

## Araştırma Makalesi

**Uzamış Yas: Ayrılma-Bireyleşme Süreçleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Temelinde Bir İnceleme**Gizem CESUR SOYSAL<sup>1\*</sup><sup>1</sup> İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**Uzamış yas,  
 karmaşık yas,  
 ayrılma bireyleşme,  
 duygu düzenleme  
 güçlüğü

Çalışmanın amacı, erken çocukluk dönemine dayanan ayrılma-bireyleşme süreçlerindeki problemlerin ve duygu düzenleme güçlüklerinin uzamış yas belirtilerini ne ölçüde yordadığının belirlenmesidir. Çalışmanın örneklemi 123 (%58) kadın, 89 (%42) erkek olmak üzere yaş ortalaması 26.26 (S = 7.55) olan 212 kayıp yaşamış katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Karmaşık Yas Envanteri (KYE), Ayrılma-Bireyleşme Envanteri (ABE) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda uzamış yas belirtilerinin ayrılma bireyleşme envanteri ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre ise uzamış yas belirtilerini ayrılma-bireyleşme farklılaşma ve ilişki problemleri ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutunun pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Son modelde açıklanan toplam varyans %30 olmuştur. Bulgular uzamış yasta ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme süreçlerinin önemini ortaya koyan ampirik veriler sunmaktadır. Aynı zamanda mevcut çalışma ile M. Mahler'in (1974) ayrılma bireyleşme kuramı ve duygu düzenleme güçlükleri temelinde uzamış yas belirtilerini inceleyerek özgün bulgulara ulaşıldığı düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar uzamış yas belirtilerinde erken dönem yaşantılardan temel alan ayrışma, bireyleşme, ilişki süreçleri, duygu düzenleme süreçlere yapılacak klinik müdahalelerin önemine de işaret etmektedir.

**Abstract****Keywords:**Prolonged grief,  
 complicated grief,  
 separation-  
 individuation,  
 emotion regulation  
 difficulties

The main aim of this study was to investigate separation-individuation pathologies due to early childhood experiences and difficulties of emotion regulation as predictors of the prolonged grief symptoms. The sample of the study consisted of 212 participants who experienced loss: 123 female (%58) and 89 male (%42). The mean age of the sample was 26.26 (Sd = 7.55). Demographic Information Form, The Inventory of Complicated Grief (ICG), Separation-Individuation Inventory (SII), and Difficulties in Emotion Regulation-Short Form (DERS-16) were used. The results of the correlation analysis showed that prolonged grief symptoms were positively associated with difficulties of emotion regulation and separation-individuation subscales. Besides, hierarchical regression analysis indicated that relationship problems and differentiation subscales of separation-individuation, and clarity dimension of emotion regulation difficulties were significant predictors of prolonged grief symptoms. The model's explained variance was .30. Obtained results highlighted the importance of separation-individuation and emotion regulation processes in prolonged grief. This study examined prolonged grief from the perspective of Mahler's (1974) separation-individuation theory and emotion regulation difficulties. Therefore, the results have unique contribution to the literature. Finally, the results pointed out to the importance of clinical interventions targeting separation-individuation and emotion regulation processes due to early life experiences in understanding prolonged grief symptoms.

\*Sorumlu Yazar, İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kavacık Mah. Ekinciler Cad. No.19 Kavacık Kavşağı, 34810 Beykoz / İstanbul, Türkiye  
e-posta: gizem.cesur@medipol.edu.tr  
DOI: 10.31682/ayna.716004  
Gönderim Tarihi (Received): 07.04.2020; Kabul Tarihi (Accepted): 28.03.2021  
2148-4376

## Giriş

Kayıp sonrası yaşanan yas deneyimi evrensel ve olağan bir süreçtir. Yas yaşantıları üzüntü, mutsuzluk, öfke, özlem, pişmanlık gibi duyguları içerebilir. Kişiler belirli bir zaman sonra bu duygularında ve diğer yas tepkilerinde azalmalar yaşayarak günlük işlevsellik düzeylerine geri dönerler (Jordan ve Litz, 2014). Ancak çalışmalar kayıp sonrası yas sürecinin uzamış ve karmaşık bir hal alma yaygınlığının yaklaşık %9.8 olduğuna işaret etmektedir (Lundorff ve diğerleri, 2017). Son yıllarda uzamış yas olarak adlandırılan bu durum, kayıp sonrası yas belirtilerinin azalmayıp ısrarlı ve şiddetli bir şekilde devam etmesi olarak tanımlanabilir (Prigerson ve diğerleri, 2009). Yapılan çalışmalar, uzamış yasin psikiyatrik tanı sınıflandırma sitemlerinde yeni bir tanı kategorisi olup olmayacağı üzerine de odaklanmışlardır (APA, 2013; Prigerson ve diğerleri, 2009; Shear ve diğerleri, 2011). Bu çalışmalar neticesinde, uzamış yas DSM-5'te tartışmalı bir isim (Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu) ve tanı kriterleri ile “daha fazla çalışma gerektiren durumlar” kısmı altında değerlendirilmiştir (APA, 2013). ICD-11'e ise uzamış yas bozukluğu adı ile dâhil edilmiştir (WHO, 2018). Bu iki tanı sınıflandırma sistemi, uzamış yas için belirli kriterler açısından benzerlikler barındırmasına rağmen zaman eşiği ve ek semptomlar temelinde farklılaşmaktadırlar. Aynı zamanda yapılan çalışmalarda, DSM ve ICD açısından değerlendirilen bu bozukluğun yaygınlığının farklılaştığı görülmektedir (Boelen, Lenferink ve Smid, 2019). Bu durum hala güvenilir olmayan tanı kriterlerine işaret etmekte ve aynı zamanda bu alanda yapılacak olan çalışmalara olan ihtiyacı da ortaya koymaktadır.

Önerilen tanı kriterleri ve yapılan araştırmalar temelinde uzamış yas, kayıp sonrası geçen zamana rağmen yoğun duygusal acı ve özlem hissi, sürekli olarak kaybedilen kişiyi arama, kaybedilen kişi ile zihinsel meşguliyet ve kaybı kabullenmekte zorluk gibi güçlü belirtiler ile karakterize olarak ele alınmaktadır (APA, 2013; Prigerson ve diğerleri, 1995; Prigerson ve diğerleri, 2009; Shear ve diğerleri, 2011; WHO, 2018).

