve Kendi Kendine Yardım Yöntemleri*. (Çev: Mehmet Zihni Sungur), İstanbul: Özel Baskı.
- Karaca,S. (2013). Gecikmiş Veda: Bir Olgu Sunumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3):136-14
- Kıvılcım, M., Doğan, D. G. (2014). Çocuk ve Ölüm. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 21(1):80-5.
- Köroğlu, E. (2011). *Psikiyatri El Kitabı*. (4.Baskı), Ankara: Hyb Yayınları.
- Malkinson,R. (2009). *Bilişsel Yas Terapisi*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Maynard, P. E. (1996). Teaching Family Therapy Theory: Do Somthing Different. *The American Journal of Family Therapy*, 24(3).
- Mestçiöglü, Ö. ve Sorgun, E. (2003). *Traumatik yas. Psikolojik travma ve sonuçları*. (Ed. Aker,T., Önder, M. E.), İstanbul: 5US Yayınları.
- MEB-UNICEF(2001). *Çocuklar ve Felaket (Toparlanma Tekniklerinin Öğretilmesi El Kitabı) Psikososyal Okul Projesi*. Ankara: MEB Yayını.
- Miller, F. C.(1999). Using the movie "Ordinary People" to teach Psychodynamic Psychotherapy with Adolescents. *Academic Psychiatry*, 23:3.
- Nell, J. A.(1980). *A Critical Analysis of Family Stress in Ordinary People*. Louisiana State University.
- Özpolat T, Yüksel Ş. (2001). Yakınlarını kaybeden kişilerin ruhsal durumlarının ve ruhsal durumlarının ve yas tepkilerinin karşılaştırılması. *Toplum ve Bilim*,90:41-69.
- Özçetin, A. (2000). Diyarbakır Bölgesinde Yas ve Din İlişkisi. *Düşünen Adam*, 13(1): 12-18.
- Rothaupt, J., Becker, K. (2007). A literature review of Western bereavement theory: From Decathecting to Continuing Bonds. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15(1):6-15.
- Ruppert, F.(2011). *Traumata, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. (Çev: Fatma Zengin), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Santrock,J. W. (2012). *Ölüm, Ölmek ve Yas. Yaşam Boyu Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Selçuk, Z., ve Güner, N., (2001). *Sınıf Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Sezgin U, Yüksel Ş, Topçu Z, Dişçiğil GA.(2004). Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar?. *Klinik Psikiyatri*, 7(3):167-75.
- Shear, K., Shair, H. (2005). Attachment, Loss, and Complicated Grief. *Developmental Psychobiology*, 47(3): 253-267.
- Shuchter, S. R., Zisook, S. (1993). *The Course of Normal Grief*. In M. Stroebe, W. Stroebe, R.Hansson (eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 23- 43), New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, M., Gergen, M., Gergen, K., & Stroebe, W. (1996). *Broken hearts of broken bonds?*. In D. Klass, P. Silverman, & S. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 31-44), Washington, DC: Taylor and Francis.
- Şenelmiş, H. (2006). *Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yaş Olguları Üzerine Bir Çalışma*. 14 (1):1-20.
- Vamık, D.V., Zintl, E. (2003). *Gidenin Ardından*. (Çeviri editörleri: Vahip I, Kocadere M), İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Wiens,T. J.(2014). *Introducing Systems Theory Using Ordinary People: A Resource For Educators*. Master Thesis. B.A., University of Manitoba. Alberta Canada.
- Worden JW. (2003). *Yas danışmanlığı ve Yas Terapisi: Ruh sağlığı çalışanları için el kitabı*. Çev. Öncü B. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, A. (2004). Çocuk, Ölüm ve Kayıp. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11: 125-144.
- Zara,A. (2011). *Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci(Yasadıkça)*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Zisook, S., Zisook, S.A. (2005). *Death, dying and bereavement*. In: B.J. Sadock, V.A., Sadock (Eds.), Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry 8.Edition. Vol. 2. 2367-93. Philadelphia: Lipincott Williams and Wilkins.