

**T.C**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**İHSAN MODELİ TEMELLİ MANEVİ BAKIMIN**  
**YETİŞKİNLERİN ÖLÜM KAYGISI, YALNIZLIK VE**  
**DEPRESYON DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan**  
**Meryem AVCI**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ**

**MAYIS 2026, ERZİNCAN**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

**“İHSAN Modeli Temelli Manevi Bakımın Yetişkinlerin Ölüm Kaygısı, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkileri”** başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

**Meryem AVCI**

**T.C.**  
**ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü**

Ana Bilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : “İHSAN Modeli Temelli Manevi Bakımın Yetişkinlerin Ölüm Kaygısı, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkileri”

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 80 sayfalık kısmına ilişkin 14/05/2026 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı % 16'dır.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 14/05/2026

**Danışman:** Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

**Öğrenci:** Meryem AVCI

## **KILAVUZA UYGUNLUK**

**“ İHSAN Modeli Temelli Manevi Bakımın Yetişkinlerin Ölüm Kaygısı, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkileri”** başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

### **Hazırlayan**

Meryem AVCI

### **Danışman**

Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

**Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ** danışmanlığında **Meryem AVCI** tarafından hazırlanan “**İHSAN Modeli Temelli Manevi Bakımın Yetişkinlerin Ölüm Kaygısı, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkileri**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

14/05/2026

### JÜRİ:

Danışman : **Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ**

Üye : **Doç. Dr. Mehmet Zeki Göksu**

Üye : **Dr. Öğr. Üyesi Bilal KARTAL**

### ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun .... /..../2026 tarih ve .....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../2026

**Doç. Dr. Müge MANGA**

**Enstitü Müdürü**

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, yüksek lisans eğitimimin önemli bir aşamasını oluşturan, akademik bilgi birikimimi derinleştirmemi ve araştırma becerilerimi geliştirmemi sağlayan bir süreç olmuştur. Çalışmanın her aşamasında yalnızca bilimsel gelişimime katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda kişisel olarak da olgunlaşmamı mümkün kılan deneyimler elde ettim.

Tez konusunun seçimi hem alana olan ilgimin hem de gözlemlediğim ihtiyaçların bir yansımasıdır. Bu bağlamda, araştırmamın alana katkı sunması ve benzer konularda çalışacak araştırmacılara rehberlik etmesi en büyük temennimdir.

Tez süreci boyunca karşılaştığım akademik ve teknik zorluklar, araştırmamın niteliğini geliştirmek adına önemli birer fırsata dönüşmüştür. Bu süreçte edindiğim bilgi ve deneyimlerin, mesleki hayatımda bana değerli katkılar sağlayacağına inancım tamdır.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında, tez konusunun belirlenmesinden itibaren her aşamada bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren; rehberliği, desteği ve teşvik edici yaklaşımıyla süreci verimli bir şekilde yürütmemi sağlayan değerli danışmanım **Doç. Dr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ**'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, çalışmam boyunca veri toplama sürecinde destek olan kişilere, manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili aileme ve değerli hocam merhum Sayın Prof. Dr. Abdurrahman ACAR'a teşekkür ederim.

**Meryem AVCI, Erzincan, 2026**

# İHSAN MODELİ TEMELLİ MANEVİ BAKIMIN YETİŞKİMLERİN ÖLÜM KAYGISI, YALNIZLIK VE DEPRESYON DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Meryem AVCI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Mayıs 2026

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

## ÖZET

Alanyazın incelendiğinde ölüm kaygısı ve psikolojik sağlığa yönelik çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen, İhsan Modeli'nin uygulandığı ölüm kaygısına yönelik akademik bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik disiplini çerçevesinde uygulanan İhsan Modeli'nin, bireylerin ölüm kaygısı üzerindeki etkisini belirlemektir. Karma araştırma yönteminin benimsendiği çalışmada, tam deneysel desen ve betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'de ikamet eden 18 yaş üstü 9 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Tam deneysel desende katılımcılar yansız atama yöntemiyle deney (n=5) ve kontrol (n=4) gruplarına ayrılmıştır. Veri toplama sürecinde; Demografik Bilgi Formu, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca, haftada birer saatlik oturumlar halinde İhsan Modeli temelli müdahale programı uygulanmıştır.

Elde edilen nicel verilerin analizi sonucunda; deney grubundaki bireylerin ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir azalma kaydedilirken, kontrol grubunda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Müdahalenin özellikle ölüm kaygısı ve depresyon üzerinde yüksek; yalnızlık üzerinde ise orta-yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu belirlenmiştir. Nitel veriler üzerinde gerçekleştirilen betimsel analiz de ise katılımcıların müdahale sonrası ölüm olgusunu kabullenme ve anlamlandırma eğilimi gösterdiklerini, yalnızlık deneyimlerini yapıcı bir dille ifade ettiklerini ve duygusal farkındalıklarının arttığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak İhsan Modeli'nin, bireylerin bilişsel ve duygusal süreçlerinde olumlu dönüşümler sağlayan etkili bir manevi bakım müdahalesi olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Ruh Sağlığı, Ölüm Kaygısı, Manevi Bakım, İhsan Modeli.

# THE EFFECTS OF IHSAN MODEL-BASED SPIRITUAL CARE ON ADULTS' LEVELS OF DEATH ANXIETY, LONELINESS, AND DEPRESSION

Meryem AVCI

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, May 2026

Thesis Advisor: Associate Professor Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

## ABSTRACT

Although various studies on death anxiety and psychological well-being have been identified in the literature, it has been observed that there is no academic study concerning death anxiety in which the Ihsan Model has been implemented. The aim of this study is to determine the effect of the Ihsan Model, applied within the framework of the discipline of spiritual counseling and guidance, on individuals' death anxiety. In the study, in which the mixed research method was adopted, a true experimental design and descriptive analysis method were employed. The sample of the study consists of 9 voluntary participants over the age of 18 residing in Türkiye. In the true experimental design, participants were randomly assigned to the experimental (n=5) and control (n=4) groups. During the data collection process, the Demographic Information Form, Death Anxiety Scale, Beck Depression Inventory, and UCLA Loneliness Scale were administered. An intervention program based on the Ihsan Model was applied to the experimental group for 8 weeks in one-hour weekly sessions.

As a result of the quantitative data analysis, statistically significant and strong decreases were observed in death anxiety, depression, and loneliness levels among individuals in the experimental group, whereas no significant change was observed in the control group. The intervention demonstrated a high effect size on death anxiety and depression, and a moderate-to-high effect size on loneliness. The descriptive analysis conducted on the qualitative data revealed that participants tended to accept and make meaning of the phenomenon of death after the intervention, expressed their loneliness experiences in a constructive manner, and demonstrated increased emotional awareness. Consequently, it was determined that the Ihsan Model is an effective spiritual care intervention that provides positive transformations in individuals' cognitive and emotional processes.

**Keywords:** Psychology of Religion, Mental Health, Death Anxiety, Spiritual Care, Ihsan Model.

## İÇİNDEKİLER

### İHSAN MODELİ TEMELLİ MANEVİ BAKIMIN YETİŞKİNLERİN ÖLÜM KAYGISI, YALNIZLIK VE DEPRESYON DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK .....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK .....	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xi
TABLolar LİSTESİ .....	xii
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ÖLÜM KAYGISI

1.1.Yaşamda Anlam Arayışı.....	10
1.2. Varoluşsal Kaygı .....	12
1.3.Depresyon.....	14
1.3.1.Depresyon Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkinliği .....	15
1.3.2.Depresyon Tedavisinde Maneviyatın Yeri .....	18
1.4.Yalnızlık .....	20
1.4.1.Yalnızlığı Etkileyen Faktörler .....	21
1.4.2.Yalnızlığın Manevi Müdahaleler ile İyileştirilmesi.....	22
1.5.Ölüm Kaygısı.....	24
1.5.1.Ölüm Kaygısının Doğası .....	25
1.5.2.Ölüm Kaygısının Tetikleyicileri.....	27

## İKİNCİ BÖLÜM

### MANEVİ DANIŞMANLIK VE İHSAN MODEL

2.1. Manevi Danışmanlık Tanımı .....	31
2.2. Manevi Danışmanlık Konusu .....	32
2.3. Manevi Danışmanlık Önemi.....	32
2.4. İhsan Model'i Nedir?.....	33
2.5. İhsan Model'inin Dayandığı Zeminler .....	34
2.6. İhsan Model'inin Tanıtımı.....	34
2.7. İhsan Model'inde Kullanılan Dini Teknik ve Uygulamalar.....	36

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni .....	39
3.1.2. Araştırmanın Kapsamı .....	40
3.1.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.1.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	40
3.1.3.2. Ölüm Kaygı Ölçeği.....	41
3.1.3.3. Beck Depresyon Ölçeği .....	42
3.1.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	43
3.1.4. Verilerin toplanması .....	44
3.1.5. Deneysel Uygulama.....	44
3.1.6. Verilerin Analizi .....	47

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular.....	50
4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Müdahale Öncesine (Ön-Test) İlişkin Bulgular .....	50
4.1.2. Deney Grubunda Uygulanan Müdahalenin Etkililiğine İlişkin Bulgular .....	51
4.1.3. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....	52
4.2. Nitel Bulgular .....	54

4.2.1. Birinci Tema: Ölüm Kaygısının Bilişsel Çarpıtmaları .....	55
4.2.2. İkinci Tema: Duygusal Yönetim ve Manevi Olgunluk .....	58
4.2.3. Üçüncü Tema: Kaygının İşlevsel Etkisinin Azalması ve Yeniden Yapılandırma .....	67
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA .....</b>	<b>74</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>81</b>
<b>ETİK KURUL ONAYI .....</b>	<b>87</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>89</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>	<b>114</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A</b>	:	Adım
<b>Ark.</b>	:	Arkadaşları
<b>BDT</b>	:	Bilişsel Davranışçı Terapi
<b>BDÖ</b>	:	Beck Depresyon Ölçeği
<b>Bkz.</b>	:	Bakınız
<b>H</b>	:	Hedef
<b>İ</b>	:	İletişim
<b>N</b>	:	Neticelendirme
<b>ÖKÖ</b>	:	Ölüm Kaygı Ölçeği
<b>S</b>	:	Stratejik
<b>s</b>	:	Sayfa
<b>SPSS</b>	:	Statistical Package for the Social Sciences
<b>UCLA</b>	:	Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi
<b>Vb.</b>	:	Ve benzeri
<b>Vd.</b>	:	Ve diğerleri
<b>WHO</b>	:	Dünya Sağlık Örgütü

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 3.1:</b> Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Desen.....	40
<b>Tablo 3.2:</b> Araştırma Deneklerine Ait Demografik Bilgiler.....	40
<b>Tablo 3.3:</b> Grupla Manevi Danışmanlık Oturumları Planı.....	45
<b>Tablo 4.1:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent t-test) Sonuçları.....	51
<b>Tablo 4.2:</b> Deney Grubunun Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem T-Testi Sonuçları (N=5).....	52
<b>Tablo 4.3:</b> Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem T-Testi Sonuçları (N=4).....	53
<b>Tablo 4.4:</b> Ölçeklere Göre Deney ve Kontrol Grubu Karşılaştırması.....	54

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2022 yılında yayınladığı raporda, bireyin ruh sağlığının, bütünsel bağlamda iyi olma halinin mutlak bir parçası olduğunu bildirmiştir. Bireyin ruh sağlığı, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Psikolojik sağlığı, iyi olma hali arttıkça, bireyin diğer bireyler ile daha verimli, sağlıklı iletişim içinde olacağını ifade etmiştir. Bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen unsurlar arasında; hayata dair belirsizlikler söz konusu olabilmektedir. Belirsizlikler ise insanda kaygıya sebep olabilir (Gazioğlu, 2023).

