



T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

YAS VE DİNİ BAŞA ÇIKMA: BİR KLİNİK
ÖRNEKLEM DEĞERLENDİRMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Ayşe MURAT

Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Danışman

RİZE

2018

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalında Ayşe MURAT tarafından hazırlanan Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi başlıklı bu çalışma 09.04.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jüri Üyeleri:

Başkan: Prof. Dr. Bilal SAMBUR

: 

Üye: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

: 

Üye: Doç. Dr. H. Yusuf ACUNER

: 

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

12/7/2018

İmza

Prof. Dr. Ahmet İshak DEMİR

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim. 09./03./2018

Ayşe MURAT

ÖN SÖZ

Ölüm insanoğlu için en kaçınılmaz gerçekliktir. Birey kendi ölümünden önce başkalarının ölümü neticesinde ölüm gerçekliği ile yüz yüze gelir. Bu durum insanoğlunu hayatı ve hayatın anlamını sorgulamaya itebilir. Daha da önemlisi kayıp, sevilen birinin yitiminin ile başa çıkmayı gerektirir. Başa çıkma sürecinde özellikle de ölüm neticesinde yaşanan kayıplar gibi geri döndürülemez durumlar söz konusu olduğunda en çok dini başa çıkma tarzlarına başvurulmaktadır. Bu başa çıkma tarzları olumlu veya olumsuz nitelikte olabilir. Ancak içten inanan birey için dini inancın bireye psikolojik destek sağlayan en önemli bir güç olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, bu çalışma dini başa çıkma tarzlarının yas sürecindeki kullanımını ve başa çıkma tarzlarının bireylerin psikolojik belirtileri ile ilişkisini ele almaktadır. Ölümü ve yası tanımlamak ve nesnel çıkarımlara varmak zordur. Ancak bu konu hakkında daha kapsamlı bilgi veren bireylerin psikolojik süreçlerini daha ayrıntılı yansıtabilen çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenle bu araştırma da nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Özellikle son yıllarda oldukça merak edilen ve üzerinde durulan bir konu olan dini başa çıkma, yas süreci ve ruh sağlığı ilişkisinin bu bağlamda ortaya konulması bizi amacımıza ulaştıracaktır.

Bu çalışma esnasında tecrübe ve tavsiyelerinden istifade ettiğim, sabırla bütün sorularımı dinleyip sorunlarıma çözüm üreten, benimle birlikte bu tezin her aşamasında yer alan, çalışmamı titizlikle inceleyen danışman Hocam Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT'e; verilerin analizi konusunda fikir ve görüşlerini aldığım, her zaman her konu da fikir danışabildiğim ve beni her zaman destekleyen Doç. Dr. Yusuf ACUNER'e; uzakta olmasına rağmen hiçbir zaman desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Latif TOKAT'A; ölçme kısmında hastane de yapılan uygulamada desteklerini esirgemeyen ve beni bu alanda çalışmam noktasında yüreklendiren Prof. Dr. Çiçek HOCAOğLU, Doç. Dr. Bülent BAHÇECİ, Yrd. Doç. Dr. K. Semra KARATAş, Uzm. Dr. Selim POLAT, meslektaşlarım Uzm. Psk. Hediye AKTÜRK ile Uzm. Psk. Selda çEKER'e; çalışma boyunca moral, motivasyon kaynağım olan ve maddi manevi her zaman yanımda olan can dostum Manolya BAYRAKTAR'a; her zaman yardım elini uzatan, kendisinden dünyada daha fazla olmasını istediğim Firuzan YÜKSEL'e;

attığım her adımı koşulsuz şartsız destekleyen biricik anne, babama ve kardeşime;bu zorlu süreçte yardımını ve desteğini esirgemeyen, sıkıntılara benimle birlikte katlanan, beni her zaman yüreklendiren yol arkadaşım Yunus Emre GÖKMEN'e, son olarak gönüllü olarak çalışmama katılan ve adını sayamadığım emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Ayrıca bu tezin yazılmasına en büyük katkısı olan, çevreme ve kendime ait en büyük farkındalıkları yaşamamı sağlayan rahmetli teyzem Hayriye DURMAZ'ı rahmet ve minnetle anıyor, bu tezi kendisine ithaf ediyorum.

AYŞE MURAT

RİZE-2018

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ ONAY SAYFASI.....	2
ETİK BEYAN.....	3
ÖN SÖZ.....	4
ÖZET.....	12
ABSTRACT.....	13
KISALTMALAR.....	14
TABLolar LİSTESİ.....	15
GİRİŞ.....	17
1. Araştırmanın Konusu.....	17
2. Araştırmanın Amacı.....	18
3. Araştırmanın Problemleri.....	19
4. Araştırmanın Önemi.....	21
5. Araştırmanın Ön Kabulleri.....	23
6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	23
1. BÖLÜM	
KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	
1.1. ÖLÜM.....	25
1.1.1. Ölüm Fenomeni.....	25
1.1.2. Ölüm Korkusu.....	28
1.1.3. Ölüm ve Hayatın Anlamı.....	33
1.1.4. Çağdaş Dünyada Ölüm.....	36
1.2. YAS.....	39
1.2.1. Tanım ve Tarihçe.....	39
1.2.1.1. Farklı Kuramsal Bakış Açıklarına Göre Yas.....	41
1.2.2. Yasın Sınıflandırılması.....	48
1.2.2.1. Normal Yas Tepkileri.....	48
1.2.2.2. Komplike/Patolojik Yas Tepkileri.....	50
1.2.2.3. Travmatik Yas.....	56
1.2.2.4. Depresyonla Yas Arasındaki Fark.....	58
1.2.2.5. Yasın Süresi Hakkında Görüşler.....	59

1.2.2.6. DSM Sınıflamasında Yas	60
1.2.3. Yası Belirleyen Etmenler	64
1.2.3.1. Ölen Kişinin Kimliği	65
1.2.3.2. Ölen Kişi ile İlişkinin Doğası	67
1.2.3.3. Ölüm biçimi	68
1.2.3.4. Öyküye Bağlı Etmenler	70
1.2.3.5. Kişilik özellikleri	71
1.2.3.6. Toplumsal Etmenler	71
1.2.3.7. Durumsal Etmenler	72
1.2.4. Yaslı Kişiye Yardım, Danışmanlık, Terapi ve Tedavi Seçenekleri	74
1.2.4.1. Yaslı Kişiye Yardım	74
1.2.4.2. Yas Danışmanlığı	76
1.2.4.3. Yas Terapisi/Komplike Yas Terapisi	79
1.2.5. Kültürel Bakış Açısıyla Yas	82
1.3. DİNİ BAŞA ÇIKMA	88
1.3.1. Başa Çıkma	88
1.3.1.1. Başa Çıkma Türleri	89
1.3.2. Din ve Başa Çıkma İlişkisi	91
1.3.2.1. Dini Başa Çıkmanın Hedefleri ve Fonksiyonları	94
1.3.3. Dini Başa Çıkma Etkinlikleri	95
1.3.3.1. Anlam Bulmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri	96
1.3.3.2. Üstünlük ve Kontrol Kazanmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri	98
1.3.3.3. Teselli Bulma ve Allah'a Yakın Olma Amacına Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri	103
1.3.3.4. Başkalarıyla İyi İlişkiler Kurma ve Allah'a Yakın Olma Amacına Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri	104
1.3.3.5. Hayatta Dönüşüm Elde Etme Amacına Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri	105
1.3.4. Dini Başa Çıkmanın Unsurları	105
1.3.4.1. Ecel-Ahiret İnancı	105
1.3.4.2. Kader İnancı	106

1.3.4.3. İmtihan	107
1.3.4.4. Dua ve Diğer Dini Ritüeller	108
1.3.4.5. Sabır, Şükür ve Tevekkül	111
1.3.5. Dini Başa Çıkma Etkinliklerinin Yararları ve Zararları.....	113
1.3.6. Dini Başa Çıkma Sürecini Etkileyen Faktörler.....	115
1.3.6.1. Cinsiyet.....	116
1.3.6.2. Yaş.....	117
1.3.6.3. Medeni Durum	118
1.3.6.4. Eğitim Düzeyi	119
1.3.6.5. Gelir Durumu ve İş Durumu	120
1.3.6.6. Dindarlık Biçimi/Düzeyi ve Kişilik	121
1.3.6.7. Problemin Türü ve Alınan Sosyal Destek	122
1.3.6.8. Kültür: Ekolojik Bağlam ve Yerleşim Yeri Büyüklüğü.....	124
1.4. YAS VE DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	124
1.5. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE RUH SAĞLIĞI	129

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA DESENİ, EVREN VE ÖRNEKLEM	135
2.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ	136
2.3. ARAŞTIRMA SORULARI	136
2.4. ÖLÇME ARAÇLARI	137
2.4.1. Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu:.....	138
2.4.2. Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (DBTÖ)	138
2.4.3. Dindarlık Yönelimi Ölçeği.....	138
2.4.4. SCL-90-R Psikolojik Belirti Tarama Listesi.....	139
2. 5. UYGULAMA VE ANALİZ	139

3. BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	142
3.1.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular	142
3.1.2. Yaş ve Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular	144
3.1.3. Medeni Duruma İlişkin Bulgular	147

3.1.4. Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer ve Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular.....	148
3.1.5. Çalışma Durumu ve Mesleğe İlişkin Bulgular.....	149
3.1.6. Kiminle Yaşadığı ve Polikliniğe Kiminle Geldiğine İlişkin Bulgular.....	150
3.1.7. Ölene Yakınlık Derecesine İlişkin Bulgular.....	152
3.2. ÖLEN KİŞİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	154
3.3. ÖLÜMÜN NİTELİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	157
3.3.1. Ölüm Şekline İlişkin Bulgular.....	157
3.3.2. Ölüm Sebebine İlişkin Bulgular.....	158
3.3.3. Kaybın Üstünden Geçen Zamana İlişkin Bulgular.....	159
3.3.4. Ölüm Yerine İlişkin Bulgular.....	160
3.3.5. Ölüm Sırasında Ölenin Yanında Olan Kişilere İlişkin Bulgular.....	161
3.4. GEÇMİŞ KAYIPLARA İLİŞKİN BULGULAR.....	161
3.5. DANIŞAN-ÖLEN İLİŞKİSİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	162
3.5.1. Danışan ile Ölen Kişinin Birlikte Yaşayıp Yaşamadıklarına İlişkin Bulgular.....	162
3.5.2. En Son Görüşme Zamanına İlişkin Bulgular.....	163
3.5.3. Katılımcı ile Ölen Kişi Arasındaki İlişki Memnuniyetine Yönelik Bulgular.....	164
3.5.4. Bağlantı Nesnelere İlişkin Bulgular.....	166
3.6. CENAZE TÖRENİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	167
3.6.1. Cenaze Törenine İlişkin Bulgular.....	167
3.6.2. Cenaze Törenine Katılıma İlişkin Bulgular.....	168
3.6.3. Ölüyü Toprağa Verilirken Gören Bireylere İlişkin Bulgular.....	170
3.6.4. Mezarına Gitme Sıklığına İlişkin Bulgular.....	170
3.7. KAYIP SONRASI YAŞANAN ŞİKÂYETLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	171
3.7.1. Ölüm Haberi Alınca Verilen İlk Tepkilere İlişkin Bulgular.....	171
3.7.1.1. Ölüm Haberi Alınca Yaşanan Bedensel Sıkıntılara İlişkin Bulgular.....	172
3.7.1.2. Ölüm Haberi Alınca Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular.....	173
3.7.1.3. Ölüm Haberi Alınca Görülen Düşüncelere İlişkin Bulgular.....	176
3.7.1.4. Ölüm Haberi Alınca Görülen Davranışlara İlişkin Bulgular.....	177
3.7.2. Başvuru Anındaki Yas Tepkilerine İlişkin Bulgular.....	180
3.7.2.1. Normal Yas Belirtilerine İlişkin Bulgular.....	180
3.7.2.2. Komplike Yas Belirtilerine İlişkin Bulgular.....	183
3.8. SOSYAL VE PSİKOLOJİK DESTEK KAYNAKLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	185

3.8.1. Destek Alınan Kişiler ve Alınan Sosyal Desteğin Yeterliliğine İlişkin Bulgular.....	185
3.8.2. Psikolojik Yardım Arayışına İlişkin Bulgular	188
3.8.3. Şu Anda Var olan Ciddi Rahatsızlıklara İlişkin Bulgular.....	189
3.9.ÖLÜM SONRASINDA YAŞANAN KİŞİSEL VE SOSYAL DEĞİŞİMLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	190
3.9.1. Kayıp Nedeniyle Olumsuz Etkilenen Yaşam Alanlarına İlişkin Bulgular	190
3.9.2. Kayıptan Sonra Hayata Bakış Açısı ve Günlük Yaşantı da Yaşanan Değişimlere İlişkin Bulgular.....	192
3.10. ÖLÜME, AHİRETE VE MEZARLIKLARA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	196
3.10.1. Ölümün Anlamına İlişkin Bulgular.....	196
3.10.2. Öldükten Sonraki Yaşama Yönelik Düşüncelere İlişkin Bulgular	200
3.10.3. Ahiret İnançının Başa Çıkmadaki Fonksiyonuna İlişkin Bulgular	204
3.10.4. Kabir Ziyareti Yapma ve Mezarlıkta Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular	206
3.10.5. Mezarlıkların Dindarlaşma İsteği Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	208
3.11. KATILIMCILARIN ACISINA YÖNELİK DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	209
3.11.1. Acısına Paylaşırken Hissettiği Duygulara İlişkin Bulgular	210
3.11.2. Kaybı Hatırlatan Anılara Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular.....	212
3.11.3. Kaybedilen Kişiyi Rüyada Görme Sıklığına İlişkin Bulgular	214
3.11.4. Ölen Kişiyle Vedalaşmaya Yönelik Bulgular.....	216
3.12. YAS SÜRECİNDE BAŞVURULAN DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	218
3.12.1. Anlam Bulmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular	218
3.12.2. Kontrol Kazanmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular ..	229
3.12.3. Teselli Bulma ve Allah'a Yakınlık Kazanma Amaçlı Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular	232
3.12.4. Başkalarıyla İyi İlişkiler Kurma /Samimiyet ve Allah'a Yakın Olma Amaçlı Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular.....	240
3.12.5. Hayatta Dönüşüm/Yaşam Dönüşümü Elde Etmek Amacıyla Kullanılan Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular.....	243

3.13. DİĞER SORULARA İLİŞKİN BULGULAR	245
3.13.1. Dine Yönelme Hissi Uyandıran Sebeplere İlişkin Bulgular	245
3.13.2. Dini inancın Yas Sürecindeki Fonksiyonuna İlişkin Bulgular.....	246
3.14. DİNİ BAŞA ÇIKMA, DİNDARLIK BİÇİMİ VE RUH SAĞLIĞININ YASLA İLİŞKİSİNİN BİLİŞSEL BAĞLAMDA DEĞERLENDİRİLMESİ.....	249
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	258
KAYNAKÇA.....	265
EKLER.....	287
Ek-1: Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Dindarlık Yönelimi Ölçeğine Ait Toplam Puanlar.....	287
Ek-2: Dini Başa Çıkma Tarzları ve Dindarlık Yönelimi Ölçeği için Kişi ve Soru Başına Düşen Puan Ortalamaları	288
Ek-3: SCL-90-R için Kişi ve Soru Başına Düşen Puan Ortalamaları.....	289
Ek-4: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	290
Ek-5: SCL-90-R Psikolojik Tarama Listesi	297
Ek-6: Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	300
Ek-7: İç Güdümlü Dış Güdümlü Dindarlık Yönelimi Ölçeği.....	301
Ek-8: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	302
Ek-9: İzinler	304
ÖZ GEÇMİŞ	308

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Anabilim Dalı :Felsefe ve Din Bilimleri

Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi

Danışman :Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Hazırlayan :Ayşe MURAT

Yıl : 2018

Sayfa sayısı: 309

ÖZET

YAS VE DİNİ BAŞA ÇIKMA: BİR KLİNİK ÖRNEKLEM DEĞERLENDİRMESİ

Ölüm nedeniyle yaşanan kayıplar özellikle de ani ve travmatik ölümler, geride kalan bireyler için atlatılması zor ve sarsıcı yaşam olaylarıdır. Kayıp yaşayarak ölümün gerçekliğini daha fazla idrak eden bireyler hayatın anlamını sorgulamaya ve yaşanan kayıpla başa çıkmaya çalışırlar. Başa çıkma sürecinde bireysel kaynaklarından biri olan dini inançlarını kullanabilirler. Bu bağlamda bu çalışma kayıp yaşayan bireylerin yas sürecinde kullandığı dini başa çıkma tarzlarını, yas belirtilerini, kayıp sonrası yaşadığı değişimleri, ölüm ve ahiret hakkındaki düşüncelerini ve psikolojik belirti şiddetini içermektedir. Çalışmanın amacı, yas sürecinde kullanılan dini başa çıkma tarzlarını tespit etmektir. Bu amaçla yakını son 1 yıl içinde kaybetmiş 14 kadın ile görüşme yapılmıştır. Görüşmenin yanı sıra Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Dindarlık Yönelimi Ölçeği ve Psikolojik Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) uygulanmıştır. Görüşmeler ve ölçek verilerinin yorumlanması sonucunda, bireylerin olumlu dini başa çıkma tarzlarına sıklıkla başvurdukları tespit edilmiştir. Nitekim bütün bireylerin ibadet etme, dua etme, sadaka dağıtma gibi olumlu dini davranışlardan en azın birini yaptığı tespit edilmiştir. Ayrıca olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin yanı sıra olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine de başvuran bireylerin dış güdümlü dindarlık düzeyi ve psikolojik belirti şiddetinin sadece iç güdümlü dindarlık puanı yüksek olanlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu durum, olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin patolojik yas yaşama ihtimalinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yas, ölüm, dini başa çıkma, psikolojik belirti

Recep Tayyip Erdogan University Graduate School of Social Sciences

Department : Philosophy and Religious Sciences

Thesis Type : Master's Thesis

Supervisor :Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Author :Ayşe MURAT

Year : 2018

Pages: 309

ABSTRACT

MOURNING AND RELIGIOUS COPING: EVALUATION OF A CLINICAL SAMPLE

Losses from death, especially sudden and traumatic deaths, are life events that are jarring and hard to skip for survivors. Individuals begin to understand of the reality of death when they are loss someone and try to question the meaning of life and cope with losses. They can use their religious beliefs, one of their individual resources, for the process of coping. In this context, this study, includes the religious coping styles, grief indicates, changes after loss, beliefs about death and afterlife and psychological symptom severity used by bereaved individuals in the grief period. The purpose of the study is to identify the religious coping styles used in the mourning process. For this purpose, interviews were held with 14 women who lose their close within the last year. In addition to the interview, the Religious Coping Scale, The Religious Orientation Scale–ROS and Psychological Symptom Check List (SCL-90-R) were applied. As a result of interpretation of interviews and scale data, it has been found that individuals frequently resort to positive religious coping styles. As a matter of fact, it has been determined that all individuals have made at least one positive religious behavior, such as worshipping, praying and alms-giving. In addition, it was found that the psychological symptom severity and the level of extrinsic religious orientation of individuals who applied to both positive and negative religious coping activities were found to be higher than those with only high intrinsic religious orientation religiosity scores. This suggests that individuals who use negative religious coping styles are more likely to experience pathological mourning.

Key Words: Mourning, death, religious coping, psychologicalsymptom

KISALTMALAR

Akt.	:	Aktaran
APA	:	American Psychology Association
Bkz.	:	Bakınız
Çev.	:	Çeviren
DBÇÖ	:	Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
DSM	:	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
Ed.	:	Editör
Haz.	:	Hazırlayan
ICD-5	:	International Statistical Classification of Diseases
Örn.	:	Örneğin
SCL-90-R	:	Symptom Check List
TSSB	:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
\bar{x}	:	Puanı Ortalaması
vd.	:	ve diğerleri
vs.	:	ve saire
Yay.	:	Yayınları
YDD	:	Yeğın Depresyon Dönemi

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Yaş'a Göre Dağılımı	145
Tablo 2 Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	146
Tablo 3 Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı	147
Tablo 4 Katılımcıların Yaşamını Geçirdiği Yere Göre Dağılımı	149
Tablo 5 Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı	149
Tablo 6 Katılımcıların Çalışma Durumu ve Mesleki Duruma Göre Dağılımı	150
Tablo 7 Katılımcıların Kiminle Yaşadığına İlişkin Veriler	151
Tablo 8 Katılımcıların Polikliniğe Kiminle Geldiği	151
Tablo 9 Katılımcıların Ölene Yakınlık Derecesi	152
Tablo 10 Ölen Kişinin Demografik Bilgileri	154
Tablo 11 Ölen Kişinin Demografik Bilgileri	156
Tablo 12 Ölüm Şekline İlişkin Dağılım	157
Tablo 13 Ölüm Sebebine İlişkin Dağılım	158
Tablo 14 Kaybın Üstünden Geçen Zaman	159
Tablo 15 Ölüm Yerine İlişkin Dağılım	160
Tablo 16 Ölürken Yanında Kimin Olduğuna İlişkin Dağılım	161
Tablo 17 Katılımcıların Geçmiş Kayıpları	162
Tablo 18 Danışan ile Ölen Kişinin Birlikte Yaşayıp Yaşamadıkları	162
Tablo 19 En Son Görüşülen Zaman	163
Tablo 20 Katılımcıların Ölen Kişi İle Arasındaki İlişki Memnuniyeti	164
Tablo 21 Cenaze Töreni	167
Tablo 22 Cenaze Törenine Katılım	169
Tablo 23 Toprağa Verilirken Ölüyü Görüp Görmediği	170
Tablo 24 Katılımcıların Mezara Gitme Sıklığı	171
Tablo 25 Ölüm Haberi İlk Alındığında Yaşanan Bedensel Sıkıntılar	172
Tablo 26 Ölüm Haberi İlk Alındığında Hissedilen Duygular	173
Tablo 27 Ölüm Haberi İlk Alındığında Görülen Düşünceler	176
Tablo 28 Ölüm Haberi İlk Alındığında Görülen Davranışlar	179
Tablo 29 Başvuru Anında Yaşanan Bedensel Sıkıntılar	180
Tablo 30 Başvuru Anında Hissedilen Duygular	181
Tablo 31 Başvuru Anında Görülen Düşünceler	182

Tablo 32 Başvuru Anında Görülen Davranışlar	183
Tablo 33 Komplike Yas Belirtileri	184
Tablo 34 İntihar Düşüncesi-Davranışı	184
Tablo 35 Katılımcıların Sosyal Destek Aldığı Kişiler	185
Tablo 36 Sosyal Destek Kaynaklarının Yeterli Gelip Gelmediği.....	186
Tablo 37 Psikolojik Destek Alıp Almadığına İlişkin Veriler	188
Tablo 38 Ciddi Rahatsızlıklara İlişkin Dağılım	190
Tablo 39 Olumsuz Etkilenen Yaşam Alanları	190



GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın konusu, problemi, amacı, önemi, varsayımları, kapsamı ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1. Araştırmanın Konusu

İnsan zihni bilinç, duygu, irade ve davranış gibi unsurları barındırmaktadır. Bütün insanlar sahip oldukları bu kognitif dünyayı muhafaza etme eğilimi taşımaktadır. Birey, her ne kadar mevcut yapıya ters düşen uyaranlardan kaçınsa da inanç ve tutumlarına zıt verilerle karşılaşabilir. Böyle bir durumda ise zihin uyum sağlama sürecine girerek kognitif sahanın sabitliğini koruyacak şekilde düşünür (Alper, 2013; Taylor ve Peplau, 2010). Ölüm de öngörülemeyen ve pek çok bireyin karşılaşmayı istemediği bir olgudur, bu nedenle ölüm gerçeğine uyum sağlamak için yas süreci gereklidir. Yas gibi uyum gerektiren durumlarda zihin, kendi içerisinde önemli bir yer ihtiva eden dini verileri kullanarak dini başa çıkma tarzlarını oluşturur ve kullanır. Böylece din bireye önemli bir başa çıkma mekanizması sağlar. Bu durumdan hareketle dini başa çıkma tarzları bu araştırmanın ana değişkenlerinden birini oluşturmuştur.

Araştırmanın ana konusu kayıp yaşayan yetişkin bireylerin yas sürecinde kullandıkları dini başa çıkma tarzları olmakla birlikte; bu konu ölüm, anlam, dindarlık biçimi, bilişsel süreçler ve ruh sağlığı bağlamında da incelenmiştir. Ayrıca hem yas yaşayan bireyin hem de ölen bireyin yaş, cinsiyet, medeni durum gibi demografik değişkenleri yas ve dini başa çıkma çerçevesinde ele alınarak incelenmiştir. Bunların yanı sıra görüşmeler için hastane ortamı tercih edilmiş ve örneklem psikiyatri polikliniğine başvuran bireylerden seçilmiştir.

Kısacası bu araştırmada psikolojik destek almak amacıyla psikiyatri polikliniğine başvuran yetişkin bireylerin, yas sürecinde hangi dini başa çıkma

etkinliklerini kullandıkları öğrenilmeye çalışılmış ve elde edilen veriler literatür ışığında açıklanarak ortaya konulmuştur.

2. Araştırmanın Amacı

Ölüm pek çok birey için istenmeyen, olumsuz bir durumdur. Bu nedenle yas süreci istenmeyen kayıpla başa çıkmayı gerektirir. Yas sürecinde bireylerin başa çıkma kaynaklarının yeterli düzeyde olmaması ise çeşitli psikolojik sıkıntılara neden olabilir. Bu bağlamda, nitel ve nicel veri toplama teknikleri kullanılarak yapılan bu araştırmanın temel amacı, bireylerin yas sürecinde dini başa çıkma tarzlarını kullanıp kullanmadıklarını ve en çok hangi başa çıkma tarzlarını kullandıklarını saptamaktır. Bunların yanı sıra yas tepkileri, dini başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi gibi değişkenler arası ilişkilerin tespiti ve yorumlanması diğer bir hedefdir.

Bunların yanı sıra kayıp yaşantısı sonrası psikolojik destek almak için ruh sağlığı hizmetlerine başvuranların sayısı oldukça azdır. Dolayısıyla ruh sağlığı çalışanlarının çoğunun deneyimleri ve donanımları da bu konu da sınırlıdır (Sezgin ve ark. 2004). Bu nokta da bu çalışma, psikiyatri polikliniğine başvuran yas vakalarında görülen psikolojik belirtileri ve kullanılan dini başa çıkma tarzlarını analiz ederek terapi de kullanılabilir bilişsel mekanizmalara katkı sağlayarak alanda çalışan ruh sağlığı profesyonellerine faydalı olabilecek bilgiler sunmayı hedeflemektedir. Psikiyatri polikliniğine başvuran yas vakalarında görülen psikolojik belirtileri ve kullanılan dini başa çıkma tarzlarını analiz ederek terapide kullanılabilir bilişsel mekanizmalara katkı sağlamak diğer bir amaçtır. Bunun yanı sıra din psikolojisi alan çalışmalarında az gördüğümüz klinik örneklem çalışması yaparak literatüre bir klinik örneklem araştırması katkısı yapmak da amaçlarımızdan biridir. Nitekim kayıp nedeni ile hastaneye başvuran bireylere çeşitli ilaç tedavileri ve psikoterapotik teknikler uygulanmaktadır. Ancak kültürel ve dini yapı çoğunlukla bu tedavilerin dışında tutulmaktadır. Dolayısıyla bireylerin özellikle travmatik yaşantılardan ötürü psikolojik tedavi gördüğü zamanlarda hangi dini başa çıkma yöntemlerine ne sıklıkla başvurduklarının belirlenmesi hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma tekniklerinin tespit

edilerek gerekli önlemlerin alınmasına veya tedaviye yardımcı olabilecek fikirlerin sürece katılmasına yardımcı olabilir. Nitekim kayıp yaşamak sarsıcı bir durumdur ve bu çalışmanın kayıp yaşayan bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlaması hedeflenmektedir.

İnsan hayatının büyük kısmını kuşatan ve başa çıkma mekanizmalarına da yansıyan dini unsurlar başa çıkma sürecinden ayrı tutulamaz. Dolayısıyla belirli durumlarda kullanılan dini başa çıkma tarzlarının anlaşılması, gerekli koruyucu önlemlerin alınması ve müdahale açısından faydalı olacaktır. Dini öğeleri çoğu zaman dışarıda tutan psikoloji biliminin gerekli müdahaleyi tam yapabilmek adına dini inanç, dini duygu ve dini davranış kavramlarını da incelemeye ihtiyacı vardır. Bu bağlamda gerek başlı başına yas süreci, gerekse, ölüm, anlam, ruh sağlığı ve dini başa çıkmaya dair pek çok unsuru kapsayan bir araştırma oldukça kuşatıcı olacaktır. Türkiye literatürüne bakıldığında, din psikolojisi alanında yas ve dini başa çıkmayı ele alan çok az çalışma yapıldığı, bu çalışmaların ise dindarlık düzeyi yüksek bireyler ya da üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir. Dolayısıyla klinik bir örneklem grubuyla yas ve dini başa çıkma ilişkisinin çalışıldığı bu çalışma alana ışık tutmayı hedeflemektedir.

3. Araştırmanın Problemleri

Nitel araştırmalarda genellikle hipotez yoktur ve tüme varım ilkesi hâkimdir. Araştırmacı verileri toplar, problem çerçevesinde ana temaları ortaya çıkarır ve topladığı verilerden yola çıkarak bir sonuca varır (Glaser ve Strauss, 1967; akt., Yıldırım ve Şimşek, 2016: 47). Bu bilgidен hareketle, araştırmamız nitel bir çalışma olduğundan bu bölümde hipotez kurulmayacak sadece betimlenmek istenen problemlere yer verilecektir. Araştırmanın temel problemini ‘Psikiyatri polikliniğine yas belirtileri ile başvuran bireyler bu süreçte hangi dini başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar?’ sorusu oluşturmaktadır. Bununla birlikte ‘Bireylerin dini başa çıkma tarzları, psikolojik belirtileri, iç güdümlü dış güdümlü dindarlık yönelimleri birbiri ile anlamlı bir ilişki göstermekte midir?’ sorusuna da yanıt aranmaktadır. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

- Yas sürecindeki bireylerin dini başa çıkma tercihleri ne yöndedir?

- Demografik değişkenlerle yas ve dini başa çıkma tarzları arasında ilişki var mıdır?
- Ölen kişinin demografik özellikleri yas sürecindeki bireyi etkilemekte midir?
- Ölümün şekli, biçimi ve sebebi, yas sürecini ve dini başa çıkma tarzlarını etkilemekte midir?
- Yas sürecindeki bireylerin geçmiş kayıpları yas sürecini ve dini başa çıkma tarzlarını etkilemekte midir?
- Kaybın üzerinden geçen zaman bireyin yas tepkileri üzerinde etkili midir?
- Katılımcıların ölen kişi ile samimiyet düzeyi yas sürecini nasıl etkilemektedir?
- Cenaze törenine katılım yas belirtilerini ve dini başa çıkma tarzı tercihini etkilemekte midir?
- Mezarlık ziyareti sıklığı yas sürecini ve dini başa çıkma tarzlarını nasıl etkilemektedir?
- Ölüm haberi ilk alındığında verilen tepkiler nelerdir?
- Başvuru anında kayba verilen tepkiler nelerdir?
- Katılımcıların sosyal ve psikolojik destek kaynakları var mıdır? Nelerdir? Yeterli midir?
- Katılımcılar psikolojik bir destek almakta mıdır?
- Kayıp neticesinde yaşanan kişisel ve sosyal değişimler nelerdir?
- Ölümün anlamına yönelik düşünceler nelerdir?
- Ahirete yönelik düşünceler nelerdir? Bu düşünceler başa çıkma açısından bireylere yardımcı olmakta mıdır?
- Mezarlık ziyareti neler hissettirmektedir, dindarlaşma isteği doğurmakta mıdır?
- Ölen kişiden bahsedilirken ya da anılar hatırlandığında neler hissedilmektedir?
- Ölen kişiyi rüyada görme sıklığı nedir?
- Ölen kişi ile vedalaşırken söylenmek istenenler nelerdir?

- Anlam kazanma amaçlı kullanılan dini başa çıkma yöntemleri nelerdir?
- Kontrol kazanma amaçlı kullanılan dini başa çıkma yöntemleri nelerdir?
- Teselli ve Allah'a yakınlık kazanma amaçlı dini başa çıkma yöntemleri nelerdir?
- Kayıp yaşayan bireylerin ibadet etme sıklığı artmakta mıdır?
- Başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ve Allah'a yakınlık kazanma amaçlı dini başa çıkma yöntemleri nelerdir?
- Dini dönüşüm sağlamak amacıyla kullanılan dini başa çıkma yöntemleri nelerdir?
- Bireyleri Tanrı'ya yönelten sebepler nelerdir?
- Dini inancın yas sürecindeki fonksiyonu nedir?
- Katılımcıların iç güdümlü dindarlık, dış güdümlü dindarlık düzeyi, dini başa çıkma yöntemleri ve psikolojik belirti şiddeti nasıldır?

4. Araştırmanın Önemi

İnsanoğlu yaşamı süresinde pek çok zor durumla karşılaşır. Bu durumlarla başa çıkabilmek için çeşitli başa çıkma mekanizmaları geliştirip kullanır ve elde edilen sonuç bireyin ruh sağlığına etki eder. Dini başa çıkma da pek çok insanın kullandığı bir başa çıkma mekanizmasıdır. Dolayısıyla bireylerin dini başa çıkma tarzlarına ne düzeyde başvurduğunun ve bu durumun bireyin yas sürecine ve ruh sağlığına olan etkisinin araştırılması önem arz etmektedir. Bu araştırma da psikiyatri polikliniğine başvuran bireylerin yas sürecinde kullandıkları dini başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri ele alan bir çalışmadır.

Ülkemizde yas olgusu psikoloji alanında incelense de, dini boyutu işin içine katarak, bireylerin dini başa çıkma süreçleri ve yas süreçleri arasındaki ilişkiyi psikolojik bir perspektifle ele alan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Yasın ele alındığı çalışmalar da genellikle dini inançlara kabaca değinilmekte, dini başa çıkma çoğu zaman ana değişken olarak incelenmemektedir. Ülkemizde bu konuyla alakalı olarak yapılan çalışmalar oldukça az olmakla birlikte, bu

çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi bütüncül olarak özellikle hastane örnekleme ile ele alan başka bir çalışma olmadığı için bu araştırmanın Türkiye örnekleme açısından ilk olduğu söylenebilir.

Aynı zamanda ülkemizde yapılan çalışmaların çoğu üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yetişkinlik dönemini de içine alan bu tür bir çalışma klinik örnekleme uygulandığı yaş grubu açısından da ilk sıralarda olma özelliği taşımaktadır. Nitekim ülkemizde yakını kaybeden yetişkin bireyleri konu edinen çalışma sayısı oldukça azdır. Böylece ülkemizde pek de çalışılmayan dini başa çıkma ve yas bağlamındaki araştırmalara katkı sağlamak hedeflenmiştir. Sonuçta dindarlık yönelimlerinin ve dini başa çıkma tarzlarının bireyin psikolojik yapısına ve yas sürecine olan etkisinin (ile ilişkisinin) ortaya konulacağı bu çalışma, din psikolojisi literatürüne ve dini danışma alanına katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

Nitekim ülkemizde pek çok insan psikolojik destek amacıyla psikiyatri kliniklerine başvurmaktadır. Bu bireylere çeşitli ilaç tedavileri ve psikoterapotik teknikler uygulanmaktadır. Ancak kültürel ve dini yapı çoğunlukla bu tedavilerin dışında tutulmaktadır. Dolayısıyla bireylerin özellikle travmatik yaşantılardan ötürü psikolojik tedavi gördüğü zamanlarda hangi dini başa çıkma yöntemlerine ne sıklıkla başvurduklarının belirlenmesi hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma tekniklerinin tespit edilerek gerekli önlemlerin alınmasına veya tedaviye yardımcı olabilecek fikirlerin sürece katılmasına yardımcı olabilir. Kısacası klinik örneklemedeki bireylerin dini başa çıkma tarzlarının belirlenmesi tedavinin bir parçası olabileceği için bu durum çalışmayı önemli kılmaktadır.

Ayrıca nitel bir teknik kullanılması; bireylerin yas tepkilerinin belirlenmesi, ölüme verilen anlamların değerlendirilmesi, kaybın neden olduğu değişimlerin belirlenmesi, bireylerin sosyal ve psikolojik destek kaynaklarının belirlenmesi, olumlu ve olumsuz başa çıkma stratejilerinin tespit edilmesi, kayıp yaşayan ve belli başlı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin psikolojik belirtilerinin tespit edilmesi gibi daha geniş ve kapsamlı bilgilere ulaştırabilmesi açısından önem arz etmektedir.

Bunların yanı sıra, İslam kültürünü yansıtacak olan böyle bir çalışma kültürlerarası psikoloji bağlamında da önem arz edecektir.

5. Araştırmanın Ön Kabulleri

1. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılan 14 kişilik örneklem grubunun, görüşmeci tarafından kendilerine yöneltilen soruları ve ölçekleri samimiyetle ve yansız olarak cevaplandıkları varsayılmaktadır.

3. Seçilen araştırma yöntemi, veri toplamak için danışanlarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler, kullanılan diğer araç ve teknikler çalışmanın konusuna ve amacına uygundur; araştırma için gerekli bilgileri sağlayacak niteliktedir.

4. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ve kapsam bakımından geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.

5. Araştırmacı tarafından belirlenen uzman kişiler tarafından kontrol edilen sorularının dini başa çıkma ve yas sürecini betimleyici nitelikte olduğu varsayılmaktadır..

6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2017 yılının Haziran-Aralık ayları arasında yapılmıştır ve elde edilen bulgular bu zaman dilimi ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın evreni, Rize il merkezinde bulunan RTEÜ Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne başvuran kişiler ile sınırlıdır.

3. Araştırma örnelemi 25-50 yaş aralığındaki 14 bireyle sınırlıdır.

4. Araştırma, kullanılan yöntem ve tekniklerle sınırlıdır.

5. Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmada kullanılan “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu, Dindarlık Yönelimi Ölçeği, Dini Başa Çıkma

Tarzları Ölçeği ve SCL-90-R Psikolojik Belirti Tarama Listesi”nin geçerlilik ve gúvenirliliđi doğrultusunda yapılan ölçúmlle sınırlıdır.

6. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların ölçeklere vereceği yanıtlar ile sınırlıdır.

7. Araştırmadan elde edilen bulgular, bireylerin görúřmeler esnasında paylaştıkları duygu ve düşünceleri ile sınırlıdır.

8. Yakını ölen yetişkinlerin dini başa çıkma davranışları ile ilgili Türkiye’de daha önce klinik örneklemede her hangi bir çalışma yapılmamış olması ve konuyla ilgili diğer çalışmaların sayısının az olması çalışmanın sınırlılıklarındandır.

1. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ÖLÜM

1.1.1. Ölüm Fenomeni

Her nefis ölümü tadacaktır. Ali İmran 3/185

Dilimizde sona erme, yok olma, ortadan kalkma, ahiret yolculuğu, ebedî uyku, emr-i hak, irtihal, memat, mevt, vefat(TDK, 2011: 1847) şeklinde karşılık bulan ölüm kelimesi genel olarak cansızlaşma anlamına gelmektedir (Hançerlioğlu, 1976: 23). Türkçe de pek çok kelimeye karşılık gelen ölümün farklı dillerde farklı kelime karşılıkları vardır. Örneğin; Arapça da mevt (Karşlı, 1993: 318), İngilizce de death (Redhouse, 2004: 584), Fransızca da mort (Büyük Sözlük, 1990b: 380), Almancada tod (Büyük Sözlük, 1990a, 310)kelimeleri ölüm kelimesini karşılamaktadır.

Ölümün kelime olarak karşılığının yanı sıra pek çok ölüm tanımı vardır. Hançerlioğlu'na göre “Ölüm canlı varlıklardaki yaşamsal görevlerin bir daha yinelenmemek üzere sona ermesidir” (1976: 23). Gürkan'a göre ölüm, “Ruhun bedenden ayrılması suretiyle kişinin maddi hayat kaynağını yitirmesidir.” (2007: 32). Hökeleklî'ye göre “Ölüm, insan için çaresi bulunamayan ve önü alınamayan bir son, yaşama arzusunun önüne dikilmiş bir engel, korku ve dehşet uyandıran bir şeydir.” (2015: 97). Göka'ya göre ölüm, ‘Başka ihtimallerin ortadan kalkması’ dır (2010: 116). Sağır'a (2014) göre ise; “Ölüm, insanın aynı anda hem sessiz kalabildiği hem sesinin en yüksek çıkabildiği bir algı anıdır.”

Bireyin zihin dünyası, yaşı, inançları, yaşadığı kültür gibi faktörler ölüme yüklediği anlamları etkilemektedir. Dolayısıyla ölüme yüklenen anlamlar zamanla gelişebilir, değişebilir (Göka, 2010: 25). Bireyin kişiliği, yaşı, dini, kültürel

özellikleri gibi faktörlere bağlı olarak pek çok ölüm tanımı yapılırsa da; organizmanın kendini yenileme yeteneğini yitirmesi, hayati organlardan birinin ya da bir kaçının tamamen işlevini yitirerek hayatın sonlanması ve kaçınılmaz olması gibi özellikler ölüm tanımlarında ortaktır (Tanhan ve Arı, 2006). Ancak tarihin başlangıcından beri elde edilen bilgiler, ölümün sadece bedenin yitilmesi gibi basit bir şekilde algılanmadığını ve insanların her yaş döneminde farklı bir ölüm algısına sahip olduğunu göstermektedir (Hökelekli, 2008). Çünkü ölüm sadece solunumun durması neticesinde bedenin toprağa gömülmesi değil, sevdiğimiz insanların çevremizden ayrılması neticesinde hayatımızda meydana getirdiği eksilme ya da boşluk hissidir (Sağır, 2014). Ölüm tanımları ve ölüme yüklenen anlamlar kişiden kişiye farklılaşsa da bu çalışma da ölüm, tanımlarda da en çok değinildiği şekliyle yaşamsal faaliyetlerin sona ermesi neticesinde kişinin bireysel varlığının bu dünyada son bulması şeklinde ele alınmıştır.

Ölüm tanımlarının yanı sıra pek çok ölüm çeşidi vardır. “Ağır ruhsal rahatsızlığı olan insanların, kimseyle konuşmayacak kadar şiddetli içe kapanmalarına ruhsal ölüm; müebbet veya hücre hapsi, akıl hastanesine kapatma, emekliye ayırıp yalnızlaştırma, kimsesizler yurduna terk etme gibi durumlara ‘toplumsal ölüm’; büyük günah işlediğine inanılan insanların durumuna ise ‘manevi ölüm’ denilebilir” (Göka, 2010: 24-25).

Evrensel bir gerçeklik ve soyut bir kavram olan ölüm konusunda psikoloji alanındaki çalışmalar Batı’da 1950’li 60’lı yıllarda çalışılmaya başlanmıştır (Hökelekli, 2008: 152). Ölüm üzerine yapılan bilimsel çalışmalar çeşitli felsefi düşüncelerden kaynak almışlar ve araştırmacılar bu düşünceleri araştırmalarla test etmeye çalışmışlardır. Ölüm konusunda yapılan ilk çalışmaların ölüm korkusu ile başa çıkmada dinin rolünü araştırdığı söylenebilir (Karaca, 2000). 1970’lerde Elizabeth Kübler-Ross, 1980’lerde ise Pollock ölümle ilgili önemli çalışmalar yapmış kişilerdir. Özellikle son 20-30 yıldır ölüm ve ölmek gibi konulara ilgi oldukça artsa da (Worden, 1991) kültürlerarası çalışmalar oldukça sınırlı, Müslüman bireyler üzerinde yapılan çalışmalar da yok denecek kadar azdır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda ise genellikle bireylerin ölüme yönelik tutumları incelenmekte iken, ölümü psikolojik bir bakış açısı ile araştıran çalışmalar oldukça azdır (Karaca, 2000, s.22-25).

Ölüme yönelik tutumların daha çok araştırılması doğaldır çünkü insanlar, genellikle çevrelerinde şahit oldukları ölümler gibi nedenlerle kendi ölümleri hakkında çıkarımlarda bulunur ve tutum geliştirirler (Hökelekli, 2008: 152). Ancak günümüz insanı ölüm gerçekliğine ne kadar tanık olsa da bu dünya da daha fazla yaşamayı ümit etmekte hatta yapması gereken şeyleri daha çok ömrü varmışçasına ileriye ertelemektedir. Dolayısıyla ölümü düşünmekten kaçınmak, sağlıklı ve genç olmak, cehalet, ölüm olayları ile sık karşılaşarak duyarsızlaşmak, teknoloji ve sağlık alanındaki gelişmelerin ümit vaat edici olması, ölümlerin evden ziyade çoğunlukla hastanelerde gerçekleşmesi gibi sebepler ölüm düşüncesini zayıflatmaktadır (Karaca, 2000: 105-110).

Hökelekli'ye göre insan ölümün kaçınılmazlığı ile yüz yüze olsa da yine de biyolojik, sosyal, ruhi, maddi veya ferdi ölümsüzlük arzusunda olabilir (Hökelekli, 2008: 163-164). Bu ölümsüzlük arzusu ölüme ilişkin tutumlarda kendini göstermektedir. İnsanların pek çoğu bir yandan ölümsüzlüğü araştırırken bir yandan dünyaya kendilerinden bir parça ya da kalıcı eserler bırakmak için çaba göstermektedirler (Thomas, 1991: 115-117). Bunlar ölümsüzlük arzusunun tatmini için yapılan davranışlardır. *'İnsan öldüğü zaman ondan 3 şey hariç bütün amelleri kesilir. Bunlar sadakayı cariyeye, hayırlı evlat ve faydalı ilimdir.'* hadisi de bu yolla ölümsüzlük arzusunun tatmininin mümkünlüğüne işaret etmektedir (Müslim, Vasiyyet: 14). Görüldüğü gibi İslamiyet'te maddi değil sadece biyolojik ve sosyal ölümsüzlük kabul edilmektedir (Karaca, 2000: 11) Kuranı Kerimde; *"Biz, senden önce de hiçbir beşere ebedilik vermedik. Şimdi sen ölürsen, sanki onlar ebedî mi kalacaklar?"*(Enbiya 21/34) denilmektedir. Dolayısıyla ölmeden önce dünyaya ölümsüz eserler bırakmak, kültürün bize sunduğu bir ölümsüzlük yoludur. Bu nedenle manevi ölümsüzlük için insanın faniliğini kabul ederek ölüm bilinci ile dolu davranışlar ortaya koyması gerekir. Böylece fiziksel ölümü düşüncenin ölümsüzlüğüyle aşabiliriz (Göka, 2010: 98).

Kişi ölümün yaşamın bir parçası olduğu gerçeğini kabul etme cesareti gösterdiği zaman, hayatı ve hayattaki yerini de bir bütün olarak algılayacağından, gerçek anlamında ruh sağlığına kavuşmuş olur. Çünkü ölüm bir tek insani değil evrensel bir olgudur. Canlı cansız bütün varlıklar, toplumsal ve siyasi yapılar, kültürel sistemler de ölür (Thomas, 1991: 8). Ancak 'ölümlü' tabiri en çok insan

için kullanılır. Heidegger'e göre biz insanları yaşamları sonlu olduğu için değil, ölümü ölüm olarak kavrama yetenekleri olduğu için ölümlü olarak adlandırıyoruz. Bu nedenle diğer bütün varlıkların sadece varlığı sona ererken insan ölür. İşte bu yüzden sadece insan 'ölümlü'dür (Tokat, 2013: 102) Heidegger'e göre; insan varlığının anlamı gereği hem olmak zorunda olmak hem de ölmek zorunda olmak görevlerini üstlenen bir varlıktır. Ona göre, insan olmak ölüme mahkûm olmaktır. İnsan olmak yeryüzünde ölümlü olmaktır (Heidegger, 2008, 239-241; akt., Tokat, 2013: 102). İnsan vücudunda her gün milyonlarca hücre ölmekte, yeni hücreler oluşmaktadır (Thomas, 1991: 20). Dolayısıyla insanın aslında var olduğu andan itibaren ölmekte olduğu söylenebilir.

Kısacası, ölüm kavramına yönelik düşünceler pek çok faktörden etkilendiği içindir ki kişiden kişiye değişmektedir. Örneğin; ölüm kimisi için büyük bir stres kaynağı ve yok oluş iken, kimisi için stresten kurtulmak için bir yol veya ölümsüzlüğün başlangıcıdır (Tanhan ve arı, 2006). Dolayısıyla yaşam ve ölüm kavramlarını bütünsel olarak ele almak, tek tek algılayıştan kaynaklanan problemlerin çözüm yolu olabilir. Bütüncül bakan birey sorumluluklarının ve yaşamın zenginliklerinin daha çok farkına vararak daha fazla mutlu olabilir (Hökelekli, 2008).

1.1.2. Ölüm Korkusu

“Ölümden ne korkarsın! Korkma ebedi varsın.” Yunus Emre

'Kimse güneşe ya da ölüme doğrudan bakamaz.' (La Rochefoucauld)

'Cehennemden içinden geçiyorsan yürümeye devam et.' (Winston Churchill)

Hoelter'e göre ölüm korkusu, 'Ölümün çeşitli yönlerinden birini tasarlamaya veya önceden sezinlemeye ilişkin subjektif ilgi ve nahoş duyguları içeren duygusal bir reaksiyon'dur (Hoelter, 1979).

Cevizci'ye göre ise, ölüm korkusu insanların bu dünyadaki var olmalarının son bulacağı gerçeği karşısında duydukları korkudur (Cevizci, 1997: 54).

Ölüm korkusu, doğumdan itibaren var olan, hayat boyu devam eden, bütün korkuların temelinde yatan, karakter yapısının gelişiminde önem taşıyan, insanın

artık var olmayacağını, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonrası gelişen bir duygudur. (Carpenito-Moyet, 2008). Merter'e (2013: 246-248) göre bu korku bireysel bir sorun olmaktan ziyade, dünya medeniyetinin varoluş tarzını, hatta geleceğini belirleyen bir problemdir

Ölüm korkusu pek çok sosyal ve psikolojik faktörden etkilenmektedir (Karaca, 2000; 379). Yok olma korkusu ile başa çıkmak en önemli gelişimsel görevlerimizden biridir, derinlerde her zaman vardır ve asla peşimizi bırakmaz. Ölüm korkusu ile baş edebilmek için sık sık inkâr gibi çeşitli savunma mekanizmaları kullanırız. Hâlbuki ölüm ve yaşam birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğu için ölümü görmezden gelmek pek de mümkün değildir. Dolayısıyla yok olmaya gittiğimiz bu hayatta yaşamın da bir yolunu bulmamız gerekmektedir. Zaten pek çok filozofa göre de iyi yaşamayı öğrenmenin yolu iyi ölmeyi öğrenmekten geçmektedir (Yalom, 2002; 135-136).

Sürekli ölümü düşünerek ölüm korkusu ile yaşamak elbette ki psikolojik olarak sağlıksızdır, ancak ölümün yokluğunda hayat anlamını yitirecektir. Çünkü yaşamı anlamlı kılan şey faniliktir (Göka, 2010; 42). Jose Saramago (2017) 'Ölüm Bir Varmış Bir Yokmuş' adlı eserinde ölümün yokluğunda dünyanın nasıl bir kaosa sürükleneceğini ve insanların ölüm vaktini bilmesi halinde yaşamın ne kadar korku verici olduğunu oldukça çarpıcı bir şekilde anlatmakta; ölümün gerekliliğini vurgulamaktadır. Ölüm bu kadar kaçınılmaz ve gerekliyse ya kendimizin ve sevdiğimizimizin fani olduğunu kabul edip otantik bir yaşam tarzını seçeriz ya da kendimizi kandırıp korkularımızın üzerini örteriz. Dolayısıyla insan ne zaman fani olduğu gerçeği ile yüzleşirse o zaman karakteri ve ruh dünyası daha sağlıklı bir zemin üzerine oturur (Göka, 2010: 55-67).

Ölüm korkusunun pek çok türü vardır. Hoelter araştırmaları sonucu 8 boyut tespit etmiş; belirsizlik korkusu, bedeni kaybetme ve yok olma korkusu, acı duyma korkusu, yalnızlık korkusu, yakınlarını kaybetme korkusu, denetimi kaybetme korkusu, kimlik duygusunu kaybetme korkusu, gerileme korkusu ve ölüm sonrası cezalandırılma korkusudur(Hoelter, 1979).

Ölüm korkusu bu kadar çeşitli şekillerde olsa da ölümden dönme deneyimi yaşayan insanlarda bu korkular pek gözlenmemiştir. Moody'nin araştırmalarına

göre, ölümden dönen insanlar bedenden ayrılan ruhlarının maddesel bir varlığının olmadığını ve genellikle parlak ve cezp edici bir ışığın onları kendisine doğru çekerek ölmeye hazır mısın gibi sorular sorduğunu söylemektedir. Ancak buna rağmen insanlar hayata geri döndüğünde o ışıktan korkmadıklarını hatta aksine aynı sıcaklığı hissetmeye devam ettiklerini söylemişlerdir (Moody, 1983: 49-70). Bu durumun nedeni ölüme çeşitli anlamlar yükleyen bireylerin ölümden dönme deneyimi yaşadıklarında düşünceleriyle esas gerçekliğin uyuşmadığını görmüş olmaları olabilir.

Görüldüğü gibi ölüm korkusu üzerine farklı görüşler belirtilmiş çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Ölüm korkusu üzerine psikoloji de ilk söz söyleyenlerden biri de Freud'dur. Freud'a göre (2017: 104-105) insanın iki temel güdüsü vardır. Bunlardan ilki, libido adını verdiği yaşam içgüdüsü, diğeri ise ölüm içgüdüsüdür. Ona göre hayat ve ölüm birbirine bağlı iki olgudur. Ölüm korkusu bireyin bilinçaltından gelerek sesini duyurmakta ve bireyin düşünce ve davranışları üzerinde büyük etkide bulunmaktadır. Fromm (1991: 198-200) ise insanların ölümden sonra karşılaşacağı şeylerden çok, ölüncü kaybedeceği dünyevi şeylerden ötürü ölüm korkusu yaşadıklarını vurgulamaktadır. Ona göre, sahip olacağımız her şeyin yok olacağı bir uçuruma sürüklenmek korkutucudur. Bu nedenle sahip olmak arzumuz ölçüsünde ölümden korkarız ve bunun akılcı bir açıklamasını da yapamayız. Sahip olmak tutkusundan ve ben-merkezcil bir hayat anlayışından sıyrıldığımız zaman, ortada ölümlle yitireceğimiz bir şey olmayacağından, ölüm korkumuz da kalmayacaktır. Bu görüşe paralel şekilde Kübler-Ross'a göre ölümlle birlikte yitirilecek şeylerden en çok korkanlar bu dünya nimetlerinden en çok istifade edenler olacaktır (Kübler-Ross, 2010: 265). Egemen (1963) de ölümden en çok korkanların materyalist ve dünyevi tarzda yaşayan insanlar olduğunu ifade etmektedir.

Ölümün bilinemezliğinden korkma hali ise genellikle nedensiz bir kaygı hali olarak yaşanır. Bununla baş etmek için ölüm bilincine sahip olmak gerekir. Birey ölüm sonrasında yaşayacaklarından ve bu dünya da geride bıraktıklarının yaşayacağı sıkıntıları düşünerek aşırı bir korku yaşıyorsa; bu durum bireyin işlevselliğini engelliyorsa bu durum ölüm bilincinden çok psikiyatrik bir

rahatsızlıktan da kaynaklanıyor olabilir ve bir psikiyatri uzmanı tarafından görülmesi gerekir (Göka, 2010: 62-65).

Bazı durumlarda ölüm korkusu artma gösterir. Yalom'a göre, hayatı dolu dolu yaşamamış olduğunu hissedenlerde ölüm korkusu en fazladır. Halbuki ölüm bilincinin yaratacağı farklı bakış açısı bireyin önceliklerini yeniden düzenleyerek dolu dolu bir hayat yaşamasına vesile olabilir (Yalom, 2014b: 130) Yalom, yaşanmamışlık ne kadar çoksa ölüm korkusunun o kadar şiddetli olduğuna defalarca şahit olduğunu ifade etmiştir (Yalom, 2015: 76) Geride bırakacağı insanları fazlasıyla düşünmekte ölümün zor karşılanmasına neden olmaktadır. Ölüm sürecinin acı ve ıstıraplardan ibaret olduğu yönündeki bir ölüm algısı da ölüm korkusunu oldukça artırmaktadır. Ayrıca özellikle İslam kültüründe son nefesinde imanlı gitmek diye bir tabir olduğundan, birey kontrolü kaybedip inancına uygun bir şekilde vefat edemeyeceğine yönelik korkular taşıyabilir (Göka, 2010: 70-72). Ölüm karşısında sıkıntı yaşayan insan için dinin ahiret hayatına yönelik açıklamaları rahatlatıcı olabilir. Ancak dini inancın gereği ölüm daha sık hatırlanacağı için birey daha da sıkıntılı hale gelebilir (Hökelekli, 2015: s.97)

Ölüm korkusunu azaltan etmenler de söz konusudur. Örneğin; insanlar ruhun değil bedenın öldüğünü düşündüklerinde ölümden daha az korkmakta ve ruhlarını olgunlaştırmaya daha çok vakit harcamaktadırlar. Ayrıca ebedi hayat inancı sayesinde, dünyada kaybettikleri kişilerle ebedi bir hayatta tekrar buluşacaklarını düşünmek ölüm acısını azaltmaktadır. Kübler-Ross'a göre ölüm konusunda daha fazla konuşmak ölüm konusunda daha az kaygı ve korku yaşamayı sağlayacaktır (Kübler-Ross, 2010: 268). İnsanın ölümü esnasında yanında sevdiklerinin olacağını bilmesi de ölüm korkusunu azaltabilir. Dini inançlarda, çeşitli kültürlerde ölmek üzere olan bireyin ziyaret dılması; ölen bireyin ise cenazesine katılımın önerilmesi bu nedenledir (Göka, 2010: 78-79). Karaca'nın tespitine göre, sık sık ölümü düşünmek ve ebediliğe uzanan eserler dünyaya bırakmakta ölüm korkusunu hafifletici etki yapmaktadır (Karaca, 2000: 377). Bazı insanlar yeterince ibadet etmediklerini düşündükleri için ölümden korkmaktadır ancak İslam dini ölümden kaçmayı veya korkmayı değil onu ibret vesilesi olarak değerlendirmeyi emretmektedir. (Karaca, 2000: 28). Dolayısıyla

kişi isterse ölüm korkusunu ibadet etme potansiyeline dönüştürebilir ki ölüm tehlikesi dini davranışın temel motivasyon kaynaklarından biridir (Hökelekli, 2015: 90). Bunun yanı sıra olgun ve otantik bir hayat bu korkuların önüne geçebilir. Olgun ve otantik yaşamaya en güzel örneklerden biri; Hz. Muhammed (S.A.V)'dir ve *“Kişi öldüğü zaman ondan bütün amelleri kesilir. Ancak üç şey vardır ki bunlar kıyamete kadar devam eder. Bunlar; sadaka-yı cariye, hayırlı evlat ve faydalı ilimdir.”* sözleri ölüm endişesini azaltıp insani amelleri yüceltirmiş niteliktedir(Müslim, Vasiyyet: 14).

Razi'ye göre ölüm korkusu, nefsi, ölümden sonraki hayatın bu hayattan daha iyi olacağına ikna ederek giderilebilir. Bazılarına göre elem bir his olduğu için insan ancak hayatta iken elem hissedebilir, öldükten sonra hissedemez. İçinde elem bulunmadığı bir hal, bulunduğu bir halden daha iyi olduğuna göre ölüm hali dünya hayatından daha iyidir. İnsan hayatta iken sadece elem değil pek çok haz elde etse de, ölmüş olan biri bu hazlara ulaşamadığı için elem hissetmeyeceğinden ölümden sonraki hayatın dünya hayatından daha üstün olduğu söylenebilir. Eğer ölüm zorunlu ise ve zorunlu olan bir şeyden dolayı üzülme gereksiz ise ölümden korkmak ve üzülmede gereksizdir. Ölümü unutmak daha iyidir, çünkü ölümlü sürekli düşünmek bize çok fazla elem verir. Dolayısıyla üzüntüyü neftsen çıkarmanın yolu bulunmalıdır. Akıllı kimse üzüntünün ortadan kaldırılabilecek bir nedeni varsa bunu nasıl yapacağını düşünür, eğer ortadan kaldırılamayacaksa dikkatini başka yöne çevirerek kendini teselli etmeye çalışır. Ölümden sonraki hayata inanmayan bir kimsenin ölümden korkmasına gerek olmadığı gibi, gerçek ve doğru olan bir dine inanıp prensiplerini yerine getiren faziletli bir insanın da ölümden korkmasına gerek yoktur. Çünkü inandığı din ona kurtuluşu, rahatı ve ebedi nimetlere ulaşmayı vaat etmiştir (Razi, 2015, 137-140). Muhasibi'ye göre de ölüm her şeyin hesabının verileceği bir ana geçiş; bireyin dünya da yerine getirdiği dini davranışların karşılığını sonsuz bir hayat elde ederek aldığı bir tecrübedir (akt; Kızılgeçit, 2015b: 176-177).

Görüldüğü gibi varoluşsal endişelerin temeli ölüm endişesidir ve bütün bu endişe kaynaklarının odak noktası faniliktir. Ölüm korkusunun panzehiri ise ölüm bilincidir. Geleneksel dünyadaki insanların sahip olduğu ölüm bilinci karşısında ölüm korkusu kendini göstererek insanları otantik yaşamdan alıkoymayı

başarmıştır. Bu yüzden de insanları doğru yola ve gerçeğe çağıran düşünürler, dini çağrılar vs. hep oldu. Ölümün dışarıdan değil varlığımızın niteliğinden kaynaklanan bir olgu olduğunu fark ettiğimizde Heidegger'in dediği gibi 'ölüme doğru varlık' olduğumuzu anlar ve yaşama daha sıkı sarılabiliriz. Bu durumda ölümden de fazla korkmayız (Göka, 2010: 68-78).

Zira; Dönüşünüz ancak Allah'adır. O ise her şeye gücü yetendir!(Hud 11/4)

1.1.3. Ölüm ve Hayatın Anlamı

*"Asla çanların kimin için çaldığını anlamaya çalışma; çanlar senin için çalıyor."*John DONNE

Hayatın anlamına ilişkin bilgi edinebilmenin en önemli yollarından biri ölüme ilişkin sorgulamalardır (Tanhan ve arı, 2006). Socrates'in 'Sorgulanmamış yaşam yaşamaya değer değildir.' sözünden yola çıkarak ölmeden önce anlamlı bir hayat yaşamak önemlidir diyebiliriz. Günümüzde pek çok insan ne ölümü ne de hayatın anlamını düşünmeden öylece yaşamaktadır. Ancak Tokat'ın da dediği gibi, 'Sadece bedensel varlığımızı sürdürmek insan onuru açısından nasıl yeterli olabilir?' (Tokat, 2014: 09-11). Bu nedenledir ki özellikle de bilimsel gelişmeler ve sosyolojik değişimin getirdiği sonuçlar nedeniyle son iki yüzyıldır insanoğlu anlam sorunuyla hiç ilgilenmediği kadar ilgilidir (Tokat, 2014: 74-75). Bu soru varoluşsal bir kriz ve bunalım yaratabilecek potansiyele sahiptir, ancak otantik bir birey olabilmek için öncelikle bu soruya cevap vermek gerekir (Tokat, 2014: 10-11). Frankl'a göre anlam arayışı temel bir güdüdür ve bu anlam kişinin sadece kendisi tarafından bulunabileceği için özel bir yapıdadır (Frankl, 2017: 113). Ancak bu soruya net bir cevap vermek mümkün değildir. Eğer hayatın anlamı nedir sorusuna cevap bulmak ya da hayatın anlamını tam anlamıyla çözmek mümkün olsaydı asıl o zaman anlamsızlık doğardı. Çünkü zaten hayatın çekici yanı anlam sorusunun standart bir cevabının olmamasıdır (Tokat, 2014: 24).

Anlam sorunu günlük hayatımızı etkileyen bir olgu olması nedeniyle önemlidir (Tokat, 2014: 12). Birçok insanın şikâyetçi olduğu bir durum olan varoluşsal boşluk durumu da yaşamaya değer bir anlam sistemine sahip

olmamaktan kaynaklanır (Frankl, 2017: 120) Anlamsızlık duygusu bir nevrozun değil, esasen insan olmanın kanıtıdır. Ancak anlamsızlık patolojik birşeyden kaynaklanmasa bile patolojik bir duruma neden olabilir. Varoluşsal boşluktan kaynaklanan depresyon, saldırganlık, uyuşturucu kullanımı gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu durum her depresyonun anlamsızlık duygusundan kaynaklandığı anlamına gelmemelidir. Ancak yaşamaya değer bir anlam kazanan birey hayatına son verme dürtüsünün üzerinden gelebilir (Frankl, 2017: 153-154).

Hayatımızda amaç edindiğimiz şey aynı zamanda değer verdiğimiz bir şeydir. Tokat'a göre (2014) 'Varoluşun bizzat kendisi değerlidir.' Ona göre, insan var olmamaya katlanamaz ve varoluşu var olmamaya tercih eder. Dolayısıyla var olmanın bizzat kendisi değerlidir. Yaşamak o kadar kutsaldır ki çekilen dayanılmaz acılara rağmen pek çok hastalıklı insanın yaşaması sağlanır (Tokat, 2014: 19-21). Hayatta bir anlama sahip olan insan her şeye rağmen hayatını sürdürmek ister. Nietzsche'nin dediği gibi; 'Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a dayanabilir.'(akt; Frankl, 2017:0 118). Yalom'a göre en büyük görevimiz yaşamayı destekleyecek kadar bir anlam bulmaktır (Yalom, 2002: 144). İşimizi veya sevdiğimiz birini kaybetmek, yeterince başarılı olamamak, ölümcül bir hastalığa yakalanmak gibi durumlar varoluşçu filozof K. Jaspers tarafından 'Sınır durumlar' olarak tanımlanmıştır. Yalom'a göre 'sınır deneyimler' derin varoluşsal düzeylere pencere açan acil durumlardır. İnsanın en güçlü sınır deneyimi kendi ölümüyle karşı karşıya gelmesidir. Bunu yanı sıra hastalık, yaralanma, başarısızlık, boşanma, emeklilik, orta yaş ve sevilen birinin ölümü de zorlayıcı sınır deneyimlerdir (Yalom, 2014a: 167). Yalom'a göre bu tür durumlar uyanma deneyimi sağlar. Bu deneyimlerden doğru faydalanılabilirse hayatı zenginleştirme potansiyeline sahiptirler. Bireylerin hayatlarında yaşadıkları kayıp gibi dönüm noktaları, negatif yönde dönüşümlerinin de en büyük nedeni olabilir. Bu nedenle bireyin hayata ve değerlerine verdiği anlam önemlidir. Aksi takdirde birey anlamsızlıkla yüz yüze kalabilir (Bahadır, 2002: 132-133).

Yalom (2002) ölümcül hastalarla çalışırken, bireylerin çoğunun zamanla ölüm karşısında bilgeleştiklerini, önceliklerini değiştirdiklerini ve önemsiz şeylere daha az değer vermeye başladıklarını gözlemlediğini ifade etmiştir. Hatta çoğu

hastasının, ‘Nasıl yaşayacağımızı öğrenmek için şu ana, bedenlerimiz kanserle delik deşik olana kadar beklemek zorunda kalmamız ne yazık.’ diye sızlandığını duyduğunu ifade etmektedir (Yalom, 2002: 137-138). Paul Coelho’nun Veronika Ölmek İstiyor adlı eserini bu konunun oldukça iyi işlendiği bir örnek olarak sunabiliriz; Romanının baş kahramanı Veronika hayatta istediği her şeyi elde ettikten sonra yaşam sıradan gelmeye başladığı için varlığının anlamını yitirip intihara teşebbüs etmiştir. Sürekli intihar ederek ölmek isteyen genç kız son intihar teşebbüsü neticesinde kalbinin büyük oranda zarar gördüğü ve az bir ömrünün kaldığı söylenerek doktoru tarafından bir deneye tabii tutulmuştur. Deney neticesinde 'Ölüm bilinci bizi daha yoğun yaşamaya yöneltir' hipotezinden yola çıkan doktorun hipotezi doğrulanmış ve Veronika sağlığına tekrar kavuştuğunu öğrendiğinde yaşama daha sıkı tutunmuştur (Coelho, 2017).

İnsan hayatla iç içe olan ölümü hem doğal karşılamakta hem de ondan kaçınmaktadır. Burada bireyin algısı oldukça önemli rol oynamaktadır. Birey ölümü yok oluş gördüğünde kaçınmakta veya inkâr etmekte, önemli bir şey olarak gördüğünde ise onu daha kolay kabullenmektedir. Dolayısıyla insanın hayata verdiği anlam ölümü algılayış şeklini etkilemektedir (Hökelekli, 2008: 152-153). Yaşamı bir savaş yeri, çabamızı bir savaşma hali olarak gördüğümüzde hayatın anlamından bahsetmek oldukça zordur. Yaşadığımız acıların boşuna olma ihtimali ise anlamsızlık düşüncesinin temel dayanağıdır (Tokat, 2014: 70-71). Yalom’a göre ölüm gerçekliği bizi tahrip etse de esasen ölüm fikri bizi korumaktadır. Keşişlerin odasında kafatası bulundurması ve Montaigne’in mezarlığa bakan bir yerde yaşamayı tavsiye etmesi bu yüzdendir. Yalom ölüm bilincinin hayatını canlandırdığını ve önemsiz şeyleri bırakıp gerçekten değerli olana değer vermeyi öğrettiğini söylemiştir (Yalom, 2014a: 142-143)

Bunların yanı sıra içinde yaşadığımız kültür ölümü hayata anlam katan bir fenomen olarak da görmektedir. Nitekim "*Ölümü ne kadar düşünürsen, o kadar iyi yaşarsın*" atasözü bu durumu açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Hökelekli (1992) de ölümle ilgili tutumlar üzerine yaptığı araştırma da bu görüşle tutarlı bulgular elde etmiştir (Hökelekli, 1992: 91).

1.1.4. Çağdaş Dünyada Ölüm

‘Ben bir gün giderim ki neyim kalır

Eksik bıraktığım her şeyim kalır

Yaz günü kim ister ki öldüğünü

Eksik bıraktığım her şeyim kalır.’

Turgut Uyar

Orta çağdan itibaren özellikle Batı toplumunda ölüm konusunda pek çok değişim gözlemlenmiştir. Orta çağdan 19. yüzyıla kadar olan zaman dilimi içerisinde mezarlıklar yerleşim birimleri içerisinde idi. Özellikle de orta çağda, insanlar öleceklerini hissettiklerinde ya da beklenen ölümler söz konusu olduğunda ölümü reddedici bir tutum sergilemek ya da ölüme direnmek sık görülen bir davranış değildi. Aksine bireyler ölümü olgunlukla karşılamaktaydı ve tek istedikleri yalnız ölmemektir bu yüzden ki ölmek üzere olan insanların odası gizli saklı değil sıklıkla ziyaret edilebilen bir konumdaydı. Ancak 19. yüzyıldan sonra Batı'nın ölüme bakış açısı değişmiş, zaman içinde ölüm utanılan, kaçınılan, kurtulmak istenen bir olgu haline gelmiştir. Amerika da başlayan bu yeni ölüm tutumları daha sonra Avrupa'ya da yayılmıştır. Ölüm karşısında takınılan tavrın değişmesi ile birlikte, eskiden son nefesine kadar ailelerinin ilgisi ve desteğine sahip olan insanlar, hastane odalarında tek başına ölme durumuyla yüz yüze kalmıştır (Aries,1991: 21-85).

Ölümün evlerden kurumlara taşınmasının nedeni evlerin küçülmesi, kadınların çalışma hayatına girmesiyle evde geçirilen vaktin kısıtlılığı, geniş aileden çekirdek aileye doğru yaşanan dönüşüm gibi sosyal olaylar ve de çağdaş insanın ölüm korkusu nedeniyle ölümle yüzleşmek istememesi olabilir. İnsanlar artık ölen kişinin sessiz sedasız bir şekilde ölmesini arzulamakta, ölümü görmezden gelmek istemektedir. Bütün bu değişimler, ölümden sonra yerine getirilen vazifeler ve yas sürecinde değişikliklere neden olmuştur (Thomas,1991: 65-75.) Özellikle çağdaş Batı toplumlarında cenaze törenleri bile, günümüzde olabildiğince sessiz sakin çabuk yapılmaya çalışılmaktadır (Aries, 1991: 11-13). Artık kimse ölü ile ilgilenmek ya da taziyeleri kabul etmek istememekte, hatta

bunun için başkalarına para ödemektedirler. Son kırk yıldır Batı dünyasının ölümüne yönelik ilgisinin artmasıyla “Tanatoloji” adı verilen ölümün nedenlerini, şeklini, belirtilerini ve zamanını inceleyen alan ortaya çıkmış, bu alanda yapılan araştırmalar neredeyse bağımsız bir uzmanlık alanı olarak gelişmeye başlamıştır. Bu nedendir ki Amerikada “tanatopraksi” adı altında bu işlerle ilgilenen yeni bir meslek dalı ortaya çıkmıştır (Thomas, 1991: 71-75). Kısacası batının geldiği nokta ölümü ‘yadsıma’dır (Thomas, 1991, s. 45). Ancak ölüm korkusunu bastırarak baş etme daha yıkıcı sonuçlara neden olabileceği için sağlıklı bir başa çıkma değildir (Lepp, 1968: 75).

Kübler-Ross (2010: 15)’a göre yıllar içinde değişen şey ölümle başa çıkma ve ölümü ele alma şeklimizdir. Ona göre, eskiden daha fazla insan sorgulamadan Tanrı’ya inanırdı. Ahiret inancı insanların acısını hafifletirdi. İnsanlar dünyada çektiklerinin karşılığını cennette alacaklarını düşünürlerdi. Ama günümüzde bu inançlar kaybolmuş, acı çekmenin anlamı da yok olmuştur. Bu durum insanlığın faniliğinin bir tür inkarı sayılır (Kübler-Ross, 2010: 24-25).

Görüldüğü gibi modern dünya ölümle baş etme konusunda geleneksel dünya kadar başarılı olamamıştır. Geleneksel dünya insanının ölümle daha kolay baş etmesinin nedenlerinden biri ölümü başka bir aşamada var olmak için bir geçiş olarak görmeleridir. Ancak modern dünyada ölüm tedavi edilmesi gereken bir hastalık veya aşılması gereken bir sorundur. Bu düşüncenin nedeni Batılı’nın ölümü ruhani bir süreçten çok biyolojik bir olgu olarak görmeye başlaması olabilir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte de ölüm olabildiğince geciktirilebilecek tedavi edilebilecek bir şey olarak görülmeye başlanmıştır (Moody, 1983: 17; Kübler-Ross. 2010: 6-7). Modern dünyada insanlar eceliyle değil, kaza, hastalık, dikkatsizlik gibi nedenlerle ölmekte; bu nedenler ortadan kaldırılsa ölümle daha kolay baş edilebileceği düşünülmektedir. Hatta günümüzde mumyalamaya benzer şekilde, teknolojinin daha çok geliştiği bir zamanda geri döndürülmek üzere ölmüş insan bedenleri konserve misali muhafaza edilmektedir (Göka, 2010: 99-100). Ancak yaşadığımız kültür bu nokta da Batı’dan ayrılmaktadır. Karaca’nın çalışmasında hiçbir birey ölümü, bilim ve teknolojinin ilerlemesi ile çaresi bulunabilecek bir olay olarak gördüğünü ifade etmemiştir (Karaca, 2000: 379).

ABD ve Batı ile kıyaslandığında ölüm toplumumuzda sosyal hayatta daha çok yer bulmaktadır. Türk-İslam kültürünün etkisi ile hasta ziyaretleri, cenazelere katılma, taziyede bulunma, kabir ziyareti gibi davranışlar dinin de teşvikiyle sosyal hayat içerisinde yer bularak gelenekselleşmiştir. Ölümü Batı'ya göre daha az kurumsallaştırıyor olsak da, Batılılaşma süreci neticesinde ölümle ilgili tutumlarımızı etkilemektedir (Karaca, 1999). Neyse ki kültürümüzdeki geleneksel öğelerin de ağır basmasının da şansı ile modernliğin inkârcı tutumunu aşarak ölümü daha kolay kabullenebiliriz (Göka, 2010: 80-100). Zira toplumumuzda özellikle de kırsal kesimde tedavisi mümkün olmayan hasta bireylerin bakımının hastane de değil evde yapılması nedeniyle bu bireyler evlerinde ölmekte, dolayısıyla ölüm sosyal olay olma özelliğini kaybetmemektedir. Ayrıca toplumumuzda bireyin özellikle memleketinde ölmesine önem verilmektedir. Karaca'ya göre bunlar bireye sosyal destek kaynağı sağlamasının kolay olması açısından kültürümüzce önemsenmiş olabilir. Ayrıca bu durum dini açıdan önemli olan helalleşme olayının yerine getirilmesine de yardımcı olmaktadır (Karaca, 1999).

Karaca'nın (1999) araştırmalarına göre ölümü hastane ortamında yaşamak zorunda kalan insanların durumu ise pekte iç açıcı değildir. Zira hastane ortamında insanlar yeterli ilgi ve bakımı alamadıklarından yakınmaktadır. Ayrıca Batı'da ölmekte olan hastanın yanında bir doktor ve bir din görevlisi bulunurken ülkemizde böyle bir duruma pek rastlanmamakta, din görevlileri ölüm gerçekleşikten sonra sürece katılmaktadır (Karaca, 1999). Ancak günümüzde hastanelerdeki ortam ve verilen bakım oldukça iyileştirilmiş, ölmekte olan bireyler için palyatif bakım üniteleri kurulmaya başlanmıştır. Ayrıca manevi bakım hizmetleri de gün geçtikçe önem kazanmakta, manevi bakımın bir meslek dalı ve de birim olarak hayata geçirilmesi için çalışmalar devam etmektedir. Dolayısıyla süreç sosyal açıdan yalnızlaşarak ölmeye doğru gitse de ölen bireye manevi açıdan verilen profesyonel destek artırılmaya çalışılmaktadır.

1.2. YAS

1.2.1. Tanım ve Tarihçe

Ölüm, çevresiyle sürekli etkileşim içerisinde olan insanoğlunu en çok etkileyen olaylardan biridir (Gündüz, 2012). İnsanoğlu ölüm karşısında çeşitli tutumlar sergilenmekte veya çeşitli tepkiler vermektedir. Yas da bunlardan birisidir.

İngilizce’de “breavement”, “grief” ve “mourning” kelimeleri yas anlamına gelmektedir. “Grief, akrabası olmasa bile yakın hissettiği sevilen birini kaybetme sonucu hissedilen hüznün, acı, sıkıntı, üzüntü vb. hisler. Bereavement, kedere ve üzüntüye yol açan her türden kayıp ya da ölüm nedeniyle yalnız kalma, kaybedilen kişiden fiziksel olarak ayrı kalma ve mourning, sevilen birini ya da akrabalarını kaybeden insanların kaybın ardından yaşadıkları ve toplumsal ritüelleri olan üzüntü, matem ve taziye anlamlarına gelir.” (Dubose, 1997: 367-374). Türkçe’de ise yas veya matem kelimesi, “Ölüm ya da bir felaketten doğan acı ve bu olayı belirten davranışlar; duyulan acı ve üzüntüyü kimi davranışlarla belli etmek” biçiminde kullanılmaktadır (Türkçe Sözlük, 1983:1287).

Birinin yasını tutmak çok eski bir gelenektir, Orta Asya da Yuğ Törenleri’nde yas süreci ile alakalı olarak ağlamak anlamında “yığlamak”, ve ağlayıcı anlamında “yığlagur”, sözlerinin kullanıldığı bilinmektedir (Banarlı,1971: 44-45). Ölüm sonrası ölenin insanların arkasından söyledikleri dizelerin de yas olarak adlandırıldığı görülmektedir. Türklerde ilk defa Orhon abidelerinde “yoğ” “yas tutmak” ve “yoğçı” “yas tutan” kişi olarak nitelendirilmiştir. Eski Türkçede “yoğ” teriminin matem anlamında kullanıldığı görülmektedir (Gündüz, 2012).

Bazı araştırmacılar “yas” kelimesinin “Arapça keder anlamına gelen “yes”ten geldiğini belirtmektedirler(Gündüz, 2012). Arapça’da "sevince veya kedere yol açan bir olay dolayısıyla bir araya gelmiş erkek ve kadınlar topluluğu" anlamına gelen matem kelimesi, zamanla büyük felaketlerden, özellikle sevilen bir kimsenin kaybedilmesinden duyulan derin acı ve yası ifade eden bir sözcük haline gelmiştir.' (Harman, 2003: 127.).

Araştırmacılar tarafından pek çok yas tanımı yapılmıştır: Oates’e göre yas, herhangi bir kayıp ya da kayıp tehdidi sonrası başlayan bir süreç olması

nedeniyle kayıp yaşantısına verilen doğal bir tepkidir (Oates, 2003). Engel'e göre yas, 'Fonksiyonlar normale dönene kadar geçen süredir.' (Engel, 1961). Volkan'a göre yas tutma; esasen kayba verilen psikolojik bir yanıt ve bireyin iç dünyası ile gerçeklik arasında uyum sağlama çabasıdır (Volkan ve Zintl, 1993: 02). Berksun'a göre 'Yas bir yakının ölümü ile ortaya çıkan duygusal, bilişsel, davranışsal, bedensel ve sosyal alanda değişimlerle belirlenen karmaşık bir yaşantı, insan için kaçınılmaz ve evrensel bir deneyimdir.'(Berksun, 1995). Zara'ya göre yas tutmak, 'fiziksel olarak mezara gömdüğümüz kişiyi, psikolojik olarak da mezara gömmeyi başarabilmektir.' (Zara, 2011). 'Her türlü kaybın acısının iyileşme sürecine yas süreci denir.' (Gün, 2014: 05). Bu tanımlar neticesinde yasin insanların ölümü anlamlandırma sürecinde kayıplara verdiği, esasen psikopatolojik olmayan doğal ve evrensel bir yanıt olduğu söylenebilir.

Yas, sadece ölümün arkasından yaşanan bir süreç değildir. Kayıp, ayrılık, gurbet gibi durumlarda da yaşanmaktadır (Gündüz, 2012). Yani aslında sadece ölüm gibi büyük kayıplar için yas tutmayız. Mezuniyet, evlenme, yeni bir eve taşınma gibi mutlu anlarda bile yas tutulabilir. Kısacası "Yas tutma, basitçe herhangi bir yitim ya da değişikliğe verilen psikolojik yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında uyum sağlayabilmek için yaptığımız uzlaşmalardır." (Volkan ve Zintl, 1993: 02).

Yasın tarihçesine bakıldığında, modern yas teorisinin gelişiminde başlıca rolü psikanaliz oynamaktadır (Parkes, 1972; Jacobs, 1993). Yasın psikanalitik literatürü tamamen homojen olmasa da, Freud'un 1915'te temel sınırlarını çizdiği model psikanalitik düşünceye ve pratiğe hala hakimdir.

Kayıp sonrasında bireyin içinde bulunduğu çok boyutlu değişim ilk kez Freud (1917) tarafından "Mourning and Melancholia" adlı çalışmasında 'yas işi' olarak adlandırılmıştır. Yas; sevilen bir yakının ve özgürlük veya bir ideal gibi soyut bazı değerlerin kaybına karşı gelişen bir reaksiyondur. Freud, Inhibitions, Syptoms and anxiety adlı eserinde (1926), aşırı ıstırap durumunu da yasin henüz açıklanamayan bir özelliği olarak yas terminolojisine eklemiştir. Ona göre, nesne etkileşimi ile depolanan enerji nesne gittiği için serbest bırakılmadığından doyum sağlayabilmek için zihne baskı yapar ve sonuçta duygusal acı olarak

ortaya çıkar. Geliştirilen modele daha sonra yapılan bir diğer ekleme, kayıp nesne ile özdeşleşmenin rolüdür (Klein, 1940).

Helene Deutsch 'Absence of Grif' (1937: 234-235) adlı makalesinde keder ibaresinin yokluğunu patolojik yas için bir belirti olduğunu söylemiştir (akt; Hagman, 2001). Ona göre, sevilen bir kişi kaybedildiğinde yas süreci tamamlanmaya çalışılmalıdır. bağlantı sürdürülmeye çalışıldıkça yaşanan acının etkisi artmaya devam edecek ve yas süreci tamamlanamayacaktır. çözülmemiş her acı veya kederde başka bir biçimde ifade edilecektir. Dolayısıyla, keder ifadesi, başarılı yasin vazgeçilmez bir bileşeni olarak görülmeye başlandı. günümüz de yas sürecinde keder ve üzüntü hali yaşamak normal yas süreci açısından gereklidir (Hagman, 2001).

Yas süreci ilk kez Freud (1917) tarafından tanımlansa da normal yas sürecinin aşamalarından ilk kez Lindemann (1944) söz etmiştir. Eric Lindemann krize müdahalenin temellerini atan kişi olarak bilinir. Bir futbol maçı sonrası Coconot Gruve gece kulübüne eğlenmeye giden taraftarların çıkan yangın sonucu ölmesinin ardından Lindemann bu yangında ölen bireylerin yakınlarıyla görüşmeler yapmış ve yas tepkilerini gözlemlemiştir. Bu bağlamda yaptığı yas tanımı ise şöyledir; 'Kayıpla başlayan duygusal, bilişsel, davranışsal, bedensel ve sosyal alanlarda değişimlerle belirlenen, dikkatle izlenmesi ve ele alınması gereken karmaşık bir yaşantıdır.' (Lindemann, 1944). 1961 de yasin standart modeline yapılan diğer bir ekleme ile, yas tutma belirli aşamaları olan biyolojik bir süreç olarak tanımlanmıştır (Bowlby, 1961; Pollock, 1961; Parkes,1972).

1.2.1.1. Farklı Kuramsal Bakış Açıklarına Göre Yas

Yas süreci çeşitli evrelere dönemlere ve görevlere ayrılarak incelenmiştir. Bu sınıflandırmalar araştırmacının hangi kuramsal yaklaşımı benimsediğine göre değişebilir.

1.2.1.2.1. Evre Yaklaşımı

Evre yaklaşımını benimseyen George Pollock' a (1961) göre yas evreleri; Akut (Ani) Evre ve Kronik (Uzun süreli) Evre'dir. Akut ani dönem: şok tepkisi, duygusal tepkiler ve ayrılma aşamalarından oluşur. Volkan'a göre de yas tutmanın iki evresi vardır. Ancak Volkan Pollock'un kronik ve akut terimleri yerine 'Başlangıç Dönemi' ve 'Yas tutma işi' terimlerini kullanır (Volkan ve Zintl, 1993: 113). Başlangıç evresinde, birey paniğe kapılır, kaybı kabullenmek istemez. Ancak şokun şiddeti azaldıkça fiziksel tepkiler durulur ve kaybın gerçekliği kendini göstermeye başlar. Bu süreçte genellikle kaybedilenin geri gelmesi isteği ile birlikte yadsıma, bölme, pazarlık etme, sıkıntı hissi ve öfke gibi duygu ve düşünceler hakimdir (Volkan ve Zintl, 1993: 11-15). Bu sürecin sonunda kabullenme gelir. İkinci aşama ise burada başlar, bu aşama bireyin ilişkisini veya kaybettiği kişiyi bir anıya dönüştürerek yeniden anlamlandırıldığı uzlaşma evresidir. İkinci evre de bireyin yas işini yerine getirmesi beklenir. Volkan'ın tanımıyla yas işi; "Bir ölümü kabullendikten sonra yaşamımıza devam etmek isteriz. Acının ortadan kalkmasını ve kendimizi yeniden yaşama katmayı isteriz. Ancak kaybettiğimiz kişinin duygusal varlığı kafamızın içinde dolaşır durur, bizi onunla yeni ve daha uygun bir ilişki düzenlemeye zorlar. İşte bu uzlaşma dönemi 'yas işi' olarak bilinir." Yani yas işinin görevi kaybettiğimiz kişinin zihnimizdeki kopyasını soğutmak ve yitimin ateşini söndürmektir (Volkan ve Zintl, 1993: 20).

Volkan'ın tanımladığı iki yas evresi bu şekildedir ve bu evrelerin birbiri içine geçebileceğini Lewis'in şu sözleri ile ifade etmiştir; "Keder sırasında hiçbir şey 'durduğu gibi durmaz'. Kişi bir evreden çıkar ama sonra o evre yeniden tekrarlanır. Döner durur." (Volkan ve Zintl, 1993: 12). Evrelerin yanı sıra Volkan yas konusu ile alakalı birkaç kavramı da psikoloji literatürüne kazandırmıştır. Bunlardan ilki "özdeşim" kavramıdır. Kaybettiğimiz kişinin zihnimizdeki kopyası ile özdeşim yaparak, en çok sevdiğimiz ya da gereksinim duyduğumuz yanlarını alıp sindirerek bu özellikleri kimliğimizin bir parçası haline getiririz. Özdeşim süreci bizi, bize verilmekte olan kendimiz sağlar hale getirdiği için kaybettiğimiz kişinin zihnimizdeki kopyasından ayrılırız ve kayıp deneyimiyle zenginleşebiliriz (Volkan ve Zintl, 1993: 30). Babasının mesleğini seçip kariyerine onun mesleğiyle devam eden bir adamın özdeşim kurdukça ve babası gibi davrandıkça

ona olan bağılılığının azalması buna örnek olarak gösterilebilir. Bu tür özdeşimler yası tamamlamamıza yardım ederler.