Uzamış yasa yönelik bilimsel ilgi son yıllarda oldukça artmıştır. Ancak uzun yıllar önce erken dönem kuramcıları olağan olmayan yas sürecini anlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır. Özellikle psikanalitik yaklaşım temelinde kuramcılar, erken dönem yaşantıların yas sürecini şekillendiren önemli deneyimler olduğunu öne sürmüşlerdir. Freud'un (1917/1957) yas ve melankoli makalesinde patolojik yas olarak tanımladığı yas sürecinde kişinin içselleştirilmiş nesne ilişkilerine vurgu yapar. Eğer yas süreci, kaybedilen kişi ile narsistik özdeşim kurarak çözümlenmeye çalışılırsa, kaybedilen nesneye olan yatırım kolay kolay geri çekilemez. Dolayısıyla kaybedilen nesneye bağlı olmaya devam eden kişi sağlıklı bir yas süreci deneyimleyemez. Kaybedilen nesneden çekilen libidonun başka bir nesneye yatırılmaması durumunu ise melankolik kayıp olarak ele alır ve bu durumda nesne kaybı ego kaybına dönüşür. Ancak Freud

(1923/1961) daha sonra kaybedilen nesne ile özdeşimin normal yas sürecinin bir parçası olduğunu öne sürmüştür.

Nesne ilişkileri ekolünün öncülerinden olan Klein (1940) ise yas sürecini onarım olarak ele alır ve kayıp tarafından ortaya çıkan yıkıcı fantezilerin kapsanarak kaybedilen nesne ile içsel ilişkilerin yeniden inşa edilme süreci olarak değerlendirir. Klein'a göre (1940) kayıp süreci depresif pozisyonu aktive ederek bireyin içsel iyi nesnelere kaybettiğine dair fantezilerini canlandırır. İçsel dünyada kötü nesnenin baskın olması sonucunda da suçluluk, nefret, perseküsyon (kötülük görme sanrısı) gibi yoğun ve ilkel duygular ortaya çıkar. Bu noktada özellikle, erken dönem iyi nesne ilişkileri gelişmemiş kişiler kayıp sürecinde depresif pozisyon ile başarılı bir şekilde baş edemez ve içsel dünyasını yeniden kuramaması sonucunda yas ile başa çıkamaz ve uyum sağlayamaz.

Psikanalitik yaklaşımlarda, sağlıklı olan yas sürecinde çoğunlukla kısmi özdeşim şeklinde "içe alma"dan (introjection) bahsedilir. Aynı zamanda kayıp süreci, kendilik ve nesne imajının içsel dönüşümünü içeren bir süreç olarak ele alınır. Ancak yas tutan kişinin kaybettiği kişi ile tamamen özdeşleşme çabası patolojik bir süreçtir (Freud 1923/1961; Klein 1940). Ancak ileri sürülen bu yaklaşımların uzamış yas alanında ampirik olarak araştırıldığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Kayıp sürecini anlamak için ele alınabilecek bir diğer yaklaşım, Mahler'in (1974) ayrılma-bireyleşme kuramıdır. Her ne kadar nesne ilişkileri kuramları ile örtüşse de Mahler'in kendisi nesne ilişkileri kuramcısı olarak anılmaz (Kernberg, 1980). Ancak Mahler'in (1974) nesne ilişkileri perspektifine yakınlığı kayıp sürecini ele alışında da kendini gösterir. Mevcut çalışmada, uzamış yas sürecine Mahler'in (1974) ayrılma-bireyleşme kuramı çerçevesinde yaklaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde oldukça az çalışmanın hem teorik hem de ampirik olarak olağan olmayan yas sürecine ayrılma-bireyleşme temelinde değinildiği görülmüştür (Örn. Dauber, 1980; Rar-Tur ve Levy-Shiff, 2000). Oldukça kapsamlı olan ve gelişimin yaşam boyu olduğu vurgusu ile öne çıkan ayrılma-bireyleşme kuramının (Mahler, 1974), uzamış yas sürecini anlamak adına değerli bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

### **Ayrılma-Bireyleşme Süreci, Kayıp ve Yas**

Psikanalitik alanda tartışmalı anılmasına rağmen Mahler kuramının klasik Freudiyen teoriye sadık kaldığını öne sürmüştür (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ayrılma-bireyleşme kuramına göre bebek yaşamın ilk aylarında anne ile simbiyotik bir ilişki içerisinde var olur. Simbiyotik fazın ardından aşamalı ayrılma-bireyleşme süreci başlar. Ayrılma intrapsişik (düşünsel) olarak annenin ayrılığına ya da anneden ayrılmanın farkındalığına işaret eder; bireyleşme ise birey olma hissi ve bu duyguya ulaşma ile ilgilidir. Diğer bir ifadeyle, bu süreç

birincil sevgi nesnelere ayrı bir benlik duygusunun kurulmasını ve kişinin kendine özgü bireyselliğinin kazanılmasını ifade eder (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ayrılma-bireyleşme süreci, farklılaşma, alıştırma, yeniden yakınlaşma ve bireyliğin pekişmesi ve nesne sürekliliğini içeren dört aşamadan oluşur. Mahler tüm bu süreci psikolojik doğumu mümkün kılan bir süreç olarak ele alır ve gelecekteki ilişkilere de zemin teşkil eden 'benlik' ve nesne sabitliği kapasitesinin gelişimi olarak inceler (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Ayrılma bireyleşme sürecinde bebek, farklılaşma ve bireyselleşme gelişimsel adımlarını gerçekleştirme yolunda simbiyotik omnipotent (ortak yaşamsal tümgüçlü) fantezisini bırakmak durumunda kalır. Böylece anne ile önceki "birlik" durumunun kaybını içeren intrapsişik bir "kayıp" yaşar. Başta ayrılma, sevilen bir nesnenin yokluğunda zihinsel temsilini uzun süre sürdürme yeteneklerinin sınırlı olması nedeniyle endişeye neden olur. Zamanla bilişsel gelişimin de etkisiyle nesnelere zihinsel temsili daha kalıcı hale gelir; bu da "benliğin" temsilinin sevilen nesnenin temsilinden belli bir düzeyde ayrılmasını mümkün kılar ve ayrılma olasılığı daha ileri bireyselleşme sürecine yol açar (Mahler, 1974; Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ancak Mahler (1974) bağımsızlığa doğru atılan her adımda doğal olarak nesne kaybı tehdidi (korkusu) olduğundan bahseder. Ayrılma-bireyleşme kuramı açısından "ayrılma" bir yandan özerk bir benliğin gelişimine işaret ederken diğer yandan nesnenin kaybı ile baş etme sürecini içerir. Buna göre tüm yaşam döngüsü, zamanında simbiyotik ilişki içinde olunan kayıp simbiyotik anne ile iç içe geçme ve anneden uzaklaşma süreci olarak kabul edilebilir.