Mevcut çalışma kapsamında ise ölüm kaygısı ve psikolojik sağlık ele alınmıştır. Kaygı, insanın varoluşundan kaynaklanan ontolojik bir duygudur. Diğer duygulardan farklı olarak, kaygı sadece çevresel tehditlere ya da dış etkenlere tepki olarak ortaya çıkmaz; aksine, varoluşunun kendisiyle ilgilidir. Kaygı, insanın kendi varlığının geçiciliği ve sonluluğuyla yüzleştiği zaman ortaya çıkar. Bu duygu, insanın kendi yokluğunu ve varoluşunun sona erme ihtimalini düşündüğü anlarda ortaya çıkar. Kaygı, yokluğa dair farkındalık ve evrensel bir deneyimdir. Kaygı, insanın kendi sınırlılığını kabul etmesiyle ve varoluşunun kırılabilirliğiyle ilişkilidir. Bu bağlamda, kaygı insanın doğasında yer alan bir duygudur ve varoluşsal deneyimin ayrılmaz bir parçasıdır (Erden, 2017, s. 22). İnsan, zamanı belli olmayan bir anda yaşamın sona ereceğinin bilincinde olduğu için, büyük bir kaygı yaşamaktadır. İnsan ölümün mutlak bir son olduğunu fark ettiği andan itibaren bu olumsuz düşünce ile mücadele edip, iyi bir psikolojik hal için çözümler üretmeye çalışmıştır. Kimi zaman görmemezlikten gelmek, konuyu düşünmemeye çalışıp düşünceyi bastırmak gibi ölüm kaygısını gidermeye çalışmışlardır (Gazioğlu, 2023). Yalom'a göre, ölüm ilk kaygı kaynağıdır (Akın, 2018). Araştırma bağlamında ölüm kaygısının manevi bakım ile iyileştirilmesine dair yaptığımız literatür taramasında: Kaygı ile dindarlık arasındaki ilişki incelemelerinde negatif yönlü bir korelasyon gözlenmiş olup, maneviyatı yüksek olan bireylerde; kaygı bozuklukları tedavilerinde olumlu etkilere sahip olduğu, stresi azalttığı ve stres ile baş etmeyi kolaylaştırdığına dair bulgular söz konusudur (Ekşi, 2020, s. 317).

Ölüm düşüncesi, evrensel bir gerçeklik olarak insan hayatında sarsıcılığı ve yıkıcılığıyla yer alır ve her canlının kaçınılmaz sonudur. Bu kavram, muhakeme yeteneğine sahip her insanın zihnini sürekli meşgul eder ve yaşamın temel güdüsü ile

dinamiğini barındırır. İnsan, öleceğini bilmesine rağmen sanki hiç ölmeyecekmiş gibi bir paradoks içinde yaşar. Ancak, ölüm yaşamın doğal bir sonucudur; yaşam aslında ölüme giden bir serüvendir ve bu serüvende ölmek için yaşamak gerekmektedir (Şimşek, 2019, s. 80). Bu kaçınılmaz son düşüncesi, beraberinde yoğun bir kaygı getirebilir. Kaygı, belirsizlik ve kontrolsüzlük karşısında ortaya çıkan, insanın varoluşunu tehdit eden durumlar karşısında hissettiği doğal bir tepkidir. Ölüm kaygısı, bu belirsizlik ve kontrolsüzlük duygusunun en üst düzeyde yaşandığı bir durumdur. Bu kaygı, kişinin yaşam kalitesini düşürebilir ve günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir. Ölüm kaygısıyla başa çıkmak, bireyin psikolojik ve manevi sağlığı için büyük önem taşır. Bu noktada, manevi bakım ve destek, ölüm kaygısının yönetilmesinde ve hafifletilmesinde etkili bir rol oynayabilir.

Ölüm kaygısının manevi bakım ile iyileştirilmesi, bireylerin ölümle ilgili korku ve endişelerini yönetmede önemli bir rol oynar. Manevi bakım, kişilerin yaşamlarına anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olarak, ölüm korkusunu azaltır. Kutsal metinlerden yararlanma, meditasyon, dua gibi manevi pratikler, bireylerin içsel huzur bulmalarını ve ölüm gerçeğini kabul etmelerini sağlar. Destekleyici manevi topluluklar, bireylerin yalnız olmadıklarını hissetmelerine ve benzer deneyimlere sahip insanlarla bağ kurmalarına yardımcı olur. Ayrıca, manevi ritüeller ve profesyonel manevi danışmanlık, ölüm sürecini anlamlandırma ve bu sürece dair korkuları ifade etme fırsatı sunar. Bu bağlamda “İhsan modeli”, sunduğu yöntemler ile bireyin ruhsal sağlığını destekleyerek ölümle daha barışık bir şekilde yüzleşmesine olanak tanır.

### **Araştırmanın Problemi**

Ölüm kaygısı, insanın varoluşundan kaynaklanan, kendi varlığının geçiciliği ve sonluluğuyla yüzleştiği zaman ortaya çıkan ontolojik bir duygudur (Kula & Erden, 2017). Denetlenemeyen ve önlenemeyen bir olgu olarak ölümün bireyin varoluşuna bir tehdit olarak algılanması (Tanhan, 2007), insanlarda belirsizlik ve kontrolsüzlük duygusu yaratarak psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Atabay Gazioğlu, 2023). Alanyazında, manevi bakım ve dinî başa çıkma yöntemlerinin bireylerin yaşamlarına anlam katarak ölüm korkusunu azalttığı, stresle baş etmeyi kolaylaştırdığı ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Ekşi, 2020; Şenbaş, 2019).

Literatürde, Türkiye'de İslam dini çerçevesinde Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilerek geliştirilen ilk manevi danışmanlık modeli olan İhsan Modeli üzerine yapılan çalışmalar mevcuttur (Şirin, 2018). Bu modelin sürekli kaygı, anksiyete, panik atak ve evlilik uyumu gibi farklı psikolojik durumlar üzerindeki iyileştirici etkilerini gösteren çeşitli deneysel araştırmalar (Şirin, 2013; Yıldırım, 2019; Yıldırım, 2022) bulunmaktadır. Ancak, İhsan Modeli'nin doğrudan yetişkin bireylerin ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki bütüncül etkilerini inceleyen akademik bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Klasik psikoloji ve psikiyatri yaklaşımlarının (seküler danışmanlık türlerinin), bireylerin inanç temelli veya varoluşsal kökenli sorunlarına tam anlamıyla rehberlik etmede çoğu zaman yetersiz kalması temel bir pratik sorun yaratmaktadır (Coşkun, 2022). Bu yetersizlik; ölüm kaygısı, yalnızlık ve depresyon sarmalında psikolojik sıkıntı yaşayan yetişkinlerin, kendi manevi inançlarıyla bütünleşik müdahale programlarından mahrum kalmasına yol açmaktadır. Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımı ile Kur'an okumaları, zikir ve tefekkür gibi İslam inanç esaslarını eklektik bir yapıda bütünleştiren 5 aşamalı İhsan Modeli (Şirin, 2018), bireylerin bilişsel çarpıtmalarını yapılandırarak sağlıklı manevi alternatiflerle değiştirmeyi hedefleyen özgün bir çözümdür. Bu yerel ve inanç temelli müdahale programının ölüm kaygısına karşı etkililiğinin literatürde bilimsel bir boşluk olarak kalması, alan için önemli bir eksikliktir. Bu çalışma, alanyazındaki söz konusu pratik ve teorik boşluğu doldurmak üzere, şu araştırma sorusuna yanıt aramaktadır: İhsan Modeli temelli manevi bakım müdahale programının, yetişkin bireylerin ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile psikolojik sağlığı iyileştirme üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı; manevi danışmanlık ve rehberlik disiplini çerçevesinde BDT ile İslam inanç esaslarını bütünleştirerek uygulanan İhsan Modeli'nin (Şirin, 2018), ölüm kaygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Karma araştırma deseni çerçevesinde tam deneysel ve betimsel analiz desenin kullanıldığı bu çalışmada, temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. İhsan Modeli temelli müdahale programının uygulandığı deney grubu ile hiçbir müdahalenin yapılmadığı kontrol grubunun, müdahale öncesi (ön-test) ve müdahale sonrası (son-test) ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. İhsan Modeli temelli manevi bakım müdahalesi sürecinde deney grubu katılımcılarının iç dünyalarında; ölüm olgusuna yönelik bilişsel çarpıtmalar, duygusal düzenleme becerileri, manevi olgunluk düzeyleri ve kaygıyı işlevsel bir düzeye dönüştürme süreçlerinde ne tür duygu durumu değişimleri yaşanmıştır?

### **Araştırmanın Önemi**

Yapılan literatür çalışmasında manevi danışmanlık ve rehberlik desteği ile İhsan Modeli uygulanarak çeşitli psikolojik değerlendirmelerin incelenmesi ile ilgili alanyazın bulunmuş olsa da “İHSAN Modeli Temelli Manevi Bakımın Yetişkinlerin Ölüm Kaygısı, Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkileri” üzerine bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Manevi bakım ile ilgili ülkemizde son yıllarda çalışmalar mevcut olmakla birlikte yeni çalışmaların da yapılması ve literatüre katkı sağlanması gerekmektedir.

Yapılan literatür çalışmasında: araştırmalarda manevi bakımın bireyler üzerinde olumlu etkileri (deney ve gözlem yolu ile) sonucuna ulaşılmıştır. Yapacağımız bu çalışmada: manevi danışmanlık ve rehberlik desteğinde ‘İhsan Model’i’ ile bireylerdeki ölüm kaygısının, yalnızlık hissinin ve depresyonun iyileştirilmesine katkı sağlayarak, İhsan Model’i gibi dini danışmanlık tekniklerinin yaygınlaştırılmasına ve literatüre katkı sağlamaktır.