Diğer bir kavram ise “bağlantı nesnelere” kavramıdır. Yas tutanların olağandışı bir önemle yatırım yaptıkları gündelik eşyalara ‘bağlantı nesnesi’ denir. Bağlantı nesnelere genellikle kullanılmaz, arada bir gün yüzüne çıkarılır. Titizlikle korunurlar. Çünkü birey onu kederini dışsallaştırmak için kullanmaktadır ve bu durum bireye kontrol duygusu vermektedir. Ancak bağlantı nesnesine bir şey olursa, birey acı veren duygular altında ezilebilir. Yani bağlantı nesnesi bireyin kayıpla alakalı çatışmalarını canlandırdığı sürece psikolojik olarak sıcağıdır ve yas tutanların uyum sağlamalarını ve yaşamda ilerlemesini engeller.” (Volkan ve Zintl, 1993: 61-63). Bağlantı nesnelere genellikle şu 4 alandan seçilir: Ölen kişinin özel eşyaları (saat, mücevher, takı), ölen kişinin duyularının sınırlarını genişleten nesnelere (bir fotoğraf makinesi gibi onun görsel uzantısını simgeleyen nesnelere), ölen kişiyi temsil eden bir nesne (bir fotoğraf), ve ölüm haberi alındığında ya da ceset görüldüğünde kişinin elinde bulunan herhangi bir nesne (Worden, 1991). Özdeşim kurma ve bağlantı nesnelere dışında, kaybın olduğu ortamı anımsatan nesnelere; ‘son dakika nesnesi’dir. Bazı şarkılar mimikler ya da belirli ifadeler ise, ‘bağlantı fenomeni’dir (Volkan ve Zintl, 1993: 62).

Kısacası Volkan’a göre yas belli aşamaları olan ve tamamlanılması gereken bir süreçtir. Kişi normal yaşantısına bir an önce dönmek istiyor olsa bile, ölen kişinin duygusal varlığı zihnini meşgul edeceğinden, onunla olan ilişkisinin yeniden düzenleyip uzlaşmalıdır.

Kübler Ross da yası evrelere ayırarak ele almıştır (Kübler-Ross, 2010). Kübler-Ross (2010) ölmekte olan farklı yaşlardaki 200’den fazla insanla yaptığı görüşmeler sonucunda, beklenen ölümle yüz yüze olan bireylerin aşağıdaki evrelerden geçtikleri sonucuna varmıştır;

1. İnkâr ve izolasyon: Bu evredeki ilk tepkiler inkâr ve şoktur. Birey ölümün yaklaştığına inanmak istememekte daha fazla yaşamayı ümit etmektedir.

2. Öfke: birey durumun kaçınılmazlığını kabul etse de ‘Neden ben?’ diye sorar, daha uzun süre yaşayabilecek sağlıklı kişilere karşı kıskançlık ve öfke duyar.

3. Pazarlık: Birey ölüm gerçekliğiyle baş edebilmek için doktorlarla, aile üyeleriyle, din adamlarıyla ve Tanrı ile anlaşarak zaman kazanmaya çalışır.

4. Depresyon: Pazarlığın işe yaramadığını görüp hiçbirşeyi geri getirmenin ya da değiştirmenin mümkün olmadığını gören birey depresyona girer. Bu aşamada birey kendi yasını tutar.

5. Kabullenme: Birey son evre de durumu kabullenir ve daha gerçekçi bir tercihle yarım kalan işlerini düzene sokmaya çalışır. Ölüm fikrine alışan birey kadere boyun eğer ve “sessiz bekleyiş” dönemine girer.

Yas tutma bir süreci ifade ettiğinden, pek çok araştırmacı yası evrelere ayırarak incelemeyi uygun bulmuştur. Ancak evre yaklaşımı belirli zorluklara sahiptir. Bu zorluklardan birisi insanların bu evreleri sırasıyla yaşamamasıdır. Örn; Kübler-Ross yas sürecini çeşitli evrelere ayırmıştır. Ancak bu durumda yas tepkilerinin evrelerdeki sıralamaya uygun olarak verilmesi beklenmektedir. Fakat araştırmalar arttıkça yas sürecinin doğrusal olarak ilerleyen bir süreç olmadığı evreler arasında git geller olduğu, evrelerin iç içe olduğu ve bazı evrelerin atlandığı görülmüştür (Worden, 1991: 28)

1.2.1.2.2. Dönem Yaklaşımı

Parkes, Bowlby, Sanders gibi araştırmacılar tarafından evre yaklaşımına alternatif olarak geliştirilmiştir (Worden, 1991: 28). Bowlby yası bağlanma kuramı açısından ele almıştır. Bowlby'e göre, 'Bağlanma bir güvenlik ve emniyet gereksiniminden kaynaklanır; yaşamın erken dönemlerinde gelişir, sıklıkla birkaç özel bireye yönelir ve yaşam döngüsünün büyük bir bölümü boyunca sürmeye eğilimlidir.' Bağlanma kuramına göre; insanların güvенеbilecekleri ve bağlanabilecekleri önemli bir kişiye yakın olma ihtiyacı, özellikle tehlike ve stres anında kendini gösteren doğal bir gereksinimdir. Bu bağı tehlikeye sokan durumlar özgül tepkilere yol açabilir. Kayıp ne kadar büyükse, tepki de o kadar yoğun ve çeşitlidir. Yas bunlardan biridir (Bowlby, 1977: 42). Bu nedenle bağlanılan kişi yok olduğu zaman, birey sıkıntı yaşar. Dolayısıyla ölüme ya da ayrılığa bağlı bir kayıpta bağlanma kaynağını yok eden bir olaydır. Bu olayın ardından geride kalan, bir taraftan kaybın acısını atlatmaya çalışır, bir yandan da

destek aramaya başlar. Bowlby'e göre yas sürecinin 4 dönemi vardır. Bu dönemler arasında da evrelerde olduğu gibi çakışmalar bulunur ve nadiren ayrı ayrı yaşanır.

John Bowlby (1961) yası en başta üç döneme ayırsa da Parkes (1972) ile yaptıkları sonucu yasin 4 dönemden oluştuğunu belirlemişlerdir;

1. dönem (erken faz): Şok, hissizlik, protesto, ümitsizlik, çaresizlik, inanamama, öfke ve kızgınlığın olduğu safhadır. Bu dönem günlerce sürebilir ve yas sürecinde periyodik olarak tekrarlayabilir.

2. dönem: Kaybedilen kişiyi özleme ve arama, aşırı hareketlilik, preoküpyonun görüldüğü bu dönem birkaç ay veya şiddeti azalmış olarak yıllarca sürebilir.

3. dönem: Umutsuzluk ve ruhsal dağınıklık (dezorganizasyon) dönemidir. Bu dönem kaybın gerçekliğini kabullenmekle başlar. Konfüzyon, yalnızlık duygusu, uyku ve iştah bozuklukları, depresif düşünce kalıpları, halsizlik hissi, ölenin hatıralarının yeniden yaşanması bu dönemde görülür. İşlevsellik olumsuz yönde etkilenebilir.

4. dönem: Yeniden organize olma, iyileşme ve toparlanma safhasıdır. Yasin şiddetli görünümünün kaybolmaya ve yası kişinin yeniden yaşama dönmeye başladığı dönemdir. Bowlby'e göre, yitimin geri döndürülemez olduğunu kabul etmekle kaybın ardından yaşam yeniden düzenlenebilir (Bowlby, 1973)

Engel (1961), yas sürecini üç bölüme ayırmıştır: şok ve inkâr (kayıbı inkâr etme), kabullenme ya da farkındalık geliştirme (umutsuzluk, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk, ağlamak, boşluk hissi, uyku bozuklukları, somatik belirtiler, günlük aktivitelere ilgi kaybı), yeniden yapılanma (kaybın üstesinden gelme ve iyilik halinin yeniden kurulması. Engel (1961), yasin hastalık olup olmadığını sorgulamış ve bu sürecin beklenilenin dışında gelişmesinin bir bozukluğa yol açabileceğini ileri sürmüştür.

Eisenberg ve Patterson'a (1979) göre normal yas tepkileri 4 aşamada ele alınabilir;

1-İnkâr Dönemi; kayıptan hemen sonraki şok ve uyuşukluk dönemidir. Birkaç dakika veya günlerce sürebilir.

2-Arama ve İsyen Dönemi; bu dönemde kaybının farkına veren birey kaybı geri döndürebilmek için pazarlık içerisinde olabilir. Öfke patlamaları, isyan görülebilir. Bu dönemin atlatılması aylar alabilir.

3-Çökkünlük ve Onarma Çabaları Dönemi; bireyin kaybı ile yüzleşerek, kendini onarmaya çalıştığı dönemdir.

4-Yeniden Bütünleştirme ve Yapılandırma Dönemi; kayıp yaşadığı gerçeğine uyum sağlamıştır. Hayatını yeniden yapılandırmaya çalışmaktadır, ancak zaman zaman duygusal geri dönüşler yaşayabilir. (Soykan, 2000).

Görüldüğü gibi dönem yaklaşımını benimseyenlere göre; yas sürecinin 2. ve 3. döneminde kişi kayıp ile uğraşmakta, özlem, suçluluk ve suçlama duyguları yaşamaktadır. Ne zaman kayıp kabullenilir ve pişmanlık dile getirilirse o zaman gerçeklerle yüzleşilir ve birey iç dünyasını onarmaya başlar (Parkes 1972, Eisenberg ve Patterson 1979, Bowlby 1980).

1.2.1.2.3. Görev Yaklaşımı

Klinisyenler için en faydalı yaklaşım görev yaklaşımıdır. Bu kavram yas tutma işine daha uygundur. Dönem kavramı kendi kendine düzelecek bir duruma işaret ederken, görev kavramı yaşlı kişinin harekete geçmesi gerektiğini ve de yeni bir şeyler yapabileceğini vurgular (Worden, 1991: 29). Görev yaklaşımını öne süren Worden'a göre yas, belirli aşamalardan oluşan bir süreç olarak değil, bireyin yas sürecine uyum gösterebilmesi için yerine getirmesi gereken temel görevlerden oluşan bir süreçtir. Bu modele göre birey oldukça dinamik şekilde baş etme sürecine katılım sağlar. Çünkü, yas tutan kişi, yası pasif bir şekilde değil aksine bu süreç içinde aktif bir rol alarak tamamlamaya çalışmaktadır (Stroebe ve Schut, 2001). Worden'ın görev yaklaşımına göre, yas sürecinin dört görevi vardır; (Worden, 1991: 04)

Görev 1: Kayıp Gerçeğini Kabul Etmek

Bir insan öldüğünde, bu ölümün sanki gerçek olmadığı duygusu vardır. Bu nedenle tamamlanması gereken ilk görev, kişinin bir daha geri gelmeyeceği gerçeği ile yüz yüze gelmektir. Bu süreçte kişinin kendisini yitirilen kişiyi

çağırırken bulduğu ‘Arama Davranışı’ gibi çeşitli davranışlarla bilinçsiz bir şekilde kaybın yaşatmaya çalışıldığı görülebilir. Ancak ölümden geri dönülmediği gerçeği yadsınırsa yasın birinci görevi tamamlanamaz (Worden, 1991: 04-05).

Görev 2: Yasın Acısı Üzerinde Çalışmak

Kaybın acısı fark edilip, kabullenilip ve üzerinde çalışılmadığı zaman hiçbir şey hissetmemek gibi normal dışı davranışlar ortaya çıkabilir. Bazen, ölümün inkârına paralel olarak, kısa ömürlü öforik (Parkes, 1972) yanıtlara rastlansa da Bowlby’e (1980: 158) göre, yastan kaçan insanları er ya da geç bir çökkünlük, sıklıkla da bir tür depresyon beklemektedir. Dolayısıyla bu ikinci aşamayı tamamlamayan kişilerin sonradan bu acıyı yaşamaları kaybın olduğu zamana göre daha karmaşık ve zor olacaktır (Worden, 1991: 07-08).

Görev 3: Kaybedilen Kişinin Olmadığı Bir Ortama uyum Sağlamak

Bu görev de bireyin kaybedilen kişiyle nasıl bir ilişkisi olduğu ve ölenin geride kalan kişinin hayatında oynadığı rol önemlidir. Geride kalan kişi, çoğunlukla kaybının üzerinden belli bir zaman geçmeden kaybettiği kişinin oynadığı tüm rollerin ayırdına varamaz. Bu aşamanın başarısız olması, kayba uyum sağlayamama anlamına gelir. Worden’a göre, kayıp sonrası dönemde bireyler yaşamlarında dışsal, içsel ve tinsel olarak yeniden uyum sağlamaya ihtiyaç duyarlar (Worden, 1991: 08-09).

Görev 4: Öleni Duygusal Olarak Yeni Bir Yere Yerleştirerek Yaşama Devam Etme

4. görev, yasın başarılması en zor kısmıdır (Worden, 1991: 11). Worden’a (1991) göre bu görevlerden herhangi birinde takılıp kalmak çeşitli psikopatolojilere yol açabilir. Ancak bu modelde, yas tutan her bireyin bu görevleri yerine getirmesi veya belli bir sırada tamamlaması beklenmemektedir. Başka bir göreve geçebilmek için ise, üzerinde çalışılan görevin tamamlanması gereklidir. Her bir görev sürecine özgü işlerin tamamlanması bireyin kayıp sonrası uyum sürecini de önemli ölçüde kolaylaştıracaktır (Stroebe ve Schut, 2001).

1.2.2. Yasın Sınıflandırılması

İnsanoğlu hayatı boyunca pek çok kayıp yaşar. Bu kayıpların içerisinde en çok etkilendiği ise sevilen birinin ölümü neticesinde yaşadığı kayıptır. İnsanın yaşadığı en somut kayıp olan ölüm, yas sürecini gerekli kılar. Kayıp yaşayan kişi, hiç yas yaşamayabilir, süreçten daha da güçlenerek çıkabilir ya da kayıp yaşantısına takılıp kalabilir (Göka, 2010: 165). Bu süreçte bireyin eski kayıplarının izleri görülebilse de her kayıp bir kriz değildir (Şenelmiş, 2006) ve yasin çeşitli biçimleri vardır.

Yas literatürde genel olarak normal(tipik) ve patolojik yas olarak ele alınmıştır (Berksun vd., 1993). Ancak patolojik yas; tamamlanmamış, çözümlenmemiş, komplike, travmatik gibi isimlerle de nitelendirilmektedir. Bu nedenle bu ayırım bu bölümde tarafımızca ‘Normal Yas’ ve ‘Komplike Yas’ olarak ele alınacak ve anormal yasin çeşitlerine değinilecektir.

1.2.2.1. Normal Yas Tepkileri

Normal yas, kayıp yaşayan bireylerde kaybın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan bir dizi ortak fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler bütünüdür (Worden, 1993). Yas üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Freud’un ‘Mourning and Melancolia’ (1917) adlı makalesinden sonra konuyu ilk kez Lindmann(1944) kriz kuramı çerçevesinde ele almıştır. Yani normal yas tepkilerini incelemek için ilk sistemli girişimi Erich Lindemann yapmıştır. Coconut Grove felaketinde hayatını kaybeden kişilerin yakınları ile görüşme yapmış ve yas tepkilerini gözlemlemiştir. Böylece ‘Akut Yasin Semptomolojisi ve Tedavisi’ni yazmıştır. Ona göre, akut (normal) yas, ruhsal ve bedensel belirtileri olan kriz biçiminde ortaya çıkabilen veya bireyin erteleyerek, abartarak ya da gizleyerek yaşayabileceği belirli semptomları ve süreci olan bir sendromdur. Bu bağlamda yaptığı yas tanımı ise şöyledir; ‘Kayıpla başlayan duygusal, bilişsel, davranışsal, bedensel ve sosyal alanlarda değışimlerle belirlenen, dikkatle izlenmesi ve ele alınması gereken karmaşık bir süreç, bir yaşantıdır.’ (Lindemann, 1944). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere yası oluşturan 4 genel madde: duygular, bedensel belirtiler, düşünceler ve davranışlardır (Worden, 1991: 16).

Lindemann (1944) ve Worden (1991: 19-20)'a göre yasın belirtileri;

Duygular: Üzüntü, öfke, suçluluk duygusu ve kendini kınama, uyuşukluk, hissizlik, yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, şok, hasret çekmek (özlem), kurtuluş duygusu, rahatlama ve bunaltıdır (Worden, 1991: 19).

Bedensel Belirtiler: Akut yastaki insanlar boğazda sıkışma duygusu, karında boşluk duygusu, göğüste sıkışma, gürültüye aşırı duyarlılık, depersonalizasyon, nefes darlığı, ağız kuruluğu, kaslarda güçsüzlük ve enerji azlığı gibi bedensel belirtiler hissederler. Bireyler bu semptomlardan kaçınma eğilimi duyduğundan ziyaretleri reddedebilir, ölenle ilgili tüm düşüncelerden kaçınmaya çalışabilir (Lindemann, 1944).

Düşünceler: İnanmama, konfüzyon, şaşkınlık, hala yaşıyor hissi, varsanlar ve öldüğünü yadsıma gibi belirtiler bazı hastalar tarafından deliliğe yaklaştıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilir ve kaygı yaratır (Lindemann, 1944). Bunları yanı sıra konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık ve depresif düşünce örüntüleri görülebilir (Şenelmiş, 2006).

Davranışlar: Yas sürecindeki bireyde uyku bozuklukları, iştah bozuklukları, dalgınlık, sosyal içe çekilme, ölenle ilgili rüyalar görme, öleni hatırlatan şeylerden kaçınma, arama ve çağırma, iç çekme, aşırı hareketlilik, huzursuzluk, ağlama, öleni hatırlatan yerlere gitme ya da onu hatırlatan eşyalar taşıma, ölene ait eşyaları saklama gibi davranışlar görülür. Bireylerin günlük yaşamında da önemli değişiklikler görülür. Ölenden söz edilirken konuşma miktarının arttığı gözlenir. Huzursuzluk, yerinde duramama, amaçsız biçimde ortalıkta dolaşma ve sürekli yapacak bir şeyler arama davranışları görülür. Aynı zamanda organize etkinliklerin başlatılması ve sürdürülmesinde yetersizlik vardır. (Lindemann, 1944). Herkeste bütün bu davranışlar görülmemekle birlikte, bunların çoğunluğu yasa gösterilen normal davranışlardır, danışmanın bunları patolojik olarak değerlendirmemesi gerekir. Ancak yas sürecinin ileri döneminde de bu davranışlar devam ediyorsa komplike yasın belirtisi olabilir (Demi ve Miles, 1987).

Lindemann'a göre de akut yas rahatsızlık değildir, ancak ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar nedeniyle önemle ele alınmalıdır. Örneğin yasın

bedensel ve ruhsal belirtileri bir krizle ortaya çıkabilir; gecikebilir, abartılabilir, çarpıtılabilir veya hiç ortaya çıkmayabilir. Bu gibi durumlar normal bir sürece işaret etmediğinden duruma müdahale edilip normal yas reaksiyonuna dönüştürülmelidir (Lindemann, 1944). Bu sürecin yok sayılması yasin kronik bir hal almasına hatta depresyon, psikosomatik rahatsızlıklar ya da patolojik yasa dönüşmesine sebep olabilir (Volkan, ve Zintl, 1993: 50-70).

1.2.2.2. Komplike/Patolojik Yas Tepkileri

Yas, kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen benzer fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerden oluşsa da tepkilerde görülen kişiler arası farklılıklar ve yas sürecine etki eden faktörlerin çeşitliliği nedeniyle yas biçimi de çeşitlenmekte normalin dışında seyredabilmektedir.

Patolojik yas konusunda bir tanım karmaşası söz konusudur. Hala net bir isim üzerinde uzlaşmamıştır. Patolojik yasin ne olduğu, nasıl tanımlanması gerektiği konusunda araştırmacıların farklı tanımları şöyledir; Yokluk (Deutsch;1937), anormal (Pasnau, Fawney & Fawney,1987), komlike (Sanders,1989), çarpıtılmış (Brown&Stoudemire,1983), hastalıklı (Sireling, Cohen & Marks,1988), uyumsuz (Reeves&Boersma, 1990), atipik (Jacobs&Douglas,1979), yoğunlaşmış ve uzamış (Lieberman &Jacobs, 1987),çözümlememiş (Zisook&DeVaul, 1985), nörotik (Wahl, 1970), disfonksiyonel (Rynearson, 1987), kronik/ ertelenmiş/ uzamış yas (Lindemann, 1944; Parkes&Weis, 1983; Raphael, Middleton, Martinek&Misso, 1993)(akt; Nuray, 2015).

Freud (1917) ve Abraham (1927) patolojik yası normal yastan ayıran ancak tanımlamaktan öteye geçemeyen makaleler yazmıştır. Onlar, kaybın ardından hissedilen acının patolojik bir tepki olduğunu düşünmüşlerdi ancak günümüzde acı normal bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Bugünkü anlayışa göre normal ve patolojik yas tepkileri birbirinin devamıdır ve patolojik yas belli bazı davranışların varlığına değil, yas tepkisinin süresi ya da yoğunluğundaki artışla ilgilidir (Horowitz vd., 1980). Yani yas süreci işlevselliğini kaybeder ve

birey enerjisini kayıp dışı yaşantısına yeterince aktaramazsa patolojik yas ortaya çıkabilir (Çelik ve Sayıl, 2003).

Bu bağlamda Horowitz vd.'nin (1980: 1157) patolojik yas tanımı şöyledir; 'Kişiyi aşırı derece de meşgul edecek şekilde yasin yoğunlaşması, maladaptif davranışlara neden olması ya da yas tutmanın artık ilerlemeden bir nokta da kalıp sürekli bir yas tutma halini almasıdır. Uyuma yönelik ilerlemelerin yerini stereotipik tekrarlamalar ve iyileşmenin duraklaması almıştır.' Prigerson'a (1997) göre ise, patolojik yas depresyon ve anksiyete semptomlarından ayrıştırılabilir semptomları olan bir klinik tablodur.

Bowlby ve bağlanma kuramcıları yası yaşanılması gereken, normal bir süreç olarak kabul eder. Ancak gerçeklik, yaşamı sevdiği kişi olmadan kabullenmeyi gerektirirken, içsel psikolojik güçler bağlılığı sürdürmeyi ve kaybolanı geri getirmeyi emreder. Bu durumda kişi hem kaybettiği kişi ile tekrar birleşmek ister, hem de kaybettiği ilişki ile daha az uğraşmak ister. Onu kurtarma ve ondan kurtulma dürtüsü çatışır (Volkan ve Zintl, 1993: 55). Nihayetinde de patolojik yasa dönüşebilir. Yas evrelerinin birinde takılarak, süreci zamanında sonlandıramayan bireylerin verdiği patolojik tepkiler patolojik yasa sebep olmaktadır. Patolojik yas reaksiyonunun ortaya çıkmasında terkedilmişlik algısı, kaybedilene duyulan öfkenin açığa vurulamaması, bastırılması ve özbenliğe yönltilmesi de rol oynamaktadır. Bütün bunlar işlevsellik üzerinde olumsuz etkiye sebep olur (Berksun, 1995).

Komplike yas yaşayan bireylerin aşırı önem vererek muhafaza ettikleri, kaybettikleri yakınına ait veya onunla alakalı eşyalara 'bağlantı nesnelere' adı verilir. Bu eşyalarla çok aşırı şekilde ilgili olmak komplike yas işaretidir. Erken müdahale açısından komplike yas belirtilerini anlayabilmek önemlidir (Volkan ve Zintl: 61-63). Ayrıca komplike yas yaşayan kimse yaşadığı kaybın şaşkınlığı ile hayatına devam etmeye çalışır ve çoğu zaman duygularını dışa vuramaz. Uygunsuz hatta zarar verici davranışlarda bulunabilir. Alkol veya ilaç kötüye kullanımı görülebilir. Öfkeli ve saldırgan davranabilir (Göka, 2010: 173). Kaçınma davranışları bireyin gerçekle yüzleşmesini engellediği için patolojik yasa neden olmaktadır denilebilir. Kısacası, toplumun büyük çoğunluğu yoğun yas

tepkilerini kısa zamanda geçirir ancak bazıları patolojik olarak tanımlanan normal olmayan yas süreci geçirebilir.

1.2.2.2.1. Patolojik Yas Tepkilerinin Sınıflandırılması

Yasın morbid belirtileri için en yaygın sınıflandırma Lindemann (1944) tarafından yapılmıştır. Morbid yas tepkisi, belirtilerin normal yastan sapmış, hastalıklı biçimini ifade eder. Bu tepkiler şunlardır:

a) Geç (Gecikmiş) tepkiler: En çarpıcı ve sık görülen durum, tepkinin gecikmesi veya ertelenmesidir. Kişi, yitime karşı çok az tepki gösterir veya hiç tepki göstermeyebilir. Yıllarca sürebilir. Yakın zamanda ki bir ölümün akut yası içindeki hastalarda, yıllarca önce ölmüş bir kimse ile aşırı uğraş görülebilir. Ya da, hastanın yitirdiği kişinin ölüm yaşına geldiğinde yas belirtisi geliştirdiği görülebilir.

b) Saptırılmış (Çarpıtılmış) tepkiler: Bu belirtiler: Yitim duygusu olmaksızın aşırı hareketlilik, ölenin son hastalığının belirtilerinin ortaya çıkması, psikosomatik belirtilerin ortaya çıkması, sosyal uyum bozuklukları, düşmancıl bir tutum, duygusal küntlük, sosyal İlişkilerde yetersizlik, sosyal ve ekonomik alanda başarısızlık ve zarar verici etkinlikler ile intihar riski olan ajite depresyondur(Lindemann, 1944).

Patolojik yas tepkileri biraz daha ayrıştırılarak 4 başlık altında incelenebilir: Bunlar; kronik yas tepkileri, gecikmiş yas tepkileri, abartılmış yas tepkileri ve maskelenmiş yas tepkileridir (Worden, 1991: 65).

1.2.2.2.1.1. Kronik Yas Tepkileri

'Yas taze iken şefkat ve anlayış bekler. Kronik yas hayatı çekilmez kılar.'

(Seneca)

Çok uzun süre devam eden, bireyin kendisinin de yas tutma sürecinden çıkamadığının genellikle farkında olduğu, tatmin edici bir sonuca ulaşmayan yas tepkisidir (Worden, 1991: 65). Birey kaybın ardından uzun bir zaman geçmiş

olmasına rağmen hala kaybettiği kişi ile olan ilişkisi üzerinde değerlendirmelerde bulunuyor, kaybı hala kabullenemiyor ve taze bir acı hissediyorsa bitmeyen yas yaşıyor demektir. Bu tür durumlarda yas belirtileri çoğu zaman depresyon ölçütlerini tam karşılamadan uzun bir süre boyunca devam edebilir (Göka, 2010: 178). ‘Eski yaşantıma geri dönemiyorum.’ ‘Bu durum geçmiyor.’ gibi söylemler sıkça duyulur (Worden, 1991: 65). Bu durumdaki bireyin kaybedilene sapanma derecesi değişebilir. Kimisi bunu aktif bir şekilde yaşarken kimisi bastırır. Konuşmalarından ve davranışlarından bu durum anlaşılabilir. Ölenle sağlıklı bir özdeşim kurabilir ya da hiçbir şey yokmuş gibi de davranabilir. Kaybedilen kişi ile alakalı olarak şimdiki zaman kipiyle konuşabilir ya da bazıları evin bir bölümünü türbeleştirir. Örneğin; Kraliçe Victoria Albert’in yasını 40 yıl boyunca yani ölene kadar tutmuş. Her gün küvetini ovdurur, her gece giysilerini serdirirmiş. Ülkeye bir sürü heykel yaptırmış (Volkan ve Zintl, 1993: 53-54)

Volkan’a göre sonsuz matemdeki kişi aslında kaybettiği kişiyi kurtararak onunla tekrar birleşmeyi istemektedir. Bir yandan da ondan kurtulma arzusu içerisindedir. Kayıpla alakalı bu çatışmayı çözümleyememekten kaynaklı olarak, birey kişinin zihninin bir yerlerinde varlığını hala sürdürdüğünü hissedilebilir. Burada ölen kişi, bireyin bilinçdışında belirginleşmiştir. Normal yasta kaybedilenin zihindeki yansıması ya da kopyası, özdeşimlerin gözden geçirilip işlenmesi sonucunda küllenir ve özümсенir. Böylece yas tutan kişi ilişkiden ayrılır ancak sürekli yas tutan birey bu ayrışmayı yapamaz. Bu durum kaybedilen ilişkinin dinamiklerini temsil eder (Volkan ve Zintl, 1993: 56-57).

Bu görüşlerle paralel şekilde, bağlanma teorisi, kronik yas gösteren kişilerin kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olduğunu, yani bağlanma nesnesine çok bağımlı iken bir taraftan da sürekli ayrılma kaygısı yaşayan bireyler olduğunu söyler. Kronik yas gösteren bireyler bağlanma teorisine göre “yasa meyilli kişiler”dir (Bowlby, 1980). Ayrıca kronik yasin ne kadar sürdüğü konusunda tam bir görüş birliği olmasa da komplikasyonların en sık görüleni olduğu söylenebilir. Birey, ölen kişiyi durmadan zihninde idealize eder, onun hayali ile uğraşmaktan kendini alıkoyamaz. Dolayısıyla patolojik yas süreden ve işlevsellikten çok ölenle uğraşın yoğunluğu ile alakalıdır. Çocuk kaybı, doğal olmayan ölümler ve aşırı bağımlı bir ilişki bu yas türü için risk etkenidir (Yazgan, 2006).

Bitmeyen yas söz konusuysa çok sık olmasa da ‘yasa gömülme’ durumu yaşanabilir. Çözülmemiş yastan ötürü depresyona giren bireylere Volkan, ‘yasa gömülenler’ adını vermektedir. Yas tutanlar ile yasa gömülenlerin psikolojik semaları farklıdır. “Sürekli yas tutanlar, kendileri ile kaybettikleri kişi arasındaki sınırı net olarak belirlenmiş bir şekilde tutarlar ve ilişkiyi sürekli olarak yeniden oynarlar. Sağlıksız özdeşimler yapan kişi ise bu sınırları kaybeder.” Yasa gömülen kişi, sorunun çözülmemiş yastan kaynaklandığının farkında değildir. Depresyonda bireyin kendisine yönlendirdiği bir öfke mevcuttur. Yasa gömülen kişide öfkesinden kaynaklı suçluluk duygusunu da içe döndürür. Yas işinin temel sorusu olan ilişkiyle barışıp yola devam edilip edilmeyeceği yasa gömülmüş biri açısından eziyettir (Volkan ve Zintl, 1993: 68-69).

1.2.2.2.1.2. Abartılmış Yas Tepkileri (Hipertrofik Yas)

Normal yasin abartılı yaşanan şeklidir (Şenelmiş, 2006). Kişinin normal yas tepkisini daha yoğun bir şekilde yaşamasına ek olarak yoğun bir bunaltı ve maladaptif davranışların eşlik ettiği yas çeşididir. Kişi bu davranışlarının kayıpla bağlantısını kurabilir (Worden, 1991: 66-67). Bu yas çeşidinde, daha yas sürecinin başında ve devam eden belli bir süre boyunca abartılmış yas tepkileri verilir. Üç veya dört ay sonra tepkilerin yoğunluğunda azalma görülebilir (Zisook ve Schuchter, 1991). Yaşlılarda daha az sıklıkla görülür (Yazgan, 2006). Önemli bir kaybın ardından gelişen psikiyatrik rahatsızlıklar da bu kategoride incelenebilir. Örn; depresyon, bunaltı, alkolizm ve madde bağımlılığı, TSSB, mani (Worden, 1991: 66-67).

1.2.2.2.1.3. Gecikmiş Yas Tepkileri (Baskılanmış Yas)

“Yas kriz dönemindeki kederde donarsa, kişi genelde bu döngü içinde takılır kalır.” (Volkan ve Zintl, 1993: 43).

Özellikle beş yaşından küçük çocuklarda ve yaşlılarda sıklıkla görülen ölüm olmamış gibi davranmayı içeren yas çeşididir (Yazgan, 2006). Bastırılmış ya da ertelenmiş yas tepkisi de denebilir. İleride başka bir kayıp yaşandığında,

kayıp yaşayan bir başkası görüldüğünde ya da kayıpların olduğu film, haber vs. gündeme geldiğinde kişi de gecikmiş yas tepkisi belirtileri görülür, ancak belirti şiddeti gerekenden fazladır. Bu da kişinin kayıptan sonra vermiş olduğu duygusal tepkinin kayıp için yeterli olmadığına göstergesidir (Worden, 1991: 66). Bireyin kayba verdiği duygusal tepki yeterli olmadığından daha sonraki kayıptaki duygusal tepki gereğinden daha yoğun olacaktır (Şenelmiş, 2006).

Burada yadsıma kavramına değinilebilir. Çözümlememiş kederin en yaygın türü yadsıma yani kederin olmamasıdır. “Kederin yokluğu” tepkisini ilk olarak Helene Deutch 1937’te tanımlamıştır. Bu durumdaki birey bilinçdışı olarak acı veren duygulardan kendisini korur. “Keder yokluğu gösterenler, ölümü ya da acı verici kaybı yadsımazlar, yalnızca kayıpla bağlantılı duygularını yadsırlar.” Böylesi bir durumda uyum sağlamış gibi görünen birey aslında duygularını yaşamamaktadır. Günümüz insanı metin olanı alkışlayarak, kederin bastırılmasını ifade edilmemesini destekler haldedir. Ancak keder eninde sonunda ortaya çıkar (Volkan ve Zintl, 1993: 49-50).

John Bowlby (1980), kederin yokluğuna ilişkin ipuçlarını açıklamıştır; buna göre, uzun süre keder yokluğu gösteren yetişkinler, genellikle kendini yeten kişilerdir ve kendilerine hâkim olmalarıyla gurur duyarlar. Onlara göre gözyaşı zayıflık belirtisidir. Kayıp yaşasalar da yaşamlarını kaldığı yerden devam ettirirler. Sürekli meşguldürler, yaşamda etkindirler. İlk bakışta inanılmaz bir başa çıkma mekanizması görülse de, iyi bir gözlemci bu tavırların altındaki gerginlik ve öfkeyi de fark edecektir. Bu kişiler kaybı anımsamaktan kaçınır.

Bağlanma kuramına göre bağlar kaybedildiği zaman yas süreci yaşanır ve bağlanma stilleri bu süreç üzerinde etkilidir. Örneğin Bağlanma teorisi; gecikmiş yas gösteren bireylerin kaçınmacı bağlanma stiline sahip olduğunu iddia eder. Böyle kişiler yoğun duygularla ve dolayısıyla yasla baş etmeyi bilemezler ve bastırırlar, görmezden gelmeye çalışırlar. Genellikle katı ve resmidirler ya da başkalarıyla aşırı ilgili olabilirler. Bu durumda kendi yadsıdıkları şefkati başkasına veren kompulsif bir verici durumundadırlar. Yasın psikolojik ve davranışsal belirtileri ortaya çıkmasa bile fizyolojik etkiler ortaya çıkabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 51-52).

Kısacası, yasin doğal gidişatında aksama olduğunda yas tepkileri gecikebilir hatta çok uzun bir süre sonra ortaya çıkabilir. Gecikmiş yasta kayıp sonrası yas tepkileri gözlenir ama gösterilen tepkiler yeterli değildir. Yas yaşanmış olsa bile uyarıcılara bağlı olarak tekrar bireyi zorlayacak kadar yoğun ve uzun süreli yas tepkileri ortaya çıkabilir. (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007). Gecikmiş yas tepkisi yas tepkilerinin beklenen zamandan sonra ortaya çıkmasıdır ve anormal davranışlar içermez (Bonanno ve Kaltman, 2001; Çelik ve Sayıl, 2003). Volkan ve Zintl'e (1993: 9, 24) göre; kaybın arkasından yasin çözümlenerek yaşama devam edilebilmesi için kaybedilenin ne anlama geldiğinin değerlendirilmesi, ölenle ilişkinin yeniden gözden geçirilmesi ve sonra onu geleceği olmayan bir anıya dönüştürmek gerekmektedir.

1.2.2.2.1.4. Maskelenmiş Yas Tepkileri

'Oysa ne çok ağladım ben bir damla yaş dökmeden.' Özdemir ASAF

Maskelenmiş yas yaşayan birey, gösterdiği belirti ve davranışların kayıpla alakalı olduğunun farkında değildirler. Helene Deutsch'a (1937) göre sevilen bir insan kaybedildiğinde hissedilen duygular muhakkak dile getirilmelidir. Aksi takdirde, ifade edilememiş yas kendisini başka şekilde gösterecektir. Fiziksel bir belirti, uyumu bozan uygunsuz davranışlar, psikosomatik yakınmalar(özellikle ağrı) vs (Worden, 1991: 67-68). Bastırılan yas fiziksel ve ruhsal belirtiler şeklinde ortaya çıkar ancak birey bu belirtilerin yastan kaynaklandığının farkında değildir. (Şenelmiş, 2006).

1.2.2.3. Travmatik Yas

Horowitz vd. (1993) patolojik yasin ayrı bir görüntüsü olduğunu söylemekte ve ayrı bir tanı kategorisi olması gerektiğini düşünmektedir. Bu tanı kriterini de travmatik ya da komplike yas olarak adlandırmaktadır. Parkes'e göre (2001), *travmatik yas*, şiddet ya da korkunç bir olay sonucu, zamansız ve beklenmedik bir anda meydana gelen ölümlerin ardından bireyde oluşan tepkidir.

Jacobs (1999), travmatik yası, sevilen bir kişinin ani ve şiddet içeren bir şekilde ölümü sonucunda bu kaybı yaşayan kişilerde ortaya çıkan belirti ve tepkilerin toplamı olarak tanımlamaktadır. Ona göre kayıptan sonra ortaya çıkacak olan yas normal ve doğal bir tepkidir. Travmatik yas ise kaybın beklenmedik ve dehşet uyandırıcı olduğu zamanlarda ortaya çıkarak kayba uyum sürecini etkiler.

Jacobs (1999) travmatik yas ile ilgili son tartışmaları kapsayan bir tanı modeli geliştirerek dört temel ölçüt önermiştir. Bu teoriye göre birey, kayıp gibi stres içerikli bir olayla başa çıkmakta sorun yaşar. Patolojik yasta ortaya çıkan inkar, kızgınlık, şok, kaçınma tepkisizlik, bir geleceğinin olmadığı hissi, güvenliğinin parçalandığı hislerinin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine benzemesinden dolayı travmatik yas teriminin kullanılması daha çok önerilmektedir. Buradaki travma kelimesi, hem ayrılık yaşantısının kişiyi travmatize edici özelliğine hem de ayrılık yaşantısının ortaya çıkardığı belirtilere işaret etmektedir.

Travma ve kayıp birey üzerinde ikili bir etki yaratır. Bu etki birey için psikolojik bir yük olmakla birlikte bireyin değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini ve baş etme mekanizmalarını ciddi oranda örseleyerek yas tepkilerinin çözümlenme sürecini karmaşılaştırır (Gizir, 2006; Malkinson, 2009). Zamansız ve beklenmedik bir anda şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerde travmatik yas yaşanma ihtimali yüksektir (Gizir, 2006).

Patolojik yasin ayrı bir klinik tablo olduğu görüşü yaygınlaşınca tanı kriterlerinde çeşitli düzenlemelere gidilmiştir. Prigerson vd. 1997’de patolojik yas yerine travmatik yas teriminin kullanılmasını önermiştir. Horowitz vd.’ne (1997) göre ise patolojik yas, semptomları TSSB’ye benzeyen bir tür ‘strese yanıt sendromu’dur. Bu nedenle ve ayrılığın travmatize edici tarafını daha iyi tanımlaması nedeniyle o da Prigerson gibi travmatik yas teriminin kullanılması fikrini desteklemiştir. Raphael ve Martinek (1997) ise bu terimin TSSB tanı kriterlerinde tanımlanan durumlarda (depresyon, saldırı vs.) ortaya çıkan patolojik yas için kullanılmasını önermişlerdir.

Prigerson ve arkadaşları(1997) ve Jacobs (1999)’un ortaya koyduğu travmatik yas tanı ölçütlerinden;

- A ölçütleri bir yakının ölümü ve ayrılık kaygısının belirtilerinden oluşmaktadır
- B ölçütleri ölümle travmatize olmanın yasa özgün belirtileridir
- C Ölçütü süreye ilişkindir
- D Ölçütü: Psikososyal işlevlerde aksama

Yas işlevsel bir süreçtir, işlevselliğini kaybettiği noktada kişiye yardımcı olmak gerekir fakat bu nokta da net bir şekilde belirlenen bir tedavi yoktur. Yasın tanı kategorisi olabilmesi için yas hakkındaki birçok konuda uzlaşmaya ve verilere ihtiyaç vardır.

1.2.2.4. Depresyonla Yas Arasındaki Fark

Depresyon da kaybın yeri ve önemi 20. Yüzyılın başından beri tartışılmaktadır. Freud (1917) melankolinin yasin patolojik biçimi olup yas süreci ile çok benzediklerini söylemektedir. İkisinde de uyku, iştah bozukluğu ve yoğun bir üzüntü olması ile birlikte yasta depresyonda görülen benlik yitimi olmaz. Kayıp yaşayan kişiler bu nedenle kendilerine daha az saygı duymazlar, duysalar bile bu kısa sürelidir. Freud'a göre, yasin depresyondan farkı; depresyona suçluluk duygularının eşlik etmesidir. Normal yasta kendine saygıda bir bozulma yoktur ama diğer belirtiler depresyon ile aynıdır. Yasta kişi dünyanın boş olduğunu düşünürken, depresyonda kendisini boş ve zavallı görür. Yastaki suçluluk kayba yönelik olaylarla ilgilidir, genel bir suçluluk duygusu değildir (Freud, 1917).

Bibring ve Jacobson (1917) Freud'un görüşleri ile paralel biçimde kayıp sonrasında bireyin terkedilmiş gibi hissederek öfkeyi kendine yönlendirdiğini dolayısıyla depresif bir tablonun ortaya çıktığını söylemektedirler. İşlevsellikte kayıplar ve intihar düşüncesi gibi belirtiler ise yasin major depresyona kaydığını gösterir. Clayton yasin depresif semptomlarına odaklanan 'yasin depresyon modeli'ni öne sürmüştür. Clayton'a göre, yaşlı kişi retardasyon haricindeki tipik bütün depresyon semptomlarını deneyimler. Bu nedenle Clayton patolojik yası "Devam eden depresif semptomlar" olarak nitelendirir ve tedavinin depresyon tedavisi olması gerektiğini savunur.

Depresyonla yası ayırtırmak veya ayırt etmek zordur. Çünkü ikisinde de derin bir hüüzün, hayattan zevk alamama, toplumdun uzaklaşma gibi benzer belirtiler görölür. Zaten normal ilerleyen yas sürecinde depresif duygu durum hali normal kabul edilir ve birey uykusuzluk, iştahsızlık gibi ek belirtilerin olması durumunda profesyonel yardım arayışına girer (Göka, 2010: 175). Ayrıca yas reaksiyonu gösteren bireyin depresif bir görünüm içinde olmasının yanı sıra işlevsellikte bozulma, olumsuz bilişsel şemaların aşırı aktivitesi ve intihar düşünceleri gibi belirtilerin görülmesi yasin majör depresyona kaydığının göstergesidir (Berkun vd., 1993).

1.2.2.5. Yasın Süresi Hakkında Görüşler

İnsanın doğumu acılarının da başlangıcı olur. Bizler hayatımız boyunca birçok kayıplar, ardında da acılar yaşayacağız. Hayatımıza sağlıklı olarak devam edebilmemiz için kayıplarımızı kabullenerek, duygularımızla yüzleşerek ve kayıplarımızı geçmişte bırakarak yolumza devam edebilmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Bu nedenle yas sürecinin tamamlanması bireyin normal hayatına devam edebilmesi için önemlidir. Yas tutma, kaybedilen bireyi unutmak değil yokluğuyula başa çıkabilmeyi öğrenme sürecidir. Dolayısıyla yas sürecini atlatabilmek için zamana cesarete ve desteğe ihtiyaç vardır (Zara, 2011).

Yas süresi konusunda farklı görüşler ortaya atılmıştır. Yasin ne kadar sürdüğüne kesin bir yanıt olmamakla birlikte; Bowlby (1980) ve Parkes'e (1972) göre, son aşama tamamlandığında yas süreci de sona erer (Parkes, 1972; Bowlby, 1980). Demi ve Miles'e (1987) göre normal yas altı ile yirmi dört ay arası sürer. Worden'a (1991) göre, pek çok kişi için bir-iki yıl bile uzun sayılmaz, bir yıldan kısa süre de tamamlanması ise kuşku uyandırır. Ancak yasa kesin bir bitiş süresi vermek mümkün değildir (Worden, 1991: 12). Çelik ve Sayıl (2003)'a göre 'Yas sürecinde birey birkaç hafta içinde iş yaşamına dönebilir, birkaç ay içinde sosyal rolleri ile denge kurmaya ve yaklaşık altı ay/bir yıl içinde de yeni ve sağlıklı ilişkilerle hayatına yeni bir yön vermeye başlayabilir.' Volkan'a göre yas tutan kişi ölünün imgesini aşırı yoğunlukta canlandırma gereği duymuyorsa yas

süreci sonlanmaktadır. Herkes değişik hız ve yoğunlukta yas tutmakla birlikte, komplike olmamış bir yas bir veya iki yıl sürebilir (Volkan ve Zintl, 1993: 10)

Görüldüğü gibi kayıp gerçeğini kabullenmek her halükarda zaman almaktadır. Worden'a göre (1991) bunun nedeni yas tutmanın sadece entelektüel değil duygusal bir kabullenmeyi de gerektirmesidir (Worden, 1991: 06). Engel'e (1961) göre, 'Ciddi bir yaralanma fizyolojik olarak ne kadar travmatikse, sevilen birinin kaybı da psikolojik olarak o derece travmatiktir.' Ayrıca yas, sağlık ve iyilik durumundan ayrılmayı gösterir ve yas tutanın da denge durumuna dönebilmesi için belli bir süreye ihtiyacı vardır. Ancak bu sürenin bir sınırının olması gerekir. Kültürümüzdeki 'Ölenle ölünmez' atasözü de yas sürecinin de bir sınırının olması gerektiğini ifade eder (Karaca, 1999).

1.2.2.6. DSM Sınıflamasında Yas

Patolojik yasin, DSM (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı) ve ICD-5 içerisinde ayrı bir tanı kategorisi olması yönünde öneriler mevcuttur. Horowitz vd. (1993, 1997) ve Jacobs (1993) patolojik yasin ayrı bir kategori olması gerektiğini savunmuştur. Ancak bir noktada ayrılmaktadırlar. Horowitz patolojik yasin ya ayrı bir kategori olmasını ya da TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu)'nin alt kategorisi olmasını önerirken, Jacobs bu yeni kategoriye, çevresel bir stresörün etkisi ile oluştuğu için, stresle ilişkili bozukluk denilmesi gerektiğini savunmaktadır.

DSM'nin 3 ve 4'üncü baskısında yas ve patolojik yas kavramına açıkça gönderme yapılmıştır (Horowitz vd. 1997). DSM-3-R'da yas reaksiyonu, sevilen bir yakınının ölümü nedeniyle ortaya çıkan, normal bir reaksiyon olarak değerlendirilmiştir. DSM 3-R ve DSM-4 'te tamamlanmamış yas Major Depresif Epizod ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanı kriterlerinden ayrı tutulmuştur (Sezgin vd. 2004). Yas DSM-IV'te klinik problem olarak ele alınmakla birlikte, yasin anormal sonuçları diğer hastalıklar içerisinde ele alınmıştır.

Komplike yas, DSM-4'te Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ölçütü içinde değerlendirilmiştir. DSM-4, TSSB kısmında komplike yas için ayrı bir tanı grubu önerilmiş, daha sonra yası oluşturan belirtiler için yeterli ampirik veri

olmadığı düşünülerek ayrı bir tanı kategorisi açılmamıştır. Bu nedenle yas, TSSB tanısının A ölçütleri içinde yer almıştır (Horowitz vd. 1997). (Sezgin vd. 2004). Buna göre A tanı ölçütleri; “A. Aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu biçimde kişi travmatik bir olayla karşılaşmıştır: 1- Kişi, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir. 2-Kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır.” (APA, 2007, 677).

DSM-5’te TSSB tanısı konulabilmesi için gerekli olan kriterler travmatik yasa benzer biçimde; yakın birinin kaza veya kaba güç sonucu ölmüş olması, olayı hatırlatan şeylerle karşılaşıldığında yoğun sıkıntı hissi ve bedensel belirtilerin ortaya çıkması, olayı anımsatan durum, yer veya kişilerden kaçınma davranışlarının görülmesi, çarpıtılmış düşünceler, olumsuz duygu durum, işlevsellikte bozulma, yabancılaşıma, uyku bozuklukları ve kendisine zarar verici davranışlar görülmesi gibi belirtilerdir. Dolayısıyla travmatik yası DSM-5’in de TSSB kapsamında değerlendirdiği söylenebilir (APA, 2014; 146-149)

Görüldüğü gibi komplike yas DSM-4 ve DSM-5’te TSSB kategorisinde değerlendirilmiştir. Ancak komplike yasin esasen TSSB dışında olması, ayrıca majör depresyonla sınırlarının çizilmesinin gerekliliği üzerine buna yönelik çalışmalar yapılmıştır(Shear vd., 2011).

DSM-4’te major depresif epizod ve yas şu şekilde ayrılmıştır. “Sevilen birinin ölümünden sonra ortaya çıkan depresif semptomlar, Major Depresif Epizodun tanı ölçütlerini karşılayacak sayıda ve sürede ortaya çıkmış olsa bile, iki aydan daha uzun sürmedikçe ya da işlevsellikte belirgin bir bozulma, değersizlik düşünceleriyle hastalık derecesinde uğraşıp durma, intihar düşünceleri, psikotik semptomlar ya da psikomotor retardasyon gibi belirtiler olmadıkça, Major Depresif Epizoddan çok Yas’a bağlanmalıdır.” (APA, 2007: 506). Ancak araştırmacılar yas sürecinin iki aydan çok daha uzun sürdüğünü belirtmektedir (Parkes,1972; Shuchter &Zisook,1993). DSM, iki aydan sonra müdahale yapılması ve gecikilmemesi için ya da normal yasin patolojik yasa dönüşmemesi için bu sınırı koymuş olabilir. DSM-5’te süre kısıtlaması koyan bu madde tümünden

kaldırılmıştır. Bu durumun çeşitli gerekçeleri vardır. Örneğin, pek çok araştırma yas durumundaki belirtilerin iki ay değil bir veya iki sene sürebildiğini göstermiştir. Yine araştırmalar kayıp yaşayan bireylerde majör depresyonun ortaya çıkma olasılığının daha fazla olduğunu göstermektedir. Ayrıca oluşan majör depresif tablonun tedavisi de hasta kayıp yaşamış olsun ya da olmasın aynı biçimde yapılmaktadır. Yani major depresyonun yas sonucu gelişip gelişmediğine bakılmaksızın kişi yas içinde olsun ya da olmasın önemli olan onun içinde bulunduğu durumdur. Böylece DSM-5'te, iki aylık yas süresinin işlevsel bir değerinin olmadığına kanaat getirilmiş ve yastan sonra major depresyon tanısı koymak için iki aylık bekleme süresi ortadan kaldırılmıştır.

DSM-5'te yasin major (yeğin) depresyon belirtileri ile ortak belirtilere sahip olduğu ve bunların ayırımında dikkat edilmesi gereken noktalar şu şekilde belirtilmiştir;

“Önemli bir yitim (kayıp) (Örn. Yas, batkılık (parasal çöküntü), doğal bir yıkım sonucu yitirilenler, önemli bir hastalık ya da yeti yitimi) karşısında gösterilen tepkiler arasında, A tanı ölçütünde belirtilen, yoğun bir üzüntü duygusu yaşama, yitimle ilgili düşünüp durma, uykusuzluk çekme, yeme isteğinde azalma ve kilo verme gibi belirtiler olabilir ve bunlarda bir depresyon dönemini andırabilir. Bu gibi belirtiler anlaşılabilir ya da yaşanan yitime göre uygun bulunabilirse de, önemli bir yitime olağan tepkinin yanı sıra bir yeğin depresyon döneminin de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu karar, kişiden alınan öykünün ve yitim bağlamında yaşanan acının kültürel ölçülere göre dışavurumunun değerlendirilmesini gerektirir.” (APA, 2014: 93-94).

“Yası bir yeğin depresyon döneminden (YDD) ayırt ederken, yasta baskın duygulanımın boşluk duyguları ve yitim olduğunu, ancak YDD'nde süregiden çökkün duygudurumun olduğunu ve mutluluk ya da zevk alma beklentisi içinde olunamadığını düşünmek yararlı olur. Yasta yaşanan disforinin yoğunluğu günler ve haftalar içinde azalma eğilimi gösterir ve bu belirti dalgalar biçiminde ortaya çıkar (ölüm acısı çekme olarak da adlandırılabilir.) bu dalgalara ölen kişi ile ilgili düşüncelerin ya da anımsatıcıların eşlik etmesi eğilimi görülür. YDD'nin çökkün duygudurumu daha sürekli ve özgül bir takım düşüncelere ya da takılan

düşüncelere bağlı değildir. Yasta yaşanan acıya, olumlu duygular ve kimi zaman gülünçlük eşlik edebilir, ancak bu durum YDD'e özgü yaşanan genel mutsuzluk ve acı çekmeye özgü durumdan değişiktir. Yasa eşlik eden düşünce içeriği, YDD'inde görülen kendini eleştirici ya da kötümser düşüncelerle uğraşp durmaktan çok ölen kişi iler ilgili düşünceleri ve anıları düşünüp durma özelliği taşır. Yasta benlik saygısı genellikle korunmuştur, oysa YDD'inde değersizlik duyguları ve kendine karşı olumsuz duygular besleme gibi duygularla sık karşılaşılır. Yasta kendini aşağılayan düşünceler olursa, bunlar daha çok ölen kişi ile ilintili, yapılmayan eylemlerle ilgili algılardan oluşur (örn. Yeterince sık görmeye gitmediği, ölen kişinin ne denli sevildiğini söylemediği). Yastaki kişi ölümü ya da ölmeyi düşünüyorsa, bunlar genellikle ölen kişi odaklıdır ve 4olasılıkla ölen kişinin “yanına gitme”, “ona kavuşma” ile ilgilidir. Oysa YDD'inde bu düşünceler, değersizlik duygularından ötürü ya da yaşamayı hak etmediği ya da depresyonun acısı ile başa çıkamadığı için kişinin yaşamını sonlandırması üzerine odaklıdır.” (APA, 2014: 94)

DSM-4'te major depresyon ve TSSB den başka yas, uyum bozukluğu sınıflamasından da ayrılmıştır. Buna göre, ‘uyum bozukluğu tanısı belirtiler yası temsil ettiği zaman uygulanamaz.’ (APA, 2007: 975). DSM-5'te de major depresyonun yanı sıra uyum bozukluğu ile yas arasında da benzerlikler olması nedeni ileler ki, uyum bozukluğu tanısı koyabilmek için “Belirtiler olağan yası göstermez.” (APA, 2014:154) şeklinde bir tanı ölçütü vardır. Yani uyum bozukluğu tanısı koyabilmek için yapılması gerekenlerden birisi belirtilerin olağan bir yas durumu olup olmadığını saptamaktır. Olağan bir yas söz konusu değilse uyum bozukluğundan söz edilebilir.

DSM-5'te de DSM-4'te olduğu gibi “Klinik İlgi Odağı Olabilecek Konular” kısmında yas tanımlanmıştır. Ancak DSM-4'te “Yas” başlığı altında tanımlama yapılırken, DSM-5'te “Yeni Sorunsuz (Komplikasyonsuz) Yas” adıyla tanımlanmıştır. Ayrıca DSM-5'te, DSM-4'te yer alan “Semptomlar kayıptan sonra iki ay sürmedikçe genellikle Major Depresif Bozukluk tanısı konmaz.” (APA, 2007, 1066) ibaresi yer almamaktadır. Buna göre DSM-5'te “Yeni Sorunsuz (Komplikasyonsuz) Yas”; “Kişinin, sevdiği birinin ölümüne gösterdiği olağan tepki klinik ilgi odağı olduğunda bu kategori kullanılabilir. Yasta olan kimi

insanlar, böyle bir yitime tepki olarak, yeğın depresyon dönemine özgü bir takım belirtiler gösterirler (sözelimi üzüntü duyguları ve uykusuzluk, yeme isteğinde azalma ve kilo verme gibi eşlik eden belirtiler). Yastaki kişi, eşlik eden uykusuzluk ya da yeme isteğinde azalma gibi eşlik eden belirtilerin düzelmesi için bir uzmana başvurursa da, çökkün duygudurumunu “olağan” olarak görür. “Olağan” yasin süresi ve dışavurumu değişik kültürler arasında çok değişir. Yası, yeğın bir depresyon döneminden ayırt etmek için daha kapsamlı yol gösterici ilkeler yeğın depresyon dönemi için tanı ölçütlerinde verilmiştir.” (APA, 2014: 366).

Sonuç olarak mevcut psikiyatrik terminoloji halen kronik yas tepkisini bağımsız olarak kabul etmemektedir. Ancak yasin anormal tepkilerini ölçme ve değerlendirme noktasında DSM-4 ve DSM-5 tanı kriterleri yeterli olmadığı için patolojik yas ayrı bir tanı kriteri olarak yer almalıdır. Aksi takdirde patolojik yas yaşayan bireyler çoğunlukla patolojik yası tam olarak açıklamayan TSSB veya Major Depresyon gibi tanılar almakta ya da görmezden gelinmektedirler. Hâlbuki travmatik yas gibi durumlar kendine özgü belirtilerle de seyredebilirler. Travmatik yasin sınırlarının belirlenerek tanı kriterlerinin oluşturulması, tanı, tedavi ve prognoz gibi durumlar açısından faydalı olacaktır (Helvacı-Çelik ve Hocaoğlu, 2015).

1.2.3. Yası Belirleyen Etmenler

“Yaslarımız, parmak izlerimiz kadar kişiseldir.” (Vamık Volkan)

Volkan’a göre her insanda bulunan ve kaybın ardından devreye giren yas tutma yetisinin çeşitli nedenlerle bozulması sonucu yas süreci olması gerektiği gibi ilerleyemez. Yani çeşitli nedenlerle yas tutma süreci aksayabilir, hiç yaşanmayabilir veya patolojik yasa dönüşebilir. Yasin süresi ve şiddeti de kaybın niteliğine ve kişiye göre değişir(Gün, 2014). Özellikle intihar, kaza, terör gibi şiddet unsuru içeren kayıplarda yasin patolojik olma riski yüksektir (Çelik, 2006). Dolayısıyla yası belirleyen etmenlerin yas sürecini anlamak açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

1.2.3.1. Ölen Kişinin Kimliği

Yas tutan bireyin ölen kişi arasındaki akrabalık düzeyi ya da ölen kişinin kimliği yas sürecini etkileyebilmektedir (Şenelmiş, 2006)

1.2.3.1.1. Anne Baba, Eş ve Kardeş Kaybı

‘Sizin hiç babanız öldü mü?’

Benim bir kere öldü kör oldum.’ (Cemal Süreya)

Işık (2013)’a göre, “Şahit olunan her ölüm olayı, insanlara ölümlülüğü hatırlatır. Ebeveynin ölümü; kayıp yaşayan yetişkini kendi ölümünü düşünmesi bakımından, başkalarının ölümünden çok daha fazla etkiler. Anne/babasının ölümü bir anlamda yetişkinin kendi ölümünün habercisidir.” Yalom’ a göre ise anne baba ya da arkadaş kaybı geçmişi kaybetmek anlamına gelir, çünkü onlarla birlikte anılarının şahidi olan biri ölür (Yalom, 2014b: 152).

Uzun süreli sevginin söz konusu olduğu eş kayıpları da ağır kayıplardır. Böyle bir kayıp hayatın akışını önemli ölçüde bozma potansiyeline sahiptir (Gün, 2014: 21-23). Eş kaybı sadece fiziksel ve duygusal bir kayıp değil, aynı zamanda rollerin ve anlamın kaybıdır. Bu nedenle eşini kaybeden bireylerde çoğunlukla yalnızlık ve izolasyona eğilim görülür (Şenelmiş, 2006).

Kardeş yitimi hepimizin birlikte yaşanacağı yanılısamasının sona ermesine neden olur. Dolayısıyla kendi ölümümüzü de hatırlar, hem onun ölümünün hem kendi ölümümüzün yasını tutmaya çalışırız. Yetişkin olduğumuz dönemde yaşadığımız kardeş kaybı veya kaybetme tehdidi çocukluk yaşantılarımızı zihnimize canlandırabilir. Kardeş kaybında, ilişkideki olumlu özellikler ve var olan çatışmalar yeniden gözden geçirilir. Dolayısıyla özlem, suçluluk ve öfke duyguları canlanır (Volkan ve Zintl, 1993: 78).

1.2.3.1.2. Çocuk Kaybı ve Yas

Yası tutulan en zor kayıp çocuk kaybıdır. Bir çocuk kaybettiklerinde anne babalar sadece bağına değil, birlikte yaşamayı tasarladıkları geleceği de yitirmiş

olurlar (Volkan ve Zintl, 1993: 76). Yalom' a göre de çocuk kaybı geleceği kaybetmek anlamına gelir. Çünkü kaybedilen kişinin yaşam projesidir. Ona göre 'İnsanın çocuğu aslında onun ölümsüzlük projesidir.' Ebeveyn yitimi 'obje kaybı', çocuğun yitimi ise 'proje kaybı'dır. Dolayısıyla çocuk kaybının katlanılması en zor kayıp olmasına şaşmamak gerekir (Yalom, 2014b: 152). Çünkü anne babalar çocuklarına bakım verme onları sevme gereksinimi ve de onların kendilerinden daha fazla yaşaması gerektiği beklentisi içindedirler (Volkan ve Zintl, 1993: 44). Bu nedenle çocuk ölümü oldukça yakıcıdır ve suçluluk duygularını beraberinde getirir. Çünkü anne babalar çocuklarını her koşulda belki ölümden bile korumaları gerektiğine inanırlar (Volkan ve Zintl, 1993: 76). Hiçbir halükarda çocuk ölümünü yetişkin ölümü kadar normal ve doğal karşılayamayız çünkü zihnimiz ebeveynler ölmeden çocuğun ölmesini sıranın bozulması olarak algılamaktadır (Gün, 2014: 24-26).

Doğmamış bir çocukla bile anne rahminde bir bağ oluştuğunu ve çocuk doğmadan yitirildiğinde dahi bunun yas süreci gerektiğinin çoğu zaman farkına varılmaz (Volkan ve Zintl, 1993: 77). Bununla başa çıkabilmek için anne babalar ya hemen başka bir çocuk yapar ya da diğer evlatlarını aşırı koruma altına alır (Yalom, 2014b: 152). Evlat kaybı sonucunda aile üyeleri arasındaki ilişki sarsıntıya uğrayabilir, hatta kopabilir. Eşler birbirini suçlayabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 76). Çocuk kaybı kabullenilmesi zor bir yaşantıdır. Belki de bu yüzden annesine yitiren öksüz, babasını yitirene yetim, eşini yitirene dul denildiği halde çocuğunu yitirene bir ad konulamamıştır. Yas sürecine giren ailenin konuşmaya ve sosyal desteğe ihtiyacı vardır. Bunlar sağlanamazsa süreç patolojik hale gelebilir (Şenelmiş, 2006).

Freud (arkadaşı Biswanger oğlunu kaybettiğinde yazdığı satırlar); 'Yitirdiğimiz şey için bir yer buluruz. Böylesi bir kayıptan sonra yasin akut evresindeki acının hafifleyeceğini bilsekte kimsenin bizi avutamayacağını ve asla bu kaybın yerini dolduramayacağını da biliriz. İçimizdeki boşluğu dolduran ne olursa olsun, hatta tam olarak doldursa bile, yine de bambaşka bir şey olarak kalır.' (Ernest, 1960).

1.2.3.2. Ölen Kişi ile İlişkinin Doğası

Ölen kimse ile ölümünden önce kurulmuş olan ilişkinin yoğunluğu yas sürecinde önem taşır. Bunun bir sevgi ilişkisi olması gerekmez. Düşmanlık, özellikle de yeterince açığa vurulmamış düşmanlık beslenen kimsenin ölümünü, düşmancıl dürtülerin belirgin olduğu şiddetli bir yas tepkisi izleyebilir (Lindemann, 1944). Worden çatışmalı ilişkinin yanı sıra bağlanma ilişkileri de yasin gidişatını etkileyebilir. Bağlanmanın yapısı, bağlanmanın gücü, bağlanmadaki güvenlik gibi faktörler süreç üzerinde etkilidir. Ölen kişi, kayıp yaşayan birey için bir bağlanma figürü ise, yas tutan birey kendini yalnız ve çaresiz hissedebilir. Worden'a göre (1991) yas sürecini tamamlamaya en sık engel olan ilişki çeşitleri, ifade edilmemiş öfkenin olduğu ambivalan ilişkiler, kişinin kaybettiği yakını kendisinin bir parçası gibi gördüğü ileri derecede narsistik ilişkiler ile bağımlılığın yüksek olduğu ilişkilerdir. Bağımlı olduğu kişiyi kaybeden bireyin benlik imajı değişerek, bağlı kişinin olmadığı bir dünyada kalmış olmanın yarattığı çaresizlikle olumsuz bir benlik algısı ortaya çıkabilir (Worden, 1991: 59-60).

Volkan'a göre, "Kaybeden ve kaybedilen arasındaki çözümlenmemiş meseleler, kişinin yas tutma kapasitesini zorlayan dış koşullar, geçmişte çözümlenmemiş kayıplar ve ayrılıklara dayanamayan bir duygusal yapı." komplike yasa neden olabilecek risk etkenleridir (Volkan ve Zintl, 1993: 32). Çünkü aşırı bağımlı yada yarım kalmış meselelerle dolu bir ilişkinin bitmesi daha zor olduğu için (Volkan ve Zintl, 1993: 04), yas sürecinin sağlıklı sonlandırılmamasına neden olabilir (Şenelmiş, 2006). Ayrıca ölümün ardından kaybedilen tek şey, kişinin fiziksel varlığı değildir. Dolayısıyla bazı ilişkilerde isteyip de sahip olamadığımız ve de artık sahip olamayacağımız sevgi ve kabullenilme gibi şeylerin yasını tutarız. Bazı durumlarda ise ölüm eski yaraların kanamasına neden olabilir. Geçmişte birine cinsel tacizde bulunan bir kişinin ölümü, mağdurun bu durumla ilgili kalıntı duyguları tekrar ortaya çıkarabilir. Hatta suçluluk duygusu tacizcinin ölümünden sonra yeniden ortaya çıkıp yası komplike hale getirebilir (Worden, 1991: 59-60).

Görüldüğü gibi kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliği sorunlu ise, yas süreci daha komplike veya uzun olabilir. Yani, bir ilişki ne kadar mutlu ve olgunsa, ayrılık kişinin yüreğini sızlatsa da veda daha kolay olur ve sağlıklı bir yas tutulabilir. Ancak ilişki bağımlı ya da ikircikli ise ayrılmak o kadar zordur (Volkan ve Zintl, 1993: 43).

1.2.3.3. Ölüm biçimi

Ölüm şekli yas sürecini ve kayba yönelik uyumu etkilemektedir. Bunun yanı sıra, kaybın travmatik ya da beklenmedik oluşu da yas sürecini etkilemektedir. Yaşlılık ve hastalık gibi doğal sebeplerle ile ölen bir akraba ile bir kaza sonucunda aniden ölen çocuğa yönelik yas tepkisinde farklılıklar gözlenebilir. Beklenen ölüm acıyı azaltmasa da, en azından bireyin yas sürecine hazırlanmasına, sosyal destek ağının oluşturulmasına olanak sağlamaktadır (Gizir, 2006; Worden, 1991).

Ölüm şekillerine verilen tepkiler farklılaşmaktadır (Şenelmiş, 2006). Ani ölümler beklenen ölümlere göre daha sarsıcı olabilir (Zara, 2011). Yas tutma işi, ölümün doğasından etkilendiği için, ani ölüm nedeniyle yaşanan şok, yas tutma sürecini dondurabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 37). Çünkü böyle olaylar güven şemamızı sarsar ve dünyanın güvenli bir yer olduğunu düşünmeyiz. Hatta birey kaybı önleyemediği için suçluluk duygusuna kapılabilir. Bu durumda yas sürecini yoluna koymak çok zordur. Yasın komplike yasa dönüşme ihtimali yüksektir (Göka, 2010: 169).

1.2.3.3.1. Ani, Zamansız Ölümler ve Yas

Öncesinde herhangi bir uyarı olmayan kaza, cinayete kurban gitme, kalp krizi gibi ölümlere ani ölüm denir. Kriz her kaybın sonucunda değil, çoğunlukla beklenmedik ve ani kayıplar sonucunda ortaya çıkar Bu gibi durumlarda yas tutmak beklenen bir ölüme yas tutmaktan daha zordur (Parkes, 1975; akt.: Worden, 1991). Ani ve kötü ölümleri kabullenmek de daha zordur (Volkan ve

Zintl, 1993: 04). Aniden kayıp yaşayan kişi şaşkınlık, uyuşukluk, öfke, heyecan ya da ajitasyon halinde olabilir (Şenelmiş, 2006)

Kişi beklenen yaşam süresince yaşayabildiye ya da bir hastalık sonucu belli bir süreçten geçerek hayata veda ettiyse bu ölüm zamanlı ölümdür. İntihar, kaza, çocuk ölümü vs. ise zamansız ölümlerdir ve patolojik yasa dönüşme ihtimali yüksektir (Şenelmiş, 2006) Hasta ve yaşlı birinin ölümüne “Çok çekmeden kurtuldu.” diyebilirken; bir bebeğin ölümünü bu kadar normal karşılayamayız. İnsanın büyüyüp yaşlanıp öleceğine ilişkin beklentimiz ve isteğimizdendir ki bu tür durumları ‘zamansız ölüm’ olarak nitelendirir ve genellikle “Allah sıralı ölüm versin.” diye dua ederiz. Ebeveyn yitiminin eş ve çocuk kaybı kadar sarsmadığına şahit olabiliriz. Yani ölümle yaşlılığı yakıştırırız ve yaşlılığı ölümcül bir hastalık olarak görürüz. Böylece kendimizi psikolojikmen ölüm sonrasına hazırlarız (Göka, 2010: 27).

1.2.3.3.2. İntihar ve Yas

Ölüm şekli yas tutma yetisini etkiler. En zor karşılanan ölüm şekilleri ani veya kötü olanlardır. Özellikle intihar ani olması ve şiddet içermesinin yanı sıra suçluluk duygusu ve utanç içerebilmesi nedeniyle bütün bir aileyi yasa boğabilir. İntihar edeni kurtaramamış olmanın suçluluğu yaşanabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 75) Özellikle ölen kişi çocuksa, ebeveyne eşlik eden acabalar, keşkeler beraberinde suçluluk duyguları getirir. Birey yakını bu duruma getirenin ne olduğunu anlayamamış olmaktan ötürü suçluluk duyar. Kendi payını sorgular (Gün, 2014: 24-26). Anne babasını intihar neticesinde kaybeden çocuklar bundan kendilerini suçlu tutabilir ve kendileri de intihara meyilli hale gelebilirler (Volkan ve Zintl, 1993: 75).

Yakını intihar eden bireyin duyduğu öfke nedeniyle benlik değerinde düşüş olabilir, suçluluk ve utanç duygusu yoğun olabilir. Hatta bir tek kendisini değil kaybettiği kişiyi de suçlayabilir. Düşünceleri çarpıtarak ölümün bir kaza sonucu olduğuna kendisini inandırmak isteyebilir. Bu durumda patolojik yasa sebep olabilir (Şenelmiş, 2006). Bazen de ani ve kötü bir şekilde ya da intihar neticesinde ölmüş birine kızmak öfkelenmek kabul edilemez bir davranış olarak

görüldüğünden bastırılır. Geride kalan bireylerde görülen öfkenin nedeni terk edilmişlik hissidir. Ancak ölene daha fazla ceza veya acı çektirmemek için öfke bastırılır (Volkan ve Zintl, 1993: 75).

Nihayetinde intihar insanlık onuruna bir saldırıdır (Kızıılgeçit, 2014: 699). Dolayısıyla bütün ölümler bireyin duygu dünyasında değişimler yaratsa da intihar veya cinayetle gelen ölümler duygusal açıdan biraz daha yüklü olabilir. Çünkü böyle bir ölümle birlikte geride kalanlar, birde toplumun olayı algılayışı ile uğraşmak durumunda kalacaklardır. Bireyin üzölmeye bile vakit bulamamışken öfke ile dolması da bu tür ölümlerden sonra komplike yas yaşanması ihtimalini artırır (Göka, 2010: 170-171).

1.2.3.4. Öyküye Bağlı Etmenler

Bireyin ayrıntılı kişisel öyküsünü bilmek, yasin neden komplike hale geldiğini anlamaya yardımcı olabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 32). Yaşamdaki geçişleri ele alma yeteneğimiz, ilk çocukluk yıllarında bakım verenimiz ile olan etkileşimlerle başlar. Dolayısıyla hayatımız boyunca vazgeçebilme yeteneğimiz, çevreden gelen destek, güven ve de geçmişteki bırakabilme sicilimizle doğrudan bağlantılıdır. Çocukluk gereksinimleri yeterli düzeyde karşılanmamış ya da çeşitli kayıplar yaşamış bireyler keder hissetmekte güçlük çekebilirler (Volkan ve Zintl, 1993: 04-09).

Kayıp yaşayan bireyin daha önce kayıp yaşayıp yaşamadığı, yaşadığı kayıplara gösterdiği tepkiler ve önceki kayıplara yönelik yas sürecinin tamamlanıp tamamlanmadığı gibi faktörler de yas sürecini etkilemektedir (Worden, 1991). Örneğin; anne baba kaybı gibi geçmişte yaşanmış ancak çözümlenmemiş kayıplar varsa yeni bir kayba uyum sağlamak daha zor olabilir. Zira yas tutmadaki temel iş ölenin yokluğuna uyum sağlamaktır. Bu da acıyı yaşamaktan geçer. Ancak kederi yadsımak, kırık bir kemiği görmezden gelmeye çalışmak kadar zor ve saçmadır. Eğer böyle bir durum varsa, ölüm yaşantısı meydana geldiğinde, önceki kayıplarımızın kalıntıları da ortaya çıkar. Bu nedenle sağlıklı bir yas süreci yaşamak oldukça önemlidir (Volkan ve Zintl, 1993: 44). Geçmiş kayıplara komplike yas şeklinde tepki göstermiş kişilerin yanı sıra

depresyon öyküsü olan kişilerde de komplike yas gelişmesi ihtimali yüksektir (Worden, 1991: 61).

1.2.3.5. Kişilik özellikleri

Bowlby (1980)'e göre, bireyin kişilik özellikleri, kayba yönelik tepkilerinin anlaşılmasında önemli bir yere sahiptir. Bu kişilik özellikleri; kişinin yaşı, cinsiyeti, duygularını bastırıp bastırmadığı, stresle başa çıkma tarzları, kişilik bozuklukları açısından ele alınabilir. Örneğin, kadınlar duygularını ifade etmeye daha eğilimli olduğu için yas sürecini erkeklere göre daha kolay tamamlayabilirler (Zara, 2011). 'Güçlü' kişiler ise genellikle yas sürecinde yaşanması gereken duyguları yaşamak için kendilerine izin vermezler (Lazare, 1989). Halbuki bu süreçte psikolojimize düşen ilk iş kaybın oluşturduğu hasarları tamir edip uyum sağlamaktır. Buna rağmen çok güçlü görünüp başkalarının yardımına koştuktan kendi acısını yaşayamayan insanlar bekleneceği gibi yas tutma işini kolayca başaramazlar (Göka, 2010: 166). Duygusal sıkıntıya tahammül edemeyip içine kapanan kişiler de yas sürecini es geçmek isterken komplike yas tepkisi geliştirirler. Kişilik özellikleri nedeni ile bağımlılığa tahammül edemeyen kişilerde yas tutmakta zorluk çekecektir. Halbu ki, yasin çözümlenebilmesi için çaresizliği yaşamak gerekir (Worden, 1991: 62).

1.2.3.6. Toplumsal Etmenler

Yas aslında sosyal bir süreçtir. Kişinin yas tutma şeklini tahmin edebilmek için sosyal, etnik ve dini alt yapısı hakkında bilgi sahibi olmak gerekir (Worden, 1991). Günümüz insanı ölümü yadsımakta, yitirebileceği ve yitirilebileceği gerçeği ile yüzleşmektense, yas tutan bireylerin gözyaşlarını içine akıtması teşvik edilmekte, duygusuzluk yüceltilmektedir (Volkan ve Zintl, 1993: 04). Halbuki sosyal desteğin varlığı ve bireyin algıladığı sosyal destek düzeyi kayba yönelik uyum sağlama aşamasında oldukça önemlidir (Worden, 1991). Toplum tarafından, kayıp konuşulmaz ve yok sayılırsa, birey gerekli sosyal desteği alamayacağından yasin patolojik yasa dönüşme ihtimali de yüksek olur (Şenelmiş, 2006). Volkan'a göre de yaşadığımız şu zaman diliminde geleneksel

aile yapısının bozulması ve dini değer sistemlerinin gerilemesi neticesinde komplike yas oluşma ihtimali artmaktadır (Göka, 2010: 73).

Lazare (1989)'e göre komplike yas tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olabilecek üç sosyal durum:

1-Kaybın sosyal ortamlarda konuşulamaması: Genellikle intihara bağlı ölümlerde görülür.

2-Kaybın toplumca yok sayılması: Örn; kürtaj

3-Sosyal destek sisteminin olmaması: Coğrafi şartlardan ötürü olabilir, sosyal izolasyon nedeniyle sosyal destek yetersiz kalabilir. Örneğin; Kaybettiği kişiden uzakta olup cenazesine katılamayan birisi için ölümü kabullenmek daha zor olabilir.

Ölüm neticesinde, ölen için bütün sorunlar bitse de geride kalanlar pek çok beklendik veya beklenmedik sorunla yüzleşmek durumunda kalacaktır (Özçetin, 2000).Ancak kayıptan hemen sonra kişinin sorumluluklarını yerine getirmesini beklemek doğru bir yaklaşım değildir. Öncelikle, gömülmeden önce kaybedilen kişinin görülerek vedalaşılması, cenazeye katılım, mezar ziyareti gibi adetlerin yerine getirilmesi ve bireyin kayba uyum sağlaması beklenir (Zara, 2011). Modern dünya da, geleneksel kültürlerin ölüm için geliştirdikleri ritüellerin yeteri kadar uygulanmaması, bunun sonucunda ise yasımızı yaşayabilmek için gerekli olan zaman ve alana sahip olmamız bu sürece balta vurmaktadır. Halbuki bu uygulamalar hem kaybın gerçekliğini göz önüne serer, hem de bireye sosyal destek sunar. Göka'nın da dediği gibi 'Törenler ve adetler adeta yas sürecinin toplumsal sağaltım düzenekleridir.' (Göka, 2010: 172). Dolayısıyla geleneksel yas tutma biçimleri ve sosyal destek gibi toplumsal etmenler yas sürecinde oldukça önemlidir.

1.2.3.7. Durumsal Etmenler

Yas süreci esnasında pek çok sıkıntı ile karşılaşılabilir. Kayıp sonrası yaşanabilecek ciddi ekonomik sorunlar gibi ikincil kayıplar, rollerin değişmesi nedeniyle oluşan karmaşa vs. bireyin önemli zorluklarla yüz yüze kalmasına yol

açabilmektedir. Nitekim düşük sosyoekonomik düzeyin daha yoğun yas tepkileri ile bağlantılı olduğu bilinmektedir (Zara, 2011). Yası zorlaştıran durumsal etmenlerden biri de, kaybın kesin olmadığı durumlardır. Örn; savaşta kaybolan askerler. Bir diğer etmen çoklu kayıpların olduğu deprem, yangın, uçak kazası ya da aileden birden fazla kişinin öldüğü trafik kazalarıdır (Lazare, 1989). Çoklu kayıplar varsa ya da kaybın kesinliği net değilse patolojik yas süreci gözlemlenebilir (Şenelmiş, 2006).

Bütün bu faktörlere bakılarak yas tepkisinin tipi ve şiddeti, önceden belirlenebilir. Örneğin, obsesif kişilik özellikleri olan ve daha önce depresyon geçirmiş hastalar, ajite depresyona adaydır. Küçük çocuklarını yitiren annelerde çok ağır bir yas tepkisi görülür. Sıklıkla, ölenin bir sosyal sistemdeki anahtar kişi olduğu, ölümün ardından o sosyal sistemin dağıldığı ve geride kalanların yaşamında ve sosyal koşullarında büyük değişiklikler oluştuğu görülür. Böyle bir duruma uyum yapmak, yitimle baş etme zorunluluğunun üzerine eklenen zor bir görevdir (Lindemann, 1944).

Görüldüğü gibi, varlık yokluk ikileminde yaşayan insan kaçınılmaz olarak kayıplar yaşayacak ve bundan ötürü kederlenip yas tutacaktır. Kaybedilen kişiyle alakalı faktörler yas sürecini, bu süreçteki yas tepkilerini etkileyen en önemli faktördür. Kayıp nedeniyle zihinde oluşan yoğun düşünceler ve duygular zamanla azalacaktır. Bu yeniden uyum süreci bireye hayatını daha da zenginleştirme fırsatı verecektir. Bu durumda yas sürecinin kişiden kişiye değişen ve aşılması için zaman gereken bir olgu olduğu söylenebilir. Bu süreçte yaşanan belirtiler benzer olsa da her birey bunu kendine özel olarak yaşayacaktır (Şenelmiş, 2006). Dolayısıyla etkili şekilde yas tutabilmek insan doğasının esnekliği ve olumlu şeyler keşfetme gücüne bağlıdır. Aşık olmak, çocuk sahibi olmak, terapist gitmek gibi küçük bir ivme bazen oldukça yeterli olabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 45).

Bireyin daha önce kayıp yaşayıp yaşamadığı, başa çıkma tarzları, ölenle ilişkisinin niteliği, ölene karşı duyguları, işlevsel sosyal destek kaynakları, kaybın getirdiği ekonomik zorluklar, ritüeller aracılığıyla yas sürecini kolaylaştıran sosyokültürel yapı, kayba yüklediği anlam, kaybın doğurduğu sonuçlar vs. yasin

gidişatını belirleyen önemli faktörlerdir (Berksun vd., 1993). Risk etkeni belirlemek sadece yol göstermek içindir. Zira insanın ruhunu neye dayanacağını veya neyle yılacağını ölçmenin standart bir yolu yoktur. Yas tutabilmek için kaybetme fikrine katlanabilmemiz gerekir (Volkan ve Zintl, 1993: 37-38).

1.2.4. Yash Kishiye Yardım, Danışmanlık, Terapi ve Tedavi Seçenekleri

1.2.4.1. Yash Kishiye Yardım

Sağlıklı yas sürecinin sağlıklı bir şekilde başlaması için öncelikle en kısa zamanda ölüm haberi uygun bir şekilde verilmelidir, ertelemek iyi bir yöntem değildir. Çünkü kaybı yaşayan kişinin sağlıklı bir süreçten geçebilmesi için öncelikle acıyla bir an yüzleşmesi gereklidir. Kayıp haberi vermenin belli bir yöntemi olmasa da şu bilinmelidir ki, bireye haberi güvendiği birisi bireyin duygularını dile getirebileceği bir ortamda verirse inkâr tepkisi uzun sürmez ve daha kolay kabul edebilir (Göka, 2010: 184-185). Yas tutmanın belli bir reçetesi olmasa da yas tutmak gereklidir ve yas tutamayan birey eski sorunlarının, yaşantılarının ve de ilişkilerinin kölesi olarak kalmaya devam eder. Neticesinde bağlanma ve uyum sorunları yaşayabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 3-4). Dolayısıyla Berksun'un da dediği gibi 'Ne kadar insani, kaçınılmaz ve normal bir süreç olsa da komplikasyonlara gebe oluşu nedeniyle her yas süreci aslında açık bir yaranın iyileşme sürecinde hak ettiği özeni gerektirir. Komplikasyona uğrayan yas süreci ise organizmanın kendi kendisine zarar verdiği bir otoimmün bir süreç olarak düşünülebilir.' (Berksun, 1995). Bu nedenle kaybın ardından yas sürecinin yaşanmasını engelleyen faktörler belirlenerek ortadan kaldırılmalıdır (Göka, 2010: 187).

Çoğunlukla profesyonel yardım gerektirmeyen ve esasen müdahalesiz seyretmesi gereken normal yas sürecindeki yardım arayışlarının çoğu duyguların ifade edilebileceği bir desteğe ihtiyaç duyulmasındandır (Volkan ve Zintl, 1993: 90). Ayrıca herkesin kayıpla başa çıkma tarzı ve kaynakları farklıdır. Bireyin kaybına yönelik değerlendirmesi, kaybın kendisinden daha önemli ve etkilidir (Gün, 2014: 141-142). Dolayısıyla yas süreci hakkında verilecek olan genel bilgiler bile bireye oldukça yardımcı olabilir (Göka, 2010: 188). Yasın doğal bir

süreç olduğu hatırlanmalı ve tabular yıkılarak kayıp yaşayan bireyle ölüm hakkında konuşulmalıdır. Böylece onlara yardımcı olabiliriz. Bu konu da ne yapacağımızı pek bilemesek de kayıp yaşamış insanı birtakım sözler aracılığıyla hemen yatıştırmak isteriz. Ancak geride kalan insanın ruh hali çoğu zaman düşündüğümüzden daha hassas olduğu için bunu yaparken daha çok özen göstermemiz gerekir. Yasta bireysel olarak yaşanır, ancak yas tutan kişilerde pek çok ortak duygu, düşünce ve davranış şekli vardır (Göka, 2010: 151-188). Yas süreci ve aşamaları, hissedilecek duygular vs. hakkında bilgi sahibi oldukça birey rahatlar (Volkan ve Zintl, 1993: 90).

Acı ve kayıp yaşayanlar, kendilerinde işe yarayan 4 önemli yardımcı şöyle tanımlıyor; “Sorun hakkında istediği zaman konuşmasına izin verilmesi, tüm duygularının kabul edilmesi, kendileriyle benzer deneyimleri yaşamış kimselerle birlikte olmaları, empatik bir dinleyici.” Dolayısıyla aktif dinleme, açık uçlu sorular, benzer deneyimleri paylaşmak, esneklik, empati ve belli bir zaman geçtikten sonra kişinin kendisine gülmek için izin vermesine yardımcı olmak bireye iyi gelecektir. Duygusal olarak yıkıma uğramış insanlara somut destekte vermemiz gerekir. Çünkü bazı sorumluluklarını üstlenecek enerjisi olmayabilir. Örn; yemek götürmek, ev işlerine yardımcı olmak, çocukların bakımına yardımcı olmak, resmi işlere yardımcı olmak, maddi destekte bulunmak vs. Yıldönümü sendromuna karşı doğum-ölüm yıldönümü evlilik yıldönümü gibi zamanlarda yanında olmakta önemlidir (Gün, 2014: 154-167).

Günümüzde yaşanan kişisel ve toplumsal değişimler, bireysellikteki artış, geleneklere bağlılığın azalması vs. koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin ortaya konması için önemli gerekçe niteliğindedir (Berksun, 1995). Uzamış bir yas söz konusu ise, terapötik bir müdahaleye gereksinim duyulabilir. Uygun psikiyatrik yaklaşım ile bireyin sosyal uyumu düzenlenerek, uzamış ve ciddi değişiklikler önlenir (Lindemann, 1944). Ayrıca psikiyatri uzmanına danışılmadan ilaçta verilmemelidir. Çünkü gerekli olmadığı müddetçe süreç kendiliğinden işlemelidir, ayrıca ilaçla müdahale doktorun karar verebileceği bir şeydir (Göka, 2010: 187).

Yas tutan kişilere din görevlileri de yardımcı olabilir. Dini inançlar bireyin ölen kişi bağlarının yeniden düzenlenmesi noktasında yardımcı olabilir. Ancak

sırf yalın avutma yeterli olmayacaktır. Ayrılık acısını yaşamayı kabul etmek ve duygusal tepkileri düzenlemek önemlidir (Lindemann, 1944). Herhangi bir dine bağlı olmayan kişiler ise bu dönemlerde kül serpmek gibi çeşitli törenler seçerler. Destek grupları da bireylerin öfke ve suçluluk duygularını yatıştırması açısından önemlidir (Volkan ve Zintl, 1993: 90-91). Yalom ve Lieberman dullarla yaptıkları çalışmalarda destek gruplarının etkinliğini kanıtlamışlardır (YalomveLieberman, 1991: 334-345).

Bireyin güçlü durmasını beklemek veya dile getirmekte doğru değildir. Üzüntü engellenmeye çalışılmamalıdır. Bu durum bireyin sonsuz matem yaşamasına neden olabilir. Bu süreçte yas doğal seyrinde yaşanmalı, birey olmayan gücünü göstermeye çalışmamalı ve de hayatını etkileyen büyük kararlar almamalıdır. Yas tutmayı başaran insan ise hem süreci atlatır hem de yas sürecinden zihinsel olarak zenginleşerek çıkacağı için yaşamdan daha fazla zevk almaya başlar (Göka, 2010: 187-193).