Sembolik ve intrapsişik kayıpların ötesinde ayrılma-bireyleşme süreci gerçek nesne kaybına verilen kayba uyum sürecinde de önemlidir. İlk ayrılma-bireyleşme sürecinin yaşam boyu yankıları olduğundan hareketle, bu sürecin sağlıklı bir şekilde tamamlanmadığı durumlarda kişi psikopatolojiye yatkın hale gelebilmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975; Pine, 1979). Benzer şekilde yaşanan kayıp sonrası yas sürecinin de seyri üzerinde ayrılma-bireyleşme dinamiklerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Sevilen nesnenin kaybında, tıpkı Klein (1975) ve Bowlby'nin (1980) önerdiği gibi içsel zihinsel temsiller ile kaybedilen kişi ile olan ilişki devam eder. Ancak sağlıklı bir farklılaşma, özerklik ya da nesne sabitliğinin olmadığı başarısız ayrılma-bireyleşme durumlarında kayıp sürecine verilen tepkilerin de uyumsuz olacağı düşünülmektedir. Sağlıklı ayrılma-bireyleşmede temel olan, yakın ilişkilerdeki yakınlık ve mesafe arasında optimal bir denge sağlanmasıdır (Grotevant ve Cooper, 1986). Ancak tam tersi, bağımsızlık ve bağımlılık (relatedness) durumları ile yetersiz başa çıkma sonucu kişi, ihtiyacı olan bağımsızlık ve yakınlık durumları ile ilişkili problemler yaşayabilir. Bu noktada kişi diğerlerinin imgelerinden farklı, tutarlı ve kalıcı bir benlik imgesi oluşturmada başarısız olabilir; aynı zamanda kendi ve ötekilerin olumlu ve olumsuz temsillerini sentezlemede problemler yaşayabilir (Lachmann ve Stolorow, 1980). Yas tutma

kapasitesi benlik ve nesne sürekliliğinin ne derece başarılı olduğuna bağlıdır. Yeteri kadar gelişmiş benlik ve nesne farklılaşması, nesne kaybının benliğin kaybı olarak yaşanmamasını sağlar (Edward, Ruskin ve Turrini, 1992). Kayba yanıt olarak gelişen özdeşimler geçici yas halleri olmaktan ziyade kalıcı ve genelleşmiş olmaya başladığında, yas süreci patolojik bir sürece dönüşebilir (Masur, 2001).

Mevcut çalışmada, öncelikle ayrılma-bireyleşmenin yetişkinlik dönemi kayıp yaşantıları sonrasında ortaya çıkan yas süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve bu sayede uzamış yas alanına farklı bir kuramsal temelde yaklaşarak var olan bilgi birikimine katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kayıp ve Yas**

Yukarıda aktarılan ayrılma-bireyleşme kuramı ile benzer olarak duygu düzenleme süreçleri de büyük ölçüde erken dönem deneyimler ile gelişmekte ve şekillenmektedir (Thompson ve Meyer, 2007). Freudiyen yaklaşıma dek dayanan duyguların anlaşılmasına ve ifadesine verilen önem sonraki kuramcılarının da üzerinde ayrıntılı olarak durduğu bir konu haline almıştır. Nesne ilişkileri yaklaşımında anne-bebek arasındaki ilişkide, anne yoğun ve yıkıcı duyguların yansıtıldığı bir nesne olarak bu duyguları metabolize eder (sindirir) ve bebek için duyguların kabulünü kolaylaştırır (Bion, 1962; Klein, 1946). Bu, erken dönem duygu düzenleme sürecine işaret eden bir mekanizma olarak ele alınabilir. Benzer olarak, erken dönem bağlanma deneyimlerindeki yatıştırıcılık ve güven hissinin duygu düzenleme süreçleri üzerinde etkileri olduğu öne sürülmektedir (Paivio ve Laurent, 2001).

Duygu düzenleme güçlüğü ise sadece duyguların anlaşılması ve ifadesi ile sınırlı değildir; duygu düzenleme güçlüğü duyguları fark etme, anlama ve kabul etmede problemlerin yanı sıra, olumsuz duygular deneyimlerken hedef yönelimli davranışı sürdürmede, dürtüsel davranışları kontrol etmede ve uyumlu stratejilere erişmede zorluklar ile tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004). Bugün ampirik çalışmalar, duyguların anlaşılmaması, ifade edilmemesi, bastırılması gibi duygu düzenleme güçlüklerinin psikopatoloji ile ilişkili olduğuna dair oldukça fazla kanıt sunmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Bununla beraber, duygu düzenleme güçlüklerinin yas belirtilerinin olağan bir yol izlemediği durumlarda etkili olduğu bilinmektedir (Shear, 2012). Kayıp yaşamış yetişkinler ile yapılan çalışmalar karmaşık/uzamış yas belirtilerinin duygularını bastırma ve artırmada problemler yaşama (Gupta ve Bonanno (2011), duygusal esneklik eksikliği (Bonanno ve Burton, 2013), daha az duygusal çeşitlilik ve sınırlı duygusal yüz ifadeleri (Diminich ve Bonanno, 2014) ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ülkemizde yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne karmaşık yas üzerinde doğrudan ve yas ile ilişkili bilişler üzerinden dolaylı etkileri

olduğu ortaya konmuştur (Cesur, 2017). Bu çalışmada duygusal tepkilerin anlaşılması, olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunma ve dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal tepkilerin kabul edilmemesinin uzamış yas ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Uzamış yas sürecinin duygu düzenleme süreçleri temelinde incelenmesine ilişkin çalışmalar yeni yeni hız kazanmıştır. Duygu düzenleme güçlüklerinin birçok patolojinin etiolojisinde önemli bir yeri olduğu göz önüne alındığında, uzamış yas sürecini anlamaya yönelik elde edilecek ampirik sonuçların değerli olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle mevcut çalışmanın bir diğer amacı, duygu düzenleme güçlüklerinin uzamış yas belirtilerini ne derece yordadığını ortaya koymaktır. Böylece, hem ayrılma-bireyleşme hem de duygu düzenleme temelinde, kayıp yaşamış kişilerin oluşturduğu bir örneklemde, uzamış yas sürecinin incelenmesi ilgili alanyazına kapsamlı ve özgün bir katkı sunacaktır. Tüm bu aktarılanlar doğrultusunda araştırmanın hipotezi ayrılma-bireyleşme problemleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin uzamış yas belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığıdır.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini yaşları 18-55 yaş arasında değişmekte olan (Ort. = 26.26, S = 7.55) 6 aydan önce (10 yıla kadar) yakın kaybı yaşamış olan 123 (%58) kadın ve 89 (%42) erkek olmak üzere 212 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun bekar (%49.1), orta gelir düzeyine sahip olduğu (%48.1) ve üniversite öğrencisi ya da mezunu oldukları (%82.5) görülmektedir.