### **Benzer Araştırmalar**

Yıldırım (2022), Yıldırım (2019) ve Şirin (2013) tarafından yapılan literatür çalışmaları, İhsan Modeli ile gerçekleştirilen psikolojik danışma tekniklerinin manevi danışmanlık bağlamında olumlu deneysel sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.

İHSAN Modeli’ni geliştirmiş olan Şirin, 2013 yılında yapmış olduğu araştırma sonucunda “Üniversite öğrencilerine uygulanan BDTBDDM (İHSAN Modeli)

uygulamalarının öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile otomatik düşüncelerin görülme sıklığının düşmesine sebep olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte KSE ile yapılan ön test son test ölçümlerinde de anlamlı bir düşüş gözlenmiştir”.

İHSAN modeli baz alınarak yapılan çalışmada manevi danışmanlık uygulamalarının depresyon, anksiyete ve panik atak problemi yaşayan 5 deneğin depresyon ve kaygı düzeyleri ile panik atak nöbetlerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiş ve genel olarak psikoterapi oturumlarından elde edilen pozitif değişimlerin korunduğu belirlenmiştir (Yıldırım, 2019).

Bilişsel Davranışçı Psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş Manevi Danışmanlık Modeli olan İHSAN Modeli psiko-eğitim Programının Evlilikte Uyum, Empati ve İletişim Düzeyine İyileştirici Etkisini incelemiş; İHSAN Modeli psiko-eğitim programının evlilikte uyum, empati ve iletişim düzeyine pozitif yönde etki ettiğini sonucuna ulaşmışlardır (Yıldırım, 2022).

Kuzu (2023)’nin tarihli araştırması, “tasavvufa intisabı olan bireylerin dindarlık düzeylerinin intisabı olmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ve ölüm kaygısı düzeylerinin ise anlamlı derecede daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, tasavvufa intisabı olan bireyler içinde ölüm rabitası yapanların, yapmayanlara göre ölüm kaygısı düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir”.

Dindarlığın ölüm kaygısı ile ilişkisinde yaşam sevgisinin aracılık modeli adlı çalışmada elde edilen bulgular, dindarlık ile ölüm kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur (Kılıç, 2023).

Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesi üzerine yapılan araştırmanın nihai sonucu, bilişsel davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin duygusal esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin de kalıcı olduğu saptanmıştır (İme, 2022).

## **Tanımlar**

### **İhsan Modeli**

“İhsan Modeli, geliştirilen bir dini danışmanlık modelidir. Model geliştirilirken kullanılan metotlar; İslam dininin inanç esaslarının danışmanlık yaklaşımında bilişsel-davranışçı psikoterapi teknikleri ile belirlenen dini teknik uygulamalarından oluşmaktadır” (Şirin, 2018, s.68).

### **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)**

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), adını Latince kökenli ‘cognoscere’ yani tanımak sözcüğünden almıştır. Çok sık kullanılan bu terapi yöntemi; kişinin davranışlarının farkına vararak, farklı durumlar karşısında verdiği tepkileri kendisine daha yararlı hale getirmesini sağlamaktadır. Yaşadığımız duygu durum bozukluklarının asıl nedeni yaşanan durumlar değil, durumlara verdiğimiz tepkilerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi ile bireyler kendilerini olumsuz etkileyen ruh hallerinden uzaklaşır, terapi sonrasında edindikleri sağlıklı bilgiler ile daha sağlıklı düşüncelere girer, davranış şekillerini değiştirir ve psikolojik bağlamda kendini daha iyi hisseder (Acıbadem Hayat, 2023).

### **Manevi Bakım**

Manevi Bakım, Batı'da 1900'lerin ikinci yarısına kadar din ile eş anlamlı olarak kullanılmış olan maneviyat kavramı, ancak yaygınlaşan çalışmalarla birlikte dönüşüme uğrayarak daha geniş bir bağlamda ele alınmaya başlanmıştır (Ayten, 2019). Manevi bakım, ahlak ve ahiret sorunlarından doğan değer problemleri ile ilgilendiği gibi değerler ve dünya görüşleri gibi dini ve manevi konulara da odaklanır. Seküler dünyanın beklentileri ile dini gereklilikler arasında kalan kişilere yardım ederler (Şirin, 2018).

### **Kaygı**

Kaygı, psikoloji literatüründe, bireylerin karşılaştıkları potansiyel tehditler veya belirsizlikler karşısında ortaya çıkan, genellikle hoş olmayan duygusal ve fizyolojik tepkilerle karakterize edilen bir durumdur. Epstein gibi araştırmacılar, kaygının temelde

bir tehdit algısıyla ilişkili olduğunu ve bu algının bilişsel ve duygusal süreçleri etkileyebileceğini vurgulamaktadır (Sarıkaya, 2013).

### **Ölüm Kaygısı**

Bir insan hayatının tam ve kesin olarak sona ermesi; ahiret yolculuğu, son, ebedî uyku, son yolculuk, emrihak, irtihal, memat, mevt, vefat; mecaz Sona erme, yok olma, ortadan kalkma anlamlarına gelir (<https://islamansiklopedisi.org.tr/olum#1>). Ölüm, insanın hiçbir denetimini yapamadığı, elde olmayan unsurlardan kaynaklanan ve önüne geçilemeyen bir olgu olarak bilinir. Denetlenemeyen ve önlenemeyen bir olgu olarak ölüm, bireyin varoluşuna bir tehdit olarak algılanmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da ölümlü olmak, insanda kaygı uyandıran bir kaynağa dönüşmektedir (Tanhan, 2007).

Ölüm kaygısı, net ve evrensel bir tanıma sahip değildir. Kavramın tanımlanmasını zorlaştıran faktörler arasında, kaygı ve korku terimlerinin birbirinin yerine kullanılması ve ölümün belirsizliği bulunmaktadır. Literatürde, ölüm korkusu ve ölüm kaygısı genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak, korku somut ve belirli bir kaynaktan gelirken, kaygı belirsiz bir kaynaktan kaynaklanır. Biyolojik araştırmalar, korku ve kaygının farklı beyin bölgelerini etkilediğini göstermektedir. Bazı araştırmacılar ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu farklı kavramlar olarak ele almazken, bazıları arasında ayrım yapar. Ölüm kaygısı, yaşamın sona ermesiyle ilgili düşünceleri, korkuları ve duyguları ifade eder. Farklı tanımlar ve boyutlar üzerinde çeşitli görüşler bulunmakla birlikte, genel olarak ölüm kaygısı, varoluşsal kökenli endişelerin neden olduğu rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlanır (Sarıkaya, 2013).

### **Depresyon**

Depresyon, bireylerin duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal işlevlerini derinden etkileyen bir duygu durum bozukluğudur. Depresyonda genellikle karamsarlık baskındır ve her şey olumsuz bir perspektifle algılanır. Depresif bireyler, kendilerini beceriksiz ve değersiz olarak değerlendirme eğilimindedirler. Ayrıca, işlevselliklerinde azalma görülür ve günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmekte güçlük çekebilirler (Yıldırım, 2019).

## **Yalnızlık**

Yalnızlık, genellikle fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak algılanırken, Rook'a göre (1984), bu durum aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerde yabancılaşma, yanlış anlaşıldığını hissetme veya sosyal kabul görmeme durumlarında ortaya çıkan kalıcı bir duygusal rahatsızlık olarak da tanımlanabilir (akt. Oruç, 2013).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ÖLÜM KAYGISI

İnsan, yalnızca biyolojik olarak yaşamını sürdüren bir organizma değil; aynı zamanda yaşamı üzerine düşünebilen, deneyimlerini anlamlandırabilen, değer üretebilen ve en önemlisi kendi faniliğinin bilincine varabilen bir varlıktır. İnsanın kendilik bilinci geliştirmesi; zamanı algılaması, geleceği tasarlaması, kayıpları hatırlaması ve varoluşun sınırlarını fark etmesiyle birlikte, ölüm olgusunu yalnızca biyolojik bir son olarak değil, psikolojik ve varoluşsal bir gerçeklik olarak da gündemine taşımaktadır. Bu yönüyle ölüm, yalnızca “yaşamın bittiği an”a ilişkin bir olgu değil; bireyin yaşamı nasıl kurduğu, neye bağlandığı, neye anlam atfettiği ve belirsizlikle nasıl baş ettiğiyle yakından ilişkili bir süreçtir. Ölümün kaçınılmazlığına dair farkındalık ise bireyin iç dünyasında kaygı, belirsizlik, kontrol kaybı, yalnızlık, ayrılık ve yok oluş gibi temaları harekete geçirebilmekte; bu temalar kişinin psikolojik iyilik hâlini doğrudan veya dolaylı biçimde etkileyebilmektedir.

Bu nedenle ölüm kaygısını açıklamak, çoğu zaman yaşamda anlam arayışıyla başlayan daha geniş bir varoluşsal çerçevenin kurulmasını gerektirir. Çünkü ölüm kaygısı, çoğu durumda tek başına ortaya çıkan bağımsız bir duygu durumundan ziyade; bireyin yaşamı nasıl anlamlandırdığı, yaşamına hangi hedefleri yerleştirdiği ve kendisini ne kadar “tutarlı, değerli ve güvende” hissettiği gibi daha kapsamlı psikolojik süreçlerin içinde şekillenen çok boyutlu bir yaşantıdır. Yaşamda anlamın zayıfladığı, amaç duygusunun kırılmanlaştığı veya bireyin kendisini hayata yeterince bağlı hissetmediği durumlarda, ölüm olgusu daha tehditkâr algılanabilmekte; ölüm fikri belirsizlik ve yok oluş düşünceleriyle birleşerek kaygıyı artırabilmektedir. Benzer biçimde, varoluşsal kaygının yoğunlaştığı durumlarda kişinin “kendilik” algısı, gelecek tasarımı ve değer dünyası

sarsılabilmekte; bu sarsıntı psikolojik dayanıklılığı düşürerek ölüm kaygısına daha hassas bir zemin oluşturabilmektedir.