1.2.4.2. Yas Danışmanlığı

'Yas okyanus gibidir. Gelgitler halinde yaşanır. Sular bazen durulur, bazen çalkantılıdır. Yapabileceğimiz tek şey yüzmeyi öğrenmektir.'

(Vicki Harrison)

Yas danışmanlığı, normal yas sürecinin sağlıklı bir şekilde ve uygun sürede sonlanmasına yardımcı olmaktır. Yas, geleneksel olarak cenaze ritüelleri, aile, kilise ve diğer sosyal geleneklerle kolaylaştırılmış olsa da yas danışmanlığı, yetersiz kalan geleneksel müdahalelerin yerini tutabilecek bir seçenektir (Worden, 1991: 31). Danışman, hastanın ölen kimse ile olan bağlarından sıyrılmasına yardımcı olmalıdır. Tedavide, yalnızca abartılı tepkilere değil, yeterince ortaya konamayan tepkilere de dikkat edilmelidir. Böylece, gecikmiş tepkilerin beklenmedik zamanlarda ortaya çıkarak, zarar verici olmaları önlenabilir (Lindemann, 1944).

Yas danışmanlığının amaçları; kaybın gerçekliğini artırmak, danışanın hem dışa vurduğu hem de gizli kalan duygularıyla yüzleşmesinde yardımcı olmak,

danışanın kayıptan sonra yeniden uyum sağlamasını engelleyen çeşitli durumların üstesinden gelmesine yardımcı olmak, danışanın kaybettiği kişiyle uygun şekilde vedalaşmasını ve hayata yeniden yatırım yapma konusunda kendisini rahat hissetmesini sağlamaktır (Worden, 1991: 32). Dolayısıyla kişinin yaşamına sağlıklı devam edebilmesi için yas danışmanına düşen görev, geride kalanın ölenle olan ilişkisini unutmamasına yardım etmek değil, duygusal dünyasında ölen kişiye uygun bir yer bulmasına yardım etmektir.

Ölümden sonraki ilk 24 saat danışmanın araması için oldukça erkendir. Cenazenin üzerinden bir hafta geçtikten sonra yas danışmanlığına başlanabilir. Eğer ölüm bekleniyorsa, aile üyeleriyle ölümden önce de bağlantı kurulabilir. Kısacası danışmanlığın ne zaman yapılacağı ölümün nasıl olduğuna ve danışmanlığın koşulları ve rolüne bağlıdır (Worden, 1991: 33).

1.2.4.2.1. Worden'in Yas Görevleri Modeli'ne Göre Yas Danışmanlığı'nın İlkeleri

- 1- Geride Kalan Kişinin Kaybın Gerçek Olduğunu Anlamasına Yardım Etmek
- 2- Kayıp Yaşayan Kişinin Duygularını Tanıması ve Bunları ifade Etmesine Yardımcı Olmak
- 3- Kaybedilen Kişi Olmadan Yaşama Devam Edilmesine Yardımcı Olmak
- 4- Kaybedilen Kişinin Duygusal Olarak Yeni Bir Yere Yerleştirilmesini Kolaylaştırmak
- 5- Yas İçin Zaman Sağlanması
- 6- Normal Davranışların Yorumlanması: Danışanı 'normal yas' tepkileri konusunda bilgilendirmek
- 7- Bireysel Farklılıklara İzin Verilmesi
- 8- Aralıksız Destek Sağlanması
- 9- Savunmalar ve Baş Etme Yöntemlerinin İncelenmesi
- 10- Patolojilerin Saptanması ve Danışılması (Worden, 1991: 36-46).

1.2.4.2.2. Yararlı Teknikler

Danışman duyguları harekete geçiren sert sözcükler kullanabilir. Örn; ‘Oğlunuzu kaybettiniz.’ yerine ‘Oğlunuz öldü.’ Bu tür sözcüklerin kullanılması kaybın gerçekliğini artırır ve hissedilmesi gereken üzücü duyguları harekete geçirir. Fotoğraflar, mektuplar, ses kaydı, video ve kişisel eşyalar gibi semboller in kullanılması kaybedilen kişi görüşmedeymiş gibi hissedilmesine neden olarak sanki onunla konuşuyormuşçasına bir odaklanma sağlayabilir. Geride kalan kişinin ölen kişiye yazacağı mektup, kişinin söyleme ihtiyacı duyduğu şeyleri ifade etmesine ve bu sayede yarım kalmış işleri ele almasına yardımcı olabilir. Günlük, şiir vs. de yazılabilir. Ölen kişi ile ilgili duyguların ve anıların betimlendiği resimler çizmek özellikle çocuklarla çalışırken kullanılabilir. Yas tutan kişinin korktuğu ya da kendini iyi hissetmediği çeşitli durumlarla ilgili rol oynaması yeni yetilerin kazanılmasına ön ayak olacaktır. Zihnimizde sürekli kendi kendimize yaptığımız konuşmalar duygularımızı etkilediğinden, bu düşünceler belirlenerek gerçeğe uygunluk ve aşırı genelleme konusunda değerlendirilmesi ile disforik duyguların azaltılmasına yardımcı olunabilir. Anı defterleri oluşturularak bu defterde ailede yaşanmış olaylarla ilgili öyküler, fotoğraflar, şiirler ve resimler yer alabilir. Bu sayede yas daha gerçekçi biçimde tutulabilir. Hayali imajinasyon yoluyla ölen kişinin karşı sandalye de oturduğunu farz ederek söylemek istediklerini dile getirmesi oldukça etkili bir teknik olabilir. Bütün bu tekniklerin amacı, kayıpla ilgili duygu ve düşüncelerin tam olarak dile getirilmesidir (Worden, 1991: 47-48).

Büyük kayıplara uğrayanlar için zorunlu meşguliyetler yas sürecinin ilk zamanlarında ilginin başka bir yöne çevrilmesi noktasında yardımcı olabilir (Yalom, 2014b: 200). Bu tekniklerin yetersiz kaldığı durumlarda, hala tartışmalı bir konu olsa da genel kanı bunaltı, uykusuzluk gibi depresif belirtilerin varlığında ilaç kullanılmasıdır. Akut yas tepkisi sırasında antideprasan ilaç tedavisi genellikle önerilmemekle birlikte tedavi verildiyse hastanın intihar düşünceleri değerlendirilmelidir. Tüm psikoterapi girişimlerini başarısızlığa uğratan ağır ajite depresyonlarda, şok tedavisinin yararı olabilir (Lindemann, 1944). Komplike yas yaşayan bireye hemen ilaç vermek yanlış bir yaklaşımdır. Çünkü ilaçlar duyguları köreltir ve yasin gidişatını bozar (Volkan ve Zintl, 1993: 91).

1.2.4.2.3. Cenaze Töreni Yoluyla Yasın Kolaylaştırılması

Worden'a göre, iyi düzenlenmiş bir cenaze töreninin, yas sürecine önemli derecede yardımcı olabilir. Kaybın gerçek olduğunun kabullenilmesine yardımcı olabilir. Cenaze töreni, insanlar ölen kişi hakkındaki duygu düşünce ve duygularını dile getirmek konusunda bir fırsat verir. Tören, kaybedilen kişinin yaşamının bir yansıması da olabilir. Ölen kişiyle ilgili bazı eşyaların tören içinde yer alması mümkündür. Cenaze töreni, ailenin sosyal destek ağını bir araya getirmek gibi bir etkiye sahip olduğu için yas sürecinin kolaylaşması açısından çok yardımcı olabilir. Cenaze töreninin kayıptan çok kısa bir süre sonra yapılması, törenin hala şaşkın olan aile fertleri üzerindeki etkinliğini azaltabilir. Dolayısıyla beklenen pozitif etki sağlanmayabilir (Worden, 1991: 56-57).

Walters'a (1993) göre, cenaze töreni, ölenin bu dünyadan geri dönüşsüz bir şekilde kaybolmasını temsil ettiği için inkarı önlemekte ölümün kesinliğinin anlaşılmasına ve sindirilmesine yardımcı olmaktadır. Walters (1993) cenaze töreni yapılmaması veya mezarlığın uzakta olmasının pek çok güçlüğe neden olabileceğinden bahsetmektedir (akt; Özpuolat-Olgun, 1999).

1.2.4.3. Yas Terapisi/Komplike Yas Terapisi

'Yası iyileştirmenin tek yolu, onu hissettiğimiz kadar sık ve derinden yaşamaktır.'

(Earl Grollman)

Yas süreci yalnız yaşanan ve genellikle gizli tutulan bir süreç olduğu için kayıp yaşamamış birinin bu durumu anlaması kolay değildir. Çoğu zaman profesyonel yardım gerektirmeyen bu süreçte sürecin aksamasına bağlı olarak alınan profesyonel desteğe 'yas terapisi' denir (Göka, 2010: 189). Dolayısıyla yas terapisi terimini komplike yas tepkileri görülen kişilere yardım amacıyla özel tekniklerin uygulandığı durumlar için kullanmak uygun olur (Worden, 1991: 31).

Yas terapisinin amacı, kayıp neticesinde yaşanan ayrılıkla ilgili çatışmaları çözümlenmek ve yas görevlerinin tamamlanmasını kolaylaştırmaktır. Çatışmaların çözümlenebilmesi için de hastanın kaçındığı duygu ve düşüncelerle yüzleşerek onları yaşaması gerekir. Terapist, bu süreçte yas tutmanın başarılı olabilmesi için

gereken sosyal destek sistemini sağlar ve yas tutması için hastaya izin verir (Worden, 1991: 74-75).

Yas terapisi özellikle şu 3 kategori için oldukça uygundur;

- 1- Uzamış yas şeklinde ortaya çıkan komplike yas
- 2- Bedensel ya da davranışsal belirtilerle maskelenmiş yas tepkisi
- 3- Abartılmış yas şeklinde kendini gösteren yas tepkisi

Yas terapisi sürecin doğal bir şekilde işlemesine yardımcı olmayı hedefler. Yalom’unda (2014b: 111) dediği gibi ‘Terapiye dayanan tüm değişimlerin ilk adımı sorumluluk yüklenmektir.’ Bu nedenle terapist aşırı sessizlik ile aşırı duygu patlamaları arasında gidip gelebilecek olan davranışlara hazırlıklı olmalıdır. Ayrıca sürecin iyi atlatılabilmesine yardımcı olabilmek açısından, terapistin kayıp yaşamış kişinin yaşadığı kültürü, ritüelleri vs. iyi bilmesi oldukça önemlidir (Göka, 2010: 190-193). Ancak tek sorumluluk terapistte değildir. Birey de terapi sürecinde içerikten biraz uzaklaşarak sürece odaklanmayı denemelidir (Yalom, 2014b: 111).

Farklı kuramları benimseyen araştırmacıların oluşturduğu farklı terapi teknikleri ile yas sürecindeki bireye yardımcı olunabilir. Volkan’ın geliştirdiği “Yeniden Yaslandırma Terapisi” komplike yas vakaları için öne sürülmüştür. Yeniden yaslandırma terapisi, “yasın hangi noktada saplandığını belirlemek, bu saplanmayı keşfetmek ve yas tutan kişinin o noktadan başlayarak yitimi için ‘yeniden yas tutmasını sağlamak’ yöntemidir” (Volkan ve Zintl, 1993: 96).

Frankl’ın geliştirdiği hayatın anlamını odak noktası alan Logoterapi de yas sürecinde işe yarayabilir. Logoterapiye göre hayatın anlamı 3 şekilde keşfedilir; Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek ve kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek. Yas sürecindeki kişi de çoğunlukla anlamsızlık ve acı içerisinde olduğundan logoterapi acıyı kabullenme ve anlamı yeniden yapılandırma noktasında yardımcı olabilir. Zira Frankl’a göre insan acı da bile anlam bulabilir. Burada anlatılmaya çalışılan şey gereksiz yere acı çekmek değil, acıdan kaçınılmıyorsa acı vasıtasıyla anlam bulabilmektir (Frankl, 2017: 158-159).

Yas terapisi üzerine görüş bildiren diğerk bir araştırmacı Worden'in yas terapisi aşamaları;

1-Fiziksel Hastalıkların Dışlanması

2-Kontrat yapılması ve Terapötik İşbirliğinin Oluşturulması

3-Ölenle İlgili Anıların Yeniden Canlandırılması

4-Yasın Dört Görevinden Hangisinin Tamamlanmadığının Değerlendirilmesi
(Worden, 1991)

5-Anıların Ortaya Çıkardığı Duyguların Ya da Duygulanım Eksikliğinin Ele
Alınması

6-Bağlantı Nesnelarını Araştırmak ve Etkisiz Hale Getirmek

7-Kaybın Geri Dönüşsüz Olduğunu Kabul Etmek

8-Yası Sona Erdirme Hayalleri Üzerinde Durmak (Worden, 1991: 75-81).

Worden'in yas terapisinden elde ettiği sonuçlar oldukça umut verici gözükmetedir. Worden (1991: 84-85)'a göre, terapiyi tamamlayan hastalar kendilerini daha farklı hissettiklerini belirtmekte, benlik değerinde artma ve suçluluk duygularında azalmadan söz etmektedirler. Kişinin öleni acı duymadan düşünebilmesi, tamamlanmış yasin göstergesidir. Kısacası kayba uyum sağlamak anlamına geldiğinden yas tutmak gereklidir, özellikle komplike yas için yas terapisi oldukça önem arz etmektedir (Worden, 1991: 04-12).

Yas tutmak elveda diyebilmektir; Zara (2011)'nın aktarımıyla bir Tibet hikâyesi bu durumu oldukça iyi bir şekilde anlatmaktadır; Biricik oğlu hastalanıp ölen anne oğlunun cesediyle deli gibi sokaklarda dolaşıp her rastladığı insandan oğlunu yaşama geri döndürmesi için yardım istemiş. Sonunda bu mucizeyi gerçekeştirebilecek tek kişi Budha'dır diyen bir bilgeye rastlamış. Anne Budha'ya gitmiş ve oğlunu yaşama geri getirsin diye ona yalvarmış. Budha anneyi dinlemiş ve şöyle demiş: "Senin acını sona erdirecek tek bir yol var, şehre in ve acının yaşanmadığı her evden bir hardal tohumu al ve hepsini bana getir." Anne şehre koşar, kapı kapı dolaşır, ancak acının henüz yaşanmadığı bir ev bulamaz ve anlar ki acıdan özgürce ayrılmanın tek ve berzah yolu oğlunun ölüsüyle

vedalaşmasıdır (Zara, 2011). Bu nedenle yas tutmak elveda diyebilmektir. Volkan'ın da dediği gibi hayatımızın gidişatı gerekli kopmaları gerçekleştirerek, kayba uyum sağlayabilme ve değişimi bir gelişme potansiyeli olarak kullanabilmeye bağlıdır. Yas tutamazsak uyum sorunu yaşarız ve bu uyumsuzluk enerjimizi yutarak bağlantı kurma yeteneğimizi bozar (Volkan ve Zintl, 1993: 2-3).

Yası anlamamız için gerekli üç temel şey; birincisi, her kayıp bizi kaçınılmaz bir keder içine sürükler. İkincisi, her kayıp tüm geçmiş kayıpları canlandırır. Üçüncüsü, her kayıp, eğer tam olarak yası tutulabilirse, büyüme ve yenilenme için bir araç olabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 03). Yani yas süreci geçmişten sıyrılıp özgür kalmamız için gereklidir ve zorlu olduğu kadar geliştirici potansiyele de sahiptir. Her kaybı esnekliğimizi artıracak bir deneyim olarak görmemiz gerekir. Ancak bu şekilde yeni deneyimler yaşayabilir ve potansiyelimizi geliştirebiliriz. Ölümü kabullenmek, yasını tutmak yeni bir hayata pencere açar (Gün, 2014: 192-196). Dolayısıyla özellikle komplike olmuş yas tepkilerinin normalleştirilebilmesi açısından yas danışmanlığı ve yas terapisi gibi uygulamaların kültürel ve dini özellikler de göz önünde bulundurularak uygulanması oldukça önem arz etmektedir.

1.2.5. Kültürel Bakış Açısıyla Yas

Yas, fonksiyonunu hala sürdüren önemli adet ve geleneklerimizden birisidir. Toplumsal farklılıklar olsa da, yas olgusunun genellikle “yas tutma” ve “yas etme” olmak üzere iki bölümü vardır. “yas tutma” olgunun pratik ve adet yönünü, “yas etme” ise olay karşısında duyulan acı ve bunalımın anlamlı sözlerle dramatik olarak ifadesini kapsamaktadır (Gündüz, 2012). Bizim ele aldığımız nokta yas tutmadır.

Yas, ağlayıp haykırma, kendine işkence etme, yüze çamur sıvama, Hıristiyanlarda kara ve Müslümanlarda ak giysiler giyme, kola ya da yakaya renkli şerit bağlama, yemek yememe ve su içmeme, konuşmama vb. gibi çeşitli davranışlarla belirtilir (Akt; Hançerlioğlu, 1976: 248). Yas sürecinde kültürel faktörler de bireysel faktörler kadar önemlidir. Kaybın arkasından uygulanan

geleneksel ritüeller süreç için kolaylaştırıcı bir faktör sayılabilir (Çelik ve Sayıl, 2003). Hasta ziyareti, cenaze töreni, taziye, kabir ziyareti gibi törenler kültürün sağlıklı ölüm bilinci geliştirmeye yönelik katkı sağladığı yerlerdir (Göka, 2010: 47).

Ölümden ya da felaketten ötürü yas tutma gereği, en ilkel toplumlardan en gelişmiş toplumlara kadar yaygındır. Örneğin Anadolu inançlarında Niobe öldürülen çocuklarının yasını tutmak için taşlaşmıştır. Dünyanın her yerinde yas simgesi olarak Niobe heykelleri yapılmıştır. Yasın kökeninde ölüm ya da felaket karşısında duyulan acıyla karışık aynı işin kendi başına da gelmemesi için ölümü ya da felaketi engelleme çabası da vardır. ‘Yas tutmakla bunun engelleneceğine ya da önleneyeğine inanılır (Akt; Hançerlioğlu, 1976: 248).

İlkel toplumların ve günümüz insanının ölümlere ilişkin tutumları benzerlik göstermektedir. Mesela günümüzde Batı toplumlarında yapılan şaşalı anma törenleri ve yas döneminde uyulan yasaklar ilkel dönemlerle oldukça benzerlik göstermektedir (Thomas, 1991: 96-97). İlkelerin ölümden çok ölümleri dert edindiğini söylemek mümkündür (Karaca, 2000: 40). Ancak antropolojik çalışmalar ilkelerin çoğunluğunun ölümü korkunç bir olay olarak algılamadıklarını, ölüme sağduyulu bir şekilde yaklaşarak onu daha yüksek bir yaşam formuna geçiş olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Zira mumyalama, eşyaları ile birlikte gömme (Küblerr-Ross, 2010: 03) gibi adetler bunu göstermektedir. Ancak ölüyü süsleme, mumyalama gibi gelenekler Türk-İslam kültüründe yaygın değildir. Aksine ölü olabildiğince doğal şekliyle tabuta konur, bazen tabuta cinsiyetini, yaşını ifade edecek işaretler konur ve fazla bekletilmeden ölü defnedilir. Cenaze de bir arada olmaya önem verildiği için ölü ancak uzaktaki yakınlarının gelebilmesi için bekletilir (Karaca, 1999).

Türk-İslam kültüründeki ölümle ve matemle ilgili davranışlar, hem İslam öncesi inanışlar hem de İslam inanışından etkilenmiştir. Ölü yıkamak, cenaze namazına katılmak, ölünün eşyalarını ihtiyaç sahiplerine dağıtmak, sadaka dağıtmak, ölü aşı vermek ya da bugünkü eş, dost ve komşular tarafından getirilen yemekleri yemek, Türk-İslam kültürüne göre şekillenmiş matem uygulamalarıdır. Ölümle alakalı eski inançlar en fazla matem konusunda etkisini sürmektedir.

Anadolu'da matem nedeniyle ölenin yakınları genellikle kırk gün süreyle süslü ve renkli kıyafetler giymemekte, düğün, nişan ve sünnet gibi merasimler ya belli bir süre ertelenmekte ya da sade ve eğlencesiz olarak yapılmaktadır. Komşular ve akrabalar da bazı şeylere dikkat ederek yaslı ailenin acısına ortak ve saygılı olmaya çalışır ve yas sürecine bu şekilde katılırlar (Örnek, 1979: 82-85). Bu tür geleneksel uygulamalar kayıp yaşayan bireylerin acılarının paylaşıldığını hissetmesinde ve sağlıklı bir yas süreci geçirmelerinde yardımcı olmaktadır. Toplumumuzda yapılan, Kur'an-ı Kerim ve Mevlit okutma, cenaze evine yemek gönderme, lokma döktürme, helva dağıtma gibi ritüellerde yer almak yas sürecini kolaylaştıran kültürel unsurlardır.

Yahudi geleneklerine göre, ölünün bedenini görmek gerekli değildir. Ancak mezarlıkta tabutun üzerine kürekle toprak atmaya yardım edilir. Bu, kişinin ölümü idrak etmesini sağlar. Yasa ilişkin diğer Yahudi gelenekleri, kaybın kişinin dünyasını nasıl daralttığını anlatan dışavurumlardır." (Volkan ve Zintl, 1993: 121).

Batı dünyasındaki bazı gelenekler, yakınıni kaybetmiş ailelerin, iki yıl süreyle koyu renk giysiler giymesini gerektirir. Bu iki yıllık süre, yaklaşık olarak ölüme uyum sağlamak için gereken sürenin karşılığıdır. Yasın çözümlenmekte olduğunun ve kişinin tam olarak işlev gören bir birey olarak, eski yerine yakında döneceğinin bir işareti olarak giysilerin rengi yavaş yavaş açılır." (Volkan ve Zintl, 1993: 121). Görülmektedir ki ölüme verilen anlam ile ölümden sonraki merasimlerin düzenlenme şekli arasında bir ilişki vardır. Ölümden korkan ve uzaklaşan Batı, cenaze merasimlerinde ölüyü süslemekle ölüm korkusunu bastırmaya çalışmaktadır (Thomas, 1991, 105-107). Algıların değişmesi sonucu yas süreci de zorunlu olmaktan çıkarılmış, tedai edilmesi gereken bir hastalık konumuna getirilmiştir (Aries, 1991: 96-97).

Dolayısıyla Batı ile karşılaştırıldığında Türk-İslam kültürü önemli ölçüde ölümlerle iç içe yaşamaktadır. Örneğin, aile kabristanları oldukça çok ve de özellikle Anadolu'nun bazı kesimlerinde evlere oldukça yakın konumdadır. Bu durum Müslüman bir bireyin ölümü ve onu hatırlatacak uyarıcıları zihninden uzaklaştırmaya gereksinim duymaması, ölene vefa ve de öleni evinden ve

yakınlarından uzaklaştırmak istemeleri ile alakalı olabilir. Ancak bu gelenek toplumumuzda giderek zayıflamakta, ölen bireyler genellikle evlerinden uzak kabristanlara gömülmektedir. Karaca yaptığı araştırma da, insanların vasiyet yazmasının yaygınlaşması ile de birlikte, bireylerin manevi açıdan daha fazla istifade edebilmek amacıyla özellikle cami yakınlarındaki kabristanlara defnedilmek istediklerini saptamıştır (Karaca, 1999).

Cenazeler her kültürün vazgeçilmezi olarak karşımıza çıkmaktadır. Cenazeler sadece ölümün kabullenilmesini kolaylaştırmamakta, aynı zamanda toplumsal bağları da kuvvetlendirmektedir. Cenazenin kalabalık oluşu bireye duyulan sevgi ile doğru orantılı görüldüğünden, bu törenler; taziyelerde bir araya gelip ölenin iyi yanlarının konuşulması, ölü evine yemek gönderilmesi, helva dağıtılması gibi kültürel unsurlar da bu süreci kolaylaştırmaktadır. Bütün bunlar pek çok kültürde ortaktır ve de din ile bir aradadır. Dini öğeler sürecin her aşamasında yer bulmaktadır. Ayrıca bu dini uygulamalar yas sürecinin her aşamasında başa çıkmada etkilidir (Göka, 2010: 198-200). Pek çok kültürde cenaze töreni olmasının nedeni, bireyin kayıptan sonra kederlenmek için zamana ve alana ihtiyaç duymasıdır. Cenaze töreni cenaze planlamasına katılması, ölen kişinin bedenini görmesi, baş sağlığı dileklerini kabul etmesi gibi davranışlar aracılığıyla geride kalanların ölümü yadsımasını zorlaştırması ve kederle ilgili sorunları su yüzüne çıkarması nedeni ile yas tutma gereksinimini olumlu yönde besleyen bir düzenektir. Ancak günümüz modern yaşam tarzında, dini inanışlardan ya da geleneksel aile sistemlerinden uzaklaşıldığı ya da yasa yeterli zaman ayrılamadığı için keder sıklıkla komplike olmaktadır (Volkan ve Zintl, 1993: 37). Yaşadığımız çağdaş toplumlarda bilerek veya bilmeyerek kedere karşı kısıtlamalar getirilmesi komplike yasa neden olan önemli etkenlerdendir.

Karaca'ya göre kültürümüz sağaltım açısından sözel olarak oldukça zengin ve işlevseldir. Mesela ölüyle ilgili olarak "*Allah rahmet etsin*", "*Allah mekanını cennet etsin*", "*Allah taksiratını affetsin*", "*Nur içinde yatsın*", geride kalanlarla ilgili olarak, "*Allah sabır versin*", "*Hüküm Allah'tan, başınız sağ olsun*", "*Allah başka acı, keder göstermesin*" gibi deyimler oldukça destekleyicidir. Bizim kültürümüz yaşlı bireylere oldukça değer vermekte onları ölüm sürecinde de değerli hissettirmekte iken Amerika'da aksine yaşlılar değer görmemekte ve zaten

artık ölmeleri gerekiyor gibi davranılmaktadır. Bir tek yaşlı ölümleri değil bütün ölümler kültürümüzde önemsenmekte, cenaze, defin, taziye işlerine katılım sağlanma, ölü evine yemek gönderme ve ev işlerine yardım etme gelenekleri de devam ettirilmektedir (Karaca, 1999).

Yas tepkileri yöreden yöreye farklılıkta gösterebilir. Yöresel yas tutma biçimleri her zaman patolojik yas belirtisi olarak değerlendirilmemelidir. Örneğin ülkemizde Erşan'ın (2014) yaptığı çalışma, yas sürecinde bireysel faktörler kadar kültürel faktörlerinde etkili olduğunu destekler niteliktedir. Erşan'a göre bazı bölgelerde ölene saygı göstermek ve toplumsal geleneklere uymak için kayıp verildikten sonra ömrünün geri kalanında siyah elbiseler giymek gibi kültürel ya da yöreye özgü davranışlar komplike yas içerisinde değerlendirilemez. Bu görüşünü de analiz ettiği vakalarda depresyon bulgusuna rastlamamasına dayandırmaktadır.

Her toplumun kendine özgü kültürü olduğu için kültür, toplumun yaşam tarzı olarak da nitelendirilebilir. Bütün insanlar ve toplumlar üzerinde etkili olan ölüm fenomeninin Türk kültüründe daha etkin olduğu, hala sürdürülen yas geleneğinden anlaşılmaktadır. Türk kültüründe yas tutma sürecinde yöreden yöreye bazı farklılıklar olsa da benzerlikle çok daha fazladır. Yani pek çok ortak yas unsuru sayılabilir (Gündüz, 2012).

Neyse ki İslam'ın gerçekte ifade ettiği şey bunlardan çok farklıdır. Ki Hz. Muhammed bile belki de yaşadığı yasın yoğunluğundandır ki Hz. Hatice ve amcası Ebu Talib'in öldüğü yıla hüzün yılı adını vermiştir. Arkadaşlarının ve çocuklarının ölümü nedeniyle ağladığı bilinir. Oğlu İbrahim ölünce, kendisine 'Sen de mi ağlıyorsun ?' diyen birine; 'Bu gördüğün hal şefkat eseridir. Göz yaşarır, kalp kederlenir. Biz ancak rabbimizin razı olacağı sözleri söyleriz. Ey İbrahim, biz senin firakınla kederliyiz.' demiştir (Buhari, Cenaiz: 43).

Dini mantıkla çelişen bir örnek Kербela yasıdır. Kербela olayını hatırlayarak matem vasıtasıyla Hazreti Hüseyin ve şehit edilen ailesini anmak, Ehl-i Beyt'e saygının en değişik göstergesidir. Hazreti Hüseyin'in, muharrem ayının onuncu gününde Kербela'da şehit edilmesi nedeniyle Muharrem ayı, Kербela öncesi için kurtuluş ve şükran, Kербela sonrası için matem ve yas ayıdır

(İzeti, 2010). Muharrem ayında Hz. Hüseyin ve Ehl-i Beyt mensuplarının şehit edilmesinin anısına, Kerbela yası tutan erkekler siyahlar giyinip kendilerine zincir veya kılıçlarla vurarak matem tutar. Bu durum pek çok dini otorite tarafından eleştirilir(Bozkuş, 2008). Kerbela yasının esas nedeni siyasi olabilir. Bu görüşü Durkheim'in kefaret törenleri görüşüyle bağdaştırabiliriz. Durkheim, Kefaret Törenleri adı altında topladığı karamsar törenlerin bir dalı saydığı yas törenlerini ikiye ayırır; 1-Olumsuz açıdan yasaklarla gerçekleştirilen yas törenleri, 2-Olumlu açıdan eylemlerle gerçekleştirilen yas törenleri. Konuşma yasağı, yemek yeme yasağı ve su içme yasağı gibi ilkel gelenekler birinciye ve ağlayıp haykırma, yüze çamur sürme, kendi vücudunu yaralama gibi ilkel gelenekler ikinciye örnektir. Durkheim'e göre "Felaketler toplumda bir zayıflama duygusu doğurur. Bu duygu bireyleri birbirine yaklaştırır. Birlikte yas tutmak, toplumun bozulmadığına kendilerini inandırmak içindir. Nitekim kendilerini yeniden güçlü duymaya başlamalarıyla yas kalkar." (Durkheim, 1912: 566-592; Akt., Hançerlioğlu,1976: 248). Bu görüş doğrultusunda Kerbela yasının dini veya sağaltıcı olmaktan çok siyasi olabileceği ve bağlamda değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Zira din yas sürecinde bireyin ihtiyacı olan tepkisel dışavuruma izin verirken kendine zarar verici davranışlar sergilemeyi yasaklamaktadır. Örneğin, "Ölenin arkasından yüzünü gözünü tırmalayan, yakasını paçasını yırtan, Câhiliye insanı gibi bağıra – çağıra ağıt yakıp kendisine beddua eden, bizden, bizim yolumuzu izleyenlerden değildir."(Buhari, Cenaiz: 36, 38, 39). Dolayısıyla bu sözler yasın yaşanmasına değil, dini inanca ters düşüp Yaratıcı'ya isyana varabilecek davranışların engellenmesine yöneliktir. Ancak muhtemelen İslam öncesi geleneklerde, ölenin ardından saç yolma, elbise yırtma, bağırarak ağlama gibi adetlerin varlığı islamiyetteki yas geleneğine etki etmiştir. Örneğin bazı kültürlerde yas törenlerinde suçluluğun dışa vurumu olarak ceza gelenekler arasında idi. Bir kabilede, birisi kazara ölmüşse öteki kabilelerden ziyarete gelen kişiler bu kabile üyelerini dövermiş. Bu gibi ceza durumları geçici suçluluk duygularının silinmesi için olabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 14).Görüldüğü üzere, ölüm gibi, yaşanan sınırlılıkların psikolojik, sosyal ve kültürel referanslar aracılığıyla değerlendirilmesi gerekir. Aksi takdirde bu sınırlılıkların olumlu potansiyelleri gizli kalır ve sorunlar ortaya çıkar (Bahadır, 2002: 166).

1.3. DİNİ BAŞA ÇIKMA

1.3.1. Başa Çıkma

Hayatın dümdüz bir çizgi değil, inişli çıkışlı bir yol olduğu göz önünde bulundurulursa pek çok insanın başa çıkma davranışlarını kullanmak zorunda kaldığı öngörülebilir. Zor veya beklenmeyen bir durumla karşılaşmak ya da herhangi bir sıkıntı yaşamak strese, stres ise başa çıkma davranışına neden olur. Başa çıkma davranışının temelinde bireyin stres altında hissetmesi yatar.

Stres çeşitli şekillerde tanımlanabilmekle birlikte, her birey stresi kendi yaşamında karşılaştığı olaylara göre tanımlar. Stres, bireyin içten ya da dıştan gelen uyarıcıların etkisiyle homeostatik dengenin değişmesi ile oluşan sıkıntı, kaygı, gerginlik gibi durumlardan istemsizce etkilenmesi sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Ayrıca, günlük hayatta anlam ifade eden şeylerin anlamını yitirmesi, bunların yapılmak istenmemesi gibi durumların getirdiği bunalım, gerginlik hali olarak tanımlanabilir (Hisli-Şahin, 1998). Stres, genellikle gerginlik hali olarak tanımlanır ve endişe, tasa gibi duygularla eşdeğer olarak düşünülür. Ancak olumlu veya olumsuz her türlü yaşam olayı strese kaynak olabilir. Yaşanılan yerden taşınma, okul değişimi, iş kaybı, sevilen birinin kaybı, çeşitli nedenlerden kaynaklanan engellemeler, kararsızlıklar, başarısızlıklar, kişilik özellikleri ve daha birçok olumsuz olaylardan kaynaklanan strese (distress) kaynaklık ederken; terfi almak, yeni bir ortama girmek gibi durumlar da olumlu olaylardan kaynaklanan strese (eustress) kaynaklık eder (Kleinman, 2012: 317).

İnsan hayatı stresle dolu, birbirine zıt durumların bir arada yaşanabildiği inişli çıkışlı bir süreçtir. Ancak insan yapısı gereği bu inişli çıkışlı ruh hali içerisinde kalmak istemez, yaşadığı olayları anlamlandırarak bir an önce dengeyi bulmak ister. Bu durumda başa çıkma yöntemleri devreye girer (Folkman ve Moskowitz 2004:747). Stresli bir durumla karşılaşan birey durumla başa çıkabilmek ve duruma dayanabilmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerde bulunur. Bu tepkiler stresi azaltmaya ya da yok etmeye yönelik başa çıkma tarzlarıdır (Çetinkaya vd., 2008). İnsanın başa çıkma sürecinde gösterdiği her çaba, bir başa çıkma etkinliğidir. Farklı biçimleri olabilir. Örneğin; anlamlandırma bilişsel, öfkelenme duygusal, ibadet etme ise davranışsal boyutta

başa çıkmadır (Aytan, 2012: 38). Bu bağlamda başa çıkma, bireyin kişisel kaynaklarını aşan içsel veya dışsal faktörlerle mücadele etmek için bir takım bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanılmasıdır (Ekşi, 2001).

Baş a çıkma, aynı zamanda kaynaklarımızı tüketen ya da zorlayan durumları yönetme sürecidir (Taylor vd., 2010: 465). Zor zamanlarda bizim için önemli olan ve bize iyi hissettirebilecek maddi veya manevi şeylere sığınırız. Bu nedenle stresli zamanlarda başa çıkma, önem verdiğimiz şeyleri sürdürme veya onları dönüştürme şeklindeki davranışlarımızdır (Ekşi, 2001). Lazarus ve Folkman'a (1984; 90) göre başa çıkma, zor zamanlarda gösterilen anlam arayışıdır. İki şekli vardır; ya anlam korunur ya da anlamın korunması mümkün değilse anlam dönüştürülür (Pargament ve Rye, 1998: 62). Arzu edilenle gerçekte olan farklı olduğu zaman birey başa çıkma yoluyla durumu kontrol altında tutma, idare etme ya da uzlaştırma yoluna gider. İnsanoğlu hayatı boyunca kaza, kayıp, hastalık, başarısızlık gibi pek çok sıkıntılı durumla karşılaşır ve çoğu zaman kontrolü kaybettiğini düşünür. Bu düşünce yapısı bireyi yaşamı yeniden anlamlandırma, kontrol kazanma ve teselli bulma arayışına iter. Böylece başa çıkma süreci başlar. Başa çıkmanın başlıca amacı olumsuz duyguları düzenlemek, kontrol kazanmak ve anlamı yeniden oluşturmaktır (Folkman, Maskowitz, 2004; 747). Bu bağlamda başa çıkma, , bireylerin önemseydiği maddi veya manevi şeylere zarar gelme tehdidi söz konusu olduğunda ortaya konan anlamı koruma ve dönüştürme çabasıdır (Pargament ve Rye, 1998: 60).

1.3.1.1. Başa Çıkma Türleri

Stresle başa çıkma ile alakalı olarak özellikle Lazarus'un geliştirdiği bilişsel temelli başa çıkma kavramı oldukça önemlidir. Bilişsel temelli başa çıkma da birey stres yaratan bir durumla karşılaştığında öncelikle durumu değerlendirir, sonra da problem odaklı ya da duygusal odaklı başa çıkma tarzlarından birini seçer. Böylece birey ya stresi ile olumlu bir şekilde başa çıkmış olur ya da başa çıkma süreci olumsuz sonuçlanır (Folkman ve Lazarus, 1984: 141-151).

Problem odaklı baş etmede stres yaratan durum ortadan kaldırılmaya çalışılır, etkisi azaltılır ya da problemi çözme üzerine odaklanılır. Sorunun

çözümüne yönelik çaba, stres verici durumu değiştirmek amacıyla olumlu bir şey yapma girişimlerini içerir. Yani stresli durumu değiştirebilmek için aktif çaba gösterilir. Duygu odaklı baş etmede ise stresli durumun neden olduğu olumsuz duygular kontrol altına alınarak dikkat olumlu bir yöne çevrilmeye çalışılır. Dolayısıyla duygu odaklı başa çıkma, stres kaynağına verilen duygusal tepkileri bir düzene koyma çabasıdır. Bu yöntemlerden biri veya her ikisi bireyler tarafından tercih edilebilir, aynı anda kullanılabilir (Lazarus ve Folkman,1984: 141-151; Taylor vd., 2010: 465).

Baş çıkma tarzı seçiminde durumsal özellikler önemlidir. Buna göre yüksek düzeyde kontrol edilebilirlik ya da değiştirilebilirlik varsa problem odaklı başa çıkma stratejileri, düşük düzeyde kontrol edilebilirlik durumunda veya değiştirilemeyecek durumlarda duygu odaklı baş etme stratejileri daha etkili olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984: 141-151; Taylor vd., 2010:465). Dolayısıyla problem odaklı başa çıkma da birey aktif olarak problemin çözümü için katılımda bulunmaktadır, duygu odaklı başa çıkma da ise daha pasif bir kabulleniş söz konusudur (Atkinson, 1999).

Stresle başa çıkmak için başvurulan yollara bakıldığında bazı tipik davranış türleri görülmekle birlikte strese verilen tepkiler bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bazı bireyler strese tepki olarak geri çekilerek, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçmaktadır. Bazıları ise boyun eğici bir başa çıkma tarzını kullanmaktadır. Bireyler bazen stresli duruma kendilerinin sebep olduğunu düşünmekte ve çaresiz yaklaşıma başvurmaktadır. Stresli durumdan başkalarını suçlamak da bir başka başa çıkma tarzıdır. Stresle başa çıkmada kullanılan bu tarzlar çoğu zaman olumsuz bir etkiye sebep olmakta ve bireye zarar vermektedir. Bu olumsuz başa çıkma tarzlarının yanı sıra stresle başa çıkmada kullanılan esnek tarzlar da vardır. Strese sebep olan durumu kabul edip iyimser bir yaklaşım içinde olmak, sosyal destek aramak olumlu yaklaşımlar arasında yer almaktadır (Hisli-Şahin, 1998). Ayrıca başarılı bir başa çıkma süreci bireyin cesaret, iyimserlik, kontrol gibi içsel ve toplumsal destek gibi dışsal kaynaklarının sürece katılımına bağlıdır. (Taylor, 2002; Taylor vd., 2010: 466-469).

Görüldüğü gibi stresli veya zor durumlarla baş edebilmek için kullanılan pek çok yöntem vardır. Lazarus ve Folkman'ın bilişsel temelli başa çıkma modeline göre insanlar sıkıntılı veya stresli baş etme durumlarında kendi kaynaklarını getirerek baş etme mekanizması olarak kullanmaktadır. Dolayısıyla inanan insan için en temel kaynak olan dinin de bir başa çıkma stratejisi olduğu söylenebilir.

1.3.2. Din ve Başa Çıkma İlişkisi

Dinin tarihi insanlık kadar eskidir ve tarihin başlangıcından beri insanlıkla iç içe olan din bireylerin yaşantısına önemli ölçüde etki etmektedir. Tercihlerinde, davranışlarında hatta düşünme biçimlerinde bile dini inanç ve değerlere başvurmayan insan sayısı oldukça azdır (Hökelekli, 2015, 29-31). Zorluklarla dolu olan hayatta insanoğlunun bu zorluklar karşısında takındığı tavır yüzyıllardır bir çok alan tarafından incelenmektedir (Pargament, 1997: 71-72). Son zamanlarda ise zor durumlarla başa çıkma durumu, başa çıkma ve dini başa çıkma teorileri çerçevesinde ele alınmaktadır. Son 30-35 yıldır özellikle Batı da psikoloji ve psikiyatri camiasında dini ve manevi konuların ele alınması tabu olmaktan çıkmıştır ve çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir (Bergin, 1980; akt, Ekşi, 2001). Bu süreçte pek çok dini başa çıkma ölçeği geliştirilmiş, dini başa çıkma ile dini yönelim, kişilik özellikleri, depresyon, dini olmayan başa çıkma stratejileri, kronik rahatsızlıklar, kanser, endişe ve incinebilirlik, etnik kimlik gibi pek çok değişkenin ilişkisi araştırılmıştır (Ekşi, 2001). Çalışmalar sonucunda olayları değerlendirme, bunlara psikolojik ve fiziksel yanıtlar verme noktasında dinin etkili olduğunun kanıtlanması ile dini başa çıkmaya olan ilgi artmıştır. Böylece din, başa çıkma ve sağlık ilişkisi konusundaki çalışmalar artış göstermiştir (Folkman ve Moskowitz, 2004:759).

Psikoloji ve din psikolojisi literatürüne bakıldığında hem başa çıkma hem de dini başa çıkma konuları üzerine pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Richard Lazarus'un 1966'da yazmış olduğu *Psychological Stress and the Coping Process (Psikolojik Stres ve Başa Çıkma Süreci)* başlıklı eserinin yayınlanmasından bu yana bu konuda pek çok eserin yazıldığı söylenebilir. Dini

başa çıkma konusunda ise Pargament'in *The Psychology of Religion and Coping (Din ve Başa Çıkma Psikolojisi)* isimli kitabı bu konudaki en kapsamlı eser olarak değerlendirilebilir. Dinin başa çıkma üzerindeki etkinliğinin anlaşılmasında Pargament'in bu eseri önemli bir rol oynamıştır (Aytan, 2012: 19). Ancak dinin başa çıkma sürecindeki rolünün incelenmesi yüzeysel olsa bile daha eskilere dayanmaktadır. Dinin hayattaki zorlukların üstesinden gelmede, teselli verme, destek sağlama ile anlam ve kontrol duygusu kazandırma gibi fonksiyonları Sigmund Freud, Carl Gustav Jung ve Viktor Frankl gibi pek çok psikolog tarafından önce ifade edilmişti.

Freud'a (1991: 196) göre din kendini koruyacak bir baba arayışının sonucunda ortaya çıkan, gerçeklerle yüzleşmekten kaçmaya yarayan bir yanılsamadır. Jung'a göre (1933:264) din başa çıkma sürecine olumlu etkisi olan bir faktördür. William James dinin hayatı anlamlandırma ve problemleri çözmede yardımcı olduğunu dolayısıyla bir yanılsama olsa bile araştırılmaya değer olduğunu ifade etmiştir (akt; Carone ve Barone, 2001:992). Frankl (2017: 133-144) dini bireye başka hiçbir yerde bulamayacağı bir güven duygusu vererek bireyi pek çok ruhsal rahatsızlıktan koruduğunu ve yardım eli uzattığını ifade etmiştir. Yalom (2006: 45) dinin kutsala kavuşmayı vaad etmesinden yola çıkarak başa çıkmada teselli edici rolü olduğunu vurgulamıştır. Pargament ise dinin başa çıkma sürecindeki fonksiyonlarını kapsamlı bir bütün halinde sunmuştur. Pargament, gerek konunun kuramsal çerçevesinin çizilmesinde gerekse dini başa çıkma sürecinin ölçülebilir hale getirilmesinde önemli çalışmalar ortaya koymuştur.

Pargament'e göre sıkıntılarla karşılaşan insanoğlu bu sıkıntıların sebebine dair bir sorgulama içerisine girer ve nedensel yüklemelerde bulunur. Sıkıntılarla başa çıkabilmek için de dini ve manevi değerlerden destek alır. İşte bu sürece dini başa çıkma adı verilir (Pargament, 1997; 190-240). Dini başa çıkma kavramı; kişinin karşılaştığı stres verici olaylar karşısında inanç dünyasını kullanma yolu olarak tarif edilebilir (Pargament vd., 2000; Pargament, 1997: 90; Pargament, vd., 2001). Günümüzde yapılan çalışmalarda din, doğal bir savunma yöntemi olmanın ötesinde hayata anlam ve değer katan bir yapı olarak ele alınmaktadır (Aytan, 2012: 19). Pargament (1997)'e göre, dinin sadece doğal bir savunma yönü değil, aynı zamanda bir anlamı ve de değeri vardır. Bu nedenle dini başa çıkma aynı

zamanda dini kaynakların bireyin anlam arayışına katkı sağlama sürecidir. Kısacası başa çıkma, stres ya da kaygı yaratan zorlayıcı içsel veya dışsal durumlarla, bilişsel ve davranışsal çaba göstererek uğraşma olarak tanımlanabilir. Dini başa çıkma ise bu mücadele sürecine dini inanç ve ritüellerin katılmasıdır (Ekşi, 2001).

Pargament ve arkadaşları, Lazarus ve Folkman'ın (1984) etkileşimsel modeline dayanan bir dini baş etme kuramı ortaya koymuşlardır (Pargament, 1997; Pargament, vd., 1992, 1998). Lazarus ve folkman'a göre baş etme; 'Kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı zorlayıcı olarak değerlendirilen belirli içsel veya dışsal talepleri yönetmek için sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çaba'dır (Lazarus ve Foklman, 1984: 141). Lazarus ve Folkman'ın modeline göre insanlar sıkıntılı veya stresli baş etme durumlarında kendi kaynaklarını getirerek baş etme mekanizması olarak kullanmaktadır. Pargament'e göre ise bir sıkıntı veya kriz anında bireylerin getirdiği başa çıkma kaynaklarından biri de din olabilir (Pargament, 1997: 166). Bu görüşü destekler şekilde, Karakuş ve Koç (2014) dini başa çıkmanın tüm boyutları ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ekşi (2001), olumlu dini başa çıkmanın olumlu ve problem odaklı başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Olumsuz dini başa çıkma tarzlarının ise alkol/İlaç kullanma, yadsıma, davranışsal ilgiyi kesme gibi etkisiz başa çıkma tarzları ile daha çok kullanıldığını ve de ruhsal rahatsızlıklarla daha ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Kavas (2013) da bireylerin stres karşısında dine sığınma eğiliminde olduğunu saptayarak benzer sonuca ulaşmıştır. Görüldüğü gibi stresle mücadelede dini inanç, duygu ve davranışların da rolü vardır (Horozcu, 2010) ve bireyin stresli durumlara uyum sağlamak ve bunlarla baş edebilmek için kullandığı çıkış yollarından biri dini inançlarıdır (Hood vd, 1996: 378). Koenig bireylerin başa çıkma sürecinde en çok dini başa çıkmaya başvurduğunu tespit etmiştir (McIntosh, 1995).

Bireyin dini başa çıkmayı tercih edip etmeyeceği dünya görüşüne göre değişecektir. Birey uyum sisteminde belirli dini aktivitelere yer verirse dini baş etme süreci gözlemlenebilir (Pargament, 1997: 166). Sıkıntılı durumlarla karşılaşan bireylerden dindar olanlar daha çok dini aktivite de bulunarak, dinden

uzak olanlar ise dine daha fazla önem vererek sorunlarla baş etmeye çalışmaktadırlar (Akıncı, 2005).

1.3.2.1.Dini Başa Çıkmanın Hedefleri ve Fonksiyonları

Dini başa çıkma çok amaçlı olmasından ötürü pek çok nedenle kullanılabilir. Birey Allah'a yakın olmak için, diğer insanlara yakın olmak için, uyum sağlayabilmek için ya da anlam bulabilmek için dini başa çıkma tarzlarını kullanabilir. Din, başa çıkmanın değerlendirme, eyleme geçme ve sonuç aşamalarına etkide bulunur. Birey acı veren bir tecrübe yaşadığında, kontrol edemediği olaylarla karşılaştığında, kendinden öte bir güce bağlanma arzusu içinde olduğunda ya da sadece kişisel gelişimini desteklemek amacıyla dine başvurabilir (Pargamentvd., 2000).

Pargament'e göre dinin bireyin problemlerle başa çıkma sürecinde anlam kazandırma, kontrol ve güven duygusu verme, teselli etme, yakınlık ve sosyal destek sunma ve dönüşüm sağlama sürecine katkıda bulunma gibi beş temel hedefi vardır (Pargament, 1997; 190-240; Pargament, vd., 2000). Başa çıkma da kutsalla bağ kurma zorunluluğu yoktur. Ancak hem din, hem başa çıkma anlamın korunmasını, yenilenmesini ya da dönüştürülmesini hedefler (Ekşi, 2001). Pargament (1997)'e göre dini baş etmenin amacı, ya mevcut durumu koruyarak olumlu bir sonuç elde etmektir. Ya da olumsuz bir durumu olumlu bir duruma dönüştürmektir. Zira dini başa çıkma, sıkıntılı ve zor zamanlarda başa gelenleri anlamlandırma, bireyin gücünü aşan durumlarla karşılaşp kontrol duygusunu kaybettiğinde, yüce bir kudret tarafından idare edildiğini düşünüp psikolojik bir kontrol hissine sahip olması, manevî teselli ve rahatlama, inanç ve ritüellerin sağladığı Allah'a yakınlık hissi, hayatını dönüştürmek isteyenlere yeni imkânlar sunma gibi fonksiyonlara sahiptir (Ayten, 2012: 49).

Bireyler zor durumlar karşısında zorlukları katlanılabilir hale getirmek, acılarına teselli bulmak, hayatın sürekliliğini sağlamak ve hayata yeniden tutunmak için pek çok çaba da bulunurlar (Ayten ve Sağır, 2014). Din inanan bireye bir anlam bütünlüğü sunduğu için, birey kontrolü dışında gelişen ve üstesinden gelemediği durumlarda dine sığınır. Problemi çözebilmek için düşünce

ve davranışlarını dine göre şekillendirerek rahatlamayı amaçlar (Koç, 2005). Çünkü din insanın yetersiz kaldığı durumlarda çözüm veya açıklama sunabilmekte, bireye kontrol duygusu ve yeni bir anlam kazandırabilmektedir (Pargament ve Brant, 1998). Stresli bir olay nedeni ile tehdit altında olduğunu hisseden birey dini inancı sayesinde her şeye gücü yeten olarak Allah'ı hatırlar, ona yönelir, ondan yardım diler ve ona güvenir (Kula, 2002).

Din olumsuz durumların olumlu yanlarının görülüp değerlendirilebilmesini de sağlayabilmektedir. Ayrıca dini başa çıkmada sıklıkla insanın pek çok konudaki yeterliliğinin sınırlı olduğunun vurgulanması koruyucu bir mekanizma işlevi görmektedir. Dini başa çıkma benlik değerini ve huzuru artırmakta, Tanrı'yla ve diğer insanlarla yakınlık hissini artırmakta ve bireyin şahsi gelişimini teşvik etmektedir. (Pargament ve Park, 1995).

Kısacası araştırmalar dinin başa çıkma üzerindeki olumlu etkisine yönelik şu görüşleri ortaya koymaktadır: (Pargament, vd., 2005: 481).

1- Dinin sadece kaygı azaltma değil; anlam kazandırma, kişisel kontrol sağlama, olgunlaştırma gibi fonksiyonları da vardır.

2-Din sadece durumu bastırmaya yarayan bir şey değildir. Aynı zamanda sıkıntılarla yüzleşme cesareti de kazandırmaktadır. Dolayısıyla inanan insan başına gelen sıkıntıları manevi gelişim ve Allah'a yaklaşma için bir fırsat olarak görmektedir.

3- Din beklenmedik olayları pasifçe kabullenmekten ziyade aktif bir şekilde başa çıkmayı öğütlemektedir.

1.3.3. Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Hayatta, her zaman için iyi olaylar yoktur, bazen acı olaylarda insanı bulur (Pargament, 2005) Zorlayıcı olaylarla karşılaşan insan hayatın anlamını ya da kontrolü kaybetme tehdidiyle karşı karşıya kalabilmekte, yeniden uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Başa çıkma ise bu sıkıntılar karşısında ortaya konan duygu, davranış ve düşünceleri içeren, olumlu ya da olumsuz etki eden tüm faktörleri ele alan bir kavramdır (Ekşi, 2001; Pargament vd., 2003).

Dini başa çıkma zengin bir süreçtir ve dinin başa çıkma sürecine nasıl, ne kadar, hangi amaçla, kimin vasıtasıyla, hangi unsurla, nerede katıldığı önem arz etmektedir (Pargament vd., 2005: 482). Din bireyin yönelim sisteminde ne kadar yer alıyorsa başa çıkma sürecine de o kadar dâhil olur. Olumsuz dini başa çıkma için bile bu durum geçerlidir. Çünkü bireyin Allah'a kızabilmesi veya dinle alakalı herhangi bir kişi veya durum için hoşnutsuzluğa kapılabilmesi için belli bir dini iletişiminin olması gerekir (Ayten, 2012: 41).

Sıkıntı verici olaylarla karşılaşan bireyler zorluklarla başa çıkmak için çeşitli dini başa çıkma tarzları kullanmaktadırlar. Ancak çalışmalar göstermektedir ki her dini başa çıkma tarzı olumlu değildir ve olumlu etki yapmamaktadır. Dolayısıyla dini başa çıkma tarzları olumlu ve olumsuz olarak iki kategoride ele alınabilir (Pargament, vd., 1998). Hayra yorma, manevi destek arama, ibadet etme, dini kurumlardan yardım talep etme, kutsal olanla yakın ilişki kurma, acıların manevi bir anlamı olduğuna inanma, sorunların çözümünde Tanrı ile bir işbirliği kurma gibi yaklaşımlar olumlu dini başa çıkma biçimleri iken (Pargament, vd., 1990; Pargament, vd., 1998; Pargament, vd., 1988; Pargament vd., 2000); olanları Tanrı'nın bir cezalandırması olarak görme, Tanrı'ya ve dini örgütlere karşı memnuniyetsizlik hissetme, manevi kopukluk, Tanrı'nın gücünden ve sevgisinden şüpheye düşme, Tanrı'yı çözümün dışında bırakma, olayları şerre yorma gibi yaklaşımlar olumsuz dine başa çıkma biçimleridir (Pargament, 1997; Pargament, vd., 1998; Pargament vd., 2000).

1.3.3.1. Anlam Bulmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Anlam arayışı dinamik bir süreçtir ve tatmin edilmemesi varoluşsal bunalım ve gerginliklere yol açar. Din anlam bulma da en büyük güçtür, çünkü anlam arayışı en tatmin edici konuma dini bir muhteva kazandığında ulaşabilmektedir. Dinin anlaşılması zor olan olaylara anlam verebilme özelliği özellikle acı, ölüm gibi insan hayatını derinden etkileyen olaylarda kendisini hissettirir ve başa çıkma noktasında yardımcı olur (Hökelekli, 2015: 59-61).

Din anlamı başa çıkma sürecinde iki şekilde muhafaza eder; saklama ve yeniden yapılandırma. Saklama da anlama ulaşma yolları ve anlam hedefleri

korunur; yeniden yapılandırmada ise anlamın hedefleri olabildiğince korunarak anlama ulaşma yolları değiştirilir. Saklama ve yeniden yapılandırma her zaman başarılı olmayabilir. Bu durumda hayatın anlamında dönüşüm yapılması gereklidir. Eski hedef ve değerlerden vazgeçilerek yeni bir anlam yaratıldığı için bu süreç zor bir süreçtir. Travmatik deneyimler yaşayan pek çok kişi manevi destek arayışına girer ve dinin kendisine kazandırdığı yeni amaçlara odaklanarak hayatını yeniden düzenler. İşte bu durum anlamın yeniden değerlendirilmesidir. Ancak bazı durumlarda bazı şeyleri değiştirme ve yeniden değerlendirme yetmez, dini dönüşüm yaşayan ya da din değiştiren bireylerde olduğu gibi yeniden yaratma gerekli olur (Pargament, 1997: 200-264).

Böyle durumlarda kullanılan anlam bulmaya yönelik dini başa çıkma etkinlikleri ise dini bir bakış açısı ile sıkıntıları fayda getirecek bir potansiyel olarak görmek ya da Tanrı'nın verdiği bir ceza olarak tanımlamak gibi olumlu veya olumsuz anlamlandırma içerebilen başa çıkma etkinlikleridir (Pargament ve Brant, 1998). Örneğin;

'Dini Yardımsever Olarak Yeniden Tasarlama (Hayra Yorma)'; Sıkıntı ve gerilim yaratan durumu, dini bir bakış açısı ile fayda getirecek bir potansiyel olarak görmektir (Pargament ve Brant, 1998). Başa gelenleri anlamlandırma sürecinde hayra yorma, bireylerin düşünme biçimlerine etki ederek yaşam doyumlarını artırmaktadır. Nitekim hayra yorma ve hayat memnuniyeti arasında pozitif; kişilerarası dini hoşnutsuzluk ve manevi hoşnutsuzluk ile hayat memnuniyeti arasında negatif ilişki saptanmıştır (Ayten, 2012: 124).

'Dini Olumsuz Olarak Yeniden Tasarlama (Tanrı'nın Cezalandırmasına Yorma)'; Tanrı'ya cezalandırıcı olarak yeniden değer biçerek stres yaratan olayı bireyin günahlarına karşılık Allah'ın verdiği bir ceza olarak görmektir (Pargament ve Brant, 1998).

'Şeytan İşi Olarak Görmek'; Yaşanan sıkıntıları cin veya şeytanların eylemi olarak değerlendirmedir. Buna göre her türlü olumsuzluğun nedeni şeytandır (Hill ve Pargament, 2003).

Bunların yanı sıra sıkıntı yaratan durumun başa gelen bir uğursuzluk olduğunu düşünerek *'Uğursuzluğa Yorma'* ve Allah'ın yaşanan olaylara gücünün

kudretinin yetmediğini düşünme gibi ‘Tanrı’nın gücüne Yeniden Değer Biçme’ şeklinde olumsuz başa çıkma tarzları da mevcuttur (Cirhinlioğlu, 2014, 122-124).

1.3.3.2. Üstünlük ve Kontrol Kazanmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Kontrol duygusu bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumasını sağlayan önemli bir unsurdur. Sıkıntılı bir durumla karşılaşan bireyler duruma anlam yüklediği için, bireylerin hayatları üzerinde kontrolleri olduğu duygusunu sarsan olaylar bireyi anlamsızlık duygusuna itebilir (Park, 2005: 297-298). Bu nedenle başa çıkma sürecinin ilk hedeflerinden biri duyguların düzenlenerek duygu kontrolünün sağlanmasıdır (Aytan, 2012: 61).

Kontrolü kaybeden veya kaybedeceğini düşünen birey başa çıkma yollarını kullanmaya başlar. Din sadece anlam bulma da değil kontrol duygusunun kazanılmasında da etkili olabilir (Hood vd., 1996: 383-84). Kontrol sağlamaya yönelik dini başa çıkma etkinlikleri bireyin problem çözme yaklaşımlarının Tanrı ile ilişkisi ve Tanrı ile bireyin problem çözmeye aktif katılımının miktarı ile alakalıdır (Pargament, vd., 1988; Pargament, 1997). Bu nedenle, kontrol amaçlı dini başa çıkmaya yönelik çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Öncelikle Tanrı’nın olaylar üzerindeki kontrolüne yönelik algıya ilişkin olarak Pargament ve Derosa (1985) üç tip Tanrı tasavvurundan bahsetmiştir;

1-Yüksek Tanrısal-Düşük Bireysel Kontrol: Bu tasavvur da insan pasif bir konumdadır. Yaşananların Tanrı katında bir anlamı olduğuna ve her şeye gücü yeten Tanrı’nın olaya müdahale edeceğine inanılır. Yani bütün güç ve kontrol Tanrı’ya verilmekte insan pasif bir bekleyiş içine girmektedir.

2-Yüksek Tanrısal-Yüksek Bireysel Kontrol: Bu yönelimde hem kişi problemi çözmek için aktif olarak çabalamakta hemde gerektiği nokta da Tanrı ile işbirliği yapmakta ona güvenmektedir.

3-Düşük Tanrısal-Yüksek Bireysel Kontrol Bu tasavvurdaki kişiler genellikle Tanrı’nın dünyayı yarattığına ancak dünyaya pek müdahale etmediğine

inanmaktadırlar. Dolayısıyla problemlerle sadece kendi çabalarıyla başa çıkmaya eğilimlidirler (Pargament ve Derosa, 1985).

Tanrı tasavvurlarının yanı sıra, Pargament ve arkadaşları (1988) başa çıkmada bir kontrol duygusu kazanmak için, Tanrı tasavvurlarına paralel bir şekilde üç dinî yaklaşım belirlemişlerdir. Zor zamanlar da kişi ya kendisini yeterli görerek sorununu kendisi halletmeye çalışır, ya çözümü tamamen Allaha bırakır, ya da Allah'la işbirliği yaparak sorunu çözmeye çalışır (Pargament, 1997: 180-82).

1-Kendini yönlendirme yaklaşımı. Başa çıkmada kendi Tanrı vergisi kaynaklarına dayanmayı gerektiren bir yaklaşımdır (Pargament, 2002). Allah'tan hiçbir yardım beklemeden problemi kişisel imkânlarla çözmeye eğilimlidir (Pargament ve Park, 1997)

2-Erteleme yaklaşımı: Problem çözme sorumluluğunu pasifçe Tanrı'ya havale eden insanların kullandığı yaklaşımdır (Pargament, 2002). Birey yaşadığı sıkıntı karşısında hiçbir şey yapmadan Allah'ın duruma müdahale etmesini bekler (Pargament ve Park, 1997).

3-Tanrı ile işbirliği yaklaşımı: Problem çözme sürecinde Tanrı ile birlikte çalışan insanların kullandığı yaklaşımdır. (Pargament, 2002). Allah'la, işbirliği yaparak problemi çözmeye vardır (Pargament ve Park, 1997).

Hood da dini başa çıkma ile alakalı üç çeşit kontrol tanımlamıştır; (Hood vd., 1996: 383-384).

1-Kıyaslamacı Kontrol: Bu kontrol çeşidini tercih eden kişi daha kötü bir durumla kendi durumunu kıyaslar. Dolayısıyla şükür etme gibi unsurlar bu tarz bir kontrolü destekler. Bu tarz bir yaklaşım kişinin başına gelenleri kabullenmesini sağlamakta ve stresini azaltmaktadır.

2-Tahminsel/bilgisel kontrol: Birey gelecekle ilgili birtakım tahminlerde bulunarak kendini rahatlatır. Umutsuzluğa engel olan din, bu tarz bir kontrol sürecinde de etkilidir. Hastalıklarla mücadele, ekonomik sorunlar gibi pek çok durumda bu tarz bir olumlu yaklaşım kullanılır. “Derdi veren dermanı da verir.”

3-Vekaleten Kontrol: Kişi olmuş ve olabilecek bütün kötü durumların kontrolünü aşkın bir güce verir. Bu tutum daha çok mutlak anlamda çaresiz kalınan anlarda takınılan bir tutumdur.

Yukarıdaki başa çıkma etkinliklerine nazaran daha kapsamlı olan bir sınıflandırma, Pargament ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Pargament ve arkadaşlarının belirlediği kontrol kazanma amaçlı dini başa çıkma etkinlikleri:

İşbirlikçi Dini Başa Çıkma: Problemin çözümü için Allah ile yardımlaşarak kontrol sağlama çabasıdır. Problemi çözebilmek veya durumla baş edebilmek için Tanrı'nın da bireyin de aktif katılımına işaret eder (Pargament, vd., 1998; Pargament, vd., 1988; Pargament, 1997). Yani birey hem kendi problem çözme becerilerini kullanır hem de Tanrı'nın desteğini alır (Cirhinlioğlu, 2014: 118). Pargament vd., (1990)'a göre stres anında Tanrıyla ortaklık etmek, Tanrı'nın desteğini hissetmek faydalı bir başa çıkma etkinliğidir (Dein, 2006). Kendini yeterli görme ve işbirlikçi başa çıkma tarzları daha iyi psikolojik uyum ve iyi olma seviyesi ile ilişkilendirilmiştir (Pargament ve Brant, 1998: 121; Ross vd., 2009: 463-464).

Pasif Dini Erteleme (Kararı Tanrı'ya Havale Ederek Dini Baş Etme): Durumun kontrolünü Allah'a havale ederek durumu kontrol altına alması için pasif bir biçimde Tanrı'yı beklemeyi ifade eder. Bu pasif baş etme biçimi, problem çözme sorumluluğunu Tanrı'ya geçirdiği için olumlu duygusal etki sağlayabilmektedir (Pargament, vd., 1988; Pargament, 1997). Bazı araştırmalar ise, her şeye gücü yeten her şeyi kontrol eden bir Tanrıya inanmanın benlik saygısı ile negatif ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, bireyin yaşadığı sıkıntıya müdahale etme gücünü Tanrı'ya bırakması, bireydeki kontrol duygusunu azaltarak, bireyin benlik saygısında düşmeye sebep olmaktadır (Scheiman vd. 2005). Bu durumu etkileyen şey olayın kontrol edilebilirliğidir. Araştırmacılara göre kontrol edilebilir durumlarda benlik yönelimli başa çıkma daha etkili olurken, kontrolün çok az olduğu ya da olmadığı durumlarda kontrolü Tanrı'ya bırakmak daha faydalı olabilir (Pargament ve Brant, 1998).

Aktif Dini Teslimiyet: Başa çıkarken kontrolü Allah'a verme ancak aynı zamanda sorumlulukta üstlenmedir. Bu baş etme biçiminde Tanrı'ya katı bir

bağlılık vardır ve huzura inanç yolu ile kavuşulacağına inanılır. Kararı Tanrı'ya havale ederek baş etmeden farklı olarak, teslim olarak dini baş etme de kontrol Tanrı'ya bırakılınca bireyin problem odaklı ve duygu odaklı baş etme üzerinde kontrolü artmaktadır. Çünkü teslimiyetçi baş etmeyi kullanan birinin amacı kontrol elde etmenin yanında, dini inançlarını harekete geçirmektir. Böylece baş etmeyle gelen bilişsel değişim rahatlama duygusunu getirir (Cole ve Pargament, 1999).

Negatif hayat tecrübeleri yaşayan insanların Allah'ı yanı başında görmesi, Allah'ın desteğini esirgemediğine inanması başa çıkma açısından olumlu sonuçlar doğurur. Acı ve üzüntü veren bir olayla başa çıkmaya çalışan dindar kişilerin 'Allah sabır verdi, dayanma gücümü artırdı, ben yapabildiğimi yaptım gerisini Allah'a bıraktım.' şeklinde kendini gösteren yaklaşımı dini inanç kaynaklı başa çıkmaya iyi birer örnektir (Köse ve Küçükcan, 2006: 81). Bu teslimiyet, Tanrı için, bireyin arzularından vazgeçtiği aktif bir seçimdir (Cirhinlioğlu, 2014:119). Teslimiyet içindeki birey, Allah'a olan inancı ve güveni sayesinde fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı ve dengede olur. Çünkü teslimiyetçi birey en zor anlarının bile Allah'tan geldiğini ve sınındığını bildiği için ümitsizliğe kapılmaz, kendini yetersiz hissetmez ve olumsuzluklardan çabucak etkilenmez. En nihayetinde mükafatını ahirette alacağını düşünür. Dolayısıyla insanın varoluşsal ihtiyaçlarının farkına vararak dine yönelip ona uygun yaşaması pek çok fayda sağlayabilir (Aydın, 2009).

Yakararak Dini Baş Etme (Doğrudan Aracılık veya Şefaath Dileme): Allah'ın mucize veya kutsal bir müdahale ile doğrudan müdahalesini dileyerek kontrol sağlamadır. Birey yaşamı ve olaylar üzerindeki kontrolü tamamen Tanrı'ya bırakarak, elini her şeyden çeker. Tanrı problemi gidermek için direkt müdahale etmelidir (Pargament, 1997). Bir mucize olması için yakarma kontrol edilebilir durumlarda çok etkili olmayabilirken, kontrol edilemeyen durumlarda (Tanrı birey adına kontrolü sağlayacak düşüncesi olduğundan) daha faydalı olabilir (Cirhinlioğlu, 2014: 129).

Benlik Yönelimli Dini Baş Etme: Allah'tan yardım beklemekten ziyade bireyin, problemini Tanrı'nın yardımı olmadan kendi girişimleriyle çözmeye

çalıştığı başa çıkma tarzıdır. Bu başa çıkma tarzını tercih eden bireyler problemi çözerken dini inançlara da başvururlar ancak sorunla baş etme sorumluluğunu üzerine almak için Tanrı'yı ancak güç veren olarak görürler. Buna göre Tanrı her insana yaşamına özgürce yön verme fırsatını sunmuştur, dolayısıyla Tanrı'nın baş etme ile aktif bir ilgisinin olmasına gerek yoktur (Pargament, vd., 1988; Pargament, 1997). Yani bu baş etme biçiminde Tanrı'ya aktif bir sorumluluk yüklenmemektedir.

Problemi çözmeye kişisel sorumluluğu ve aktif rol oynamayı vurgulayan bu baş etme biçiminin ruh sağlığı açısından farklı doğurguları vardır (Pargament, vd., 1988). Örneğin; benlik yönelimli başa çıkma tarzı kontrol edilebilirliğin daha yüksek olduğu durumlarda daha fazla işe yararken, kontrolün az olduğu durumlarda ise kontrolü Tanrı'ya bırakmak daha etkili bir başa çıkma sağlayabilir (Pargament ve Brant, 1998). Erteleyici dinî başa çıkma, daha düşük öz saygı, daha düşük kişisel kontrol, daha zayıf problem çözme becerisi ve insanlar arasındaki farklılıklar noktasında daha büyük bir hoşgörüsüzlükle bağlantılı iken; işbirlikçi dinî başa çıkma, bireyle Tanrı arasında etkin bir alışveriş tarzını içerir. Daha yüksek öz saygı ve daha yüksek bir kişisel kontrol duygusu ile ilişkilidir (Pargament, 2002)

Kısacası Tanrı'nın her şeye gücünün yetebileceğine inanan dindar bir birey için dini başa çıkma kontrol duygusunu güçlendirir. Birey durumun daha çok kontrol altına alınabileceğine inanabilir. Dolayısıyla bireyin gücünün yetemeyeceği durumlarda Tanrı'ya dua etme ve kontrolü ona bırakma, çaresizlik ve ümitsizlik gibi duyguların üstesinden gelinmesine yardımcı olabilir (Koenig, 1998). Ancak kontrol edilebilirliğin yüksek olduğu durumlarda kararı ya da kontrolü tamamen Tanrı'ya bırakmak, etkili problem çözme stratejilerini kullanmaktan kaçınmak olacağından bu durumda baş etme birey için daha zor olacaktır (Pargament, 2000).

Görüldüğü gibi insanı en çok kaygılandıran şey gücünün ve kontrolünün sınırlı olmasıdır. Bu durumda birey ümidini kırmak moral bozukluğuna kapılmak yerine, elinden geleni yapıp, gerisini yegâne güç sahibi Allah'a bırakabilir (Köylü, 2011). Zira Kur'an'a göre Allah dilediğini yapabilme gücüne sahiptir; 'O gökleri

ve yeri örneksiz yaratandır. Bir işe hükmetti mi ona sadece ol der, o da hemen oluverir.’ (Bakara 2: 117); ‘Bir şeyi dilediği zaman, O’nun emri o şeye ancak ‘Ol!’ demektir. O da hemen oluverir.’ (Yasin, 36: 82-83).

1.3.3.3. Teselli Bulma ve Allah’a Yakın Olma Amacına Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Teselli ve Allah’a yakınlık kazanma amaçlı dini başa etkinlikleri Tanrı’nın sevgi ve bakımı aracılığıyla güvence ve huzur aramayı ya da Tanrı’ya yönelik memnuniyetsizlik ve karmaşayı ifade etmektedir. Ayrıca spiritüel mücadeleyi de içerir (Pargament, vd., 1990).

Manevi (Spiritüel) Destek Arama: Allah’ın sevgisi ve ilgisi aracılığıyla huzur, teselli ve güvence arayışıdır (Pargament vd., 2001). Manevi destek arama ile uyum sağlama ile arasında anlamlı pozitif ilişki vardır (Pargament, vd. 1990; Pargament, 1998). Ayrıca, manevi destek uyumu yordama gücüne de sahiptir (Kirkpatrick, 1993). Manevi destek arama özellikle yüksek düzeyde stresi olan bireylerde daha iyi uyumla ilişkilidir (Cirhinlioğlu, 2014: 125).

Dine Odaklanma: ilgisini sıkıntı veren durumdan çevirmek için dini etkinliklere başvurmadır. Birey kendini dine vererek stres verici olaydan kurtulmaya çalışır (Cirhinlioğlu, 2014: 125).

Dini Arınma: Dini ritüeller ve tevbe yoluyla manevi temizlik aramadır (Pennebaker ve Beall, 1986).

Manevi (Spiritüel) Bağlantı: Benliği aşan aşkın güçlerle bağlantı kurmaya çalışma, bağlılık duygusu aramadır (Cirhinlioğlu, 2014: 125). Bireyin Tanrı ile içten bir bağ kurması bireye manevi bir güç kazandırmakta ve hayatını anlamlandırmaktadır (Hökelekli, 2015: 74).

Manevi (Spiritüel) Hoşnutsuzluk: Sıkıntılı durumda bireyin Allah’la olan ilişkisinden hoşnutsuz olduğunu ifade etmesidir. Tanrı’ya yönelik memnuniyetsizlik ve karmaşa içinde bulunmaktır (Pargament, vd., 1998).

Dini Sınırlar Çizme: Kabul edilebilir dini davranışı edilemeyenden ayırma ve dini sınırlar içinde kalma çabasıdır (Cirhinlioğlu, 2014: 120).

*Manevi (Spiritüel) Mücadele:*Zarar görmüş bir spiritüelliği dönüştürme veya koruma çabasıdır. Bu mücadele kişilerarası, bireysel veya kutsal boyutta olabilir. Örneğin sıkıntı verici bir olay sonucunda üyesi olunan dini örgütün sorgulanması, bireyin dini inancına yönelik sorgulamaları veya bireyin olayları Tanrı'nın cezası gibi yorumlaması. (McConnell vd., 2006).

1.3.3.4. Başkalarıyla İyi İlişkiler Kurma ve Allah'a Yakın Olma

Amacına Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Başkaları ile iyi ilişkiler kurma ve Allah'a yakın olma amaçlı dini başa çıkma etkinlikleri dini örgüt üyeleri veya din adamlarının bakımı ve sevgisi yoluyla güvence ve huzur arama ya da bunlara ilişkin hoşnutsuzluk ve karmaşayı ifade eder (Pargament ve Brant, 1998).

*Din Adamları veya Dini Topluluk Üyelerinden Destek Arama;*Din adamı veya dini örgüt üyelerinin ilgisi yardımı ve sevgisi yoluyla güvence ve huzur aramadır (Pargament ve Brant, 1998). Zor zamanlarda, dini grubun desteği ve yardımı birey için büyük bir moral kaynağı teşkil eder (Hökelekli, 2015: 75-76).

*Dini Yardım:*Başkalarını desteklemek ve teselli etmek için manevi yardım sağlama çabasıdır (Cirhinlioğlu, 2014: 125).

*Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk (Tanrı ve Dini Örgütlere İlişkin Memnuniyetsizlik):*Sıkıntı yaşayan bireyin dini örgüt üyeleri veya din adamlarına ilişkin hoşnutsuzluk ve karmaşasını ifade eder (Pargament ve Brant, 1998). Örn; din kardeşlerinin kendisini terk ettiğine inanma. Bu terkedilmişlik algısı genellikle ümitsizlik, çaresizlik ve öfke ile ilişkilidir (Pargament vd., 2000; Pargament ve Brant, 1998). Buna göre, dinin pozitif etkisi olsa da, dini şüphe içerisinde olan birisinden dua etmek gibi rahatlatıcı dini davranışlarda bulunmadığı için ve de dindar çevresi ile çatışma yaşayacağı için yaşadığı stres daha da artacaktır (Şahin, 2006).

1.3.3.5. Hayatta Dönüşüm Elde Etme Amacına Yönelik Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Dini İstikamet Arayışı; Allah her şeyi elinde bulunduran kulunu gözetip kollayan bir varlık iken insan aciz, noksan ve ölümlüdür. Ancak insanoğlu çoğu zaman Allah'a olan bağlılığını unutmuş şekilde yaşamaktadır ve olumsuz yaşam olayları yaşamak ilahi yardım olmadan dünyanın sıkıntıları ile başa çıkmanın ne kadar zor olduğunu hatırlatır (Hökelekli, 2012: 96). Bu noktada dini istikamet arayışı, hayata yeni bir yön vermede, dini yardımcı olarak değerlendirmeyi.

Dini Dönüşüm; Hayatta radikal bir değişim için dine yönelmez. Olumsuz yaşam olayları bireyin dini dönüşüm yaşamasına da vesile olabilir (Bazı araştırmacılara göre stresli yaşam olayları sadece uyanma çağrısı niteliğindeki birer tecrübedir (Pargament vd., 2000; Gall vd., 2005)

Olumsuz durumlar karşısında dua ve ibadete başvurmeyen çok az insan vardır. Ancak çaresizlik durumlarında oluşan bu dini tutumlar çoğunlukla genellikle geçicidir, çok az kişi gerçek bir dini dönüşüm yaşayarak sürekli bir dini yaşayışa yönelir. Kısacası insanoğlu yeterli tatmine kavuştuğunda, talepleri karşılandığında samimi dini yönelişlerinin yerini çoğunlukla ilgisizlik almaktadır (Hökelekli, 2012: 96-97).

Dini Bağışlama; Öfke, incinme ve korkulardan kurtulmada yardımcı olması için dine yönelmez.

Görüldüğü gibi birçok dini başa çıkma tarzı vardır. Ancak dini başa çıkma çok boyutludur ve insanoğlu dini başa çıkma tarzlarını tek tek değil genellikle çeşitli kombinasyonla kullanır (Pargament, vd., 1998).

1.3.4. Dini Başa Çıkmanın Unsurları

1.3.4.1. Ecel-Ahret İnancı

Ölüm karşı konulamaz ve üstüsünden gelinemez bir gerçekliktir. Sonlu bir varlık olmanın bilincine varan birey ölüm korkusu yaşar. Fanilik kaygısını yatıştıran şey ise öteki dünya inancıdır. Çünkü hem bireyin ölümsüzlük arzusunu tatmin eder, hem de hayata anlam kazandırır. Bu inanç sayesinde insanlar bu

dünyada yaşadıkları bütün olumsuzlara katlanabilme gücünü bulur (Hökelekli, 2012: 150).

Ahret inancı bireyin bu dünya da yaşadıklarının karşılığını ahirette alacağı yönünde bir düşünce oluşturarak bireye sabretmesi noktasında yardımcı olmaktadır (Peker, 2003: 248). Ahiret yurduna gidebilmek için ise ölmek gerekir. Nitekim Kur'an'a göre, herkesin yaşam süresi bellidir. Kişi her halükarda eceli geldiğinde ölümle karşılaşacaktır. Konuyla ilgili şu ayetleri örnek olarak verebiliriz: 'O öyle bir Rab'dır ki, sizi çamurdan yaratmış, sonra (her birinize) bir ecel tayin etmiştir. (Kıyametin kopması için) belirlenmiş bir ecel de O'nun katındadır. Siz ise hâlâ şüphe ediyorsunuz. (Enam 6: 2). 'Herhangi bir kimseye uzun ömür verilmez yahut ömrü kısaltılmaz ki bu bir kitapta (Levh-i Mahfuz'da yazılı) olmasın.' (Fatır 35: 11). 'Allah, eceli geldiğinde hiçbir kimseyi asla ertelemes. Allah, bütün yaptıklarınızdan haberdardır.' (Münafikun 63: 11).

Köylü'ye (2011) göre, Allah'ın herkese belli bir ömür tayin ettiği düşüncesi bireyin daha mutlu ve anlamlı yaşamak için uğraşmasına vesile olabilir. Ancak hayatın sadece bu dünyadan ibaret olduğunu düşünen insanın mutlu olması pek mümkün değildir. Zira gerçek yurt ahiret yurduudur. Gerçek yurdumuz olan ahiret yurdunun temelleri bu dünyada atılmaktadır. 'Allah katından bir mükâfat olmak üzere, onları içinden ırmaklar akan cennetlere koyacağım. Mükâfatın en güzeli Allah katındadır.' (Ali İmran, 195).

Bütün bu ayetlere bakıldığında dünya hayatının gelip geçici olduğunun bilincine vararak bu hayata çok bel bağlamamak gerektiği söylenebilir. Gerçek yurt ahiret yurduudur ve herkesin ölüm zamanı belli olduğu için inananın ölümden korkmak için bir sebebi yoktur (Köylü, 2011).

1.3.4.2. Kader İnancı

İlahi bir düzene inanmak dünyayı güvenli kılar. Kader inancı ise olaylar üzerindeki kişisel kontrolü artırır, benlik saygısını yükseltir. Olumlu da olsa olumsuz da olsa bir olayın kader olduğunu düşünmek bireyi belirsizlikten kurtararak güvenlik duygusu sağlamakta ve bireyi rahatlatmaktadır. Kader inancı ile korkulan durumların üstesinden gelinbilir (Hökelekli, 2012: 146-147).

Değiştiremeyeceği bir kaderle yüz yüze gelen bir insan, acı da bile anlam bulabilmekte, yaşadığı olumsuzlukları zafere dönüştürebilmektedir (Frankl, 2017: 87-88).

Ayten'e göre (2012), "Allah'ın her an kendisiyle olduğunu hissetme, çözemediği sıkıntıları onun kudretinin tezahürü olarak görüp teslimiyetçi bir yaklaşımla hayra yorma, İslam kader inancının bireylerin başa çıkma sürecindeki tutum ve davranışlarına yansımaları olarak değerlendirilebilir" (Ayten, 2012: 90-91).

Batman'ın (2008: 37), yaptığı araştırmada katılımcıların yaklaşık %37'si kaderi "alın yazısı", % 27'si de "takdiri ilahi" olarak nitelendirmiştir. Her iki tanımda ortak olan yön kaderin belirlenmiş ve değişmez oluşudur. Dolayısıyla bu insanların ölümü kaçınılmaz ve doğal bir son olduğunun bilincine vararak ölümlerini daha kolay baş edebilecekleri söylenebilir. Nitekim Ekşi'de takdiri ilahi ve ahiret inancı, kontrolün nihai noktasını göstererek teslimiyet halinde olayla başa çıkmanın imkanını vermektedir (Ekşi, 2001).

1.3.4.3. İmtihan

İmtihan algısı bireyin başına gelen olayın hayatındaki yerini ve kendisi için önemini kavramasını sağlayabilir (Kula, 2006). Kuran'ı Kerimde insanın imtihan edilerek sınandığına dair ayetler vardır. Örn; Taha 20/85, Enbiya 21/111. 'Her nefis ölümü tadacaktır. Sizi bir imtihan olarak hayır ile de şer ile de deniyoruz. Ancak bize döndürüleceksiniz.' (Taha 21: 34-35) Görüldüğü gibi ayetler ve diğer dini kaynaklar imtihan edilmenin nedenlerine dair geniş bir çerçeve sunmaktadır. İşte bu değişik yorumlamalar ya da sebepler bireyin yaşadığı stresli olaylara bir anlam vermesine ve sabır, tevekkül ve razı oluş göstermesine vesile olmaktadır (Ekşi, 2001). Kur'an'a göre dünya hayatı boşuna yaratılmış değildir; 'Dünya hayatının bir anlamı ve amacı vardır. 'Sizi boşuna yarattığımızı ve bize tekrar döndürülmeyeceğinizi mi sandınız?' Mü'minün (23: 115) ayeti buna işaret etmektedir.

1.3.4.4. Dua ve Diğer Dini Ritüeller

Dini ritüeller bazı dünyevi sonuçlar elde etmek ve Tanrı'yı etkilemek amacıyla tasarlanmış, inanç ifade eden simgesel davranış biçimleridir (Argyle, 2005). İçsel spiritüel deneyimlerin dışsal ifadesi olarak da adlandırılabilir (Koenig, 1995). Dua etme, yas tutma, kutsal yazı okuma gibi farklı dini ritüeller vardır. Dinin temel amaçlarından biri olan şifa bulma, bu ritüellerin yararlarından biridir. (Argyle, 2005). Bu ritüeller başka katılımcılar ile birlikte yapıldığı zaman topluluk olma duygusu ve iyilik hali sağlayabilir (Cirhinlioğlu, 2014: 122). İnsanın karşılaştığı zorluklara katlanarak ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmesi, sabır, cesaret, merhamet gibi duyguları ve davranışları güçlendirir (Bayrakdar, 1987: 23-24; akt., Hayta, 2000). İbadetler iradeyi güçlendirerek içsel bir olgunluk sağlar.

Dua, namaz ve oruç gibi pek çok ibadet dini başa çıkma metodu olarak kullanılabilir. İbadet bireyin Allah'a yakın olduğunu hissettiği bir tecrübe olması nedeniyle ibadetin dini hayatın pratiğe dönük ifadesi olduğu söylenebilir (Hökelekli, 1999: 248).

Müslüman bireyin günlük hayatının en önemli parçası olan ibadetlerden biri namazdır. Namaz arınma, Allah'ın makamına ulaşma vesilesidir. Dolayısıyla namazın dünyada iken ahirete geçiş olduğu söylenebilir. Namazın ruh sağlığı üzerinde pozitif etkileri vardır, insanın gerginlikten ve stresten kurtulmasına yardımcı olur. İnsan, günlük hayatın getirdiği engeller karşısında yaşadığı gerginlik ve huzursuzlukları namazla giderebilir (Peker, 2003: 115). Kur'an'da namazın sabırla birlikte zikredilerek namaz kılmanın bir nevi sabır ve irade eğitimi olduğunun vurgulanması da dikkat çekicidir (Derveze, 1998: 150-151; akt., Hayta, 2000).

Bireysel veya toplu yapılan ibadetler de ruh halinin yatıştırılmasında önemli etkiye sahiptir. İbadetler, stresli zamanlarda rahatlama sağlamakta ve sorun çözme kapasitesini artırmaktadır (Hökelekli, 2015: 75). Örneğin, sadaka dağıtma genellikle insanlar başlarına bir olumsuzluk gelmesin veya daha fazla olumsuzluk gelmesin diye yardım etme ya da sadaka dağıtma davranışında bulunurlar. Çünkü kültürümüzde sadakanın başa gelebilecek musibetleri

kovduğuna dair bir inanış vardır. Böyle bir sorumluluğunu yerine getirmiş olmanın yarattığı rahatlama hissi bireyin iyimserlik kazanarak problemleriyle daha etkili başa çıkabilmesine yardımcı olur (Ayten, 2012: 46).

Bireyin başına gelenleri imtihan olarak görüp sabretmesi, başa çıkabilmek için elinden geleni yapıp Allah'a tevekkül etmesi, yaşadığı şeyin herkesin başına gelebilecek insani bir durum olduğunu düşünerek alçakgönüllü davranması, haline şükretmesi, Allah'a yalvararak ondan yardım dilemesi dini başa çıkmanın unsurlarındandır. Bu unsurların en somut ifadesi ise Allah'tan yardım dileme şekli olan duadır (Ayten, 2012: 42). Dua insanla Allah arasında özel bir iletişim aracı olması nedeni ile din dilinin özel kavramları arasındadır. "Dua, inanan insanın Allah'a yönelişini ve bağlanışını yansıtan her türlü duygu, dilek, talep, tutum, yakarış ve tapınmanın bir yansıması ve ifadesidir." Dua, istemek, yalvarmak, dilemek, başvurmak gibi anlamlara gelmektedir. "Dua insandan Allah'a giden en dolaysız ve kestirme yoldur." (Hökelekli, 2012: 62-65).

Dua aktif ve anlamlı bir başa çıkma stratejisidir (Muz, 2009). Dua hem Allah ile işbirliği yaparak aktif başa çıkmayı sağlamakta hem de durumu yeniden yorumlayarak kabullenmeyi sağlayarak duygu odaklı başa çıkma tarzında işlev görmektedir (Arıcı, 2005). Dua etmenin davranışsal (eğilmek, diz çökmek, oturmak), dilsel (sesli, sessiz, belli sözcükleri tekrarlayarak), bilişsel (hayatın anlamına doğru yönelmek) ve duygusal (Tanrı ile yakınlık hissetmek) gibi çeşitli özellikleri bulunmaktadır (Loewenthal, 2004; akt., Cirhinlioğlu, 2014: 172).

İnsanoğlunun en doğal ihtiyaçlarından biri olan dua etme davranışının temelinde de birtakım güdüler vardır (Doğan, 1997). Dindar birey özellikle kontrol edemediği veya üstesinden gelemediği durumlarda, dini duygu, düşünce ve davranışlarını kullanarak rahatlama çalışır. Bu anlamda en çok kullanılan dinî başa çıkma metodu Topuz (1999)'a göre duadır (Topuz, 1999: 7-8).