Kayıp yaşantıları incelendiğinde, katılımcıların %19.8'i birinci derece akraba kaybı, %66'sı ikinci derece akraba kaybı ve %14.2'sinin arkadaş kaybı yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların %42.2'si yakınlarını ani bir hastalık nedeniyle, %17.5'i beklendik bir hastalık nedeniyle, %16.6'sı yaşlılık nedeniyle, %23.7'si ise travmatik (trafik kazası, intihar, cinayet, doğal afet gibi) nedenlerle kaybettiklerini belirtmişlerdir.

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi kişisel bilgilerini ve kayıp yaşantılarına dair bilgileri almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş formdur.

**Karmaşık Yas Envanteri (KYE).** Prigerson ve arkadaşları (1995) tarafından 6 ay ve sonrasında kayıp yaşamış bireylerin karmaşık/uzamış yas belirti düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Erdem Atak ve arkadaşları (2012) tarafından

gerçekleştirilmiştir. Ölçek 37 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .94 ve test-tekrar test güvenilirliği .80 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma için iç tutarlık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

**Ayrılma-Bireyleşme Envanteri (ABE).** Ölçek Margaret Mahler'in kuramı temelinde ayrılma-bireyleşme süreçlerindeki patolojiyi değerlendirmek amacıyla Christenson ve Wilson (1985) tarafından geliştirilmiştir. Otuz dokuz madde ve 3 alt boyuttan (bölme, farklılaşma ve ilişki problemleri) oluşan ölçekten alınan yüksek puanlar ayrılma-bireyleşme ile ilgili patolojiye işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Göral (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre tüm ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .85, alt boyutların ise .64 ile .70 arasındadır. Ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin yürütülen ikinci çalışmada ise (Göral Alkan, 2010) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için .65, .78 ve .80 olduğu görülmüştür. Test-tekrar test güvenilirliği alt boyutlar için .77, .79 ve .82 olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma için iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için .69, .72 ve .76 olarak hesaplanmıştır.

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16).** Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından oluşturulmuş olan ölçek Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin (Gratz ve Roemer, 2004) kısaltılmış formudur. Ölçek 16 madde ve açıklık, amaçlar, dürtü stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .78 - .87 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun test- tekrar test güvenilirliği .85, iki yarım test güvenilirliği ise .88 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma için hesaplanan alt boyutlara ait iç tutarlılık kat sayılarının ise .74 - .85 arasında değiştiği görülmüştür.

## İşlem

Öncelikle araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler İstanbul Ticaret Üniversitesi Etik Kurul'undan alınmıştır. Ardından ölçekler 18 yaş ve üzerinde olan ve yakın kaybı yaşamış olan gönüllü katılımcılara çevrimiçi form aracılığıyla gönderilmiştir. Katılımcılara araştırmanın çeşitli çevrimiçi ortamlarda (mail grupları, sosyal medya gibi) duyurması ile ulaşılmıştır. Formların doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmektedir.

## Bulgular

### Korelasyon Analizi

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler ve değişkenlere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 1'de sunulmuştur. Buna göre uzamış yas

belirtilerinin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile .21 (amaçlar) ile .33 (açıklık, stratejiler) arasında, ayrılma-bireyleşme envanteri alt boyutları ile .41 (bölme) ile .50 (farklılaşma) arasında değişen pozitif ilişkilere sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 1.

*Değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri*

	Ort.	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 KYE	54.46	20.81	-								
2 DDGÖ-16 Açıklık	4.13	1.54	.33**	-							
3 DDGÖ-16 Amaçlar	8.36	2.96	.21**	.31**	-						
4 DDGÖ-16 Dürtü	5.70	2.59	.27**	.32**	.56**	-					
5 DDGÖ-16 Stratejiler	9.80	4.18	.33**	.38**	.65**	.59**	-				
6 DDGÖ-16 Kabul etmeme	5.81	2.58	.32**	.28**	.39**	.46**	.60**	-			
7 ABE Bölme	44.97	15.27	.41**	.38**	.47**	.47**	.51**	.40**	-		
8 ABE Farklılaşma	46.56	18.24	.50**	.37**	.39**	.47**	.48**	.46**	.81**	-	
9 ABE İlişki problemleri	50.34	15.59	.46**	.37**	.32**	.35**	.36**	.28**	.71**	.72**	-

\*\* $p < .01$

Not. KYE: Karmaşık Yas Envanteri, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, ABE: Ayrılma Bireyleşme Envanteri

## Regresyon Analizi

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda uzamış yas belirtileri üzerinde ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüklerinin yordayıcı gücünü incelemek amacıyla verilere hiyerarşik regresyon analizi enter yöntemi uygulanmıştır. Analizler öncesinde değişkenlere ait VIF ve tolerans değerleri incelenmiş ve değişkenler arası çoklu korelasyon tespit edilmemiştir. KYE ve diğer tüm değişkenler arasında anlamlı korelasyon katsayıları elde edildiği için regresyon analizine tüm değişkenler dahil edilmiştir.

Yürütülen regresyon analizinde ilk adımda denkleme giren ABE alt boyutlarından farklılaşma ( $\beta = .38$ ,  $p < .01$ ) ve ilişki problemlerinin ( $\beta = .22$ ,  $p < .05$ ) uzamış yas belirtilerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Açıklanan varyans %27'dir ( $R^2 = 27$ ,  $F(3,208) = 25.14$ ,  $p < .01$ ). İkinci adımda denkleme giren duygu düzenleme güçlüklerinden ise sadece açıklık alt boyutunun ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ) uzamış yas belirtilerinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. DDGÖ'nün denkleme girmesi ile ABE farklılaşma ( $\beta = .31$ ,  $p < .05$ ) ve ilişki problemleri ( $\beta = .22$ ,



$p < .05$ ) yordayıcı güçlerini korumuştur. Son modelde açıklanan toplam varyans ise %30 olmuştur ( $R^2 = .30$ ,  $F(8,203) = 10.82$ ,  $p < .01$ ). Analize ilişkin ayrıntılar tablo 2'den izlenebilir.

Tablo 2.

*Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcılar	B	B SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	Fdeğişim
Karmaşık Yas Envanteri	1. Adım						
	ABE farklılaşma	.43	.13	.38	3.46**	.27	25.14**
	ABE ilişki problemleri	.29	.12	.22	2.44*		
	2. Adım					.30	10.82**
	ABE farklılaşma	.35	.13	.31	2.70*		
	ABE ilişki problemleri	.29	.12	.22	2.39*		
	DDGÖ-16 açıklık	1.85	.90	.13	2.02*		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Not. ABE: Ayrılma-Bireyleşme Envanteri, DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

**Tartışma**

Mevcut çalışmada uzamış yas belirtileri üzerinde ayrılma-bireyleşme problemlerinin ve duygu düzenleme güçlüklerinin yordayıcı etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar, ilk olarak uzamış yas belirtilerinin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve ayrılma bireyleşme envanteri alt boyutları ile anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Duygu düzenleme süreçleri uzamış yas belirtileri açısından son yıllarda dikkat çekmektedir. Shear (2012) başarılı bir yas sürecinin etkili duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu ifade eder. Bu bağlamda sınırlı sayıda araştırma uzamış yas belirtilerinin öznel duygusal deneyim, duygusal ifade esnekliği, sınırlı duygusal çeşitlik ve tepkiler gibi duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlükler ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Diminich ve Bonanno, 2014; Fernández-Alcántara ve diğerleri, 2016; Gupta ve Bonanno, 2011). Türkiye'de yine oldukça az sayıda çalışmanın odaklandığı bu alanda uzamış (karmaşık) yas belirtileri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında güçlü ilişkiler olduğu görülmüştür (Ayaz, 2011; Cesur, 2017). Mevcut çalışma da duygu düzenleme güçlüklerinin uzamış yas ile ilişkisini ortaya koyarak önceki çalışmalarını destekler nitelikte bulgulara ulaşmıştır. Kayıp yaşantıları ve yas süreci birçok yoğun duyguyu beraberinde getiren zorlayıcı deneyimlerdir. Duygulara yönelik farkındalık, açıklık, duyguları kabul etme ya da olumsuz duygular deneyimlerken etkili düzenleme stratejilerine erişim gibi duygu düzenleme güçlükleri birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu gibi (Aldao ve Nolen-

Hoeksema, 2010) uzamış yas belirtileri ile de güçlü ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme güçlükleri kayıp yaşantıları sonrası yas sürecinin gidişatı ile ilişkili önemli bir faktör olarak ele alınabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise patolojik ayrılma-bireyleşme düzeyi ile uzamış yas belirtilerinin ilişkili olduğu yönündedir. Bilindiği kadarıyla ayrılma-bireyleşme süreçlerini uzamış yas temelinde ele almış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak kuramsal olarak ayrılma-bireyleşmenin kayıp yaşantılarındaki rolü bilinmektedir. Nesne ilişkileri temelinde, anneden ayrışma sürecinde yaşanan ilk deneyimin daha sonraki kayıp deneyimlerinde kendini gösterdiği öne sürülmektedir (Klein, 1940). Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ise bu kuramsal açıklamaları ampirik olarak desteklemiştir. Bu da erken dönem yaşantılardaki problemlerin kayıp ve yas sürecindeki önemine vurgu yapmaktadır.

Yukarıdaki ilişkilerin daha ayrıntılı ve birlikte incelendiği regresyon analizi sonuçları ise uzamış yasin ayrılma-bireyleşme envanteri farklılaşma ve ilişki problemleri tarafından yordandığını ortaya koymaktadır. Mahler'in kuramında farklılaşma aşamasında bebek kendi ve diğerinin ayrımını daha iyi yapabilir hale geldikçe kendini diğerlerinden farklılaştırır. Böylece bebek için artık diğerleri onun bir uzantısı değildir ve bu noktada diğerleri üzerinde omnipotent kontrol duygusundan da uzaklaşır. Bireyleşme aşamasının temeli olarak değerlendirilen farklılaşma sürecinin sonunda çocuk anneden ayrılmaya tahammül eder; içselleştirme ve özdeşleşme aracılığıyla nesne sabitliğine ulaşarak kimlik gelişimi başlar. Nesne sabitliği annenin fiziksel yokluğunda çocuğun içe attığı iyi annenin temsili ile dünyayı tanımasına yardımcı olur (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ancak süreç yolunda gitmediğinde farklılaşma, anne ile ayrılmakta güçlükler işaret eden bir yapı olarak bireyin ileriki yaşantısına yansımaktadır (Christenson ve Wilson, 1985). Bu güçlükler kişinin kendisi ve diğeri arasındaki sınırı oluşturamamasına yol açar. Bu durum kayıp deneyimlerinde de kendini gösterebilir. Mevcut çalışmanın ortaya koyduğu gibi farklılaşmada güçlükler uzamış yas belirtilerinin önemli bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada benlik ve öteki arasındaki sınırın bulanıklığı neticesinde kayıp yaşantısı benlik kaybı gibi algılanabilir (Edward, Ruskin ve Turrini, 1992); bu da daha zorlayıcı ve patolojik bir yas sürecine işaret etmektedir. Kayıp deneyimlerinde nesne sabitliği ve özdeşim mekanizmaları sağlıklı bir yas süreci için önemlidir. Ancak bu aşamalarda yaşanan problemler neticesinde kendi ve diğeri arasında sınırların olmadığı bir benlik için kayıp oldukça yıkıcı bir şekilde deneyimlenebilmektedir.

Ayrılma-bireyleşme temelinde incelenen ilişki problemleri ise nesne sabitliği ile ilgili endişeler, yalnızlığa tahammülsüzlük, ilişkilerde güven sorunları gibi problemlere işaret etmektedir. Kins, Beyers ve Soenens (2012), ayrılma-bireyleşme ile ilgi problemlerin iki şekilde ortaya çıkabileceğinden bahseder. Buna göre, ayrılma-bireyleşme problemleri kişinin

bağımsızlıkla veya diğerleri ile ilişkili olmayla yeteri kadar iyi başa çıkamamasıdır. Sağlıklı ayrılma-bireyleşme başarısızlığında, iyilik halini sürdürmek için ya sıklıkla fiziksel ve duygusal yakınlık ihtiyacı kendini gösterir ya da kendine güven mücadelesi içinde diğerinden gelen her müdahale sınır ihlali şeklinde algılanabilir. Aynı zamanda Pine'nın (1979) ayrılma bireyleşmedeki yüksek-düzyer rahatsızlıklar olarak ele aldığı diğerleri üzerinde kendi uzantısı gibi omnipotent bir kontrol sahibi olma çabası da ilişkilere yansıyan bir dinamik olarak değerlendirilebilir. Bu temelde mevcut çalışmanın bulguları, ilişkilerdeki kontrol çabalarının ve bağıllık dengesinin kurulamamasının neticesinde kayıp yaşantılarının daha zorlayıcı ve bu dinamiklerin uzamış yasa yol açan bir yapı olabileceği şekilde yorumlanabilir. Ayrılma bireyleşmede yaşanan güçlüklerin bir sonucu olarak öngörülmez ve kaotik ilişki algılarının yas sürecini olumsuz yönde etkilemesi yapılan diğer çalışmalarla da tutarlıdır. Örneğin alanyazında güvensiz bağlanma (Bonanno ve diğerleri, 2002), kişilerarası bağımlılık (Bonanno ve diğerleri, 2002; Parkes, 2002), ayrılma anksiyetesi (Gesi ve diğerleri, 2017) gibi ayrılma-bireyleşmede güçlükler ile yakın ilişkili problemlerin uzamış yas süreci açısından risk faktörü olduğu ortaya konmuştur. Bunların yanı sıra kaybedilen kişi ile olan ilişki özelinde yas sürecini inceleyen araştırmalar da benzer olarak bağımlı ilişkilerin (Johnson, Backlund, Sorlie ve Loveless, 2000), çatışmalı ilişkilerin (Parkes ve Weiss, 1983) ve kaybedilen kişi ile ilişkideki yarım kalmış işlerin, söylenmemiş sözlerin, çözülmemiş sorunların (Klingspon, Holland, Neimeyer ve Lichtenthal, 2015) yas sürecinin uzamış hale gelmesinde etkili değişkenler olduğunu göstermektedir.