### **1.1.Yaşamda Anlam Arayışı**

“Modern hayatın insanı yüz yüze getirmiş olduğu en temel problemlerden biri anlam kaybıdır. Bilimsel ve teknolojik gelişmeler insana daha konforlu bir hayat sunarken bir yandan da onu varoluşunun anlam ve amacından kopararak, endişe ve umutsuzluğa sevk etmiştir. Anlam, yaşadıklarımızın bilincinde olmamıza yardım eden ve arzuladığımız geleceğe ulaşmak için bize rehberlik eden, planlarımızı düzenlememize yardım eden bağlantılar, anlamlar ve tercümeleler ağıdır” (Yılmaz, 2018, s.550). İnsan, varoluşunun anlamını anlama ve anlamlandırma ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyaç, insanın kendi varlığına ve yaşamın özüne dair bir dizi soruyla karşı karşıya kalmasına neden olur. İnsan, hayatın anlamını, varlığının nedenini, kökenini, varoluş amacını ve ölümle ilgili soruları sorgular. Bu soruları yanıtlamak için bilgiye, anlayışa ve anlamlandırmaya yönelir. İnsan, diğer canlılardan farklı olarak varoluşunu ve yaşamı “niçin” sorusuna yanıt arar. Bu arayış, insanın varlığını, zamanı ve mekânı anlama ve anlamlandırma ihtiyacından kaynaklanır. Bu süreçte insan, kendisini ve yaşamını anlamlandırmanın yollarını arar, bu da onun varoluşsal bir deneyimidir (Yüksel, 2021, s.67).

İnsanın anlam arayışı genellikle ölümle birlikte anılır ve bu arayış genellikle Tanrı gibi sağlam bir zemine dayandırılır. Ancak, anlam arayışı tesadüfler, amaçsızlık ve bireysel düşüncelerle de ilişkilendirilebilir, bu da anlamın kaygan olabileceği anlamına gelir (Tülüce, 2022, s. 309).

Yaşamda anlamın kaynakları incelendiği bir meta-analize göre, en önemli anlam kaynağı, bireyin diğerleriyle ilişkileridir, özellikle aile ilişkileri. İkincil kaynaklar arasında ise iş, eğitim, sağlık gibi faktörler bulunmaktadır. Frankl’e göre, yaşamda anlam üç farklı yoldan keşfedilebilir: üretmek, sevmek ve acı çekmek. Steger, yaşamı anlamlandırmak için kavrama yeteneği ve amaç olması gerektiğini savunmaktadır. Adler ise, anlamlı ilişkilerle dolu bir yaşamın önemini vurgular ve her insanın üç temel ödevi olduğunu belirtir: üretkenlik, toplumsallık ve cinsellik. Bu ödevlere uygun çözümler bulamayanlar yaşamda anlamı kavrayamazlar. Baumeister’a göre, yaşamdaki anlamı bulabilmek için kişinin dört temel ihtiyacı karşılanması gereklidir. Bunlar: 1) Amaç

İhtiyacı, 2) Değer ve Meşrulaştırma İhtiyacı, 3) Etkililik ve Kontrol İhtiyacı ve 4) Öz-değer İhtiyacı. Bu ihtiyaçları karşılayan birey yaşamda anlam bulurken, karşılayamayanlar ise zorluklar yaşayabilir ve boşluk hissiyle karşılaşabilir (Gazioğlu, 2023, s.7).

Anlamsızlık, insan varoluşunun doğal bir sonucudur. Buna bağlı olarak insanın varoluşsal ödevlerinden biri de yaşamda anlamı keşfetmektir. İnsan, kendi kişisel anlamını keşfetmeli ya da yaratmalıdır. Varoluşçu Terapinin gelişiminde önemli bir figür ve Logoterapi'nin kurucusu olan Frankl, anlam aramanın ve bu alandaki tatminin hayattaki en büyük amaç olduğunu savunur (Harman, 2023, s.985). Ona göre yaşamın geçici olması ve ölüm, hayatı anlamsız kılmaz; aksine bu geçicilik, insanın her anını sorumlulukla değerlendirmesini ve sahip olduğu potansiyelleri gerçekleştirmesini gerektirir. İnsan, hangi seçimlerinin gerçekliğe dönüşeceğine karar vererek kendi varoluşunu şekillendirir ve geçmişte yaşananlar geri getirilemez olsa da her deneyim, var olmanın somut kanıtı olarak değer taşır. Anlam arayışı sadece mutluluk kazandırmakla kalmaz; aynı zamanda acılarla başa çıkabilme gücü ve yaşamın geçiciliğine karşı etkin bir tutum geliştirme olanağı sağlar. Böylece insan, her anı dolu dolu yaşar ve deneyimlerini kabul ederek yaşamına gerçek anlam katabilir (Frankl, 2017, ss.134-166).

Yaşamda anlamın zayıflaması ya da bireyin yaşamını tutarlı bir bütünlük içinde anlamlandırmakta güçlük yaşamaya başlaması, kişinin varoluşunu psikolojik olarak güvenli bir zeminde sürdürmesini belirgin biçimde zorlaştırmaktadır. Anlam duygusunun zayıflaması, bireyin kendilik algısında, değer sisteminde ve geleceğe yönelik beklentilerinde çözümlere yol açarak, yaşamı yalnızca gündelik olaylar düzeyinde değil, varoluşun doğasına ilişkin daha temel sorular üzerinden sorgulamasına neden olmaktadır. Bu sorgulama süreci, bireyin “yokluk”, “sonluluk”, “kontrol kaybı” ve “belirsizlik” gibi temel varoluşsal temalarla daha yoğun biçimde karşı karşıya kalmasına yol açmakta; söz konusu temalar, bireyin iç dünyasında daha kökensel ve derin bir kaygı düzeyinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Varoluşsal kaygı olarak adlandırılan bu kaygı türü, bireyin yalnızca belirli yaşam olaylarına verdiği tepkilerden ibaret olmayıp, varoluşun anlamına, sürekliliğine ve bireyin kendi varlığının değerine ilişkin algılarının sarsılmasıyla bağlantılı bütüncül bir psikolojik yaşantıyı ifade etmektedir. Varoluşsal kaygının yoğunlaştığı durumlarda

bireyin dünyayla kurduğu ilifkide güven duygusu zayıflamakta, yaşamın sürekliliğine ve geleceğe ilişkin tasarımlar belirsizlik kazanmakta, bireyin kendilik bütünlüğü tehdit altına girmektedir. Bu psikolojik alan içinde ölüm olgusu, yalnızca kaçınılmaz bir biyolojik son olarak değil; aynı zamanda yok oluş, ayrılık ve anlamsızlık temalarıyla birleşerek daha tehditkâr ve kaygı uyandırıcı bir anlam kazanmaktadır.

Bu nedenle ölüm kaygısının bütüncül biçimde anlaşılabilmesi için, öncelikle varoluşsal kaygının kapsamının, yapısal özelliklerinin ve bireyin psikolojik dünyasında nasıl şekillendiğinin açıklanması gerekmektedir. Varoluşsal kaygının doğasının anlaşılması, ölüm kaygısının yalnızca tekil bir duygu durumu olarak değil; bireyin yaşamı anlamlandırma biçimi, kendilik algısı ve psikolojik dayanıklılığı ile ilişkili çok boyutlu bir yaşantı olarak değerlendirilmesine imkân sağlamaktadır.

## **1.2. Varoluşsal Kaygı**

Hayatın anlamı insanı diğer hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerden biri ve öz farkındalığıdır. Sadece insanlar, bu farkındalıkla gelen zaman algımız nedeniyle yaşamın sonlu olduğunu bilir. Bu nedenle, insanların bazı varoluşsal kaygılara sahip olmaları kaçınılmazdır. Ölüm, yaşamın son bulması, yok olması ve bilinmezliktir. İnsan bilinmeyene karşı kaygı duyar. Kaygı insanın refah yaşamını olumsuz etkiler (Tekçe, 2022, s. 11). Felsefi akımlarımız içerisinde ölüm ile ilgili problemleri en çok konu alan felsefi akım, varoluşçu felsefedir. Varoluşsal felsefenin kurucu isimlerinden Kierkegaard'da insanın ölümü varoluşsaldır ve dünyanın gerçeklik anlayışına uygundur. Bireyin ölümü de kendi dünyasına ve zamana uygundur. Çünkü “yaşamın anlamı ölmektir” der (Tepe, 2020, s.12).

Varoluşsal kaygı, normal kaygının bir türüdür ve genellikle var olma (yokluk) korkusu olarak ifade edilir. Bu tür kaygı, hiçlikle ilişkilendirilir ve yok edilemez. Yalom'a göre, bireyin dört temel kaygıyla başa çıktığı görülür: ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık. Bu varoluşsal kaygılar, varoluşçu dinamik çatışmanın temelini oluşturur. Varoluşsal kaygı, bireyin varoluşsal gerçekliğiyle ilgili derin endişeleri ifade eder. Bu kaygılar arasında en önemlilerinden biri ölüm kaygısıdır. İnsanlar, ölümle yüzleşmek ve ölümlülüğünü kabul etmek zorunda oldukları için varoluşsal kaygıya sıklıkla ölüm korkusu eşlik eder. Varoluşçu düşünceye göre, bireyin bu kaygılarla yüzleşmesi ve onlarla

başa çıkması, otantik bir yaşam sürmesini sağlar. Otantik yaşam, bireyin kendini gerçekleştirme, içsel değerlerine sadık kalması ve yaşamının anlamını bulması manasına gelir. Ancak, bazı bireyler varoluşsal kaygılarla başa çıkmak yerine onları bastırmaya veya kaçınmaya yönelirler. Bu tür kaçınma veya bastırma davranışları, bireyin nevrotik bir kişilik geliştirmesine yol açabilir. Varoluşsal kaygılar insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır ve bireylerin yaşamlarını etkileyebilir. Bu kaygılarla başa çıkmak için otantik bir tutum benimsemek ve kaygıyı kabul etmek önemlidir. Bu sayede bireyler, yaşamlarının anlamını bulabilir ve iç huzuru elde edebilirler (Tepe, 2020, s.7).

Birey aynı zamanda hayati düşüklüğü yaşadığında önceki işlevsellik seviyesinin aniden kaybı açısından kendisini yetersiz görmeye başladığında da varoluşsal kaygı ortaya çıkar. Bu tür kaygı, depresyondaki kişinin kim olduğunu ve olması gereken kişinin kim olduğunu algılamasından kaynaklanır. Kişinin kendisinin olduğunu düşündüğü ile olması gerektiğini inandığı arasındaki fark ne kadar büyükse ve ideal benliğine ulaşma konusunda algıladığı güçsüzlük ne kadar fazlaysa, depresyondaki birey o kadar çok nesnelleşir ve dünyadan kopar. Geleceği hayal edemez ve varoluşlarının anlamı kaybolur. Durum kötüleştikçe, bu değersizlik ve anlamsızlık duyguları çevresindeki dünyaya yayılır ve bu da gerçekdışılışmaya yol açar. Victor Frankl'ın yaklaşımına göre bireyin sağlıklı ve tatmin olmuş bir yaşam sürebilmesi, yalnızca kişisel değerlerini değil aynı zamanda toplumla olan sorumluluklarını da gerçekleştirilmesiyle mümkündür. Birey bu sorumluluğu unuttuğunda hem kendine değer verme duygusunu hem de bireyselliğini kaybedebilir. Wong'un geliştirdiği Anlam Terapisi (MT) ise logoterapiyi daha modern ve kanıta dayalı bir çerçeveye taşımaktadır. MT, depresyonu besleyen yaşam tarzı faktörlerine odaklanır, bilişsel-davranışsal tekniklerden yararlanır ve özellikle anlam yaratma, ilişkiler ve ruhsallığın önemini vurgular. Sonuç olarak, sürdürülebilir bir iyileşmenin, bireyin kendini değerli, bağlantılı ve faydalı hissettiği anlamlı ve doyurucu bir yaşam kurmasına bağlı olduğunu savunur (Khayrullina, 2021, s. 16-17).