Dini inançların huzur, sükûnet, dayanıklılık, psikolojik iyi olma ve ruhsal sağlık ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Stresle başa çıkmada sorunları kelimelerle ifade etmeye imkân vermesi ve bireye yalnız olmadığını hissettirmesi nedeni ile duanın önemli bir yeri vardır. En çaresiz anlarımızda bizi duyan ve her şeye gücü yeten bir varlık olduğunu bilerek ona yönelmek kişiye sakinlik ve huzur verir

(Tarhan, 2009). Zira Hökelekli (2012: 69)'ye göre; dua, bilinme ve işitilme talebinden başka bir şey değildir. Dua insana sınırlılığının ve eksikliklerinin farkına varması, benlik bilincini geliştirmesi, özgüvenini tazelemesi, olumsuz duygularını azaltarak uyum kapasitesini artırması gibi pek çok açıdan faydalı olmaktadır (Hayta, 2006: 172-174). İbadetin zamanı mekânı ve kuralları çoğunlukla belli iken, dua herhangi bir andaki kişisel duygu ve düşüncelerle alakalı olabilir (Hökelekli, 2012:63).

Kur'an-ı Kerim'e göre dualar insanların ruh hallerini yansıtmakta, bireyin zihniyet ve tutumunu belirlemektedir. Dua insanın duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, ruh ve beden sağlığını etkilediği için dua eden birey değişim yaşamaktadır (Hökelekli, 2012: 76-78). Dua etme sıklığı ile olumsuz yaşam olaylarına çözüm bulma arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir (Pargament vd., 1990). Benlik değeri ve kişisel kontrol duygusu üzerindeki artırıcı etkisi sayesinde dua etme başa çıkmaya yardımcı olmaktadır (Chatters ve Taylor, 1994). Dua etme gibi kişisel dini uygulamaların bireyin ruh sağlığı üzerinde doğrudan etki ettiği düşünülmektedir (Ellison, 1991).

Türkiye'de de duanın önemli bir başa çıkma etkinliği olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Örneğin yapılan bir araştırmada bireylerin neredeyse %80'inin sıkıntılarla başa çıkmaya çalışırken duaya başvurduğu saptanmıştır (Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu; 2009: 30). Eryücel hayatın zorluklarıyla başa çıkmada bireylerin en sık kullandıkları dinî başa çıkma yöntemlerinin dua, ahirete iman ve sabır olduğunu tespit etmiştir (Eryücel, 2013).

Genele bakıldığında dini başa çıkma metodu olarak, diğer ibadet şekilleri duaya göre daha az kullanılmaktadır. Ayrıca dua ve diğer ibadetler sadece olumlu değil, olumsuz dini başa çıkma yöntemi olarakta kullanılmaktadır (Koç, 2005). Duayla Allah'a yönelen insan ona güvenir ve ümitvar olur. Faniliğinin farkına varır, insani durumundan hoşnutsuz olmaz ve hayatın bir anlamı olduğuna inanarak yaşamını sürdürme arzusunda olur (Hökelekli, 2012: 69). Ancak bazen dua ederek istediği şeylerin gerçekleşmediğini gören bireyler ise hayal kırıklığına uğrayıp olumsuz değerlendirmelerde bulunabilir (Hökelekli, 1993: 222-223). Ancak dua sadece istemeden ibaret değildir. Aynı zamanda ruhsal bir durumdur.

Birey sadece istediği şeye odaklanırsa bu Allah ile kulun arasına girer ve yakınlık kurulamaz. Kişinin dini inancı ve anlayışı, ferdi menfaat ve arzularını aşan bağımsız bir dini değerler düzeninin varlığını kabullenme seviyesine yükselmedikçe dua ve yakarışların sonuçları memnun edici olmaktan çok, inanç krizlerine yol açıcı olabilmektedir.” (Hökelekli, 2012: 71-79). Bu tarz olumsuz değerlendirmeler veya olumsuz dini başa çıkma metotları bireyin dini inanç veya davranışa olan inancı ve içtenlik derecesi ile yakından ilişkilidir (Koç, 2005). Bireyin manevi yönü ne kadar kuvvetli ise hayattaki zorluklarla isyan etmeden baş edebilme, gücünün yetmediği yerde kabullenebilme olasılığı daha yüksek olur (Aydın, 2009). Zira, “Dua eylemi, kişisel güçten vazgeçme kadar, bunun tam tersine yüce bir güç kaynağından beslenerek gücüne güç katma çabasıdır.” (Hökelekli, 2012: 69).

1.3.4.5. Sabır, Şükür ve Tevekkül

Sabır, kayıp gibi zorluklar karşısında dayanma anlamına gelen; bilişsel duygusal ve davranışsal boyutları olan bir kavramdır (Doğan, 2017: 270). “Sabır; acı, dert ve problemleri atlatmak için direnmek, dayanmak, karşı koymak ve başa çıkmaktır.” (Işık, 2013). Sabır, kabullenip çözümü için çaba sarf ettiğimiz bir sorunun sonuçlarını beklemektir (Özdoğan, 2005). Kur’an-ı Kerim’de “Ey iman edenler sabır ve namazla Allah’tan yardım isteyin” (Bakara 2: 153) buyrulurken sabırın önemi ortaya konmaktadır. Sabır kavramı tarihsel süreç içerisinde anlam daralmasına uğramıştır. Kur’an’ı Kerimde karşılaşılan zorluklara ve olumsuzluklara karşı dayanıklı olmayı, direnmeyi, metaneti ve cesareti ifade eden sabır davranışı, halk arasında başa gelen olumsuzluklara boyun eğme olarak algılanır hâle gelmiştir. Ancak sabır böyle algılanırsa belirsizlik çaresizlik ve güvensizlikte bir artışa neden olur (Kula, 2006). Sabır mümin için mecburen katlanılan bir şey değil Allaha ümidi kesmeyerek acılara katlanmaktır, dolayısıyla aktif bir kavramdır. Örneğin tahammül pasif bir kabul edişi anlatırken, sabreden kişi aktif bir zihinsel mücadele vermektedir (Kurt, 2009).

Köse ve Küçükcan’ın depremzedeler üzerinde yaptığı araştırmada sabırın direnme, dayanma gücü oluşturma ve olayı kabullenme sürecinde olumlu

etkilerinin olduğu gözlenmiştir (Köse ve Küçükcan 2006: 144-146). Eryücel (2013) sabrın olumsuz yaşam olayının kabullenilmesi noktasında olumlu hatta bazen mucizevi getirilerinin olduğunu bulgulamıştır. Sabır, özellikle öfkeyi yatıştıran önemli bir değerdir (Muz, 2009).

Sabır Allah'tan yardım isteyerek olayı anlama ve sorunları aşmada son derece etkili bir yöntem olarak ele alınmaktadır. Ayrıca Kur'an da Allah, müminler sabredip ona karşı gelmekten sakındıkları sürece, onları hem bu hayatta hem ahirette koruyacağını belirtmektedir (Rum 30: 47). 'Bilmez misin ki, göklerin ve yerin hükümlanlığı Allah'ındır. Sizin için Allah'tan başka ne bir dost, ne de bir yardımcı vardır (Bakara 2: 107).' 'Şüphesiz Allah, kendisine karşı gelmekten sakınanlar ve iyilik yapanlarla beraberdir. (Nahl 16: 128).'

"İslam inancına göre Tevekkül, insanın hedefe ulaşmak için gerekli maddi ve manevi sebeplerin hepsine başvurduktan, yani üzerine düşen tüm görev ve sorumlulukları yerine getirdikten ve yapacak başka bir şey kalmadıktan sonra Allah'a güvenip dayanması sonra, o işin sonucunu Allah'a havale etmesidir (İslam ilmi hali, 1999: 37). Tevekkül, kadere imanın, Allah'a teslimiyetin doğal bir sonucudur. İnsanın yaşamda başına gelen üzüntü ve sıkıntı verici olaylara tevekkül anlayışıyla yaklaşması da bir dini başa çıkma etkinliğidir. (Işık, 2013).

Allah'ı vekil bilmek anlamındaki tevekkül kavramı da Kur'an'ı Kerim'in sıklıkla vurgu yaptığı kavramlardan biridir (Yunus 10: 84; Hud 11: 123) Kur'anda ki pek çok ayette, mümin bir kişinin elinden geleni yaptıktan sonra gerisini Allah'a havale edip ona tevekkül etmesinden bahsedilmektedir. Çünkü Allah, kendisine tevekkül eden kişiye yardım edeceğini söylemektedir. Dini bir anlayış olarak tevekkül, Allah'ın takdirine rıza gösterme, Allah'a sığınma gibi aktiviteleri içinde bulunduran bir başa çıkma unsurudur (Karaca, 2006). "Tevekkül anlayışı, *İşbirlikçi Dini Başa Çıkma* kapsamında değerlendirilebilir." (Kula, 2005: 60-61). Işık'a göre, sabır, şükür ve tevekkül hayata olumlu bir bakış açısı olan insanların kullandığı başa çıkma etkinlikleridir (Işık, 2013).

Şükür, olumlu veya olumsuz bir durumla karşılaşıldığında kişinin elinde var olanları düşünerek kendisini teskin etmesidir (Ayten, 2012: 45). Şükür sıkıntıların ardındaki gerçekleri daha pozitif bir bakış açısıyla görmeyi sağlayarak

bireyin olgunlaşmasına katkı sağlar (Göcen, 2014:131). Göcen şükürü insanların iyileşme sürecinin başı olarak görür. Ona göre şükretmek yaraları iyileştirir ve daha pozitif bir bakış açısı sağlar. Göcen'e göre, baş edebilme yeteneğine sahip olmamız bile şükretmek için oldukça yeterli bir sebeptir (Göcen, 2014: 133).

İnanan bireyler başlarına gelen yaşam olayları neticesinde şükre başvurabilir. Kişi özellikle kendisinden daha kötü durumda birisini gördüğünde şükretmeye meyillidir (Ayten, 2012: 45). Robert Emmons (2009: 101)'a göre insanların kendi durumlarını başkalarınıninkiyile karşılaştırarak şükretmeleri sorunlarla başa çıkmada ve hayata uyum sağlama da oldukça destekçidir.

1.3.5. Dini Başa Çıkma Etkinliklerinin Yararları ve Zararları

Dini başa çıkma yöntemlerinin etkileri bireyden bireye, kültürden kültüre ve dinden dine farklılık gösterebilir, kendine has özellikler sergileyebilir (Köylü, 2010). Literatüre bakıldığında dini başa çıkma konusunda sonuç odaklı ve süreç odaklı iki model vardır. Sonuca göre değerlendirme modelinde başa çıkma etkinliğinin sonucu olumlu ise o başa çıkma etkili ve faydalıdır (Pargament vd., 1992; Pargament, 1997). Sürece göre değerlendirme modelinde ise başa çıkma yöntemlerinin başa çıkma sürecine uygun olup olmadığı ve etkinliklerin süreç içerisindeki uyumuna odaklanılır (Pargament ve Park 1995; Pargament, 1997). Dini başa çıkma içerik fayda ve süreç/bütünleşme açısından da değerlendirilebilir. İçerik belirli inanç pratik ve kişilik özelliklerinin diğerlerinden daha iyi olmasını ifade eder. Fayda sonuca odaklanır, buna göre işe yarayan en iyidir. Süreç kriterine göre ise bireyin duygu, davranış, değer ve istekleri ne kadar bütünleşirse başa çıkma o kadar etkilidir (Pargament, vd., 2003).

Pek çok araştırma insanların olumlu dini başa çıkmayı olumsuz dini başa çıkmadan daha fazla kullandığını göstermektedir (Bjorck ve Thurman 2007; Bjorck ve Kim 2009). Olumlu dini başa çıkma, stresli ya da travmatik yaşam olaylarından sonra anlam bulma, kontrol sağlama, bağlanma ve işbirliği sağlama noktasında bireye yardımcı olabilir. Algılanan manevi destek, bireyin yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusunu azaltabilir. Her şeye gücü yeten Tanrı inancı özellikle travma yaşamış bireylerin zihin dünyasını koruyucu olabilmektedir (Newton vd.,

2008). Belli bir dini grup ile bağ kurmak, önemli bir destek sistemi sağlar, bireyin kişilerarası ilişkilerden izole olmasına engel olur (Pargament vd., 1990). Olumlu Tanrı algısına sahip olan kişiler ve Tanrı'ya güvenli bağlananlar hoşnutsuzluk, Tanrıyı ve diğerlerini suçlayıcılık ve üzücü olaylara odaklanmaktan ziyade Salih amel işleyerek yani çözüm odaklı başa çıkma eğilimindedirler (Mikulincer vd., 1999; Cooper vd., 2009).

Din sıkıntı yaşayan insanlara teselli verip anlam ve kontrol kazanmalarını sağlamakla kalmaz, olumsuzlukları manevi olarak olgunlaşma için bir fırsata dönüştürmeyi de amaçlar. Dinin öğütlediği sabır, şükür ve tevekkül gibi durumlarda bunu destekler niteliktedir (Ayten, 2012: 65). Literatür, insanların dini olumsuz görmekten ziyade sevgi ve destek kaynağı olarak görme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Bearon ve Koenig, 1990). Ancak kişi yaşadıklarını şerre yorar ve Allah'tan ümidini keserse, hem başa çıkma süreci hem de olgunlaşma süreci sekteye uğrar (Ayten, 2012: 66)

İbadetler insana disiplin sağlayarak iradeyi güçlendirdiği için zorluklarla mücadele etme, benliği geliştirme ve psikolojik olgunlaşma noktasında ibadetlerin önemi büyüktür. Dua ve ibadetler bireyin kendi sınırlarının farkında olmasını, benlik bilincinin artmasını ve daha çok huşu içinde olmasını sağlamaktadır (Hayta, 2006: 124). İnanç, zorluklarla baş etme durumunda olan bireye ihtiyacı olan cesareti aşılamaktadır (Aydın, 2004). Ekşi'ye göre din bireye anlam, denetim, manevi rahatlık, manevi yakınlık, hayat dönüşümü ve kendini gerçekleştirme fırsatı sunmaktadır (Ekşi, 2001). Din hayat hedefi belirleme de motive edici bir fonksiyona sahiptir. Örn; hayırseverlik, affetme, diğergamlık gibi hedefler için yol gösterici olabilir (Park, 2005: 299-300).

İnsanlar anlam kazanma, kontrol sağlama ve teselli bulma gibi amaçlarla dini başa çıkmaya başvurur. Bu amaçlar da belli inançlar ve pratikler vasıtasıyla gerçekleştirilir. Ancak amaç araç uyumu sağlanamazsa birtakım sorunlar ortaya çıkar. Bu durumda başlıca üç tür problemden bahsedilebilir; birincisi dini başa çıkmada yanlış araç kullanmaktan ya da yanlış yol tercihinden kaynaklanır. İkincisi yanlış yönlendirmeden kaynaklanan yani hedeften kaynaklanan

problemdir. Üçüncüsü de bireyin içinde yaşadığı sosyal çevreye zayıf entegrasyonundan kaynaklanır (Pargament vd., 2003).

Bir sıkıntı veya zorlukla karşılaşıldığında dini inanç sayesinde olaya bir anlam verildiğinde ya da bir hikmet arayışına girildiğinde, bu durum dini bir başa çıkma davranışı olduğundan oldukça rahatlatıcı olabilir (Cohen, Koenig, 2003: 226). Ancak dini başa çıkma sağlığı her zaman olumlu etkilemez, zaman zaman olumsuz yönde de etkileyebilir. Örneğin başına kötü bir olay gelen bireyin bunu hatalarından ötürü Tanrı'nın bir cezalandırması olarak görmesi gibi düşünce biçimleri bireyin ruh ve beden sağlığını olumsuz yönde etkileyecektir (Pargament vd., 2001). Dolayısıyla dini başa çıkma faydalı olmasının yanı sıra zararlı da olabilir. Araştırmalar zayıf entegre olmuş dini başa çıkma tarzlarının daha çok kaygı, daha düşük benlik saygısı, problem çözme zorlukları ve olumsuz dini sonuçlara neden olduğunu ortaya koymuştur (Pargament vd., 2003). Olumsuz başa çıkma tarzları büyük bir duygusal stres, zayıf bir yaşam kalitesi, psikolojik rahatsızlıklar ve toplumsal ilişkilerde yetersizlik ile ilgili olabilir (Cooper ve diğ. 2009).

Pek çok çalışmada 'hayra yorma, işbirlikçi başa çıkma' gibi olumlu stratejilerin olumlu, Allah'ın cezalandırması olarak görme ve uğursuzluk olarak değerlendirme gibi olumsuz dini başa çıkma tarzlarının ise kaygı, depresyon, umutsuzluk gibi olumsuz sonuçlara sebep olduğu görülmüştür (Pargament vd., 2005: 484-485) Her şeyin Tanrı'nın kontrolü altında olduğunu, yaşamlarında herhangi bir şahsi etkilerinin bulunmadığını düşünen bireyler olumsuz dini başa çıkmaya başvurabilir (Carone ve Barone, 2001: 1000).

1.3.6. Dini Başa Çıkma Sürecini Etkileyen Faktörler

Dini baş etmenin benimsenmesi kişisel, sosyal ve durumsal faktörler gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (Pargament, 2000, 2001).

1.3.6.1. Cinsiyet

Cinsiyet, dini başa çıkma üzerinde etkili olan önemli bir faktördür. Pek çok çalışmada kadınların dindarlık düzeyi erkeklerin dindarlık düzeyinden daha yüksek bulunmuştur (Yapıcı, 2007: 178). Hatta hangi gelişim dönemi söz konusu olursa olsun, çalışmalar göstermektedir ki, kadınlar erkeklerden daha dindardır (Batson vd., 1993). Dolayısıyla dindarlık düzeyi yüksek olan kadınların dini başa çıkmaya da daha çok başvurması beklenir. Çalışmalarda kadınların hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkmayı erkeklere göre daha fazla kullandığı tespit edilmiştir (Lewis vd., 2005).

Literatürde çeşitli farklılıklar olsa da ülkemizde de genellikle kadınların erkeklere göre dine daha fazla eğilimli olduğu görülmektedir (Cirhinlioğlu, 2014: 31, Şentepe, 2015). Çelişkili sonuçlarda ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmaların bağlamı yani genellikle üniversite öğrencilerine uygulanması ve kadınların dış etkilere açık olması bu farklılığı kısmen açıklayabilir (Karaca, 2000).

Ekşi (2001) olumlu ve olumsuz dini başa çıkmayı kadınların erkeklere göre daha fazla kullandıklarını, Topuz (2003: 108) ve Ayten ve Sağır (2014) ise ise kadınların erkeklere göre olumlu başa çıkma biçimlerini daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Murat ve Kızılgeçit (2017) psikiyatrik rahatsızlığı olan kadınların psikiyatrik rahatsızlığı olan erkeklerden daha fazla olumlu dini başa çıkma kullandığını, psikiyatrik rahatsızlığı olmayan grupta ise hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Şentepe (2015) de olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Ayten ve Yıldız'ın araştırmasında (2016) ise cinsiyetin dinî başa çıkmanın pek çok alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturmadığı, sadece iki alt boyutta fark oluşturduğu tespit edilmiştir. Kadınların herhangi bir sorunla karşılaştığında hem Allah'a dua etme ve O'ndan yardım dileme gibi olumlu hem de Allah'ın sevgisinden şüphe duyma, dualarının kabul edilmediğini düşünerek Allah'a kızma gibi olumsuz dini başa çıkma tarzlarını erkeklere göre daha fazla kullandıkları anlaşılmıştır.

Ayten (2012) erkeklerin kadınlara göre olumlu dini başa çıkma etkinliklerini ve dini hoşnutsuzluk tarzındaki başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandığını tespit etmiştir. Bu durum erkeklerin kadınlara oranla olumsuz dini başa çıkma tarzlarını daha çok kullandıklarına dair bulgularla uyusmaktadır (Ekşi, 2001, Kula, 2005: 173). Ayten vd. (2012)'na göre; erkekler, kadınlara göre olumsuzluklara daha iyimser bakmakta, problemler karşısında Allah'ın yardım ve desteğini daha çok isteme eğilimi göstermektedirler.

Kadınların erkeklerden daha dindar olması ile ilgili çeşitli açıklamalar mevcuttur. Buna göre kişilik farklılıkları bu durumun sebeplerinden birisi olabilir. Araştırmalar kadınların suçluluk, endişe, sıkıntı ve kaygı ölçümlerinin erkeklere oranla daha fazla bulunduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu sıkıntılar dinin huzur verme, yönlendirme ve bağışlama gibi faydalarından ötürü bireylerin dine yönelmesine yardımcı oluyor olabilir. Toplumsal roller açısından bakıldığında erkeklerin bağımsız ve kendine güvenen, kadınların ise itaat eden, sorumlulukları alan ve bakım verici bireyler olarak yetiştirilmesi kadınların daha kaygılı ve boyun eğici olmasına dolayısıyla dine daha çok yönelmesine yol açıyor olabilir (Batson, vd., 1993). Kadınların dindar olmaları iş gücünde olmamaları ile de ilişkilendirilmiştir. Böylece kadınların dine yönelmeye daha çok vakti olmaktadır denilebilir (Argyle, 2005).

1.3.6.2. Yaş

Baş çıkma süreçleri üzerinde etkili olabilecek bir diğer faktör ise yaştır. Literatürde dindarlığın yaşa göre farklılaştığı hipotezini destekleyen pek çok bulgu mevcuttur. Genellikle de daha yaşlı bireyler hem içsel dindarlık açısından hem de dini aktivite açısından daha dindar bulunmuştur (Watson vd., 1988; Koenig, 1995). Türkiye'de yapılan araştırmalarda da genellikle yaşla birlikte dindarlığın arttığı ortaya konmuştur (Ayten, 2012; Yapıcı, 2007, Ayten ve Sağır, 2014). Buna göre, 15-20 yaştan itibaren dini tutum ve etkinliklerde artış görülmektedir, hatta ergenlik döneminde bile inanç konusunda tam bir sarsılma yaşanmamaktadır (Taplamacıoğlu, 1962; Uysal, 1995). Bazı bulgular ise yetişkinlik döneminde dindarlığın durağan seyrettiğini giderek pekte artmadığını

ortaya koymaktadır (Seifert, 2002). Normal şartlarda olgunlaşmaya bağlı olarak dindarlıkta bir artış beklenebilir ancak şartlar dindarlığı olumsuz da etkileyebilir (Hökelekli, 2015: 91).

Dini başa çıkma dini unsurlar içerdiğinden ötürü, dindarlıkla birlikte dini başa çıkmanın da yaşla birlikte artması beklenebilir. Bu görüşe paralel şekilde Ayten vd. (2012), yaşla birlikte hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığını tespit etmiştir. Murat ve Kızılgeçit, (2017) olumlu ve olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin yaşa göre değişmediğini saptamıştır. Ayten ve Sağır (2014), yaş arttıkça bireylerin olumlu dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığını, yaş ile olumsuz dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı arasında ise ilişki olmadığını saptamıştır. Ayten (2012) dini başa çıkma etkinliklerinin yaşla birlikte arttığını tespit etmiştir. Bu bulgu diğer araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Şentepe (2015) bir problemle karşılaşan yaşlı bireylerin daha çok *olumlu dini başa çıkma* ve *aktif başa çıkma* tarzlarını kullandıklarını ortaya koymuştur. Ayten (2012: 98) de yaşlılar ve yetişkinlerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini gençlere göre daha sık kullandığını saptamıştır.

1.3.6.3. Medeni Durum

Dini başa çıkma ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden biri de medeni durumdur. Medeni durumla ilgili olarak Batı'da yapılan araştırmalar homojen olmasa da dulların ibadet ve ahiret inancı bakımından evli ve bekârlara göre daha ileri düzeyde olduğu; evlilerin ise bekârlara kıyasla daha dindar oldukları görülmektedir (Hökelekli, 2015: 99; Kurt, 2009). Ülkemizde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Evliler bekârlara göre daha dindardır (Karaca, 2001).

Evliler bekarla oranla yaşamlarının zor dönemlerin daha çok dini başa çıkma etkinliklerine başvururlar. Evlilerin bekarlardan daha dindar olması, toplumsal ilişkilere daha çok dahil olmaları ve geleneksel kültürel başa çıkma tarzlarını daha çok içselleştirmiş olmaları bu durumu açıklayabilir. Pek çok araştırma da evlilerin dindarlık düzeyinin bekarlardan yüksek olduğunu

saptamıştır (Ayten, 2012: 146). Dindarlık düzeyinin yüksek olması evlilerin dini başa çıkmaya daha çok başvurmasında belirleyici olabilir (Ayten, 2012: 100).

Ülkemizde medeni durumun dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığında anlamlı bir farklılık oluşturmadığının tespit edildiği çalışmalar mevcuttur (Ayten ve Yıldız, 2016; Murat ve Kızılgeçit, 2017). Ayten ise bekarların evlilere göre daha fazla olumsuz dini başa çıkmaya başvurduğunu, evlilerin ise bekarlara göre daha fazla olumlu dini başa çıkmaya başvurduğunu tespit etmiştir (Ayten, 2012: 99).

1.3.6.4. Eğitim Düzeyi

Eğitim düzeyi yükseldikçe insanların dini inançlarının zayıfladığı yönünde görüşler vardır. Bunların temel dayanak noktası özellikle üniversite çağındaki bireylerin daha eleştirel düşünce yapısına sahip olmaları nedeniyle dini inançlardan uzaklaşmaları olarak gösterilmektedir. Ancak bunun aksi yönünde bulgular da mevcuttur. Üniversiteden mezun olduktan sonra bireylerin daha tutucu dini inanç ve tutumlara sahip olduklarını gösteren çalışmalarda ortaya konmuştur (Batson, vd., 1993; akt. Cirhinlioğlu, 2014: 30).

Ülkemizde yapılan çalışmalarda çift yönlü bulgular mevcuttur. Ayten (2012) katılımcıların eğitim durumu arttıkça, olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklıklarının azaldığını tespit etmiştir. Bu durum, bireylerin sorunları kutsal aracılığıyla çözmeye çalışmak yerine daha rasyonel ve seküler başa çıkma etkinliklerini kullanmayı tercih etmelerinden kaynaklanıyor olabilir (Ayten, 2012: 102-103). Eğitim düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkmanın azalırken olumsuz dini başa çıkmanın artması eğitim düzeyi arttıkça dindarlık seviyesinin azalması ile açıklanabilir. Buna paralel araştırmalar vardır (Şentepe, 2009; Ayten, 2012: 103). Murat ve Kızılgeçit (2017) ise, psikopatolojisi olan bireylerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını saptamıştır.

1.3.6.5. Gelir Durumu ve İş Durumu

Sosyoekonomik durum da, dini başa çıkma üzerinde etkili olabilen faktörlerden biridir. Sosyal sınıf ve dindarlık arasında çelişkili sonuçlar söz konusudur. Amerika'da yapılan bir çalışma da orta ve üst sınıftan gelen katılımcıların kiliseye gitmek gibi kurumsal dindarlık puanları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Alt sosyal sınıftan gelen katılımcılar ise inanç ölçümlerinden daha yüksek puan almışlardır (Beit-Hallahmi ve Michael, 1997).

Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalarda genellikle, dinin, alt sosyoekonomik düzeydeki insanlar için önemli bir değer olduğu; gelir düzeyi arttıkça dini yaşantının azalmasına bağlı olarak, dine bağlılıkta belli bir düşüş olduğu görülmektedir (Kurt, 2009; Hökelekli, 2015). Örneğin; Ekşi (2001:206)'nin çalışmasında gelir durumu düşük ve orta olanların olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarını, gelir durumu yüksek olanlara göre daha fazla kullanılmakta olduğu bulunmuştur.

Ancak Murat ve Kızılgeçit, 2017 olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarının gelir düzeyine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Karakuş ve Koç'ta sosyoekonomik düzey ile dini başa çıkma boyutlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu durum ekonomik düzey fark etmeksizin herkesin Allah'a sığınma ihtiyacı hissetmesinden kaynaklanıyor olabilir (Karakuş ve Koç, 2014).

Batı'da ve ülkemizde yapılan araştırma sonuçlarına göre üst sosyoekonomik düzeydeki insanların din ile daha az alakadar olduğu, alt sosyoekonomik düzeydeki insanlar için ise dinin çok önemli bir değer olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla alt seviyeden üst seviyeye gidildikçe dindarlıkta azalma olduğu ve bunun da dünyevileşme ile alakalı olduğu söylenebilir (Hökelekli, 2015: 97).

Ayten ve Yıldız (2016) emeklilerin dindarlık düzeyinin literatüre paralel olarak oldukça yüksek olduğunu saptamıştır. Emeklilerin özellikle sıkıntılı anlarında olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma eğilimlerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ancak Murat ve Kızılgeçit, 2017 olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarının iş durumuna göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

1.3.6.6. Dindarlık Biçimi/Düzeyi ve Kişilik

Dini içselleştirerek hayatına katan birey ile sadece inanç boyutunu yaşayan ve hayatına dini sınırlı bir şekilde katan bireyin dini başa çıkma sürecinde de farklılıklar gözlemlenecektir. Bu nedenle bireyin dini ve kültürel değerlerle olan ilişkisi oldukça önemlidir (Aytan, 2012: 74). Zira, dini düşünce ve davranışlar, dini, hayatının bir parçası olarak gören ve daha çok içselleştiren bireylerin hayatlarında daha çok yer kaplar (Pargament, 1990).

Kişinin dindarlık düzeyi dini başa çıkma sürecindeki temel belirleyici unsurdur (Aytan, 2012: 40). Dini bilgisi ve ilgisi olmayan bireylerin dini başa çıkma etkinliklerine başvurma olasılıkları dini bilgisi ve yaşantısı olan bireylere göre daha düşüktür (Aytan, 2012: 129). Dindarlık arttıkça dini başa çıkma etkinliklerine başvurma eğilimi de artmaktadır (Pargament, Ano ve Wachholtz, 2005: 485-486). Dolayısıyla dini bir bakış açısına sahip olan birey yaşadığı sıkıntılar karşısında sabretme hayra yorma gibi olumlu veya şerre yorma ümitsizliğe kapılma gibi olumsuz dini başa çıkma tarzlarına başvurabilir (Aytan, 2012: 30-33).

Dindarlık ile dini başa çıkma arasında kuvvetli bir bağ vardır. Araştırmalara göre dindarlık, yararlı bir stres tamponu olarak değerlendirilebilir (Aytan, 2012: 94; Horozcu, 2010). Kişi dini ne kadar içselleştirdiyse dini başa çıkma etkinlikleri de o kadar etkili olur. Hatta hayatında dine pek yer vermeyen bireylerin bile travmatik anlarda ya da çaresiz kaldıkları durumlarda dini destek alma ihtiyacı hissettiği söylenebilir. Bunun nedeni bu tarz durumlarda kültürel şartlar nedeniyle dini değerlerin ortaya çıkmasıdır (Aytan, 2012: 108-109). Pargament'e göre din bireyin hayatını kuşatan bir etkiye sahip ise başa çıkma sürecinde dinin yer alma ihtimali artmaktadır (Pargament ve Brant, 1998: 112).

Dindarlık arttıkça olumlu dini başa çıkma düzeyi artarken, olumsuz dini başa çıkma düzeyinin azaldığına dair çalışmalar mevcuttur (Pargament, Ano ve Wachholtz, 2005:485-486). Aytan de dindarlık arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin ve yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediği, Allah'ın kendisini cezalandırdığına yönelik düşünme ve şerre yorma gibi olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin de arttığını tespit etmiştir (Aytan, 2012: 110). Ancak

dindarlık arttıkça, Allah'ın kendisini sevmediğini düşünme, dualarını kabul etmediği için Allah'a kızma, din adamları ve dini üyelerden uzaklaşma gibi olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin sıklığının azaldığı görülmüştür (Aytan, 2012: 111). Aytan ve Yıldız'ın (2016) araştırmasında dindarlık olumlu dinî başa çıkma sürecini artırıcı bir rol oynamıştır. Dindarlık ile olumsuz dinî başa çıkma arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Dindar insan davranışlarını dine göre düzenlediği için, dini başa çıkma özellikle dindar bireyler için oldukça önemlidir. Çünkü dua etme, ibadet etme, sadaka dağıtma gibi dini başa çıkma etkinlikleri esasında dindarlığın unsurlarıdır. Dolayısıyla dindarlık ile dini başa çıkma arasında kuvvetli ilişkilerin olmasını beklemek oldukça mantıklıdır (Aytan, 2012: 109). Aytan'e göre, 'Çoğunluğu kendisinin dindar olduğunu belirten Türk halkı için din, problemlerle başa çıkma sürecinde 'herşey'dir (Aytan, 2012: 111).

İnsanların dindarlığın kaygı uyandırıcı ve ümit verici yönlerinden hangisini tercih edeceği bireyin karakter özelliklerine bağlıdır (Horozcu, 2010).

1.3.6.7.Problemin Türü ve Alınan Sosyal Destek

Problemin türüne göre başa çıkma etkinliği seçimi farklılık göstermektedir. Örneğin insanın gücünün ve kaynaklarının yetersiz kaldığı durumlarda dini başa çıkma daha etkilidir (Pargament vd., 2005: 486) Deneysel araştırmalar kritik durumlarda dindarlığın arttığını göstermiştir (Pargament, 1997). Kriz durumlarında din, farklı şekillerde ortaya çıkabilir, hayata yansiyabilir (Pargament, 2002). Dolayısıyla başa çıkma tarzını belirleyen en önemli şeylerden biri olayın kontrol edilebilir olup olmadığıdır (Pargament, 1997). Dini başa çıkma özellikle insanın sınırlarını zorlayan, bireysel ve sosyal kaynakların yetersiz kaldığı durumlarda daha etkili olmaktadır (Pargament vd., 2005: 486). Bazı araştırmalarda, sevilen birinin ölümü, evlilik problemleri, iş kaybı, kişilerarası ilişkilerde sıkıntı yaşanması gibi durumlarda dini başa çıkmanın daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Pargament, 2005: 296). Bu tür sıkıntıları ortadan kaldırmak mümkün olmadığı için insanoğlu, onlarla baş etmenin yollarını bulmak

ve sıkıntılarla iç içe yaşamaya alışmak durumundadır. Bireylerin çoğunun başvurduğu başa çıkma yöntemi ise dini başa çıkmadır(Ayten, 2012: 104).

Stresli durumlarda bireyler dine daha çok yönelmektedir (Pargament ve Brant, 1998: 124). Dini başa çıkma özellikle hastalık, ölüm, savaş, kaza gibi felaketler söz konusu olduğunda önemli bir sığınma alanıdır. Çünkü insanoğlu çaresiz kaldığı anlarda daha fazla ilahi yardım talebinde bulunur. Örneğin dua ve ibadete daha çok sarılır(Ekşi, 2001: 26 – 27). Pek çok insan özellikle travmatik olaylardan sonra dine sığınmakta ve teselli aramaktadır. Ancak insanoğlu sadece travmatik olaylarla değil gündelik sorunlarla baş ederken de içerisinde yaşadıkları toplumun kültürel ve dinî değerlerine başvurabilir, dua ve ibadete yönelebilir (Ayten, 2012: 15). Yine de pek çok insanda dua ve ibadet etme eğilimi, savaş, deprem, hastalık, kaza ve ölüm gibi olaylarla karşılaşıldığında daha çok kendini göstermektedir (Kula, 2005: 59).

Araştırmalara göre dini baş etme yüksek stresli yaşam olayları ile başa çıkmada daha etkili iken, düşük stresli olaylarla ve gündelik zorluklarla ilişkisizdir (Plante vd., 2001; Mattlin vd., 1990). Ayrıca dini inanç ve dini katılım aşırı stresli durumlarda baş etmeye oldukça yardımcı olurken, daha az stresli ya da gündelik yaşam olaylarında aynı etkiye sahip değildir (Plante vd., 2001).

Pargament (1997)'e göre din, insanlar için sınırları zorlayan bireyin gücünün yetemeyeceği durumlarda özellikle değerli olabilmektedir. Çünkü din, insanın sonluluğu ve yetersizliğine işaret eden durumlara bir takım çözümler veya açıklamalar bulur. Ancak dinin bütün formları stresin etkilerine karşı koruyucu olmayabilir. Bazen anlatana veya algıya bağlı olarak dini açıklamalar bile yetersiz veya kendi içinde tutarsız bulunabilir.

Ayten(2012: 106)'in araştırmasında dini başa çıkma etkinliklerinin problemin türüne göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayten(2012: 107)'e göre, bireylerin dini başa çıkma etkinliğini tercih etmelerinin veya etmemelerinin nedeni yaşanan problemler değil, bireylerin dinle ilişkisi ile ilgilidir. Ayten(2012: 107)'in araştırmasında travmatik olaylar bile diğer problem türlerine göre dini başa çıkma konusunda farklılık yaratmamıştır. Bu durum travmatik durumlarda devreye giren dini dönüşüm yaşama ya da dini istikamet arayışına yönelme gibi

dini başa çıkma etkinliklerinin ömrünün kısa süreli olması ile açıklanabilir (Ayten, 2012: 107).

Beklenmedik bir olayla karşılaşarak karmaşık duygular yaşayan bir bireyin çevresinden aldığı sosyal destek, yaşadıklarını anlamlandırma ve kabul etme aşamasında oldukça katkı sağlar. Bu nedenle bu süreçte verilen manevi destek oldukça önemlidir (Kula, 2006).

1.3.6.8. Kültür: Ekolojik Bağlam ve Yerleşim Yeri Büyüklüğü

Araştırmalar dinin uyum için yararlı olabileceğini, zararlı olabileceğini ya da uyumla ilişkisinin olmadığı durumlar olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar dini baş etmenin kullanıldığı yer, zaman, durum gibi değişkenlerle alakalıdır (Cirhinlioğlu, 2014: 129). Sosyal çevrenin, içinde yaşanan ekolojinin dini inanış ve gelenekleri etkilediği düşünülmektedir. Yaşanılan kültürün yapısı da sıkıntılı durumlarda nasıl bir dini başa çıkma metodu geliştirileceğini etkilemektedir. Bu nedenle aynı dine inanan farklı kültürdeki insanların benzer olaylara verdiği tepkiler farklılaşmaktadır (Pargament, 1997: 191-192).

Araştırmalara göre küçük ve kırsal alanlarda yaşayanlar, büyük şehirlerde yaşayanlardan daha fazla tutuculuk, muhafazakarlık ve mistik deneyime sahiptir. Bu durum küçük yerlerde var olan sosyal normlar ve başkalarının ne düşüneceğine önem verme ile ilgili olabilir (Batson vd., 1993). Araştırmalar sonucunda ülkemizde kırsal kesimde yaşayanların inanca bağlılık ve ibadet etme bakımından kentte yaşayanlara göre daha üstün oldukları, buna karşın kentte yaşayanların ise kırsal alanda yaşayanlara göre nafile ibadetlere daha fazla önem verdiği ve dini gruplarla daha içli dışlı olduğu görülmüştür (Günay, 1999; Aydınalp, 2004, akt., Kurt, 2009).

1.4. YAS VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşıldığında, özellikle olay birey için anlam ifade ediyorsa, pek çok insanın dini baş etmeyi kullandığı görülmüştür (Pargament, vd., 1990; Pargament, vd., 1992). Kayıp ve mücadele gerektiren bir

durumla karşılaşan insanların büyük çoğunluğu dine yönelmektedir. Dolayısıyla stres yaratan durumun ne olduğu başa çıkmada dinin kaçınıcı sırada yer alacağını belirleyen faktördür. Örneğin ölüm olayları ile başa çıkmada din ilk sırada yer almaktadır (Hood vd.,1996: 391). Araştırmalar göstermektedir ki, dini inanç ve özellikle bazı durumlar da örneğin uyum sürecinde oldukça etkili olabilmektedir. Bireylerin yas sürecinde yaşadıkları sıkıntıları aşabilmek için sıklıkla dini inançlara yöneldiği saptanmıştır (Golsworthy ve Coyle, 1999). Dini başa çıkma sevilen birinin kaybı gibi kritik yaşam olaylarına bağlı bedensel ve ruhsal sağlık ile de ilişkilidir (Park ve Cohen, 1993).

McIntosh vd. (1993) çocuğunu kaybeden anneleri incelemiş, dinin kayba uyum sağlamadaki rolünü dine önem verme ve dini katılım olmak üzere iki boyutta değerlendirerek, bunun sonucunda üç başa çıkma değişkeni saptamıştır.

Sosyal destek; kayıp yaşayan bireyin başa çıkma sürecine olumlu katkı sağlamaktadır. Örn; dini bir gruba üye olmak, özellikle dini bir üyelikle sosyal destek almak uyumu olumlu etkilemektedir.

Bilişsel süreç; bireyin var olan dini şemaları kayıp durumunda hızla devreye girmekte ve bireyin tutarlı tepkiler vererek uyum sürecine daha çabuk girmesini sağlamaktadır. Dini bilgi ve deneyimler kayba daha hızlı ve tutarlı tepki verilmesini sağlamakta, böylece anksiyete daha az olmakta ve uyum daha çabuk gerçekleşmektedir.

Anlam bulma; anlam aradığımızda öncelikle inanç sistemimize başvururuz. İnanç sistemi olmayan bireylerin kayıpla başa çıkması daha zordur. Din kayıp yaşamın bireylerin olayı anlamlandırıp kabullenmesine yardımcı olmaktadır (McIntoshvd., 1993: 812-821).

Çocuklarını kaybeden genç anneler üzerine yapılan bir çalışmada, dini telkinler, vaatler ve sağlanan sosyal destek sayesinde bireylerin çocuklarının ölümünü daha kolay kabullendikleri görülmüştür (Hood vd., 1996: 389).

Maton (1989), yüksek düzeylerdeki manevi desteğin, hem çocuğunu kısa süre önce kaybetmiş olan anne babalarda, hem de bir çocuğunu iki yıldan uzun bir zaman önce kaybetmiş anne babalarda daha düşük depresyonla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Ancak manevi destek, çocuğunu yeni kaybetmiş anne babalarda,

uzun zaman önce kaybetmiş olanlara nazaran, daha düşük depresyon ve daha iyi öz saygı ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu dinin akut dönemde en önemli sığınma kaynağı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Mattlin ve arkadaşları (1990) dini başa çıkmanın, yüksek kayıp durumlarında daha düşük depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu, fakat daha düşük kayıp durumları ile ilişkili olmadığını saptamıştır. Ayrıca dini başa çıkmanın ölüm gibi kayıplar söz konusu olduğunda, evlilikle ilgili problemler, işin kaybedilmesi gibi diğer durumlardan daha etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu durum üzerinde ölümün geri döndürülemez ve kontrol edilemez oluşu rol oynuyor olabilir. Böylesi durumlarda yapılabilecek şey duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktır. Bunu da en güzel şekilde din sağlamaktadır.

Ebeveynlerini kaybeden bireyler üzerine yapılan bir araştırmada bireylerin çoğu dini inançları sayesinde acıdan dolayı aşırı tutumlar içine girmediğini ifade etmiştir. Ölüm gibi bireyin kontrolü dışında gelişen olaylar söz konusunda dini açıklamalara daha çok başvurulduğu görülmüştür. Bireylerin ölüm yeri ve saatindeki kontrolün kendilerinde olmadığını bilmeleri ya da ecel inancı suçluluk duygusunu azaltan bir faktör olmuştur (Işık, 2013)

Eşlerini kaybeden dul bireylerin yas sürecindeki huzur kaynaklarının araştırıldığı bir çalışmada araştırmacıların %59'u dinin huzur kaynağı olarak göstermiştir (Glick vd., 1974; akt., Pargament ve Brant, 1998). Çınar'a göre, dini inancı olan kimselerde inanç, kayıptan dolayı Tanrı'ya öfke duyma ve Tanrı'ya suçlama yerine kabullenmeyi pekiştirmektedir (Çınar, 2017) Araştırmalarda dini uyumu güçlü olanların ve iç güdümlü dindarların ölümü daha kolay kabul ettikleri ve ölüme olumlu anlamlar yükledikleri görülmüştür (Hood vd., 1996: 389). Örneğin, Özçetin (2000, 12-18) yas tepkilerinin dini inançların gücü ile ilişki olduğunu ve İslami geleneklere göre düzenlenen cenaze törenlerinin yas sürecini olumlu etkilediğini tespit etmiştir.

Bu dünyanın geçici olduğu ve öte bir dünyanın bulunduğu inancı sonsuz bir üzüntü veya kederin oluşmasına engel olur, hatta ölümü daha katlanılabilir kılar. Ahiret inancı bireyin ölüm karşısında daha güçlü olmasını sağlar. Işık'a (2013) göre, ahiret inancı olan kişilerde yas sonrası olgunlaşmanın yanında

cennette sevdiklerine kavuşma umuduyla ahireti kazanmaya yönelik faydalı işler yapma ön plana çıkmakta, dünyadaki yaşamın geçici olduğuna dair inanç artmaktadır. Işık, tez çalışmasında şunları saptamıştır; bireyler ölümü anlamlandırma sürecinde dini inançlarını referans göstermekte ya da dini inanç ve değerlerine daha çok vurgu yapmaktadır. Ahiret inancı yas sonrası olgunlaşmaya, daha iyi işler yapmaya ve ibadetlerin artmasına katkı sağlamaktadır (Işık, 2013)

Kula'ya göre, yas sürecinde bireyde oluşan emanet bilinci (öleni Allah'a emanet etme) zihinsel anlamda, Allah'ın ölen kişiye merhamet edeceği duygusu ise duygusal anlamda kabullenmeye yardımcı olmaktadır. Bu bilinç sayesinde kayıp normalleştirilir (Kula, 2011: 11-14; akt. Işık, 2013). Köse ve Küçükcan (2006: 141) ise, sabır ve tevekkül gibi dini içerikli kavramların kayıp yaşayan depremzedeler tarafından birer başa çıkma ve teselli kaynağı olarak kullanıldığını saptamıştır.

Işık'ın çalışmasında bireylerin çoğunluğunun olumlu bir tanrı tasavvuruna sahip olmaları olumlu dini başa çıkma tarzlarının daha çok kullanılmasına vesile olmuştur. Dua etme ve Allah'a sığınma davranışı bütün katılımcılarda görülmüştür. Dua ve ibadetlerin acı ile baş etmeye ve bireyin sosyal çevreden kopmadan hayatına devam edebilmesine olanak sağladığı görülmüştür. Sadaka, Kur'an hatmi ve kurban kesme gibi ibadet ve merasimlerin Allah rızası kazandığını düşündürdüğü ve ölenin amel defterine sevap kazandırdığını düşündüğü için sağaltıcı etki yaptığı söylenebilir. Bu tür dua ve ibadetlerin bireylerin vicdanlarının rahatlamasını sağladığı görülmüştür. Kabir ziyaretleri de bireyleri psikolojik olarak rahatlatmaktadır (Işık, 2013)

Kara üniversite öğrencilerinin yas tepkilerini incelediği çalışmasında, öğrencilerin yas sürecinde hem olumlu hem olumsuz başa çıkma tarzlarını kullandığını tespit etmiştir. Bunun yanı sıra yaşlılık ve hastalık nedeniyle yaşanan kayıpların başa çıkmak için daha az zaman gerektiğini ve bu tür kayıplarda öbür dünyada yeniden birleşme, merhum için Kur'an okumak, adlarına iyi işler yapmak, mezarlarını ziyaret etmek ve onlar için dua etmek gibi olumlu dini başa çıkma tarzlarının kullanıldığını tespit etmiştir (Kara, 2017). Ancak kaybedilen kişinin bireye yakınlık derecesi arttıkça yas tepkilerinin şiddetinin arttığı, kayıpla

baş etmenin zorlaştığı ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarına da başvurulduğu görülmüştür. Diğer bir bulgu, pozitif ve negatif dini başa çıkmanın bir arada bulunabileceğidir. Tanrıya öfkeli olan öğrenciler, kaybettikleri kişi ile öbür dünyada yeniden birleşeceklerine inanabilirler. Öfke ve umut aynı anda hissedilebilir. Bu çalışmanın bir başka önemli bulgusu, zamanın geçmesiyle dahi yakın bir aile bireyinin kaybedilmesinin hüzünlenmeye neden olduğudur (Kara, 2017). Nitekim yas üzerine yapılan araştırmalar arttıkça yas sürecinin doğrusal olarak ilerleyen bir süreç olmadığı evreler arasında git geller olduğu, evrelerin iç içe olduğu ve bazı evrelerin atlandığı görülmüştür (Worden, 1991: 28)

Özçetin, Diyarbakır da halkın yas sürecindeki tepkilerini belirlemek amacıyla imam-hatiplerle yaptığı görüşmeler sonucunda, ölüm sonrası uygulanan dini kuralların, ritüeller ya da törenlerin ölümün kolay kabullenilmesine katkı sağladığını ve İslami yas geleneklerin yas sürecini olumlu etkilediğini belirlemiştir (Özçetin, 2000). Üstünü başını yırtma, kendine zarar verme gibi bazı yanlış yas tutma biçimleri İslami olarak nitelendirilse de bunların bir gerçekliği yoktur. Zira Peygamber Efendimiz ‘Yanaklarını döven/tokatlayan, elbiselerini yırtan ve cahiliye çağrısı yapan bizden değildir.’ (Buhârî, Cenâiz, 36, 39, 40; Müslim, İman, 44) diyerek kendi dönemindeki yas tutma biçimlerine karşın yasin nasıl yaşanması gerektiğine ışık tutmuştur. Kur'an-ı Kerim'de ise Arapların yas uygulamalarına doğrudan bir atıf yer almamakla birlikte ölüm ve yas tutma bilincini geliştirmeyi hedefleyen pek çok ayet bulunmaktadır. Örneğin Hz. Yakub'un, oğlu Yusuf'un öldüğü yolundaki haber üzerine üzüntüden ve ağlamaktan gözlerini kaybetmesine ve acı çekmesine rağmen kendi kendine sabır telkin ettiği, kederini içine gömdüğü, "Ben gam ve kederimi ancak Allah'a arz ediyorum" dediği bildirilerek bir yandan ilahi takdire rıza göstermenin gerekliliği, bir yandan da matemın meşruiyeti, mahiyeti ve ölçüsü konularında bir örnek ortaya konmuştur (Yusuf8: 83-87).

Dini inanış ile yas arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamadığı çalışmalar da vardır. Özpulat-Olgun'ın (1999) çalışmasında dini inanış ile yaşlı bireylerin ruhsal sağlık durumları ve karmaşık yas düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çınar da yas ile dindarlık arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında yas ve dindarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulamamıştır. Bunun yanı sıra kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla yas tuttuğunu, katılımcıların yaşı ve eğitim düzeyi yükseldikçe yas puanlarının düştüğünü, kaybedilen kişiyle ilişkinin samimiyeti arttıkça ve kaybedilen kişiye yakınlık derecesi arttıkça yas puanlarının da arttığını, kaybedilen kişinin yaşı arttıkça yas tepkilerinin azaldığını saptamıştır. Ayrıca yas tutan bireyin duygularını dışa vurma düzeyi arttıkça yasin azaldığı ve kayıp yaşayan bireylerin sadece %2'sinin(6kişi) profesyonel destek aldığı bulgusu tespit edilmiştir (Çınar, 2017)

Özpuolat-Olgun'a (1999) göre, dini inanışlar yasin şiddetini belirlemekten çok yasin yaşanma biçimi, ifade edilişi ve dışavuran davranış örüntüsüyle ilişkilidir. Çınar'a göre de dindarlık, kayba uyuma doğrudan değil de, sosyal desteğin algılanması, anlam bulma ve bilişsel süreci etkileme yoluyla dolaylı bir etki etmektedir (Çınar, 2017)

Ülkemizde yas konusunu dini başa çıkma açısından ele alan çok az sayıda çalışma vardır, daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

1.5. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE RUH SAĞLIĞI

Ruh sağlığı bireye psikolojik ve fizyolojik olarak etki eden bireyin işlevselliğini etkileyen önemli bir olgudur. Ruh sağlığının zedelenmesi sonucunda ortaya çıkan durumlar ise psikopatoloji olarak nitelendirilir. Bu durum ruhsal sağlık kavramının ortaya çıkışından beri pek çok farklı yönden incelenmesini ve popüler bir araştırma konusu olmasını sağlamıştır.

Bireyin kendisiyle ve çevresiyle barışık yaşayabilmesi için ruh sağlığının yerinde olması gerekir. Ruh sağlığını korumak için çeşitli yollara başvuran bireylerin başlıca tercihlerinden biri de din olgusudur (Koç, 2005). Dini başa çıkma süreci bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir. Araştırmalar göstermektedir ki, olumlu dini başa çıkma sağlığı destekleyici iken, olumsuz dini başa çıkma ise sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Pargament vd., 2000; Ross, vd., 2009; Pargament, vd.,2004; Pargament, vd., 2005: 461). Olumlu dini başa çıkmayı kullanan bireylerin hem daha düşük seviyede psikolojik sıkıntı yaşadıkları hemde daha yüksek seviyede psikolojik ve manevi gelişim sağladıkları saptanmıştır (Pargament, vd., 1998). Bu gibi bulgular

neticesinde son yıllarda dini başa çıkma ile alakalı olarak yapılan çalışmaların çoğu, dini başa çıkmanın fiziksel ve ruhsal etkileri üzerine odaklanmıştır (Pargament vd., 2005: 490).

Pargament'in yapmış olduğu çalışmalar sonucunda genel olarak olumlu dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu, olumsuz dini başa çıkma tarzlarının ise sağlığı olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Pargament (2002) stres veya kriz zamanlarında manevi veya dini pratiklerin daha fazla kullanılmasının insan sağlığı üzerinde güçlü olumlu bir etkisinin olduğunu söylemektedir. Dolayısıyla dini başa çıkma tarzlarının stres ve acı karşısındaki ilk savunma aracı olduğu söylenebilir (Pargament, 1997; Hill ve Pargament 2003).

Batı da yapılan çalışmalarını başa çıkma yöntemlerinin stres, kaygı ve depresyon gibi durumların giderilmesinde önemli ölçüde etkili olduğunu tespit etmiştir (Argyle, 2005). Literatürde bu konu ile alakalı çelişkili sonuçlar olsada veriler genellikle şu şekildedir; Olumlu dini başa çıkma tarzı ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde, depresyon ve diğer psikolojik sıkıntılar arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Olumsuz dini başa çıkma ise psikolojik rahatsızlıklar ile pozitif yönde ilişki göstermiştir (Pargament vd., 2004).

Ekşi (2001) olumlu dini başa çıkma tarzları ile psikolojik rahatsızlık belirtileri arasında ilişki bulamamıştır. Ancak Ekşi (2001) olumlu dini başa çıkma tarzlarının olumsuz dini başa çıkma tarzlarına göre daha çok kullanıldığını tespit etmiştir. Bunu destekler şekilde Murat ve Kızılgeçit (2017) hem psikopatolojisi olan bireylerin hem de psikopatolojisi olmayan bireylerin olumlu dini başa çıkma tarzlarını olumsuz dini başa çıkma tarzlarına göre daha fazla kullandığını ortaya koymuştur. Aynı çalışmada olumlu dini başa çıkma stratejileri, psikopatolojinin olup olmamasına bağlı olmaksızın psikopatoloji ile ilişkili bulunmazken, olumsuz dini başa çıkma özellikle psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde ruhsal rahatsızlıklarla daha ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Murat ve Kızılgeçit (2017)'e göre, olumlu dini başa çıkmanın psikopatoloji üzerinde herhangi bir etkisi yokken, olumsuz dini başa çıkmayı kullananlar daha çok psikopatolojik belirti göstermekte ya da psikopatolojik belirti gösterenler daha çok olumsuz dini başa çıkma tarzı

kullanma eğilimindedirler. Murat ve Kızılgöçit, 2017'e göre bu durumda, psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin karşılaştıkları güçlüklerle Allah'ın sevgisi ve merhametine sığınarak baş ettiği; psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin ise karşılaştığı güçlükleri daha çok bir ceza olarak gördüğü, Allah'ın sevgisinden ve merhametinden şüpheye düştüğü, yalnız bırakılmaktan korktuğu söylenebilir. Bu durum psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin, seçici algılarından ötürü, olumsuzlukları daha çabuk fark ederek, durumu ve sonuçlarını felaketleştirme eğilimlerinden kaynaklanıyor olabilir.

Literatürde tutarsız sonuçlar bulunmakla birlikte genellikle dindarlık ile depresyon arasında anlamlı negatif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Murphy vd. (2007) dini inançların daha düşük düzeyde depresyon ve umutsuzlukla ilişkili olduğunu saptamıştır. Ayten ve Sağır (2014) hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma biçimlerinin depresif eğilimleri artırıcı etkisinin olduğu tespit etmiştir. Bunun nedeni, yüksek düzeyde belli başlı dini başa çıkma etkinliklerine başvurulması ile önemli başa çıkma stratejilerini ihmal nedeniyle depresif durumun artması olabilir. Ayrıca kendilerini çok çaresiz hissedenler dine yönelmeye daha eğilimlidir yani yüksek seviyede depresif eğilim daha sık dini başa çıkma etkinliğinde bulunmaya sebep olabilir (Abernethy vd., 2002). Ancak Murat ve Kızılgöçit (2017) psikopatolojisi olan grupta da olmayan grupta da depresyon ile olumlu dini başa çıkma arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulamamıştır. Literatürü destekler şekilde ise psikopatolojisi olan grupta olumsuz dini başa çıkma ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki saptamışlardır. Aydın (2011:134)'ın çalışmasında da depresyonun, olumsuz dini başa çıkma ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma ile depresyon arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmalarda olumlu dini başa çıkmanın depresif eğilimleri azaltırken, olumsuz dini başa çıkmanın ise artırdığına yönelik bulgular mevcuttur. Ayten (2012: 120) olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin depresif eğilimleri azaltırken, olumsuz dini başa çıkma etkinliklerinin depresif eğilimleri artırdığını saptamıştır. Altıntaş (2015) ise depresyonla dini başa çıkma arasında ilişki bulamamıştır.

Dini etkinliklerde dini başa çıkma amacıyla kullanılmaktadır. Evrensel bir gerçeklik olarak pek çok insan zorluk ve kriz zamanlarında Allah'a yönelmektedir (Hood vd., 1996: 386). (Kula, 2002). Hatta insanlar bazı ibadetleri dini başa çıkma davranışı olarak da kullanmaktadır (Hökelekli, 1993). Dini törenlere katılma, dua etme, kutsal metin okuma gibi bazı dini davranışların hem zihin sağlığını hem de yaşanan olayın sonuçlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür (Pargament vd, 1990). Olumsuz dini başa çıkma teknikleri ise bireyin beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Pargament vd., 1998).

Dini başa çıkmanın klinik örnekleme ele alındığı araştırmalar pek çok hastanın sağlık problemlerinin üstesinden gelmek için dini inançlara ve pratiklere bağlandığını kanıtlar niteliktedir. Örneğin, Kuzey Carolina'da Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'nin genel tıp, kardiyoloji ve nöroloji servislerine kabul edilen 337 hastanın yaklaşık % 90'nı başa çıkmak için bir dereceye kadar dini kullandıklarını ifade etmiş ve bunların % 40'ından fazlası dinin halihazırda kendilerini koruyan en önemli faktör olduğunu belirtmiştir (Koenig, 1998). Dini sosyal katılım sayesinde yakın kişilerarası ilişkiler kurmak stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı tampon işlevi görmektedir. Daha yaşlı bireylerde dini katılımın koruyucu etkisi daha belirgindir (Braam, vd., 1997).

Karlı (2012) ibadetlere katılım arttıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmanın azaldığını, öfke kontrolünün ise arttığını tespit etmiştir. Ayrıca dini duygulanım düzeyi arttıkça, öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışa yansıtma oranının düştüğünü, öfke kontrolünün ise istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığını tespit etmiştir. Bunun yanı sıra içsel dini motivasyon arttıkça öfkeyi dışa yansıtma oranının düştüğü, öfke kontrolünün ise arttığı görülmüştür. Dolayısıyla dindarlık öfke kontrolün üzerinde önemli etkiye sahiptir. Yurtdışında yapılan pek çok araştırmada dindarlığın, bireyin öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkmasında önemli desteği olduğu tespit edilmiştir (Karlı, 2012).

Din ve ruh sağlığı ilişkisine dayanan ulusal ve uluslar arası literatür incelendiğinde, olumlu dini başa çıkmanın daha fazla kullanılması ile olumlu Tanrı algısı ve dindarlık tipolojilerinden iç-güdümlü dindarlığın daha yüksek

olmasının psikolojik iyilik hali ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Güler, 2010; Steenwyk vd., 2010).

Görüldüğü gibi, mutluluğa giden yol kısmen dinden geçer ancak bütün dindar insanların da mutlu olduğu söylenemez (Hökelekli, 2015: 68-69). Olumlu dini başa çıkma ile iyi olma arasında pozitif yönde, olumsuz dini başa çıkma ile iyi olma arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmesi bu görüşü kanıtlar niteliktedir (Pargament vd., 2001)

Pargament'e göre (1997), her dindarlık biçimi bireyin ruh sağlığı için yararlı değildir. Dini katılımın derecesi önemlidir. Ona göre dindarlık stresli durum yaşayan bireylere, yaşlılara, ekonomik durumu iyi olmayanlara ve kadınlara daha çok yardımcı olmaktadır. Dini katılımın yanı sıra Tanrı tasavvuru da önemlidir. Şefkatli ve yardımsever Tanrı anlayışına sahip insanlar daha yüksek benlik saygısına ve daha olumlu kişilik özelliklerine sahiptir (Hayta, 2006). Ayrıca cezalandırıcı Tanrı inancı olumsuz, merhametli Tanrı inancı ise olumlu ruh sağlığı ile ilişkili bulunmuştur (Loewenthal, 2007: 73). Pargament (1997) olumlu dini başa çıkmayı daha düşük sıkıntı ile, olumsuz dini başa çıkmayı ise daha yüksek sıkıntı ile ilişkili bulmuştur. Olumsuz dini başa çıkmayı tercih edenlerin ise daha yüksek düzeyde depresyona ve daha düşük düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (Pargament vd., 2001). Ancak olumsuz dini başa çıkma birey için faydalı olabilecek dini bir mücadeleyi yansıtır olabilir. Ayrıca olumlu dini başa çıkma kısa süreli rahatlama sağlarken uzun dönemde problemlili olabilir (Pargament ve Brant, 1998).

Dini başa çıkma stresin yıkıcı etkilerini ortadan kaldırabilme potansiyelinin yanı sıra, stresin yıkıcı etkilerini daha da artırma potansiyeline de sahiptir. Örneğin, Tanrı'nın kendisini terk ettiği ve cezalandırdığı gibi olumsuz dini başa çıkma biçimleri bireyin işlevsellik düzeyi üzerinde olumsuz etki yaparak sağlık için zararlı olabilir (Pargament, 1997: 307).

Bazı araştırmalar dinin daha iyi uyum ve iyileşmeyi çokta desteklemediğini sadece teselli edici rolünün etkili olduğunu gösterdiği için bazı kuramcılar dinin olumsuz etkisi olduğu görüşünü daha çok desteklemektedir. Örneğin; Ellis'e göre dindarlık duygusal rahatsızlıkla ilişkilidir. Çünkü duygusal

sağlık esnekliği gerektirirken din dogmatiktir ve ancak kesin sınırları olmayan bir inanç sistemi ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (akt; Ekşi,2001). Bu farklı sonuçlar dolayısıyla dinin insanlar için iyi ya da kötü olduğuna dair tek bir cevap olmadığı söylenebilir (Ekşi,2001).

Kısacası din ve ruh sağlığı açısından bazı araştırmalar olumlu bazı araştırmalar olumsuz etkilerden bahsetmektedir (Ekşi, 2001). Literatürde çoğunlukla dinin ruh sağlığı üzerinde ki pozitif etkisi ortaya koyulsa da olumsuz etkilere sahip olduğu gerçeğini de göz ardı edemeyiz. Örneğin din, katı düşüncüyü, kanun ve kurallara aşırı bağımlılığı, kişisel özgünlük ve özerkliği dikkate almamayı teşvik edebilir (Dein, 2006). Araştırmalar dindarlık ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde genellikle olumlu etkilerinin bulunduğunu ortaya koysa da çalışmaların bir kısmında dindarlığın ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Görüldüğü gibi, insanoğlu yaşam boyunca karşılaştığı pek çok zor durumla başa çıkabilmek için çeşitli başa çıkma mekanizmaları geliştirip kullanır ve elde edilen sonuç bireyin ruh sağlığına etki eder. Dini başa çıkma da pek çok insanın kullandığı bir başa çıkma mekanizmasıdır. Dolayısıyla bireylerin dini başa çıkma tarzlarına ne düzeyde başvurduğunun ve bu durumun bireyin ruh sağlığına olan etkisinin araştırılması önem arz etmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA DESENİ, EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu çalışmanın nitel araştırma deseni ‘Durum Çalışması’dır. Durum çalışmasında belli bir duruma ilişkin etkenlerin durumu nasıl etkilediği ve durumdan nasıl etkilendiklerinin birden fazla veri toplama yöntemi kullanılarak belirlenmesi söz konusudur (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 73).

Araştırmanın evrenini yas süreciyle başa çıkabilmek için hastaneye başvuran bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise, 01.06.2017-31.12.2017 tarihleri arasında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rize Eğitim ve Araştırma Hastanesi psikiyatri polikliniklerine yas belirtileri ile ardışık sıra ile başvuran 14 kişi oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ‘Ölçüt Örnekleme’dir. Bu örnekleme biçiminde önceden belirlenmiş bazı ölçütleri sağlayan bireyler katılımcı olarak kabul edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 122). Örneğin araştırmamızda ‘Son bir yıl içinde yakınına kaybetmiş olmak.’ örnekleme ölçütü olarak kullanılmıştır. Çalışma öncesi Rize İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği ve RTEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmayla ilgili gerekli izinler alınmıştır. Aşağıda sıralanan ölçütleri karşılayan olgular çalışmaya dâhil edilmiştir.

- Psikiyatri polikliniğinden yönlendirilmiş olan bireyler
- Açıklanan bilgi formunu okuyup çalışmayı kabul edenler
- Son 1 yıl içinde bir yakınına kaybetmiş olanlar
- 25-50 yaş arasında olanlar,
- Eğitim durumu uygun, okuduğunu anlayan en az ilkokul mezunu olanlar,

- Son altı aydır psikotrop ilaç tedavisi almayanlar

Yas tepkileri ve dini başa çıkma tarzları üzerinde oluşacak olası etkileri sebebiyle aşağıda sıralanan kriterleri gösteren kişiler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

-Eğitimsiz, okuma yazma bilmeyenler,

- 25 yaşından küçük, 50 yaşından büyük olanlar,

- Mental retardasyon, ağır psikotik bozukluğu ve organik mental bozukluğu olanlar

- Alkol ve madde bağımlılığı öyküsü olanlar

- Çalışmaya katılmak istemeyenler

2.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Psikiyatri polikliniğine başvuran bireylerin yas tepkileri ve dini başa çıkma tarzlarını inceleyen bu araştırmanın veri toplama aşamasında, gözlem görüşme ve doküman incelemesi yöntemleri kullanılmıştır. Görüşme yöntemi olarak tercih edilen 'Görüşme Formu Yaklaşımı'nda araştırmacı hem önceden hazırladığı soruları sorar hem de ek sorular sorma hakkına sahiptir. Görüşmecisi soruları farklı sırayla sorabilir. Bazı soruları daha çok irdeleyebilir. Cevabını başka bir soru içerisinde aldığı soruları tekrar sormayabilir. Bu yaklaşım hem belli bir sistematığe sahip olma hem de görüşmeciye esneklik sağlama gibi olumlu özelliklere sahiptir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 132). Ayrıca araştırmamızda literatür taranıp doküman incelemesi yapılarak teorik çerçeve oluşturulmuş, bu çerçeve de bulgular yorumlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 189).

2.3. ARAŞTIRMA SORULARI

Araştırma için soru formu oluşturmuştur. Araştırmanın konusu ve kapsamı gereği, hem yas hem de dini başa çıkma yöntemlerine yönelik sorular hazırlanmıştır. Bu kapsamda öncelikle literatür taraması yapılmış; yas ve dini başa çıkma ile alakalı yapılmış çalışmaların soruları ve ilgili değişkenlerle alakalı

ölçekler incelenmiştir. Gözden geçirme neticesinde bir soru havuzu oluşturularak tekrar eden ve konuyla alakasız olduğu düşünülen sorular elenmiştir. Bu havuzdan incelenmek istenen konuya uygun olan maddeler göz önünde bulundurularak ve araştırmacı tarafından hazırlanan sorular da eklenerek bir görüşme formu tasarlanmıştır. Tez danışmanı, iki psikiyatri uzmanı, bir yardımcı doçent, bir klinik psikolog, bir uzman psikolog ve iki yüksek lisans öğrencisinin bulunduğu gruba, görüşme formu sunulmuş ve fikir alışverişi yapılmıştır. Bu doğrultuda ekleme çıkarma ve düzeltmeler sonucunda görüşme formu daha anlaşılır hale getirilmiştir. Pilot uygulamaya başlamadan önce araştırma soruları aynı gruba tekrar incelenmiştir. Dört kişi ile pilot çalışma yapıldıktan sonra, görüşme formunun akıcılığının bozulmaması açısından bazı soruların yeri değiştirilmiş, açık uçlu olarak sorulması planlanan bazı sorulara açıcı olması açısından bazı seçenekler eklenmiştir. Nitel araştırma da ana temalar araştırmanın başında belirlenmiş olsa bile araştırma sürecinde bu temalar değişime açık durumdadır. Nitekim araştırma süresince hem yeni sorular araştırmaya eklenebilir hem de var olan sorular değiştirilebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 47-48). Bizim araştırmamızda da bu yol izlenmiş, pilot uygulamalar neticesinde yapılan beşinci görüşmede araştırma sorularının yeterli olduğu ve ölçmek istenen bilgileri ölçebildiği gözlemlenmiştir. Nihayetinde çalışma başlatılmıştır.

Değişkenler hakkında daha kapsamlı bilgiler elde edip bireylerin kendi ifadelerini tespit edebilmek için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ancak bunun yanı sıra nicel veri elde edilebilecek ölçeklerden de faydalanılmıştır. Nitel olarak ele alınan problemin birden fazla yöntemle incelenmesine yöntem çeşitlemesi denilmektedir. Yöntem çeşitlemesi yapılmasının nedeni birbiriyle çelişen bulguların tespit etmek ve daha sağlıklı sonuçlar elde edebilmektir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

2.4. ÖLÇME ARAÇLARI

Araştırmaya katılan bireylere yarı yapılandırılmış görüşme formu soruları yöneltilmiştir. Daha sonra katılımcılar üç ayrı ölçek cevaplandırmışlardır. Bunlar; katılımcıların dini yönelim biçimini belirleyen ‘İç Gündümlü-Dış Gündümlü

Dindarlık Ölçeği', 'Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ve katılımcıların psikolojik belirtilerinin şiddetini ölçmeyi hedefleyen 'SCL-90 (Psikolojik Belirti Tarama Listesi)'dir.

2.4.1. Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu:

Tarafımızca hazırlanan bu formda; sosyodemografik özellikler, kayıp yaşantısına yönelik düşünce, duygu ve davranışlar ve dini başa çıkma tarzları sorgulanmıştır. Örneklem grubuna ait temel bilgilerin elde edilmesi ve elde edilen bu verilerin diğer değişkenler ile ilişkisinin ortaya konulabilmesi amacıyla geliştirilmiştir.

2.4.2. Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (DBTÖ)

DBTÖ, bireylerin karşılaştıkları sıkıntılı durumlarda başvurdukları dini başa çıkma etkinliklerini ve onlara başvurma sıklıklarını gösteren bir ölçektir. Pargament ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin (Religious Coping Scale-RCOPE) kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması Ekşi (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma olmak üzere iki faktörü bulunmaktadır. Ölçek, 14 maddeden (7 olumlu, 7 olumsuz) oluşmaktadır. Dörtlü Likert tipi formatında hazırlanan ölçekten alınan düşük puanlar o dini başa çıkma tarzının az, yüksek puanlar ise fazla kullanıldığını göstermektedir.

2.4.3. Dindarlık Yönelimi Ölçeği

Allport ve Ross (1967) tarafından geliştirilen ölçek İç-güdümlü ve Dış-güdümlü dindarlık olarak iki yapıyı ölçmektedir. İç-güdümlü dindarların dindarlıklarının samimi ve içten olup hiçbir çığara dayanmadığı varsayılırken, dış-güdümlü dindarların dini emelleri doğrultusunda kişisel bir amaca yönelik olarak kullandıkları varsayılmış ve bu iki dindarlık yönelimini ölçmek için İç Güdümlü Dış Güdümlü Dindarlık Yönelimi Ölçeği hazırlanmıştır. 4'lü Likert formatında olan bu ölçek Ok (2011) tarafından kültürümüze uyarlanmıştır. Ölçeğin

orijinalinde 9'u İç-Güdümlü dindarlığı ve 11'i Dış-Güdümlü dindarlığı ölçmek üzere toplam 20 maddesi bulunmaktadır. 11 maddelik dış güdümlü dindarlık ölçeği ise 3 ayrı yapıyı ölçmektedir. Bunlardan 1.sinin, dinin etkisinin az hissedildiği bir durumu ölçtüğünü (sekülerleşmiş dindarlık: 3 madde); 2.sinin dinin gerçekten dünyevi amaçlar için kullanılmasını içeren veya dinin dünyevi amaca hizmet için kullanımını içeren bir yapıyı ölçtüğünü (dünyevi//seküler amaçlı dindarlık: 3 madde); 3.sünün de 2.sine benzer biçimde dinin sosyal yalnızlıktan korunmak için araç olarak kullanılmasını içeren bir eğilimi ölçtüğü(sosyal amaçlı dindarlık: 3 madde) görülmektedir. Dış güdümlü dindarlığın 2 maddesi ise faktör analizi ve madde içerik incelemesi sonucunda ya içerik benzersizliğinden dolayı ya da olduğu maddenin alfa katsayısına katkıda bulunmadığı için ölçekten çıkarılmıştır. Ok'un yaptığı bu uyarılma çalışması sonucunda toplam 15 maddelik bir ölçek ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada da bu şekli ile kullanılmıştır.

2.4.4. SCL-90-R Psikolojik Belirti Tarama Listesi

Derogatis ve arkadaşları (1977) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılmıştır. 90 maddeden oluşan ölçek genel psikopatoloji düzeyi ve ruhsal belirtiler yönünden zorlanma düzeyini ölçen kendini değerlendirme türü bir belirti tarama ölçeğidir. 5'li Likert tipinde hazırlanan ölçeğin maddeleri 0 ile 4 arasında puanlanır. Ölçek; somatizasyon, obsesif-kompulsif özellikler, kişiler arası ilişkilerde duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce, psikotizm ve ek skala olmak üzere on ayrı boyutta değerlendirme yapmaktadır.

2. 5. UYGULAMA VE ANALİZ

Araştırmaya uygun olan katılımcılar nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılarak hastane ortamında psikiyatri uzmanlarının yönlendirmeleri sonucunda değerlendirilmiştir. Görüşmeleri bizzat araştırmacı yapmıştır. Yüz yüze yapılan görüşmenin başında her bir bireye görüşmenin kaydedilmesi ve çalışmada

kullanılması konusunda bilgi ve izin formu doldurulmuştur. Görüşmeler değerlendirilirken gizliliği korumak için her bir katılımcıya yeni isim verilmiştir. Görüşmeler katılımcılar ile birlikte belirlenen zamanlarda hastane de gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 60 dakika sürmüştür. Görüşmecilerin duygularını ve düşüncelerini rahat ifade edebilmeleri için açık uçlu sorular sorulmuştur. Ancak görüşme esnasında zaman zaman açıcı sorulara ihtiyaç duyulmuştur.

Görüşmeler esnasında katılımcıların tavır ve davranışları da gözlemlenmiştir. Yapılan görüşmeler, katılımcıların izniyle not edilmiş, daha sonra çözümlenerek analiz edilmiştir. Analiz yöntemi olarak 'Betimsel Analiz' tercih edilmiştir. Bu analiz yönteminde, elde edilen bulgular daha önceden belirlenen temalar çerçevesinde yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 240). Nitekim verilerin analizi esnasında görüşme kayıtları araştırmacı tarafından okunarak katılımcıların cevapları belirlenmiş ve benzer cevaplar aynı başlıklar altında toplanmıştır. Ulaşılan ana temalar danışman ile tartışılarak verilerin içeriği analiz edilmiştir

Betimsel analiz yapılırken aşağıdaki 4 aşama takip edilmiştir.

- 1-Betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma
- 2-Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi
- 3-Bulguların tanımlanması
- 4-Bulguların yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 240).

Bulguların yorumlanması veya tartışılması esnasında; araştırmacı, nitel araştırma da görüşülen bireylerin ifadelerini yansıtan doğrudan alıntılar sunabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 239) cümlesinden hareketle verileri zenginleştirilmesi açısından yer yer katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmacı bulguları yorumlarken neden sonuç ilişkilerini irdeleyebilir. Yapılan yorumlamalar neticesinde temalar ilişkilendirilerek belirli bir sonuca ulaşılır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 240). Bu çalışmada da veriler yorumlanarak, verilerin söz konusu durumla ve birbirleriyle ilişkisi incelenmiş,

ölçeklerle uyumlu olup olmadığına bakılmış ve veriler bu çerçevede betimlenmiştir. Veriler üzerine yorum yapılsa da genelleme yapmaktan kaçınılmıştır. Zira durum çalışmasından elde edilen sonuçlarla söz konusu durum betimlenebilir, benzer araştırmalara örnek olabilir ancak araştırma verileri genellenemez (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 73).



3. BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.1.1.Cinsiyete İlişkin Bulgular

Son bir yıl içerisinde yakınını kaybedenlerin değerlendirmeye alındığı bu çalışmada klinik yardım talep eden bireylerin önemli çoğunluğunun kadın olması diğer yas çalışmalarıyla uyumludur (Şenelmiş, 2006; Schuchter ve Zisook 1993; Sezgin vd. 2004; Olgun-Özpolat ve Yüksel 2001). Hatta klinik bir örnekleme değerlendirmeye aldığımız katılımcıların 14'ü (%100) de kadındır. Değerlendirmeye alınmayan ve soruların hazırlanması esnasında değerlendirilen katılımcıların hepsinin kadın olması ve çalışma kriterlerimize uyan hiçbir erkeğin yas sürecinde yardım almak için hastaneye başvurmamış olması dikkat çekici bir bulgudur.

Kadın başvuru oranının yüksek olması üzerinde etkili olan pek çok faktör olabilir. Şenelmiş, çalışmasına katılan kadınların 5'te dördünün kadın olması durumunu, kadınların paylaşıma daha açık olmaları ve şikâyetlerini sözelleştirerek ifade edebilme becerileriyle alakalı olabileceğini söylemiştir. Ona göre ya kadınlar yas çözümlemesinde daha çok zorlanmakta olduğu için daha çok yardıma ihtiyaç duymaktadır ya da duygularını açmaları gereken kayıp gibi yaşantılarla baş etme sürecinde yardım almaya ve paylaşıma daha açıktırlar. Bunun yanı sıra toplumumuzda kadınlar daha fazla zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalmakta ve bundan ötürü daha fazla psikiyatrik yardım arayışı içerisine girmektedirler (Şenelmiş, 2006).

Şenelmiş'in görüşleri ile paralel şekilde Işık, kadınların erkeklere göre daha rahat ağlayıp daha fazla duygularını ifade ettiğini; erkeklerin duygularını

ifade ederken rahat olmadığını, gözyaşlarını saklamaya ve acılarını gizlemeye çalıştıklarını gözlemlemiştir. Ancak, yas tepkileri ve ebeveyn kaybı sonrası yaşanan sağlık sorunları açısından kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Bazı çalışmalar ise kadınların yas tepkilerinin erkeklere göre daha yüksek ve daha yoğun olduğunu göstermektedir (Özpulat-Olgun, 1999, Özçetin, 2000).

Bu çalışmada da kadınların bir kısmı duygularını oldukça rahat ifade etmiştir. Ancak bir kısmının duygularını ifade etmekte ve derinleştirmekte oldukça zorlandığı, kaybı ile ilgili konuşma noktasında belli bir süre sonra direnç gösterdiği hatta en çok zorlanan bireylerin görüşmelere devam etmediği gözlemlenmiştir. Bu durum bireylerin acısını paylaşmak istese de çeşitli nedenlerle (çoklu kayıplar, kişisel özellikler, duygu yoğunluğu vs.) kendi ifade etmekte zorluk çektiklerini ve bu durumun bireylerin yardım arayışına ket vurduğunu düşündürmektedir.

Bunun yanı sıra katılımcılardan edindiğimiz bilgiler ve gözlemlediğimiz kadarıyla Rize’de erkekler oldukça maskülen iken, kadınların kültürel yapının da etkisi ile fazla feminen olmadığı görülmüştür. Baskın ataerkil yapı nedeniyle erkekler erkeksi rollerle özdeşleşse de kadınlardan da erkek cinsiyetine özgü roller beklenmektedir. Kadınların bağ da bahçe de çalışması, eve ek gelir sağlaması, aileyi ayakta tutması, hatta her koşulda güçlü kalması gibi. Bu güçlü ve yeterli kadın profili kadınların duygusal olarak baş etmesi gereken durumlarla baş etmek için zamanının olmamasına ve duyguları yaşamak yerine bastırmak zorunda kalmasına neden oluyor olabilir. Toplumsal roller açısından bakıldığında erkeklerin bağımsız ve kendine güvenen, kadınların ise itaat eden, sorumlulukları alan ve bakım verici bireyler olarak yetiştirilmesi kadınların daha kaygılı ve boyun eğici olmasına dolayısıyla dine de daha çok yönelmesine yol açıyor olabilir (Batson, vd., 1993).

Cinsiyet değişkenini dini başa çıkma açısından da ele alabiliriz. Çalışma örneklemimiz kadınlardan oluştuğu için kadın ve erkekler üzerinden kıyaslama yapmak mümkün olmasa da değerlendirdiğimiz katılımcıların dini başa çıkma ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde pozitif dini başa çıkma düzeylerinin

($\bar{x}= 16,85$), negatif dini başa çıkma düzeylerinden ($\bar{x}=4.21$) oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında kadınların olumlu dini başa çıkma tarzlarını erkeklere göre daha çok kullandığına yönelik bulguların yanı sıra dini başa çıkma tarzlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığına yönelik bulgular da vardır (Ekşi, 2001; Ayten ve Sağır, 2014, Şentepe, 2015). Ekşi, kadınların olumsuz dini başa çıkmayı da erkeklere göre daha fazla kullandığını tespit etmiştir. Bu çalışmada ise kadınların olumlu dini başa çıkma düzeyleri yüksektir.

Dini başa çıkma ile dindarlık arasında kuvvetli bir bağın olduğu bilinmektedir (Ayten, 2012: 94). Bu nedenle bu çalışmada iç güdümlü dış güdümlü dindarlık ölçeği de kullanılmıştır. Ölçüm sonucunda bazı bireyler iç güdümlü dış güdümlü dindarlık ölçeğinin dış güdümlü dindarlık alt boyutundan da yüksek puan almış olsalar da genel olarak örneklemin iç güdümlü dindarlık puanı dış güdümlü dindarlık düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Sadece bazı bireylerin dış güdümlü dindarlık seviyesinde de yükselme görülmüştür (Ek-2). İç güdümlü dindarlıkta mesele dinin kendisi için dindar olmak iken dış güdümlü dindarlık, dinin olumlu yanlarından faydalanmak için dindar olmayı ifade eder. İç güdümlü dindarlık, dış güdümlü dindarlığın aksine daha iyi ruh sağlığı sonuçları ile ilişkili bulunmuştur. (Dein, 2006). Görüldüğü gibi din ve psikolojik sağlık arasında da bir takım ilişkiler mevcuttur. Bu nedenle bireylerin psikolojik belirtilerini saptayabilmek amacıyla SCL-90-R kullanılmıştır. Katılımcıların sırası ile en çok kişilerarası duyarlılık ($\bar{x}=29,0$), depresyon ($\bar{x}=26,91$), obsesif kompulsif belirtiler ($\bar{x}=25,2$) alt ölçeklerinden yüksek puan aldıkları görülmüştür (Ek-3). Kadınların suçluluk, endişe, sıkıntı ve kaygı ölçümlerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Dolayısıyla bu sıkıntılar dinin huzur verme, yönlendirme ve bağışlama gibi faydalarından ötürü bireylerin dine yönelmesine yardımcı oluyor olabilir (Batson vd., 1993).

3.1.2. Yaş ve Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular

Bu çalışmaya 25-50 yaş grubu arasındaki 14 kişi katılmıştır ve yaş ortalaması 38,35'dir. Şenelmiş'e göre, bu dönem bireylerin pek çok yaşam olayı ile karşılaştıkları bir dönemdir (Şenelmiş, 2006). Aynı zamanda 25-45 yaş dönemi

hayatın anlamına yönelik sorgulamaların en yoğun olduğu dönemdir (Bahadır, 2002: 166). Bu yaş grubundaki insanlar maddi ve manevi pek çok kayıpla karşılaşabilmekte, özellikle daha büyük yaşlardaki yakınlarının ölümüne tanık olabilmektedirler. Pek çok birey bu yaş döneminde ilk defa kayıplarla karşılaşmakta, çocukluk dönemine göre kaybın farkındalığına daha çok varmaktadır (Şenelmiş, 2006). Bu durumda bu yaş grubundaki bireylerin daha çok yardım arayışına girebileceği düşünülebilir. Bu çalışmada da psikolojik yardım için en çok başvuran grubun 30-50 yaş aralığı olduğu görülmüştür. Daha genç ve daha yaşlı bireyler daha az başvurmuştur, ayrıca yaş sınırlaması gereği 25 yaş altı ve 50 yaş üstü bireyler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Tablo 1 Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	N	%
25-33	5	35,71
34-42	5	35,71
43-50	4	28,57

Literatürde yaşın kayıp yaşayan bireyler üzerindeki etkisine yönelik farklı bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalar kayıp yaşayan insanların yaşı ve patolojik yaş şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulamazken (Özpulat-Olgun, 1999); bazı çalışmalar kayıp yaşayan genç insanların, kayıp yaşamayan kişiler ve daha ileri yaştaki evlilere göre daha çok sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir (Clayton, 1979). Örneklem grubumuz farklılık saptayacak kadar büyük olmasa da, katılımcılar yaş gruplarına ayrılarak bakıldığında yaş tepkileri arasında çok fazla farklılık gözlemlenmemiştir. Bu nedenle yaş tepkileri yaşa göre farklılaşmaktadır diyemeyiz.

Bu çalışmada bireylerin genel olarak dine yöneldiği bu durumun yaşa göre değişiklik göstermediği söylenebilir. Ancak ibadet boyutunda, yaşı daha büyük olan bireylerin (Handan, Menekşe, Süreyya ve suna Hanım) daha sık ve daha düzenli şekilde ibadet ettiği görülmüştür. Bu durum orta yaş grubu için beklenen bir durumdur. Literatüre bakıldığında yaş arttıkça dindarlığın da arttığına yönelik bulgular mevcuttur (Ayten, 2012; Yapıcı, 2012; Ayten ve Sağır, 2014). Karaca

(2000: 355), orta yaş döneminde yer alan bireylerin, bu dönemin kaybedilecek değerlerinin çokluğu ile dine yöneldiğini de tespit etmiştir. Zira literatüre bakıldığında yaşla birlikte dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Ayten, vd., 2012). Bunun yanı sıra dini başa çıkma etkinliklerinin yaşa göre değişmediğini tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Murat ve Kızılgeçit, 2017).

Tablo 2 Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	8	57,14
Ortaokul	1	7,14
Lise	3	21,43
Üniversite	2	14,29

Bu çalışmaya da ilköğretim, ortaöğretim, lise ve üniversite mezunu olan bireylerin yaş tepkilerinin çoğunluğunun ortak olduğu gözlemlense de ilkokul ve ortaokul mezunu bireylerin (Feride, Halide Suna, Lale ve Menekşe Hanım), lise ve üniversite mezunu bireylere göre (Edibe, Yonca ve Ayşe), duygularını ve düşüncelerini sözelleştirmede, soruları anlamada ve sorulara cevap vermede daha çok zorluk çektiği gözlemlenmiştir. Ancak eğitim düzeyi daha düşük olan bireylerin eğitim düzeyi yüksek olanlara göre, ifade edebildikleri duygularını daha rahat yaşadıkları, daha rahat ağladıkları ve daha az güçlü durmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Dolayısıyla eğitim düzeyi düşük olanların duygularını sözelleştirmede, eğitim düzeyi yüksek olanların ise duygularını yaşamada daha çok zorlandıkları söylenebilir. Literatürde eğitim durumu hakkında da tutarlı bilgiler mevcut değildir. Işık, yaş tepkileri ve ölüm sonrası ruhsal ve fiziksel sağlıkta yaşanan değişimi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptamıştır (Işık, 2013). Özpulat-Olgun, eğitim düzeyi düşük olanların, ruhsal rahatsızlık ve karmaşık yaş şiddetinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Özpulat-Olgun, 1999).