Bulgular arasında ayrılma-bireyleşme envanteri bölme alt boyutunun uzamış yas belirtilerinin anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Yansıtımlı özdeşleşme ile ilişkili olan bölme mekanizması (Kernberg,1980), kuramsal olarak yas sürecini etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınabilir (Volkan, 1970). Daha çok borderline ve narsisistik yapılanma ile ilişki olan bölme mekanizmasının (Mahler, 1972) mevcut çalışmada uzamış yas belirtileri üzerinde yordayıcı gücünün olmaması örneklem kaynaklı olabilir. Ancak yapılacak çalışmaların, oldukça kısıtlı ampirik bilgi olan bu alanda, bölmenin uzamış yas sürecindeki rolünün anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Son olarak, duygu düzenleme güçlüklerinden duygusal tepkilerin anlaşılmaması olarak tanımlanabilecek olan açıklık (clarity) alanında yaşanan güçlüklerin uzamış yas üzerinde yordayıcı gücü olduğu görülmüştür. Duygusal açıklık, kişinin kendi duygusal tepkilerinin anlaşılması ve hislerin farkında olma ile ilişkilidir (Gratz ve Roemer, 2004). Çalışmalar, son yıllarda oldukça ilgi çeken bir kavram olan duygusal açıklığın birçok psikopatoloji için yordayıcı güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Berenbaum, Bredemeier, Thompson ve Boden, 2012; Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Bununla beraber Vine ve Aldao (2014) çalışmalarında duygusal açıklığı tanımlar arası bir kavram olarak ele alarak psikolojik belirtilerdeki

rolüne vurgu yapmışlardır. Yas süreci açısından incelendiğinde ise, erken dönem çalışmalar duygusal açıklığı içeren duygusal ifadenin yas sürecindeki iyileşmenin önemli bir parçası olduğuna işaret etmektedir; öte yandan duygusal ifade güçlüklerinin yas sürecini patolojik bir hale getirebileceği öne sürülmektedir (Bowlby, 1980; Stroebe ve Stroebe, 1987). Ancak literatürde, uzamış yas süreci açısından duygusal açıklığın etkilerine değinen ampirik çalışmalar oldukça az sayıdadır (Castro ve Rocha, 2013) Yas yaşantıları özlem, hasret, pişmanlık, suçluluk, öfke gibi birçok duygunun bir arada deneyimlendiği bir süreçtir. Bu süreçte duygusal açıklık alanında yaşanan güçlüklerin diğer bir ifadeyle duyguların anlaşılmasında ve farkında olunmaması gibi güçlüklerin mevcut çalışmanın da ortaya koyduğu gibi yas sürecinin uzamış bir hal almasında etkili rolü olabilmektedir. Bu da yaşanan duyguların gerek yoğunluğunun gerekse süresinin artarak devam etmesi ile seyreden uzamış yas belirtilerinde kendini göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin diğer alt boyutlarının korelasyon analizlerinde anlamlı ilişkilere sahip oldukları ancak regresyon analizinde etkilerini kaybettiği görülmektedir. Uzamış yas ve duygu düzenleme ile ülkemizde yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme güçlüğünün tüm boyutlarının uzamış yas belirtileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Cesur, 2017). Kuramsal olarak da uzamış yas belirtileri ve duygu düzenleme güçlüklerinin anlamlı ilişkiler içinde olması beklenmektedir. Ancak alanyazında bu bilgiyi destekleyecek yeterli ampirik bulgu bulunmamaktadır. Dolayısıyla, uzamış yasta duygu düzenleme süreçlerinin nasıl bir rol oynadığına ilişkin daha geniş örneklemlerle çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Özetle, ayrılma-bireyselleşme süreci kişinin yaşamı boyunca gerçekleşir ve yaşam boyu döngüdeki gelişimin her aşamasını önemli ölçüde etkiler. Aynı zamanda erken dönem anne çocuk ilişkisi, daha sonraki diğer tüm ilişkilerin üzerine inşa edildiği bir temeldir (Mahler, 1974). Bu temelin kayıp yaşantısı sonrası yaşanan yas sürecinin gidişatı üzerinde kaçınılmaz şekilde yansımaları vardır. Bu çalışma ile ayrılma-bireyselleşme sürecinde yaşanacak güçlüklerin birçok alanda olduğu gibi kayıp sonrası uyum süreci üzerinde de olumsuz etkileri olabileceği ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra yine erken dönem yaşantılardan temel alan duygu düzenleme süreçlerindeki güçlüklerden duygusal açıklığın yas sürecini uzamış hale getirebilecek önemli bir faktör olabileceği ortaya konmuştur.

Klinik çıkarımlar açısından ele alındığında benlik yapılanması ve ilişkilerde yaşanan erken dönem temelli problemlerin kayıp sonrası yas sürecinin uzamış bir hal almasında rol oynayacağı göz önünde bulundurulması değerli ve yol gösterici bir bulgu niteliğindedir. Bu bulgu, uzamış yasin klinik müdahalelerinde erken dönem yaşantılarla şekillenen benlik yapılanması, nesne ilişkileri, ben-nesne ayrımı ve tüm bu dinamiklerin kaybedilen kişi ile olan ilişkilerdeki yansımaları temelinde ele alınmasının sağaltım sürecinde önemli olduğuna işaret etmektedir. Aynı zamanda bulgular, uzamış yasta duygu düzenleme süreçlerine, özellikle duygusal

farkındalığı içeren duygusal açıklık üzerinde yapılacak olan müdahalelerin de önemini ortaya koymaktadır.

Çalışmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. İlk olarak kullanılan ölçümlerin öz-bildirime dayalı olması bu tarz ölçümlerin tüm kısıtlılıklarını taşımaktadır. İkinci olarak örneklem sayısı araştırmanın genellenebilirliğini düşürmektedir. Aynı zamanda örneklem kayıp yaşantısı olan ancak klinik tanı taraması yapılmamış katılımcılardan oluşmaktadır, dolayısıyla daha sonraki araştırmaların klinik örneklem üzerinde yinelenmesi bu alanda değerli bulgular sunacaktır.

Sonuç olarak, mevcut çalışma ile ayrılma bireyleşme ve duygu düzenleme güçlükleri temelinde uzamış yas süreci incelenmiştir. Elde edilen bulguların, ülkemizde oldukça yeni bir çalışma alanı olarak kendini göstermeye başlayan uzamış yas alanyazınına özgün katkılar sunduğu düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. basım). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ayaz, T. (2011). *The contributory roles of attachment styles, coping and affect regulation strategies on bereavement*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J. ve Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression, and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research, 36*, 72-80. doi: 10.1007/s10608-010-9329-8
- Bion, W. R. (1962). *Learning From Experience*. London, England: William Heinemann Medical Books.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., i Messman-Moore, T., Gumpert, C.H. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(2), 284-296. doi: 10.1007/s10862-015-9514-x
- Boelen, P. A., Lenferink, L. I. ve Smid, G. E. (2019). Further evaluation of the factor structure, prevalence, and concurrent validity of DSM-5 criteria for Persistent Complex Bereavement Disorder and ICD-11 criteria for Prolonged Grief Disorder. *Psychiatry Research, 3*, 206-210. doi: 10.1016/j.psychres.2019.01.006
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591-612. doi:10.1177/1745691613504116
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D. ve Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and prolonged grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(5), 1150–1164. doi: 10.1037/0022-3514.83.5.1150
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol. 3. Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Castro, S. I. ve Rocha, J. C. (2013). The moderating effects of previous losses and emotional clarity on bereavement outcome. *Journal of Loss and Trauma, 18*(3), 248-259. doi: 10.1080/15325024.2012.687327
- Cesur, G. (2017). *Karmaşık yaş: Bilişsel - Davranışçı Model çerçevesinde bir inceleme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Christenson, R. M. ve Wilson, W. P. (1985). Assessing pathology in the separation-individuation process by an inventory: A preliminary report. *Journal of Nervous and Mental Disease, 173*(9), 561-565. doi:10.1097/00005053-198509000-00007.
- Dauber, R. B. (1980). *An investigation of guilt, loss and the separation-individuation process in depression*. Yayımlanmamış doktora tezi. Loyola University of Chicago, USA.
- Diminich, E. D. ve Bonanno, G. A. (2014). Faces, feelings, words: divergence across channels of emotional responding in complicated grief. *Journal of Abnormal Psychology, 123* (2), 350-361. doi: 10.1037/a0036398.

- Edward, J., Ruskin, N. ve Turrini, P. (1992). *Separation/Individuation: Theory and Application (Vol. 2)*. New York: Brunner/ Mazel.
- Erdem Atak, İ., Beyazıt, U., Subay, N., Sarı, B., Kokucu, G., ve Ünverdi, H. (2012, 25-28 Nisan). *Karmaşık Yas Envanteri (revize edilmiş formu)'nin Türkçe'ye çevirisi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. [Poster sunumu] 17. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, Türkiye. <http://www.psikon2012.org/>
- Fernández-Alcántara, M., Cruz-Quintana, F., Pérez-Marfil, M. N., Catena-Martínez, A., Pérez-García, M. ve Turnbull, O. H. (2016). Assessment of emotional experience and emotional recognition in complicated grief. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 126. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00126
- Freud, S. (1961). *The Ego and the Id*. (J. Strachey, Çev.). İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume 19 (ss. 3- 66). London: Hogarth Press. (1923)
- Freud, S. (1957). *Mourning and Melancholia*. (J. Strachey, Çev.). İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume 14 (ss. 243-258). London: Hogarth Press. (1917)
- Gesi, C., Carmassi, C., Shear, K. M., Schwartz, T., Ghesquiere, A., Khaler, J. ve Dell'Osso, L. (2017). Adult separation anxiety disorder in complicated grief: an exploratory study on frequency and correlates. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 6-12. doi: 10.1016/j.comppsy.2016.09.002
- Göral-Alkan, F. S. (2010). *The Second separation-individuation process of the Turkish young adults: The relationships between the perceived maternal parenting attitudes, second separation individuation, expanding self and experiences in the romantic relations*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göral-Alkan, F. S. (2010). *Coupling through projective identification: bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Grotevant, H. D. ve Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human Development*, 29(2), 82-100. doi: 10.1159/000273025
- Gupta, S. ve Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635-643. doi: 10.1037/a0023541
- Johnson, N. J., Backlund, E., Sorlie, P. D. ve Loveless, C. A. (2000). Marital status and mortality: The national longitudinal mortality study. *Annals of Epidemiology*, 10(4), 224-238. doi: 10.1016/S1047-2797(99)00052-6
- Jordan, A. H. ve Litz, B. T. (2014). Prolonged grief disorder: Diagnostic, assessment, and treatment considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 180-187. doi: 10.1037/a0036836
- Kernberg, O. F. (1980). *Internal World and External Reality. Object Relations Theory Applied*. New York/London:Aronson.

- Kins, E., Beyers, W. ve Soenens, B. (2013). When the separation-individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 1-12. doi: 10.1177/0165025412454027
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *International Journal of Psycho-Analysis*, 21, ss. 125-153.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, ss. 99-110.
- Klein, M. (1975). *Developments in Psychoanalysis*. London: Hogarth Press.
- Klingspon, K. L., Holland, J. M., Neimeyer, R. A. ve Lichtenthal, W. G. (2015). Unfinished business in bereavement. *Death Studies*, 39(7), 387-398. doi: 10.1080/07481187.2015.1029143
- Lachmann, F. M. ve Stolorow, R. D. (1980). The developmental significance of affective states: Implications for psychoanalytic treatment. *Annual of Psychoanalysis*, 8, 215-229.
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I. ve O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138-149. doi: 10.1016/j.jad.2017.01.030
- Mahler, M. S. (1972). Rapprochement subphase of the separation-individuation process. *The Psychoanalytic Quarterly*, 41(4), 487-506.
- Mahler, M. S. (1974). On the first three subphases of the separation-individuation process. *Psychoanalysis and Science*, 3, 295-306.
- Mahler, M. S., Pine, F. ve Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant. Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.
- Masur, C. (2001). Can women mourn their mothers? İçinde *Three Faces of Mourning: Melancholia, Manic Defense, and Moving on*. (ss. 35-45). Northvale, N.J.: Jason Aronson.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302. doi: 10.1016/j.beth.2006.09.001
- Parkes, C. M. (2002). Grief: Lessons from the past, visions for the future. *Death Studies*, 26, 367-385. doi: 10.1080/07481180290087366
- Parkes, C. M. & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from Bereavement*. New York: Basic Books.
- Paivio, S. C. ve Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 213-226. doi: 10.1002/10974679(200102)57:2<213::AID-JCLP7>3.0.CO;2-B
- Pine, F. (1979). On the Pathology of the Separation Individuation Process as Manifested in Later Clinical Work: An Attempt at Delineation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 225-242.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., Beverley Raphael, B., Marwit, S. J., Wortman, C., Neimeyer, R. A., Bonanno, G., Block, S. D., Kissane, D., Boelen, P., Maercker, A., Litz, B. T., Johnson, J. G., First, M. B., ve Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8), 1-12. [http:// dx.doi.org/10.1371/journal.pmed. 1000121](http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121)



- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., Frank, E., Doman, J. Ve Miller, M. (1995). Inventory of Complicated Grief: a scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, 59(1-2), 65-79. doi: 10.1016/0165-1781(95)02757-2
- Rar-Tur, L. ve Levy-Shiff, R. (2000). Coping with losses and past trauma in old age: The separation-individuation perspective. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5(2-3), 263-281. doi: 10.1080/10811440008409756
- Shear, M. K. (2012). Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci*, 14(2), 119-128.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konishi, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M.F. ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103-117. doi: 10.1002/da.20780
- Stroebe, W. ve Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and Health: The Psychological and Physical Consequences of Partner Loss*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Thompson, R. A. & Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. İçinde J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (ss. 249-268). Nueva York: The Guilford Press.
- Vine, V. ve Aldao, A. (2014). Impaired emotional clarity and psychopathology: A transdiagnostic deficit with symptom-specific pathways through emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(4), 319-342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.4.319>
- Volkan, V. (1970). Typical findings in pathological grief. *The Psychiatric Quarterly*, 44(1-4), 231-250.
- WHO. (2018). ICD-11 international classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision). Retrieved from [https://icd.who.int/ct11\\_2018/icd11\\_mms/en/release/](https://icd.who.int/ct11_2018/icd11_mms/en/release/)
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7

## **Complicated/Prolonged Grief: An Investigation in the Frame of Separation Individuation Processes and Emotion Regulation Difficulties**

### **Summary**

After loss of a loved one, grief is an expected and normal process. However, grief symptoms can become complicated and prolonged due to the addition of several factors. As a newly developed construct, symptoms of “Prolonged Grief” included persistent yearning/longing for the deceased, preoccupation with the deceased, intense sorrow and emotional pain, disbelief, denial, numbness and anger. Also, the criteria of complicated/prolonged grief have only been recently included in the diagnostic classification systems. Although the interest in prolonged grief has increased in the last years, early theorists attempted to understand and explain pathological grief process long ago. In the current study, prolonged grief was investigated within the framework of Mahler's (1974) separation-individuation theory. Furthermore, the role of emotion regulation difficulties in the prolonged grief process were further examined.

### **Method**

#### **Participants**

The sample of the current study consisted of 212 participants (123 female and 89 male) between 18 and 55 years old. The mean age of the participants was 24.17 ( $SD = 5.92$ ).

#### **Measurements**

**Demographic Information Form.** This form was designed by researcher to obtain socio-demographic characteristics and information about the loss experiences of the participants.

**The Inventory of Complicated Grief (ICG).** ICG was originally developed as a self-report scale to assess the intensity of complicated/prolonged grief symptoms by Prigerson et al. (1995). ICG was adapted to Turkish by Erdem-Atak et al. (2012). The reported Cronbach's alpha value of the Turkish version was .94. In the current study, Cronbach alpha value was .95.

**Separation-Individuation Inventory (SII).** SII was developed by Christenson and Wilson (1985) to assess the separation-individuation pathology. The scale was adapted to Turkish by Göral (2002), and it was found to have sufficient psychometric properties. In the current study, Cronbach alpha values for the sub-scales were between .69 and .76.

**Difficulties in Emotion Regulation-Short Form (DERS-16).** DERS-16 was developed by Bjureberg et al. (2016) as a brief form of DERS (Gratz & Roemer, 2004). The Turkish adaptation study was performed by Yiğit and Yiğit (2017). Accordingly, the internal consistency

coefficient for the sub-scales varied between .78 and .87. In the current study, Cronbach alpha values for the sub-scales were between .74 and .85.

## **Procedure**

Ethical approval was obtained from the affiliated university ethics committee. Data were collected online with a random sampling method. Participants who were above 18 years of age volunteered to take part in the study.

## **Results**

### **Correlation Analysis**

The results of correlation analysis showed that there was a significant positive correlation among prolonged grief symptoms and DERS-16 subscales ranging from .22 to .33. Moreover, a significant positive correlation among prolonged grief symptoms and SII subscales was also noted (ranging from .42 to .50).

### **Regression Analysis**

Hierarchical regression analysis was conducted to determine the predictive roles of DERS-16 and SII on symptoms of prolonged grief. In the first step, SII differentiation ( $\beta = .38, p < .01$ ) and relationship problems ( $\beta = .22, p < .05$ ) significantly predicted prolonged grief symptoms. In the second step, DERS-16 subscales were entered to the equation. The results indicated that only the clarity ( $\beta = .13, p < .05$ ) was a significant predictor of prolonged grief. Besides, SII differentiation and relationship problems were still significant predictors in the final model. The model's explained variance was .30 ( $R^2 = 30, F_{(8,203)} = 10.82, p < .01$ ).

## **Discussion**

The results indicated that relationship problems subscale of separation-individuation differentiation and clarity as a difficulty in emotion regulation predicted the prolonged grief symptoms. Problems in early separation-individuation processes are reflected in individual's future life, as well as in their loss experiences. As a result of the blurring of the boundary between the self and the other, the loss experience can be perceived as a loss of the self. Besides, relationship problems might include concerns about object constancy, intolerance to loneliness, problems of trust in relationships which are, indeed, typical symptoms manifested after loss. Sensitivity to one's emotions and awareness of feelings relates to the emotional clarity dimension, which has also been found as an important factor during prolonged grief process. Consequently,

this study examined the prolonged grief process based on separation-individualization and emotion regulation strategies. The findings have provided novel contributions to the prolonged grief literature that has started to emerge as a new field of study in our country.