Varoluşsal kaygının yoğunlaştığı durumlarda bireyin psikolojik iyilik hâli yalnızca duygusal düzeyde değil, bilişsel ve davranışsal işlevsellik alanlarında da belirgin biçimde etkilenebilmektedir. Bireyin yaşamın anlamına, kendi varlığına ve geleceğe ilişkin beklentilerine yönelik sorgulamalarının artması; umut duygusunda azalma, kendilik değerinde düşüş ve yaşamdan alınan doyumda belirgin gerileme ile

sonuçlanabilmektedir. Bu değişimler, bireyin günlük yaşam etkinliklerine yönelik ilgisinin azalmasına, motivasyon kaybına ve içe çekilmeye yönelmesine neden olabilmekte; söz konusu süreçler klinik düzlemde çoğu zaman depresif belirtiler olarak görünür hâle gelmektedir.

Depresyon bu bağlamda, yalnızca bir duygu durum bozukluğu olarak değil; varoluşsal kaygının yoğunlaştığı bir psikolojik zeminde ortaya çıkan önemli bir içsel düzenlenme biçimi olarak değerlendirilebilir. Bireyin kendisini değersiz ve yetersiz algılaması, geleceğe ilişkin beklentilerinin zayıflaması ve yaşamla kurduğu bağın gevşemesi, depresif yaşantının temel bileşenlerini oluşturmaktadır. Bu bileşenler, bireyin ölüm ve yok oluş temalarına yönelik duyarlılığını artırmakta; ölüm olgusunun daha tehditkâr ve kaygı uyandırıcı biçimde deneyimlenmesine zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla depresyon, varoluşsal kaygı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkisel geçiş alanlarından biri olarak işlev görmektedir; bireyin ölümle ilişkili bilişsel ve duygusal süreçlerinin biçimlenmesinde merkezi bir rol üstlenmektedir.

Bu nedenle, ölüm kaygısına odaklanan daha dar kuramsal çerçeveye geçilmeden önce, varoluşsal kaygının psikolojik düzlemdeki görünümünden biri olan depresyonun kapsamı, klinik özellikleri ve tedavi yaklaşımlarının ele alınması; ölüm kaygısının hangi psikolojik iklim içinde güçlendiğinin, hangi duygusal ve bilişsel süreçlerle beslendiğinin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

### **1.3. Depresyon**

Depresyon, bireylerin duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal işlevlerini derinden etkileyen bir duygu durum bozukluğudur. Depresyonda genellikle karamsarlık baskındır ve her şey olumsuz bir perspektifle algılanır. Depresif bireyler, kendilerini beceriksiz ve değersiz olarak değerlendirme eğilimindedirler. Ayrıca, işlevselliklerinde azalma görülür ve günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmekte güçlük çekebilirler (Yıldırım, 2019). Depresyon, birkaç gün süren üzgün veya sinirli hissetmenin ötesinde bir duygudur. Ciddi bir ruh hali bozukluğudur. Depresyon, bireyin düşüncelerini, hislerini ve günlük hayatını etkileyebilmektedir. Birey, beden böyle hissettiğini bilmiyor olabilir, ancak uyumak, yemek yemek veya çalışmak gibi temel günlük aktiviteler bile zorlaşabilir. Depresyona genetik, biyolojik, çevresel ve psikolojik faktörler dahil olmak üzere çeşitli

faktörler neden olabilir. Depresyon her yaşta ortaya çıkabilir ve herkesi etkileyebilir. Depresyonla birlikte diyabet, kanser veya kalp hastalığı gibi diğer ruhsal bozukluklar veya kronik tıbbi durumlar da ortaya çıkabilir. Bu durum, kronik durumu veya depresyonu daha da kötüleştirebilir (National Institute of Mental Health, 2024).

Beck ve Alford (2009) depresyon, yalnızca duygudurumda meydana gelen bir bozulma olarak değil; duygu, biliş ve davranış alanlarında ortaya çıkan çok yönlü değişimlerin oluşturduğu karmaşık bir klinik tablo olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda depresyon; üzüntü, yalnızlık ve ilgisizlik gibi duygusal belirtilerin yanı sıra, bireyin kendilik algısında olumsuzluklar (kendini suçlama, değersizlik), gerileme ve kendine zarar verme eğilimleri (kaçma, saklanma ya da ölme isteği), fizyolojik/vejetatif değişimler (iştah ve uyku bozuklukları, libido kaybı) ve aktivite düzeyinde azalma ya da ajitasyon gibi çok boyutlu belirtileri içeren bir sendrom olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla depresyon, tek bir belirtiye indirgenemeyen ve farklı bileşenlerin etkileşimiyle ortaya çıkan bütüncül bir psikopatolojik yapı niteliği taşımaktadır. Depresyonun yalnızca “duygudurum bozukluğu” olarak kavramsallaştırılması yetersiz görülmektedir; zira bazı vakalarda belirgin bir duygudurum değişikliği gözlenmeyebilir ve depresyonun hangi bileşeninin temel olduğu kesin olarak belirlenememektedir (Beck & Alford, 2009, s.8). Bununla birlikte, depresyon kavramı gündelik dilde çoğu zaman geçici üzüntü ya da moral düşüklüğünü ifade etmek için kullanılsa da klinik bağlamda daha kapsamlı, süreklilik gösteren ve bireyin işlevselliğini etkileyen bir belirti örüntüsünü ifade etmektedir. Bu nedenle depresyon, belirli bir hastalıktan ziyade, farklı şiddet düzeylerinde ortaya çıkabilen ve kimi zaman başka klinik durumlara eşlik edebilen bir belirti kümesi (sendrom) olarak değerlendirilmektedir (Beck & Alford, 2009, s.8).

### **1.3.1. Depresyon Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkinliği**

“Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), adını Latince kökenli ‘cognoscere’ yani tanımak sözcüğünden almıştır. Çok sık kullanılan bu terapi yöntemi; kişinin davranışlarının farkına vararak, farklı durumlar karşısında verdiği tepkileri kendisine daha yararlı hale getirmesini sağlamaktadır. Yaşadığımız duygu durum bozukluklarının asıl nedeni yaşanan durumlar değil, durumlara verdiğimiz tepkilerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi ile bireyler kendilerini olumsuz etkileyen ruh hallerinden uzaklaşır, terapi sonrasında edindikleri sağlıklı bilgiler ile daha sağlıklı düşüncelere girer, davranış

şekillerini değiştirir ve psikolojik bağlamda kendini daha iyi hisseder. Karşılaşacağı yeni sorunlar karşısında; kendine yerine getirebileceği sorumluluklar, hedefler belirler ve sorunların üstesinden ödevlerini yerine getirerek gelir. Bu sayede kalıcı iyi olma hali elde edilir. Kişinin öğrendiği bu yöntem hayatının tüm alanlarında kullanabileceği bir yöntem haline gelebilir” (Acıbadem Hayat, 2023).

“1950'lerde B. F. Skinner tarafından geliştirilen davranış değişikliği ve 1970'lerde Aaron Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapi. BDT, duygudurum bozukluklarından somatoform bozukluklara kadar çeşitli psikolojik bozuklukları tedavi etmek ve çeşitli fiziksel bozuklukları olan bireylerin işlevselliğini ve yaşam kalitesini iyileştirmek için yardımcı bir terapi olarak kullanılmaktadır. BDT'nin müdahale edilebilir yapısı, onu birçok ruh sağlığı kuruluşu ve uygulayıcısı için tercih edilen terapi haline getirmiştir; çünkü BDT'nin başarısı teorik olarak terapistin kişiliğine değil, terapistin terapi sırasında danışanı atması gereken açıkça belirlenmiş adımlara bağlıdır” (Khayrullina, 2021, s.13).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), düşüncelerin duyguları, duyguların ise davranışı etkilediği prensibine dayanır. Bu modele göre, kişinin psikolojik sorunlarının nedeni çevresel faktörler değil, uyarılar hakkındaki bilişsel süreçlerdir. Bunlar, kişinin beklentileri, atıfları ve içsel konuşmaları olabilmektedir. BDT, kısa sürede tamamlanabilen, çözüm odaklı, karmaşık bir yapıda olmayan, kolay, anlaşılır bir tedavi mantığı sunar ve aynı zamanda hastalara problem çözme ve yaşam deneyimlerinde olumsuz durumlar ile başa çıkma becerileri kazandırır (Şahin, 2019, s.25).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımları ile ilgili yapılan literatür çalışması sonuçlarında; bilişsel-davranışçı temelli müdahale programına katılan bireylerin kaygı ve depresyon gibi duygu durum bozukluklarında önemli oranda iyileşme görülmüştür (İme, 2022, s. 25). Depresyonun bilişsel üçlüsü (kendilik, dünya ve geleceğe dair olumsuz bakış açısı) ve bilişsel çarpıtmalar bu modelin merkezindedir. BDT; davranışsal stratejiler (ör. aktivite planlama) ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle uygulanır. Her yaş grubunda etkili olduğu gösterilmiş ve özellikle ilaç yan etkilerine duyarlı yaşlı bireyler için önemli bir seçenek haline gelmiştir. Ayrıca, nüksetmeyi önleme konusunda da güçlü ampirik destek bulunmaktadır (Chand & Arif, 2023).