Dindarlık ve dini başa çıkma tarzları da eğitim düzeyi ile ilgilidir. Bu çalışmada eğitim düzeyi düşük olan bireylerin (Halide, Feride, Lale, Nuran,

Süreyya, Handan ve Menekşe Hanım), pozitif ve negatif dini başa çıkma puanlarının eğitim düzeyi daha yüksek olanlara göre (Ayşe, Edibe, Nergis ve Yonca) az da olsa daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguyla tutarlı şekilde ayrıca eğitim seviyesi yüksek ve düşük olanların iç güdümlü dindarlık düzeyi birbirine oldukça yakınken, eğitim seviyesi düşük olanların dış güdümlü dindarlık puanının eğitim seviyesi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında eğitim düzeyi arttıkça olumlu dini başa çıkma azalırken olumsuz dini başa çıkmanın arttığına yönelik bulgular vardır (Şentepe, 2009; Ayten, 2012: 103). Dolayısıyla çalışma bulgularımız literatürle uyuşmamaktadır. Bu durum bireylerin dini bilgilerinin zayıf olması ile alakalı olabilir. Nitekim eğitim seviyesi düşük olup dış güdümlü dindarlık puanı da yüksek olan bireylere bakıldığında bu bireylerin dini bilgilerinin yetersiz olduğu, ahiret inancı gibi dini unsurlara yönelik kafa karışıklığı yaşadıkları gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bireyler, dini hayatlarının bir parçası olarak görse de yeterince içselleştiremedikleri düşünülebilir.

3.1.3. Medeni Duruma İlişkin Bulgular

Tablo 3 Katılımcıların Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durumu	N	%
Evli	9	64,29
Eşini Kaybetmiş	5	35,71

Katılımcıların 9'u evli, 5'i eşini kaybetmiştir. Eşini kaybeden 5 kişi bu sebepten ötürü hastaneye başvuran bireylerdir. Bu bulgu Şenelmiş'in, yas sürecinde iken kriz merkezine sırasıyla en çok evli, bekâr ve dul bireylerin başvuru yaptığı bulgusu ile tutarlıdır (Şenelmiş, 2006). Ayrıca literatürde medeni durumun yas süreci üzerindeki etkisine yönelik çelişkili bulgular mevcuttur. Işık'a göre, yas sürecindeki bireyin evli olması eşinden destek alabiliyor olması yasin derinleşmesine engel olur (Işık, 2013). Ancak Özpulat-Olgun, yaşlı kişilerin medeni durumu ve patolojik yas şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Özpulat-Olgun, 1999). Bu çalışmada değerlendirilen bütün bireylerin evli ya da

eşini kaybetmiş bireyler olmasının çeşitli sebepleri olabilir. Öncelikle evli olan bireylerin sosyal destek kaynakları yeterli gelmiyor olabilir ve ani eş kayıpları yas sürecini daha da zorlaştırıyor olabilir. Bunun yanı sıra evli bireylerin yaş grubu itibari ile pek çok bekâr bireye göre daha ileri yaşta olmaları evli bireylerin karşılaştığı ölüm gibi olumsuz yaşam olaylarının daha fazla olması ihtimali ile alakalı olabilir.

Bu çalışmada evli ve eşini kaybetmiş bireylerin yer alması ve bu bireylerin kayıplarıyla baş edebilmek için dini başa çıkma etkinliklerini tercih etmesi literatürle tutarlıdır. Literatüre bakıldığında, evlilerin bekârlara oranla daha fazla dini başa çıkmaya başvurduğu ve bu durumun evlilerin dindarlık düzeyinin bekârlardan daha yüksek düzeyde olması ile alakalı olduğu görülmektedir (Aytan, 2012: 146; Aytan, 2012: 100). Bu durumda eşi ölen ve bunun neticesinde yalnız kalan bireylerin dini tutum ve davranışlarında değişiklik beklenebilir. Ancak Kızılgöçer'e göre, dindarlık düzeyi arttıkça yalnızlık duygusu azaldığı için yalnızlığın dine yönelme noktasında bir motivasyon olabileceği düşünülebilir (Kızılgöçer, 2015a: 214; 2017: 530). Ayrıca toplumumuzda insanlar evli olup olmamalarına göre tanımlandıkları için dul veya boşanmış olmak, çift kavramının önemli olduğu bir toplumda yalnız kalmış olmayı ifade ettiğinden, kaybın daha karmaşık ve ağır hale gelmesine neden olabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 21). Zira eşini kaybeden danışanlarımızdan birinin dul olduğu için toplum baskısı gördüğünü, kıyafetlerine hatta tavır ve davranışlarına kadar ailesi tarafından müdahale edildiğini, eşi olsaydı bunların hiçbirinin olmayacağını ifade etmesi ve ağır bir yas süreci yaşıyor olması bu düşünceleri destekler niteliktedir. Bireyin ruhsal belirti şiddetinin yüksek derece çıkması da bu düşünceleri destekler niteliktedir.

3.1.4. Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer ve Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular

Bu çalışma da orta gelir düzeyine sahip bireylerin ağırlıkta olduğu görülmektedir. 11 kişi orta düzey gelir sahibi olduğunu ifade etmiştir. orta düzey gelir sahibi olan bu bireylerin, grubun genel özellikleri olan pozitif dini başa

çıkma ($\bar{x}=16,85$) ve iç güdümlü dindarlık puanlarının ($\bar{x}=24,64$) yüksek olması, ayrıca düşük düzeyde psikolojik belirti sergileme gibi özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Ancak düşük, orta ve yüksek gelir sahipleri üzerinden bir kıyaslama yapmak mümkün değildir. Dolayısıyla gelir durumu açısından yas veya dini başa çıkma tepkilerinde anlamlı bir farklılık beklemek mümkün değildir. Gelir durumunun dini başa çıkma ve yas üzerindeki etkisine dair literatürde farklı görüşler mevcuttur. Ekşi, gelir durumu düşük ve orta düzeyde olanların olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarını gelir durumu yüksek olanlara göre daha fazla kullandıklarını tespit etmiştir (Ekşi, 2001). Genel olarak gelir düzeyi arttıkça dini yaşantı ve dine bağlılık azalmaktadır (Kurt, 2009; Hökelekli, 2015). Ancak dini başa çıkma tarzlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığının tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur (Murat ve Kızılgöçer, 2017). Özpulat-Olgun'da yaşlı kişilerin ekonomik düzeyi ve patolojik yas şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Özpulat-Olgun, 1999).

Tablo 4 Katılımcıların Yaşamını Geçirdiği Yere Göre Dağılımı

Yaşanılan Yer	N	%
Köy	4	28,57
İlçe	5	35,71
Şehir	5	35,71

Tablo 5 Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı

Gelir Durumu	N	%
Düşük	2	14,29
Orta	11	78,57
Yüksek	1	7,14

3.1.5. Çalışma Durumu ve Mesleğe İlişkin Bulgular

Çalışmaya başvuran bireylerin 10 tanesi (%71,43) yani büyük çoğunluğu çalışmamaktadır. Bu durum çalışmıyor olmanın yas sürecini olumsuz etkilediği

düşündürebilir. Ancak çalışıyor olmanın yas sürecini kolaylaştıran bir etken olmadığına yönelik bulgular da mevcuttur (Şenelmiş, 2006). Bunun yanı sıra çalışıyor olmak, bir kaçınma yöntemi olarak kullanılırsa, bireyin yasını yaşaması için gerekli zaman ve mekân ihtiyacına ulaşmasına engel olabileceği için yas tepkilerinin ertelenmesine veya hiç yaşanmamasına sebep olabilir. Çalışmada ev hanımı olduğunu söyleyen bazı danışanların yasını yaşabilmek için işlerine uzun süreli ara verdikleri, bazılarının ise işi tamamen bıraktıkları tespit edilmiştir. Bu durum yası yaşamak için bireylerin zamana ve mekâna ihtiyacı olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Tablo 6 Katılımcıların Çalışma Durumu ve Mesleki Duruma Göre Dağılımı

Çalışma Durumu	Mesleği	N	%
Çalışıyorum	Öğretmen	2	14,29
	Esnaf	1	7,14
	İşçi	1	7,14
Çalışmıyorum	Ev Hanımı	10	71,43

3.1.6. Kiminle Yaşadığı ve Polikliniğe Kiminle Geldiğine İlişkin

Bulgular

Çalışmaya en çok eşi ve çocukları ile yaşayan kişiler başvurmuştur. Psikiyatriye yas sürecinde en çok başvuru yapan grubun eş ve çocuklarıyla yaşayan grup olması aile içi sosyal destek sistemlerinin yas sürecinde yeterli olmadığı ve bu yüzden psikolojik destek arayışında olduklarının göstergesi olabilir (Şenelmiş, 2006). Parkes'e (1972) göre de kayıpla baş etmede en çok zorlanan bireyler eşi ve çocukları ile yaşayan ve çevreden de sosyal destek alamayan kadınlardır. Dolayısıyla bulgularımız literatürle uyumludur. Yas sürecinde psikiyatriye en çok başvuru yapan grubun eşi ve çocukları ile yaşayan kadınlar olmasının çeşitli sebepleri olabilir. Bu durum ailenin ortak bir acı yaşaması sebebiyle birbirlerine vakit ayıramaması ya da enerji harcamaması ile alakalı olabilir. Bunun yanı sıra bu çalışmadaki kayıpların büyük çoğunluğunun

ani kayıplar olması ve yas tepkilerinin buna paralel olarak yoğun yaşanıyor olması nedeni ile aileden alınan destek bireye yeterli de gelmiyor olabilir.

Tablo 7 Katılımcıların Kiminle Yaşadığına İlişkin Veriler

Kiminle Yaşıyor	N	%
Eşi ve Çocukları ile	7	50,00
Sadece Çocukları ile	3	21,43
Kayınvalide ve Çocuklar ile	1	7,14
Kayınvalide, Eş ve Çocuklar ile	1	7,14
Sadece Eşi ile	1	7,14
Anne-Babası ile	1	7,14

Tablo 8 Katılımcıların Polikliniğe Kiminle Geldiği

Polikliniğe Gelişi	N	%
Tek Başına	7	50,00
Kızı ile	4	28,57
Eşi ile	1	7,14
Annesi ile	2	14,29

Yas süreci normal bir süreçtir. Ancak bazı durumlarda bireyler duygu, düşünce ve davranışlarıyla daha fazla baş edemeyeceklerini hissederek profesyonel yardım arayışına girerler. Volkan'a göre belirtiler uzun sürdüğünde ve yaşamı olumsuz etkilemeye başladığında keder için yardım aranmalıdır (Volkan ve Zintl, 1993: 10). Bu çalışmada değerlendirilen katılımcılar acıları ile baş edemediklerini düşünerek ya da daha sağlıklı bir yas süreci geçirebileceklerini düşünerek kendileri gelen ya da yakınları tarafından getirilen 14 bireyden oluşmaktadır. Psikolojik yardım almak amacıyla hastaneye başvuran bu katılımcıların 7 tanesi (%50) tek başına psikiyatriye başvurmuştur. Bu durum

Şenelmiş'in yas sürecinde yardım almak amacıyla olguların % 47, 9'unun tek başına başvurduğu bulgusu ile oldukça tutarlıdır (Şenelmiş, 2006).

3.1.7. Ölene Yakınlık Derecesine İlişkin Bulgular

Tablo 9 Katılımcıların Ölene Yakınlık Derecesi

Ölene Yakınlığı	N	%
Eş Kaybı	5	35,71
Çocuk Kaybı	3	21,43
Anne Kaybı	1	7,14
Baba Kaybı	2	14,29
Kardeş Kaybı	1	7,14
Torun Kaybı	2	14,29

Bu çalışmaya en çok başvuran bireyler eşini ve çocuğunu kaybeden bireylerdir. Bu durum literatürle oldukça tutarlıdır. Worden'a göre de kayıp neticesinde yardım almak için en çok başvuran grup öncelikle sevgilisini ya da eşini kaybedenler, sonra ise çocuğunu kaybedenlerdir. Dolayısıyla kayıp neticesinde aile içindeki dengenin kaybolması bireyi yardım arayışına itebilir (Worden, 1991). Lieberman ve Jacobs'a (1987) göre, eş kaybının ardından yaşanan sersemlik, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, mide ağrısı gibi yakınmalar yas belirtisi olabilir. Araştırmalara göre, eş kaybı her iki cinsiyet grubu için de artmış mortaliteye sebep olabileceği gibi, bu risk erkeklerde daha büyüktür (Kapiro vd., 1987). Bu çalışmada eş kaybı yaşayan 5 bireyden 4'ünün şiddetli yas tepkisi gösterdiği, ölümü kabullenmekte zorlandığı ve eşin ani kaybı nedeniyle rol karmaşası yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Çocuk kaybı yaşayan bireylerin yas tepkilerinin eş kaybı yaşayanlara göre daha şiddetli olduğu, ölümü kabullenme noktasında daha çok zorlandıkları, şiddetli yas tepkileri ve ölümü inkâr eden tutumları nedeniyle patolojik yas yaşama ihtimallerinin daha fazla olduğu ve daha çok şok etkisi yaşadıkları gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında da çocuk ve gençlerin ölümlerinin

yetişkin ölümlerine oranla daha sarsıcı olduğu saptanmıştır (Worden, 1991; Şenelmiş, 2006). Çocuk ölümleri her zaman ani ve zamansız olarak değerlendirilir. Belki de bu yüzden çocuk kaybını tanımlayabilecek bir kavram üretilmemiştir (Şenelmiş, 2006). Yalom'a göre; "İnsanın kendi çocuğunun yasını tutması diğer tüm yaslardan daha çetin bir süreçtir." (Yalom, 2015: 110).

Anne baba kaybında durum biraz daha farklıdır. Bireyler ebeveynlerinin çocuklarından önce öleceğine dair bir ön kabule sahip oldukları için ebeveyn ölümleri genellikle travmatik olmamaktadır (Işık, 2013). Ancak bu çalışmada ani ve travmatik bir şekilde yaşanan ebeveyn kaybının daha yoğun yas tepkilerine neden olduğu, diğer kayıplar kadar sarsıcı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla anne baba kaybında durumun daha çok kaybın niteliğine göre değiştiğini söyleyebiliriz. Anne baba kaybı söz konusu olduğunda da travmatik ve ani kayıplarda yas süreci daha sarsıcı iken beklenen kayıplarda daha kolay olmaktadır diyebiliriz.

Ayşe Hanım ise kardeş kaybı nedeni ile başvurmuştur. Bireyin ölümü kabullenmekte zorlandığı, yoğun yas tepkileri yaşadığı ama sürecin nasıl işleyeceğinin bilincinde olduğu ve ölümün gerçekliğini inkâr etmediği gözlemlenmiştir. Birey kardeşinin ölümü nedeni ile ölümün yaklaştığının iyice farkına vardığını ve bu nedenle namaza başladığını ancak belirli bir süre sonra ibadetlerinin tekrar azaldığını ifade etmiştir. Kardeş ölümü bireye kendi sırasının geldiğini hatırlatmış ancak aşırı derecede sarsmamış, dünyanın geçiciliğinin farkına varmasını sağlayan bir faktör olmuştur. Bu durum bu bireyin, kardeşi ile arasında mesafeli bir ilişkisinin olması ve gerçekleri inkâr etmek yerine yüzleşmeyi tercih eden olgun bir kişilik yapısının olması ile alakalı olabilir. Ancak kardeş ölümleri her zaman rahat bir yas süreci geçirmeyi sağlamamaktadır. Zira kardeş ölümü de oldukça sarsıcı bir olaydır. Yalom'un bir danışanı, erkek kardeşi öldükten sonra ölümden ölümüne korktuğunu hatta yıllar önce ölen ebeveynlerinin kaybını çok daha kolay atlatmışken erkek kardeşinin ölümünü atlatmakta zorlandığını ifade etmiştir (Yalom, 2015: 67).

Bütün bunların yanı sıra çalışmada torunu öldüğü için başvuran iki kişi vardır. Bu bireylerden birinin (Suna Hanım) yas tepkilerinin yok denecek kadar az olduğu, diğerinin (Süreyya Hanım) ise aşırı yas tepkisi gösterdiği ve kendini

suçladığı gözlemlenmiştir. Bu durum üzerinde bireyin torununa bakarken torunun balkondan düşerek ölmesi etkili olmuştur. Birey kendisini ona iyi bakamamakla suçlamış ölümüne kendisinin sebep olduğu yönündeki düşünceleri yas tepkilerinin fazlalaşmasına neden olmuştur. Diğer bireyin yaşadığı kaybında ani bir kayıp olmasına rağmen, hatta ölüm şeklinin bile aynı olmasına rağmen bireyin bunu olgunlukla karşıladığı, bu durumun ihmal nedeniyle değil Allah'ın takdiri nedeniyle böyle olduğuna inandığı ve yas tepkilerinin oldukça sağlıklı olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bireylerin düşünce işleme süreçlerinin ve dini inançlarının yas tepkileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim bireyin kendine yönelik suçlamalarının yoğun olması daha fazla suçluluk hissi ve psikolojik belirti yaşamasına sebep olmaktadır. Benzer kaybı yaşayan bu iki birey karşılaştırıldığında ölümü Allah'ın takdiri olarak anlamlandıran bireyin psikolojik belirti şiddetinde bir problem olmadığı ($\bar{x}=0.26$), ancak duruma kendisinin sebep olduğunu düşünerek suçluluk yaşayan bireyin yüksek düzeyde depresyon ($\bar{x}=2.69$), somatizasyon ($\bar{x}=2.75$), uyku ve iştah bozukluğu belirtisi ($\bar{x}=2.43$) ve düşük düzeyde obsesif kompulsif belirtiler ($\bar{x}=1.90$) yaşadığı tespit edilmiştir.

Kısacası kaybın niteliği yas sürecini etkiler. Yaşlı ve hasta bireylerin ölümü çoğu insanı çocukların ölümü kadar etkilemez. Dolayısıyla böyle durumlarda yas süreci de farklı seyredecektir. Yaşlı ebeveynini beklenen bir ölümle kaybeden biri ile çocuğunu aniden kaybeden birinin duygu yoğunluğu ve yas süreci farklı olacaktır (Göka, 2010: 125-123).

3.2. ÖLEN KİŞİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Katılımcıların ölen yakınlarının demografik bilgileri Tablo 10 ve Tablo 11'deki gibidir. Literatüre bakıldığında yas tepkilerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterebileceğine yönelik bulgular mevcuttur. Örneğin; Özçetin'e göre, yas tepkisi ölenin cinsiyetine bağlı olarak değişkenlik arz etmektedir. Genç erkek ölümlerinde bireyin medeni durumu ve çocuğunun olup olmasına göre tepkiler farklılaşmaktadır. Bazıları bekâr ölen genç erkeklerin ölmesini geride

bakılacak bir eş ve çoluk çocuk bırakmadan gitmek olarak görürken bazıları bu dünyada bir yadigarının kalmadığı şeklinde değerlendirmektedir. Bu tarz bir değerlendirmede ise ölüme verilen tepkiler beklenenden uzun süreli ve daha şiddetli olmaktadır (Özçetin, 2000: 12-18). Bu çalışmada ise, bireylerin hiçbirinin ölen kişinin cinsiyetine göre değerlendirme yapmadığı tablo da görüldüğü gibi genç ölümlerin fazla olması nedeniyle daha çok bireylerinin yaşının genç olmasına daha çok üzüldükleri ve daha şiddetli tepki gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu bulguyu destekler şekilde Özçetin'e göre, yas tepkisi ölenin yaşına bağlı olarak değişkenlik arz etmektedir. Genç insanların ölümünden daha çok etkilenilmekte ve yas süreci daha uzun sürmektedir (Özçetin, 2000).

Tablo 10 Ölen Kişinin Demografik Bilgileri

DEĞİŞENLER	ALT DEĞİŞKENLER	N	%
CİNSİYET	Kadın	4	28,57
	Erkek	10	71,43
YAŞ	0-30	6	42,86
	30-50	5	35,71
	50-65	3	21,43
EĞİTİM DURUMU	Okuryazar Değil	3	21,43
	İlkokul	5	35,71
	Lise	3	21,43
	Üniversite	3	21,43
MEDENİ DURUM	Bekar	4	28,57
	Evli	9	64,29
	Eşini Kaybetmiş	1	7,14

Bazı bireylerin kayıplarını etraftaki yaşlı insanlarla kıyaslayarak yakınının ölmesini erken ölüm veya haksız bir muamele gibi değerlendirdikleri görülmüştür;

Yaşlılar ve eşi olanlar gözüme çok batıyor bazen. Benim eşim öldü ama onlar hayatta. (Nuran Hanım)

Bazen isyan ediyorum işte, etrafta bu kadar insan varken neden benim babam diye ... (Aylin Hanım)

Tablo 11 Ölen Kişinin Demografik Bilgileri

DEĞİŞENLER	ALT DEĞİŞKENLER	N	%	
ÇOCUK SAYISI	Yok	6	42,86	
	1-2	2	14,29	
	3-4	4	28,57	
	5-6	2	14,29	
KARDEŞ SAYISI	01-02	6	42,86	
	03-05	4	28,57	
	06-09	4	28,57	
GELİR DURUMU	Düşük	4	28,57	
	Orta	9	64,29	
	Yüksek	1	7,14	
ÇALIŞMA DURUMU	Çalışıyordu	İşçi	1	7,14
		Memur	1	7,14
		Esnaf	1	7,14
	Çalışmıyordu	Şoför	3	21,43
		Serbest	2	14,29
		Ev Hanımı	1	7,14
	Çalışmıyordu	İşsiz	4	28,57
		Öğrenci	1	7,14

Bu ifadeler yas sürecinin başında doğal karşılanabilir, birey şokun etkisi ile veya inkâr aşamasındayken bu tarz sorgulamalara girebilir. Ancak bireyin kaybı kabullenebilmek için imkânsız isteklerinden ve anlamsız sorgulamalarından vazgeçmeyi tercih ederek sarsılan anlam dünyasını yani bilişlerini yeniden yapılandırması gerekir. Böylece, zihin olaylara mantıklı açıklamalar sunduğu zaman duygular kontrol altına alınacak ve kabullenme daha rahat olacaktır. Bu nedenle dünya hayatının geçici olduğu ve insanoğlunun ölüm tarihlerini net bilse bile hiçbir zaman tam hazır olamayacağını kabullenmesi gerekir. Cemal Süreya'nın da dediği gibi ; “Her ölüm erken ölümdür.”

Görüldüğü gibi demografik değişkenler yas tepkilerinin anlaşılması ve sıkıntılı olaylarla başa çıkılması açısından önem arz etmektedir. Ancak bu çalışmada da bireylerin demografik özelliklerinden ziyade ölümün niteliği yani ani oluşu, bireylerin kişisel özellikleri ve başa çıkma tarzları yas belirtilerinin şiddetini belirleyen başlıca etkenler olduğu gözlemlenmiştir.

3.3. ÖLÜMÜN NİTELİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.3.1. Ölüm Şekline İlişkin Bulgular

Tablo 12 Ölüm Şekline İlişkin Dağılım

Ölüm Şekli	N	%
Ani	12	85,71
Beklenen	2	14,29

Ölüm şekli ani ve beklenen olarak iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Bu çalışmaya başvuran bireylerin çoğunluğu ani ve travmatik kayıplar neticesinde başvuru yapan bireylerden oluşmaktadır. Başvuruların büyük bir çoğunluğunun ani ölümlerden sonra olması ve bu bireylerin yas sürecini ağır geçirmeleri literatürle uyumludur (Özçetin, 2000: Sezgin vd. 2004). Özçetin (2000) ani veya beklenmedik ölümlerin ardından gözlemlenen yas tepkilerinin daha ağır olduğunu ve daha uzun sürdüğünü ancak bireylerin bu ani ölümleri kadere bağlayarak daha kolay kabul ettiklerini ortaya koymuştur. Çalışmaya katılan bazı bireylerin oldukça yüksek düzeyde belirtiler göstermesinin, grubunda genel olarak düşükte

olsa psikolojik belirtiler göstermesinin en büyük nedeni kayıplarının ani olmasıdır denilebilir.

Beklenen ölümler, hem ölen için hem de geride kalan diğer insanlar için bir kurtuluş olarak görülebilmektedir (Özçetin, 2000). Işık, ebeveynlerini travmatik bir ölüm sonucunda kaybetmeyen bireylerin öfke, isyan ve inkâr gibi tepkiler göstermediklerini ifade etmiştir. Ona göre, bireyin ölüm anına tanıklık etmemesi ve ölen kişinin yaşlı olması gibi faktörlerde travmatik yas yaşanmasını önlemektedir (Işık, 2013).

3.3.2. Ölüm Sebebine İlişkin Bulgular

Bu çalışma da kayıp nedenlerinin başında kazalar, sonrasında ise kalp krizi ve beyin kanaması gibi ani rahatsızlıklar geldiği görülmektedir. Bu durum literatürle uyumludur. Ölüm şekli açısından literatüre bakıldığında kalp krizi ve beyin kanaması gibi sebeplerle olan beklenilmeyen ani ölümler ilk sırada gelmektedir (Sezgin vd., 2004). Kronik ölüm ikinci sıradadır ve yas tutma süreci açısından daha avantajlıdır. Çünkü bireyler kendisini bu zaman zarfında yas sürecine hazırlayabilmekte, hatta yası tamamlayabilmektedirler (Kübler-Ross, 2010).

Tablo 13 Ölüm Sebebine İlişkin Dağılım

Ölüm Sebebi	N	%
Hastalık (Ani)	3	21,43
Hastalık (Beklenen)	2	14,29
Trafik Kazası	4	28,57
Ev Kazası	4	28,57
Bilinmiyor	1	7,14

Çalışmaya kaza neticesinde kayıp yaşama nedeniyle başvuran Aylin, Lale, Nurgül, Süreyya, Feride ve Halide Hanımın kazadan sonra görülen ilk tepkilerinin üzüntü, şok, özlem ve inanamama gibi duygu ve düşünceler olduğu; bu tür travmatik kayıpların ardından yaşanan yas tepkilerinin şiddetinin daha ağır olduğu

ve depresyona daha meyilli oldukları tespit edilmiştir (ek-3). Bu bulgularla tutarlı şekilde Işık (2013) trafik kazası gibi ani bir ölümün ardından yaşanan ilk tepkinin şok olduğunu ortaya koymuştur. Özpulat-Olgun (1999) travmatik kayıpların ardından gelişen ruhsal rahatsızlık ve patolojik yasın, doğal nedenlerle gerçekleşen kayıpların ardından yaşanan yaşananlarla karşılaştırıldığında daha şiddetli olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca şehit askerlerin ve faili meçhul cinayetlere kurban giden bireylerin yakınlarının, lösemi nedeniyle ölen kişilerin yakınlarına göre ölümden daha çok etkilendiği, daha çok patolojik yas yaşadıkları ve daha çok ruhsal rahatsızlık belirtisi gösterdiğini saptamıştır. Özçetin (2000) de en ağır yas tepkilerinin cinayet gibi ani ölümlere verildiğini belirlemiştir.

Bu çalışma da da bir tane nedeni bilinmeyen ancak intihar olduğu tahmin edilen bir ölüm vardır (Edibe Hanım). Bireyin hem suçluluk hem belirsizlik duyguları ile mücadele ettiği gözlemlenmiştir. İntihar söz konusu ise baş edilmesi gereken tek şey kayıp yaşamış olmak değil aynı zamanda utanç, suçluluk, kızgınlık gibi duygulardır (Şenelmiş, 2006). Volkan ve Zintl'e göre de intihardan sonra geride kalanların en çok yaşadığı duygulardan biri suçluluktur. Volkan ve Zintl (1993) bu düşüncenin sıklıkla "kayıbı yaşayanların intiharı önlemek için bir şeyler yapabilecekleri inancından kaynaklandığını" belirtmektedir. Nitekim Edibe Hanımın da görüşme esnasında '*Keşke eşimin dertlerini dinleseydim, onunla daha çok paylaşımında bulunsaydım. Belki o zaman durum daha farklı olurdu.*' Diyerek pişmanlığını dile getirdiği görülmüştür.

3.3.3. Kaybın Üstünden Geçen Zamana İlişkin Bulgular

Tablo 14 Kaybın Üstünden Geçen Zaman

Zaman	N	%
0-3 ay	7	50
4-6 ay	3	21,43
7-10 ay	4	28,57

Bu çalışmada kaybın üzerinden geçen zaman 3 hafta ile 10 ay aralığında, ortalama 4, 5 aydır. Bu başvuruların 12'si ani kayıp neticesinde gelen bireylerdir. Katılımcıların yarısı kaybı takip eden ilk üç ay içerisinde polikliniğe başvurmuştur. Bu bulguyu destekler şekilde, kriz merkezine başvuran bireylerin ele alındığı bir çalışmada bireylerin daha çok sosyal desteğin azaldığı ve yalnız hissetleri dönemde (kayıptan birkaç ay sonra) kriz merkezine başvurduğu ortaya konulmuştur (Berkun vd., 1993). Kayıp yaşayan bireyler üzerine yapılan başka bir çalışmada kayıptan sonra ilk iki ay gibi erken bir zaman aralığında yakınlarının veya kendi isteği ile başvuran bireylerin ani ve şiddet içeren kayıplar nedeniyle başvurduğu belirlenmiştir (Sezgin vd. 2004). Dolayısıyla polikliniğe geliş zamanı ile kaybın üstünden geçen zaman ve kaybın niteliği arasında ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Bunların yanı sıra bir kişi ise kaybettiği oğlunun doğum günü yaklaştıkça belirtileri arttığı için geldiğini belirtmiştir (Halide Hanım). Kaybın gerçekleştiği yıldönümlerinde keder ortaya çıkabilir. Hatta kaybın yaşandığı ay, mevsim, mekân, yıl gibi durumlarda kedere sebep olabilir. Bu durum komplike olmamış yas için normaldir ve zamanla silikleşir. Dolayısıyla kederin ancak pratik olarak sona erdiği yani her gün tekrarlanmadığı ve sürekli duygusal yanıt verilmediği zaman sonlandığı söylenebilir (Volkan ve Zintl, 1993: 26).

3.3.4. Ölüm Yerine İlişkin Bulgular

Tablo 15 Ölüm Yerine İlişkin Dağılım

Ölüm Yeri	N	%
Ev	3	21,43
Hastane	8	57,14
Cadde	2	14,29
Sahil	1	7,14

3.3.5. Ölüm Sırasında Ölenin Yanında Olan Kişilere İlişkin Bulgular

Bu çalışma da hastanede ya da evde aniden ölmüş bireylerin yakınlarının çoğunlukta olduğu ve bunların yas tepkilerinin daha şiddetli olduğu söylenebilir. Nergis Hanım eşi kalp krizi neticesinde hastane de olmasına rağmen öleceğini anladığını ve vedalaştığını belirtmiştir, Bu bireyin yas tepkilerinin diğer bireylere göre daha az olduğu ve ölümü daha kolay kabullendiği gözlemlenmiştir. Aliye Hanım hastanede ölen babasının yanında olamamasının kendisine büyük üzüntü verdiğini belirtmiştir. Yonca Hanım hastanede ölen annesinin ölümünün beklenen ölüm olması sebebiyle hazırlıklı olduğunu ancak yine de çok üzüldüğünü, diğer bireyler ise ölüm esnasında hastanede ya da evde ölen kişinin yanında olsalar bile ölümün ani olması neticesinde durumun gerçekliğini idrak etmekte zorlandıklarını belirtmiştir. Dolayısıyla ölümün ani ya da beklenen olması ölüme verilen tepkilerin en önemli yordayıcısı olabilir. Ölüm esnasında ölenin yanında olmakta vedalaşabilmek ve ölüm gerçeğini idrak edebilmek açısından önemlidir. Işık, anne babası yoğun bakımda ölen ve onlardan uzak olduğu için ölüm esnasında anne veya babalarının yanında olamayan bireylerin derin bir üzüntü yaşadığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Ölen birey için daha doğrusu ölüyor olduğunun farkında olan birey için de durum böyledir denilebilir. Araştırmalar gösteriyor ki insan çoğunlukla bir insanla ilişki içerisinde olup yalnızlığın acısından kurtulma arzusu içerisinde (Göka, 2010: 115). Dolayısıyla ölüm esnasında ölen bireyin yanında olmak ölen kişinin yalnızlık duygusunun azaltılmasına da vesile olabilir.

Tablo 16 Ölürken Yanında Kimin Olduğuna İlişkin Dağılım

Yanında Olanlar	N	%
Yok	2	14,29
Var	12	85,71

3.4. GEÇMİŞ KAYIPLARA İLİŞKİN BULGULAR

Bu çalışmada 9 kişinin daha önceden yakın akraba kaybı yaşadığı tespit edilmiştir. Geçmişte ani ve travmatik kayıp yaşayan bireylerin yas tepkilerinin ve psikolojik sıkıntılarının diğerleri ile benzer olduğu söylenebilir. Belirtiler birbirine

benzerdir. Bu durum kayıpların ani olması ve kısa zaman önce yaşanmış olması ile alakalı olabilir. Bu bulgu ile tutarlı olarak Özpulat-Olgun'un çalışmasında yaşlı kişilerin çocukluk ve erişkinlik çağı kayıp öyküsü ile ruhsal rahatsızlık ve patolojik yas şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.(Özpulat).

Tablo 17 Katılımcıların Geçmiş Kayıpları

Eski Kayıp	N	%
Var	9	64,29
Yok	5	35,71

Bunun yanı sıra Yonca Hanımın beklenen bir anne ölümü neticesinde geçmiş kayıplarının canlandığı, özellikle 8 yıl önce kaybettiği babasından görüşmelerde sık sık bahsettiği gözlemlenmiştir. Birey, görüşmeler esnasında babasının ölümünü hala kabullenemediğini ve yasını yaşamamış olduğunu fark ettiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla şimdiki kayıplar geçmiş kayıpları, gecikmiş yasları ortaya çıkarabilir ve yas tepkilerinin daha şiddetli seyretmesine neden olabilir. Bu nedenle yası tutulmamış geçmiş kayıpların yeni kayıplar söz konusu olduğunda bir risk etkeni oluşturabileceği söylenebilir. Volkan'ın da dediği gibi, ayrılıklar sağlıklı olmamışsa yas işi daha yavaş gider. Yas tutabilmek önce tamamlanmamış kayıplarımızla ya da yaslarımızla karşı karşıya gelmemiz gerekir (Volkan ve Zintl, 1993: 22).

3.5. DANIŞAN-ÖLEN İLİŞKİSİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.5.1. Danışan ile Ölen Kişinin Birlikte Yaşayıp Yaşamadıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 18 Danışan ile Ölen Kişinin Birlikte Yaşayıp Yaşamadıkları

Birlikte Yaşama	N	%
Evet	8	57,14
Hayır	6	42,86

Kaybedilen bireylerin 5'i eşi, 3'ü ise çocuğu olduğu için toplamda 8 kişi katılımcılarımızla birlikte yaşıyormuş. Bu durum bireylerin ev içerisinde de kaybedilen bireyin yokluğuna alışmakta zorlanması durumunu açıklayabilir. 1 kişi ise annesi ile birlikte yaşamasa da annesi bakım gerektiren bir süreç geçirdiği için ona bakmak durumunda kalmıştır. Bu birey annesinin ölümünün kendisini üzdüğünü ancak ölümün annesini bütün dertlerinden kurtardığını söylemiştir. Işık'a (2013) göre de, ebeveyni bakım gerektiren bir rahatsızlık sonucunda vefat eden bireyler hem ölümü onlar için bir kurtuluş olarak görmekte hem de ölümü daha kolay kabullenmektedirler (Işık, 2013). 1 kişi de kanser olan eşine bakmak durumunda kalmış ve ölümünün ne kadar beklenen bir ölüm olsa da onu oldukça sarstığını belirtmiştir. Bu durum bireyin başa çıkma tarzları ve ölümü kabul etmeye direnmesi ile alakalı olabilir.

3.5.2. En Son Görüşme Zamanına İlişkin Bulgular

Tablo 19 En Son Görüşülen Zaman

Son Görüşme	N	%
Son 24 saat içinde	13	92,86
1 hafta önce	1	7,14

Bu çalışma da bireylerin çoğunluğunun son 24 saat içinde yakınlarıyla görüştüğü ancak 12'sinin zaten ani ölüm olması nedeniyle hemen hemen hiçbirinin görüşüp vedalaşamadığı, bireyin son isteklerini yerine getiremediği bu durumda bireyleri oldukça üzdüğü ve sarstığı görülmüştür. Bu nedenle ani ölümlerin bireyin yanında olabilme açısından da çoğunlukla dezavantajlı olduğu söylenebilir. Bu noktada beklenen ölümler hasta yakınlarına daha çok fırsat vermektedir. Bireyler yakınlarını kaybetmeden önce onlarla bir şeyler paylaşabilmekte, en önemlisi vedalaşabilmektedirler. Bu düşüncüyü destekler şekilde Işık (2013) ebeveyni ölen yetişkinlerin ebeveynlerinin ölümünden önceki son görüşmelerine farklı anlamlar yüklediğini, ölümden önceki son isteklerin, konuşmalarının veya davranışların bireylerin zihninde daha canlı bir şekilde yer

ettiğini tespit etmiştir (Işık, 2013). Dolayısıyla beklenmeyen ölümlerde vedalaşmak çok mümkün olmasa da, beklenen ölümlerde veda oldukça önemlidir.

3.5.3. Katılımcı ile Ölen Kişi Arasındaki İlişki Memnuniyetine Yönelik Bulgular

Tablo 20 Katılımcıların Ölen Kişi İle Arasındaki İlişki Memnuniyeti

İlişki Memnuniyeti	N	%
Çok iyi	11	78,57
İyi	3	21,43

Kaybedilen kişi ile yakınlık ve onunla yaşanan ilişkinin niteliği de yas sürecini etkileyen etkenlerden biridir [(Volkan ve Zİntl, 2003; Gizir, 2006; Prigerson vd., 1997). Çatışmalı ilişkiler geride kalan kişinin suçluluk duyguları yaşamasına sebep olarak yas sürecinin uzamasına neden olabilir (Gizir, 2006). Özçetin'e göre ölenle sorunlu ilişkisi olanlar daha çok üzülme, pişmanlık ve suçluluk hissetmektedir (Özçetin, 2000: 12-18). Özçetin, ölen kişi ile ilişkilerinde sorun yaşamış olan bireylerin daha fazla suçluluk ve pişmanlık hissettiklerini tespit etmiştir. Bunun yanı sıra ilişkisi iyi olanların daha çok üzüldüğüne dair bulgular da vardır (Özçetin, 2000). Bu çalışmada çatışmalı ilişki yaşayan kimsenin olmadığı, bireylerin ölen kişi ilişkilerinin oldukça iyi olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla yas tepkilerinin psikiyatriye başvuracak kadar şiddetli olmasının nedeni ambivalan duygular ya da sorunlu ilişkiler değildir. Bu durumun nedeni ölümün şekli, katılımcının ölen bireyle olan bağı ya da ona bağlanma şekline kaynaklanıyor olabilir.

Her ne kadar çalışmada eşi ile arası kötü olan bireyler olmasa da 1 katılımcı eşine kötü davrandığı zamanların olduğunu ancak eşinin anlayışı sayesinde bu tür durumları kolayca atlattıklarını ve ona daha iyi davranmış olmayı istediğini belirtmiştir. Görüldüğü gibi bu kişinin eşi ile genel olarak çatışmalı bir ilişkisi olmasa da yas sürecinde ufak tefek pişmanlıklar bile hatırlanmakta birey suçluluk duygularına kapılabilmektedir. Zira bu bireyin bu noktada ki iç görüşünün az olduğu, yas tepkilerinin şiddetli olduğu ve ölümü kabullenmekte en

çok zorlanan katılımcılardan biri olduğu gözlemlenmiştir. Yalom'a göre, iyi evlilik yaşayan dullar yas sürecini çatışma yaşayanlara göre daha rahat geçirmektedirler. Yalom'a göre evliliklerine ilişkin çatışmaları olan bireyler eşleri öldüğünde bir daha asla ilişkilerine düzeltemeyeceklerinin farkına vararak pişmanlık yaşamakta, sadece eşinin değil yok olup giden yıllarının da yasını tutmaktadırlar (Yalom, 2014a: 120). Dolayısıyla yaşanan kayıplara verilen tepkileri şekillendiren en önemli faktörler, bireyler arasında ilişkinin niteliği, bağlanma özellikleri ve olumlu ve olumsuz yaşantıların çokluğudur. Sabahattin Ali'nin dediği gibi; "bu akşam anladım ki, bir insan diğer bir insana bazen hayata bağlandığından çok daha kuvvetli bağlarla sarılabılır. Gene bu akşam anladım ki, onu kaybettikten sonra, ben dünyada ancak kof bir ceviz tanesi gibi yuvarlanıp sürüklenbilirim." (Ali, 2014: 128). Dolayısıyla bireylerin arasındaki ilişki iyi olsa da sağlıklı bağlanma biçimleri kaybın kabullenilmesini zorlaştırabilir.

Eş kaybının yanı sıra anne baba kayıpları için de bu düşünceler geçerlidir. Işık, anne babasıyla daha uyumlu ilişkisi olan bireylerin yas sürecini daha iyi uyum sağlayarak geçirdiğini; çatışmalı, sorunlu ya da uzak ilişkilere sahip olanların ise ölümün acısının üzerinden daha zor ve geç geldiklerini tespit etmiştir. Ayrıca çalışmasındaki bireylerin yarısından fazlası babası ile ilişkilerini mesafeli olarak tanımlamış ancak hiçbiri bu mesafeyi sevgisizlik olarak nitelendirmediğini belirtmiştir.

Bu çalışmada ise Yonca Hanım, annesi ile ilişkisindeki ifade eksikliğini çözümlenmemiş bir sorun olarak görmekte iken, babasının söylemediği sevgi sözcüklerini davranışları ile zaten ifade ettiğini belirtmiştir. Hatta annesini evlendikten ve anne olduktan sonra daha iyi anlasa da yine de anne-kız ilişkisinde eksik kalmış şeylerden ötürü annesini yargılamaktan kendisini alamadığını şu şekilde ifade etmektedir;

'Annemle çok bir şey paylaşamadık, evden çıkmazdı, ama evle alakalı hiçbir şeyi de ihmal etmezdi. Temasım pek yoktu çocuklarına dokunmak, öpmek gibi huyları pek yoktu. Hepimizi severdi ama bunu davranışları ile bile belli etmezdi. Hatta aynısını kızıma yaptığımı fark ediyorum ama toparlıyorum. Kızım duygularını daha kolay ifade eder. Babam duygularını pek ifade edemezdi, annem

gibiydi. Ama annemin sağlık sorunları olduğu için sabah kalkıp sobayı babam yakardı, bize kahvaltı ettirir okula gönderirdi. Bu noktada da kabahat bulmuyorum annemde. Çünkü annem ve babamın yetişme tarzları, aileleri farklıydı ve annem çok sıkıntı yaşadı. Annemin modern babamın daha geleneksel bir aile yapısı vardı. Dedem(babamın babası) çok sıkıntılıydı. Eğer annemi daha rahat bıraksaydı, annem daha çok sosyalleşebilirdi. Kültürel farklılıklara annemin sağlık sorunları eklenince... Annemi de anlıyorum, haklı. Ya da belki annemin karakteri böyleydi. Bunları düşünmek rahatlatıyor. Ama babam ölünce annem hayattan elini ayağını çekti. Bunları düşününce de annemi tekrar yargılıyorum.

Görüldüğu gibi birey her ne kadar annesiyle olan ilişkisini iyi olarak tanımlasa da ambivalan duygu ve düşüncelerini de ifade etmektedir. Malkinson (2009)'a göre kayıp yaşayan bireylerin kayba yükledikleri anlamların incelenmesi, süreci kolaylaştıracaktır. Bu yeniden anlamlandırma çabası kabule katkı sağlar (Malkinson, 2009). Bunun yanı sıra, keşkeler bir yana bırakılarak daha iyi bir geçmiş yaşanabileceğine dair ümidi yitirmek gerekir (Yalom, 2015: 144). Bunun yanı sıra birey aynı zamanda annesini anne olduktan sonra daha iyi anladığını ifade etmiştir. Işık'a göre kadınlar anne olduktan sonra ve hayatın zorlukları ile yüz yüze geldikten sonra annelerini daha iyi anlamaktadırlar (Işık, 2013).

Ölenle ilişkimizi yeniden değerlendirirken ağır çekimde bir tekrar yaparız. Mutlu anılarımız olumlu, kötü yaşantılarımız olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Bağlantı ne kadar yakınsa anılar, duygular ve de ambivalans o kadar yoğundur. Kederin çözümlenebilmesi için bütün bunların uzlaşması gerekir. Yasını tuttuğumuz şey kaybettiğimiz varlığın hayatımızdaki işlevi veya rolünden öte anlamıdır. Örn; çalınan mücevherde mühim olan değerinden çok aile yadigârı olmasıdır, yani anlamıdır (Volkan ve Zintl, 1993: 20-21).

3.5.4. Bağlantı Nesnelere İlişkin Bulgular

Bağlantı nesnelere tespit etmek amacı ile 'Ona yakın hissetmek için sürekli yanınızda bulundurduğunuz veya atamadığınız bir şey var mı? Sorusu

solurmuştur. 2 katılımcı telefonda kaybettiği yankının resmini taşıdığını, silemediğini belirtmiştir. 13 kişi evde muhakkak 1 eşyasını sakladığını, 1 kişi ise hiçbir şeyi saklamadığını belirtmiştir. Bu bireylerden 4'ünün sakladığı eşyanın bağlantı nesnesi niteliğinde olduğu, diğerlerinin ise anı olarak saklandığı düşünülmüştür. Volkan'a göre, bağlantı nesnelere komplike yasin kapısını açan anahtardır (Volkan ve Zintl, 1993: 4). Ancak yas sürecindeki bireyin yas sürecine uyum sağlamasına ve yaşamda ilerlemesine de engel olabilir. "Anı olarak saklanan eşyalarla bağlantı nesnelere arasındaki fark seçim ile zorlantı arasındaki tanımlanması zor alanda yer alır. Volkan'a göre kişi genellikle bu sembolik yatırımın farkındadır ve bağlantı nesnesini ayrılık acısıyla başa çıkmak için kullanmaktadır. Bağlantı nesnesinin yerini bilmek çok önemlidir. Yokluğu, kaygıya neden olabilir. Ölen kişiyi hatırlamak için saklanan nesnelere de bağlantı nesnelere farklıdır. Ayrıca bağlantı nesnesi bireyin kayıpla alakalı çatışmalarını canlandırdığı sürece psikolojik olarak sıcaktır (Volkan ve Zintl, 1993: 61-62).

3.6. CENAZE TÖRENİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.6.1. Cenaze Törenine İlişkin Bulgular

Tablo 21 Cenaze Töreni

Cenaze	N	%
Oldu	14	100
Olmadı	0	0

Tablo da görüldüğü gibi, katılımcılarımızın ölen yakınlarının hepsi için cenaze töreni yapılmıştır. Cenaze törenleri kültürümüzün önemli bir parçasıdır. Ölen bireyin yakınları cenaze törenleri sayesinde bir araya gelerek acılarını paylaşma fırsatı bulur. Acılarını paylaşan bireylerin ise bağları güçlenir. Cenaze törenine katılımın fazla olması ölen bireyin ne kadar sevildiğini düşündürerek yas sürecindeki bireyin daha rahat bir süreç geçirmesine vesile olur (Göka, 2010: 198). Özpulat-Olgun'ın (1999) çalışmasında cenaze töreni yapılan ve (ölüp ölmediği net belli olmadığı için) cenaze töreni yapılmayan bireyler arasında ruhsal

hastalık ve yasa ilişkin belirtiler açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yakınları kaybolan veya bir daha haber alınamayan kişilerin bilişsel düzeyde yakınlarının öldüğünü kabul etmekle birlikte duygusal olarak hala yaşıyor olabileceği hissi nedeniyle geri dönebileceğinden umutlu oldukları görülmüştür. Görüldüğü gibi ölümün net olmaması ve cenaze töreninin yapılmaması bireylerin ölüm gerçeği ile yüzleşmesine ve yas yaşamasına engel olmaktadır. Zira bu bireylerin kaçınma eğilimleri cenaze töreni yapılan ve ölüm gerçeği ile yüzleşebilen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak yüzleşme de cenaze töreninde bulunan bireylerin anksiyete ve depresyon puanlarının yükselmesine sebep olmaktadır (Özpulat-Olgun, 1999).

3.6.2. Cenaze Törenine Katılma İlişkin Bulgular

Pek çok kültürde cenaze töreni olmasının nedeni, bireyin kayıptan sonra kederlenmek için zamana ve alana ihtiyaç duymasıdır. Bireyin cenaze planlamasına katılması, ölen kişinin bedenini görmesi, baş sağlığı dileklerini kabul etmesi gibi davranışlar ölümü yadsımayı zorlaştırması açısından önemlidir. Ayrıca bu törenler, kederle veya yasla ilgili sorunların ortaya çıkması ve giderilmesi açısından da önemlidir (Volkan ve Zintl, 1993: 37). Esas yas süreci cenaze töreninden sonra başlar. Çünkü cenaze töreni oluncaya kadar birey şokun etkisi ile kayıp duygusunu hissedememiş olabilir (Gün, 2014: 31). Dolayısıyla cenaze törenine katılım bireyin gerçeklikle yüzleşmesi açısından önemlidir. Katılımcılarımızın 12'si cenaze törenine katıldığını belirtmiştir. 1 kişi cenazeye katılmayı reddetmiş, diğer bir kişi ise bulunduğu yörede kadınların cenaze törenine gitmediğini ancak ölenin cesedinin eve getirildiğini ifade etmiştir. Ümmü Atiyye radiyallahu anhâ'dan rivayet edilen bilgiye göre: 'Biz hanımlar cenazeye iştirak etmekten men edildik. Fakat cenâze teşyîi bize kesin olarak haram kılınmadı.' (Buhari, Cenaiz: 29). Rivayetten de anlaşıldığı üzere, İslam dininde kadınların cenazeye iştirak etmesi haram sayılmasa da mekruh olduğu için bazı toplum yapılarında kadınların cenazeye götürülmemesi gibi durumlar görülebilir.

Tablo 22 Cenaze Törenine Katılım

Cenazeye Katılım	N	%
Katılan	12	85,71
Katılmayan	2	14,29

Cenaze törenine katılan 12 katılımcıdan çoğu hem yakınının öldüğünü hem de ölüm gerçekliğinin olduğunu en çok cenaze töreninde hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu bulguyu destekler şekilde cenaze törenleri gibi ritüellerin kaybın kabullenilmesine katkı sağladığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Özçetin, 2000; Işık, 2013; Worden, 1991: 6). Ölenin yakın çevresinin cenaze evinde toplanması, ardından mezarlığa gitmeleri ölen kişinin yakınları için manevi bir destektir (Işık, 2013). Ölü evine veya cenazeye gitmek bireyi gerçeklerle yüzleştirerek gerçeği yadsımasına da engel olur (Volkan ve Zintl, 1993: 12-13). Bu nedenle, Volkan'a göre, kederin komplike olmasının en büyük nedenlerinden biri bireylerin din ya da aile sistemlerinden giderek uzaklaşmasıdır (Volkan ve Zintl, 1993: 37).

Gorer'e göre (1965) insanların başsağlığı dileklerine verdikleri tepkiler bireyin yas sürecinin neresinde olduğu hakkında fikir verebilir. Ona göre başsağlığı dileklerinin olumlu şekilde kabul edilmesi sağlıklı bir yas sürecinin en önemli göstergelerinden birisidir. Katılımcılarımızdan Nuran Hanım'ın baş sağlığı dileklerini duymaktan hoşlanmadığı hatta öfkelenildiği görülmüştür. Bu durum bireyin ani bir kayıp yaşaması ve bu kaybı kabullenmek istememesi ayrıca şiddetli yas tepkileri yaşaması ile alakalı olabilir. Cenaze törenlerine katılmak bu tür tepkilerin zamanla azalmasına yardımcı olabilir. Zira başka bir katılımcı yakınının ölümüne bir süre inanamadığını ancak cenazeni gittiği için her şeyi gözü ile gördüğü için inanmaktan başka çaresinin olmadığını şu şekilde dile getirmiştir;

'Her şeyi gözümle görmemiş olsam ölmemiş olduğumu düşünürdüm, neredeyse gelsin diye dua ederdim. Ama her şeyi gözümle gördükten sonra nasıl böyle bir şey düşüneyim?' (Halide Hanım)

3.6.3. Ölüyü Toprağa Verilirken Gören Bireylere İlişkin Bulgular

Tablo da görüldüğü katılımcıların yarısı ölen kişinin toprağa verilmesini görmemiştir. Halbuki ölünün bedenini görme, cenazeyi yıkama, cenaze törenine katılma gibi durumlar ölümün daha kolay kabullenilmesine yardımcı olmaktadır (Işık, 2013). Bu durum bireye hem ibret verici gelmekte hem de yakınlarının güzel ölüm yaşadığını görmek manevi bir rahatlık ve daha rahat bir yas sürecini beraberinde getirmektedir. Ayrıca bu durum bireylerin ölüm korkusunu aşmasına, ölümün korkulacak bir olgu olmadığını idrak etmesine yani ölümü normal ve doğal bir olay görmelerine vesile olmuştur (Işık, 2013). Müserref Hanım, ölüme bu kadar yakından şahit olması neticesinde *'Eskiden ölümden korkardım, ama artık korkmuyorum.'* ifadesinde bulunmuştur. Ölüm kaygısının sevilen birinin ölümü neticesinde yok olmasının nedeni bireyin uğruna yaşamaya değer bir şey kalmadığını düşünmesinden ya da er ya da geç ölümün geleceğini anlamasından da kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca ölünün bedenini görmek, bireyin ölüm gerçeğini yadsımasına engel olabilir.

Tablo 23 Toprağa Verilirken Ölüyü Görüp Görmediği

Ölüyü Görme	N	%
Gören	7	50
Görmeyen	7	50

3.6.4. Mezarına Gitme Sıklığına İlişkin Bulgular

Tablo 24'te görüldüğü gibi katılımcıların çoğu sık sık kabir ziyaretinde bulunmaktadır. Bu durum bireylerin kaybı daha kolay kabullenmelerini sağlayabilir. Işık'ın bulgularıyla tutarlı olarak, kabir ziyaret sıklığı, mezarlarının yaşadıkları şehirde olup, olmaması gibi durumlara bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Mezarlar özellikle Cuma günleri ve bayram günlerinde ziyaret edilmektedir. Kabir ziyaretleri, hayatın anlamını düşünmeye sevk etmekte ve ölümün daha kolay kabullenilmesini sağlamaktadır. Ayrıca mezarlıklar dua etme, kuran okuma, kaybedilen bireyle konuşma gibi davranışlara da imkân vermektedir. Bu nedenle, kabir ziyareti bireylerin ölümle başa çıkabilmesine

fayda sağlayan bir başa çıkma mekanizması işlevi görmektedir. Böylece birey acısı ile daha kolay başa çıkabilmektedir (Işık, 2013).

Tablo 24 Katılımcıların Mezara Gitme Sıklığı

Mezarına Gitme Sıklığı	N	%
Hergün	3	21,43
Haftada Bir	7	50
İki Haftada Bir	1	7,14
İki Ayda Bir	2	14,29
Yılda Bir	1	7,14

3.7. KAYIP SONRASI YAŞANAN ŞİKÂYETLERE İLİŞKİN BULGULAR

Yas tutma süreci, süresi, şekli kişiden kişiye değişiklik gösterebilir (Göka, 2010: 155). Ancak yas sürecinde bireyler, duygusal zorluklar kadar fiziksel, bilişsel ve davranışsal zorluklar da yaşarlar (Bonanno ve Kaltman, 2001). Worden'a (1991) göre, kayıptan sonra ortaya çıkan akut yas belirtileri; bedensel, duygusal, bilişsel(düşünce) ve davranışsal olarak incelenmelidir. Bu nedenle bu çalışmada yasin hemen sonrasında ve başvuru anında yaşanan belirtiler bu başlıklar altında ele alınmıştır. Ayrıca patolojik yas belirtileri komplike yas belirtileri başlığı altında incelenmiştir.

3.7.1. Ölüm Haberi Alınca Verilen İlk Tepkilere İlişkin Bulgular

İnsan yaşamı boyunca pek çok sıkıntıyla yüz yüze gelir. Ancak sevilen birinin kaybı gibi olaylar yaşamı önemli ölçüde sekteye uğratarak bireyde bedensel ve ruhsal birtakım sıkıntılara yol açabilir (Berksun, 1995). Genellikle, bu doğal süreci yaşamak yerine yok saymaya, kaçmaya, baskılamaya çalışılır. Bu durumda acı dinmediği gibi bedensel belirtiler de artar (Gün, 2014: 05).

3.7.1.1. Ölüm Haberi Alınca Yaşanan Bedensel Sıkıntılara İlişkin Bulgular

Tablo 25 Ölüm Haberi İlk Alındığında Yaşanan Bedensel Sıkıntılar

Bedensel Sıkıntılar	N	%
Nefes Darlığı	12	85,71
Kaslarda Güçsüzlük	12	85,71
Enerji Azlığı	12	85,71
Titreme	11	78,57
Boğazda Sıkışma	10	71,43
Midede Boşluk	9	64,29
Gürültüye Duyarlılık	9	64,29
Göğüste Sıkışma	9	64,29
Ağız Kuruluğu	8	57,14
Depersonalizasyon	7	50
Bayılma	7	50
Kekemelik	1	7,14

Bu çalışmada bireylerin ölüm haberini aldığı anda en çok nefes darlığı, kaslarda güçsüzlük, enerji azlığı, titreme ve boğazda sıkışma gibi bedensel belirtiler yaşadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular literatürle tutarlıdır. Zira yapılan çalışmalara göre yas sürecinde birey stres semptomlarıyla aynı olan belirtiler yaşar (Gün, 2014: 43). Akut yastaki insanlar boğazda sıkışma duygusu, karında boşluk duygusu, göğüste sıkışma, gürültüye aşırı duyarlılık, depersonalizasyon, nefes darlığı, ağız kuruluğu, kaslarda güçsüzlük ve enerji azlığı gibi bedensel belirtiler hissederler. Bireyler bu semptomlardan kaçınma eğilimi duyduğundan ziyaretleri reddedebilir, ölenle ilgili tüm düşüncelerden kaçınmaya çalışabilir (Lindemann, 1944). Tutulamayan yasların bastırılmış enerjisi ‘Acı Beden’e dönüşerek iyileşmenin önünde engel oluşturabilir. Zira bastırılmış duyguların kalp

krizi, felç gibi bedensel rahatsızlıklara neden olduğu iddia edilmektedir (Gün, 2014: 50-51).

3.7.1.2. Ölüm Haberi Alınca Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular

Bu çalışmada ölüm haberi ilk alındığı anda hissedilen başlıca duyguların üzüntü, şok, özlem, bunaltı ve çaresizlik gibi duygular olduğu tespit edilmiştir (Tablo...). Bulgular literatür ile tutarlıdır. Worden'a göre de üzüntü en sık görülen duygudur (Worden, 1991: 16). Kindi'nin üzüntü tanımı bu durumu oldukça güzel ifade etmektedir; 'Üzüntü, sevilen şeylerin elden gitmesinden ya da amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan psişik (nefsanî) bir acıdır.' (Kindi, 1998). Şok ise ölüm haberinin hemen ardından yaşanan, kişiyi duygu seli yaşamaktan koruyan bir mekanizmadır. Parkes ve Weiss bunun sağlıklı bir tepki olduğunu düşünmemektedir (Worden, 1991: 18).

Kaybın gerçekliği fark edildikçe ortaya iç sıkıntısı çıkar. Nasıl vücut ısımızın yükselmesi fiziksel sağlığımızda bir sorun olduğunun göstergesi ise, sıkıntı da ruhsal dengemizin bozulduğunu ifade eden bir çeşit duygusal ateştir (Volkan ve Zintl, 1993; 15). Sıkıntının şiddeti patolojik yas görülme olasılığı ile doğru orantılıdır (Worden, 1976). Yas sürecinde kişinin boşluk duygusu hissetmesinin nedeni hayatın anlamının olmadığı ya da ölenle birlikte yitirildiği düşüncesidir (Zara, 2011). Bu durum öfkeyi ortaya çıkarabilir. Yas sürecinde öfkenin 2 kaynağı vardır; Birincisi ölümü engellemek için yapabileceği hiçbir şey olmadığını fark ettiğinde yaşanan engellenme duygusu, ikincisi ise yakın birinin kaybı nedeniyle yaşanan regresif bir yaşantıdır (Worden, 1991: 16). Öfkenin dindirilebilmesi için ortaya çıkarılarak uygun şekilde yönlendirilebilmesi gerekir. Zira öfke benliğe döndürülürse depresyona hatta intihara yol açabilir (Worden, 1991: 17). Ölenin bizi istemediği çok iyi bilsek bile geride kalmak bizi öfkeli edebilir. Bu öfke genellikle doktora, aile üyelerine ya da ölmesine izin verdiğini elinden geleni yapmadığını düşündüğümüz herkese doğru yön değiştirir. Belirli düzeydeki öfke normaldir (Volkan ve Zintl, 1993: 15). Öfke kişinin ihmalkârlıklarını değerlendirmesi sonucu ortaya çıkabilir. Akla uygun olmaması nedeni ile gerçekliğe uygun değerlendirildiği zaman azalır (Worden,

1991). Çalışmada bireylerin ölen kişiden çok bireylerin ölmesine sebep olduğunu düşündükleri kişilere öfkelenedikleri tespit edilmiştir. Örneğin babasını trafik kazasında kaybeden Aylin Hanım, babasının o gün dışarı çıkmasına neden olan kişileri suçlamıştır. Oğlunu trafik kazasında kaybeden *Lale Hanım* ise, oğlunun ehliyeti olmayan ve arabayı hızlı kullanan arkadaşını suçlamıştır. Başkasını suçlama durumu öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Nitekim eşinin ölümü belirsizliğini korurken yardım almak amacıyla başvuran *Edibe Hanım* zaman zaman eşini suçlamaktadır. Ancak ölüyü suçlamak ve öldüğü için öfkelenmek birey açısından oldukça yıkıcı olabilir. Belirsiz bir ayrılığın ardından kişinin ölüm haberini alması üzerine yazılan şu şu satırlar bu durumu oldukça iyi bir şekilde yansıtmaktadır: “... On sene tam on sene, zavallı ruhumun bütün kırgınlığıyla bir ölüye kızmış, bir ölüyü suçlu tutmuştum... Onun hatırasına bundan daha büyük bir hakaret yapılabilir miydi? Hayatımın temeli, gayesi, sebebi olan kimseden on sene, hiç tereddüt etmeden, haksızlık edebileceğimi hiç düşünmeden şüphelenmişim. Onun hakkında en akla gelmeyecek şeyleri tasavvur etmiş ve bir an olsun durup da, beklide böyle yapmasının ve beni terk etmesinin bir sebebi vardır, dememişti. Halbuki sebeplerin en büyüğü, en mukavemet edilmezi, ölüm varmış. Utancımın deli olacaktım. Bir ölüye karşı duyulan hazin ve faydasız nedametle kıvranıyordum. Ömrümün sonuna kadar, diz çökerek, onun hatırasına karşı işlediğim cinayetin kefaretinin vermeye çalışsam, bunda gene muvaffak olamayacağımı, insanların en günahsızına kabahatlerin en ağırını; seven bir kalbi yüzüstü bırakmak ihanetini yüklemenin, asla affedilmeyeceğini seziyordum.” (Ali, 2014: 157).

Yas döneminde suçluluk duyguları önemli bir uğraş alanıdır. Kişi kendini de ihmalkârlıkla suçlayabilir ya da geçmişteki hatalarını abartabilir (Lindemann, 1944). Bunun yanı sıra kişi hem kaybettiği kişi ile tekrar birleşmek ister, hem de kaybettiği ilişki ile daha az uğraşmak ister. Onu kurtarma ve ondan kurtulma dürtüsü çatışır (Volkan ve Zintl, 1993: 55). Bu tür durumlarda suçluluk duygusuna neden olabilir. Çalışmada bazı bireylerin kendisini suçladığı gözlemlenmiştir. Örneğin; Ayşe Hanım ‘*Yoğun bakımdayken yanına gitmedim çıkınca gideceğim dedim. Neden gitmedim.*’, Aliye Hanım ‘*Hamsi pişirecektim ona ama o gün pişirmedim, şimdi hamsi görmek bile istemiyorum.*’, Lale Hanım

'Keşke arkadaşlarıyla dışarı göndermeseydim, daha iyi davransaydım, her dediğini yapsaydım.', Menekşe Hanım *'Eşime karşı hatalarım olmuştu. Eşimin ailesiyle aramda sıkıntılar vardı. Üzüntüden mi öldü acaba diye düşünüyorum.'*, Handan Hanım *'Eşimi kurtaramadım.'* demiştir. Görüldüğü gibi bireyler, geçmişteki hatalarını, yapmak isteyip yapamadığı ya da eksik yaptığı şeyleri düşünerek suçluluk duygusu yaşamaktadırlar. Gün'ün de dediği gibi; *'Acı gerekli ama ıstırap seçime bağlıdır. Kendini suçlayarak dövmeyi seçen kişiler ıstırap çekmeyi de seçmiş olur.'* (Gün, 2014).

Tablo 26 Ölüm Haberi İlk Alındığında Hissedilen Duygular

Duygular	N	%
Üzüntü	14	100
Şok	14	100
Özlem	14	100
Bunaltı/Sıkıntı	13	92,86
Çaresizlik	13	92,86
Umutsuzluk	12	85,71
Yorgunluk	11	78,57
Yalnızlık	10	71,43
İnkâr	10	71,43
Uyuşukluk Hissi	10	71,43
Öfke	9	64,29
Suçluluk	9	64,29
Korkular	9	64,29
Pişmanlık	1	7,14

Suçluluk duygularının yanı sıra bazı bireyler çeşitli korkulara kapılmaktadır. Aylin Hanım; *'Annemi kaybederim diye korkuyorum.'*, Aliye Hanım; *'Kontrolü kaybetmekten ve sevdiklerimi kaybetmekten korkuyorum.'*; Feride Hanım; *'Diğer çocuğumun da başına aynı şey gelir mi?'*, Lale Hanım;

'Acı çekiyor mu diye korktum tabutu görünce.' demiştir. Bunların dışında yaşanan diğer duygular ise yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, şok, hasret çekmek (özlem), kurtuluş duygusu, rahatlama gibi duygulardır. Ancak bu çalışmada rahatlama yaşayan kurtulmuşluk duygusu yaşayan kimseye rastlanmamıştır.

Yas tepkileri yaşanmaya devam etse de zamanla günlük ihtiyaçların yerine getirilmesi daha ağır basar, ancak kederin sona ermesini istemek kişiye ihanet ediyormuş gibi hissettirebilir (Volkan ve Zintl, 1993: 23). Yası sonlandırmak için psikik eşi bir anıya dönüştürerek ayrılmak cinayet gibi algılanabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 24). Dolayısıyla bireylerin bu tür düşüncelerinin tespit edilerek bilişsel olarak yeniden yapılandırılması oldukça önem arz etmektedir. Ölüme dair daha kabul edilebilir ve mantıklı açıklamalarda bulunabilen bireylerin ölümü kabullenmeleri daha kolay olacak ve yas süreçleri daha yolunda gidecektir. Bu noktada yas sürecinde bireyin zihninde oluşan düşüncelerin incelenmesi önemli bir gerekliliktir. Çünkü duyguları tetikleyen esas şey düşüncelerdir.

3.7.1.3. Ölüm Haberi Alınca Görülen Düşüncelere İlişkin Bulgular

Tablo 27 Ölüm Haberi İlk Alındığında Görülen Düşünceler

Düşünceler	N	%
İnanmama	13	92,86
Saplantılı Düşünce	13	92,86
Konfüzyon	11	78,57
Hala Yaşıyor Hissi	9	64,29
Varsanı	6	42,86

Bu çalışmada düşünsel yas tepkilerinden en çok görülenlerin inanmama, saplantılı şekilde ölen kişiyi düşünme, konfüzyon (akıl karışıklığı, konsantre olamama) ve hala yaşıyor hissi gibi düşünceler olduğu saptanmıştır. Özellikle de ölüm ani olduysa ilk düşünce inanmamadır. İnanamayan birey kafa karışıklığı yaşamakta ölen kişinin ölümü üzerinde saplantılı şekilde düşünebilmektedir. Özlem duygusu ise bireye ölen kişinin hala yaşadığını düşündürmektedir. Ölen

kişinin hala yaşıyor olduğuna dair inançlar ilginç şekillerde karşımıza çıkabilir; Aylın Hanım *'Kıyafetlerini dağıttırmadım gelir kızar diye.'*, Lale Hanım, *'Bir yere gitti de gelecek gibi hissediyorum.'*, Menekşe Hanım *'Bazen eşimi arayayım diyorum, telefonu elime alıyorum, sonra aklıma öldüğü geliyor.'* demiştir.

Varsanı, yas yaşayan bireylerin ölen kişinin sesini duyduğunu ya da kendisini gördüğünü zannetmedir. Yas yaşayan birey ölen kişinin zihnindeki kopyasını bedenden ayrı bir ses ya da ölmüş kişinin bir minyatürü olarak hissedilebilir (Volkan ve Zİntl, 1993). Varsanılar aslında komplike yas belirtisi değildir hatta bazı kişiler bu yaşantının kendilerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir (Lindemann, 1944). Bu çalışmada da varsanılar noktasında katılımcılar, genellikle ölen kişinin sesini duyduğunu belirtmişlerdir. Örneğin *Handan Hanım* *'İlk zamanlarda kapı vurulduğunda gelenlerin sesini eşime benzetiyordum.'* demiştir. *Lale Hanım* ise, *'Evde sanki arkamda gibi nefesi enseme vuruyor.'* demiştir. Bu durum yadsımanın bir türü olan bölme mekanizmasının ürünüdür. Zihnin bir yanı yitimi yadsırken, diğer yanı yitimin farkındadır. Örneğin birey bir yandan ölen babası için cenaze töreni ayarlarken, bir yandan ayrıntıları babasına danışmayı düşünebilir. Ya da babasının iyi olduğunu duyumsayarak ondan mesaj almışçasına huzurlu olabilir. Volkan'a göre, bu 'uğrama'lar pek çok kültürde görülür ve yas sürecinin normal bir parçasıdır. Hatta bazen geride kalanlar son kez vedalaşabilmek için ölenin ziyaretini beklerler (Volkan ve Zintl, 1993: 13).

Hala yaşıyor hissi, varsanılar ve öldüğünü yadsıma gibi belirtiler bazı hastalar tarafından deliliğe yaklaştıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir ve kaygı yaratabilir (Lindemann, 1944). Bunların yanı sıra konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık ve depresif düşünceler görülebilir (Şenelmiş, 2006). Ancak bu belirtiler yas döneminde normaldir ve git gide azalma gösterme eğilimindedir. Bunun aksi bir durum söz konusu ise, yasin patolojik yas olup olmadığı değerlendirilmelidir.

3.7.1.4. Ölüm Haberi Alınca Görülen Davranışlara İlişkin Bulgular

Bu çalışmada, dalgınlık, sosyal içe çekilme, ağlama ve ölene ait eşyaları saklama ölüm haberi alındığında başlıca görülen davranışlardır. Ancak yas

yaşayan herkesin farklı tepkiler gösterebileceği unutulmamalıdır. Bazı insanlarda ölüm haberini alır almaz ağlamaya başlayabilir. Zira bu çalışmadaki bireylerin neredeyse tamamı ölüm haberi aldıkları ilk anda ağlama davranışı göstermişlerdir. Gözyaşı duygusal stresi azalttığı için potansiyel bir iyileştirme gücüne sahiptir (Worden, 1991: 23). Ancak bazı insanlar ölüm haberini ilk aldıklarında şokun etkisi ile ağlayamamakta hatta hüznün bile hissedememektir. Bazıları ise, yas sürecinde, ölünün yakınının ağlamamasını tuhaf karşılayıp, kişiyi yeterince acı çekmemekle suçlayabilir ya da çok güçlü bir insan olduklarını düşünebilir. Ancak başkalarının yanında ağlamayan veya güçlü görünmeye çalışan insanlar da herkes kadar, hatta herkesten daha çok acı çekiyor olabilirler (Göka, 2010:192). Metanetli görünerek keder yokluğu gösteren bireylerin görünürdeki metaneti tamamıyla yüzeyseldir (Volkan, 2010: 84). Işık, ölüm haberini ilk aldıklarında güçlü durmaya çalışan ve çevresindekileri teselli etmekle uğraşan insanların ilerleyen zamanlarda ağlayıp acısını yaşayan insanlara göre daha fazla acı çektiğini tespit etmiştir (Işık, 2013).

Nitekim bir katılımcının diğer bütün katılımcılardan güçlü durduğu halde, 8 yıl önce kaybettiği babasının yasını bile hala tam tutamamış olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bireyin acıyı yaşamayı ve ölümü kabullenmeyi reddederek kaçınma davranışı sergilemesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle yas süreci muhakkak yaşanmalıdır.

Ancak bazı kültürlerde kaybın ardından yas tutmayı günah sayan, yasaklayan veya kısıtlayan dini gelenekler uzun dönemde yas sürecini olumsuz etkileyebilir (McIntosh vd., 1993). Bu konu da bazı yanlış anlaşılmalara olsa da, İslam dininde esasen yası yaşamayı yönelik kısıtlama yoktur. Sadece yasin aşırıya kaçmaması için önlemler alınmıştır. Hz. Muhammed (S.A.V), "*İnsanlar arasında iki âdet vardır ki bunlar küfür dönemi âdetidir: Nesebe sövmek, öliye yüksek sesle ağlamak.*" (Müslim, İman: 121) hadisi ile, cahiliye devrinde Arapların öldükleri zaman arkasından yapılmasını vasiyet ettikleri tarzda ağlayıştan men etmektedir. Çünkü bu durum doğruluk, dürüstlük ve ılımlılığı esas alıp; sözde ve davranışta aşırılığı onaylamayan İslamiyet'e aykırıdır. Dolayısıyla Hz. Muhammed'in İslami inanca uymayan davranışları yasaklaması haklı bir durumdur (Aşıkutlu, 2006).

Tablo 28 Ölüm Haberi İlk Alındığında Görülen Davranışlar

DAVRANIŞLAR	N	%
Dalgınlık	14	100
Ölene ait Eşyaları Saklama	13	92,86
Sosyal içe çekilme	13	92,86
Ağlama	13	92,86
İç çekme	12	85,71
Uyku bozuklukları	11	78,57
İştah bozuklukları	10	71,43
Ölenle ilgili rüyalar	9	64,29
Öleni hatırlatan yerlere gitme	7	50
Öleni hatırlatan şeylerden uzaklaşma	7	50
Arama/Çağırma	7	50
Aşırı hareketlilik/Huzursuzluk	7	50

Bulgularımızdan bir diğeri bireylerin ölen kişinin eşyalarından bir kısmını çoğunlukla saklamasıdır. Bu durum bireylerin ölen kişi ile bağlantılarını devam ettirmek istemelerinin sonucu olabilir. Nitekim Worden'a göre, ölene ait eşyaları saklama davranışının nedeni, ölenle ilgili anıları yitirme korkusudur. Kaçınmanın tam tersidir (Worden, 1991: 23).

3.7.2. Başvuru Anındaki Yas Tepkilerine İlişkin Bulgular

3.7.2.1. Normal Yas Belirtilerine İlişkin Bulgular

3.7.2.1.1. Başvuru Anında Yaşanan Bedensel Sıkıntılara İlişkin Bulgular

Tablo 29 Başvuru Anında Yaşanan Bedensel Sıkıntılar

BEDENSEL SIKINTILAR	N	%
Enerji Azlığı	12	85,71
Gürültüye Duyarlılık	12	85,71
Kaslarda Güçsüzlük	10	71,43
Nefes Darlığı	9	64,29
Göğüste Sıkışma	9	64,29
Boğazda Sıkışma	8	57,14
Midede Boşluk	8	57,14
Titreme	7	50
Ağız Kuruluğu	6	42,86
Depersonalizasyon	4	28,57
Bayılma	0	0
Diğer	0	0

3.7.2.1.2. Başvuru Anında Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular

Bu çalışmada başvuru anındaki duygular değerlendirildiğinde ise literatürle uyumlu olarak, sırasıyla özlem, suçluluk, pişmanlık, sevgi, kızgınlık ve öfke duyguları dile getirilmiştir (Parkes, 1972; Bowlby, 1980; Worden, 1991).

“Beni kalbine mühürle, sevgi ölüm kadar güçlüdür.” (Frankl, 2017: 54).

Tablo 30 Başvuru Anında Hissedilen Duygular

DUYGULAR	N	%
Üzüntü	14	100
Özlem	14	100
Çaresizlik	13	92,86
Sevgi	13	92,86
Umutsuzluk	12	85,71
Bunaltı	11	78,57
Yorgunluk	10	71,43
Yalnızlık	9	64,29
Engellenmişlik	9	64,29
Suçluluk	8	57,14
İnkâr	7	50
Öfke	7	50
Pişmanlık	7	50
Korkular	5	35,71
Uyuşukluk Hissi	4	28,57
Kızgınlık	4	28,57
Şok	3	21,43

Fromm'un dediği gibi; 'İnsanlık sevgisiz bir gün bile yaşayamaz.' (Fromm, 2014: 68-73). Bu çalışmada özellikle başvuru anında kaybedilen bireye hissedilen duyguların başında sevgi gelmektedir. Bireyler üzüntülerinin altında yatan duygunun sevgi olduğunun daha çok farkına varmaya başlamışlardır. Ölen kişiye hissedilen sevgi özlemi tetikleyip bir yandan onsuz yaşamayı kabullenmeyi zorlaştırırken, bir yandan da yokluğunda bile onu sevmeye devam edebileceğini hatırlatmaktadır. Örneğin; Victor Frankl Nazi kamplarında iken, ölen karısını düşündüğü bir anda insanın özleyebileceği en yüksek hedefin sevgi olduğu

sonucuna varmıştır. Çünkü o yanlılığın içinde onu doyuma ulaştıran şey eşinin imgesine sevgi ile yoğunlaşmak olmuştur (Frankl, 2017: 52). ‘O ana kadar çok iyi öğrendiğim tek şeyi biliyordum: Sevgi, sevilen insanın fiziksel varlığının çok çok ötesine geçer. Sevgi en değerli anlamı, kişinin tinsel varlığında, iç benliğinde bulur. Sevilen kişinin gerçekte orada olmaması, yaşayıp yaşamaması, bir anlamda önemli olmaktan çıkıyor.’ (Frankl, 2017). Fromm’a göre olmak; ‘Herşeyi kendi bütünlüğü, canlılığı, yaşamı ve gelişimi içinde sevmektir (Fromm, 2014: 20-25). Dolayısıyla bir insanı yokluğu ile de sevebiliriz. Ona göre olgun sevebilen insan kendi bireyselliğini ve bütünlüğünü kurabilmiş bir insandır. Yani sevgi bir yandan insanın yalnızlık ve ayrılık duygusundan kurtulmasına yardım ederken bir diğer yandan bireyin kendiliğini korumasına yardımcı olur. Dolayısıyla sevgi yaşayan iki ayrı varlık hem bir olabilir hem de iki ayrı varlık olarak kalabilir, hatta kalmalıdır (Fromm, 2014: 74-75). Dolayısıyla sevdiğimiz bireyi esasında yokluğunda da sevebilmek hedefimiz olabilir. Zira Fromm sevginin etkin özelliğini ‘Sevgi ilk önce vermektir almak değil.’ şeklinde tanımlamaktadır (Fromm, 2014: 76). Ayrıca Fromm’a göre, bir insana bağlılığım kendi başıma ayakta duramamaktan kaynaklanıyorsa buna sevgi denilemez, yalnız kalabilme yeteneği sevebilme yeteneğinin tek koşuludur (Fromm, 2014: 119). Dolayısıyla yas sürecinde ölen bireye hissedilen duyguları bastırmak yerine acının yaşanarak, sevginin tek taraflı olarak da devam ettirilebilmesi yas sürecini olumlu etkiler.

3.7.2.1.3. Başvuru Anında Görülen Düşüncelere İlişkin Bulgular

Tablo 31 Başvuru Anında Görülen Düşünceler

DÜŞÜNCELER	N	%
İnanmama	7	50
Saplantılı Düşünce	11	78,57
Konfüzyon	9	64,29
Hala Yaşıyor Hissi	8	57,14
Varsanı	5	35,71

3.7.2.1.4. Başvuru Anında Görülen Davranışlara İlişkin Bulgular

Tablo 32 Başvuru Anında Görülen Davranışlar

DAVRANIŞLAR	N	%
Dalgınlık	13	92,86
Ölene ait Eşyaları Saklama	13	92,86
Sosyal içe çekilme	12	85,71
Ağlama	12	85,71
İç çekme	10	71,43
Uyku bozuklukları	10	71,43
Arama/Çağırma	7	50
Ölenle ilgili rüyalar	7	50
İştah bozuklukları	6	42,86
Öleni hatırlatan yerlere gitme	5	35,71
Öleni hatırlatan şeylerden uzaklaşma	4	28,57
Aşırı hareketlilik/Huzursuzluk	4	28,57

3.7.2.2. Komplike Yas Belirtilerine İlişkin Bulgular

Görüldüğü gibi bireylerin neredeyse yarısında patolojik yasin en az iki belirtisi mevcuttur. Bu durum kayıpların ani olmasından ve başvuruların kayıptan kısa bir süre sonra yapılmış olmasından kaynaklanıyor olabilir. Şenelmiş, kriz merkezine başvuran yaşlı bireylerin ele alındığı çalışmada patolojik yas belirtisi olarak görülen ilk üç belirtiyi; sosyal uyum bozukluğu, psikosomatik şikâyetler ve düşmancıl tutum olarak tespit etmiştir. Dolayısıyla patolojik yasa dönüşebilecek olguların maskelenmiş yas belirtileri gösterdikleri söylenebilir (Şenelmiş, 2006). Bu çalışmada da hastalık neticesinde ölen 5 bireyin yakınlarından 3'ünün psikomatik belirtiler gösterdiği görülmüştür. Işık'ın çalışmasında hiçbir katılımcı hayattan zevk almama, yalnız ve çaresiz hissetme, ölen bireyin hayali ile yoğun bir şekilde uğraşma gibi belirtiler ifade etmemiştir

(Işık, 2013). Bu durum bireylerin kayıplarının üzerinden daha çok zaman geçmiş olması, daha dindar olmaları gibi sebeplere bağlanabilir.

Tablo 33 Komplike Yas Belirtileri

Komplike Yas Belirtisi	N	%
Kendi başına etkinlik başlatamama/karar verememe	7	50
Sosyal uyum bozukluğu	6	42,86
Ajite depresyon	4	28,57
Düşmancıl tutum	4	28,57
Düşmancıl duygular ile uğraş	4	28,57
Psikosomatik belirtiler	3	21,43
Aşırı hareketlilik	2	14,29
Ölenin son hastalığının belirtilerinin çıkması	1	7,14

3.7.2.2.1. İntihar Davranışına İlişkin Bulgular

Tablo 34 İntihar Düşüncesi-Davranışı

İNTİHARDAVRANIŞI	N	%
Yok	11	78,57
Yaşamı Dayanılmaz Bulmak	3	21,43

Bu çalışma intihar davranışında bulunan birey yok iken 3 kişi yaşamı dayanılmaz bulduğunu ifade etmiştir. Lindemann'a (1944) göre yas tepkisi ajite depresyona dönüşürse intihar riski yüksektir. Hayvanlar da bile kayıp durumunda insanlardaki gibi çekilme, apati, düş kırıklığı gibi yaşantılar gözlemlenmiştir. Örn; Montreal hayvanat bahçesinde eşine kaybeden bir yunus yemek yemeyi reddettiği gözlemlenmiştir (Worden, 1991: 2).

3.8. SOSYAL VE PSİKOLOJİK DESTEK KAYNAKLARINA İLİŞKİN BULGULAR

3.8.1. Destek Alınan Kişiler ve Alınan Sosyal Desteğin Yeterliliğine İlişkin Bulgular

Tablo 35 Katılımcıların Sosyal Destek Aldığı Kişiler

Sosyal destek kaynağı	N	%
Var	13	92,86
Yok	1	7,14

Tabloda görüldüğü gibi, katılımcıların büyük bir kısmı (%92,86) sosyal desteklerinin olduğunu belirtmiştir. Literatürde zorlayıcı yaşam olaylarının ardından alınan sosyal destek hakkında çeşitli bulgular vardır. Şenelmiş'e göre kadınlar pek çok zorlayıcı yaşam olayında yeterli sosyal desteği bulamadığı gibi yas konusunda da durum aynıdır. Yaptığı çalışmada kadın ağırlıklı olan başvuruların % 24,3'i sosyal desteklerinin olmadığını ifade etmiştir (Şenelmiş, 2006). Kayıp yaşayan bireyin dünyaya yönelik algısı değiştiği için destek olmak önemlidir. Çünkü yalnızlığı gömülen ve dünyaya ilişkin algısı değişmiş bazı bireyler kendilerini tehlike altında sanıyor olabilir, yetersizlik hissedebilir, kontrolü kaybetmekten korkabilir. Sosyal ve duygusal destek bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinin azalmasını sağlayabilir (Göka, 2010: 193). Işık, kayıp yaşayan bireylere taziye ve cenaze törenlerinde verilen moral ve desteğin yas sürecini kolaylaştırdığını tespit etmiştir (Işık, 2013).

Ölümün ardından alınan sosyal desteğe vurgu yapılmasının diğer bir nedeni, bir bireyin ölümünün bir araya getirici işlevinin de olmasıdır. Birey bu dünyadan göçüp gitmektedir ama çevresindeki insanlar ortak bir hüznü ortak bir acıyı yaşamaktadır. İnsanlar bir araya gelmekte toplumsal dayanışma hatta komşuluk ilişkileri sağlamlaşmaktadır. Ayrıca geride kalan bireyler ölüm hakkında bilgi sahibi olmakta, kendi ölümlerini hatırlamakta ve ölüme karşı bir tutum geliştirebilmektedir (Karaca, 1999). Dolayısıyla kayıp yaşayan bireye sosyal destekte bulunmak, hem destekte bulunan için hem de destek olunan için faydalıdır.

Tablo 36 Sosyal Destek Kaynaklarının Yeterli Gelip Gelmediği

Yeterlilik	N	%
Evet	4	28,57
Hayır	6	42,86
Kısmen	4	28,57

Literatüre bakıldığında sosyal destek, stresli durumlarla başa çıkmada en etkili yollardan biri olarak gösterilmektedir. Sosyal destek aile, arkadaş ve özel insandan alınan destek olarak tanımlanmıştır. Aileden ve çevreden alınan sosyal destek insanların zor ve stresli dönemlerinin üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır (Saygın ve Arslan, 2009).

Ancak bu çalışmada, tablo da görüldüğü gibi ‘Sosyal destek kaynakları yeterli geliyor mu?’ sorusuna net bir şekilde evet diyen katılımcı sayısı sadece 4’tür. 4 kişi kısmen yeterli geldiğini söylemiş, 6 kişi ise hiçbir şekilde kimsenin desteğinin yeterli gelmediğinden bahsetmiştir. Bu durumda 13 kişinin sosyal destek kaynağı olması rağmen bunlardan sadece 4’ü sosyal destek kaynaklarını yeterli bulmaktadır. Dolayısıyla sosyal destek kaynaklarının var olması sosyal desteğin yeterli olduğu anlamına gelmemektedir. Bu noktada bireyin yasın hangi evresinde olduğu, yas tepkilerinin şiddeti ve bireyin bilişsel yapısının önemli olduğu söylenebilir. Katılımcıların çoğunun henüz inkâr aşamasında olduğu, kayıpların ani oluşunun bireyleri oldukça sarstığı, bireylerin ölene ve ölüme dair pek çok sorularının olduğu ve bu durum nedeniyle sosyal desteği alıp özümseyecek durumda olmadıkları, öncelikle kendi içlerindeki çatışmayı halletmek istedikleri gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmadaki bireylerin sosyal destek kaynaklarının çoğunlukla yeterli gelmemesi bireylerin kendileri ile alakalı olup sosyal desteğin işe yaramadığı anlamına gelmemektedir. Sosyal destek elbette ki önemlidir, belki de katılımcılar şu an aldıkları sosyal desteği ilerleyen zamanlarda daha yeterli olarak görecektir. Ancak kaynakların yeterliliğinin değerlendirmeleri için bireylerin önce acılarını yaşamalarına ve zamana ihtiyaçları vardır. Buradan yola çıkarak akut dönemde bireyin duygu

düşünce davranışlarını yeniden yapılandırması, belki de sosyal destekten daha önce gelir denebilir. Ayrıca bu durum bireylerin kişilik özellikleri ile de alakalı olabilir. Zira bazı bireyler zor durumlarla karşılaştığında yanlarında birilerinin olmasını isterken bazı bireyler acılarını tek başlarına yaşamayı tercih etmektedir. Gündelik problemler söz konusu olduğunda da anında verilen sosyal destek daha etkili olabilir. Ancak ölüm gibi bir yaşantı da bireylerin kimsenin desteğiyle dolduramayacakları bir yalnızlık içinde olduklarını düşünmeleri sosyal desteğin yeterli görülmesinin önündeki en büyük engel olabilir. Böylesi bir durumda ise birey başa çıkma tarzlarını kullanacaktır. Bu başa çıkma tarzları, geri döndürülemez bir kayıp söz konusu olduğu için duygu odaklı başa çıkma tarzları ya da dini başa çıkma tarzları olabilir. Nitekim bireylerin anlam bulmaya çalışırken ve genel olarak acılarıyla baş etmeye çalışırken dini inançlarına sığındıkları görülmektedir.

