

Üzüntü, Yasını Tutma ve Kayıp Nedir?

Çalışma Kağıdı

Üzüntü, sevilen bir varlığın kaybıyla hissedilen doğal bir duygusal tepkiyken; yas, bu kaybın ardından yaşanan karmaşık bir uyum sürecidir.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi yas sürecinin bir parçası DEĞİLDİR?

- A) Yoğun üzüntü
- B) İnkâr etme
- C) Yeni bir ilişki kurma
- D) Öfke nöbetleri

2. Yas süreci genellikle ne kadar sürer?

- A) Belirli bir süresi yoktur, kişiden kişiye değişir.
- B) En fazla 6 ay.
- C) Tam olarak 1 yıl.
- D) Kişinin yaşına göre belirlenir.

3. Kayıp sonrası hissedilen ilk duygu genellikle hangisidir?

- A) Kabullenme
- B) Umut
- C) Şok ve inkâr
- D) Sakinlik

4. Bir yakınınızı kaybettikten sonra yaşadığınız yoğun üzüntü ve boşluk hissi nasıl açıklanır?

5. Kişinin işini kaybetmesi bir yas sürecini tetikleyebilir mi?

6. Yas sürecinde hangi farklı duygusal tepkiler görülebilir?

7. Tanımla: Üzüntü

8. Tanımla: Yas

9. Tanımla: Kayıp

Cevap Anahtarı

1. C) Yeni bir ilişki kurma — Yeni bir ilişki kurmak, yas süreci tamamlandıktan sonra veya bu süreçle paralel olarak gelişebilecek bir durumdur, doğrudan yasın kendisi değildir.
2. A) Belirli bir süresi yoktur, kişiden kişiye değişir. — Yas süreci bireyseldir ve kesin bir zaman çizelgesi yoktur; bu süreçte yaşananlar ve süresi kişiye, kayba ve destek mekanizmalarına göre farklılık gösterir.
3. C) Şok ve inkar — Kayıp sonrası ilk anlarda yaşanan şok ve inkar, zorlu gerçekle başa çıkmayı kolaylaştıran bir savunma mekanizmasıdır.
4. Bu durum, kayıp sonrası yaşanan doğal bir üzüntü tepkisidir. Yas süreci, bu duygularla başa çıkma ve zamanla yeni bir denge kurma çabasını içerir.
5. Evet, iş kaybı da önemli bir kayıptır ve kişinin kimliği, sosyal çevresi ve ekonomik durumu üzerinde derin etkiler bırakabilir. Bu da bir yas sürecini başlatabilir.
6. Öfke, suçluluk, inkar, kabullenme, umutsuzluk gibi çeşitli duygular ve bunların inişli çıkışlı bir şekilde yaşanması yaygındır.
7. Kayıp sonrası hissedilen doğal ve geçici bir duygu.
8. Kayıpla başa çıkma sürecinin tamamı; duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri içerir.
9. Sevilen bir nesne, kişi, durum veya kimliğin yitilmesi.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.