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), geniş bir yelpazede psikolojik ve tıbbi sorunlara uygulanan, günümüzde en çok araştırılmış terapötik yaklaşımlardan biridir. Hofmann ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirdiği kapsamlı derleme çalışmasında, BDT'nin etkinliğini inceleyen 269 meta-analiz arasından seçilen 106 meta-analiz ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir. İnceleme kapsamında madde kullanım bozuklukları, psikotik bozukluklar, depresyon ve distimi, bipolar bozukluk, anksiyete bozuklukları, somatoform bozukluklar, yeme bozuklukları, uykusuzluk, kişilik bozuklukları, öfke ve saldırganlık, suç davranışları, stres, kronik ağrı ve yorgunluk, gebelik komplikasyonlarıyla ilişkili psikolojik sıkıntılar ve kadınlarda hormonal durumlarla bağlantılı ruhsal zorluklar ele alınmıştır. Bulgular, özellikle anksiyete bozuklukları, somatoform bozukluklar, bulimiya nervoza, öfke kontrol sorunları ve genel stres üzerinde BDT'nin güçlü ve tutarlı bir şekilde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, farklı tedavi ve kontrol koşullarıyla yapılan karşılaştırmalı incelemelerde, BDT'nin büyük oranda daha yüksek yanıt oranları sağladığı rapor edilmiştir. Bununla birlikte, mevcut kanıt temeli güçlü olmakla beraber, çocuklar, yaşlı bireyler, etnik azınlıklar ve düşük gelirli gruplar gibi belirli alt popülasyonlarda daha fazla randomize kontrollü araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Hofmann ve ark., 2012).

Depresyon tedavisinde bilişsel-davranışçı grup terapisi (grup BDT), bireysel terapilere ek olarak giderek daha fazla ilgi görmektedir. Araştırmalar, bireysel bilişsel-davranışçı terapinin etkili olduğunu göstermiştir. Yine aynı şekilde grup terapisinin (grup BDT) depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu göstermiştir; ancak, bu yaklaşımın rutin bakım ortamlarındaki etkinliği daha fazla araştırma gerektirmektedir. Thimm ve Antonsen (2014) tarafından yürütülen retrospektif çalışmada, 2003-2013 yılları arasında bir psikiyatri polikliniğinde depresyon tanısı almış 143 hastadan 88'inin sonuçları analiz edilmiştir. Çalışmada, Beck Depresyon Envanteri (BDI-II) skorları tedavi öncesinde 28,5 iken tedavi sonrasında 18,5'e düşmüş ve üç aylık takipte bu iyileşme korunmuştur. Tedavi sonrası ve takipteki etki büyüklükleri sırasıyla  $d = .97$  ve  $d = 1,10$  olarak bulunmuş, hastaların %44'ü anlamlı iyileşme, %30'u tam iyileşme göstermiştir; takip döneminde bu oranlar sırasıyla %57 ve %40'a yükselmiştir. Tedaviyi bırakma oranı %17,5 olarak saptanmış ve tedaviye yanıt veya tedaviyi bırakmayı öngören belirleyici bir faktör bulunmamıştır. Bulgular, grup BDT'nin depresyon tedavisinde rutin bakım ortamlarında uygulanabilir ve etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir; ancak

tedaviden fayda görmeyen veya tedaviyi bırakan hastaların varlığı, daha kapsamlı araştırmaların gerekliliğine işaret etmektedir (Thimm & Antonsen, 2014).

### **1.3.2. Depresyon Tedavisinde Maneviyatın Yeri**

Depresyon tedavisinde farmakoterapi ve psikoterapi yaygın olarak kullanılsa da maneviyat ve dini uygulamaların terapötik süreçlerdeki rolü genellikle göz ardı edilmektedir. Maneviyat, bireyin yaşamın anlamını ve amacını kutsal ile bağlantı kurarak bulma çabası olarak tanımlanırken, dindarlık aşkın olana yönelik inanç, ritüel ve uygulamaları kapsar. Araştırmalar, depresyon yaşayan bireylerin sıkıntı anlarında dini kaynaklara yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, psikososyal müdahalelerde dini ve manevi unsurların dikkate alınması ve terapi sürecine bütünleştirilmesi önemlidir. Dini veya manevi uygulamalar, bireylerde umut, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi olumlu duyguları destekleyerek iyileşme sürecini güçlendirebilir.

Dindarlık, depresif belirtilerin hafiflemesine katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda intihara karşı koruyucu bir faktör olabilir. Dini törenlere katılım, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırır ve depresyonun başlangıcını önleyici etki gösterir. Ayrıca, maneviyat ve dini uygulamaların depresyonda zaman içinde anlamlı bir azalmayı öngördüğü gözlemlenmiştir. Bu bulgular, depresyon tedavisinde manevi terapilerin ihmal edilmemesi gerektiğini ve bireyin inanç dünyasıyla uyumlu psikososyal yaklaşımların, tedavi uyumunu artırarak kalıcı iyileşmeye katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Marques ve ark., 2022).

Birey, dış dünyada gerçekleşen olayları doğrudan kontrol edemese de bu olayları bilişsel şemaları aracılığıyla anlamlandırabilmektedir. Bu bağlamda dinin, bireylerin yaşamın anlamına ilişkin anlayış geliştirmelerinde ve insanî olayları algılayış biçimlerinde önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Dindarlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin, bireylerin yaşam olaylarını anlamlandırmalarına katkı sağlayan bilişsel ve davranışsal mekanizmalar aracılığıyla şekillendiği ifade edilmektedir. Bu mekanizmalardan ilki, dindarlığın bireyin yaşamın anlamı ve amacı konusundaki anlayışını güçlendirdiğini ortaya koyarken; ikincisi, dini davranışların stres ve kaygıyı azaltarak öz denetimi artırması yoluyla öznel iyi oluşu desteklediğini ileri sürmektedir. Ayrıca dini inanç ve uygulamaların bireyin duygusal süreçleri üzerinde de etkili olduğu

belirtilmektedir. Bununla birlikte, dindarlık ile iyi oluş arasındaki ilişki geniş ölçüde incelenmiş olsa da dini pratik ve davranışların iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklamada mevcut yaklaşımların sınırlı kaldığı değerlendirilmektedir (Güldaş, 2019, s. 15-17).

Avrupa ve Amerika menşeli nitel ve nicel bazı araştırmalarda; depresyon ve maneviyat üzerine yapılan çalışmaların çoğu maneviyat ve dini kavramları birbirine karıştırırken, bu iki yapıyı ayırmaya çalışan çalışmalar maneviyatın depresyona karşı sürekli olarak koruyucu olduğunu göstermektedir. Yüksek düzeyde manevi bireylerin depresyona girme olasılığı daha düşüktür. Ancak depresyona girenler, genellikle daha hafif semptomlar yaşamakta veya acılarından anlam çıkarabilmekte ve uyum sağlayıcı başa çıkma davranışlarında bulunabilmektedir. Maneviyat hem tedavi sonuçlarının iyileştirilmesinde hem de sürdürülen iyileşme süreçlerinde etkili olmuştur. Maneviyatın yaşamda anlamın artması ve umutsuzluk duygularının azalması ile ilişkili olması, onu intihar düşüncelerine karşı güçlü bir koruyucu yapmaktadır (Khayrullina, 2021).

Depresif belirtiler, bireyin yalnızca duygu durumunu değil; kendisine, geleceğine ve yaşamına dair algılarını da etkilemektedir. Umut duygusunun azalması, kendilik değerinde düşüş ve yaşamın anlamına yönelik sorgulamaların artması, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerde geri çekilmesine yol açabilmektedir. Bu geri çekilme, kişilerarası ilişkilerin niteliğinde ve sürekliliğinde azalmaya neden olarak bireyin sosyal destek algısını zayıflatmakta ve ilişkisel kaynaklarında daralmaya zemin hazırlamaktadır. Bu psikolojik zeminde yalnızlık, yalnızca sosyal temasların azalmasıyla sınırlı bir durum olmaktan çıkmakta; bireyin kendisini varoluşsal olarak daha yalıtılmış, anlaşılmamış ve desteklenmemiş hissettiği bütüncül bir deneyime dönüşmektedir. Yalnızlık deneyiminin belirginleşmesiyle birlikte bireyin anlam kaynakları zayıflamakta, geleceğe yönelik umut algısı daha da azalmakta ve yaşamla kurduğu bağlar zayıflamaktadır. Bu durum, ölüm ve yok oluş temalarının bireyin zihinsel ve duygusal dünyasında daha tehditkâr ve yoğun bir biçimde ele alınmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla depresyonla başlayan ve yalnızlıkla derinleşen bu psikolojik süreç, ölümün yalnızca biyolojik bir son olarak değil; aynı zamanda anlamın, ilişkilerin ve varoluşsal sürekliliğin kesintiye uğraması olarak algılanmasına yol açabilmektedir.

#### 1.4.Yalnızlık

Yalnızlık, genellikle fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak algılanırken, Rook'a göre (1984), bu durum aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerde yabancılaşma, yanlış anlaşıldığını hissetme veya sosyal kabul görmeme durumlarında ortaya çıkan kalıcı bir duygusal rahatsızlık olarak da tanımlanabilir (akt. Oruç, 2013).

Yalnızlık, çocukların, gençlerin, yetişkinlerin, yaşlıların yani hemen her yaştan bireyin yaşadığı küresel boyutlu sosyal bir sorundur (Hanife Akgül, 2020, s.54-69). Son yüzyılda bireylerin yaşadığı en yoğun duygulardan birisi de yalnızlıktır. Yalnızlıkla ilgili alanyazın incelendiğinde, yalnızlık duygusunun çocukluktan, yaşlılığa kadar hemen hemen her gelişim döneminde yaşandığı yetişkinlerinde yalnızlık yaşantısının getirdiği olumsuzluklara maruz kaldığı düşünülmektedir. İnsanlar, yaşamlarının herhangi bir döneminde, az ya da çok yalnızlık duygusu yaşamışlardır. Sullivan'a göre (1953) yalnızlık; kişinin yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumda ortaya çıkan, tüm insan yaşantılarının en acı verenidir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, "kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak bir şekilde ortaya çıkan, hoş olmayan psikolojik durum" olarak tanımlamaktadırlar. Benzer şekilde Neto ve Barros (2000) yalnızlık duygusunun, bireyin kişiler arası ihtiyaçlarının sosyal ilişki ağını oluşturan kişiler tarafından karşılanmaması ya da tatmin edici düzeyde olmamasından kaynaklandığını savunmaktadırlar. Kozaklı (2006) ise Yalnızlığı, "kişiyeye acı ve sıkıntı veren, kişinin psikolojik, fiziksel ve sosyal bütünlüğüne karşı oluşan bir tehlike" olarak tanımlamıştır. de Jong-Gierveld (1988) yalnızlığın çok yönlülüğüne dikkat çekmiştir. Weiss (1973) yalnızlığın iki türünden söz etmektedir; duygusal ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık; Bir bireyin başka bir kişiyle bir yakınlık ya da bir bağlanma ilişkisinin olmayışından kaynaklanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise; bir bireyin sosyal ilişki ağından yoksun olması ile oluşan bir yalnızlık türüdür. Yalnızlıkla ilgili tanımlar ve literatür incelendiğinde yalnızlığın nedenleri üç başlık altında toplanabilir. Bir: sosyal ağ özellikleri ile ilgili yalnızlık. Yani bireylerin diğer insanlarla ilişkilerinin niteliği ve niceliği ile ilgili yalnızlık. İki: Bireylerin diğer insanlarla ilişkilerinin kendi istediği düzeyde olmadığı durumlarda hissedilen yalnızlık duygusu. Üç: Bireyin kişisel özellikleri ve koşulları nedeni ile yaşanan yalnızlık. Bu özellikler; zayıf benlik algısı, güven azlığı,

iletişim yetersizliği, zayıf sosyal beceriler, kötü sağlık koşulları vb... denilebilir (Dykstra, 2009, aktaran Akgün, 2020, s. 54–69).