Bireylerin sağlayamadığı sosyal desteği beklide din sağlayabilir; Sosyal destek olumsuzluklarla karşılaşan bireyler için faydalıdır (Muz, 2009: 135). Beklenmedik olaylar bireyin hayatının alt üst olmasına neden olabilir ve böyle durumlarda bireye manevi destek sunularak ortaya çıkan olumsuzlukları aşmasına yardımcı olmak gerekir (Kula, 2006). Çalışmalar bireyin inancından aldığı desteğin de sosyal destek kategorisinde olduğunu göstermektedir (Maton ve Wells 1995). Dini inancı olan ve dini bir topluluğun üyesi olan kişi, dini öğeler sayesinde kayıptan sonra daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilmektedir (Muz, 2009: 135). Işık'a göre dini törenlere katılmak bireylerin yalnız olmadıkları duygusunu hissetmelerini sağlamaktadır (Işık, 2013). Eryücel olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin memnuniyetsizlik göstermediklerini ve kendilerini yardıma kapatmadıklarını, bunun yanı sıra herhangi bir destek beklentisi içinde de olmadıklarını tespit etmiştir. Bunun yanı sıra olumlu dini başa çıkmaya başvuran bireyler için aile desteğinin önemli olduğunu ancak çeşitli sebeplerle bu destek sağlanamadığında en büyük destek kaynağı olarak Allah'ı gördüklerini ifade etmişlerdir (Eryücel, 2013). Bu çalışmadan elde edilen bulgular da bu yöndedir. Bireylerin kişilerden aldıkları destekten çok dini inançları sayesinde aldıkları destekten memnun oldukları görülmektedir.

3.8.2. Psikolojik Yardım Arayışına İlişkin Bulgular

Bu çalışmadaki hiç kimse yaşamının herhangi bir döneminde psikolojik yardım almamıştır. Özgeçmişinde herhangi bir duygudurum ve somatoform gibi ruhsal rahatsızlıklar yaşayan bireylerin ruhsal rahatsızlık ve karmaşık yas şiddetinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Özpulat-Olgun, 1993). Bu nedenle bu çalışmada bu soru dışlama kriteri olarak kullanılmıştır.

Tablo 37 Psikolojik Destek Alıp Almadığına İlişkin Veriler

Psikolojik Destek	N	%
Sadece Psikoterapi	4	28,57
Psikoterapi ve İlaç	10	71,43

Değerlendirilen bireylerin hepsi psikolojik yardım alma amacıyla hastaneye başvuran bireylerdir. Bu bireylerden 4'ü sadece psikoterapi desteği alırken 10'u yas tepkilerinin şiddetli olması nedeniyle hem psikoterapi hem de ilaç tedavisi almaya başlamıştır. Worden'a göre, insanlar, yaşadıkları kayıpların ardından, yas tutma sürecinde zorluklar yaşadıkları zaman tedavi için ruh sağlığı çalışanlarına başvurabilir. Çünkü yas sürecinde fiziksel ve ruhsal sıkıntılar yaşanabilir (Worden, 1991).

Yapılan araştırmalara göre, Türk halkının çoğunluğu yas döneminde profesyonel yardım almamaktadır. Genellikle yakınlarını ani veya travmatik nedenlerle kaybedenler, çoğunlukla kendi kararlarıyla değil, yakın akrabalarının yönlendirmesi ile yardım alabilecekleri merkezlere başvurmaktadır (Şenelmiş, 2006: 39-42). Zira bu çalışmada alınan bireylerin yarısı yakınlarının eşliğinde psikiyatri polikliniğine başvuru yapmıştır.

Ayrıca araştırmamıza başvuran 14 kişiden 12'sinin ani kayıp yaşamış bireyler olması beklenen ölümle karşılaşan bireylerin yas sürecini kendi başa çıkma mekanizmalarıyla geçiriyor olduklarını ancak ani kayıp yaşayan bireylerin duygu yoğunluğunun etkisi ile acı ile baş edemeyerek profesyonel yardım aldığını düşündürmektedir. Nitekim yakınlarını uzun süren bir hastalığın ardından kaybeden kişilerin yaşadıkları beklentisel yas süreci kişiyi gerçekleştirecek kayba

hazırlamakta ve yas sürecini kolaylaştırmaktadır(Olgun ve Yüksel, 2001: 64). Bu nedenle profesyonel yardım almayan kişilerin çoğunun yakınlarını beklenen bir ölümlle kaybettiği, ayrıca yas sürecini doğal seyrinde geçirmelerinde dini inançlarının ve geleneksel Türk toplum yapısındaki güçlü akrabalık ve komşuluk ilişkilerinin etkisi olduğu söylenebilir. Bu konudaki araştırmalar, dini inançları kuvvetli olan bireylerin ölümü daha sakinlikle kabul etmeye hazır olduklarını göstermiştir (Cüceloğlu, 2009: 368). Işık'ın (2013) görüştüğü 26 kişiden yalnızca ikisi yakınının kaybından sonra profesyonel psikolojik yardım almış ve ilaç kullanmıştır. Işık'a göre manevi destek kaynakları sayesinde bireylerin çoğu yas sürecinde profesyonel destek almaya gerek duymamaktadır. Ancak Işık'ın çalışmasındaki bireylerin hepsi ebeveynini kaybetmiş bireylerdir. Yani ya beklentisel yas tutmaya fırsatları olmuş, ya da belli bir yaşın üzerindeki anne babanın ölümü zaten beklenen bir durum olduğu için ani ve genç ölümler kadar sarsıcı olmamış olabilir. Bu çalışmada ise 12 kişi ani kayıp yaşamıştır ve bu kayıpların içinde hem çocuk hem genç hem ebeveyn hem de eş kayıpları vardır. Dolayısıyla bu beklenmeyen, zamansız ve ani ölümler bireyleri oldukça sarsmış, yas tepkilerinin şiddeti ile baş edemeyen bireyler hastaneye psikolojik yardım alma amacıyla başvuru yapmıştır. Bu 14 kişiden 10'u ilaç kullanmaya başlamış, hepsi aynı zamanda psikoterapi desteği almaya devam etmiştir. Ayrıca bu bireylerin de en çok manevi kaynaklardan destek aldığı görülmüştür.

3.8.3. Şu Anda Var olan Ciddi Rahatsızlıklara İlişkin Bulgular

Aşırı stres yaşanan kayıp gibi durumlar, bireylerde ciddi sağlık sıkıntlarına yol açabilir. Tablo 37 de görüldüğü gibi bu çalışmada sadece 3 kişinin önemli rahatsızlıklar yaşadığı bu rahatsızlıkların ise kayıp öncesinde de var olduğu tespit edilmiştir. Kayıp nedeniyle kimsenin ciddi bir fiziksel rahatsızlık yaşamadığı görülmüştür. Bulgularımızla tutarlı şekilde, Işık bireylerin önemli bir sağlık sıkıntısı yaşamadığını ve bu durumun inançlarına kuvvetli şekilde bağlı olmalarından kaynaklandığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Ancak literatürde kayıpların ciddi rahatsızlıklara neden olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur. Örneğin; ülseratif kolitle ilgili bir çalışmada, 41 hastadan 33'ünün, hastalığın

geliştiği dönemde önemli bir insanı yitirmiş oldukları bulunmuştur. Hastalardan ikisinin gittikleri cenaze törenlerinde kanlı ishal geliştirdikleri öğrenilmiştir. Diğerlerinde kolit, yitimin ardından gelen birkaç hafta içinde başlamıştır. Yas tepkisi psikiyatrik tekniklerle çözümlendiğinde, ülseratif kolitin gidiş de çarpıcı biçimde düzelmiştir (Akt; Lindemann, 1944).

Tablo 38Ciddi Rahatsızlıklara İlişkin Dağılım

Rahatsızlık	N	%
Yok	11	78,57
Hepatit B	1	7,14
Yüksek Tansiyon	1	7,14
Böbrek Rahatsızlığı	1	7,14

3.9.ÖLÜM SONRASINDA YAŞANAN KİŞİSEL VE SOSYAL DEĞİŞİMLERE İLİŞKİN BULGULAR

3.9.1. Kayıp Nedeniyle Olumsuz Etkilenen Yaşam Alanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 39Olumsuz Etkilenen Yaşam Alanları

Yaşam Alanları	N	%
Sosyal Hayat	12	85,71
Aile Hayatı	5	35,71
İş Hayatı	3	21,43
Akademik Hayat	1	7,14
Hiçbiri	2	14,29

Tablo 31 de görüldüğü gibi 12 kişi sosyal içe çekilme davranışı olduğunu belirtmiş ve tablo 38 de görüldüğü gibi yine 12 kişi sosyal hayatının olumsuz yönde etkilendiğinden söz etmiştir. Ayrıca örneklem grubumuzun sosyal destek kaynaklarını yeterli bulmadığından bahsetmiştik. Katılımcılar incelendiğinde

bireylerin acının etkisi ile sosyal içe çekilme davranışı gösterdikleri sosyal destek kaynaklarını reddettikleri dolayısıyla sosyal hayatlarının en çok etkilenen yaşam alanı olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal hayat kadar bozulma görülmesi de diğer bozulan yaşam alanı (5 kişi) aile hayatıdır. Katılımcılar evdeki sorumluluklarından ellerini çektikleri için ve çocukları ile ilgilenemedikleri için aile hayatlarında problem yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bir katılımcı çocuk kaybı neticesinde eşinde kötü olduğunu, bu nedenle birbirlerinden uzaklaştıklarını belirtmiştir. Aile hayatının bozulmasına dair pek çok neden olabilir. Bireyler kayıp sonrasında eşlerinden yeterli ilgi ve desteği göremediklerini düşündükleri zaman hayal kırıklığı yaşayarak öfkelenebilir. Nitekim Umberson (2011: 127-128) Amerikalı yetişkinlerle yaptığı çalışmada ebeveyn kaybı yaşamış olan bireylerin çoğunluğunun eşleriyle anlaşmazlık yaşadığını ve evlilik kalitesinin bozulduğunu saptamıştır. Işık ise ebeveyn kaybı yaşamış yetişkinler üzerine yaptığı çalışmanın sonucunda eşlerin ilişkisinde önemli bir değişim olmadığını hatta bazı eşlerin birbirine daha çok yaklaştığını saptamıştır. Bu çalışmada da eşlerin birbiri ile ilişkisi noktasında önemli bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Kayıp sonrasında etkilenebilecek diğer bir alan kardeş ilişkileridir. Ebeveyn kaybı sonrasında aile ilişkilerini toparlayabilecek yeni birine ihtiyaç duyulur. Kardeşlerden biri aileyi çevresinde toplar, ebeveyn rolü üstlenir ve ilişkilerin devamını sağlarsa bir sıkıntı yaşanmazken; bunun aksi bir durumda aile ilişkili zayıflayabilir hatta bozulabilir. Işık, kayıp öncesinde kardeşleriyle arası iyi olanların kayıp sonrasında da ilişkilerinde bir değişim olmadığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Bu çalışmada da kardeşler arasında herhangi bir ilişki değişimi yaşanmamış sadece Aliye Hanım, ablası babasının durumunun ne kadar kötü olduğundan bahsetmediği için onu görmeye erken gidemediğini babasını göremediğini söyleyerek ablasına öfkeli olduğunu belirtmiştir. Bunların yanı sıra Edibe Hanım, Feride Hanım ve Halide Hanım iş hayatının olumsuz etkilendiğini, işlerine adapte olamadıklarını belirtmiş, hatta Halide Hanım dükkânını kapattığını söylemiştir. Görüldüğü gibi kaybın ardından bireyin yaşadığı duygu değişimleri nedeniyle sosyal, ailevi veya iş hayatı olumsuz etkilenebilir. Ancak acıyı diğer insanlardan çıkarmak öleni geri getirmeyecektir. Yalom'un da dediği gibi 'Eğer

insan ölümlerle yaşamayı öğrenecekse, önce yaşayanlarla yaşamayı öğrenmelidir.’ (Yalom, 2014b; 149).

3.9.2. Kayıptan Sonra Hayata Bakış Açısı ve Günlük Yaşantı da Yaşanan Değişimlere İlişkin Bulgular

Kayıplar insanın hayata bakış açısında olumlu değişimlere de neden olabilir. İnsanın acılarını ve kaderini kabul ederek kendi yolunu çizmesi yaşama daha derin bir anlam katar. Yani insanın acılarına değip değmediğini belirleyen şey, zor bir durumun sunduğu ahlaki değerlere ulaşma fırsatından yararlanmayı mı yoksa vazgeçmeyi mi tercih ettiğine bağlıdır (Frankl, 2017: 82-83). Örneğin Frankl, Nazi kamplarında iken eşinin kaybını yaşamış ona rağmen oradan kurtulmayı başarmış ve Logoterapiyi geliştirmiştir. Dolayısıyla Frankl’ın da dediği gibi, acı da başarıya yönelik gizli bir potansiyel vardır (Frankl, 2017: 94). Yalom ve Morton Lieberman ise 80 dula incelemiş ve bunların üçte birinin güçlü bir kişisel gelişim duygusuyla bağlantılı olan artmış bir farkındalık yaşadığını tespit etmiştir (Yalom, 2014a: 165). Bu çalışmada ise bireylerin hayata bakış açısında olumsuz değişimlerin olumlu değişimlerden daha ağır bastığı görülmektedir. Katılımcıların genellikle bu hayatı boş ve anlamsız gördükleri tespit edilmiştir. Örneğin bir katılımcı; *‘Hayat boş anlamsız. Hiçbir şeyin değeri yok gözümde.’ (Süreyya Hanım)* demiştir. Diğer katılımcıların da dünya hayatına dair böyle bir bakış açısına sahip oldukları; dünya hayatını anlamsız, tatsız, boş, keyifsiz gibi kelimelerle nitelendirdikleri görülmektedir. Zannımızca bireyler yaşadıkları acının etkisi ve acılarının taze olması sebebi ile olumsuzlu daha çok görme eğiliminde olup olumsuz bakış açıları daha çok yansıtmışlardır. Bu durum oldukça olumsuz bir bakış açısı gibi görünse de bu düşüncenin altında dünya hayatının geçiciliği, ölümün kaçınılmazlığı ve ahiret hayatının esas gerçeklik olduğunu idrak etme durumunun söz konusu olduğu görülmektedir. Zira bazı katılımcılar ölümün yaklaştığının daha çok farkına vardıklarını, bazıları ise öbür dünyaya daha çok ibadet ederek gitmeleri gerektiğinin farkına vardıklarını ve buna göre yaşamaları gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılarımızın olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullanma sıklığının yüksek olması da bu düşünceleri

destekler niteliktedir. Dolayısıyla katılımcılar dünyanın anlamsızlaştığına dair inançlara sahip olsa da ibadetlere daha çok yönelmişlerdir, bu anlamsızlık duygusu yasin taze olması nedeniyle yoğun yaşanıyor olabilir. Lale, Nuran, Feride ve Handan Hanım gibi bazı katılımcıların iç güdümlü dindarlık düzeyinin yanı sıra dış güdümlü dindarlık düzeyinin de yüksek olması bu durum üzerinde etkili olan diğer bir faktör olabilir (ek-2). Kısacası katılımcılarımızın dünya hayatına bakış açısı olumsuz olsa da dünya hayatının geçiciliğinin de farkında oldukları söylenebilir. Yas süreci ilerledikçe bireyler bilişsel yapıları ve dini inançlarının da yardımıyla dünya hayatının da bir anlamı olduğuna dair bakış açısını yeniden kazanabilirler.

Torununun ölümü ile kendi ölümünün yaklaştığını daha çok idrak eden bir katılımcı, hem ölümden nasıl kaçındığını hem de ölümün kaçınılmazlığının farkında olduğunu şu şekilde ifade etmektedir; *'Benimde ölümüm yaklaştı ama bu zaten hep aklımda. Ölümü daha çok düşünüyorum, o yüzden işe gidiyorum, komşular da işte iken yanıma geliyor onlarla konuşuyoruz, rahatlıyorum.'* (Suna Hanım). Yukarıda da belirttiğimiz gibi bireylerin dünya hayatı ve ahirete gitme konusunda yaşadıkları karışıklık ve korkular acılarının henüz çok taze olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu bireylerin hayata katılımları arttıkça, yaşları patolojik yasa dönüşmediği sürece, zamanla daha olumlu bir bakış açısına sahip olacakları tahmin edilmektedir.

Işık (2013), kayıp yaşayan bireylerin hayatı yeniden anlamlandırıldığını, anlam sistemlerinde zaten var olan dini inançlarına ve değerlerine anlam sistemlerinde daha çok yer verdiklerini tespit etmiştir (Işık, 2013). Örneğin; kayıp sonrasında bireylerin dünya hayatının geçiciliğinin daha çok farkına vararak ahiret hayatını daha çok düşünmeye yöneldikleri, olumsuz duygu ve düşünceleri gereksiz görmeye başladıkları, hayata daha pozitif baktıkları, kendi ölümlerinin de kaçınılmaz olduğunu düşünerek ölüm fikrini normalleştirdikleri görülmüştür. Kısacası yaşanan acı bireylerin değişim geçirerek olgunlaşmasını sağlamıştır. Işık'a göre tam bir genelleme yapmak mümkün olmasa da bu durum, Türk toplumunun ahiret inancı konusunda daha bilinçli olması ve kayıp sonrasında dini inançlarına daha çok yönelmeleri ile alakalıdır (Işık, 2013).

Freud'a göre (1917), yas sürecinde, geride kalan kişinin umutlarını ve anılarını ölüden ayırması gereklidir. Çünkü bu aşamanın tamamlanmasını engelleyen şey yeni bağlar kuramamaktan ziyade eski bağı bırakmamaktır. Kaybı nedeniyle çok acı çeken biri bir daha asla kimseye bağlanmamak için kendine söz bile verebilir. Eşinin ölümü nedeniyle bütün sorumluluklar kendi üzerine kaldığı için ona öfkelenen bir katılımcı bir daha hiçbir erkeğe güvenmeyeceğini söyleyerek şunları eklemiştir; *'Onun ölümünden sonra işler başa düştü. Erkeklerden nefret ediyorum. Hayat devam ediyor ama çocuğum için.'* (Edibe Hanım)

Bunların yanı sıra kayıp nedeni ile bireyin dünya görüşü sarsılabilir ve birey hayattaki hiçbir şeyin kontrolünün kendi elinde olmadığı gibi inançlara kapılabilir (Schuiter ve Zisook, 1986). Örneğin bir katılımcı *'Önceden temizlik ve yemek yapardım. Sabah evden çıkar akşam eve dönerdim. Şimdi hiçbir şey yapasım yok. Her şey önemsiz ve anlamsız geliyor. Boşuna yaşıyormuş gibi hissediyorum.'* (Aliye Hanım) demiştir. Başka bir katılımcı; *'Hayatın anlamı kalmadı ölümü hala kabullenemiyorum eşimin düştüğünü fark edemediğim için kendimi suçlu hissediyorum ona hala çok aşığım çocuklarıma da tek başıma yeterli olduğumu hissedemiyorum'* (Nuran Hanım) demiştir. Böyle durumlarda bireyin ve düşüncelerinin uyum sürecinden geçmesi gerekir. Böylece birey zamanla yaşam üzerindeki kontrolü hakkında yeni inançlar geliştirilebilir (Schuiter ve Zisook, 1986). Sabahattin Ali'nin de dediği gibi, "Bir insana bir insan herhalde yeterdi. Fakat o da olmayınca? Her şeyin bir hayal, aldaticı bir rüya, bir vehim olduğu ortaya çıkınca ne yapılabilirdi?" (Ali, 2014: 147). Böyle düşünen birileri yeni bir hayat kurmak yerine herhangi bir rolüne kendini tamamen adayabilir (Yalom, 2014a: 138). Nitekim, katılımcıların pek çoğunun kendilerini annelik rolüne adadıkları görülmüştür; *'Oldu.. Sanki artık hiçbir amacım yok, yaşıyorum ama çocuklar için. Dünya malı boş geliyor. Nasıl olsa işin ucunda ölüm var.'* (Menekşe Hanım);

'Dışarı çıkma hevesim, gezme hevesim yok. Diğer çocuğumdan sebep yaşıyorum. Tutunacak dalım olarak bir eşim bir de çocuğum kaldı.' (Feride Hanım)

'İlk zamanlarda hayat boş geliyordu, artık hayat boş diyordum ancak şimdi çocuklarım için hayata tutunmak istiyorum. Çocuklar hayata tutunmama vesile oldu.' (Handan Hanım)

Bazı insanlar ise her türlü hayat zevkini ölen eşini aldatmak olarak görebilir. Yeterince iyi bir eş olmadığını düşünerek suçluluk duyabilir (Yalom, 2014a: 155) Halbuki kabuk bağlayan yara yine hüznendirir ama eskisi kadar acıtmaz. Zamanla hayattan tekrar keyif almaya başlanır. Yaşama arzusu kendini gösterir ve kişi tekrar hayata bağlanır. Hayattan keyif aldığı için bireyin kendisini suçlamasına gerek yoktur (Gün, 2014: 129). Eşini kaybeden danışanlardan biri *'Acaba gülersem ya da yanlış bir şey yaparsam kızar mı?'* (Handan Hanım) demiştir. Bir diğer ise *'Eşini kaybedip iyi görünenleri yadırgıyorum.'* (Nuran Hanım) demiştir. Hâlbuki eğer bu durum bireylerin inançlarından kaynaklanan bir durumsa, Tokat'ın da dediği gibi, başkalarına akıl almaz gelen bir şey iman eden için normal ve gerekli olabilir (Tokat, 2014: 146).

Çocuğunu kaybeden bir katılımcı; *Umutsuzluk çöktü üstüme, sanki her şey boş hayattan tat alamıyorum. Her yerde onun gözlerini görüyorum o olmadan hayat anlamsız'* (Lale Hanım) demiştir. Frankl, umudun yitirilmesinin gerçek bir ölüm nedeni olabileceğine değinmiştir (Frankl, 2017: 97) Frankl'a göre gelecekte neler olacağını şimdiden bilemeyeceğimize göre, umudumuzu yitirmememiz gerekir. Geçmiş de biz yaşayarak yarattığımızı göre, geçmiş acı dolu olmaktan ziyade, var olduğumuzun en güçlü kanıtı olarak değerlendirilmelidir. Dolayısıyla insan yaşamı başına ne gelirse gelsin esasında anlamını yitirmez. Ayrıca hiç uğruna ölmek istemiyorsak, özverili olmak başımıza gelecek olan bazı şeylere başından rıza göstermek gerekir.98-99 (Frankl, 2017)

Umudunu kaybettiğini ifade eden başka bir katılımcı anne babasının kaybını düşündüğünde hissettiği korkuyu şu şekilde ifade etmiştir. *'Her şey değişti. Geleceğe dair bir umudum vardı. Bir şeyler yapma isteğim vardı. Gitti. Ne zaman öleceğim belli değil diyorum. Bu dünyadan annem babamda giderse yalnız kalırım korkusu var.'* (Ayşe Hanım) Görüldüğü gibi kayıplar geride kalanların kıymetini daha çok anlayabilmemizi sağlayabilir. Nitekim anne ya da babasını kaybeden bireyler genellikle geride kalan ebeveynle ilişkilerini daha iyi tutmaya,

daha çok vakit geçirmeye kısacası daha çok çabalamaya başlamaktadır. Bu durum bireye sorumluluk duygusu ve kişisel olgunluk kazandırmaktadır (Işık, 2013).

Bir anne ise kızı ile empati kurarak; *Hayata bakış açım %90 değişti. Hayat boş ben niye yaşıyorum diyorum. Eşim, çocuklar, torunlar... onları düşünüyorum. Eşim engelli ben ölsem kızıma mı yük olur, ona kim bakar?* (Halide Hanım) demiştir. Dolayısıyla ebeveynlerini kaybeden yetişkinler, onlarla empati kurup acı ve kayıp duygularını paylaşarak çocuklarına daha yakın hissetmeye başlayabilir (Umberson, 2011: 158).

Görüldüğü gibi yaşanan kayıpların ardından bireylerin hayatında ve bakış açısında dünyaya yönelik, ilişkilerine yönelik, kendi hayatına yönelik pek çok değişim görülmektedir. Bu nedenle yas dönemi birey için ya acılarına yenik düşerek bakış açısını karamsar bir yöne çevirmeyi tercih ettiği bir dönem, ya da aksine acılarından olgunlaşarak çıkmayı ve de bakış açısını olumlu yönde yeniden yapılandığı bir dönem olabilme özelliklerine sahiptir.

3.10. ÖLÜME, AHİRETE VE MEZARLIKLARA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.10.1. Ölümün Anlamına İlişkin Bulgular

Tarihin başlangıcından beri elde edilen bilgiler, ölümün sadece bedenin yitirilmesi gibi basit bir şekilde algılanmadığını ve insanların her yaş döneminde farklı bir ölüm algısına sahip olduğunu göstermektedir (Hökelekli, 2008). Katılımcılarımızın ölüme yükledikleri anlamı belirleyebilmek için “Sizce ölümün anlamı nedir?” sorusu sorulmuştur.

Bu çalışmada bireylerin ölüme birbirlerinden farklı anlamlar yüklediği tespit edilmiştir. Bu tanımlamalardaki genel temalar; yokluk, Allah’a kavuşmak, bitmek tükenmek, dünyadan göçüp gitmek, belirsizlik ve kurtuluştur. Bazı katılımcıların ölümü yokluk olarak nitelendirdiği tespit edilmiştir, ancak yokluktan kasıtları bu dünyadan yok olmadır. Kaybedilen kişilerin bu dünyada varlıklarının olmamasıdır. Örneğin; *‘Ölüm demek yokluk demek...Beklenen kişinin gelmemesi...’ (Lale Hanım)*

Çocuğu ölen başka bir katılımcı; *‘Ölüm, bir hayatın yok olup gitmesi... Onun hayatı yok oluyor, geride kalanlarında hayatı boşa çıkıyor. Ne için yaşayacağız şimdi?’ (Feride Hanım)* demiştir. Bu bulgu Yalom (2014b: 152) çocukların ailelerinin projeleri olduğu ve çocuk kaybının proje kaybı anlamına geldiği yönündeki düşüncesi ile de tutarlıdır.

Başka bir katılımcı ise Bir anda yok oldu babam.. şimdiye kadar ölüm vardı ama uzaktaydı, şimdi ölüm hep içimde. Önceden korkardım şimdi korkmuyorum. (Aylin Hanım) diyerek babasının bu dünyadan yok oluşuyla ölümün gerçekliğini ne denli idrak ettiğini belirtmektedir.

Görüldüğü gibi bu çalışmada ölümün tamamen yokluk olduğuna inanan birey yoktur. İslam inancıyla tutarlı olarak ölümü yokluk olarak anlamlandıran bireyler ölen kişinin bu dünyadan yok olduğunu düşünmektedirler. Ölümün komple yokluk olduğuna inananlar, ölümle birlikte insanın bütün yapıp ettiklerinin de boşa gideceğine inanacaktır. Bu nedenle ölümle birlikte insanın bilinçli varlığının tamamen yok olacağına inanalar ölüm karşısında bunalım yaşarlar (Cüceloğlu, 2009: 368). Tillich’e göre ölümün etkisi şok edicidir, ölümlülük ‘yokluk şoku’dur. Yokluk şoku ve aşk şoku bireyin Tanrı ile karşılaşmasını sağlayan iki şoktan biridir (akt., Tokat, 2013: 170). Nielsen’e göre ise ölümün sonu yokluk olsa bile sırf bu nedenle bütün yaşamımız anlamsız olmak zorunda değildir. Zira, ölüm eğer boşa yaşamışsak korkunç olabilir (Nielsen, 2000: 154-155; akt., Tokat, 2014: 62-63). İnsan en çok ölüme yaklaştığını hissettiği anda anlam sorunu karmaşıklaşmaktadır. Bu durumda ölümden sonraki hayat inancının, ölümü anlamın önünde bir engel olmaktan çıkarmaktadır denebilir (Tokat, 2014: 59-60). Dolayısıyla ölümle karşılaşmanın bireyi Tanrı’ya yakınlaştıracak bir faktör olabileceği düşünülebilir.

Bazı katılımcıların ölümden sonraki hayat inancının etkisi ile ölümü Allah’a kavuşmak olarak nitelendirdiği görülmüştür. Örneğin; *‘Ölümlü net anlatacak bir cümle bulamıyorum ama imtihanı geçip Allah’a kavuşmak gibi geliyor.* (Süreyya Hanım); *‘Ölümün anlamını bilemiyorum ama Allah’a kavuşmaya inanıyorum.’ (Halide Hanım)* ; *‘Ölüm bizim için farz Allah hayırlı ölüm nasip etsin. Gerekli olan bir şey, topraktan geldik, toprağa gideceğiz.’*

(Suna Hanım). Bulgularımıza paralel şekilde Işık, çalışmasındaki katılımcıların tamamının ölümü kaçınılmaz algıladığını ve sonsuz bir yaşamın başlangıcı olarak gördüklerini tespit etmiştir (Işık, 2013). Karaca'ya göre, semavi dinlerde, ölümü ebedi yaşamın başlangıcı ve Allah'a kavuşma olarak görmek, ölüm korkusunun en etkili ilaçlarından birisidir (Karaca, 2000: 377).

Bazı katılımcıların ise ölümü Allah'a veya sevdiklerine kavuşabilmek için bir yol olarak görmesine rağmen, ölümün anlamı konusunda belirsizlikler yaşadığı ya da olumsuz anlamlandırdığı tespit edilmiştir; *'Bu konuda kafam karışık anlam veremiyorum ama en azından ölsem eşime kavuşurum.'* (Nuran Hanım) ; *'Ölüm, kötü bir şey. Geri dönüşü yok. Acı verici zor bir olay.'* (Menekşe Hanım)

Ölüm anlam sorununu da beraberinde getirmektedir. Yaşanılan her şeyin bir anlamı olsa da hayatın anlamını tam anlamıyla çözmek mümkün değildir. Eğer mümkün olsaydı asıl o zaman anlamsızlık doğardı. Çünkü zaten hayatın çekici yanı anlam sorusunun standart bir cevabının olmamasıdır (Tokat, 2014: 24). Ölüm bizi hayatın anlamını sorgulamaya iten bir vesile olduğu içindir ki, Tokat'a göre belki de anlam sorunu bizi Tanrı'ya götürecek bir yoldur (Tokat, 2014: 148). Zira kayıp yaşayan bireyler hayatı, ölümü, ahiret hayatını daha çok düşünmeye başlamakta dine daha çok yönelmektedir. Bu nedenle bazı insanlar için ölümün anlamının hayatlarına çeki düzen vermek olduğunu görebiliriz. Örneğin bir danışanımız evlendikten sonra dünya malına fazla önem vermeye başladığını ve bu kaybının kendisine çeki düzen vermesi, ibadetlerine devam etmesi için bir uyarı olduğunu ifade etmiştir. Yalom (2014a: 142-143) da ölüm bilincinin hayatını canlandırdığını ve önemsiz şeyleri bırakıp gerçekten değerli olana değer vermeyi öğrettiğini söylemiştir.

Bunun yanı sıra ölüm gibi kayıplar özellikle yetişkin bireyler için kendi ölümünün yaklaştığını haber veren bir uyarı olarak algılanabilir. Örneğin; "Babil destanında Gılgamış arkadaşı Enkidu'nun ölümünün kendi ölümünün habercisi olduğunu fark etmişti: "Enkidu karanlık hale geldi ve beni duyamıyor. Öldüğüm zaman Enkidu gibi olmayacak mıyım? Keder yüreğime işliyor. Ölümden korkuyorum." demiştir (akt; Yalom, 2014a: 164). Bu çalışmada da bireylerin hepsinin ölümü kaçınılmaz olarak gördüğü tespit edilmiştir. Örneğin bir

birey ölümü *Sevdiklerimizin bir daha gelmemek üzere gitmesi, benimde başıma gelecek bir şey...* (Nergis Hanım). olarak nitelendirmiştir. Işık ise başka ölümlere şahit olan bireylerin bile anne baba kaybını kendi ölümlerine daha çok yaklaştıran bir olgu olarak gördüklerini tespit etmiştir (Işık, 2013). Yalom'a göre, 'İnsan ancak bir iç görüyü kemiklerinde hissettiği zaman ona sahip olur.' (akt; Yalom, 2014b: 45). Dolayısıyla kendimizin de ölümlü olduğu gerçeğini iliklerimize kadar hissetmenin en iyi yolu başkasının ölümü ile yüz yüze gelmektir diyebiliriz.

Bazı insanlar ise ölümü bir belirsizlik hali olarak görmekte ve korkmaktadır. Örneğin; '*Ölüm korkutucu bir olay. Altından ne çıkacağı belli değil. Tam olarak anlam veremiyorum.*' (Aliye Hanım). Bireyin böyle düşünmesinin çeşitli sebepleri olabilir. Kübler-Ross'a göre, ölümden korkanlar için ölüm süreci acı ve ıstırap verici bir hadisedir (Kübler-Ross, 2010: 268). Bu düşünceler kötü hissettirse de bazı araştırmacılar genç bireylerin ölümden korkmalarına rağmen, bunun kötü etki yaratmadığını, aksine ölüm korkusunun intihar eğilimini azalttığını, böylece yaşama arzusunu güçlendirerek dolaylı da olsa ona katkı sağladığını tespit etmiştir (Apaydın, 2010).

Bir katılımcı ise ölümün bu dünyanın dertlerinden bir kurtuluş olduğunu şu şekilde ifade etmiştir; '*Ölüm bir kurtuluş yolu olabilir. Bazen eşimde öldü kurtuldu diye düşünüyorum. Çünkü eşim herkesin acısına, derdine, işine, hastalığına koşardı. O yüzden kurtuldu gibi geliyor.*' (Handan Hanım). Dolayısıyla bu dünyada ki hayatı pek iyi olmayan biri için ölüm bireyin kurtuluşu olarak görülebilir.

Görüldüğü gibi, ölümü düşünmek sınırları aşmadığımız sürece hayata anlam katan bir düşünme biçimidir. Ölüm düşüncesi arttıkça dindarlık düzeyi artmakta, dindarlık düzeyi azaldıkça ölüm düşüncesi düşmektedir (Karaca, 2000: 374-378). Dolayısıyla dindarlık ölüm düşüncesini etkilemektedir Hökelekli (2008:141)'ye göre de dindar insanların ölümü düşünceleri dini bir değerlendirme içermektedir. Ona göre din, ölümün kaçınılmazlığı karşısında güven sağlayıcı, bireye emniyette hissettiren bir faktördür (Apaydın, 2010).

İnanç söz konusu olmadığında ölüme bakış açısının nasıl olacağını ise şu örnekle aktarabiliriz. Yalom'un bir danışanı; 'Biliyor musunuz, ben çocukken

yetişkin olan hiç kimse şimdi hayatta değil. Bu durumda bende bir çocuk olarak ölüyüm. Yakında bir gün, belki kırk yıl sonra, beni tanımış olan hiç kimse sağ kalmayacak. İşte o zaman gerçekten ölmüş olacağım, hiç kimsenin belleğinde var olmadığı zaman. Çok yaşlı bir insanın, bir insanı ya da bir grup insanı tanımış son yaşayan birey oluşu üzerinde epey düşündüm. O yaşlı insan öldüğü zaman bütün grupta ölür, yaşayan belleklerden silinir. Benim için o insanın kim olacağını merak ediyorum. Kimin ölümü beni gerçekten öldürecek?’ (Yalom, 2014b: 217).

Bulgular incelendiğinde genel olarak bireylerin hayata ve ölüme anlam verirken ilk referanslarının dini nitelikte olduğu görülmektedir. Kimisi ölümü yokluk, bitmek tükenmek gibi kavramlarla tanımlasa da bu kavramlar daha çok bu dünyadaki varoluşun bitmesi anlamında kullanılmaktadır. Nitekim bireylerin bazı noktalarda kafaları karışık olsa bile ahirete yönelik inançlarının olması bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ölümün mahiyetini tam olarak algılayamayanlar ölümü bir belirsizlik olarak görmekte ancak yine de olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tekniklerini kullanarak rahatlamaya çalışmaktadırlar.

3.10.2. Öldükten Sonraki Yaşama Yönelik Düşüncelere İlişkin

Bulgular

Ahret inancı yokluk fikrinin karşısında durarak hayatın sonlu olmasına bile anlam katmaktadır. Ölümün yokluk olduğunu ve insanın çektiği acılarının bir karşılığının olmayacağını düşünenlere karşın Frankl şöyle demiştir; ‘Peki ya insanın, kozmosun evrimindeki bitiş noktası olduğundan emin misiniz? Başka bir boyutun daha olduğu, başka bir dünyanın, insan acısının nihai bir anlam bulacağı bir dünyanın olduğu düşünülemez mi?’ (Frankl, 2017: 132). Kant’a göre de, insan ahlaki bir varlıksa, mutlulukla ahlaklılığın birleşebilmesi için ölümsüzlük şarttır (Tokat, 2013: 171). Bu koşulun sağlandığı yerde ahiret olabilir. Bu nedenle katılımcılarımıza “Öldükten sonraki yaşamla ilgili düşünleriniz nelerdir?” sorusu sorulmuştur.

Bu çalışmaya katılan bireyler ahirete inandıklarını söylemişler ancak 10 tanesini ahiret hakkında hiçbir şüphesi yokken ve ahireti konuşmaktan da kaçınıyorken, 3 kişi ahirete yönelik kafasının karışık olduğunu, 1 kişi ahiret

hakkında konuşmak istemediğini belirtmiştir. Bazı bireylerin ise ahiret inancına rağmen ibadetlerinin eksik olduğunu düşünmesinden kaynaklanan korkularının olduğu gözlemlenmiştir. Ahirete yönelik olumlu inançlara sahip bireylerin ahireti bireyin sevap ve günahlarının karşılığını alacağı adaletli bir yer ve sevdikleri ile kavuşabilecekleri bir yer olarak düşledikleri tespit edilmiştir. Bu düşünce tarzına yönelik ifadeler şunlardır;

'Ahirete inancım sonsuz. Herkes hakettiği gibi yargılanacak.' (Edibe Hanım)

'Cennet cehennem var. İnşallah iyi bir yerde oluruz. Orası adaletin sağlanacağı yer.' (Süreyya Hanım)

'Orada iyi yaşayabilmek için ibadet etmek gerek, bu dünya yalan, önemli olan orası, bu dünya deneme, sınav dünyası.' (Suna Hanım)

'Öbür dünyanın bir kavuşma yeri olduğunu düşünüyorum.' (Handan Hanım)

'Asıl yerimiz orası, daha çok günaha girmemek lazım. Tek tesellim bende ölünce oraya gideceğim, eşimle kavuşacağım. O yüzden daha fazla günah işlemek istemiyorum.' (Menekşe Hanım)

'Cennet ve cehennem var. Eşimle yan yana olmak istiyorum.' (Nuran Hanım)

Bazı bireyler ise ibadet eksikliği veya davranış eksikliklerinden ötürü suçluluk duygusu yaşayarak ölümden ve ahiret hayatından korktuklarını şu şekilde ifade etmişlerdir. Örneğin;

'Ahirete inanıyorum. Allah'a inancım olmasa bunu kaldıramazdım. Kardeşimin iyi bir yerde olduğundan emin olmak istiyorum ama kendime yönelik korkularım var. Çünkü görevlerimi yerine getirmiyorum.' (Ayşe Hanım)

'Oğlumun ölümünden sonra ahiret inancım arttı. Hep ona faydası olan şeyler yapmak istiyorum. Bakkalı da onun için kapattım. Sanırım hiçbir şey yapmadan öbür dünyaya gideceğim.' (Halide Hanım)

'Allah'ın huzuruna çıkacağımız yer öteki dünya... Ahirette bu dünyada kaybettiklerin karşına çıkar diyorlar ama buna inanamıyorum... çünkü öteki hayatta çocuklarımın yüzüne bakacak yüzüm yok. O kadar kolladım ama koruyamadım.' (Feride Hanım)

'Cennete ve cehenneme inanıyorum oğlumun cennete gideceğine inanıyorum ama yinede içimde bir korku var acaba orda hesabı iyi olacak mı? Acaba günahı var mıdır? Kuştan bile korkardı acaba korkuyor mu?' (Lale Hanım)

Bazı katılımcılar ahiret inançlarının olduğunu söylemelerine rağmen bazı belirsizlikler yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Örneğin;

'Şimdiye kadar hiç düşünmedim ama şimdi eşimle konuşuyorum. Sonsuz bir hayat diyor. Peki biz hiç ölmeden nasıl yaşayacağız?' (Aylin Hanım)

'Ahiret denince aklıma cennet cehennem geliyor. İnsanların daha serbest olacağı birbirini tanımayacağı bir yermiş. Oğlun bile karşına çıksa tanımazmışsın.' (Aliye Hanım)

'Cennete cehenneme inanıyorum ama gidince göreceğiz, umarım vardır.' (Nergis Hanım)

Görüldüğü gibi bazı bireylerin belirsizlik yaşamasının başlıca nedeni sonsuzun nasıl olacağını idrak edememeleridir. Ancak sonsuzu idrak edebilmek için insanın öncelikle kendi sonluluğunu idrak etmesi gerekir (Mehmedoğlu, 2013: 67). Ölümlere şahit olmakta bunun için en büyük vesile olabilir.

Bunların yanı sıra ahiretteki azapları düşünüp korktuğu için ahiret hakkında konuşmak istemeyen bir katılımcı düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir; *'Bunu pek düşünmek istemiyorum açıkçası. Cehennem düşüncesi korkutuyor ama en azından iyi bir insan olarak yaptığım şeylerin karşılığını alabilirim diye düşünüyorum.'* (Yonca Hanım) Görüldüğü gibi ahiret hayatının belirsizliğinin yanı sıra ahiret denilince genellikle akla azap verici cezaların gelmesi korku oluşturmaktadır. (Moody, 1983: 100-103).

Görüldüğü gibi, bireylerin çoğu ahiret hayatının varlığını ve esas gerçekliğin orası olduğunu düşünmektedir. Bu düşünce tarzı İslam düşüncesiyle oldukça uyumludur. Ancak bazı bireyler dünyadaki kulluk vazifelerini yerine getirmediğini düşünerek suçluluk duyguları ve ahirete yönelik korku yaşamaktadır. Bu tarz düşünceler ifade eden bireylerin dış güdümlü dindarlık puanlarının ve olumsuz dini başa çıkma çıkma tarzlarını kullanma eğilimlerinin diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla Tanrı'yı

cezalandırıcı olarak değerlendirme gibi negatif düşünceler bireylerin korku yaşamasına neden olmaktadır denilebilir. Nitekim bu bireylerin psikolojik belirti şiddetinin de diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca bu durum bireylerin ahiret hayatına yönelik adalet algısı ile alakalı olabilir. İnançlı insanlar olmalarına rağmen ibadetleri tam anlamıyla yerine getirmemek bireylere günahkâr hissettirmekte ve bu nedenle adalet sağlandığında ibadeti fazla olmadığı için cehenneme gideceğini ya da cezalandırılacağını düşünmektedirler. Ahiret hakkında konuşmak istememenin nedeni de günahlarının sevaplarından daha ağır basacağı korkusu olabilir. İbadetlerini daha düzenli olarak yerine getiren ve ölen yakınına kavuşma arzusu daha yüksek olan bireylerin cezalandırılma korkusu, ibadetlerini düzenli olarak yerine getirmediğini söyleyenlere göre daha azdır. Ahirete yönelik bu olumlu ve olumsuz algının yanı sıra belirsizlik yaşayan bireylerin düşünce yapılarında ahiret hayatına yönelik olumsuz bilgiler, sonsuzluğun nasıl olacağını idrak edememe ve ahiret hayatının varlığından tam emin olamama durumunun olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bilişsel yapı ve bireyin ahiret hayatına yönelik zihninde geliştirdiği şemalar ahiret hayatına yönelik duygu ve düşüncelerimiz üzerinde önemli bir rol oynamaktadır denilebilir. İnançların İslami çerçeveye uygun bir şekilde bilişsel olarak yeniden yapılandırılması korkuların giderilmesi ve bireyin zihninde bazı şeylerin netleşmesi noktasında daha çok yardımcı olabilir. Ancak bilginin olduğu yerde iman olmaz düsturuyla ahirete yönelik her şeyin net bilinemeyeceği, zaten net bir şekilde bilirse iman etmenin bir anlamının olmayacağı düşünülebilir. Sonsuzu idrak etmeyi isteme ve ahiret konusunda belirsizlik yaşama, bireylerin kişisel özelliklerinden de kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla olumsuz düşüncelerini pekiştirmek yerine ölümün gerçekliğini idrak edip günahlarını ve sevaplarını hatırlayarak davranışlarına çeki düzen veren bireylerin bu süreçten dini bir dönüşüm yaşayarak çıkabileceği söylenebilir.

3.10.3. Ahiret İnancının Başa Çıkmadaki Fonksiyonuna İlişkin

Bulgular

Ahiret inancının yas sürecinde başa çıkmaya yardımcı olup olmadığını belirlemek amacıyla “Ahiret inancınız bu durumla başa çıkmanızda size yardımcı oluyor mu?” sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan 7’si ahiret inancının kaybıyla başa çıkmasında yardımcı olduğunu söylerken 7’si yardımcı olmadığını söylemiştir. Ahiret inancının bu süreçte kendisine yardımcı olmadığını söyleyenlerin ya günahkârlık duygusunun ya belirsizlik duygusunun hâkim olduğu anlaşılmıştır.

Ahiret inancının başa çıkma da yardımcı olduğunu söyleyenlerin ifadeleri;

‘Ahiret inancı elbetteki başa çıkmama yardımcı oluyor. O kaybolmadı. Bir yerlerde diye düşünüyorum. Evet bedeni çürüdü ama ruhu iyi bir yerde.’ (Ayşe Hanım)

‘Eşim hayatta iken bende çocuktum. Şimdi içe kapandım. Hayattan zevk alamıyorum. Hayalim, umudum hiç yok. Ahirette kavuşacağımız günün hayali ile yaşıyorum.’ (Nuran Hanım)

‘Ahirete inandığımdan ibadetlerimi arttırdım. Bunları hep yapardım ama bu sefer bunların beni torunuma kavuşturacağı inancı var.’ (Süreyya Hanım)

‘Çocuk yaşta cennete gitti, kızıma diyorum ki ne mutlu sana ki sana şefaateçi olacak. Cenab-ı Hak seni seviyor olmalı ki seni evladınla terbiye etti diyorum.’ (Suna Hanım)

Ahiret inancının acısıyla başa çıkma da yardımcı olduğunu söyleyen bireyler ölen yakınının ahirete gitmesi nedeniyle tamamen yok olmadığını düşünerek rahatlamakta, ahirette sevdikleri ile kavuşabileceklerini düşünerek ümit var olmakta ve ibadetlerini daha çok artırmaktadırlar. Ayrıca ölen çocukların öte dünyada anne babasına şefaateçi olacağı inancı bireylerin ölüme bir anlam katmasını sağlamakta ve ahirete yönelik korkuların oluşumunu engellemektedir. Bunların yanı sıra bireylerin ruhun ölümsüzlüğüne inandığı ve öte dünya da bireylerin ruhlarının yaşamaya devam ettiği inancına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bütün bunlar İslami düşünce yapısına uygun düşüncelerdir. Zira

Kindi'ye göre; cismanilik bütün cisimlerin özelliği iken, bizi biz yapan beden değil ruhumuzdur. 'Ruh bizim kişiliğimizdir.' Beden sadece, ruhun fiilleri gerçekleştirme de kullandığı araçtır (Kindi, 1998). Dolayısıyla beden ölse de ruhun yaşadığı fikri birey için önemli bir bilişsel başa çıkma imkânı sunmaktadır. Bu bulgularla tutarlı şekilde Işık, ahiret inancı olan kişilerde yas sonrası olgunlaşmanın yanında cennette sevdiklerine kavuşma umuduyla ahireti kazanmaya yönelik faydalı işler yapmanın ön plana çıktığını ve dünyadaki yaşamın geçici olduğuna dair inancın arttığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Hökelekli'ye göre de ahiret inancı bireyi, hiçliğin ve yok oluşun korkutan ve de hayatı anlamsızlaştıran tehdidinden kurtararak, varlığının süreceğinin güvencesini vermektedir (Hökelekli, 2008: 151-154). Dinlerde var olan ahiret inancı kişiyi ümit var kılmakta böylece hayatın bir anlamı olduğuna inandırmaktadır (Tokat, 2014: 155).

Ahiret inancının başa çıkma noktasında yardımcı olmadığı söyleyenlerin ifadeleri;

'Kıyamet günü kimse kimseyi tanımayacak diyorlar sevap ve günahlar için. Nasıl tanımam annemi, babamı, çocuklarımı... Ölünce gerçekten babamla karşılaşabilecek miyim?' ((Aylin Hanım))

'Hayır. Çünkü orda birbirimizi tanımayacağımızı her koyunun kendi bacağından asılacağını söylerler.' (Aliye Hanım)

'Pek değil, zaten oraya giderken ibadetsiz gideceğim için korkuyorum. Ama bazen ölsem de oğluma kavuşsam diyorum.' (Halide Hanım)

'Tabi. Onunla orda kavuşacağımı biliyorum ama bazen bu düşünce yetmiyor, sonuçta bu dünyada yok ve gelmeyecek.' (Lale Hanım)

Ahiret inancının kayıpla başa çıkma noktasında yardımcı olduğunu söyleyen bireylerin (Ayşe, Lale, Menekşe, Süreyya, Suna) iç güdümlü dindarlık puanı daha yüksek iken, yardımcı olmadığını söyleyen bireylerin (Ayilin, Aliye, Edibe, Halide, Yonca) dış güdümlü dindarlık puanları daha yüksektir (Ek-2). Aynı zaman da ahiret inancının başa çıkmada yardımcı olmadığını söyleyen bireylerin psikolojik belirti şiddeti de ahiret inancının başa çıkma noktasında yardımcı olduğunu söyleyen bireylere göre daha yüksektir. Ölçek bulguları ve görüşme

bulguları oldukça tutarlıdır. Ahiret inancının başa çıkma da yardımcı olmadığını söyleyen bireylerin ifadeleri değerlendirildiğinde, ahirette sevapları paylaşmamak için kimsenin birbirini tanımayacağına dair inançlarının olduğu, ibadetsiz bir şekilde ahirete gidip cezalandırılmaktan korktukları ve ölen yakınıyla ahirette birlikte olacak olmanın bu dünyada birlikte olmadıktan sonra bireye yetmediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla ahirete yönelik olumsuz inanışların fazla olması ve bireylerin bu dünya da sevdikleriyle birlikte yaşamaktan aldıkları hazzı öbür dünyaya erteleyememeleri ahiret inancının kayıplarla başa çıkmada yardımcı olamamasına neden olmaktadır denilebilir.

Bireylerin bu türden düşüncelerinin yanı sıra, bu bireylerin kayıplarının ani olmasının da ahiret inancının başa çıkma da faydalı olarak görmemelerinin nedeni olabilir. Bu çalışmada değerlendirilen bireyler yakınlarını yakın zamanda kaybetmiş bireylerdir. Bireyler bu inançtan fayda görmediklerini söyleseler de ahiret inançları vardır. İlerleyen zamanlarda ahiret inancı daha mantıklı bir çerçevede ele alınırsa bu travmatik ölümlerle başa çıkmak açısından bireyler için faydalı olabilir. Nitekim bu çalışmada kaza ile ölen bireylerin sayısı diğer ölüm biçimlerinden daha fazladır. Peki, kaza nedeni ile ölme gibi durumlara nasıl tahammül edilebilir? Tanrı varsa ve ölüm yokluk değilse henüz her şeyin sonu gelmediği için bunların ağırlığı telafi edilebilir, ancak aksi düşünüldüğünde bunlarla başa çıkmak oldukça zordur. Dolayısıyla ahiret inancı olan birey için ölümlülük anlamının önündeki bir bariyer değil bir şarttır (Tokat, 2014: 67-68).

3.10.4. Kabir Ziyareti Yapma ve Mezarlıkta Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular

Bireylerin Kabir ziyaretlerinde ne hissettiklerini tespit etmek amacıyla “Kabir ziyareti yapar mısınız? Bu ziyaretlerde ne tür duygulara kapılırsınız?” sorusu sorulmuştur. Bu çalışmada mezar ziyaretlerinde bireylerin en çok hissettiği duygu özlem, üzüntü ve hüznü olmuştur. Bunların dışında bazı bireylerin az da olsa kahr, pişmanlık, suçluluk, acı ve korku hissettiği tespit edilmiştir. Bir katılımcı ise hiçbir şey hissetmediğini şu şekilde ifade etmiştir; *‘Eskiden beridir pek mezar ziyareti yapmam, gittiğimde de pek bir şey hissetmem. Çünkü orda*

değil gibi geliyor. (Menekşe Hanım)’ Bireyin bir şey hissedememesinin yakınının ölümünü kabullenememesinden kaynaklandığı görülebilir. Diğer ifadeler ise şu şekildedir;

‘Mezarına gidip konuştum. Rahatlamış hissettim. Halbuki üzüleceğimi düşünüyordum. Özlüyorum.’ (Ayşe Hanım)

‘Kahır, hüznün babamın orda yattığını düşünmek beni bitiriyor, ben babama kıyamazken babam orda çürüyor. Bazen gidip çıkarsam mı, nasıl acaba diye düşünüyorum.’ (Aylin Hanım).

‘Özlem ve hüznle doluyorum... sanki mezardan kalkacak gelecek.. Kızıma gidiyorum ama oğlum uzakta ona gidemiyorum. Buna üzüliyorum ağlayıp eziyet mi ediyorum diye düşünüyorum.’ (Feride Hanım)

‘Hüznün ve özlem hissediyorum. Beni görüyor gibi hissediyorum. İçim ferahlıyor’ (Lale Hanım)

‘Kabirde sadece ağlıyorum, konuşamıyorum. Bazıları git içini dök diyor ama yapamıyorum.’ (Halide Hanım)

Görüldüğü gibi mezar ziyaretleri bireyleri hüzünlendirse de çoğunlukla bireyle ölen kişi arasında bir köprü olduğu için, en azından ölen kişinin ziyaretine imkân verdiği için çoğu zaman bireylerin duygularını ifade etmesini sağlamak ve rahatlatmaktadır. Işık’ta bireylerin kabir ziyaretlerinde ölen yakınları ile dertleşerek rahatladıklarını, huzur bulduklarını ve vicdanlarını rahatlattıklarını tespit etmiştir (Işık, 2013). Katılımcılarımızdan bazıları ise ölümün gerçekliğini sevdiklerini mezarlıkta gördükçe daha çok idrak ettiklerini ifade etmişlerdir. Karaca’ya göre mezar ziyaretleri dine hayat olumlu katkı yapmakta ve ölüm kaygısını hafifletmektedir. Dolayısıyla ölümü hayattan soyutlamak yerine, hayata anlam katan bir gerçeklik olarak kabul etmek doğru bir yaklaşımdır (Karaca, 2000: 379).

Ancak mezarlık ziyaretleri her zaman rahatlatıcı olmamaktır. Bazı bireyler ziyaret esnasında özlem duygusuyla başa çıkamamakta, bazıları ise sevdikleri kişinin bedeninin mezarlıkta çürüyor olma fikrine katlanamadıkları için mezarlık ziyaretlerinde zorlanmaktadırlar. Ruhun ölümsüzlüğü fikrinin bireyin bilişsel

mekanizmasına yerleştirilmesi bu durumla başa çıkmada yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra mezarlıklar bazı bireyler için daha fazla soru işareti doğurabilir. Örneğin katılımcılarımızdan biri, *‘Mezarlık ziyareti yapınca eşin seni görür diyorlar, eşim mezarda iken bizi nasıl görüyor?’ (Nuran Hanım)* demiştir.

Görüldüğü gibi mezar ziyaretleri genel olarak rahatlatırsa da dış güdümlü dindarlık düzeyi, negatif dini başa çıkma düzeyi ve psikolojik belirti şiddeti Aylin, Feride, Halide ve Handan Hanım gibi yüksek olan bireylerin bu ziyaretler esnasında rahatlamadıkları, duygularını pek ifade edemedikleri, gerçeğe uygun olmayan düşüncelere kapıldıkları ve mezar ziyaretlerinin onlara iyi hissettirmediği görülmektedir (Ek-2, Ek-3).

3.10.5. Mezarlıkların Dindarlaşma İsteği Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Mezarlıkların bireylerin dindarlaşması üzerinde etkisinin olup olmadığını anlamak için “Mezarlıklar sizde dindarlaşma isteği doğurur mu?” sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan 10 tanesi mezarlığa gitmenin dindarlaşma yönünde bir istek oluşturduğunu ifade ederken, 4 tanesi dindarlaşma isteği doğurmadığını ifade etmiştir.

Dindarlaşma isteği olduğunu söyleyenler;

‘Evet . Şu ana kadar ölüm varlığını biliyordum, ama bu kadar yakın hissetmiyordum.’ ((Aylin Hanım))

‘Evet, öleceğiz daha çok günaha girmemek lazım diyorum, çabalıyorum.

(Menekşe Hanım)

‘Evet. Plan yapıyorum ama uygulayamıyorum.’ (Ayşe Hanım)

‘Eşimden sonra bir dindarlaşma isteği oldu onun yanına gidebilmek için’ (Nuran Hanım)

Dindarlaşma isteği olduğunu söyleyen bireylerin ifadelerine bakıldığında; bireylerin mezarlıklarda ahireti daha çok hatırlayarak ölümün gerçekliğini daha çok idrak ettikleri, günaha girmek istemedikleri ve sevdiklerine kavuşmayı istedikleri için daha fazla dindarlaşma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Ayrıca Lale, Nuran, Feride ve Handan Hanım gibi dış güdümlü dindarlık düzeyi de yüksek olan bireylerin sevdiklerine kavuşmak ve daha fazla günah işlememek amacıyla dindarlaşma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Ek1, Ek-2).

Dindarlaşma isteği olmadığını söyleyenler;

'Hayır, gittiğimde sadece kuran, dua okuyup ölümlerin ruhlarına gönderiyorum.

Sadece biri öldü diye ibadet etmeyi doğru bulmuyorum. ' (Nergis Hanım)

'Hayır. Sadece üzülüp daha kötü oluyorum.' (Süreyya Hanım)

'Yok, sadece yakınlarımın yanında olduğum için rahat hissediyorum mezarlıktayken.' (Yonca Hanım)

'Yok. Dua okuyup çıkıyorum.' (Aliye Hanım)

Mezarlığa gitmenin dindarlaşma isteği doğurmadığını söyleyenlerin ifadelerine bakıldığında; bireylerin duygu yoğunluklarının fazla olduğu belki de bu durum nedeni ile daha fazla dindarlaşma eğilimi içine giremedikleri, bazılarının düzenli ibadet ettiği için artışa ihtiyaç duymadığı, bazılarının ise yakını öldü diye ibadet artışı yapmayı doğru bulmaması nedeniyle ibadetlerini artırmadığı tespit edilmiştir. Bu ifadeler bireylerin iç güdümlü dindarlık düzeylerinin düşük olması ile de alakalı olabilir. Zira bireylerin iç güdümlü dindarlık puanları diğer bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Dolayısıyla mezarlık bireyin dini inancına veya dini inancının düzeyine göre farklı anlamlar ifade edebilmektedir. İnanan birey için mezarlıklar bireye ölüm sonrası hatırlatan ve yaşarken ona göre tutum ve davranışlarda bulunmasını gerekli kılan bir uyarıcı niteliğindedir. Dini inanca hayatında pek yer vermeyen insanlar için ise mezarlık ölümün kaçınılmazlığını hatırlatan bir uyarıcıdan başka bir şey değildir (Hökelekli, 2008: 134). Hz. Muhammed, "Bir kimse kabirleri ziyaret etmek isterse ziyaret etsin. Zira kabirleri ziyaret etmek ahireti hatırlatır."

3.11. KATILIMCILARIN ACISINA YÖNELİK DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Kayıp psikolojimize birtakım etkiler yapar. Bu etkilerden biri kayıp sonrasında yaşayacağımız kaçınılmaz üzüntü ve keder gibi duygulardır.

Dolayısıyla psikolojik yapımızda oluşan hasarı toparlayabilmek için yas süreci gereklidir (Göka, 2010: 153-154). Yas sürecinde yaşanan duyguları anlayabilmek için şu soru sorulmuştur;

3.11.1. Acısına Paylaşırken Hissettiği Duygulara İlişkin Bulgular

“Kaybettiğiniz yakınınızdan bahsederken ve yaşadıklarınızı birileriyle paylaşırken neler hissediyorsunuz?” sorusuna verilen cevaplar değerlendirildiğinde katılımcıların 7 tanesinin olumlu, 5 tanesinin olumsuz iki tanesinin ise belirsiz duygular hissettiği tespit edilmiştir. Pozitif duygular;

‘Rahatlıyorum. Konuştukça içim boşalıyor gibi hissediyorum ve anlatmak istiyorum.’ (Aliye Hanım)

‘Evet rahatlıyorum. Ama başkası sorduğunda anlatınca üzülüyorum. Sadece kendim istediğim gibi anlatınca rahatlıyorum.’ (Edibe Hanım)

‘Anlattıkça acımı paylaşıyor gibi hissettiğim için rahatlıyorum.’ (Nergis Hanım)

‘Rahatlıyorum, öbür türlü kafayı yerim. Bazıları kızdırıyor çünkü kızımı suçluyorlar, ama gelen Allah’tan geldi, zaten kızım çocuğuna çok düşkündü, isteyerek olmadı, onu suçlamıyorum.’ (Suna Hanım)

‘Rahatlatıyor ama ben çok açmıyorum, üzülüp ağlıyorum diye kimseyle bu konuyu konuşmak istemiyorum. Güçlü hissetme güçlü görünme çabası olabilir. ama böyleyim... pekte soran yok açıkçası. Zaten duyguları orta da yaşamak bana diğer insanların duygularını kullanmak gibi geliyor. Abartılı geliyor cenazelerde taziyelerde yaşanan duygusal feryatlar, abartmamak gerek diye düşünüyorum.’ (Yonca Hanım)

‘Rahatlıyorum, paylaşmak sanki acımı azaltıyor.’ (Handan Hanım)

Olumlu duygular incelendiğinde, bireylerin rahatladıkları, acılarını paylaşıyor gibi hissettikleri görülmüştür. Ancak, rahatladığını belirten katılımcılardan biri duyguları olduğu gibi yaşamının diğer insanların duygularını sömürmek gibi algıladığı için duygularını açmamayı, ölen birey hakkında çok fazla konuşmamayı tercih ettiğini belirtmiştir. Çok fazla feryat ederek ağlamak ya

da duyguları sürekli ajite bir biçimde yaşamak İslami bakış açısından da uygun değildir. Ancak bütün duyguları duygu sömürüsü gibi algılayıp hiçbir paylaşım yapmamak ve sürekli güçlü durmaya çalışmakta bireyi içten içe kemirerek patolojik yasa neden olabilir. Zaten bu bireyin daha önceden de baba kaybı yaşadığı ve hala yasını yaşayamamış olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ölen kişi ve ona hissedilen duygular hakkında kaçınmadan konuşabilmek özellikle de duyguların ifade edilmesi oldukça önemlidir. Ayrıca kayıp yaşayan birey kaybın ardındaki süreçten daha fazla olgunlaşarak çıkma fırsatına da sahiptir. Bunun yolu ise kaçınmamak, acıyla yüzleşmek ve sağlıklı bir yas süreci geçirmektir. Volkan'ın dediği gibi; “Tam olarak yas tuttuğumuzda kendimiz ve insan olmak hakkında çok şey öğreniyoruz. Yalnızca daha fazla psikolojik olgunluk kazanmakla kalmıyoruz, sonunda zevk alma kapasitemiz de artıyor. Acı verici ve zayıflatıcı bir yitimin bizi zenginleştirmesi pek de çekici gibi görünmeyen bir kavram. Ama bu doğru. Kayıp, can yakıcı bir armağan.” (Volkan ve Zintl, 1993: 06).

Negatif duygular hissettiğini söyleyen bireylerin ifadeleri ise şöyledir;

'Genelde konuşmak istemiyorum. Üzüliyorum.' (Ayşe Hanım)

'Konuştukça kötü oluyorum, üzülüp ağlıyorum.' (Feride Hanım)

'Üzüliyorum çünkü anlatamıyorum, iki kelime etsem boğazım düğümleniyor.' (Halide Hanım)

'Birilerine anlatmak üzüyor. Birileri de özellikle gülerek onun hakkında bişi anlatıyorsa hiç bişi olmamış gibi davranıyor diye düşünüp gıcık oluyorum.' (Lale Hanım)

'Kötü hissediyorum, kabullenemediğim için olabilir.' (Menekşe Hanım)

Negatif duygular hissettiğini söyleyen bireylerin ise üzüldüğü ve kötü hissettiği hatta bazılarının konuşmayı istemediği tespit edilmiştir. Bireyler olumsuz duygularla yüzleşmemek için ve ölümü kabullenmek istemedikleri için duygularından bahsetmekten veya ölüm hakkında konuşmaktan kaçınıyor olabilir. Hâlbuki yas sürecinin getirdiği acı kaçınılmazdır ve er ya da geç yaşanacaktır. Birey acısında anlam bulmaya çalışarak değerlendirme yaptığında hem ölüme ve

hayata bakış açısı değişecek hem de süreci daha sağlıklı olacaktır. Zira Frankl'a göre acı, bir anlamı olduğunda acı olmaktan çıkar. Kaçınılması mümkün olmayan bir acı söz konusu olsa da anlam bulunabilir (Frankl, 2017: 127-128).

Belirsiz duygular hissettiğini söyleyen bireylerin ifadeleri ise şöyledir;

'Ne hissettiğimi bilmiyorum, onun hakkında konuşurken bile aklım onda, nasıl, iyi mi? Ölünce görebilecek miyim? Acım çok taze, üzüliyorum. Her şeyimi paylaşırdım, arkadaş gibiydim. Şimdi hayatımda bir şey olduğunda sanki söyleyecek kimse yok. Sırdaştık o da bana problemlerini anlatırdı. Çocuğuna anlatılmayacak şeyleri bile anlatırdı.' ((Aylin Hanım)).

'Bir anlatmak bir anlatmamak istiyorum. Daha doğrusu hep aynı kişilere değil farklı kişilere anlatmak istiyorum. Konuşmak kısmen rahatlatıyor ama ne kadar sürer bilemiyorum, tam olarak rahatlatıyor mu onu da bilemiyorum.' (Nuran Hanım).

Belirsiz duygular hissettiğini söyleyen bireylerin ifadelerine bakıldığında bireylerin ne hissedecekleri konusunda kafa karışıklığı yaşadıkları görülmektedir. Bu durum bireylerin pek çok duyguyu bir anda yaşamaları, ani ölümler nedeni ile hala şok etkisinde olmaları ve hala ölümün gerçekliğini tam idrak edemedikleri için anıları hatırlayarak bireyi hayatta tutmaya çalışmasından kaynaklanıyor olabilir. Görüldüğü gibi ölümün idraki sağlıklı bir yas süreci için oldukça gereklidir. Göka'ya göre de insanın psikolojik yapısı ve bu yapının gerçekleri sindirme mecburiyeti yas tutmayı gerekli kılar. Böylece birey kontrolü dışında da bir şeylerin olabileceğini görür, kabullenme süreci ile de olgunlaşır. Yeniden hayata adapte olabilmek için yas gereklidir (Göka, 2010: 152).

3.11.2. Kaybı Hatırlatan Anılara Hissedilen Duygulara İlişkin Bulgular

“Kaybınızı hatırlatan anılar (birlikte gezilen yerler, eşyalar, resimler vs.) ne hissettiriyor?” sorusu karşısında katılımcılar en çok üzüntü ve özlem hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bunun yanı sıra acı, mutluluk öfke, yarım kalmışlık ve tek başnalık hissettiğini söyleyenlerde vardır.

'Bir varmış, bir yokmuş diyorum... o kadar da üzülmiyorum, güzel anılarımız olduğu için güzel hatırlıyorum' (Nergis Hanım)

'Eşyaları hep ona benziyor sanki. Eşyalarını bir bavula kaldırdım, resimlerini asmıyorum gördükçe kötü oluyorum. Hatıralar acı veriyor.' (Feride Hanım)

'Sadece acı çekiyorum, yas tutabiliyor gibi hissetmiyorum. Video, resim falan görünce çok kötü oluyorum, içimde fırtınalar kopuyor, baş edemiyorum.' (Aylin Hanım)

Bireylerin çoğunluğunun üzüntü ve özlem yaşaması beklenen bir durumdur. Zira anıların daha az acı vererek hatırlanması için yas sürecinin biraz daha ilerlemesi ve bireyin ölüm gerçeğini sindirecek kadar zaman geçirmesi gerekir. Ancak üzüntü ve özlem hisseden bireylerin çoğunlukla kaçınma davranışları gösterdikleri anılarını canlandıran yerlerden ya da durumlardan kaçındıkları tespit edilmiştir. Bu durum yasin sağlıklı bir şekilde yaşanmasına ket vurarak yas sürecini olumsuz yönde etkileyebilir. William Faulkner'in de dediği gibi; "Geçmiş asla ölü değildir, hatta geçmiş bile değildir." (Volkan ve Zintl, 1993: 26). Faulkner'in de işaret ettiği şey, insan zihninin yapısı olabilir. Zira insan zihni tekrar yaparak öğrendiği bilgileri tamamen unutmamakta sadece zamanla yeni öğrenmeler oluştuğunda bu bilgiler zihinde silikleşmeye başlamaktadır. Dolayısıyla insanın anılarından ya da duygularından ne kadar kaçsa da bunlardan tamamen kurtulması olası değildir. Eğer acısını yaşamayı, kayıpla yüzleşmeyi tercih eder ve bir şeyleri zamana bırakırsa acısı zamanla kabuk bağlayacaktır. Bu durum bireyin kaybettiği kişiyi unutacağı anlamına gelmemektedir. Zira uzun süreli belleğe atılan yaşantısal anıların unutulması pek kolay olmamaktadır. Ancak yas sürecinden kaçınılmazsa birey acı verici duygu ve düşünceleri zamanla daha az hissedecek ve hatırlayacaktır. Bu nedenle ölen bireyle yaşanan anılardan kaçmamak ve bireyin yasının tutmak şarttır. Aksi takdirde ölüm gerçeği sindirilemeyecek ve birey patolojik yas sürecine girecektir.

Düşüncelerimizle tutarlı şekilde ışık, kayıp yaşayan bireyin ölen bireyin fotoğrafları, eşyaları, evi, birlikte vakit geçirilen yerler, öleni hatırlatan bir müzik, ölenin yaşantıları veya arkadaşlarından etkilendiği tespit etmiştir. Buna göre, bu tür durumlarda ölen ebeveyni hatırlama, özlem, acı, keder, onun yanında olduğunu

hissetme gibi düşünce ve duygular yoğunluk kazanmakta, sorun yaşanan ilişkilerde pişmanlık ya da suçluluk duygusu ön plana çıkmaktadır. Ancak bütün bunların bireyi karmaşık yasa sürükleyecek tepkilere neden olmadığı da tespit edilmiştir (Işık, 2013). Bu çalışmada ise karmaşık yas yaşama ihtimali olan bireyler de vardır. Psikolojik belirti şiddetlerinin fazla olması ve ölüm gerçekliğiyle yüzleşmekten kaçınmaları bu düşünceyi destekler niteliktedir.

3.11.3. Kaybedilen Kişiyi Rüya da Görme Sıklığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların ölen kişiyi rüya da görme sıklıklarını belirlemek için “Onu rüyalarınızda görüyor musunuz? Ne sıklıkla?” sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan 4’ü ölen hakkında hiç rüya görmediğini belirtirken, 10’u ölen yakınına en az 1 kere rüyasında gördüğünü belirtmiştir. Yakınına rüyasında gören bireylerden 7 tanesi arada bir görürken, 3’ü sık sık gördüğünü ifade etmiştir.

Özellikle bitmeyen yasta rüyalarda yas sürecinin önemli bir parçasıdır. Volkana göre kaybın ardından görülen rüyalar 3 gruba ayrılabilir; Birincisinde cansızlık ve hareket edememe temaları hâkimdir, ikincisinde kaybın geri döndürülebileceği yanılgısı vardır. Üçüncüsünde ise kaybedilen kişinin sürekli tehlike altında olduğu görülür (Volkan ve Zintl, 1993: 56). Düşler bilinçdışı ile bağlantı kurar, sorunlarımız üzerinde çalışır. Dolayısıyla düşlerimiz ölüm kabullenme ile alakalı çatışmalarımızı yansıtabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 16-17);

‘Sadece 1 kez gördüm keşke yine görsem. Rüyamda babam değil halam ölmüştü, babamda erkek kardeşime kızılıyordu amcasını dinlemiyor diye.’ ((Aylin Hanım))

‘Evet, sık sık sarılıp gitmedim yanındayım gece gelip seni öpüyorum diyor kızım rüyalarım da.’ ((Feride Hanım))

Görüldüğü gibi bu rüyalar bireyin ölen yakınına ölümünü henüz kabul edememiş olduğunu yansıtsa da Worden’a göre ölen kişinin sık sık rüyalarda görülmesi belki de uyanıldığında karşılaşılan karşıtlık sayesinde zihnin ölümü kabullenmesine yardımcı oluyordur (Worden, 1991: 6). Ayrıca Yalom’a göre ölenin hayatta olduğuna yönelik canlı rüyalar görmek yas sürecinde sık rastlanılan

bir şeydir (Yalom, 2014a; 156). Yalom annesinin kaybından 10 yıl sonra bile onu hala rüyalarında gördüğünden bahsetmiştir (Yalom, 2014a: 08-22);

'Ben devamlı rüyamda onu görüyorum ben ölmedim diyor mutlu veya mahcup görüyorum. Her rüya gördükçe kalbim sıkışıyor.' (Edibe Hanım)

Yası ifade eden düşler keder öğeleri taşır; öfke, yeniden birleşme arzusu gibi. Ya da bireyin yası tamamlanmasının ölmüş olan kişiyi terk etmek olacağına dair korkusunu yansıtan rüyalar da görülebilir (Volkan ve Zintl, 1993; 25);

'Bir gün oğlumu rüyamda gördüm. Anne ben üvey miyim beni neden yalnız bıraktın dedi.' (Feride Hanım)

Rüyalar hastanın yeniden yasın neresinde olduğuna dair ipuçları verir. Komplike olmayan yas yaşayan bireylerin rüyaları kısa bir süre devam ederken komplike olmuş bireylerin rüyaları daha uzun zaman zarfında devam edebilir (Volkan ve Zintl, 1993: 98). Bu durum rüyaların psikolojik çatışmaları da yansıtabileceği fikri ile tutarlıdır. Zira komplike yas yaşayan bireylerin ölen kişi ile ilişkisi sıkıntılı ise suçluluk duyguları nedeni ile zihinsel karmaşa yaşayabilir, dolayısıyla rüyalar bu durumu daha çok yansıtabilir.

Bu çalışmada rüya görülme sıklığının çok fazla olmadığı, rüyalardaki temaların ise daha çok bireyin ölmediği inancı üzerine kurulu olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin ani kayıplar yaşaması nedeniyle ortaya çıkmış olabilir. Kaybettikleri bireylerin rüyalarında yaşıyor olduğunu görmek bireyleri rahatlatıyor olabilir, ölen yakınının yok olmadığını düşündürüyor olabilir. Bulgularımızın aksine Işık, kayıp yaşayan bireylerin rüyalarında ölen yakınlarını görmelerinin onları rahatlattığını ve bireylerin ölen kişi hakkındaki rüyalarını yorumlamaya ve onlara iyi anlamlar yüklemeye eğilimlerinin olduğunu tespit etmiştir (Işık, 2013). Ancak bu çalışmada çoğunlukla ani kayıplar ele alınmaktadır ve kaybettiği kişinin rüyasında ölmediğini görüp karmaşa yaşayan bireylerin çoğunun psikolojik belirti şiddeti yüksek çıkmıştır.

Yalom rüyaların terapide oldukça önem arz ettiğini ve hastaların yararına kullanılmamanın büyük kayıp olduğunu söylemektedir. Ona göre terapi sürecini hızlandırılacak şeyler rüyadan çekip alınabilir (Yalom, 2002: 232). Rüyalar dinde de önemli yer edinmektedir. Zira Hz. Muhammed (a.s.) "Mü'minin rüyası,

nübüvvetin kırk altı cüzünden bir cüzdür.” (Buharî, Ta'bir 4: 2). demiştir. Dolayısıyla inanan birey için rüyalar anlamlıdır ve genellikle bir mesaj taşır.

3.11.4. Ölen Kişiyle Vedalaşmaya Yönelik Bulgular

“Ölmeden önce onunla vedalaşabildiniz mi? Vedalaşabilseniz neler söylediniz?” sorusu sorulmuştur. Sadece bir kişi yakınıyla vedalaşabildiğini söylemiştir. Geriye kalan 13 kişinin vedalaşma fırsatı olmamıştır. Vedalaşamayan bireylerin söylemek istedikleri ortak şeyler ise; özlem duyguları, sevgileri, bırakmak istememeleri, gitmemesi... ;

‘Vedalaşabilseydim, onu çok sevdiğimi söyledim. Sarılır öperdim. Gitme derdim.’ (Aliye Hanım)

‘Baba beni bırakma, sensiz yaşayamam derdim.. başka da bişi diyemezdim.’
(Aylin Hanım))

‘Onu çok sevdiğimi söyledim sarılmak isterdim gitmemesini istediğimi söyledim.’ (Lale Hanım)

‘Beni bırakma derdim.’ (Menekşe Hanım)

‘Onu çok sevdiğimi onsuz yapamayacağımı söyledim.’ (Süreyya Hanım)

Görüldüğü gibi yakınıyla vedalaşamayan bireylerin en çok dile getirdikleri şey yakınlarının kendisini bırakıp gitmesini istemedikleridir. Bu durum, bireylerin büyük çoğunluğunun ani kayıplar yaşaması nedeniyle sevdikleri birinin ölümü düşüncesine hazırlıklı olmadıkları bir anda yakınlarının ölmesi neticesinde ölümü kabullenememeleri ile alakalı olabilir. Başka bir ifadede bireyin yarım kalmış bir ilişkiye vurgu yaptığı görülmektedir. Birey *‘Keşke istediğim anne kız ilişkisini seninle yaşayabilseydik derdim.’* diyerek, annesiyle olan ilişkisini rayına oturtmadan annesini kaybettiği için istediği bağı kurabilmiş olmayı dilemektedir. Başka bir birey *‘Beni niye bıraktın, tutunacak dalımdın, abin de bu hayatta yalnız kaldı derdim. (Feride Hanım)’* diyerek çocuğunun kaybını yaşam enerjisini kaybetmek ve yalnızlaşmak olarak algıladığını ve yalnız bıraktığı için ölen yakınına dolaylı bir şekilde olsa da suçladığını ifade etmektedir. Bunların yanı sıra

bazı bireylerin ise ölen kişinin geride kalanları merak edeceği düşüncesinden yola çıkarak şu ifadeleri kullanarak vedalaşmak istedikleri tespit edilmiştir;

'Benim için üzülme rahat ol ben iyiyim derdim.' (Halide Hanım)

'Onu sevdiğimi, çocuklara bakacağımı gözünün arka da kalmamasını söyledim.' (Handan Hanım)

Görüldüğü gibi bu ifadelerde bireyler ölen yakınlarının kendileri için telaşlanmamasını ve üzülmesini istemektedirler. Bu durum bu tür düşünceye sahip bireylerin ölümü kabullendikleri, ani kayıp yaşamış olsalar bile ölümü kaçınılmaz olarak gördüklerini göstermektedir. Dolayısıyla ölüm fikrinin bireyin bilişsel yapısında nasıl yer aldığı ve bireyin ölümü nasıl karşılandığı bireyin ölene veda edebilmesi açısından oldukça önemlidir.

Yakınıyla vedalaşabilen bireyin ifadeleri;

'Vedalaştık sayılır. Ölmeden önce doktor zaten uyarıyordu. Damar tıkanık her şeyde hazırlıklı olun dedi. Bende yanına gittim, seni seviyorum dedi ve gözünden yaş geldi. Bence biliyordu... (Nergis Hanım). Şu an sağlıklı bir süreç geçirdiğimi düşünüyorum. Ölenle ölünmediğinin farkındayım. İlk günler çok kötüydü, çığlıklar, ağlamalar, inanamama... Ama iğne bile yaptırmadım acımı yaşayacağım dedim. Aksi takdirde toparlanamazdım. Şu an acımı yaşayabiliyorum. Kabullenmeye çalışıyorum.' (Nergis Hanım)

Işık (2013) yakınının aniden öldüğünün haberini başkasından öğrenen bireylerin donup kalma ve inanamama gibi tepkiler verdiğini, son bir defa görüşemedikleri için pişmanlık hissettiklerini tespit etmiştir. Ölen ebeveyni ile vedalaşabilen bireylerin ise ölümü daha rahat kabul ettiğini tespit etmiştir. Göka'ya (2010) göre de helalleşmek ya da vedalaşmak sağlıklı bir yas süreci geçirmek açısından oldukça önemlidir. Zihnimizin tamamlanmamış anıları eksik kabul edip sürekli onlarla uğraşma eğilimi içinde olduğu düşünülürse yakınlarıyla vedalaşmak psikolojik belirti şiddeti yüksek olan katılımcılar için oldukça faydalı olabilirdi. Bu sayede ölüm daha rahat kabullenebilir ve birey ölen kişinin düşüncesiyle saplantılı bir şekilde uğraşmayabilirdi.

3.12. YAS SÜRECİNDE BAŞVURULAN DİNİ BAŞA ÇIKMA TARZLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Dini başa çıkmanın 5 amacı; anlam bulma, kontrol sağlama, teselli ve Allah'a yakınlık sağlama, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ve hayatta dönüşüm elde etmektir (Pargament, Koenig ve Perez, 2000: 521). Yas olumlu ve olumsuz gelişmeleri içinde bir arada bulundurabilen iki yönlü bir süreçtir. (Berksun, 1995). Dolayısıyla yas sürecinde kullanılan bu dini başa çıkma tarzları da olumlu ya da olumsuz olacaktır. Bu çalışmada dini başa çıkmanın beş amacı çerçevesinde pozitif ve negatif dini başa çıkma tarzlarının yas sürecinde kullanımı tartışılacaktır.

3.12.1. Anlam Bulmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Anlam bulmak amacıyla kullanılan olumlu dini başa çıkma tarzlarının tespiti için; *“Bu olaya nasıl anlam verdiniz?” sorusu sorulmuştur.*

Anlam arayışında olmak, zıtlıklarla dolu hayatın karşımıza çıkardığı engeller karşısında olumlu yönde bir mücadele de bulunmaktır. Hayat, bireyin anlamsızlık duygusu yaşayacağı ya da tecrübe kazanarak olgunlaşacağı pek çok olumlu ve olumsuz durumla doludur (Bahadır, 2002: 165). İşimizi veya sevdiğimiz birini kaybetmek, yeterince başarılı olamamak, ölümcül bir hastalığa yakalanmak gibi bu durumlar varoluşçu filozof K. Jaspers tarafından ‘Sınır durumlar’ olarak tanımlanmıştır. Nitekim her şey yolunda giderken değil mutsuz olduğumuzda, bir kayıp yaşadığımızda veya kendi ölümümüzün yaklaştığını somut bir şekilde hissettiğimizde anlam sorusu belirginleşir (Tokat, 2014: 25-27). Zira bu çalışmada da kayıp yaşayan bireylerin hepsinin hayatın anlamını sorguladıklarını hatta ölümün geleceğini düşününce dünya hayatına ait her şeyin anlamsızlaştığını ifade ettikleri görülmüştür. Dünya hayatına ait bu anlamsızlaştırmanın altında nihai gerçekliğin ahirette yaşanacağı ve ölen kişilerin ahirette yeniden hayat bulacağı fikrinin olduğu düşünülebilir. Nitekim katılımcıların çoğunun kaybı anlamlandırırken dini verileri kullandıkları; örneğin, olayı kader, ecel, takdir-i ilahi, imtihan, uyarı, kurtuluş vesilesi ve sevdiklerine

kavuşma yolu olarak gördükleri ve dine faydalı bir değer biçtikleri tespit edilmiştir. Yani katılımcıların çoğu dini değerleri kullanarak kayıplarıyla olumlu şekilde başa çıkmışlardır. Bu dini başa çıkma eğilimi bireylerin olayı anlamlandırmasına ve olayın acısını bir nebze olsun azaltmasına yardımcı olabilir. Çünkü dinin anlam dünyasına yaptığı katkı aynı zamanda bireylerin bilişsel dünyasına katkı yapması anlamına gelmektedir. Zihninde belli bir konu da tutarlı bir düşünce olan birey, bu düşüncelerden ötürü iyi hissedecek, iyi hisseden birey ise daha bilinçli davranacaktır. Böylece acısından kaçınmayacak gerektiğinde ağlayarak gerektiğinde mezar ziyareti yaparak yas sürecinin davranış boyutunu yerine getireceğinden daha sağlıklı bir süreç geçirecektir.

Bu çalışmada katılımcıların, olaya en çok ‘Takdir-i İlahi’ diyerek anlam verdikleri görülmüştür.

Takdiri ilahi. Allah verdi Allah aldı. (Ayşe Hanım)

Allah’a inancım sonsuz. Bu olayda takdir-i ilahi. “Gökten ne indide yer kabul etmedi.” Allah kuluna taşıyamayacağı yük vermez. (Edibe Hanım)

Allah sevdiğimizi yanına istedi, yanına aldı. Allah’ın takdiri bu, bize laf düşmez. O verdi o aldı, ne diyebiliriz ki? Allah kimseyi isyan edenlerden eylesin. Cenabı Allah bize dayanma gücü verdi dayandık. Birbirimizden destek aldık, öyle başa çıktık. (Suna Hanım)

Allah’ın takdiri yapacak bir şey yok, böyle olması gerekiyordu ve oldu demek ki. Bu vesile ile namaza ve kurana tekrar başladım. İbadetlerim düzene oturdu. (Yonca Hanım)

Allah’ım benden çok sevdin ki benden aldın veren sensin alan sensin dedim. Allah’ın takdiri... İsyân edemem. Çocuklarıma neden azap vereyim. (Feride Hanım)

Görüldüğü gibi bireyler olaya anlam verebilmek için dini inançlarından destek alarak sık sık Allah’ın takdirinin böyle olması nedeniyle kayıp yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bu inancın bireylere dayanma gücü verdiği, kabul sağladığı, dine daha çok yönlendirdiği ve isyandan alıkoyduğu bireylerin ifadelerinde görülmektedir. Bulgularımızla tutarlı olarak Işık’ın çalışmasında

katılımcıların tamamının ölüme anlam verebilmek için ve teselli bulabilmek için dine yöneldiği, olayı anlamlandırırken sık sık Allah'ın takdiri ifadesini kullandıkları ve dini inançları sayesinde aşırı tutumlar sergilemeyerek kaybı daha kolay kabullendikleri tespit edilmiştir (Işık, 2013).

Bu çalışmada Allah'ın takdirine yorarak baş eden bireylerin büyük bir kısmının yası normal şekilde yaşayan ve aşırı yas tepkisi vermeyen bireylerden oluştuğu söylenebilir. Bu durum bilişsel anlamlandırmanın duygusal ve davranışsal tepkileri kontrol etmesi ile alakalı olabilir. Dolayısıyla olaylara yüklenene anlamlar oldukça önemlidir. Bulgularımızla tutarlı şekilde Işık ölümün zamanı ve şeklini tayin etmede kendilerinin bir rolünün olmadığını bilen bireylerin suçluluk hissetmediğini ve Allah'ın takdirine yorarak anlamlandırdıklarını, ayrıca bu inancın hayattan zevk alamama, ölen bireyin hatırasıyla yoğun bir şekilde uğraşma gibi yas tepkilerinin ortaya çıkmamasını sağladığını ortaya koymuştur (Işık, 2013).

Yukarı da anlatılanları destekler şekilde, Allah ın takdirine yönelik olarak, Kur'an-ı kerimde şu ayet göz çarpmaktadır; Her nerede olursanız olun ölüm size yetişir, son derece sağlam kaleler içinde de bulunsanız yine kurtulamazsınız. Onlara bir iyilik erişirse "Bu, Allahtandır" derler, bir kötülüğe uğrarlarsa, "Bu, senin yüzündendir." derler. Ey Muhammed! De ki: "Hepsi Allah'tandır." (Nisâ 4/78).

Allah'ın takdirinin, üzerinde etkili olduğuna inanılan diğer inançlar kader inancı ve ecel inancıdır. Bu çalışmada bireylerin bir kısmının ölen kişinin kaderinin böyle yazılmış olduğuna ve eceli geldiği için öldüğüne inanarak olayı anlamlandırdığı, kayıpla bu şekilde baş ettiği gözlemlenmiştir.