#### **1.4.1.Yalnızlığı Etkileyen Faktörler**

Ağır ruhsal hastalığı olan kişilerin yarısından fazlası yalnızdır (Eris ve Wolf, 2005). Son dönemde psikoloji bilimi ve psikologlar giderek artan bir şekilde yalnızlıkla daha fazla ilgilenmeye başlamışlardır. Günümüzde değişen kültür, toplum yaşantısı, aile yapısı, gelişen teknoloji, insan ömrünün uzaması, tek başına yaşayan bireylerin sayısının artması, kentleşme ve bunların getirdiği yabancılaşma, izolasyon günümüz modern insanının ister erkek ister kadın olsun daha sık ve yoğun olarak yalnızlık duygusu yaşamasına neden olmaktadır. Rokach (2004) yalnızlıkla ilgili çalışmasında, yalnızlığın bireylerin hayatına zarar verdiğini, bireyin enerjisini yok ederek, bireyi olumsuz aktivitelere yönlendirdiğini, özellikle de yalnızlığın, aşk (sevgi) ve yakınlık duygularını kıskançlık ve sahiplenme duyguları ile tahrip ederek ilişkiye zarar verdiğini belirtmiştir. Yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerin kurulduğu ve devam ettirildiği bir dönemdir (Akgün, 2020, s.54-69).

Yalnızlık yaşlılık döneminde deneyimlendiğinde, rezerv kapasitesinin azalması, sınırlı mali kaynaklar veya fiziksel hastalıkların komorbiditesi gibi durumu kötüleştiren faktörler nedeniyle özellikle sakatlayıcı olabilir. Tüm bu etkenler, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkiler ve hastalık süreçlerini hızlandırır (Acosta Quiroz, García Flores, Vales García, Echeverría Castro & Rubio Rubio, 2017).

Valtorta ve Hanratty (2013) makalelerinde, yaşlı yetişkinlerde yalnızlık ve sosyal izolasyonun sağlık üzerindeki derin etkilerini inceleyerek, bu alanda yeni bir araştırma gündemi çağrısında bulunmaktadırlar. Yalnızlık, algılanan sosyal ağ eksikliğiyle ilişkili sübjektif bir duygu iken, sosyal izolasyon sosyal temasların nesnel eksikliğini ifade edip bu iki kavram birbirinden ayrı fakat ilişkili olduğuna dikkat çekmişlerdir. Yaptıkları araştırma sonuçlarında, yalnız veya izole yaşlı yetişkinlerin tüm nedenlere bağlı ölümler için daha büyük risk altında olduğunu göstermektedir. Güçlü sosyal bağlara sahip bireylerin hayatta kalma olasılığı %50 daha fazladır ve bu etki sigara içmeyle karşılaştırılabilir düzeydedir. Ayrıca, yalnızlık ve izolasyon kardiyovasküler hastalıklar ve Alzheimer gibi önemli morbiditelerin gelişimiyle de ilişkilendirilmiştir. Bu durumdaki

bireylerin sağlık hizmetlerini daha fazla kullandığı, erken dönemde yatılı bakıma alındığı ve acil hastaneye yatış risklerinin arttığı belirtilmiştir (Valtorta & Hanratty, 2013, s.6-21).

#### **1.4.2.Yalnızlığın Manevi Müdahaleler ile İyileştirilmesi**

Yalnızlık, bireylerin psikolojik iyilik hâlini olumsuz etkileyen ve özellikle hastalık, yaşlılık veya kriz dönemlerinde yoğun olarak deneyimlenen bir durumdur. Literatürde, manevi desteğin yalnızlık üzerinde iyileştirici bir etki yarattığı, bireylerin umut duygusunu artırarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiği ve yaşam doyumlarını desteklediği ortaya konulmuştur. Manevi bakım uygulamaları, yalnızlık hissini hafifletmekle kalmayıp aynı zamanda bireylerin varoluşsal sorgulamalarına anlam kazandırmakta ve ruhsal dengeyi yeniden inşa etmelerine katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, manevi desteğin yalnızlık ile baş etmede tamamlayıcı ve etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir (Yılmaz Bulut ve ark., 2023).

Lucchetti ve arkadaşlarının (2020) çalışması, COVID-19 pandemisi sırasında Brezilya'daki bireylerin dini ve manevi inançlarının sosyal izolasyonla başa çıkma ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelediği araştırma; kesitsel ve nicel bir tasarımla yürütülmüş, çevrimiçi anket yöntemiyle sosyodemografik bilgiler, dini/manevi uygulamalar, sosyal izolasyon koşulları ve ruh sağlığı göstergeleri (umut, korku, endişe ve üzüntü) değerlendirilmiştir. Örneklem 485 katılımcıdan oluşmuş, çoğunluğu kadın, öğrenci ve üniversite mezunu olmayan bireylerden oluşmaktadır. Bulgular, düzenli dini katılım, özel dini faaliyetler ve manevi gelişimin, kaygı, korku ve üzüntü düzeylerini anlamlı biçimde düşürdüğünü ve umut düzeylerini artırdığını göstermiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı, din ve maneviyatın sosyal izolasyon sürecinde başa çıkmayı kolaylaştırdığını ve manevi gelişime katkı sağladığını belirtmiştir. Çalışma, pandeminin yarattığı stres ve izolasyon ortamında dini ve manevi uygulamaların ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ayrıca, bu bulgular, halk sağlığı uygulamalarında ve ruh sağlığı destek programlarında din ve maneviyatı dikkate almanın önemini ortaya koymaktadır. Araştırma, COVID-19 sürecinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için dini ve manevi kaynakların güçlendirilmesinin potansiyel etkilerini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, özellikle kriz dönemlerinde toplumun ruhsal dayanıklılığını artırmak amacıyla dini ve manevi müdahalelerin planlanması gerektiğini desteklemektedir.

O'Maoileidigh, Ward, Kenny ve Scarlett (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, İrlanda'da yaşayan yaşlı yetişkinler üzerinde COVID-19 salgını sırasında dini katılım ile psikolojik sağlık, yalnızlık ve refah arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, 60 yaş ve üzeri bireylerin büyük bir örneklem kohortu üzerinden verileri analiz edilmiş, dini törenlere katılım sıklığı, dini önem algısı, dua sıklığı ve dinde güç ve rahatlık bulma gibi değişkenler ile yalnızlık, stres, yaşam kalitesi ve öz değerlendirilen ruh sağlığı ölçülmüştür. Sonuçlar, düzenli dini katılımın psikolojik sağlık ve refah üzerinde olumlu etkiler sağladığını, yalnızlık üzerinde ise dua sıklığı ile ilişkili küçük bir artış olabileceğini göstermiştir. Pandemi süresince yüz yüze dini etkinliklerin kısıtlanması ve uzaktan dini uygulamaların sağlanması, sosyal bağlılık ve manevi destek açısından önemli bir rol oynamıştır. Bu çalışma, yaşlı yetişkinlerde dini katılımın psikolojik sağlık ve refah ile olan ilişkisini anlamak açısından önemli bulgular sunmaktadır (O'Maoileidigh, Ward, Kenny, & Scarlett, 2024).

Yalnızlık, bireyin yalnızca sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin azalması anlamına gelmemekte; aynı zamanda bireyin kendisini varoluşsal olarak daha yalıtılmış, korunmasız ve destekten yoksun hissettiği bütüncül bir psikolojik yaşantıya dönüşmektedir. Sosyal destek algısının zayıflaması, ilişkisel bağların çözülmesi ve anlam kaynaklarının daralması, bireyin yaşamla kurduğu süreklilik duygusunu zedeleyebilmekte; bu durum, bireyin varoluşunu daha kırılgan ve tehdit altında algılamasına yol açabilmektedir. Özellikle yalnızlık deneyiminin yoğunlaştığı durumlarda, bireyin belirsizlik, kontrol kaybı ve sonluluk temalarına yönelik duyarlılığı artmakta; ölüm ve yok oluş düşünceleri zihinsel ve duygusal dünyada daha merkezi bir yer edinmektedir.

Bu psikolojik iklimde ölüm, yalnızca yaşamın doğal bir sonu olarak değil; aynı zamanda bireyin anlam kaynaklarını, ilişkisel sürekliliğini ve varoluşsal güven duygusunu tehdit eden bir olgu olarak algılanabilmektedir. Yalnızlığın oluşturduğu bu varoluşsal boşluk, bireyin ölümle ilişkili düşünce ve duygulara karşı daha duyarlı hâle gelmesine ve ölüm kaygısının daha yoğun biçimde yaşantılanmasına zemin hazırlamaktadır.

## 1.5.Ölüm Kaygısı

Arapça’da mevt, vefât, helâk gibi kelimelerle ifade edilen ölüm hayâtın karşıtı olup sözlükte “hayatın sona ermesi” anlamına gelir. TDK sözlük anlamına göre ise bir insan hayatının tam ve kesin olarak sona ermesi; ahiret yolculuğu, son, ebedî uyku, son yolculuk, emrihak, irtihal, memmat, mevt, vefat; mecaz Sona erme, yok olma, ortadan kalkma anlamlarına gelmektedir. (<https://islamansiklopedisi.org.tr/olum#1>). Canlılığın sonu olarak görülen ölüm varoluşçu düşünürlerden Frank’la göre “Ölüm yaşamla ilgilidir, çünkü yaşamı oluşturan anların tümü ölmektir, yaşam bir an asla geri gelmeyecektir. Yaşamımızın her anını olabilecek en iyi şekilde değerlendirmemizi anımsatan bu geçicilik değil mi? Yaşamda anlam bulma potansiyelleri, yaşamımızın geri döndürülemez oluşu tarafından etkilenmektedir” (Frankl, 2017, s.162) sözleri insanın anlam arayışına yardımcı bir olguyken, “Yalom’a göre ölüm fikriyle bütünleşen insan daha anlamlı bir hayat sürebilir” (Sarıkaya, 2013, s.9).