Nice şehitler var... Kuldan gelmedi eşimin ölümü, Allah'tan geldi... Eceli gelmişti. Öfkem yok, çünkü ölümü ani olsa da sonuçta hastalığı vardı. Sadece genç vefat etmesi üzüyor... Bu benim kaderimdi, alın yazımdı, külli irade böyle istedi. (Nergis Hanım)

Bunlar vadesi dolduğu için oldu diyorum. Allah'a sığınıyorum Rabbimin verdiği bir güç mü bendeki. Bunlar hep ölüm için bir bahane diyorum. Kaderde o

gün ölmek vardı. Keşke o gün konuşsaydık acaba değiştirebilir miydim fikrini. En azından ölüm nedeni bu olmasaydı ama Rabbimin takdiri bu. (Edibe Hanım)

“İkbalı yuvarladım yuvarlandı komadan aşağıya, gittim onu almaya dağ yuvarlandı aşağıya.” (Nergis Hanım)

Günü bu kadarmış ecel geldi aldı (Lale Hanım)

Görüldüğü gibi bireyler ani ölümlerle karşı karşıya olsa bile bu durumun Allah'tan kaynaklandığını yani takdir-i ilahi, kader ya da ecel neticesinde olduğunu bilmek onları rahatlatmaktadır. Katılımcılardan birinin eşinin ölümünün belirsizliğini hala korumasının yanı sıra intihar olasılığının yüksek olması nedeniyle ‘Keşke ölüm nedeni bu olmasaydı.’ Cümlesini kurması, bir diğersinin ise ‘Eşimin ölümü kuldan gelmedi.’ Şeklindeki ifadesi dikkat çekicidir. Işık da, ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin ölüm ve yaşam biçimini göz önünde bulundurarak ebeveynlerinin kimseye muhtaç olmadığı, güzel bir şekilde öldüğü, genç yaşta ölmediği ve intihar ya da cinayet gibi nedenlerle ölmedikleri için şükrettiklerini tespit etmiştir (Işık, 2013). Yani ölüm nedeni net olsun ya da olmasın bireyler kayıpla başa çıkarken dini başa çıkma tarzlarını oldukça fazla kullanmaktadır. Hatta dini inancı olan birey, örnekte de görüldüğü gibi, ölüm nedeni net olmasa bile bu durumu bile ölüm için bir vesile saymakta Allah'ın takdiri olarak görmektedir. Bu durum bireylerin olay üzerinde kontrolünün olmadığı inancını pekiştirmekte ve böylece bireyler suçluluk duygusu yaşamamaktadır. Nietzsche'nin de dediği gibi; ‘Neden’i olan ‘Nasıl’a katlanır (Yalom, 2015: 162). Işık’a göre de ölümü kaçınılmaz ve doğal bir olay olarak gören bireyler kayıp nedeniyle öfke, isyan, suçluluk gibi duygular hissetmez böylece ölümü daha kolay kabullenirler (Işık, 2013).

Katılımcılardan bazıları “Acaba sokağa çıkmasını engellemek gibi davranışlarda bulunsaydım ölümüne engel olabilir miydim?” gibi düşüncelere kapılsa da yine de olay üzerinde Allah'ın kontrolünün daha çok olduğu fikrine daha çok inanmakta, ifadelerinde sık sık kader, ecel gibi kelimelere yer vermekte ve olayı dini bakış açısı ile anlamlandırmaktadırlar. Işık’a göre, hasta olan bireyin tedavisi için bile her şeyi yapabilirsek de ölümüne engel olamayız. Bu durumda ölüm üzerinde hiçbir yaptırımımız yoktur ve bu durumla başa çıkma da kader

inancından başka bir seçenek yoktur. Zira tıbbi açıklamalar sadece ölümün doğasını açıklamaya yetmekte geleceğe dair bir umut vermemektedir. Ancak dini inançlar, örneğin ahiret inancı bireyin ümitvar olmasını sağlamakta psikolojik olarak daha rahat olmasına vesile olmaktadır (Hökelekli, 2008: 154).

Bunların yanı sıra Nergis Hanım kaybının kendi kaderi olduğunu belirtmiştir. Bu durumun bireyin acısını normalleştirerek yaşamasını sağlamıştır. Bulgumuzu destekler şekilde, Frankl'a göre yaşamak bireyin sorumluluklarını üstlenmesi anlamına gelir. Herkesin sorumluluğu farklı olduğu için de herkesin kaderi birbirinden farklıdır. Bazen bu kaderi olduğu gibi kabul etmek gerekir. Örn; acı çekmek kaçınılmazsa, bunu görev olarak kabul edip kader olarak görmek gerek (Frankl, 2017: 93). Dolayısıyla sağlıklı bir kader inancı bireyin dengeli bir sorumluluk anlayışı geliştirmesini sağlayarak zor zamanlarda depresif belirtilerin ortaya çıkmasına engel olabilmektedir (Ayten, 2012: 122).

Görüldüğü gibi, kader inancı ve ecel inancı bireylerin anlam dünyasına önemli katkı da bulunmakta ve bir başa çıkma mekanizması olarak görev yaparak bireyin kendine aşırı yüklenmesine engel olmaktadır. Kur'an'ı Kerim de ecele şu şekilde işaret edilmektedir; "Eğer Allah insanları zulümleri yüzünden hesaba çekseydi, yeryüzünde kımıldayan tek canlı bırakmazdı. Fakat Allah onları, belli bir vakte kadar erteler. Müddetleri (ecelleri) geldiği zaman, onu ne bir saat erteleyebilirler, ne de öne alabilirler." (Nahl 16/61)

İslami bir bakış açısıyla bu dünyadaki vaktinin ne zaman biteceğini bilemeyen birey, bu dünyadaki kısıtlı vaktinin kıymetini daha iyi bilerek, iyi bir insan olmaya ve sevdikleriyle daha fazla vakit geçirmeye önem verebilir. Bunların yanı sıra bireyler dine faydalı bir değer biçerek yani başına gelen olayları hayra yorarak, bir imtihan veya uyarı vesilesi olarak kabul ederek de olaylarla başa çıkabilmektedir. Katılımcılarımızın bu tarz ifadeleri oldukça kullandığı görülmüştür;

*Katılımcıların yaşadıkları kaybı şu şekilde hayra yormaya çalıştıkları görülmüştür;

*Allah'ın kudretinden, sevgisinden, desteğinden asla şüpheye düşmedim.
Günahsız insan yok belki de bu yaşadıklarım bir günaha kefarettir. (Edibe Hanım)*

Her şeyde bir hayır vardır belki de bu bir imtihandır dedim. Allah sevdiğini zorluklarla karşılaştırır, belki de her şey daha iyi olacak. Bu olayla birlikte ölüm gerçeği ile yüzleştim. Ölüm hak diye düşündüm. (Nergis Hanım)

Ölüm çok üzücü, ama bu vesile ile namaza ve kurana tekrar başladım. İbadetlerim düzene oturdu. (Yonca Hanım)

Rabbim içimizi biliyor her şeyde bir hayır var. (Edibe Hanım)

Hayra yorma; Hacca gitme düşüncesi oluşturdu. Dinime daha sağlam bağlanmak istiyorum (Lale Hanım)

Görüldüğü gibi yaşadıklarını hayra yoran bireyler oldukça pozitif ya da iyimser bir bakış açısıyla değerlendirmektedir. Bu durum bireylerin kayıpla başa çıkabilmesini kolaylaştırmaktadır. Ayten'e göre de, hayra yorma gibi olumlu dini başa çıkma etkinlikleri bireye iyimser bir bakış açısı ve açıklama tarzı kazandırarak depresif eğilimi azaltabilmektedir (Ayten, 2012: 121).

*Bazı katılımcıların yaşadığı kaybı kendisi için bir uyarı olarak algıladığı görülmüştür;

Ben hiçbir şey yapmadığım için Allah beni uyardı. Uyan kulum dünya derdinden dedi. Evlenmeden önce daha dindardım, evlenince daha çok dünya derdine düştüm. Ev, araba, gezmek, tozmak, ama şimdi bunlar manasız geliyor. Babamın ölümünden sonra kuran kursuna yazıldım. Babam gitti ama sanki sen öğren de gel der gibi geliyor. Babama da çok düşkündüm. Babama ve dünya malına çok düşkün olduğum için bu bir imtihan. Sadece uyarıldım. Daha iyi bir kul olmak için, ölümü hatırlayıp ibadetlerimi artırmak için uyarıldım

Acaba iyi bir kul değil miyim de bana ders olsun diye mi böyle bir şey yaşadım? (Edibe Hanım)

Bu bireyler ölümü bir ceza değil de uyarı vesilesi olarak görmüştür. Bu durum ölüme yüklenen anlamların bireyin yas sürecinde ve yaşadığı tepkiler üzerinde ne kadar etkili ve önemli olduğunu düşündürmektedir. Zira kaybı bir uyarı olarak gören bireyler kendine çeki düzen vermekte, ölümün kendisi için de var olduğunu düşünmekte, acısından ders çıkararak hayatını yeniden düzenlemektedir. Işık'a göre de, kayıp yaşayan birey ölüm ve ahirete yönelik

algısını yeniden şekillendirmekte, inançları daha da güçlenmektedir. Bulgularımızla tutarlı şekilde Işık'ın çalışmasını da kayıptan sonra bireyler dünyanın geçiciliği üzerine daha çok düşünmeye başlamış ve de ibadetlere daha çok yönelmişlerdir (Işık, 2013). Yalom da ölüm bilincinin hayatını canlandırıldığını ve önemsiz şeyleri bırakıp gerçekten değerli olana değer vermeyi öğrettiğini söylemiştir (Yalom, 2014a, 142-143). Eryücel çeşitli yaşam olaylarına maruz kalan bireylerinin çoğunluğunun olayları Yaratıcı'nın bir şey öğretmesi amacıyla başlarına gelen ilahi bir lütuf olarak gördüklerini tespit etmiştir (Eryücel, 2013).

*Bazı katılımcıların ise kaybı imtihan olarak gördükleri tespit edilmiştir;

Bu olayı imtihan olarak gördüm. Vadesi doldu demek ki. Hala tam kabullenemedim ama hiçbir şeyi de anlamsız bulmuyorum. (Edibe Hanım)

Allah'ım beni neden böyle imtihanlardan geçiriyorsun dedim. Neden çocuğuma abisi ile aynı kaderi yaşattın dedim. Neden aradım ama isyan etmedim. (Feride Hanım)

Görüldüğü gibi bazı bireyler yaşadığı olayları bir imtihan olarak anlamlandırmışlardır. İmtihan düşüncesi bireylere kul olduğunu hatırlattığı için ölümden anlam bulmalarını ve kaybı kabullenmelerini sağlıyor olabilir. Işık, kayıp yaşayan bireylerin birçoğunun dünya hayatını bir imtihan yeri olarak anlamlandırdıklarını ve bu imtihan yerinde iyi bir insan olmak gerektiğini, maddi şeylere çok bağlanmamak ve ibadet etmek gerektiğini düşündüklerini tespit etmiştir (Işık, 2013). Ayten'e göre, bireylerin yaşadıkları durumu ceza olarak görmeyip bir ders veya imtihan olarak algılamaları olumlu dini başa çıkma kullanma sıklığını artıran bir faktör olabilir (Ayten, 2012: 92).

Bunların yanı sıra katılımcıların sık sık "Allah verdi Allah aldı." şeklinde ifadeler kullandığı görülmüştür. Bu durum bireylerin kaybettikleri kişiyi Allah'ın bir emaneti olarak gördüğü ve emanet sahibinin emaneti geri alması olarak anlamlandırdıklarını göstermektedir. Işık da, yas sürecindeki bireylerin kaybı anlamlandırırken kaybettikleri kişinin Allah'ın bu dünyaya bir emaneti olduğunu düşündüklerini tespit etmiştir. Ona göre, ölen bireyin Allah'ın emaneti olduğunu düşünen ne şartta olursa olsun hayatı şükretmeye değer bulan bireyler kayıp neticesinde ciddi ruhsal sorunlar yaşamamaktadırlar (Işık, 2013).

Ayrıca bir katılımcının yaşlı ve hasta olan annesinin ölümünün annesi için bir kurtuluş olabileceğini düşündüğü görülmüştür. Işık'ta ebeveyni hastalık neticesinde ölen bireylerin bunu onlar için bir kurtuluş olarak gördüğünü tespit etmiştir (Işık, 2013). Diğer bir katılımcının ise eşinin ölümünü eşi herkesin derdine koşan bir insan konumunda olduğu için, eşi için psikolojik anlamda bir rahatlama ve kurtuluş olarak gördüğü tespit edilmiştir.

Her ne kadar bireylerin çoğunluğu olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullansa da, olumsuz dini başa çıkmayı kullanan bireyler de vardır. Anlam bulmak amacıyla kullanılan olumsuz dini başa çıkma tarzlarını tespit etmek amacıyla; “Bu olay nedeni ile kendinize veya Tanrı'ya yönelik olumsuz düşüncelere kapıldınız mı?” Sorusu sorulmuştur.

Az sayıda bireyin ölüme olumsuz anlamlar yüklediği tespit edilmiştir. Anlam bulma amacıyla kullanılan olumsuz dini başa çıkma tarzları ‘Tanrı'ya cezalandırıcı olarak yeniden değer biçme, olaya şeytani olarak yeniden değer biçme ve Tanrı'nın gücünün yeniden değerlendirilmesi’ dir. Bu çalışmada bireylerin Tanrı'nın gücünü ve kuvvetini değerlendirmeye yönelik ve olayın şeytanla bir alakası olduğuna yönelik ifadeler kullanmadığı tespit edilmiştir. Anlam bulmada kullanılan tek olumsuz dini başa çıkma tarzı Tanrı'ya cezalandırıcı olarak değer biçmedir. Bu bağlamda bireylerin ifadeleri şu şekildedir;

İyi bir kul olmadığım için cezalandırıldığımı düşündüm. Her şeyin onun elinde olduğunu biliyorum. Eskiden Allah'im her istediğim oluyor bizi neden bu kadar seviyorsun diyordum ama şimdi eşim alarak cezalandırdı gibi geliyor. Eskiden karıştığım isyan ettiğim şeyler nedeniyle cezalandırmış olabilir. (Nuran Hanım) Şükür etmedim. İyi bir kul olamadım. Eşimde yapacağım edeceğim derdi. Allah nasip ederse demezdi inançlıydı ama aşırı değildi. (Nuran Hanım) Son çocuğumu doğurduktan sonra asileştim. Eşimde bu konuda bana kızardı bende isyan ederdim ondan mı oldu bi cezamı acaba bu(Nuran Hanım) Pişmanlıklarım çok, ecel diyorlar. Eşıme de çok kızıyorum. Beni kendine alıştıırıp bıraktı. (Nuran Hanım)

Oğlumun ölümü günahlarımın cezası mı diye düşünüyorum ama aslında yaptığım çokta kötü bişi yok (Lale Hanım)

Görüldüğü gibi dini inancı olan kimselerde kayıptan dolayı Tanrı'ya öfke duyma ve Tanrı'yı suçlama gibi durumlar pek görülmemektedir. Hökelekli (2008: 139), bu durumu inançlı insanların ölümü tevekkül ve sükunetle karşılaşmasına bağlamaktadır. İnançlı kişi sevdiği kişinin ölümünü, ilahi irade karşısındaki güçsüzlük ve çaresizliğini görüp ibret almasına bir vesile olarak değerlendirir. Din karşıtı kimselerde ise sevilen bir yakının ölümü, çaresizlik, hınç ve isyan duygularını açığa çıkarmaktadır (Hökelekli, 2008: 140). Bu çalışmada din karşıtı olmasa da dine dair teorik bilgisi zayıf olan ve dini davranışlarının sıklığı az olan bireylerin olumsuz duygulanıma sahip olduğu ve olumsuz olarak anlamlandırdıkları görülmüştür. Işık hiçbir katılımcının ölen kişiye, doktorlara ya da başka herhangi bir yetiškine öfke duymadıklarını tespit etmiştir. Yine bu durumda bireylerin dini inançlarından kaynaklandığını belirtmiştir (Işık, 2013).

Bazı bireylerin tam olarak olumsuz bir bakış açısı ile bakmasalar da direkt olumlu bir bakış açısı ile de bakamadıkları, çelişki içinde oldukları ancak kafalarının karışık olmasına rağmen olayı imtihan ya da kader gibi dini bakış açısıyla anlamlandırmaya çalıştıkları görülmektedir;

Hala tam anlam verebilmiş değilim. beynimde bazı çelişkiler var.. Allah'ın takdiri ama keşke o gün onlarla gitmeseydi. Niye babamı götürdüler. Herkes kader diyo... o saniye orada olmayabilirdi. Araba hızlı gelmeyebilirdi, yengemler çağırılmayabilirdi. Evet kader ama sebepte oldular babama... babamı çağırmasalar belki bir şey olmayacaktı ona. Hastalıktan ölse kader derdim ama... Ölüm şekli de takdiri ilahi, sebep... Tekbir senden takdir Allahtan! Ömür toprağa girmez. Yani kaderi öyleydi o kadar yaşayacaktı. ((Aylin Hanım))

Kafam karmakarışık ama bu bir imtihan. Zaten evlendikten beri hep sıkıntılar çektim. (Menekşe Hanım)

Bazen acaba günahlarımın cezası mı diyorum sonra imtihan kader takdiri ilahi diyorum. Şeytanın bu işle bir alakası yok diyorum. (Süreyya Hanım)

İlk zamanlarda isyan ettim neden bu olay oğlumun başına geldi diye...sonra takdiri ilahi dedim. (Halide Hanım) Bir suçumuz mu oldu, haram mı girdi evime diye düşündüm. Allah bu yüzden mi cezalandırdı. (Halide Hanım)

Bu bireyler ya yaşadıkları şokun etkisi ile karmaşa yaşamakta ya da ölümün ve sonrasında mahiyetini tam kavrayamadıklarından olaya anlam vermekte zorlanmaktadırlar. Ancak nihayetinde içinden çıkamadıkları sorulara rağmen takdir-i ilahi, kader ya da imtihan diyerek anlam bulmakta ve daha çok rahatlamaktadırlar.

Görüldüğü gibi kayıp yaşayan bireyler için ilk sorun yaşananlara bir anlam vermek olmuştur. Pek çok insan normal şartlar altında hayatının anlamını sorgulamaz. Ancak günlük yaşamın akışını bozan beklenmedik bir olay yaşadığında birey bir anda anlam sorunuyla yüz yüze gelir. Bu tarz durumlar, uyum sağlanamadığı takdirde anlamsızlık duygusuna sebep olabilir. Kişi bütün yapıp ettiklerinin boşa gittiği hissine kapılabilir, her şeyin anlamsız olduğuna inanabilir. Victor Frankl'ın "Varoluşsal engellenme" olarak nitelendirdiği bu durum (Frankl 1991: 98), aynı zamanda insanın sorunları üzerinde durup düşünmesini sağlayan yaşamı dönüştürme kapasitesi olan bir uyarıcı işlevi de görür. Ancak birey hayatın anlamını sadece maddiyat ya da geçici amaçlara bağlarsa bu sefer bunların yitimi halinde "Varoluşsal boşluk" (Frankl, 2017: 199: 103) oluşur. Dolayısıyla bireyin hayatını ve başına gelen olayları anlamlandırması bireyi varoluşsal boşluğa düşmekten kurtarabilecektir (Kula, 2006). Sıkıntılı olan süreçlerde eski amaç ve değerlerden vazgeçip yerine yenilerini koymamız gerekir. Din, anlamın dönüştürülmesi sürecinde 'anlamın yeniden değerlendirilmesi' ve 'yeniden yaratılması' tarzında rol oynar (Pargament 1997: 234-235). Kişi travmatik tecrübeler yaşadığı dönemlerde hayata yeniden tutunma gereksinimi nedeni ile manevi destek arayışına girer. Dinin kendisine sunduğu destek ile hayatını yeniden düzenler. İşte bu süreç, anlamın yeniden değerlendirilmesi sürecidir (Aytan, 2012: 55). Bir araştırmada katılımcıların %92'si Allah'ın varlığına inanmanın hayatın anlamını kuvvetlendirdiğini ifade etmiştir (Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu, 2009: 15). (Aytan, 2012). Eryücel, olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin yaşam olaylarını daha kolay anlamlandırdıklarını ve

bir şeyler yapabilmek için daha çok enerjilerinin olduğunu ortaya koymuştur (Eryücel, 2013).

Katılımcıların anlam bulmak amacıyla kullandığı başa çıkma tarzları incelendiğinde hemen hemen hepsinin dini bir kaynağa dayandığı, Allah inancıyla iç içe olduğu görülmektedir. Zira Tokat'a göre anlam sorusu daha başından Tanrıya gönderme yapan ve Tanrı'yı dolaylı yoldan içeren bir sorudur (Tokat, 2014: 140). Dolayısıyla bireylerin hayatın anlamını yeniden düzenleme aşamasında en çok dini inançlarına başvurdukları ve en çok dini inançlarından fayda gördükleri söylenebilir. Nitekim dini inançlar bireylerin yaşananları kabullenmesine yardımcı olmakta, bireylere dayanma gücü ve sabır vermektedir. Işık, çalışmasında kendisini dindar olarak tanımlamayan bireylerde dâhil herkesin yaşananlara anlam vermede dini inançlara vurgu yaptığını tespit etmiştir.

Bu çalışmaya katılan bireylerin anlam bulmak amacıyla kullandığı başa çıkma tarzları incelendiğinde bireylerin genel olarak olumlu başa çıkma tarzlarını olumsuz başa çıkma tarzlarına göre daha çok kullandıkları görülmektedir. Olumsuz dini başa çıkmayı kullanan bireylere bakıldığında (Nuran, Lale ve Halide Hanım), bu bireylerin dış güdümlü dindarlık ve negatif dini başa çıkma puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir (Ek-2). Ayrıca bu bireylerin psikolojik belirti şiddetinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ek-3). Dolayısıyla olumsuz dini başa çıkma tarzlarının kayıplarla başa çıkma sürecinde de sağlıksız sonuçlar verdiği söylenebilir. Ayrıca bu bireylerin iç güdümlü dindarlık puanları da olumsuz dini başa çıkma ve dış güdümlü dindarlık puanları ile hemen hemen aynı seviyededir (Ek-2). Ancak yine de olumsuz duygu düşünce ve davranışlar bu bireylerde daha çok görülmektedir. Bu nedenle daha sağlıklı bir süreç geçirebilmek için iç güdümlü dindarlık ve olumlu dini başa çıkma puanlarının dış güdümlü dindarlık puanından daha fazla yükselmesi gerektiği söylenebilir.

Bireyin hayatını anlamlandırma sürecinin en büyük etkileşimi din ile yaşar (Bahadır, 2002: 137). Frankl (2017: 13) dinin, 'anlam kazandırma fonksiyonu' üzerinde durmuştur. İnsanlar başlarına gelen olaya anlam verme, kontrol ve güvenlik duygusunu yeniden sağlama gibi nedenlerle sıkıntılı zamanlarda bilinçli olarak dine yönelmektedir. "(Kula, 2005: 111-112). Ward (2002)'a göre din

olmadan da hayat anlamlı olabilir, ancak anlam noktasında en yüksek tatmin sunma iddiası dinlerdedir.

3.12.2. Kontrol Kazanmaya Yönelik Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan bireyler hayatları üzerindeki kontrolü kaybettikleri korkusu yaşayabilirler. Bu nedenle kontrollerini tekrar sağlayacak başa çıkma yöntemlerine başvururlar. Kontrol kazanmak için kullanılan dini başa çıkma metotları; Tanrı'yla işbirliği kurarak dini başa çıkma, dini teslimiyet yoluyla dini başa çıkma, pasif bir şekilde Allah'ın olaya müdahale etmesini bekleme, bir mucize olması için Tanrı'ya yalvarma ve kontrolü ele alarak başa çıkmaya çalışma gibi yöntemlerdir. Bunlardan hangisinin daha çok kullanıldığını anlayabilmek için katılımcılara şu soru sorulmuştur; “Olayı anlamak, başa çıkabilmek ve kontrol sağlamak için Allah'la ne derecede / nasıl iş birliği kurmaya çalıştınız? Neler yaptınız? “

Kontrol sağlamak amacıyla kullanılan olumlu dini başa çıkma tarzlarına yönelik ifadeler;

Hep la ilahe illallah dedim. Allah'ım aklımı kaybettirme dedim. (Aliye Hanım)

En başlarda namaz kıldım. (Ayşe Hanım)

Dua ettim, Allah'ım gönlümü serinlet, acımı hafiflet dedim. ((Aylin Hanım))

İsyan etmedim, elimden geleni yaptım, gerisini Allaha bıraktım. Allah'ım sevdiğin kulunu yanına aldın, yapacak bir şeyim yok dedin. (Nergis Hanım)

Kontrol sağlamak amacıyla kullanılan olumlu dini başa çıkma tarzları incelendiğinde bireylerin en başta işbirlikçi dini başa çıkmayı kullandıkları ancak en çok aktif dini teslimiyet yoluyla kontrol sağlamaya çalıştıkları tespit edilmiştir. Bu durum ölüm gibi bir gerçekliğin üstesinden problem çözme stratejilerinin kullanılarak değil kabul yoluyla gelinebilmesi ile alakalı olabilir. Zira ölüm geri dönüşü olmayan bir gerçekliktir ve bireyler her ne kadar işbirlikçi başa çıkma tarzlarını kullanmaya çalışsalar da bireylerin belirli bir süre sonra, özellikle de ölüm gerçekliğini daha çok idrak ettikten sonra, olay üzerinde kendilerinin

yapabilecekleri bir şey olmadığını gördüklerinde aktif bir dini teslimiyeti seçmektedirler. Böylece birey olayı çözümleyebilmek için elinden geleni yapmış ancak geri geriye kalanı Allah'a bırakmıştır. Bu durum duygu odaklı başa çıkma tarzlarının kullanıldığının göstergesidir. Zira literatürde de ölüm gibi kabul gerektiren durumlarda duygu odaklı başa çıkma tarzlarının daha etkili olduğuna dair bulgular vardır. Lazarus ve Folkman, 1984: 141-151; Taylor, Peplau ve Sears, 2010:465). Bunun yanı sıra değiştirilemeyecek durumlarla yüz yüze gelen insana din, sınırlılıklarını hatırlatır (Bahadır, 2002: 168). Bu yüzden bireyler kontrolü Tanrıya teslim olarak sağlamaya çalışıyor olabilir. Örnek olarak bu çalışmada, eşinin geri dönme ihtimali üzerinde patolojik bir biçimde düşünen bir katılımcı, en sonunda yapacak bir şey olmadığını görüp Allah'a teslim olduğunu ifade etmiştir. Bulgularımızı destekler şekilde, Erich Fromm (1991. 77-78), kişinin gücünü aşan ve kontrolünü kaybetmesine neden olan zamanlarda, dinin 'kontrol sağlama fonksiyonu' nun olduğunu dile getirmiştir.

Kontrol sağlamak amacıyla kullanılan olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin ifadeleri;

En başta kendi aklımla başa çıkmaya çalıştım çok sorguladım, dini inancım var ama bazı konularda kafam karışık. Düşündükçe kafam daha çok karıştı en sonunda Allah'a bıraktım. (Nuran Hanım)

Eşim öldüğünde Allah'ın takdiri bu, benimde kaderim böyleymiş dedim. Ama çoğunlukla kendi aklımla başa çıktım. Kendimi hiç bırakmadım ömrüm boyunca (Nergis Hanım)

Haberi ilk aldığımda anlam vermeye çalıştım, geri gelsin diye ne yapabilirim diye düşündüm en sonunda baktım ki benim yapacak hiçbir şeyim yok. Hala şaşkın ve öfkeliyim ama Allah'a sığınmaktan başka çarem yok (Lale Hanım)

Bu acının üstesinden gelemeyeceğimi biliyorum. Umarım Allah bir an önce acımı dindirir. (Menekşe Hanım)

Kontrol sağlamak amacıyla kullanılan olumsuz dini başa çıkma tarzları incelendiğinde bazı katılımcıların benlik yönelimli dini başa çıkma tarzını kullandığı görülmektedir. İki katılımcı Allah'ın yardımını almadan önce durumu tek başına başa çıkmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Bu durum olayın şoku ve

kabullenememe nedeni ile bireylerin ilk iş olarak çözüm bulmaya yönelik çabalara girişmiş olması ile alakalı olabilir. Bir katılımcı ise, belli bir süre Allah'ın yardımı ve desteğini aldıktan sonra olaya kendi bakış açısı ile de anlam vermeye başladığını ve dini değerleri pek kullanmadan kendi mantığı ile olay hakkında değerlendirme yapabildiğini ifade edilmiştir. Bu durum bireyin iç güdümlü dindarlık düzeyinin düşük olması ve normalde aktif bir dini yaşantısı olmadığı halde zor zamanlarda sürekli dine sığınmayı doğru bulmadığı için belli bir anlamı sağladıktan sonra yoluna tek başına devam etmesinden kaynaklanıyor olabilir. Başka bir katılımcı ise durumu üzerinde kontrol sağlamaya yönelik hiçbir çaba sarf etmeyerek duruma doğrudan Allah'ın müdahale etmesini bekleyerek pasif dini erteleme olarak adlandırılan olumsuz dini başa çıkma tarzını kullanmıştır.

Bunların yanı sıra bazı katılımcıların bazı soruların ardından açıklama yaparken Allah'ın ölen kişiyi tekrar kendilerine bahşetmesi için, doğrudan şefaath için yalvarma tarzında dini başa çıkma tarzını kullandıkları görülmüştür;

Geri dönmesini aşırı derece de istiyorum, hatta hala bekliyorum. (Lale Hanım)

Eşimi bana geri verisin diye çok yalvardım. Keşke bir an önce kapı açılacak olsa da gelse. (Menekşe Hanım)

Allah'ım bir mucize yarat babamı geri getir dedim. (Aliye Hanım)

Eşimin geri gelme ihtimaline kafayı taktım. Bu olay kafamı çok kurcaladığı için psikiyatrye geldim. Düşündükçe deli oluyorum. Ne yapacağım eşim olmadan. Çocuklarımın hepsi beni zorluyor. Bir yandan eşimin öldüğünü hala kabullenemiyorum. Allah bir mucize yaratsa da bize onu geri verse. Biliyorum Allah bunu yapabilir ama kimseye vermedi de bize mi verecek? (Nuran Hanım)

Görüldüğü gibi ani kayıplar bireyleri oldukça şiddetli bir şekilde sarsmakta, dini inanç ve uygulamalar noktasında eksik olan, ölen kişiyle vedalaşamayan ve kaybı genç olan kişiler bireyin geri gelme ihtimali üzerinde daha fazla durmakta, kabullenmekte zorlanmakta hatta bazıları patolojik biçimde kaybın geri gelmesine yönelik olan düşüncesiyle uğraşmaktadır. Bazı bireyler ise kaybın geri gelmesini istediklerini ancak bunun mümkün olmadığını farkında olduklarını ifade etmişlerdir. Bu istek ise bireylerin özlem duygularından kaynaklanıyor olabilir. Bireylerin ifadeleri;

Öyle bir şey olacağını bilsem, yavrumun geri gelmesini isterim. (Feride Hanım)

Her şeyi gözümle görmemiş olsam ölmemiş olduğumu düşünürdüm, neredeyse gelsin diye dua ederdim. Ama her şeyi gözümle gördükten sonra nasıl böyle bir şey düşüneyim? (Halide Hanım)

Keşke bir anda çıkıp gelse dedim ama gelemeyeceğini biliyorum. (Handan Hanım)

Bulgularımız destekler şekilde, Volkan'a göre, yitimin gerçekliğine dair daha yüksek bir farkındalık olsa dahi, direnç bireyi kaderle pazarlığa sürükler. Birey en azından bir süreliğine ölenin geri gelmesini ister. Hatta geçmişe yönelik pişmanlıklarla dolup şunu da yapabilirdim tarzı düşüncelere kendini sürükleyerek nihayetinde kaçınılmaz bir suçluluk duygusu yaşayabilir (Volkan ve Zintl, 1993: 13-14). Karakuş ve Koç (2014) evlilerin dini yalvarma yöntemini daha çok tercih ettiklerini saptamış, bu durumu evli kadınların strese neden olan olayları Allah'a havale ederek çözüm beklentisine girmiş olabileceği şeklinde değerlendirmiştir.

Kontrol sağlama amaçlı dini başa çıkma tarzları genel olarak incelendiğinde, iç güdümlü dindarlık ve pozitif dini başa çıkma puanları ile birlikte dış güdümlü dindarlık düzeyi ve negatif dini başa çıkma düzeyi de yüksek olan bireylerin (Lale, Nuran ve Feride Hanım) olumsuz dini başa çıkma tarzlarına daha çok başvurduğu görülmektedir. Aynı zaman da bu bireylerin psikolojik belirti şiddeti de diğerlerine göre daha yüksektir.

3.12.3. Teselli Bulma ve Allah'a Yakınlık Kazanma Amaçlı Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Anlam bulmak amacıyla kullanılan dini başa çıkma tarzları spiritüel destek arama, dini arınma, manevi bağ arama, dini odaklanma, manevi hoşnutsuzluk ve dini sınırlar belirlemedir. Teselli bulma ve Allah'a yakınlık kazanma amacıyla kullanılan dini başa çıkma tarzlarının tespiti için; *“Teselli bulabilmek ve Allah'a yakın olabilmek amacıyla neler yaptınız, Allah'tan neler istediniz?” sorusu sorulmuştur.*

Bu çalışmaya katılan bireylerin, en çok manevi bağ arayışında olduğu ve dine odaklandıkları gözlemlenmiştir. Bu durum bireylerin olanlara anlam verebilmek amacıyla dine yönelmesinin bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Çünkü teselli kazanmak isteyen birey Allah'la daha sıkı bir bağ kurmaya çalışacak, dine yönelecek ve buna karşılık Allah'ın daha fazla yanında olduğunu hissetmek isteyecektir. Zira bu çalışmada teselli bulmak amacıyla en çok kullanılan diğer bir başa çıkma tarzı spiritüel destek arama yani Tanrı'nın varlığını yanında hissetmedir. Bireyler hem Tanrı'nın varlığını daha çok yanında hissetmek istemişler, hem de Tanrı'nın kendilerine sabır vermesini beklemişlerdir. Bu düşünceyi destekleyen ifadeler;

Eşimin borçları vardı onları ödüyorum. Bir bakıyorum bir yerden bir alacağım geliyor ya da elime bir şekilde para geçiyor... Allahın sayesinde...(Menekşe Hanım)

Rabim yanımda olmasaydı, şu anda aklım yerinde olmazdı. (Süreyya Hanım)

Rüyalarımda yakınlarımı görmek Allah'ın benimle olduğunu daha çok hissettirdi. (Yonca Hanım)

Bulgularımızı destekler şekilde, Işık zor zamanlarında Allah'ın desteğini ve yardımını gördüğüne inanan insanların kayıplarla başa çıkma noktasında daha olumlu sonuçlar verdiğini söylemektedir. Bir katılımcı tek isteğinin Allah'ın günahlarını affetmesi olduğunu şu şekilde ifade etmiştir; *İstiyorum ki, Allah günahlarımı affetsin, çocuklarımın karşısına çıkacak yüz bıraksın. O kadar kollamama rağmen kızım öldü, kendimi suçlu hissediyorum, bu yüzden çekiniyorum çocuklarımın yüzüne bakacak olmaktan (Feride Hanım).* Bu tarz bir ifade şekli, dini arınma sağlamaya yönelik bir başa çıkma tarzı olarak değerlendirilebilir. Kendisini suçlu hisseden birey teselli bulabilmek için Allah'tan günahlarını bağışlamasını istemektedir. Freud (1991: 196) ve Jung (1933: 264) dinin 'teselli edici fonksiyonu' olduğunu söylemişlerdir. Ayrıca, Tanrı'dan alınan desteğin her halükarda olumlu dini başa çıkma ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (akt; Bjorck ve Kim 2009).

Bireylerin zor zamanlarda en çok kullandıkları bir diğer başa çıkma tarzı dine odaklanma ya da dini meşguliyettir. Bireylerin hangi dini meşguliyetlere

daha çok odaklandıklarını saptamak amacıyla şu soru sorulmuştur; “İbadet eder misiniz? Ne sıklıkla? Bu olaydan sonra dini yaşantınız da neler değişti?”

Kayıptan sonra, 13 kişi dine yönelmiş, 13 kişi dua sıklığını artırmış, 12 kişi genel olarak ibadetlerini artırmış, 9 kişi kuran okuma sıklığını artırmış, 7 kişi namaz kılma sıklığını artırmış, 3 kişi namaza başlamış, 3 kişi ise kuran öğrenmiştir;

Pek sık ibadet etmezdim. Kardeşim ölümce en başta namaza başladım ama bıraktım. Kuran okumayı öğrendim devam ediyorum. Ara ara okuyorum. (Ayşe Hanım)

Seyrek ibadet ederdim. Dua ederdim, oruç tutardım ama namaz kılmaz kuran okumazdım. Kuran kursuna yazıldım, Kuran öğrenip babama okuyacağım, dua edeceğim. Çocuğu da kursa verdim. İyi gelebilecek her şeyi deniyorum. İnançlı olmak rahatlatıyor. Dua ile haşır neşir olunca gönlüm serinliyor. Daha çok dua eder, yalvarır oldum((Aylin Hanım)) Hiçbir şey beni bu olay kadar dine yöneltmemişti. ((Aylin Hanım))

Her zaman namaz kılar oruç tutar ve Kuran okurum. Bu olayla değişme olmadı. Zaten ibadet ediyordum. Babam Kuran okumamızı sever isterdi. Oda yeni öğrenmeye başlamıştı. Bende ona sürekli Yasin okudum dua ettim. (Aliye Hanım)

Yaptığım ibadeti memnuniyetle yaparım keşke daha fazlasını yapabilsem ama pek sık ibadet etmem. Namaz kılarırken, dua ederken istem dışı ağlarım ama rahatlıyorum.. Rabbim sanki başımı okşamış gibi hissediyorum ferahlıyorum. Bu olaydan öncede ibadet ederdim ama çok düzenli değildi. Olaydan sonra daha usturlu giyinip ibadetimi daha düzgün yapıyorum. Kuran'ın Türkçe mealini okuyorum. Olaydan sonra kısmen daha fazla okumaya başladım. Allah'ın varlığını daha içten hissettim. Sanki bana daha çok destek oluyor. İnançlı olmak böyle üzüntülü zamanlarda beni rahatlatıyor. Allah ile sık sık bağ kurmaya çalışıyorum. Bismillahirrahmanirrahim demeden hiçbir işe başlamıyorum. Din sadece üzüntülü zamanlarda değil her zaman insana destek insanın hayatını pozitif yönde destekleyen bir şey. (Edibe Hanım)

Evet zaten ederdim; namaz, Kuran, oruç... Artış oldu, dualarımız arttı. Eskiden sadece Perşembe kuran okurdum şimdi her gün okuyorum. (Feride Hanım)

Ramazanlarda oruç tutardım namaz kılardım, şimdi namaza daha düzenli bir şekilde başladım, kuran öğrendim(Halide Hanım)

Namaz kılardım ama nizami bir şekilde değil şimdi daha çok özeniyorum. Kuran okumam arttı dua edişlerim arttı geri dönmesini istiyorum (Lale Hanım)

Daha çok kuran okuyup dua edip namaz kılıyorum. Daha çok ibadet ediyorum. İbadetlerimi daha özenli yapmaya özen gösteriyorum. Mesela kuranı tecvidli okumayı öğrenmeye çalışıyorum. (Menekşe Hanım)

Oruç tutmam, arada sırada namaz kılarım. Yaptığım zaman memnuniyetle yaparım ama pek vaktim yok. (Nergis Hanım) artış olmadı. Dualarım bile aynı sıklıkta. (Nergis Hanım) Sadece sıkıntılı zamanlarda dine yönelmeyi doğru bulmuyorum. Sıkıntımın önce de kul değil miydim? Çıkarıcılık gibi geliyor. İbadet etmek için ille de birinin ölmesi mi lazım? (Nergis Hanım)

Eskiden ibadetlerim çok sık değildi. Şimdi daha da sıklaştı maneviyat arttı. Ama bu ara ibadet etmiyorum ezan okununca suçluluk duyuyorum: eşim ölünce ibadetlerim artmıştı ama şu an yok. Eskiden sıkıntılarımı dert etmemek için kendimi dine vermezdim sadece erkek çocuğumuz olsun diye yaptım. Oğlumu isterken kendimi çok dine verdim ama o bu dünyaya bize çektirmeye geldi. Geneld sıkıntılı anlarda kendimi dine veriyorum. Oğlumdan sonra Kuran okumaya başlamıştım. Eşimden sonra her akşam okuyorum. Başta ibadetlerim arttı ama şimdi azaldı. . (Nuran Hanım)

Düzenli namaz kılarım. İbadetlerim kısmen arttı, zaten bir şeyler yapıyordum. Bu olaydan sonra Yasin okumamı ilerlettim, daha hızlı okuyorum, namazları kaçırmıyorum, daha çok dua ediyorum. (Handan Hanım)

Görüldüğü gibi bireylerin pek çoğunun ibadetlerinde artış söz konusudur. Bunun nedeni bireylerin ölümün gerçekliğini bizzat yakından idrak etmiş olmaları olabilir. Zira Yalom'a göre, "sonun yaklaşmakta olduğunu fark etmek bizi şu ana daha canlı sarılmaya teşvik edebilir." (Yalom, 2015: 32). Ya da hem kendilerine hem yakınlarına yardımcı olmak amacıyla ibadet etmek olabilir. Zira Işık, kayıp yaşayan bireylerin acılarını yaşarken Allah'a sığınarak sıklıkla duaya başvurduğunu tespit etmiştir. Dualarında genellikle acı verici duygularına yönelik olarak Allah'tan yardım isteme, namazda dua ederken özellikle ölen

anne/babalarını düşünerek okuma ve onlar Allah'tan bağışlanma istediklerini tespit etmiştir (Işık, 2013). Arıcı (2006:553) *başça çıkma* ile dua etme ritüeli arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. (Apaydın, 2010). İçten yapılan bir dua çoğunlukla bireyin pozitif hissetmesini sağlayarak birey üzerinde yapıcı bir etki yaratır (Bahadır, 2002: 148).

Kayıp yakınlarının ibadetlerinde (dua, namaz, Kur'an) artış olduğu ortaya koyan bulgumuzu destekler şekilde, Işık daha önce namazlarını nizami bir şekilde kılmayanların namaz kılmaya yönelik ilgisi arttığını, hatta düzenli namaz kılanların nafîle ibadete başladıklarını tespit etmiştir. Bu nedenle Işık'ın da dediği gibi kayıpların bireyin manevi olgunlaşmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir (Işık, 2013). Smart'a (2002) göre dinlerin ritüel boyutu hayata anlam katan sistemlerden oluşmaktadır. Bunların yanı sıra, örneklem grubumuz kadınlardan oluşmaktadır. Kirkpatrick'e göre, Dini katılım, yalnızlık duygusunu azaltma noktasında, erkeklere göre kadınlarda daha etkili olmaktadır (Kirkpatrick, vd., 1999).

Bunların yanı sıra bir birey babası Kur'an okumayı sevdiği için ve de çocukları okusun istediği için, Kuran okumayı artırdığını ifade etmiştir. Bu durum Volkan'ın özdeşim kavramını akla getirmektedir. Volkan'a göre, özdeşim taklitten daha fazlasıdır, birey çoğu zaman fark etmeden özdeşim kurar. Dolayısıyla yas sürecinde kaybedilene daha yakın olma arzusu ile başlayan özdeşim süreci kişinin kaybına rağmen kendi başına ayakta durmasına yardımcı olur (Volkan ve Zintl, 1993: 29). Volkan'a göre bireyler ölen kişinin hastalık belirtilerini göstermeye başlama gibi sağlıklı özdeşimler ya da onun mesleğini icra etme gibi özdeşimler kurabilirler. Dolayısıyla babası Kur'an okunmasını seviyor diye Kur'an okuyan biri sağlıklı bir özdeşim kurarak yas sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçiriyor denilebilir. Dolayısıyla her özdeşim sağlıklı olmayabilir. Kayıp geri dönülemez olduğu için kaybın acısıyla birey, ölen sevdiğinin değerlerini benimseyebilir (Volkan ve Zintl, 1993: 66).

Bu olumlu başça çıkma tarzlarının yanı sıra olumsuz dini başça çıkma tarzları da mevcuttur. Teselli bulma ve Allah'a yakın olma amaçlı başça çıkma tarzları başlığı altındaki olumsuz dini başça çıkma biçimlerine doğrudan soru

sorarak değil, bireylerin görüşme esnasında kaydedilen bütün ifadeleri incelenip ayıklanarak varılmıştır. Bu bağlamda az sayıda olsa birkaç örnekte bireylerin yaşadığı manevi hoşnutsuzluklara örnek verilebilir;

şimdi beni sevmiyor ki eşimi aldı. Önceden her istediğim olurdu beni severdi şimdi bazen dualarımı kabul etmediğini düşünüp kızıyorum. Eşimi ryama gndersinde göreyim istiyorum(Nuran Hanım)

Dua ediyorum, ama Allah bu kadar insanın içini nasıl görüyor diyorum. Milyonlarca insan var bizi nasıl yönetiyor diyorum. Duam kabul olmayınca dahada etmeyecem akışına bırakacam diyorum. Sadece eşim için ediyorum. Allah ne yazdıysa o olacak zaten. (Nuran Hanım)

Acaba beni sevmedi mi böyle sınadı dedim en başta...(Feride Hanım)

Görüldüğü gibi, bazı bireyler kayıp yaşamasının ardından Allah'ın kendisini sevmediği için bunu yaşatmış olabileceğini ifade etmiştir. Bir birey ise dualarının kabul olmadığını düşünerek artık sadece eşi için dua edeceğini ifade etmiştir. Bu bireyin iç güdümlü dindarlık düzeyinin düşük olduğu, yas tepkilerinin şiddetli olduğu ve benlik yönelimli dini başa çıkmayı daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. Nitekim bireyin, Allah'ın hayatı üzerindeki kontrolünü reddederek kendi başının çaresine bakmayı tercih etmesi, bu bulguları destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra aynı birey, 'O hep yanınızda, size destek oluyor, ruh geliyor, öyle yaparsan iyi olmaz, mezar kenarına oturma. Bunlara inanmıyorum. Bazen cennet ve cehenneme inanmıyorum. Ruh nasıl bir varlık?' (Nuran Hanım) diyerek dini sınırlar işaretleme tarzındaki dini başa çıkma tarzını da kullanmıştır.

Kısacası her ne kadar bireyler ani kayıp yaşamış olsa da iç güdümlü dindarlık düzeyleri yüksek olmasa da genellikle teselli bulmak ve Allah'a yakın olmak amacıyla manevi bağ arama ve spiritüel destek arama gibi olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar. Olumsuz dini başa çıkmayı sık kullanan bireylerin ise yine olumsuz dini başa çıkma ve dış güdümlü dindarlık düzeyi yüksek olan kişiler olduğu görülmektedir. Ancak hangi başa çıkma tarzı kullanılırsa kullanılsın bireyn dindarlık düzeyi nasıl olursa olsun, her bireyin dua ettiği tespit edilmiştir. Bireylerin dualarının iğerini tespit etmek amacıyla

“Dualarınızda kendiniz ve ölen yakınınız için en çok ne/neler istediniz?” sorusu sorulmuştur.

Bu çalışmada ölen için en çok günahlarının affi, bireylerin kendisi için ise sabır istedikleri tespit edilmiştir.

İyi yerde olmasını diledim. Günahlarının affını diledim. Kendimiz için sabır diledim. Allah başka acı göstermesin (Ayşe Hanım)

kendim için pek bişi istemedim; babamın günahlarını affet, merhamet et, azap çektirme.. ben ölünce onu bana göster ((Aylin Hanım))

Benim gözyaşlarım onu rahatsız etmesin, yavrusu ile cennet kuşu olsun. (bebeği 7 aylıkken solunum yetmezliğinden ölmüş) (Halide Hanım)

Allah'ın onu korumasını istiyorum. korkuları vardı sadece korusun istiyorum (Lale Hanım)

Kendim için değil sadece eşim için dua ediyorum. Allahım günahlarını affet, çektiklerini günahlarına say diyorum. Namaz kılmazdı ama çok iyi niyetliydi. Allah azaptan kurtarsın onu. (Menekşe Hanım)

Yeri mekanı cennet olsun, toprağı bol olsun, günahı varsa affet, bana da hayırlısını ver. (Nergis Hanım)

Allah kabir azabı çektirmesin vakti zamanı gelince beni onun yanına versin sorgu sualde yardımcı olsun.) . (Nuran Hanım)

Mekanı cennet olsun. Bende inşallah bütün işlerimim başarabilirim, çocuklarıma destek olabilmek istiyorum. (Handan Hanım)

Sabır, bireyin başına gelen şeyleri iyi kötü diye ayırt etmeden Allah'a teslim olmasıdır (Doğan, 2017: 285). Görüldüğü gibi katılımcılar dualarında kendileri için en çok sabır istemişlerdir. Nitekim bir kişilik özelliği olarak sabır, zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır (Doğan, 2017: 274). Bulgularımızla tutarlı şekilde Eryücel (2013) zorlayıcı yaşam olayları karşısında dua, ahirete iman ve sabrın en çok kullanılan dinî başa çıkma davranışları olduğunu saptamıştır. Işık da kayıp yaşayan bireylerin zor zamanların üstesinden gelmede sabır şükür ve tevekkül gibi dini unsurlardan destek aldığını tespit etmiştir (Işık,

2013). Sabırla psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde ilişki mevcuttur. Dindarlıkla sabır arasında da olumlu yönde ilişki mevcuttur (Doğan, 2017: 284). Ancak sadece seküler amaçlarına ulaşabilmek için sabreden bireyde dindarlık zayıf bir etki oluşturacaktır (Doğan, 2017: 290).

“Ölen yakınınıza, öteki hayatında yardımcı olabileceğini düşündüğünüz için yaptığınız şeyler var mı?”

13 kişi dua ettiğini, 10 kişi sadaka verdiğini, 4 kişi Kuran/hatim okuttuğunu, 3 kişi yiyecek dağıttığını ve 1 kişi mevlit okuttuğunu ifade etmiştir.

Dua, sadaka, yardım, çocuklara çikolata dağıtmak. Özellikle çocuklara dua ettiriyorum, kendi çocuklarıma dua öğretiyorum. ((Aylin Hanım))

Dua, sadaka ve kuran okutuyorum. Eşimin hastayken tutamadığı oruçlar vardı, onları nasıl hallederim onu araştıracağım. (Menekşe Hanım)

Işık dua etme ve ibadetin bireyin hem kendisinin hemde ölen yakınının sevap kazandığını düşünmesini sağladığı için bireyin acıyla baş etmesine ve sosyal hayattan kopmayarak hayatına devam etmesini sağladığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Bunun yanı sıra bireylerin sadaka dağıtarak hatim ve mevlit okutarak, insanlara yemek ikramında bulunarak, kurban keserek vs. ebeveynleri için hayırlı iş yapmaya hayırlı evlat olmaya çabaladıkları görülmüştür. Yani bu tarz dini davranışlar hem hayırlı ve anlamlı bir iş yaptıkları için bireylerin vicdanını rahatlatmakta hem de ebeveynlerine sevap kazandırdıklarını düşündükleri için daha mutlu hissettirmektedir (Işık, 2013). Ayten, çalışmasında sıkıntılarla başa çıkma sürecinde iken, katılımcıların yüzde 34'ünün çoğunlukla, yüzde 42'sinin ise zaman zaman sadaka dağıtma davranışında bulunduğunu tespit etmiştir (Ayten, 2012).

Münafikûn 63/11: Birinize ölüm gelip de: "Rabbim, beni yakın bir süreye kadar erteleydin de sadaka verip iyilerden olsaydım!" demesinden önce, size verdiğimiz rızıktan (Allah) için harcayın.

‘Cenaze arkasından yapılacak her türlü hayır hasenat ve iyiliklerin ona faydası vardır.’ (Parlıyan, 2017: 282).

Görüldüğü gibi İslam inancı içerisinde yer alan uygulamalar bireylere ölen yakınları için bir şeyler yapabilme fırsatı vermekte, bu da bireylerin daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Özçetin'e göre de İslami yas gelenekleri, yas sürecini olumlu etkilemektedir. (Özçetin, 2000).

3.12.4. Başkalarıyla İyi İlişkiler Kurma /Samimiyet ve Allah'a Yakın Olma Amaçlı Dini Başa Çıkma Tarzlarınaİlişkin Bulgular

“Din görevlilerinden, dini topluluklardan ve yakın çevrenizden yeterince manevi destek alabildiniz mi?” sorusuna cevap olarak 10 kişi destek istemediğini, 3 kişi kuran kursu ya da cami hocaları ile konuştuğunu 1 kişi ise hacca giden bir topluluktan dua istediğini belirtmiştir. 14 kişiden 5'i yakın çevredenKur'an veya dua okumalarını istemiştir.

Dün annemler bir hocaya götürecekti ama hoca yoktu, kızımın kuran kursu hocası olan bayan bir şeyler anlattı. Daha rahatladım. Ama babam namaz falan kılmazdı, o yüzden akibetinden biraz kaygılıyım, ama çok merhametli idi. Sokak kedileri için süt alırdı, maddiyatı iyi olmadığı halde insanlara yardımcı olurdu. (Aylin Hanım)

Cami hocasına olanları anlattım. O da sen Allah'ın iyi kulusun ki seninle alışveriş yapmış dedi. Onlar cennette seni bekliyor, diğer çocuğa da dini öğret ve kardeşlerini unutturma dedi. Bu beni biraz rahatlattı ama tam olarak huzur bulamadım. İnsanlar sen mi attın diye soruyor. Sosyal hizmetleri aramakla tehdit ediyorlar. Ben bile şüpheye düşüyorum korkumdan, acaba ben mi attım diye... Kalabalık beni yoruyor. Hatta neşeli bir ortamdayken bile ağlıyorlar gibi algılıyorum. En büyük destekçim eşimdi. Ama onunla da biraz uzaklaştık. O da kötü bayağı... (Feride Hanım)

Özellikle hacca gidenlerin dualarını almak yardımcı oldu. (Lale Hanım)

Durkheim (2005: 465-68), dinin, mensupları arasındaki yakınlık hissini güçlendirdiğini vurgulamıştır. Bu nedenledir ki ruh sağlığı çalışanları ortaya çıkmadan binlerce yıl önce de insanlar yas tutma sürecinde dini liderlere veya dini kurumlara başvurarak yardım almaktaydı. (Worden, 1991). Özçetin din

adamlarının, yas belirtileri nedeni ile kendilerinden yardım isteyenlere, sabırlı olmaları ve ölümü kabullenmelerini öğütleyerek yardım ettiklerini tespit etmiştir (Özçetin, 2000). Bu nedenle bireyler yas sürecinde din adamlarına giderek veya dini topluluklar içerisinde bulunarak ölüme, öteki hayata ya da hayatın anlamına ilişkin sorularını sorabilir. Ancak bu çalışmada, bireylerin din adamlarına veya dini topluluklara pek gitmedikleri görülmüştür. Bu durum bireylerin yas tepkilerinin fazla olması, kendilerini toplumdan izole etmeye çalışmaları ve sosyal destek kaynaklarını bile reddetmeleri ile alakalı olabilir.

Din insana hem Allah ile hem de diğer dindar bireylerle bağlantı kurma fırsatı yaratarak anlam sağlaması açısından diğer sosyal destek sistemlerinden ayrılır (Bahadır, 2002: 138).

Bu süreçte, sizin manevi destek sunduğunuz kişiler oldu mu?

Katılımcılardan 7'si çevresinde bireylere destek olurken, 7'si destek olamadığını ifade etmiştir. Destek olan bireylerden 3'ü hasta ziyareti/yardıma yaparak, 2'si çocuklarına destek sunarak, 1'i anne babasına destek olarak, 1'i ise yakın akrabaya destek sunarak başkalarına yardımcı olmuştur.

Daha çok hasta ziyareti yapmaya başladım. Önceden yapmazdım, ama şimdi daha çok anlıyorum onları. (Menekşe Hanım)

Teselli vermeye çalıştım. Annemin sürecine benzer süreçten geçenleri doktor bulmaya çalışarak yardımcı olmaya çalıştım. (Yonca Hanım)

Katılımcılardan bazılarının kendi acılarıyla yoğun bir şekilde meşgul olmaları neticesinde oluşan sosyal izolasyonları nedeniyle başkalarına destek veremedikleri, bazılarının ise kaybına rağmen benzer durumda olan kişilere yardım etmeye ve destek olma çalıştıkları görülmüştür. Başkalarıyla paylaşımda bulunmak yas sürecindeki birey için daha faydalı olacaktır. Kula'ya göre de yaşanan olayın olumsuzluklara odaklanmak yerine olaya öğrenme merkezli yaklaşmak birey daha sağlıklı değerlendirme yaparak olaya çözümcül bakabilmeye ve benzer olayları yaşayan insanlarla empati kurarak onlara yardım etmeye olanak sağlamaktadır (Kula, 2006).

Bunların yanı sıra bireylerin çevresine manevi destek sunup sunmadığını anlamak amacıyla “Manevi açıdan Tanrı’ya çevrenizdeki insanlara yönelik manevi bir hoşnutsuzluk yaşadınız mı?” sorusu sorulmuştur.

İlk 20 gün insanlardan soğudum. Kimseyi görmek istemiyor, başınız sağ olsun kelimesinden nefret ediyordum. Kimse beni anlamıyordu sanki. Sonra eşimin dışarı çıkmama yönelik ısrarları ile çıkıyorum ve bana dinen nasihat verecek insanların yanına gidiyorum. (Aylin Hanım)

Görüldüğü gibi Aylin Hanım ‘Başın sağolsun.’ kelimesine tahammül edememektedir. Gorer’in (1965) dediği gibi bu tarz cümlelere verilen reaksiyonlar bireyin yas sürecinin neresinde olduğunu göstermektedir. bu bireyde ölümü inkar etmekte bu nedenle ölümü hatırlatan insanlara karşı hoşnutsuzluk yaşamaktadır. Toptaş, Kuşlar Yasına Gider adlı romanında her başın sağ olsun lafının babasının ölümünü tekrar tekrar yüzüne vurduğunu dile getirmiştir (Toptaş, 2017). Bu da cenaze taziye gibi geleneksel ritüellerin kaybın gerçekliğinin farkına varma, yüzleşme ve kabullenme için ne kadar önemli olduğunun gerçek bir kanıtı niteliğindedir.

Sadece bazı arkadaşlarla görüşüyorum, çok kalabalığı sevmiyorum. Çünkü topluluk olunca ister istemez gülenler oluyor. Ama benim acım var diyorum, sinirleniyorum. (Menekşe Hanım)

Bireyin pek çok yaşlı insan gibi hassas olduğu, acısına saygı duyulmasını istediği, başkalarının hayatlarında gülünebilecek şeyler olmasının bireyi irrite ettiği görülmektedir.

Hocalara gittim. Ama çarşıda bir kadın beni tanıyıp suçladı. Üçüncüyü elinden alsınlar dedi. Tanımıyorum bile. Çok ağladım. Milletten lafından kurtulmak için gitmeyi düşünüyorum. Sanki herkes beni suçluyor, bana o gözle bakıyor. İnsanlardan kaçmak için minibüste bile uyuyorum. (Feride Hanım) Eve hoca geldi, beni okudu ama gene çaresiz kaldım. Ne yaparsam yapayım kızım aklımın ucundan çıkmıyor. Gece yarısı kalkıp evimde onu arıyorum, sonra aklıma öldüğü geliyor geri gidip yatıyorum. (Feride Hanım)

Bahsi geçen birey oldukça travmatik bir şekilde çocuğunu balkondan düştüğü için yitirmiş ve bu olay medya da yankı bulmuştur. Bu nedenle birey

toplum tarafından da sözlü tacize uğramıştır. Ani ve travmatik kayıp yaşayan birey bu çalışmada ki en ağır derecedeki yas vakalarından biridir. Hocaların dedikleri, dini inancının olmasına rağmen geceleri kalkıp çocuğunu araması bireyin yasının şiddetini gözler önüne sermektedir.

Ölümü sordum günü saati belli mi dedim hocalara. Eşimin yaşadığı şeye vesile ya da kader diyorlar (Nuran Hanım) Sorumun cevabını alıyorum ama kabullenemiyorum. Yaşlı hoca sen hiç ölüm görmedin mi tv de bu sene ne bebekler öldü ölüm var bu dünyada dedi (Nuran Hanım)

Bireyin yas tepkilerinin şiddeti ve iç güdümlü dindarlık derecesinin düşük olması bu bireyin kabul noktasında sıkıntı yaşadığını göstermektedir.

3.12.5. Hayatta Dönüşüm/Yaşam Dönüşümü Elde Etmek Amacıyla Kullanılan Dini Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Bireylerin yaşadıkları süreç neticesinde manevi bir dönüşüm deneyimleyip deneyimlemediğini tespit etmek amacıyla “Manevi bir uyanış ya da dini bir dönüşüm deneyimlediniz mi?” sorusu sorulmuştur.

Bir sınavdayız, neden burada olduğumu biliyorum. Hayatımın bütün amacı gitti, o yüzden yeni bir gaye istiyorum. (Aylin Hanım)

Evet, yeni bir çocuk...(Feride Hanım)

Sadece hayırlısını istedim. (Nergis Hanım)

Evet kesinlikle, böylece oğlumun yanına gidebilirim. (Lale Hanım)

Evet ama eşimi görebilmek amaçlı, başka bir amacım yok. Zaten ibadet yapardım, sadece artırdım. (Menekşe Hanım)

Görüldüğü gibi bireyler daha çok dünya hayatına yönelik dönüşüm ve gaye arayışına girmişlerdir. Daha önceki bulgularda bazı kişilerin ibadetlerinde başta artma olurken zamanla azalma olduğu görülmektedir. Bu durum acının bireyi dine yönelttiğini, ancak tam bir dönüşüm yaşamadan çoğu zaman bu dini ilginin azalma eğiliminde olduğunu ifade ediyor olabilir. Dolayısıyla bireyler değişime gitmekte, ancak her birey dönüşümü gerçekleştirememektedir

denilebilir. Ayten'in çalışmasında da dini istikamet, dini dönüşüm ve dini yakınlaşma gibi olumlu dini başa çıkma boyutlarından alınan ortalama puanlar diğerlerine göre daha düşük çıkmıştır (Ayten, 2012: 90). Bu durum 'sıkıntılı anların yaşandığı, dolayısıyla anlamın tehdit edildiği durumda ilk amaç anlamın korunmasıdır; anlamın dönüştürülmesi ise daha sonraki bir aşamadır.' İlkesine uymaktadır (Ayten, 2012: 91). Bu durum aynı zamanda bahsi geçen bireylerin çoğunun dış güdümlü dindarlık puanlarının da yükselmesi ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarını da kullanıyor olmaları ile alakalı olabilir (Ek-2).

Olumlu dini başa çıkma kullanan bireyler, strese daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşarak stresli olayları kişisel olgunlaşma için bir aracı olarak görebilmektedirler (Day & Maltby, 2003). Eryücel çeşitli yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin manevi değişimin yanı sıra yaşama bakışta da önemli değişiklikler yaşadığını; katılımcıların kendini daha iyi tanıma ve Yaratıcıyı daha farklı algılama gibi dini dönüşümler yaşadığını tespit etmiştir (Eryücel, 2013). Frankl'ın dediği gibi, potansiyeller gerçekleştirilemediği sürece geçici şeylerdir. Dolayısıyla potansiyeller gerçekleştiği anda gerçekliğe dönüşür ve geçmişe gönderilerek orda korunur, geçicilikten kurtarılır ve kaydedilmiş olur. Kişi her an sorumluluk alıp tercihler yaparak var oluşunun ne yönde olacağına karar vermektedir (Frankl, 2017: 135). Dolayısıyla kişinin ulaşmış olduğu ve ulaşması gereken şey arasındaki gerilim insanın yapısından kaynaklandığı için vazgeçilmezdir. Bu nedenle insanın esas isteği homeostasis denilen gerilimsiz durum değil, bir amaç uğruna yaşamak ve de gerilimin içindeki potansiyel anlamı bulmaktır (Frankl, 2017: 119).

Yalom'da (2002) ölümcül hastalarla çalışırken, bireylerin çoğunun zamanla ölüm karşısında bilgeleştiklerini, önceliklerini değiştirdiklerini ve önemsiz şeylere daha az değer vermeye başladıklarını gözlemlediğini ifade etmiştir. Hatta çoğu hastasının, 'Nasıl yaşayacağımızı öğrenmek için şu ana, bedenlerimiz kanserle delik deşik olana kadar beklemek zorunda kalmamız ne yazık.' diye sızlandığını duyduğunu ifade etmektedir (Yalom, 2002: 137-138; Yalom, 2014a: 167). Yalom'a göre bireyler yas neticesinde, acımasız gerçeklerle yüzleşerek uyanış veya köklü bir değişim geçirebilirler. (Yalom, 2015: 24).

‘Sevgi çok derinse, ruhta hiçbir zaman tümüyle iyileşmeyen ‘delikler’ oluşur. Yoğun bir yas, kişinin ne derin sevebildiğinin işaretidir. Böylesine sevebilmek güçlü insanların kazanmış olduğu bir yetidir. Aynı sevme gücü, insanlara hayata yeniden dört elle sarılma gücünü, dönüşümün gücünü de veren bir özelliktir. ‘(Sharon Wegscheider-Cruse) (Gün, 2014: 200-201).

3.13. DİĞER SORULARA İLİŞKİN BULGULAR

3.13.1. Dine Yönelme Hissi Uyandıran Sebeplere İlişkin Bulgular

Görüldüğü gibi bireyler yas sürecinde çoğunlukla dine ve Tanrı’ya yönelmiştir. Bu durumun nedenlerini tespit etmek amacıyla “Bu süreçte sizde Tanrı’ya ya da dine yönelme hissi uyandıran sebepler nelerdir?” sorusu sorulmuştur. Bireyleri dine en sık yönlendiren sebebin bireylerin ölümün gerçekliğini daha çok idrak etme neticesinde ölümü sıklıkla düşünmesi olmuştur;

Huzur bulduğum tek şey Allah’ı anmak, başka bir şey çokta teselli etmiyor. (Aylin Hanım)

Başka türlü bir cevap bulamıyorum, her şey çok belirsiz. Anlam veremiyorum. Allah biliyor demek Allahın bir bildiği varki böyle oldu demek ve kadere rıza göstermek rahatlatıyor. (Edibe Hanım)

Hocalar, çocuklarım... (Feride Hanım). Zaten ilk çocuğum ölünce fazla manevi destek aramadım, 2.den sonra hocalarla muhabbet etmeye maneviyatımı artırmaya başladım. İyi geliyor biraz. Şüphelerim hafifliyor biraz. Allah alacaktı zaten, ben öldürmüş olamam diyorum. (Feride Hanım)

Her şeyi canlı canlı gördüm bu beni daha çok yönlendirdi, korku sardı. Öbür dünyada iyi bir yerde olamama korkusu...(Halide Hanım)

Olması gerekenin bu olduğunu düşündüm. En güzel çare aranacak yer Allah katı değil mi? (Menekşe Hanım)

Ölümü düşünmek, ölüm her an yakamda her an birisi ölecek gibi düşünüyorum aslında normal karşılıyorum (Süreyya Hanım)

Bize din lazım. Çare orda, başka yerden şifa bulmaz böyle acılar.. şifa Allah'tan.
(Suna Hanım)

Çünkü eşime ancak ibadetimle kavuşabilirim. (Handan Hanım)

Sıkıntılı olaylarda dine yönelmek insanlara huzur vermektedir (Day & Maltby, 2003). Yalom da ölüm bilincinin hayatını canlandırdığını ve önemsiz şeyleri bırakıp gerçekten değerli olana değer vermeyi öğrettiğini söylemiştir (Yalom, 2014a: 142-143). Kübler Ross'a göre ölümü öte dünya ile bu dünya arasında bir perde olarak görmek bireye faniliği hatırlatarak bu dünyada olabildiğince verimli yaşamasını sağlayabilir (Kübler-Ross, 2010). Birey ölümlü bir varlık olduğunu, ölüm gerçeğini içinde taşıdığını fark ederse kendisini daha iyi tanıyabilir. Yaşamına daha iyi yön verebilir. İyilik ve kötülüğü dengeleyebilir. Ölümü düşünmek insanı hırslardan alıkoyacağı için insan bunalımdan korunabilir, gaflete düşmemek için şuurunu açık tutmaya çalışır, ölüm olayları ile karşılaştıkça kalanların kıymeti daha çok bilinerek olumlu özellikler geliştirilebilir, adalet duygusunu güçlendirir. Bütün bunlardan yola çıkarak ölüm düşüncesinin bireyin yaşamayı öğrenmesini sağlayarak gelişimine oldukça katkıda bulunacağı söylenebilir. (Schaerez, 1953: 15-40; akt. Karaca, 2000: 111-120).

Görüldüğü gibi, insanoğlunun, zihinsel ve ruhsal arayışlarına en çok din cevap vermektedir (Bahadır, 2002: 151).

3.13.2. Dini inancın Yas Sürecindeki Fonksiyonuna İlişkin Bulgular

Bu çalıma katılan bireyler çeşitli sebeplerle dine yöneldiklerini belirtmişlerdir. Bu noktadan hareketle dini inancın başa çıkma sürecinde bireyler açısından işlevsel olup olmadığını tespit edebilmek için “Sizce, dini inancın yaşadığınız süreçteki fonksiyonu nedir?” sorusu sorulmuştur. Bütün katılımcılar dinin yaşadıkları süreçteki etkisini pozitif olarak tanımlamışlardır;

Din sadece üzüntülü zamanlarda değil her zaman insana destek insanın hayatını pozitif yönde destekleyen bir şey. (Edibe Hanım)

Dini inancı faydalı buluyorum. İnancım olmasaydı kesinlikle başa çıkamazdım.
(Ayşe Hanım)

İnanmasam yaşayamam. Yoklukla mücadele edemem. Yok olmuş gibi düşünmeyi kaldıramam. (Aylin Hanım)

Ayakta kalmama vesile oluyor, tutunacak bir dalım. (Edibe Hanım)

Bayağı fayda sağladı. İncim sayesinde dayanıyorum, ailemden arkadaşlarımdan destek almaya çalışıyorum. Aşırı unutkanlıktan şikayetçiyim. (Feride Hanım)

Kafamı öyle şeylere verince rahatlıyorum. Oyalanmak için mi yoksa inançtan mı bilmiyorum. İnşallah inançla içten yapıyorumdur. (Halide Hanım)

Biraz olsun başa çıkmama yardımcı oluyor, o da olmasa hiç güçlü olamam bu acıya dayanmam. Ama biliyorumki ahiret var ve oğlumun yanına gidebilirim. (Lale Hanım)

Dine sığınınca dua edince daha çok rahatlıyorum. (Menekşe Hanım) Sabah namazı kılınca daha rahat oluyorum. Yaşadığım sıkıntılarla baş ettikçe de şükrediyorum. (Menekşe Hanım)

Tabii ki onsuz olmaz, çünkü her şeyi yaratan bir güç var. Dinde ahlaki kurallar var ve bunların yokluğu toplumu kaosa sürükler. Bu nedenle her toplumun kendine göre bir dini yapısı vardır. Olmazsa olmaz... Ama sadece bir şeylerle başa çıkabilmek için dini kullanmak yanlış bence. (Nergis Hanım)

Dini inanç üzüntülü zamanlarda rahatlatıyor. Din gerekli bazen yararı oluyor bazen olmuyor. Rahatlatsa bile bazı şeyleri hala sorguluyorum ama çoğunlukla başıma gelen olumlu şeylerde Allah'ın yardım ettiğini düşünüyorum. (Nuran Hanım)

Torunum her an aklımda. Özlüyorum ağlıyorum keşke böyle olmasaydı. İncimden ötürü isyan etmemeye çalışıyorum. Bir şeylerle uğraşıyorum. Kafamı dağıtmaya çalışıyorum ama daha çok dua ile zaman geçiriyorum dayanma gücü ve sabır diliyorum. Kızımı görünce daha çok üzülüyorum. Çocuğuna çok bağlıydı. Sanki ben bakmasam böyle olmayacaktı diyorum. Ama gerçekçi bir düşünce değil çünkü kaderde vardı bu durum takdiri ilahi. Veren Allah alan Allah diyorum. Ben gayet güzel bakıyorum ama oldu diyorum. Suçluluk duygum azalıyor,

rahatlıyorum. (Süreyya Hanım) NOT: kızı ve damadı Süreyya Hanım çocuklarına baksın diye tayinini buraya almış. (Süreyya Hanım)

İnsan inancı sayesinde ölüm gibi şeylerin üstesinden gelebiliyor. (Yonca Hanım)

Görüldüğü katılımcılarımızın hepsi dinin pozitif değerinden bahsetmektedir. Bireylere direkt olarak dini nasıl değerlendirdiklerinin sorulduğu çalışmalarda genellikle insanların dini yararlı bulduğu görülmüştür (David, Ladd ve Spilka, 1992). Genel olarak yapılan çalışmalarda katılımcıların %50'si ile %80'i civarındaki katılımcı dinin çeşitli durumlarla baş etmede kendilerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir (Akt; Pargament ve Brant, 1998).

Dini öğeler sürecin her aşamasında yer bulmaktadır. Dinsel metinler, dini uygulamalar, dini mekanlar çoğu zamanda aktif olarak sürece yayılmıştır. Ayrıca bu dini uygulamalar yas sürecinin her aşamasında başa çıkmada etkilidir. Bu tür sıkıntılarla veya süreçlerle dini inanç vasıtasıyla başa çıkmaya 'dini başa çıkma' denir. Özellikle ani ve travmatik ölümlerde dini başa çıkma daha sık kullanılıyor. Çünkü dini inançlar dünyada yaşadığımız olayların anlamı ve ölüm ötesi hayat gibi konularda olumlu bir bakış açısı sunuyor, Tanrı'ya güvenmek gibi olumlu öğeler içeriyor (Göka, 2010: 198-200).

Logoterapiye göre ölüm yaşamın geçiciliğinin farkındalığına varıp sorumluluk alarak bir hayat yaşamaya yönlendirebilir (Frankl, 2017: 150).

Dini başa çıkma tarzları genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin olumlu dini başa çıkma tarzlarını daha çok tercih ettikleri ancak şiddetli yas tepkisi yaşayan ve acısıyla başa çıkmakta ve ölüme anlam vermekte zorlanan bazı bireylerin olumsuz dini başa çıkma tarzlarını da olumlu dini başa çıkma tarzları kadar kullandığı görülmüştür. Bireylerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzları, iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık, psikolojik belirti şiddeti puanlarına ilişkin veriler Ek-1, Ek-2 ve Ek-3'deki gibidir.

3.14. DİNİ BAŞA ÇIKMA, DİNDARLIK BİÇİMİ VE RUH SAĞLIĞININ YASLA İLİŞKİSİNİN BİLİŞSEL BAĞLAMDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Yapılan gözlem, görüşme ve kullanılan ölçekler neticesinde (Ek-1, Ek-2, Ek-3) görüldüğü gibi katılımcıların büyük çoğunluğu pozitif dini başa çıkma tekniklerini negatif dini başa çıkma tekniklerine göre daha çok kullanmaktadır. Katılımcıların neredeyse yarısı iç güdümlü dindarlık ölçümlerinde yüksek puan almışken diğer yarısının iç güdümlü dindarlık puanlarıyla dış güdümlü dindarlık puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Gözlem ve görüşme neticesinde de bu sonuca varılmaktadır. Bu bireylerin dış güdümlü dindarlık düzeyinin iç güdümlü dindarlık düzeylerine yakın olmasının sebebi, dış güdümlü dindarlığın bir alt boyutu olan ruhsal iyilik amaçlı dini başa çıkma tarzını yüksek oranda kullanmaları olabilir. Zira ölçeklerin bütün alt boyutları değerlendirildiğinde en yüksek ortalamaya ruhsal iyilik amaçlı dini başa çıkma alt ölçeğinin sahip olduğu görülmüştür. Bu durum bireylerin kayıp neticesinde dine yönelmiş olmasının bir sonucu olabilir. Nitekim iç güdümlü dindarlığı dış güdümlü dindarıktan daha yüksek olan ve iç güdümlü dış güdümlü dindarlık düzeyi birbirine yakın olan bireylerin hepsinin en yüksek ortalamayı bu alt ölçekten aldığı görülmüştür. Bunun yanı sıra bazı dış güdümlü dindarlık derecesi yüksek olan bireylerin seküler ve sosyalleşme amaçlı dindarlığı tercih ettiği de görülmektedir. Sadece iç güdümlü dindarlık derecesi yüksek olan bireyler ise dış güdümlü dindarlığın ruhsal iyilik amaçlı dindarlık alt boyutu haricinde diğer alt boyutlarından yüksek puan almamışlardır. İç güdümlü dindarlarda bile dış güdümlü dindarlığın ruhsal iyilik amaçlı dini başa çıkma alt ölçek puanlarının yüksek olması bireylerin zor ve sıkıntılı zamanlarda dine yöneldiği düşüncesini destekler niteliktedir. Işık, kendisini dindar olarak tanımlamayan bireylerde dâhil herkesin yaşananlara anlam vermede dini inançlara vurgu yaptığını tespit etmiştir (Işık, 2013). Dolayısıyla literatürde her ne kadar dinin faydası üzerine farklı görüşler söz konusu olsa da, insanların zorluk ve kriz zamanlarında insanların Allah'a yönelmelerinin sık rastlanan bir durum olduğu söylenebilir (Kula,2002).

Ayrıca bu durum bireylerin neden dini bir değişim içerisine girdikleri halde dini dönüşüm yaşamadıklarını da açıklar niteliktedir. Nitekim katılımcıların

neredeşey yarısının i güdümlü dış güdümlü dindarlık düzeyleri birbirine yakındır ve i güdümlü dindarlar bile daha çok ruhsal iyilik amaçlı olarak dini başa çıkmayı kullanmaktadır. Belki de bu nedenle bireyler öncelikle anlamın değiştirilmesi değil korunması ilkesi çerçevesinde hareket etmekte, dine öncelikle fayda bulmak için sığınmakta, dine tutunarak var olan anlam çerçevesini korumakta ve zedelenen kısımları onarmaktadır. Gerekli doyuma ulaştıktan sonra ise eski haline geri dönmekte ve bu nedenle bu tür durumlardan çok az kişi gerçek bir dönüşüm yaşayarak çıkmaktadır. Pargament'e göre din sıkıntılı olan süreçlerde eski amaç ve değerlerden vazgeçip yerine yenilerini koymamız gerektiğinde anlamın dönüştürülmesinde 'anlamın yeniden değerlendirilmesi' ve 'yeni den yaratılması' tarzında rol oynayan bir faktördür (Pargament 1997: 234-235). Grldği gibi önce anlam korunmakta ya da yeniden değerlendirilmekte daha sonra dönüşüme uğramaktadır. Bu düşünceleri destekler şekilde Ayten, dini istikamet, dini dönüşüm ve dini yakınlaşma gibi olumlu dini başa çıkma boyutlarından alınan ortalama puanların diğerlerine göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Ayten, 2012: 90). Bu durum 'sıkıntılı anların yaşandığı, dolayısıyla anlamın tehdit edildiği durumda ilk amaç anlamın korunmasıdır; anlamın dönüştürülmesi ise daha sonraki bir aşamadır.' ilkesine uymaktadır (Ayten, 2012: 91).

rnekleminimizin i güdümlü dindarlık puan ortalaması dış güdümlü dindarlık puan ortalamasından yüksek olsa da bu bireylerin genel olarak dış güdümlü dindarlığın ruhsal iyilik amaçlı dini başa çıkma alt boyutunu ($x= 4,38$) kullanmaları dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum bireylerin pozitif dini başa çıkmayı daha çok kullanmaları ve de genel olarak i güdümlü dindarlık puanlarının ($x= 24,64$) daha yüksek olmasına rağmen psikolojik sıkıntılar ($x: 1,5$) yaşamaları ve başa çıkmakta zorlanarak psikiyatriye başvurmaları üzerinde etkili olabilir (Ek1, Ek2, Ek3). Zira bireylerin i güdümlü dindarlık düzeyleri daha yüksek olsa dine daha içten bağlı olup yaşanan sıkıntılarını daha kolay kabullenebilirlerdi. Ancak i güdümlü dindarlık puanları daha yüksek olan bireylerin ruhsal iyilik amaçlı dindarlık alt leği puanlarının, dış güdümlü dindarlardan bile daha yüksek olması bireylerin daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine engel oluyor olabilir. Zira i güdümlü dindarlar,

içten inananlardır ve dini, çıkarları için kullanmazlar. Bu tip dindarlıkta din, kişinin kendisini gerçekleştirmesine yardımcı olur. Dış güdümlü dindarlık yöneliminde ise, birey dinini kendi çıkarları doğrultusunda kullanır ve çeşitli gereksinimleri için dinin kendisine sağladığı olanaklardan yararlanır (Allport & Ross, 1967). Bu nedendir ki Allport'a (1963) göre, dış güdümlü dindarlık iç güdümlü dindarıktan daha az sağlıklıdır. Dini inançlarına hayatının her alanında yer veren bireyler ise, inanç hayatlarının her alanında olduğu için daha güçlü başa çıkma mekanizmaları geliştirirler. (Köse ve Küçükcan, 2006: 73-76).

Bu durum bireylerin psikolojik belirti şiddeti puanları içinde geçerlidir. İç güdümlü dindarlık puanlarının yanında dış güdümlü dindarlık puanları da yüksek olan bireylerin SCL-90-r puanlarının sadece iç güdümlü dindarlık puanı yüksek olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca bu bireylerden bazılarının Tanrı'yı cezalandırıcı olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında iç güdümlü dindarlık ile psikolojik sıkıntılar arasında negatif, dış güdümlü dindarlık ile psikolojik sıkıntılar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. (Genia ve Shaw, 1991; Maltby ve Day, 2000). Olumlu dini başa çıkmanın daha fazla kullanılmasının ve iç-güdümlü dindarlığın daha yüksek olmasının psikolojik iyilik hali ile olumlu yönde ilişkili olduğu bilinmektedir. Ancak olumsuz Tanrı algısı ve yaşanan talihsizlikleri Tanrı'nın bir cezası olarak görme gibi olumsuz dini başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlık açısından faydalı olmadığı tespit edilmiştir (Güler, 2010; Steenwyk, Sherry vd., 2010). Bu çalışmada dış güdümlü dindarlık derecesi yüksek olan bireylerin psikolojik belirti şiddeti sadece iç güdümlü dindarlık derecesi yüksek olan bireylerden daha yüksek bulunsa da, iç güdümlü dindarlığı yüksek olan bireylerinde bazı psikolojik sıkıntılar yaşadığı görülmektedir. Çalışmalar her ne kadar bir inanca sahip olmanın yapıcı etkisini desteklese de, bu durum iç güdümlü dindarlığın psikolojik iyilik hali açısından her zaman eşsiz bir role sahip olduğu anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla dindarlığın psikolojik sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesinde işlevsel olan ve olmayan bazı psikoterapik özellikler taşıdığı söylenebilir (Güler, 2010; Steenwyk, Sherry vd., 2010). Nitekim bazı bireylerin iç güdümlü dindarlık derecesi dış güdümlü dindarlık düzeyinden daha yüksek olduğu halde düşük düzeyde de olsa psikolojik belirti gösterdikleri tespit

edilmiştir. Ancak bu durum bireylerin ani kayıplar yaşamasına ve yas sürecinde olmasına bağlanabilir. Ayrıca bedensel ruhsal, bilişsel ve davranışsal bağlamda ele alınan yas tepkilerin çoğunluğu psikolojik rahatsızlık belirtileriyle oldukça benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik belirti şiddetinde düşük derecede yükselmeler yas sürecinin başında beklenen bir durum olarak görülebilir.

Bunların yanı sıra bu durum iç güdümlü dindarlığı yüksek olan bireylerin bile ruhsal iyilik amaçlı dış güdümlü dindarlığı kullanmaları nedeniyle oluşmuş olabilir. Çünkü ruhsal iyilik amacıyla dine sığınan bazı bireyler yeterli desteği alamadığı zaman psikolojik belirtileri daha çok hissedip sıkıntı yaşayabilirler. Ancak yine de iç güdümlü dindarlık derecesi yüksek olan ve dış güdümlü dindarlık derecesi yüksek olmayan bireylerin ruhsal sağlığının daha olumlu olduğu görülmektedir. Bu durum beklenen bir durumdur. Zira iç güdümlü dindarlık manevi destek, yaşamdaki krizlerin hayır yönünde dini olarak yorumlanması ve çeşitli ibadet şekilleri gibi pozitif dinî başa çıkma metotlarıyla iç içedir (Park & Cohen, 1993). Bu nedenle dini inancına adanmışlık düzeyi yüksek kişilerin olumsuz veya beklenmedik yaşam olaylarına olumsuz bir ruhsal tepki verme olasılıkları daha düşük düzeydedir. (Ellison, 1991). Apaydın'a göre iç güdümlü dindarlık daha sağlıklı bir ruh hali ile ilişkilidir (Apaydın, 2010).

Katılımcıların yaşadığı ruhsal sıkıntıları inceleyecek olursak; yaşanan psikolojik belirtilerin şiddetini ölçmek amacıyla kullanılan SCL-90-R'dan alınan puanların genel ortalaması örneklemin düşük derecede psikolojik belirti gösterdiğine işaret etmektedir. Alt ölçeklere bakıldığında bireylerin sırası ile en çok 'Kişiler arası duyarlılık, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, ek skala (uyku ve iştah bozuklukları) ve somatizasyon alt ölçeklerinden düşük düzeyde belirti gösterdikleri tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında da bireylerin kayıp neticesinde depresyon anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar ya da rahatsızlık belirtileri gösterdikleri ifade edilmektedir. Bu çalışmada en çok kişiler arası duyarlılık puanının yükselmiş olması dikkat çekici bir bulgudur. Bu çalışmada 3 kişinin düşük, 7 kişinin yüksek düzeyde kişiler arası duyarlılık belirtisi gösterdiği saptanmıştır. 4 kişi ise herhangi bir kişilerarası duyarlılık belirtisi göstermemiştir. Kişiler arası

duyarlılık kavramı bireyin, diğerleriyle karşılaştırıldığı durumlar söz konusu olduğunda, yetersizlik duygularına kapılarak kişiler arası ilişkilerinde kendini küçük görmesi, iletişimde zorluk çekmesi, rahatsızlık hissetmesi ve olumsuz beklentiler taşıması gibi durumları ifade etmektedir (Koç ve Polat, 2006). Katılımcılardan bazılarının baş sağlığı dileklerini kabul etmek istememe gibi kaçınma yöntemlerine başvurmak istemesi, çoğunun yalnız kalma isteği, birçoğuna sosyal desteğin yeterli gelmemesi gibi bulgular bireylerin kişiler arası duyarlılığının arttığı yönündeki bulgumuzu destekler niteliktedir. Katılımcılardan birinin kalabalık ortamlara girmek istemediğini, çünkü insanların yaşanan acıyı unutarak gülüp konuşuyor olmalarının kendisini çok üzeceğini ifade etmesi kişiler arası duyarlılığa örnektir. Görüldüğü gibi kişiler arası duyarlılık bireyleri kaçınma yöntemlerine itmekte bu durum bireylerin olumsuz duygu durumlarının ve bilişsel çarpıtmalarının artmasına neden olmaktadır. Ayrıca bireylerin daha çok içe kapanmasına da neden olabilir. Bireylerin depresyon düzeyinin en yüksek ikinci ortalamaya sebep olması bu düşüncelerimizi destekler niteliktedir. Katılımcıların 3 tanesinin yüksek, 7 tanesinin ise düşük düzeyde depresyon yaşadığı tespit edilmiştir. 4kişi ise depresyon yaşamamaktadır.

Depresyon mutsuzluk, hüznü hissetme, karamsarlık, isteksizlik, unutkanlık, dalgınlık gibi belirtilerle seyreden; kişinin kendine olan güveninde azalmaya neden olan bir rahatsızlıktır. Depresyondaki birey dikkatini toplamakta güçlük çeker, güçsüz ve enerjisiz hisseder, uyku ve yeme problemleri yaşar. Ayrıca bu dönemde bedensel sorunlarda artar (Mete, 2008). Literatüre bakıldığında çoğu araştırma da dış güdümlü dindarlık yöneliminin ise depresif semptomların sıklığı ile daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (Dein ,2006). Bu bilgiler gözlem, görüşme ve ölçeklerle elde ettiğimiz bulgularla tutarlıdır. Ayrıca yapılan araştırmalarda depresyon belirtilerinin dindarlık arttıkça azaldığı tespit edilmiştir. Bu durum, dinin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını bazen açıkça bazen de dolaylı yoldan etkilemesinden kaynaklanabilir. Dolayısıyla dini inanç, bireyleri başlarına gelen beklenmedik, üzücü ve sıkıntılı durumlar karşısında manevi olarak desteklediği için, dindarlık, depresyona karşı koruyucu bir tampon görevi görmektedir denebilir. (Yapıcı, 2007: 133-137). Işık ise 24 kişiden sadece 3'ünün depresyon yaşadığını tespit etmiştir. Işık'a göre dua, depresyon gibi ruhsal

rahatsızlıklarla baş etmede kullanılan başlıca kaynaklardandır. Dua eden bireyler kayıp sürecine daha kolay uyum sağlar. Işık, çalışmasına katılan yetişkinlerin herhangi bir sağlık problemi yaşamamalarını dini inançlarına ve dualarına bağladıklarını belirtmiştir. (Işık, 2013). Ancak bu çalışmada bireylerin olumlu dini başa çıkma tarzlarını oldukça fazla kullanmalarına rağmen genel olarak düşük düzeyde psikolojik belirti şiddeti saptanmıştır. Bazı bireylerin ise psikolojik belirti şiddetinin oldukça yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular bireyleri acılarının taze olması, çalışmanın yakınına son 1 yıl içerisinde kaybeden bireylerden oluşuyor olması ve bazı bireylerin dış güdümlü dindarlık seviyesinin de yüksek olması ile alakalı olabilir. Ayrıca her ne kadar bireylerin iç güdümlü dindarlık puanları yüksek olsa da bireylerin dini katılımının az olduğu kayıptan önce ibadet etme oranının yüksek olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum bireylerin birçoğunun acıyı kısa zamanda kabul edebilecek ve ölüme hemen anlam verebilecek kadar güçlü bir iç güdümlü dindarlığa sahip olmadıklarını düşündürmektedir.

Bunların yanı sıra, bu çalışmada depresyondan sonra en sık somatizasyon ile uyku ve iştah problemlerinin görülmesi durumuna da açıklık kazandırmaktadır. Bu nedenle ek skala puanının artması depresyonla birlikte görülen uyku ve iştah problemlerindeki artışın bir sonucu olabilir. Bu çalışmada 3 kişinin düşük, 3 kişinin yüksek düzeyde ek skala puanı tespit edilmiştir. 8 kişi ise problem yaşamamaktadır. Ek skalanın yanı sıra somatizasyon puanlarının artması ise bireyin yorgunluk gibi bedensel şikâyetlerdeki artışın bir sonucu olabilir. Somatizasyon altta yatan bir ruhsal bozukluğun kendini tıbben açıklanamayan çok sayıda belirti ile göstermesidir (Kesebir, 2004). Somatizasyon genellikle tek başına görülen bir bozukluk değildir. Sıklıkla uyum bozukluğu, depresyon ayrılık kaygısı gibi diğer bozukluklarla birlikte görülür (Pehlivan Türk 2008). Dolayısıyla depresyon düzeyinin de yüksek bulunması somatizasyonun yüksekliğini desteklemektedir. Bu çalışmada 4 kişinin düşük, 4 yüksek düzeyde somatizasyon yaşadığı tespit edilmiştir. 6 kişi ise, somatizasyon yaşamamaktadır.

Bu çalışmada bireylerin en çok yaşadığı belirtilerden birisi obsesif kompulsif belirtilerdir. 6 kişinin düşük, 3 kişinin yüksek düzeyde obsesif kompulsif belirtiler sergilediği tespit edilmiştir. Obsesif kompulsif bozukluk

(OKB), kişinin zihnine kendiliğinden giren ve tekrarlayan obsesyon (saplantı) ve kompulsyonların (zorlantı) hakim olduğu kişinin düşüncelerinin saçma olduğunu bilse de karşı koymakta zorluk çektiği bir bozukluktur (Bayar ve Yavuz, 2008). Çalışmada obsesif kompulsif belirtilerin yüksek çıkması bireylerin saplantılı bir şekilde ölen kişinin düşüncesi ile uğraşması ile alakalı olabilir. Nitekim bireylerin ölen kişi veya ölüm hakkındaki tekrarlayan düşünceleri bireyin taziye, mezarlık gibi ölümün gerçekliğini ortaya koyan durumlardan kaçınmasına ya da örneğin bireyin saplantılı bir şekilde ölenin geri gelebileceği fikri ile uğraşması kompulsif biçimde mezarlık ziyareti yapmasına neden olabilir. Bu çalışmada ölen kişiyle zihinsel anlamda çok vakit geçiren bireylerin mezarlık ziyaretlerinin oldukça sık olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra sürekli hocalara danışarak ölüm hakkındaki düşünceleri konusunda onay arayan ya da soru soran katılımcının da obsesif kompulsif belirtiler sergilediği söylenebilir. Bu durum bireyin obsesif kompulsif bozukluk hastalığına sahip olduğu anlamına gelmemektedir. Nitekim böyle bir tanının konulabilmesi için psikiyatri uzmanına başvurulması gerekir. Bunların yanı sıra obsesif kompulsif belirtilerin özellikle dış güdümlü dindarlık düzeyi de yüksek olan bireylerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Görüldüğü üzere sevilen birinin kaybı psikolojik sıkıntı yaşamaya sebep olan önemli faktörlerdendir (Koç, 2005: 23). Allport'un (2004: 115) ifadesinde olduğu gibi, "*Zihinsel ve fiziksel sağlığın özü, bireysel inançların doğasında bulunur*". Bireylerin kayıplar neticesinde özellikle duygusal ve davranışsal anlamda birçok zorluk yaşadığı göze çarpmaktadır. Ancak bu zorlukların altında esasen bireylerin yanlış inanışları ve mantıksız düşünceleri yatmaktadır. Doğru düşünemeyen birey olumsuz duygular hissetmekte bunun neticesinde de olumsuz davranışlar sergilemektedir. Örneğin yas tutarken ağlamanın günah olduğunu ya da güçsüzlük olarak algılanacağını düşünen birey duygularını yansıtamadığı için daha kötü hissetmekte, ağlama davranışını bastırmakta hatta bazı bireyler artık istese de ağlayamamaktadır. Pek çok psikolojik rahatsızlıkta bu kısır döngü neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bu düşünceleri destekler şekilde Apaydın'a göre, dini inanç ve öğretiler yapıları gereği değişikliğe müsait olmadığından bu katılık dini anlamda mükemmellik arzusunu kamçılayabilir. Birey istediği düzeyde mükemmelliğe ulaşamadığında ise depresyon ve anksiyete gibi ruhsal

rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Ya da toplumsal dışlanma, yalnızlık vb. topluma uyum sorunları ortaya çıkabilir (Apaydın, 2010). Ayrıca sağlıklı düşüncülerin olumlu dini başa çıkma tarzları ve iç güdümlü dindarlık ile de alakalı olduğu söylenebilir. Örneğin kaybettiği bireyi geçmişte üzdüğü için pişmanlık yaşayan ve Allah'ın kendisini bu nedenle cezalandıracağına inanan birey olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullanmaya daha meyilli olacaktır. Bu durum da bireyi psikolojik rahatsızlıklara yatkın kılacaktır. Literatüre bakıldığında bu düşünceyi destekleyen bulgular mevcuttur. Örneğin, günahkârlık duygusu azap korkusunu ve ölüm korkusunu tetikleyebilir. Ya da imtihan algısı Tanrı'nın insanı olumsuzluklarla da imtihan edilebileceğini akla getirerek ruhsal gerginliğe götürebilir. (Apaydın, 2010). Aksine geçmişe yönelik pişmanlıklar yaşasa da kendine yönelik suçluluk ve öfke duyguları olsa da Allah'ın merhametli olduğuna ve hayırlı amellerde bulunursa kendisini affedebileceğine inanan birey olumlu dini başa çıkma tarzlarını kullanacak belki de böylece iç güdümlü dindarlık düzeyi artarken psikolojik belirti şiddeti azalacaktır. Bu durumda Karslı'nın da dediği gibi, din, takdir-ilahi anlayışı, başına gelebilecek kötülüklerin günahlarının kefareti olduğu veya Allah'ın imtihanı şeklinde anlamlar katarak, öfkenin yıkıcı taraflarını dengeleyip bireyin akıl sağlığını korunması için bir tampon görevi görebilir (Karslı, 2012). Görüldüğü gibi insanın olayları algılama ve değerlendirme şekli sonuçlar üzerinde oldukça etkilidir. Bu sebeple bu çalışmanın birçok yerinde bireylerin özellikle düşüncelerine oldukça yer verilmiştir. Nitekim yas süreci duygu ve düşüncelerin oldukça ön planda olduğu bir süreçtir ve çalışmadaki verilerde bunu destekler niteliktedir. Bireylerin hissettiği pek çok duygunun şiddetli olmasının nedeni bilişsel mekanizmalar, bireylerin algıları, olayları anlamlandırma biçimleri olabilir. Volkan'ın da dediği gibi, yas tutarken pek çok düşünce ve duygu ile tekrar tekrar yüzleştiğimiz için yas tutma yorucu bir iştir (Volkan ve Zintl, 1993: 22).

Ancak bu süreçten kazanımla çıkmak da mümkündür. Örneğin, zihne yaşanan kayıp hakkında zihne mantıklı gerekçeler sunarak doğru duygulanımı sağlayan birey baş etme mekanizmasını geliştirmiş olur. Ayrıca ölüm fikriyle bütünleşmek, fanilik bilinciyle hareket etmek, gerçekçi olduğu için insanı anlamsızlıktan kurtarır. Ölüm bilinci olan insana hayat daha anlamlı geleceğinden

dünyaya ilişkin olumsuz algısı da düzelebilir (Göka, 2010: 115). Ölümü geçici bir olay olarak anlamlandırmak da bilişsel bir başa çıkma mekanizmasıdır (McIntosh vd., 1993). Ayrıca yas tutan kişi ölen kişi ile empati kurarak kendi ölümüne kaybettiği bireyin ne kadar üzülebileceğini düşünebilir. Frankl'ın dediği gibi, belki de yas tutmak bizden önce ölen kişiyi bizim kaybımızın vereceği acıdan kurtarmış olmamızın bir bedelidir (Frankl, 2017: 127).

Bütün bu etkilere bakıldığında yas tutmanın nedeni ve gerekliliği anlaşılmaktadır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma neticesinde şu sonuçlar elde edilmiştir: Başvuruların çoğu kayıptan sonraki ilk üç ay içerisinde gerçekleşmiştir. Bireylerin çoğunluğu, orta düzey gelir sahibi olan, eşi ve çocukları ile yaşayan evli bireylerdir. Yaş ortalaması 38,35'dir. Bu bireylerin yarısı tek başına, diğer yarısı bir yakınının eşliğinde polikliniğe başvurmuştur.

Tamamı kadın olan katılımcılardan eğitim seviyesi düşük olanların duygu ve düşüncelerini sözelleştirerek sorulara cevap vermekte zorlandıkları ancak eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylere göre duygularını daha rahat yaşadıkları, daha az güçlü durmaya çalıştıkları ve daha fazla dindarlaşma eğilimi gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Eş kaybı ve çocuk kaybı ilk sıralarda gelmektedir. Ölen kişilerin çoğu erkek, evli, orta düzey gelir sahibi bireylerdir. Yaş ortalaması 34,46'dır. Kayıpların çoğu kaza sonucu gerçekleşen ani ölümler neticesinde meydana gelmiştir. Bireylerin çoğu kaldırıkları hastanede vefat etmiştir. Bu nedenle katılımcılar ölen kişiyle vedalaşma fırsatı bulamamışlardır.

Katılımcılar ile ölen kişilerin arasının oldukça iyi olduğu tespit edilmiştir. Az sayıda bireyin bağlanma nesnesinin olduğu ve yas tepkilerinin şiddetinin patolojik yasa aday olduklarını gösterdiği tespit edilmiştir.

Ölen kişilerin hepsinin cenaze töreni yapılmıştır. Katılımcıların çoğunun cenazeye katıldığı ve ortalama hafta da bir mezar ziyareti yaptıkları tespit edilmiştir.

Ölüm haberi ilk alındığında yaşanan bedensel belirtiler; nefes darlığı, kaslarda güçsüzlük ve enerji azlığıdır. Duygular; üzüntü, şok, özlem, bunaltı, çaresizliktir. Düşünceler; öldüğüne inanamama ve saplantılı bir şekilde ölen kişiyi düşünmedir. Davranışlar ise dalgınlık, sosyal içe çekilme, ağlama ve ölene ait eşyaları saklamadır.

Başvuru anında yaşanan yas tepkilerinden olan bedensel belirtiler; enerji azlığı, kaslarda güçsüzlük ve gürültüye duyarlılıktır. Duygular; üzüntü, özlem, çaresizlik ve sevgidir. Düşünceler; saplantılı şekilde ölen kişiyi düşünme,

konfüzyon ve hala yaşıyor hissidir. Davranışlar ise dalgınlık, sosyal içe çekilme, ağlama ve ölene ait eşyaları saklamadır. Başvuru anında tespit edilen komplike yas belirtileri ise kendi kendine etkinlik başlatamama, karar vermede güçlükler ve sosyal uyum bozukluğudur. İntihar düşüncesi olan birey yoktur.

Hemen hemen bütün katılımcıların sosyal destek kaynağının olduğu ancak katılımcıların büyük bir kısmının sosyal destek kaynaklarını yeterli görmediği tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan bireyler daha önce psikolojik bir tedavi almamış kişilerdir. Yas belirtileri ile polikliniğe başvurmaları neticesinde, çalışmaya alınmalarına yakın bir zamanda ilaç tedavisi veya psikoterapi desteği almışlardır.

Kaybın en çok etkilediği yaşam alanı sosyal hayat olmuştur. Bireylerin hayata bakış açısında değişiklik olduğu, dünya hayatını boş ve anlamsız olarak görmeye başladıkları tespit edilmiştir. Katılımcılardan bazılarının olumlu bazılarının olumsuz bir bakış açısı geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Ölümün yokluk, Allah'a kavuşma, bitmek tükenmek, dünyadan göçüp gitmek, belirsizlik hali ve kurtuluş olarak anlamlandırıldığı; bireylerin hayata ve ölüme anlam verirken en çok dini referans aldıkları görülmüştür. Ölümün mahiyetine tam anlam veremeyen bireylerin bile olumlu ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların hepsinin ahiret inancının olduğu ancak bazılarının ahiretin nasıl olacağı konusunda kafa karışıklığı yaşadığı gözlemlenmiştir. Dünyadaki kulluk vazifesini yerine getirmeyip ahirette cezalandırılacağını düşünen bireylerin psikolojik belirti şiddeti, negatif dini başa çıkma ve dış güdümlü dindarlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yarısı ahiret inancının başa çıkma sürecinde kendilerine yardımcı olduğunu, diğer yarısı ise yardımcı olmadığını söylemiştir. Ahiret inancının yardımcı olduğunu söyleyenlerin sadece iç güdümlü dindarlık puanlarının yükseldiği, yardımcı olmadığını söyleyen bireylerin ise iç güdümlü dindarlığın yanı sıra dış güdümlü dindarlık puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Bu durum üzerinde bireylerin yanlış inanışlarının ya da felakletleştirme eğilimlerinin de etkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla ahirete yönelik inançlarda

bilişsel yeniden yapılandırma yapılarak ahirete yönelik bilişsel şemaların netleştirilmesi fayda sağlayabilir.

Katılımcıların kabir ziyaretlerinde en çok özlem, üzüntü ve hüznü hissettikleri tespit edilmiştir. Mezarlık ziyareti genel olarak rahatlatsa da dış güdümlü dindarlık ve psikolojik belirti şiddeti puanları yüksek olan bireylerin mezar ziyaretleri esnasında daha olumsuz duygular içerisine girdiği tespit edilmiştir. Ayrıca mezarlığa gitmenin çoğunlukla dindarlaşma isteği doğurduğu görülmüştür.

Katılımcıların yarısının ölen kişiden bahsederken rahatladığı, diğer kısmının ya daha kötü hissettiği ya da hislerine tam anlam veremediği görülmüştür. Kaybı hatırlatan anıların ise en çok üzüntü ve özlem hissettirdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların çoğu kaybettikleri kişiyi ölümden sonra en az bir kez rüyasında görmüştür. Ancak sık sık rüyasında kaybettiği yakınına gören kişi sayısı oldukça azdır.

Katılımcıların dini başa çıkmanın anlam bulma amacına yönelik dini başa çıkma tarzlarını kullandıkları tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılar ölüme kader, ecel, ilahi takdir, imtihan, uyarı, kurtuluş vesilesi ve sevdiklerine kavuşma şeklinde anlamlar yüklemektedirler. Bu inançlar bireylere dayanma gücü vermekte ve onları isyandan ve suçluluk duygularından alıkoymaktadır. Örneğin kader ve ecel inancı, bireylerin ölüme engel olabileceklerine ancak yeterli kontrolü sağlayamadıkları için sevdikleri kişinin öldüğüne yönelik olumsuz inanışlarla başa çıkma noktasında oldukça yardımcı olmaktadır.

Anlam bulma amacıyla kullanılan olumsuz dini başa çıkma tarzlarından sadece 'Tanrı'yı Cezalandırıcı Olarak Algılama' başa çıkma tarzının kullanıldığı tespit edilmiştir. Araştırma verileri incelendiğinde bu bireylerin yanlış dini inanışlarının olduğu ve teorik dini bilgilerinin zayıf olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun Allah'a cezalandırıcı bir rol biçmeye neden olduğu söylenebilir.

Bireylerin anlam bulma noktasında en çok dini inanışlarına başvurduğu, olumlu dini başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandığı dolayısıyla dini başa çıkma tarzlarının anlam bulma hedefini ya da fonksiyonunu yerine getirdiği söylenebilir.

Bireylerin başa çıkma sürecinde kontrol sağlamak amacıyla da dini başa çıkma tarzlarına başvurdukları tespit edilmiştir. Bireylerin kaybın ilk zamanlarında işbirlikçi dini başa çıkmayı daha sonrasında ise aktif dini teslimiyet yoluyla dini başa çıkmayı kullandığı tespit edilmiştir. Bu durum kaybın üzerinden zaman geçtikçe bireylerin ölümün üstesinden gelmek için ölümü kabul etmekten başka çaresinin olmadığını daha iyi idrak etmeleri ile alakalı olabilir. Kontrol sağlamak amacıyla pasif dini erteleme, benlik yönelimli dini başa çıkma ve doğrudan şefaath için yalvarma tarzında olumsuz dini başa çıkma tarzlarının da kullanıldığı görülmekle birlikte olumlu dini başa çıkma tarzlarının daha fazla kullanıldığı söylenebilir. Kontrol sağlamak amacıyla olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin iç güdümlü dindarlık puanlarının yanı sıra dış güdümlü dindarlık puanlarının ve psikolojik belirti şiddetinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların teselli bulma ve Allah'a daha yakın olma amaçlı dini başa çıkma tarzlarına da başvurdukları görülmüştür. Bireylerin teselli bulmak amacıyla en çok başvurduğu dini başa çıkma tarzlarının manevi bağ arayışı ve spiritüel destek arayışıdır. Bu durum bireylerin olaylara anlam verebilmek için dine yönelmesinin sonucu olabilir.

Kayıp yaşayan bireylerin neredeyse tamamı dine yönelmiş, ibadet ve dua sıklıklarında artış olmuştur. Katılımcılardan bazılarının namaz kılmaya ve Kur'an öğrenmeye başladıkları, bazılarının ise namaz kılma dua etme, Kur'an okuma gibi rutin ibadetlerini artırdıkları tespit edilmiştir. Bazı bireylerin ise teselli arayışında iken manevi hoşnutsuzluk yaşadığı, örneğin, Allah'ın kendisini sevip sevmediğinden şüpheye düştüğü veya artık dualarının kabul edilmediğini düşündüğü görülmüştür. Bu bireylerin olumsuz dini başa çıkma, dış güdümlü dindarlık ve psikopatoloji şiddeti puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların dualarında kendileri için en çok sabır istedikleri, ölen yakınları için ise en çok günahlarının affını diledikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun ölen kişiye öbür dünyada yardımcı olması açısından dua ettiği, sadaka dağıttığı, hatim yaptırdığı, yiyecek dağıttığı ve mevlit okuttuğu tespit edilmiştir.

Başkalarıyla iyi ilişkiler kurma amacıyla da dini başa çıkma tarzları kullanılabilir. Ancak katılımcıların pek çoğunun din adamları veya dini topluluk üyelerinden destek almadığı görülmüştür. Bu durum bireylerin sosyal içe çekilme durumundan kaynaklanıyor olabilir. Nitekim bazı bireylerin ‘Başın sağolsun.’ Kelimesini bile duymak istemedikleri ve yaşanan acının bireyleri hassaslaştırdığı görülmüştür.

Dini dönüşüm sağlamaya yönelik dini başa çıkma tarzları da mevcuttur. Ancak katılımcıların daha çok dünya hayatına yönelik dönüşüm ve gaye arayışına girdikleri, kaybın ardından artan ibadetlerin daha sonra azalma gösterdiği görülmüştür. Dolayısıyla bireyler yas sürecinde dine daha çok yönelse de dini bir dönüşüm yaşamamışlardır. Bu durum bireylerin tamamının dış güdümlü dindarlığın ‘Ruhsal iyilik amaçlı dindarlık’ alt boyutundan oldukça yüksek puan almaları ile alakalı olabilir. Sıkıntılı zamanlarda rahatlamak amacıyla dine yönelerek hedefledikleri rahatlamayı gerçekleştiren birey, bu davranışı pekiştireç haline getirerek zor zamanlarında en çok dine sığınabilir. Ancak sıkıntılı durumun etkisi geçince ya da birey belli bir rahatlama düzeyine gelince dine yönelme davranışında sönme gerçekleşecektir. Bu durumda da dönüşüm sağlanamayacaktır. Bireylerin dış güdümlü dindarlığın ruhsal iyilik amaçlı dindarlık alt boyutundan yüksek puan almaları da bu düşüncüyü kanıtlar niteliktedir. Bireylerin içten bir dini yönelimden ziyade rahatlama amacıyla dine yönelmesi bireylerin sağlıklı başa çıkma tarzları geliştirmesi ve başa çıkma kaynaklarını doğru kullanmasına engel olmaktadır.

Bireyleri dine en çok yönelten sebepler başka birinin ölümü neticesinde bireylerin ölümü sıklıkla düşünmeleri olmuştur. Ayrıca bütün bireyler, dinin yas sürecindeki etkisinin olumlu olduğu yönünde görüş bildirmişlerdir.

Kısacası katılımcıların pozitif dini başa çıkma tarzlarını negatif dini başa çıkma tarzlarına göre daha fazla tercih ettiği görülmüştür. Bireylerin bir kısmının iç güdümlü dindarlık puanlarının yanı sıra, dış güdümlü dindarlık puanlarında da yükselme görülmüştür. Dış güdümlü dindarlık puanlarında da yükselme olan katılımcıların psikolojik belirti şiddetinin diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak sadece iç güdümlü dindarlık puanında yükselme olan

bireylerin de düşük düzey de olsa psikolojik belirti yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durumun ani kayıp yaşamış olmanın bir neticesi olabileceği düşünülmüştür. Nitekim yas tepkilerinin çoğu, psikolojik rahatsızlık belirtileriyle oldukça benzerdir. Dolayısıyla düşük düzeyde psikolojik belirtiler yas sürecinde normal karşılanabilir.

Örneklemin genel olarak düşük psikolojik belirti düzeyi gösterdiği tespit edilmiştir. En yüksek puanlar, kişiler arası duyarlılık, depresyon, obsesif kompulsif belirtiler, ek skala (uyku ve iştah problemleri) ve somatizasyon alt ölçeklerinden alınmıştır. Bireylerin kalabalık ortamlara girmek istememesi gibi tutumlar kişiler arası duyarlılığın yüksek olduğu bulgusunu desteklemektedir. Bireylerin sosyal izolasyon yaşamaları depresif belirtileri pekiştirmektedir. Obsesif belirtilerden alınan yüksek puanlar bireylerin saplantılı şekilde ölen kişiyi düşünmesi durumu ile açıklanabilir.

Genel olarak bireylerin duygusal ve davranışsal zorluklar yaşamalarının altında olumsuz düşünceler ve yanlış inanışların olduğu görülmektedir. Doğru düşünemeyen birey olumsuz duygular hissetmekte, kötü hisseden birey ise olumsuz davranışlar sergilemektedir. Bunların yanı sıra sağlıklı ve pozitif yöndeki düşünceler ve dini inanışların olumlu dini başa çıkma tarzlarını tercih etmeyi beraberinde getirdiği gözlemlenmiştir.

Bulgulardan da anlaşılacağı dini inanç, başa gelen sıkıntılarla başa çıkma ve ruh sağlığının korunması açısından önemli bir faktördür. Bazı kesimler tarafından, dinin pragmatik olarak değerlendirilmesi hoş karşılanmayabilir. Ancak psikoloji bilimi, dinin gerektirdikleriyle değil dinin yansımaları ile ilgilenir. Psikologların yaptıkları şey, insan davranışının tüm çeşitleri için, dini inanç ve uygulamaların anlamlarını incelemektir.

Ancak görüldüğü gibi, dini inançlar basit formlere indirgenerek incelenecek kadar somut ve basit yapıda değildir. Dindarlık zengin ve karmaşık bir yapıdadır. Bu nedenle sadece nicel değil nitel yöntemlerle de araştırılmalıdır. Bu ihtiyaçtan yola çıkarak başladığımız araştırmamızın sonucunda, nitel bir çalışma olması nedeniyle, genellenebilen bilgiler ve istatistiksel olarak ispatlanmış anlamlı farklılıklar elde edildiği iddia edilmez. Ancak az sayıda kişinin dini başa çıkma ve

yas süreci hakkında ayrıntılı bilgi veren bu çalışmanın bu yönüyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca yas ve dini başa çıkma konusunun, daha geniş bir şekilde ve çeşitli örneklem grupları ile çalışılması faydalı olacaktır. Dini inancı ve doğurgularını ait olduğu kültürde incelemek kültürel farklılaşmaları anlamaya yardımcı olacaktır. Bilimsel literatürümüzün hızla gelişebilmesi için dini inançlar her kesim açısından incelenmelidir.

Ülkemizde din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça azdır. Özellikle klinik örneklem araştırmalarına oldukça ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma bu nokta daruh sağlığı profesyonellerine bir bakış açısı ve bilgi kaynağı sunmayı, literatüre katkı sağlamayı, yeni fikirlere ve yeni araştırmalar ışık tutmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla elde edilen bilgiler akademik çalışmalar da kullanılmasının yanı sıra ruh sağlığı çalışanları tarafından kullanılabilir. Nitekim araştırma bulgularının ruh sağlığı çalışanları ve dini danışmanlık hizmeti veren bireyler tarafından göz önünde bulundurulması danışmanlara hizmet verme noktasında faydalı olabilir.

Son olarak, bu araştırmada çalışıldığı gibi yas ve dini başa çıkma konusunda klinik bir örneklem grubuyla Türkiye’de yapılan başka bir çalışma olmadığı için sonuçların yeni araştırmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada değinilmeyen değişkenler tespit edilerek, yas ve dini başa çıkma değişkenlerinin başka değişkenlerle olan ilişkileri araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, A. D., Chang, H. T., Seidltz, L., Evinger, J. S., & Duberstein, P. R. (2002). Religious Coping and Depression among Spouses of People with Lung Cancer. *Psychosomatics*, 43(6), 461.
- Abraham, C. (1927). Notes on the Psycho-Analytical Investigation and Treatment of the Libido, View in the Light Ofmental Disorder. Selected Papers on Psychoanalysis. London: Hogarth.
- Akıncı, A., (2005). Hayata Anlam Vermede Dini Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 180.
- Ali, S. (2014). Kürk Mantolu Madonna. Yapı Kredi Yayınları, 68. Baskı, İstanbul.
- Allport, G. W. (2004). *Birey ve Dini* (Çev. Bilal Sambur) Ankara: Elis Yayınları
- Allport, G. W. (1963). Behavioral Science, Religion and Mental Health. *Journal Religion and Health*, 2, 187-197.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of personality and social psychology*, 5(4), 432-443.
- Altıntaş, S. (2015). Depresyon ile Dinsel Başa Çıkmak Mümkün Mü? *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 403-428.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000, Köroğlu E (çeviri ed.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2007.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 59-77.
- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde Dinî Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Argyle, M. (2005). *Psychology and Religion: An Introduction*. New York: Routledge.
- Aries, P. (1991). *Batılının Ölüm Karşısında Tavırları* (Çev. Mehmet Ali Kılıçbay) Gece Yayınları, Ankara.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Daryl J. B., & Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Y. Alogan) İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(2), 87-100.
- Aydın, Ö. (2011). *Yaşamı Sürdürmede Dinî İnancın Rolü*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Aydın, A. R. (2004). Din ve Psikoloji İlişkisi Üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(4), 15-29.
- Ayten, A.(2012). *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., ve Sağır, Z. (2014). Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K. ve Öztürk, E. E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A., ve Yıldız, R. (2016). Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Journal*, 16(1), 281-308.
- Bahadır, A.(2002) *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İnsan Yay., İstanbul
- Banarlı, N. S. (1971). *Resimli Türk Edebiyatı Tarihi*, İstanbul: MEB Yayınları.
- Batman, E. (2008). Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma da Kader İnancının Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Batson, C. D., Schoenrade, P. A., & Ventis, W. L. (1993). *Religion and The Individual. A Social Psychological Perspective*. New York: Oxford University Press.
- Bayar, R., ve Yavuz, M. (2008). Obsesif Kompulsif Bozukluk. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*. 62, 185-192.
- Bearon, L. B., & Koenig, H. G. (1990). Religious Cognitions and The Use of Prayer in Health and İllness. *Gerontologist*, 30, 249-253.
- Beit-Hallahmi, B. & Michael A. (1997). *The Psychology of Religious Behavior, Belief and Experience*, London and New York.
- Berksun, O. E. (1995). Psikososyal ve Medikal Yönleriyle Kayıp, Yas, Ölüm. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 68-9.
- Berksun, O. E., Oral A. Ergin, G. N., Azizoğlu, S.(1993). *Krize Müdahale ve Yas Olgusu: Olgü Sunusu*. *Kriz Dergisi*,1(2).
- Bjork Jeff P. & Kim Jean-Woo (2009). Religious Coping, Religious Support and Psychological Functioning Among Short-Term Missionaries. *Mental Health, Religion & Culture*, 12 (7), 611-626.
- Bonanno, G. A. & Kaltman, S. (2001). The Varieties of Grief Experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Bowlby, J. (1961). The Processes of Mourning. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 42, 317.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, vol. II: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-410.
- Bowlby J. W. (1980). *Attachment and Loss, Vol.III: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

- Bozkuş, M. (2008). Aşûre Günü, Muharrem Mâtemi/Orucu ve Sivas' ta Aşûre Uygulamaları. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 33-61.
- Braam, A. W., Beekman, A. T., Van Tilburg, T. G., Deeg D. J. & Van Tilburg, W. (1997). Religious Involvement and Depression in Older Dutch Citizens. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32(5), 284-291.
- Büyük Sözlük: Türkçe/Almanca (1990a). İstanbul: Milliyet Tesisleri.
- Büyük Sözlük: Türkçe/Fransızca (1990b). İstanbul: Milliyet Tesisleri.
- Carone, D. ve Barone D. (2001). A Social Cognitive Perspective on Religious Beliefs: Their Functions and Impact on Coping and Psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 21(7), 989-1003.
- Carpenito-Moyet, L. J. (2005). *Nursing Care Plans and Documentation: Nursing Diagnoses and Collaborative Problems*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Chatters, I. M. & Taylor, R. J. (1994). Religious Involvement Among Older African Americans. In J. S. Levin (Ed.), *Religion in Ageing and Health: Theoretical Foundations and Methodological Frontiers* (pp. 196-230). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2014). *Din Psikolojisi*. (2. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Clayton, P. J. (1979). The Sequelae and Non Sequelae of Conjugal Bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 136(12), 1530-1534.
- Coelho, P. (2017). *Veronika Ölmek İstiyor* (Çev. H. Pamir) İstanbul: Can Sanat Yayınları.
- Cohen, A. B. & H. G. Koenig. (2003). Religion, religiosity and spirituality in the biopsychosocial model of health and ageing. *Ageing international*, 28 (3), 215-241.
- Cole, B., & Pargament, K. (1999). Re-creating Your Life: A Spiritual/Psychotherapeutic Intervention for People Diagnosed with Cancer. *Psycho-Oncology*, 8, 395-407.

- Cooper, L. B., Bruce A. J., Harman M. J. & Boccaccini M. (2009). Differentiated Styles of Attachment to God and Varying Religious Coping Efforts. *Journal of Psychology and Theology*, 37(2), 11-141.
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. 18. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çarkoğlu, A. ve Kalaycıoğlu, E. (2009). Türkiye’de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma. TÜBİTAK Report, 1-43. http://research.sabanciuniv.edu/13119/1/Rapor_Kamu-dindarl%C4%B1k.pdf
- Çelik, S. ve Sayıl, I. (2003). Patolojik Yas Kavramına Yeni Bir Yaklaşım: Travmatik Yas. *Kriz Dergisi*, 11, 29-34.
- Çelik S. B. (2006). Yas Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 105-14.
- Çetinkaya, S., Nur, N., Ayvaz, A. ve Özdemir, D. (2008). Bir Üniversite Hastanesinde Hemodiyaliz ve Sürekli Ayakta Periton Diyalizi Hastalarında Depresyon, Anksiyete ve Stresle Başa Çıkma Tutumları. *Türk Nöro-Psikiyatri Dergisi*, 45(3),78-84.
- Çınar, M. (2017). Yas Psikolojisi: Yas Ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 12(2), 57-74.
- Dein, S. (2006). Din, Maneviyat Ve Depresyon: Tetkik Ve Tedavi İçin Öneriler. (N. Kıymter, Çev.). *Ekev Akademi Dergisi*, 18(58), 739-750
- Demi, A. S. & Miles, M. S. (1987). Parameters of Normal Grief; A Delphi Study. *Deat Studies*, 11, 397-412.
- Derosa, D. V. (1985). What Was That Sermon About? Predicting Memory For Religious Messages From Cognitive Psychology Theory. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 24(2), 180-193.
- Doğan, M. (1997). Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Doğan, M. (2017). Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma, H. Hökelekli (Ed.), *Din, Değerler ve Sağlık* içinde (s. 265-306). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Dubose, J. T. (1997). The Phenomenology of Bereavement, Grief and Mourning. *Journal of Religion and Health*, 36(4), 367-374.
- Ebu Yusuf Yakup b. İshak el-Kindi. (1998). Üzüntüden Kurtulma Yolları, çev. Mustafa Çağrııcı, *İFAV*, İstanbul, 47-67.
- Egemen, B. Z. (1963). Ölüm Üzerine. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,11, 31-34.
- Eisenberg, S. & Patterson, L. E. (1979). *Helping Clients with Special Concerns*. Bostons: Houghton Mifflin Company, p.: 218-234.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ellison, C. G. (1991). Religious Involvement and Subjective Well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- Emmons, R. A. (2009). *Teşekkür Ederim*. (Çev. N. Kül) İstanbul: Doğan Kitap.
- Engel, G. L. (1961) Is Grief A Disease? A Challenge for Medical Research. *Psychosomatic Medicine*, 23, 18-22.
- Erşan, E. E. (2014). Bir Anadolu Şehrinde Yas Sürecinin Karmaşık ya da Kültürel Yas Olup Olmadığının Değerlendirilmesi: Olgu Serisi. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 20(4), 300-4.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma (Doktora Tezi)* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Freud, S. (1927/1991). *The Future of an Illusion*. London: Penguin Freud Library.

- Freud, S. (1917) Mourning and Melancholia, Yas ve Melankoli (Çev. R. Uslu ve O. Berksun (1997), *Kriz Dergisi*, 1(2) s 98-103.
- Freud, S. (1926). Inhibition, Symptom, and Anxiety. *Standard Edition*, Vol. 20.
- Freud, S. (2017). Psikanalize Giriş, Nevrozların Genel Kuramı. (Çev. A. C. İdemen) 2. Baskı, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Frankl, E. V. (2017). İnsanın Anlam Arayışı (Çev. S. Budak) İstanbul: Okuyan Us.
- Fromm, E. (1991). *Sahip Olmak ya da Olmak* (Çev. A. Arıtan). 3. Baskı. İstanbul: Arıtan Yayınları.
- Gall, T. L., Kristjansson, E., Charbonneau, C., & Florack, P. (2009). A longitudinal study on the role of spirituality in response to the diagnosis and treatment of breast cancer. *Journal of behavioral medicine*, 32(2), 174-186.
- Genia, V., & Shaw, D. G., (1991). Religion, intrinsic-extrinsic Orientation, and Depression. *Review of Religious Research*, 32, 274-283.
- Gizir, C. A. (2006). Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 195-213.
- Güler, Özlem. (2010). Dinî İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 4 (8), 2010, 95-105.
- Günay, Ü. (1999). Dinin bireysel ve toplumsal boyutu. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi: Özel Sayı*, 91-117.
- Gündüz, S. (2012). Reşadiye Yöresinde Yas Geleneği. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 1905-1916.
- Gürkan, S. L. (2007). Ölüm: diğer dinlerde. *DİA içinde*, 34, 32-34. Tdv İslam Ansiklopedisi.
- Golsworthy, R & Coyle, A. (1999). Spiritual Beliefs and the Search for Meaning Among Older Adults Following Partner Loss. *Mortality*, 14, 21-40.

- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (1. Basım). İstanbul: DEM Yayınları
- Göka, E. (2010). *Ölme, Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi* (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gün, N. (2014). *Küçük Siyah Yas Kitabı*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Hagman, G. (2001). Beyond decahexis: Toward a new psychoanalytic understanding and treatment of mourning. *Meaning reconstruction and the experience of loss*, 13-31.
- Hançerlioğlu, O. (1976). Felsefe Ansiklopedisi, 7. Cilt. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hayta, A. (2000). Hayta, A. (Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1).
- Hayta, Akif. (2006). İbadetler ve Ruh Sağlığı: Dini Pratikler ile Psikososyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. (Ed. H. Hökelekli). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Helvacı Çelik, F. G. ve Hocaoglu, Ç. (2015). Rize'de Heyelan Sonrası'Travmatik Yas': Üç Olgunun Sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 130-136.
- Hill, P. C. ve Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality. *American Psychologist*, 58 (1), 64-74.
- Hisli-Şahin, N. (1998). Stres Nedir? Ne Değildir. *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. Baskı) içinde (s. 1-16). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Hoelter, J. W. (1979). Multidimensional Treatment of Fear Of Death. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(5), 996.
- Horowitz, M. J., Wilner, N., Marmar, C., & Krupnick, J. (1980). Pathological Grief and the Activation of Latent Self Images. *American Journal Psychiatry*, 137: 1157-1162.

- Horowitz, M. J., Bonanno, G. A., & Holen, A. (1993). Pathological grief: diagnosis and explanation. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 260-273.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., & Stinson, C. H. (1997). Diagnostic Criteria for Complicated Grief Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 904-910.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *MİLEL VE NİHAL inanç, kültür ve mitoloji araştırmaları dergisi*, 7(1), 209-240.
- Hökelekli H.(1992). Ölümle İlgili Tutumların Dini Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Derneği*, 4:57-98.
- Hökelekli, H. (2008). *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hökelekli, H. (2015). *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları: İstanbul.
- Hökelekli, (1999). İbadet-Psikoloji ve Sosyoloji Açısından İbadet-, DİA. C.19: 248-251, İst: TDV Yay.
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*, Ankara: TDV Yayınlan.
- Hökelekli, H. (2012). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2. Basım.
- Işık, Z. (2013). *Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İlmihali, İ. (1999). Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Araştırmaları Merkezi. *İstanbul-1999*.
- İzeti, M. (2010). Arnavut Bektaşilerinde Kербela ve Matem Anlayışı. A. Yıldız ve A. Aksu (Ed.) *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Uluslararası Kербela Sempozyumu* içinde (s. 401-414.)
- Jacobs, S. (1993). Pathologic grief: Maladaptation to loss. Arlington, VA, US: American Psychiatric Association
- Jacobs, S. (1999). Traumatic Grief, Diagnosis, Treatment and Prevention. Brunner/ Mazel Inc) E-KİTAP

- Kapiro, J., Koskenvuo, M. & Rita, H. (1987). Mortality After Breavement: A profpective study of 95.647 widowed persons. *American Journal of Public Health*, 77, 283-287..
- Kara, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yas Sürecindeki Dini Yaklaşımları Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 203-223.
- Karaca, F. (1999). Ölümle İlgili Davranış Örüntüleri Açısından Modern Batı ve Türk İslam Kültürü. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (12), 65-76.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*, İstanbul: Beyan Yayınları.
- Faruk (2001). Mezar Taşlarına Yansıyan Şekliyle Türk Kültüründe Hayat ve Ölümle İlgili Bazı Değerlendirmeler. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 14 (3-4), 501-512.
- Karakuş, A. C. ve Koç, M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 3, 3, 569-590.
- Karşlı, İ. (1993). Türkçe-Arapça Sözlük. İstanbul: M. Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Karşlı, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü Üzerine Tecrübî Bir Araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, 16, 50, 57-70.
- Kavas, E. (2013). Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37), 143-167.
- Kesebir, S. (2004). Depresyon ve Somatizasyon. *Klinik Psikiyatri*, 1, 14-19.
- Kızıılgeçit, M. (2014). Bireyin İnsanlık Onuruna Modern Saldırısı: İntihar. Kutlu Doğum Haftası “Hz. Peygamber ve İnsan Onuru Sempozyumu, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 699.
- Kızıılgeçit, M. (2015a). *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psikososyal Bir Çalışma (1. Basım)*, Ankara: Gece Kitaplığı.

- Kızılgeçit, M. (2015b). *Haris El Muhasibi' de Dini Davranışın Psikolojik Temelleri* (1. Basım), Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kızılgeçit, M. (2017). Yalnızlık Dindarlık İlişkisi, H.Hökelekli (Ed.), *Din, Değerler ve Sağlık* içinde, (s. 517-554). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kleinman, P. (2012). *PSİKO101*. (Çev.; Hasan Kaplan), İstanbul: Okuyanlar Yayınları, 4. Baskı
- Kirkpatrick, L. A. (1993). Fundamentalism, Christian Orthodoxy, and Intrinsic Religious Orientation as Predictors of Discriminatory Attitudes. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32, 256-268.
- Kirkpatrick, L. A., Shillito, D. J., & Kellas, S. L. (1999). Loneliness, Social Support and Perceived Relationships with God. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 513-522.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The international journal of psycho-analysis*, 21, 125.
- Koç, M. (2005). Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi Sosyal Bilimler*, 9(24), 11-32.
- Koç, M., ve Polat, Ü. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Koç, Mustafa (2009). Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Bilimname*, 1, 140-182.
- Koenig, H. G. (1995). Religion and Older Man in Prison. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 10, 219-230.
- Koenig, H. G. (1998). Religious attitudes and practices of hospitalized medically ill older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 13(4), 213-224.

- Köse, A. ve Küçükcan T. (2006). *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyal Bir İnceleme*. İstanbul: Emre Yayınları.
- Köylü, M. (2011). Kur'an'da Ruh Sağlığı. *Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity*, (31), 5-37.
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dinî Başa Çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Kula, N. (2006). İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi (Deprem Ve Bedensel Engellilik Örneği). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(3), 73-94.
- Kurt, A. (2009). Bireyselden Toplumsala Geçişte Din. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (1).
- Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve Ölmek Üzerine* (çev. Ekin Uşşaklı) Ankara: April Yayıncılık.
- Lazare, A. (1989). Bereavement and unresolved grief. In A. Lazare (Ed.), *Outpatient psychiatry: Diagnosis and treatment* (pp. 381-397). Baltimore, MD, US: Williams & Wilkins Co.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Pringer.
- Lepp, I. (1968). *Death and Its Mysteries*, (Tran. B. Murcland) New York: Macmillan Publishing.
- Lewis, C., Maltby, J. & Day, L. (2005). Religious Orientation, Religious Coping and Happiness Among UK Adults. *Personality ve Individual Differences*, 38, 1193-1202.
- Lieberman, P. B., & Jacobs, S. C. (1988). Bereavement and its complications in medical patients: A guide for consultation-liaison psychiatrists. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 17(1), 23-39.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, (2) 101, 141-148.

- Loewenthal, K. (2007). *Religion, Culture and Mental Health*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Malkinson R. (2009). *Bilişsel Yas Terapisi: Bir yakını kaybettikten sonra yaşamın anlamını yeniden yapılandırma*. (Çev. S. N. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Maltby, J. & Day, L. (2000). Depressive Symptoms and Religious Orientation: Examining the Relationship Between Religiosity and Depression within the Context of Other Correlates of Depression. *Personality and Individual Differences*, 28, 383-393
- Maton, K. I. (1989). The stress-buffering role of spiritual support: Cross-sectional and prospective investigations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28, 310–323.
- Maton, K. I., & Wells, E. A. (1995). Religion as a community resource for well-being: Prevention, healing, and empowerment pathways. *Journal of Social Issues*, 51(2), 177-193.
- Mattlin, J. A., Wethington, E. & Kessler, R. (1990). Situational Determinants of Coping and Coping Effectiveness. *Journal of Health and Social Behaviors*, 31, 103–122.
- McConnell, K. M., Pargament, K. I., Ellison, C. G. & Flannely, K. J. (2006). Examining the Links Between Spiritual Struggles and Symptoms of Psychopathology in a National Sample. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1469-1484.
- McIntosh, D., Silver, R. C. & Wortman, C. B. (1993). *Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping With the Loss of a Child*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 812-821.
- McIntosh, Daniel N. (1995). Religion -as- Schema, With Implications for the Relation Between Religion and Coping. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 5(1), 1-16.
- Merter, Mustafa (2013). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. 12. Baskı. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 11, 3-18.
- Moody, R. A. (1983). *Ölümden Sonra Hayat* (Çev. G. Suveren) İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri, 2. Baskı.
- Murat, A. ve Kızılgöçer, M. (2017). Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(11), 111-151.
- Murphy, P. E., Ciarrocchi, J. W., Piedmont, R. L., Cheston, S., Peyrot, M., & Fitchett, G. (2007). Klinik Depresyon Hastalarında Dinî İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi. (Çev. Ö. Güler), *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(2).
- Muz, S. (2009). Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma (*Yüksek Lisans Tezi*). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oates, M. (2003). Understanding the grief process: A first step to helping bereaved clients. *Journal of Professional Counseling, Practice, Theory, & Research*, 31(1), 29-39.
- Olgun-Özpolat, T. Ve Yüksel, Ş. (2001). *Yakınlarını Kaybeden Kişilerin Ruhsal Durumlarının ve Yas Tepkilerinin Karşılaştırılması*. Toplum ve Tarih Dergisi, 90, 41-69.
- Harman, F. (2003), Matem.DİA, Ankara 2003, XXVIII, 127.)
- Örnek, S. V. (1979). *Anadolu Folklorunda Ölüm*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınları.
- Özçetin, A. (2000). *Diyarbakır'da Yas ve Din İlişkisi*. *Düşünen Adam Dergisi*, 13 (1), 12-18.
- Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz Hayatlar*, Ankara: Lotus Yayınevi, s. 155.
- Karaca, F. (2006). Kader Algısı-Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 479-489.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları.

- Mikulincer, M., Horesh, N., Eilati, I., & Kotler, M. (1999). "The Association Between Adult attachment Style and Mental Health in Extreme Life-Endangering Situations." *Personality and Individual Differences*, 27, 831-842.
- Newton, J. H., McIntosh, D. E., Dixon, F., Williams, T., & Youman, E. (2008). Assessing giftedness in children: Comparing the accuracy of three shortened measures of Intelligence to the Stanford–Binet Intelligence Scales. *Psychology in the Schools*, 45(6), 523-536.
- Özpulat-Olgun, T. (1999). Travmatik Kayıpların Ardından Gelişen Yas Sürecini Belirleyen Etmenler. (Basılmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
- Pargament, K. I. (1990). Tanrım Bana Yardım Et: Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru", (Çev. A. Albayrak). *Tabula -Rasa*, 3 (9), 2003, 207- 210.
- Pargament, Kennet I (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., (2002). "The Bitter and The Sweet: an Evaluation Of The Costs And Benefits Of Religiousness." *Psychological Inquiry*, 13, 168-181.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme (çev. A. Ulvi Mehmedoğlu). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 5 (1), ss. 279-313.
- Pargament, K. I., Ano, G. & Wachholtz, A. (2005). The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research and Practice. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (Eds. R. Paloutzian and C. L. Park), New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. & Brant C. (1998). Religion and coping. *In: H Koenig (ed.). Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press.
- Pargament, K. I. & Park, C. L. (1995). Merely a Defense? The Variety of religious Means and Ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13-32.

- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1990). God Help Me (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793-823.
- Pargament, K. I., Kennel, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem-solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90-104.
- Pargament, K. I., H. Koenig ve L. Perez (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the Recope. *Journal of Clinical Psychology*. 56 (4), 519-543.
- Pargament, K.I., Koenig, H.G., Tarakeshwar, N. ve Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 9(6): 713-730.
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S. & Van Haitsma, K. (1992). God Help Me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31, 504-513.
- Pargament, K. I., & Park, C. L. (1997). In times of stress: The religion-coping connection. In B. Spilka & D. N. McIntosh (Eds.), *The psychology of religion: Theoretical approaches* (pp. 43-53). Boulder, CO, US: Westview Press.
- Pargament, K. I. & Rye, M. (1998). *Forgiveness as a Method of Religious Coping. Dimensions of Forgiveness: Psychological Research Theological Perspectives* (ed. E. Wordhington), London: Templeton Foundation Press
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 710-724.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., Wulf, K. M. (2001). Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious

- Coping and Well-being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members. *Journal for the Scientific Study of Religion* 40, 497-498.
- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerowin, J., & Stanik, P. (2003). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1335-1348.
- Park, C. L. (2005). Religion and Meaning. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (Eds. R. F. Paloutzian ve C. L. Park). New York: The Guilford Press.
- Park, C. L., & Cohen, L. H. (1993). Religious and Nonreligious Coping with the Death of a Friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 561-577.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. Int. U. Press: Madison, Conn./New York: International Universities Press.
- Parkes, C. M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., ve Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 25-46). Washington, DC: APA.
- Parlıyan, A. (2017). Ayet Ve Hadislerle Müslümanca Yaşama Rehberi (Açıklamalı Tam Riyazüs Salihin Tercemesi)
- Pehlivan Türk, B. (1996). Somatoform Bozukluklar. *Katkı Pediatri Dergisi*, 17(5), 864-878.
- Peker, H. (2003). *Din Psikolojisi*, İstanbul:Çamlıca Yayınları.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition an Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Plante, T. G., Saucedo, B. & Rice, C. (2001). The Association Between Religious Faith and Coping with Daily Stres. *Pastoral Psychology*, 49, 4, 291-300.

- Pollock, G. (1961). Mourning and adaptation. *The International journal of psycho-analysis*, 42, 341-361.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., & Reynolds III, C. F. (1997). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *The American journal of psychiatry*, 154(5), 616.
- Hood Jr, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press.
- Red House Büyük El Sözlüğü (2004). İstanbul: Red House Yayınevi.
- Ross, K., Handal, P. J., Clark, E. M., & Vander Wal, J. S. (2009). The relationship between religion and religious coping: Religious coping as a moderator between religion and adjustment. *Journal of Religion and Health*, 48(4), 454-467.
- Sağır, Z. (2014). Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Marmara University, İstanbul, Turkey.
- Saramago, J. (2017). Ölüm Bir Varmış Bir Yokmuş. (Çev. M. N. Kutlu) 13. Baskı, İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi
- Saygın, Y., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Schieman, S., Pudrovska, T., & Milkie, M. A. (2005). The sense of divine control and the self-concept: A study of race differences in late life. *Research on Aging*, 27(2), 165-196.
- Shuchter, S. R., & Zisook, S. (1986). Treatment of spousal bereavement: A multidimensional approach. *Psychiatric Annals*, 16(5), 295-305.
- Shuchter, S. R., & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 23-43). New York, NY, US: Cambridge University Press.

- Seifert, L. S. (2002). Toward a Psychology of Religion, Spirituality, Meaning-Search, and Aging: Past Research and a Practical Application. *Journal of Adult Development*, 9, 61-70.
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z., & Dişçigil, A. G. (2004). Ne Zaman Travmatik Yas Tanısı Konur? Ne Zaman Tedavi Başlar? *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 167-175.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Gorskak, B. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(2), 103-117.
- Razi, E. B. R. (2015). Ruh Sağlığı (et-Tibbu'r-ruhani) (Çev.H. Karaman) İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Baskı.
- Ward, K. (2002). Anlam Meselesi ve Din, *Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı* içinde, (ed.) J. Runzo-N. M. Martin, çev. G. Varım, Say Yay., İstanbul 2002.
- Soykan, Ç. (2000). Krize Müdahale İlkeleri Çerçevesinde Yas ve Yas Müdahale. *Kriz ve Krize Müdahale içinde. Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları*, (6), 123-135.
- Steenwyk, S. A., Atkins, D. C., Bedics, J. D., & Whitley Jr, B. E. (2010). Images of God as they relate to life satisfaction and hopelessness. *The international Journal for the Psychology of Religion*, 20(2), 85-96.
- Stroebe, M.S. & Schut, H. (2001). Models of Coping with Bereavement: A review. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Stroebe, W., & Schut H. (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 375-404). Washington, DC: APA.
- Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W. (2007). Health Outcomes of Bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Şahin, A. (2006). Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(21), 147-180.

- Şahin, A. (2007). Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: Mcintosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din'Teorisi Örneği. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(23), 35-50.
- Şenelmiş, H. (2006). Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yas Olguları Üzerine Bir Çalışma (*Yüksek Lisans Tezi*) Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şentepe, A. (2015). Yaşlılık Döneminde Dini Başaçıkma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 186-205.
- Tanhan, F. ve Arı, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*: 3(2), 34-43.
- Taplamacıoğlu, M. (1962). Yaşlara Göre Dinî Yaşayışın şiddet ve Kesafeti Üzerinde Bir Anket Denemesi, *AÜİF Dergisi*, 10, 141-151.
- Tarhan, N. (2009). *Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, S. E., Peplau L. A. ve Sears, D. O. (2010). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. A. Dönmez), Ankara: İmge Kitabevi, 2. Baskı.
- Thomas, L. (1991). *Ölüm* (Çev. I. Gürbüz) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Tokat, L. (2013). *Varoluşçu Teoloji*. Ankara: Elis Yayınları.
- Tokat, L. (2014). *Anlam Sorunu* (1. Basım). Ankara: Elis Yayınları.
- Topuz, İ. (2003). *Dinî Gelişim Seviyeleri İle Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toptaş, H. A. (2017). *Kuşlar Yasına Gider* (25. Basım). İstanbul: Everest Yayınları.
- TÜRKÇE SÖZLÜK. (1983). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (TDK), 2011. Türkçe Sözlük (11. Basım) Ankara TDK Yayınları.

- Umberson, D. (2011). *Ebeveynin Ölümü: Yeni Bir Yetişkin Kimliğine Geçiş* (çev. Özge Çağlar Aksoy). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Uysal, V. (1995). Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması). *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi II*, 165-180.
- Watson, P. J., Morris, R. J. & Hood, R. W. (1988). Sin and Self-functioning,: I. Grace, Guilt and Self-consciousness. *Journal of Psychology and Theology*, 16, 254-269.
- Worden, J. W. (1991). Yas Danışmanlığı ve Yas Terapisi; Ruh Sağlığı Çalışanları İçin El Kitabı. (Çev.B. Öncü, 2003) Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (1993). *Gidenin Ardından*. (Çev., Vahip, I. Ve Kocedere, M.) (2003). Epsilon Matbaası
- Volkan, V. (1992) Psikanaliz Yazıları (Çev. B. Ceyhun ve A. Çevik) Hekimler Yayın Birliği.
- Yalom, I. D. (2002). *Bağışlanan Terapi* (2. Basım). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, Irvin (2006). *Din ve Psikiyatri* (Çev. Ö. Arıkan) 2. Baskı, İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Yalom, I. D. (2014a). *Annem ve Hayatın Anlamı*. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- Yalom, I. D. (2014b). *Aşkın Cellâdı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*. 26. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yalom, I. D. (2015). *Günübirlik Hayatlar*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yapıcı, A. (2007), *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Adana.
- Yapıcı, A. (2012). Türk toplumunda cinsiyete göre dindarlık farklılaşması: Bir meta-analiz denemesi. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 1-34.
- Yazgan, Ç. (2006). Yaşlılıkta Yas. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 179-184.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (10. Basım) Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. *Yaşadıkça*, 73-90.

Zisook, S. & Schuchter, S. R. (1991). Depression through the first year after the death of a spouse. *American Journal Psychiatry*, 148, 1346-1352.



EKLER

Ek-1: Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Dindarlık Yönelimi Ölçeğine Ait Toplam Puanlar

İsim	Dini Başa Çıkma		İç Güdümlü-Dış Güdümlü Dindarlık				
	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma	İç Güdümlü Dindarlık	Dış Güdümlü Dindarlık	Seküler Amaçlı Dindarlık	Ruhsal İyilik Amaçlı Dindarlık	Sosyalleşme Amaçlı Dindarlık
Aylin	16	3	23	24	5	15	4
Lale	9	7	23	28	5	15	8
Nuran	15	12	23	31	7	13	11
Nergis	2	0	11	13	7	3	3
Edibe	20	10	22	22	4	14	4
Yonca	18	1	26	19	3	13	3
Ayşe	19	0	27	24	4	15	5
Aliye	19	4	28	24	3	15	6
Süreyya	21	3	28	18	3	12	3
Suna	21	0	27	24	4	14	6
Halide	19	7	22	23	4	13	6
Feride	17	10	29	40	12	14	14
Menekşe	19	0	27	24	6	15	3
Handan	21	2	29	28	5	13	10
Toplam Puan	236	59	345	342	72	184	86
Kişi Başı Ortalama (Toplam Puan)	16,85*	4,21	24,64*	24,42	5,14	13,14*	6,14
Alınabilecek Max. Toplam Puan	21	21	30	45	15	15	15

Ek-2: Dini Başa Çıkma Tarzları ve Dindarlık Yönelimi Ölçeği için Kişi ve Soru Başına Düşen Puan Ortalamaları

İsim	Dini Başa Çıkma		İç Gündümlü-Dış Gündümlü Dindarlık				
	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma	İç Gündümlü Dindarlık	Dış Gündümlü Dindarlık	Seküler Amaçlı Dindarlık	Ruhsal İyilik Amaçlı Dindarlık	Sosyalleşme Amaçlı Dindarlık
Aylin	2,28	0,42	3,83	2,66	1,66	5	1,33
Lale	1,28	1	3,83	3,11	1,66	5	1,6
Nuran	2,14	1,71	3,83	3,44	2,33	5	3,66
Nergis	0,28	0	1,83	1,44	2,33	1	1
Edibe	2,85	1,42	3,66	2,44	1,33	4,66	1,33
Yonca	2,57	0,14	4,33	2,11	1	4,33	1
Ayşe	2,71	0	4,5	2,66	1,33	5	1,66
Aliye	2,71	0,57	4,6	2,66	1	5	2
Süreyya	3	0,42	4,6	2	1	4	1
Suna	3	0	4,5	2,66	1,33	4,66	2
Halide	2,71	1	3,66	2,55	1,33	4,33	2
Feride	2,42	1,42	4,83	4,44	4	4,66	4,66
Menekşe	2,71	0	4,5	2,66	2	5	1
Handan	3	0,28	4,83	3,11	1,66	4,33	3,33
Soru Başına Ortalama	2,4*	0,6	4,1*	2,71	1,71	4,38*	2,04
Alınabilecek Max. Puan	3	3	5	5	5	5	5

*: Yüksek Ortalama

Ek-3: SCL-90-R için Kişi ve Soru Başına Düşen Puan Ortalamaları

İsım	SCL-90-R (PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMA LİSTESİ)										
	SOMATİZASYON	OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİLER	KİŞİLERARASI DUYARLILIK	DEPRESYON	ANKSİYETE	ÖFKE-D.	FOBİK ANK.	PARANOİD DÜŞÜNCELER	PSİKOTİZM	EK SKALALAR	SCL-90-R (TOPLAM PUAN)
Aylin	2,25	1,9	2	2,54	1,6	1,17	0,57	1	0,3	1,29	1,58
Lale	1,33	2	2,89	2,23	2,3	2,33	1,86	1,83	1,7	1,29	1,98
Nuran	3,08	3,4	3	3,15	3	3	1,86	2,67	2,4	3	2,9
Nergis	0,08	0,3	0,22	0,31	0,6	0	0	0,67	0,1	0,14	0,24
Edibe	2,58	2,8	2,89	2,23	2,4	3	2	3,17	2,6	3,57	2,67
Yonca	0,17	0,9	2,78	1,92	0,5	0,17	1,14	1,33	0,3	0,86	1,02
Ayşe	0,75	1,4	0,78	1,31	0,4	0	0,14	0,5	0,3	1,29	0,63
Aliye	1,5	2,1	3,44	2,31	2,00	2,33	0,43	1,17	0,5	1,14	1,74
Süreyya	2,75	1,9	1,11	2,69	1,3	0,67	0,29	0,33	0,5	2,43	1,56
Suna	0,83	0,5	0,11	0,23	0,1	0	0	0,17	0	0,29	0,26
Halide	2,67	2,7	3,22	2,15	2,2	1,17	0,86	2,17	0,5	2	2,03
Feride	1,83	2,4	2,11	1,15	1,6	1,17	1,86	1,67	0,9	1,71	1,63
Menekşe	1,5	1	1,78	1,69	0,7	0,33	0,57	0,67	0,3	0,43	0,99
Handan	1,08	1,9	2,67	3	1,4	1,5	0,29	1,33	1,1	3,29	1,8
Ortalama	22,4	25,2	29	26,91	20*01	16,84	11,87	18,68	11,5	22,73	21,03
Kişi Başı Ortalama	1,6	1,8*	2,07*	1,92*	1,43	1,2	0,84	01*33	0,82	1,62	1,5

0-1,5: Problem Yok

1,5-2,5: Düşük Düzeyde Psikolojik Belirti

2,5-4,00: Yüksek Düzeyde Psikolojik Belirti

Ek-4: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

DANIŞANIN

- Cinsiyeti:** Kadın () Erkek () **Yaş:** **Tel:**
- Polikliniğe gelişi:** 1.Tek başına () 2.Yakınlarıyla; a.Eşi ()
b.Anne-babası () c.Çocuğu () d.Akraba () e.Arkadaş () f.Diğer ()
- Kimin gönderdiği:** 1.Kendisi () 2.Psikiyatri Polikliniği () 3.İş yeri ()
4.Acil servis 5.Yakınları 6.Diğer :.....
- Eğitim durumu:** 0. Okur yazar değil () 1. Yalnızca Okuryazar () 2. İlkokul () 3. Ortaokul () 4. Lise () 5. Üniversite+
- Medeni Durumu:** 1. Evli () 2. Bekar () 3. Eşini kaybetmiş () 4. Boşanmış () 5. () Ayrı yaşıyor 6. Diğer;
- Varsa, çocuk sayısı:**
- Kiminle Yaşıyor:** 1. Yalnız () 2. Anne-Baba ile () 3.Eş ve Çocuklar ile ()
4. Bir yakınıyla () 5. Sadece eşi ile () 6. Sadece çocukları ile () 7. Arkadaş ile () 8. Yurtta, kurumda vs. () 8. Diğer;.....
- Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer:**
1. Metropol () 2. Şehir () 3. İlçe () 4. Kasaba () 5.Köy ()
- Çalışma Durumu:** 1. Çalışıyorum () 2. Çalışmıyorum ()
- Mesleği:** 1. Memur () 2. İşçi () 3. Serbest () 4.Emekli () 5. Ev Hanımı ()
6. Öğrenci () 7. Diğer () Belirtiniz: ...
- Ekonomik Durumunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?**
1. Yüksek () 2.Orta () 3. Düşük ()
- Ölene yakınlığı:** 1. Annem/babam() 2.Eşim() 3.Kardeşim() 4.Çocuğum ()
5.Yakın arkadaşım() 6.İş arkadaşım() 7. Diğer akrabalar

ÖLEN KİŞİNİN:

Cinsiyeti: Kadın () Erkek ()

2-Yaşı:

Medeni hali: 1. Evli() 2. Bekar() 3. Eşini kaybetmiş () 4. Boşanmış()
5. Ayrı yaşıyor() 6. Diğer;.....

Eğitim düzeyi: 0.Okuryazar değil () 1.Yalnızca Okuryazar() 2.İlkokul()
3.Ortaokul() 4. Lise () 5. Üniversite+

Çalışma Durumu: 1. Çalışıyordu () 2. Çalışmıyordu ()

Mesleği: 1. Memur () 2. İşçi () 3. Serbest () 4. Emekli () 5.
Ev Hanımı () 6. Öğrenci () 7. Diğer () Belirtiniz: ...

Maddi durumu: 1- iyi () 2-orta () 3-kötü ()

Kendisi dahil, kardeş sayısı:

Evli ise çocuk sayısı:

ÖLÜMÜN NİTELİĞİ

14-Ölüm şekli: ani () beklenen ()

16-Ölüm sebebi nedir?

- () Trafik kazası () Kaza (ev kazası, iş kazası vb.)
() İntihar () Hastalık (Ani/ kalp krizi, kanser vb.)
() Hastalık (Beklenen/ yaşlılık, kronik hastalıklar, kanser vb.)
() Doğal Afet (deprem, sel, heyelan vb.)
() İnsan eliyle (terör, saldırı, soygun vb.)
() Tanıdık / bilinen kişi tarafından (eş, kardeş, vb.)
() Diğer (BELİRTİNİZ)

Kaybın üstünden geçen zaman ? :

Ölüm yeri: hastane, ev, cadde...

Ölüm sırasında ölenin yanında kim vardı? 1. Danışan () 2. Anne ()
3. Baba () 4. Kardeş () 5. Çocuk () 6. Arkadaş () 7. Eş/sevgili ()
8. Akriba() 9. Diğer

DİĞER KAYIPLAR

.....'nin ölümünden önce sizin için önemli olan başka birini kaybettiniz mi?

Evet () Hayır () Evet ise kim? Kaybın üstünden geçen zaman ?

DANIŞAN-ÖLEN İLİŞKİSİ;

Sizinle birlikte mi yaşıyordu? 1.Evet: () 2.Hayır: ()

Hastalık Süreci vs. geçirdiyse bakıma ihtiyacı oldu mu? 1.Evet: ()2.Hayır: ()

En son ne zaman görüştünüz?

Ölen kişi ile aranız genel olarak nasıldı?

1-çok iyi () 2-iyi () 3-orta () 4-kötü () 5-çok kötü ()6- kararsızım () 7-çatışmalı () 8-diğer

Biraz açıklayabilir misiniz? Ölen kişi ile yakın mıydınız? Sizin için anlamı neydi?

Ona yakın hissetmek için sürekli yanınızda bulundurduğunuz veya atamadığınız bir şey var mı?

CENAZE

Cenaze töreni oldu mu? Evet () Hayır ()

Cenaze törenine katıldınız mı? Evet () Hayır ()

Toprağa verilirken gördünüz mü? Evet () Hayır ()

Mezarına ne sıklıkla gidiyorsunuz? Her gün () Haftada bir () 15 günde bir () Ayda bir () Diğer.....

KAYIP SONRASI ŞİKÂyetLER

ÖLÜM HABERİ ALININCA İLK TEPKİLER

A) Bedensel sıkıntılar

1-Midede boşluk () 2-Gürültüye duyarlılık () 3-Nefes darlığı/nefessiz kalma hissi () 4-Göğüste sıkışma () 5-Ağız kurululuğu () 6- Kaslarda güçsüzlük () 7-Boğazda sıkışma () 8-Depersonalizasyon () 9- Enerji azlığı () 10-Titreme () 11-Bayılma () Diğer;

B) Duygular

1- Üzüntü () 2- Öfke () 3- Bunaltı () 4- Yalnızlık () 5- Yorgunluk () 6- Çaresizlik () 7- Şok () 8- Özlem () 9- İnkâr () 10- Suçluluk/kendini kınama () 11- Kurtuluş duygusu () 12- Rahatlama () 13- Uyuşukluk hissi () 14- Korkular () 15-Umitsuzluk () 16- Engellenmişlik () Diğer;

C) Düşünceler

1- İnanmama () 2- Konfüzyon () 3- Saplantılı düşünce () 4- Hala yaşıyor hissi () 5- Varsanı ()

D) Davranışlar

1- Uyku bozuklukları () 2-İştah bozuklukları () 3-Dalgınlık () 4-Sosyal içe çekilme () 5-Ölenle ilgili rüyalar () 6-Öleni hatırlatan şeylerden uzaklaşma () 7- Arama çağırma () 8-İç çekme () 9-Aşırı hareketlilik/huzursuzluk () 10- Ağlama () 11-Öleni hatırlatan yerlere gitme/eşyaları taşıma () 12-Ölene ait eşyaları saklama () Diğer;

BAŞVURU ANINDA KAYBA VERİLEN TEPKİLER

NORMAL YAS

A) Bedensel sıkıntılar

1-Midede boşluk () 2-Gürültüye duyarlılık () 3-Nefes darlığı/nefessiz kalma hissi () 4-Göğüste sıkışma () 5-Ağız kurululuğu () 6-Kaslarda güçsüzlük () 7-Boğazda sıkışma () 8-Depersonalizasyon () 9- Enerji azlığı () 10-Titreme () 11-Bayılma () Diğer;

B) Duygular

1- Üzüntü () 2- Öfke () 3- Bunaltı () 4- Yalnızlık () 5- Yorgunluk () 6- Çaresizlik () 7- Şok () 8- Özlem () 9- İnkâr () 10- Suçluluk/kendini

kınama () 11- Kurtuluş duygusu () 12- Rahatlama () 13- Uyuşukluk hissi ()
14- Korkular () 15-Umutsuzluk () 16- Engellenmişlik () 17.Kızgınlık ()
18.Sevgi () 19.Pişmanlık () 20.Diğer:.....

C) Düşünceler

1- İnanmama () 2- Konfüzyon () 3- Saplantılı düşünce () 4- Hala
yaşıyor hissi () 5- Varsanı ()

D) Davranışlar

1- Uyku bozuklukları () 2-İştah bozuklukları () 3-Dalgınlık () 4-Sosyal içe
çekilme () 5-Ölenle ilgili rüyalar () 6-Öleni hatırlatan şeylerden uzaklaşma ()
7-Arama çağırma () 8-İç çekme () 9-Aşırı hareketlilik/huzursuzluk () 10-
Ağlama () 11-Öleni hatırlatan yerlere gitme/eşyaları taşıma () 12-
Ölene ait eşyaları saklama () Diğer;

KOMPLİKE YAS BELİRTİLERİ

1-Aşırı hareketlilik () 2-Ölenin son hastalığının belirtilerinin çıkması () 3-
Psikosomatik belirtiler () 4-Sosyal uyum bozukluğu () 5-Düşmancıl
tutum () 6-Düşmancıl duygular ile uğraş () 7-Kendi başına etkinlik
başlatamama / karar verememe () 8-Sosyal-ekonomik zarar
verici etkinlikler () 9-Ajite depresyon ()

İntihar davranışı : 1-Yaşamı dayanılmaz bulmak () 2- İntihar Düşüncesi ()
3- İntihar planı () 4- İntihar girişimi ()

SOSYAL VE PSİKOLOJİK DESTEK KAYNAKLARI

Destek aldığı kişiler: Var () Yok () (varsa kimler:.....)

Sosyal destek kaynakları yeterli geliyor mu?

Yaşamınızın herhangi bir döneminde hiç psikolojik yardım aldınız mı?

**Yakınınızın kaybı sonrası herhangi bir profesyonelden psikolojik/psikiyatrik
yardım aldınız mı?**

Evet () Hayır () Evet ise, yardım türünü belirtiniz;

-Psikoterapi/ Psikolojik danışma () -Psikiyatrik yardım/ İlaç kullanımı ()

-Psikoterapi ve ilaç yardımı bir arada ()

Şu an ciddi bir hastalığınız var mı?

ÖLÜM SONRASINDA YAŞANAN KİŞİSEL VE SOSYAL DEĞİŞİMLER

Kaybınızın ardından yasınızı yaşarken hayatınızın hangi alanları olumsuz olarak etkilendi?

() Aile hayatım () İş hayatım () Sosyal hayatım () Akademik hayatım ()
Hepsi () Hiçbiri () Diğer

Kaybınızdan sonra hayata bakış açınızda ve yaşantınızda değişiklik oldu mu?

ÖLÜME YÖNELİK DÜŞÜNCELERİ

Sizce ölümün anlamı nedir?

Öldükten sonraki yaşamla ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Ahret inancınız bu durumla başa çıkmanızda size yardımcı oluyor mu?

Kabir ziyareti yapar mısınız? Bu ziyaretlerde ne tür duygulara kapılırsınız?

Mezarlıklar sizde dindarlaşma isteği doğurur mu?

ACISINA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİ

Kaybettiğiniz yakınından bahsederken ve yaşadıklarınızı birileriyle paylaşırken neler hissediyorsunuz?

Kaybınızı hatırlatan anılar (birlikte gezilen yerler, eşyalar, resimler vs.) ne hissettiriyor?

Onu rüyalarınızda görüyor musunuz? Ne sıklıkla?

Ölmeden önce onunla vedalaşabildiniz mi? Vedalaşabilseniz neler söylediniz?

DİNİ BAŞA ÇIKMA

Başınıza gelen kötü olaylarla başa çıkabilmek için Tanrı inancınıza veya maneviyatınıza sığınır mısınız?

Bu olaya nasıl anlam verdiniz? Bu olay da ilahi takdirin, kaderin rolü nedir?

Bu olay nedeni ile kendinize veya Tanrı 'ya yönelik olumsuz düşüncelere kapıldınız mı?

Olayı anlamak ve başa çıkabilmek için Allah'la nasıl bir bağ/işbirliği kurmaya çalıştınız?

Teselli bulabilmek ve Allah'a yakın olabilmek amacıyla neler yaptınız?

İbadet eder misiniz? Ne sıklıkla?

Bu olaydan sonra dini yaşantınız da değişiklikler oldu mu? Açıklayınız.

Dualarınızda kendiniz ve ölen yakınınız için en çok ne/neler istediniz?

Ölen yakınınıza, öteki hayatında yardımcı olabileceğini düşündüğünüz için yaptığınız şeyler var mı? (dua, sadaka vs.)

Din görevlilerinden, dini topluluklardan ve yakın çevrenizden yeterince manevi destek alabildiniz mi?

Bu süreçte, kayıp yaşadığı için sizin manevi destek sunduğunuz kişiler oldu mu?

Manevi açıdan Tanrı'ya çevrenizdeki insanlara yönelik manevi bir hoşnutsuzluk yaşadınız mı?

Manevi bir uyanış ya da dini bir dönüşüm deneyimlediniz mi?

Bu süreçte sizde Tanrı'ya ya da dine yönelme hissi uyandıran sebepler nelerdir?

Sizce, dini inancın yaşadığınız süreçteki fonksiyonu nedir?

Ek-5: SCL-90-R Psikolojik Tarama Listesi

SCL-90- R(PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMASI)

Adı – Soyadı:
Yaş :
Cinsiyeti :
Tarih :

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son üç ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

CEVAP: (0) Hiç
(1) Çok az
(2) Orta derecede
(3) Oldukça fazla
(4) Aşırı düzeyde

Örnek : Bel ağrısı ...(3) ...

1. ()Baş ağrısı
2. ()Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. ()Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler
4. () Baygınlık ve baş dönmeler
5. ()Cinsel arzuya ilginin kaybı
6. () Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. ()Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. ()Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri
9. ()Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük
10. ()Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler
11. ()Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. ()Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar
13. ()Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. ().Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. ()Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri
16. ()Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. ()Titreme

18. ()Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi
19. ()İştah azalması
20. ()Kolayca ağlama
21. () Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. ()Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi
23. ()Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. ()Kontrol edilmeyen öfke patlamaları
25. ()Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. ()Olanlar için kendini suçlama
27. ()Belin alt kısmında ağrılar
28. ()İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi
29. ()Yalnız hissi
30. ()Karamsarlık hissi
31. ()Her şey için çok fazla endişe duyma
32. ()Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. ()Korku hissi
- 34.()Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
- 35.()Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi
- 36.()Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
- 37.()Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
- 38.()İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak
- 39.()Kalbin çok hızlı çarpması
- 40.()Bulantı veya midede rahatsızlık hissi
- 41.()Kendini başkalarından aşağı görme
- 42.()Adele (kas) ağrıları
- 43.()Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
- 44.()Uykuya dalmada güçlük
- 45.()Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
- 46.()Karar vermede güçlük
- 47.()Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
- 48.()Nefes almada güçlük
- 49.()Soğuk ve sıcak basması
- 50.()Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
- 51.()Hiç bir şey düşünmeme hali
- 52.()Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
- 53.()Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi
- 54.()Gelecek konusunda ümitsizlik
- 55.()Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük

- 56.()Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57.()Gerginlik veya coşku hissi
58.()Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
59.()Ölüm ya da ölme düşünceleri
60.()Aşırı yemek yeme
61.()İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62.()Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63.()Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
64.()Sabahın erken saatlerinde uyanma
65.()Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali
66.()Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67.()Bazı şeyleri kırıp dökme isteği
68.()Başkalarının paylaşım kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69.()Başkalarının yanında kendini çok sıkışık hissetme
70.()Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. ()Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. ()Dehşet ve panik nöbetleri
73. ()Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi
74. ()Sık sık tartışmaya girme
75. ()Yalnız bıraktığınızda sinirlilik hali
76. ()Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. ()Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. ()Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma
79. ()Değersizlik duygusu
80. ()Size kötü bir şey olacakmış duygusu
81. ()Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. ()Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. ()Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. ()Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması
85. ()Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi
86. ()Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. ()Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. ()Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. ()Suçluluk duygusu
90. ()Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

Ek-6: Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

DBÇÖ				
Bir sıkıntı yaşadığımda;	Hemen hemen hiç yapmam	Arada sırada yaparım	Orta derecede yaparım	Sıklıkla yaparım
1. Allah ile sıkı bir bağ kurmaya çalışırım.				
2. Böyle bir olayla Allah'ın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalışırım.				
3. İyi bir kul olmadığım için cezalandırıldığımı hissederim.				
4. Bu işe şeytanın sebep olduğuna karar veririm.				
5. Allah'ın gücünden/ kudretinden şüpheye düşerim.				
6. Allah'tan sevgi ve şefkat dilerim.				
7. Allah'ın beni sevip sevmediğinden şüpheye kapılırım.				
8. Öfkemi gidermesi için Allah'tan yardım dilerim.				
9. Günahlarımın affedilmesini dilerim.				
10. Allah'ın beni yalnız bıraktığından endişelenirim.				
11. Planlarımı Allah'ın yardımıyla hayata geçirmeye çalışırım.				
12. Dindar kardeşlerimin/ dini kurumların beni terk etmesinden endişelenirim.				
13. Sorunlarımı dert edinmeyi bırakmak için kendimi dine veririm.				
14. Allah tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşünürüm.				

Ek-7: İç GÜdümlü Dış GÜdümlü Dindarlık Yönelimi Ölçeği

(İG-DG) DYÖ					
Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyup katılıp katılmadığınızı karşısındaki cetveldен yararlanarak belirtiniz.	Tamamen katılıyorum	Çok katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Az katılıyorum	Hiç katılmıyorum
1-Mecburi kalmadıkça ibadetlerimi aksatmam.					
2-Dinimin hayatımdaki diğer bütün işlerde yer alması için çok uğraşırım.					
3-Tanrının varlığını oldukça sık bir biçimde hissetmekteyim.					
4-Dini kitap ve dergiler okurum.					
5-Bütün hayata bakışımın arkasında dini inançlarım yer almaktadır.					
6-Din özellikle önemlidir çünkü yaşamın anlamıyla ilgili pek çok soruya cevap verir.					
7-Ahlaklı yaşadığım sürece neye inandığım o kadar da önemli değil.					
8-Dine inanmama rağmen hayatta çok daha önemli şeylerin bulunduğunu düşünüyorum.					
9-Bazen sosyal ve ekonomik şartlar gereği dini inançlarıma aykırı davranmamın zorunlu olduğunu düşünürüm.					
10-İbadetin amacı mutlu ve huzurlu bir yaşam elde etmektir.					
11-İbadetin temel hedefi sıkıntılardan korunmak ve rahata kavuşmaktır.					
12-Dinin bana en büyük faydası, üzüntü ve talihsizlik anlarımdaki rahatlatmasıdır.					
13-Dini sosyal bir çevreye takılmamın nedenlerinden biri, bu tür ortamlarda kabul görmeme yardımcı olmasıdır.					
14-Dine ilgi duymamın temel nedeni, dini sosyal çevrelerde hoş sosyal etkinliklerin yer almasıdır.					
15-İyi sosyal ilişkiler kurmak için dini sosyal bir çevre en önemli yerdir.					

Ek-8: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU RİZE İLİ KAMU

HASTANELERİ BİRLİĞİ GENEL SEKRETERLİĞİ

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM ARAŞTIRMA HASTANESİ

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Ayşe Murat tarafından yürütülen “Yas ve Dini Başa Çıkma” başlıklı araştırmaya davet ediyorum. Bu araştırmanın amacı yas sürecinde kullanılan dini başa çıkma tarzlarını saptayabilmektir. Araştırma esnasında hiçbir girişimsel işlem uygulanmayacak olup, mülakat, anket ve gözlem teknikleri ile minimum 20 kişiden veri toplanacaktır. Araştırmada sizden tahminen 60 dk ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır ve istediğiniz zaman herhangi bir cezaya ve yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkınızı kaybetmeden araştırmaya katılmayı reddedebilir veya araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu noktada araştırmacının size herhangi bir yaptırım uygulama hakkı bulunmamaktadır. Ancak katılımcıların verdiği bilgilerin çalışmaya uygun olmadığı veya doğru olmadığı saptandığında gönüllünün araştırmaya katılımı araştırmacı tarafından sona erdirilebilecektir.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak araştırmacının sizinle tekrar iletişime geçebilmesi için “katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Araştırma Sağlık Bakanlığı’na bağlı bir kuruluştadır gerçekleştirileceği için, etik kurul, ilgili kurum ve diğer ilgili sağlık otoritelerinin gönüllünün orijinal görüşme kayıtlarına doğrudan erişimi bulunabilir. Ancak yazılı bilgilendirilmiş gönüllü olur formunun imzalanmasıyla gönüllü veya yasal temsilcisi söz konusu erişime izin vermiş olacaktır. İlgili mevzuat gereğince gönüllünün kimliğini ortaya çıkaracak kayıtlar gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanmayacaktır. Araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi gönüllünün kimliği gizli

kalacaktır. Araştırma konusuyla ilgili ve gönüllünün araştırmaya katılmaya devam etme isteğini etkileyebilecek yeni bilgiler elde edildiğinde gönüllü ve yasal temsilcisi zamanında bilgilendirilecektir.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir; ayseemurat@gmail.com e-posta adresinden veya 04642130491 telefon numarasından ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı: e-posta:

Telefon: İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: AYŞE MURAT

İmzası:

Ek-9: İzinler



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 20.10.2017

Toplantı No:2017/10

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBE Felsefe ve Din Bilimleri Ana bilim Dalı Din Psikolojisi bölümünde YLS eğitimi alan Psikolog Ayşe Murat Yrd. Doç. Dr. Muhammed Kızılgöçer danışmanlığında yürütmek istediği "Yas ve Dini Başa Çıkma" isimli tez çalışması çerçevesinde gönüllülük esasına dayalı ve dini tutum ölçeği, iç güdümlü-dış güdümlü dindarlık ölçeği, dini başa çıkma tarzları ölçeği ve SLC-90-R psikolojik belirtileri tarama listesinin kullanıldığı çalışma ve görüşmelerin yapılmasını planlamaktadır. Bu çerçevede yürütülecek çalışmalar için izin talebi Kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- Etik açıdan uygun bulunmuştur.
 Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
 Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

		Uygundur	Uygun Değildir*	Değişikliklerle Uygundur*
Prof. Dr. İstiklal Yaşar VURAL	(Başkan)			
Prof. Dr. Ali AKDOĞAN	(Üye)			
Prof. Dr. Hasan Ali ESİR	(Üye)			
Prof. Dr. İbrahim YEREBAKAN	(Üye)			
Prof. Dr. Mehmet KÜÇÜK	(Üye)			
Prof. Dr. Orhan Kemal TAVUKÇU	(Üye)		YURTDIŞI İZİNLI	
Prof. Dr. Osman KARAMUSTAFA	(Üye)			
Prof. Dr. Salih Sabri YAVUZ	(Üye)			
Prof. Dr. Yavuz KÖKTAŞ	(Üye)			

* Uygun bulunmaması halinde gerekçelerini içeren bir raporun sunulmasını gerektirir.

* Değişiklik önerisini içeren raporun sunulmasını gerektirir.



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE

Tel: 0. 464 223 81 00 Faks: 0. 464 223 63 28

www.erdogan.edu.tr



T.C.
RECEP TAYYIP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 89413579-302.08-E.902
Konu : Tez Çalışma İzni (Ayşe Murat)

10.08.2017

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 05.06.2017 tarihli ve 41326191-302.14-E.64 sayılı yazınız.

Enstitümüz Felsefe ve Din Bilimleri yüksek lisans öğrencisi 142704025- Ayşe MURAT'la ilgili tez çalışma izin yazısı ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Ahmet İshak DEMİR
Müdür

Ek : İlgi Yazı

Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 Rize / TÜRKİYE

sbe@erdogan.edu.tr

Tel : +90 (464) 217 29 19 Fax : +90 (464) 217 29 18

Bilgi : KERİM UZUN Dahili: 1193

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Kodu : 599B3748-A600-4A37-AB51-6E24AD8873C7 - <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>





T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu
Rize İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği

RIZE İLİ KAMU HASTANELERİ BİRLİĞİ GENEL
SEKRETERLİĞİ - RIZE İLİ KHBGS EĞİTİM BİRİMİ
02.08.2017 13.57 - 64960800 - 799 - E.396



Sayı : 64960800/799
Konu : Tez Çalışması İzni(Ayşe MURAT)

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİNE

İlgi : 09/06/2017 tarihli ve 64960800-985 sayılı yazı

İlgi tarihli ve sayılı yazınıza istinaden; Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayşe MURAT'ın "Yas ve Dini Başa Çıkma" konulu Yüksek Lisans Tez çalışmasının, kurumumuza bağlı Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde yazı ekinde gönderilen Araştırma İzinleri İşbirliği Protokolü kapsamında uygulanması uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

e-İmzalıdır.
Yrd.Doç.Dr. Gökhan DEMİRAL
Genel Sekreter

Kibar TEPEZİ
Müdür
Belgenin Asıl Elektronik İmzalıdır
09 Haziran 2017

Eminetin Mahallesi Cumhuriyet Cad. Rize Devlet Hastanesi Kat:1-2 Rize

Bilgi için:Esra Nur ŞENTÜRK

Faks No:

Unvan:EBE

e-Posta:esranur.senturk@saglik.gov.tr İnt.Adresi: http://www.rize.khb.saglik.gov.tr

Telefon No:04642144460-1855

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden aaf17138-a2d1-4dc1-84e0-334cc1697fa9 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



RİZE İLİ KAMU HASTANELERİ BİRLİĞİ GENEL
SEKRETERLİĞİ - RİZE İLİ KHBGS EĞİTİM BİRLİĞİ
27/07/2017 15.04 - 64960800 - 799 - E.388



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu
Rize İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği

Sayı : 64960800/799
Konu : Çalışma İzni/Psikolog Ayşe MURAT

GENELSEKRETERLİK MAKAMINA

Psikolog Ayşe MURAT, Birliğimiz T.C Sağlık Bakanlığı Rize İli Kamu Hastaneleri Birliği Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde "**Yas ve dini başa çıkma**" konulu çalışmasını yapmak üzere tarafına izin verilmesini talep etmektedir.

Çalışma planı incelenmiş olup, çalışma süresince değişikliğe gidilmeden; sunulan hizmeti aksatmayacak şekilde, hasta mahremiyeti ve bilgi güvenliği hususlarında güvenlik tedbirleri alınarak çalışmanın yürütülmesi, yapılacak çalışma sonucunun Bakanlığımız bilgisi dışında ilan edilmemesi ve çalışma sonucu ile ilgili Genel Sekreterliğimize bilgi verilmesi kaydıyla söz konusu çalışmasının Genel Sekreterliğimize bağlı ilgili sağlık tesislerinde **05.06.2017-01.02.2018** tarihleri arasında yapılması uygun görülmüştür.

Olurlarınıza arz ederim.

e- imzalıdır.
Dr. Hakan GÖRGÜLÜ
İdari Hizmetler Başkanı

OLUR

..../2017

e-imzalıdır.

Yrd.Doç.Dr. Gökhan DEMİRAL
Genel Sekreter

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI RİZE KHB RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

Bilgilerinizi ve yazımız ile ekte gönderilen protokol metninin ilgili kişiye tebliği hususunda gereğini rica ederim.

EKLER:
Protokol (2 Sayfa)

Dr. Hakan GÖRGÜLÜ
Genel Sekreter a.
İdari Hizmetler Başkan

Eminettin Mahallesi Cumhuriyet Cad. Rize Devlet Hastanesi Kat:1-2 Rize

Bilgi için:Esra Nur ŞENTÜRK

Faks No:

Unvan:EBE

e-Posta:esranur.senturk@saglik.gov.tr İnt.Adresi: http://www.rize.khb.saglik.gov.tr

Telefon No:04642144460-1855

00049850854

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı, Soyadı	Ayşe MURAT		
Doğum Yeri ve Yılı	Elazığ/1991		
Medeni Durumu	Bekâr		
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	İngilizce/Orta		
Öğrenim Durumu	Başlama-Bitirme Yılı	KURUM ADI	
Lisans	2009	2013	Ankara Üniversitesi/Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans	2015	2018	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi/Din Psikolojisi
Görevi	Psikolog		
Çalıştığı Kurumlar		Başlama -Ayrılma Yılı	
1-Evin Engelli Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi		2013	2014
2-Rize Devlet Hastanesi		2014	2015
3-Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi		2015	2018
4-Konya Numune Hastanesi		2018	Devam Ediyor
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar	Türk Psikologlar Derneği		
	Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar	XV. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi (Ankara)(2010)		
	II. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumu (Kayseri)(2015)		
	Rize Toplum Ruh Sağlığı Merkezi 'Farkındalık' Etkinliği(2015)		
	Rize Evde Sağlık Hizmetleri ve Palyatif Bakım Sempozyumu(2016)		
Yayınlar	Alper, Hülya. İmanın Psikolojik Yapısı. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2013 (Kitap Tanıtımı) (Ayşe Murat-2016)(Dergipark)		
	Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği) (Makale) (Ayşe Murat, Muhammed Kızılgeçit) (2017) (Dergipark)		
	Evaluation of Psychological Interview Before Prominent Ear Reconstruction: Three Cases Report (Kader Semra Karataş, MD; Alaaddin Cenk Ercan, MD; Ayşe Murat, MA; Selim Polat, MD; Çiçek Hocoğlu, MD; Bülent Bahçeci, MD) (Poster Bildiri, EPA- 2017)		
	Aytan, Ali. Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012. (Kitap Tanıtımı) (Ayşe Murat-2017) (Dergipark)		
İletişim	ayseemurat@gmail.com		