İnsanlar için tarih boyunca ölümün mutlak hükmünün geçmesinden, sonlu bir varlığının olmasından daha olumsuz bir düşünce olmamıştır. Ölüm, insanın hiçbir denetimini yapamadığı, elde olmayan unsurlardan kaynaklanan ve önüne geçilemeyen bir olgu olarak bilinir. Denetlenemeyen ve önlenemeyen bir olgu olarak ölüm, bireyin varoluşuna bir tehdit olarak algılanmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da ölümlü olmak, insanda kaygı uyandıran bir kaynağa dönüşmektedir (Tanhan, 2007, s.15). Ölüm psikolojisi üzerine yapılan araştırmaların kökenleri, G. Stanlay Hall’un 1896 ve 1915 yıllarında yazdığı makalelere dayanır. Hall, ölüm korkusunun dinin etkisiyle azaldığını savunmuştur. Modern psikoloji literatüründe, ölüm ve ölüm kaygısıyla ilgili çalışmalar 20. yüzyılın başlarında başlamıştır. Amerikan Psikologlar Derneği’nin 1956’da düzenlediği bir sempozyum ve Elisabeth Kübler-Ross’un çalışmaları, ölüm psikolojisi alanında önemli adımlar atmıştır. Türkiye’de, Süheyl Ünver’in mezar taşları üzerindeki yazıları inceleyerek Türk toplumunun ölüm korkusunun olmadığını savunduğu ilk çalışma önemlidir (Kuzu, 2023, s.68).

Ölüm kaygısı, net ve evrensel bir tanıma sahip değildir. Kavramın tanımlanmasını zorlaştıran faktörler arasında, kaygı ve korku terimlerinin birbirinin yerine kullanılması ve ölümün belirsizliği bulunmaktadır. Literatürde, ölüm korkusu ve ölüm kaygısı genellikle birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak, korku somut ve belirli bir kaynaktan

gelirken, kaygı belirsiz bir kaynaktan kaynaklanır. Biyolojik araştırmalar, korku ve kaygının farklı beyin bölgelerini etkilediğini göstermektedir. Bazı araştırmacılar ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu farklı kavramlar olarak ele almazken, bazıları arasında ayırım yapar. Ölüm kaygısı, yaşamın sona ermesiyle ilgili düşünceleri, korkuları ve duyguları ifade eder. Farklı tanımlar ve boyutlar üzerinde çeşitli görüşler bulunmakla birlikte, genel olarak ölüm kaygısı, varoluşsal kökenli endişelerin neden olduğu rahatsızlık verici bir duygu olarak tanımlanır (Sarıkaya, 2013, s.10).

Ölüm kaygısının bu genel çerçevesi, kavramın yalnızca “ölüm düşüncesi” ile sınırlı olmadığını; aynı zamanda psikolojik sağlıkla ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle aşağıda, ölüm kaygısının doğası kuramsal yaklaşımlar eşliğinde ele alınmaktadır.

### **1.5.1.Ölüm Kaygısının Doğası**

Ölüm kaygısının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi, birçok kuram ve araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu çalışmalar, ölüm kaygısının psikolojik sağlık üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yani, ölüm kaygısı arttıkça psikolojik iyilik halinin azaldığı görölmektedir.

"Irvin Yalom'a göre insanın psikolojik gelişiminde ve içsel çatışmalarının odağında yer alan 'nihai kaygıların' ilki ve en temeli olarak ölümü işaret eder. Yazarın temel önermesine göre ölüm, hayatın oldukça erken bir döneminde varlık gösteren, bireyin karakter yapısının temel taşlarını oluşturan ve yaşam boyu süregelen bir anksiyete üretme potansiyeline sahip olan bir olgudur. Bu bağlamda ölüm kaygısı, yalnızca geçici bir korku değil; karakterin şekillenmesinde kritik bir rol oynayan, belirli bir içsel sıkıntıya ve bu sıkıntıyla başa çıkmak adına karmaşık savunma mekanizmalarının inřa edilmesine yol ačan dinamik bir süreçtir (Yalom, 1999, s. 51-70).

Ölüm kaygısının doğası gereği her an ve her yerde mevcut olduğunu savunan Yalom, bireyin bu sarsıcı gerçekte başa çıkabilmek adına iki temel savunma düzeneği geliştirdiğini belirtir: 'Özel olma' inancı ve 'nihai bir kurtarıcıya' duyulan güven. Özel olma inancı, bireyin sınırların ve ölümün sadece başkaları için geçerli olduğuna dair geliştirdiği dokunulmazlık hissidir; nihai kurtarıcı ise kişiyi her türlü felaketten koruyacak dışsal bir güce sığınma eğilimidir (Yalom, 1999, s. 160-200). Ancak bu savunmalar,

kaygıyı bastırma da onu tamamen yok etmez; aksine hayat enerjisinin büyük bir kısmının bu inkâr süreçlerine harcanmasına neden olur. Yalom'a göre gerçek iyileşme, ölüm gerçeğini yaşamla bütünleştirerek onu daha otantik ve anlamlı bir varoluş için itici bir güç (sınır durumu) olarak kullanmaktan geçer (Yalom,1999, s. 270-303).

Yalom'un belirttiği gibi, ölüm kaygısı insanın hayatında önemli bir etkiye sahiptir; bir yandan kaygının kaynağı olurken, diğer yandan insanın kendini geliştirmesi ve motivasyonu için bir araç olabilir. Heidegger'e göre ise, ölümlle yüzleşmek insanın kim olduğunu ve varlığını hatırlatır. Freud ve Klein'in tezlerine göre, insanın içgüdüleri ve özellikle ölüm içgüdü, temel kaygıya yol açar ve bu kaygıyla baş etme yetisi kişiden kişiye değişir (Gazioğlu, 2023, s.6).

Yalom'a göre, ölüm kaygısının varlığının, ölümden kaçma ve onu yadsıma davranışıyla ilişkili olduğunu ve ölüm kaygısıyla baş etme ve ondan kurtulmanın yolunun, ölümlle yüzleşmek, ölümlü tanımak ve onu bilmek olduğunu ifade etmiştir (Akin, 2018, s.12).

Erich Fromm'a göre ölüm korkusu, çoğu zaman düşünüldüğü gibi yalnızca yaşamın sona ermesine yönelik bir kaygıdan değil, bireyin sahip olduklarını—bedenini, benliğini, ilişkilerini ve maddi varlıklarını—yitirme endişesinden kaynaklanır. “Sahip olmak” odaklı bir yaşam anlayışına bağlı olan birey, varlığını sahip oldukları üzerinden tanımladığı ölçüde ölüm karşısında daha yoğun bir kaygı deneyimler. Buna karşılık “olmak” yönelimli bir yaşam, bireyin kendini an içinde, deneyimleri ve ilişkileri aracılığıyla var etmesine imkân tanır ve böylece ölüm korkusunu azaltır. Fromm'a göre bu korkunun aşılmasının yolu, yaşama sıkı sıkıya tutunmak değil; aksine sevgiyi genişletmek, başkalarıyla bağ kurmak ve ben-merkezci sahip olma anlayışından uzaklaşmaktır. Bu bağlamda ölüm korkusu, yalnızca kaçınılmaz bir sona ilişkin bir kaygı değil, aynı zamanda bireyin yaşamı nasıl anlamlandırdığıyla doğrudan ilişkili varoluşsal bir olgudur (Fromm, 2003, s. 72–73).

Bireyler ölüm kaygısını bastırmak için; ölümlü reddetme ya da konu ile ilişkin konuşmayı yasaklayarak bu duygu durumundan kurtulmayı düşünürler (Erdal, 2023, s.17). Korku, insanın en temel duygularından biridir. Korkunun daha yaygın olan ve kaynağı veya nesnesi kayıp olmuş biçimi kaygı (anxiety) olarak adlandırılır. Kaygı,

üzüntü, stres, korku, sıkıntı, aciziyet, başarısızlık gibi duygu hallerini içine alabilir ve genel olarak meydana gelebilecek istenmeyen bir durumun tedirginliğinin etkisi olarak kişide vuku bulan tedirginlik veya bilinç dışı korku hali olarak tanımlanabilir. Kaygı ve korku kavramları birbirine benzer, ancak psikologlara göre aralarında üç önemli fark vardır: kaynağın mevcudiyeti, şiddeti ve süresi. Ölüm kaygısı, insanın en temel kaygılarından biridir. Ölüm, insanın varlığını devam ettiremeyeceğini fark etmesiyle ortaya çıkan bir duygudur ve literatürde farklı biçimlerde tanımlanır. Ölüm kaygısı üzerine yapılan araştırmalar, ölüm kaygısının tek boyutlu değerlendirmesinden, çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunun fark edilmesine kadar çeşitli evrelerden geçmiştir. En çok bilinen boyutları arasında belirsizlik korkusu, bedeni kaybetme ve yok olma korkusu, yalnızlık korkusu, acı duyma korkusu, ölüm sonrası cezalandırılma korkusu, geride kalanlar için kaygılanma korkusu, ölüm sonrasında olacakların korkusu, ölümcül bir hastalığa yakalanma korkusu, ölü ve mezar korkusu bulunmaktadır (Kılıç, 2023, s.18).

Dinin bilinmez olan, ölümden sonraki yaşam hakkındaki açıklamaları, ölüm kaygısı ve belirsizlikleri karşısında bocalayan insanlar için tatmin kaynağı olabilmektedir. Bazı araştırmalar inançlı olmayan bireylerin ölümden daha fazla kaygılandıklarını ortaya çıkarmıştır. Maskeleye ve bastırma davranışı ile kişi ölüm kavramını şuurundan atarak etkisiz hale getirdiklerini ifade etmiş, tüm dikkatlerini dünya hayatı ve zevklerine yöneltmişlerdir (Hökelekli, 2013, s. 100-101).

Ölüm kaygısının doğasına ilişkin bu açıklamalar, ölüm kaygısının hem bilişsel (belirsizlik, yok oluş düşünceleri) hem duygusal (korku, kaygı) hem de davranışsal (kaçınma, bastırma) yönleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu çok boyutlu yapı içinde, ölüm kaygısını güçlendiren durumların anlaşılması için tetikleyicilerin ayrıca ele alınması gerekir.

### **1.5.2.Ölüm Kaygısının Tetikleyicileri**

Ölüm, tüm canlıların er ya da geç ulaşacağı mutlak gerçekleşecek olan sonudur. Sorgulama yapabilen her bireyin zihin dünyasını meşgul eden bir kavram olan ölüm, yaşamın temel güdüsünü ve dinamiğini içinde bandıran bir niteliğe sahiptir. İnsan öleceğini bilmiş olmasına rağmen, ölüm kendisine hiç uğramayacakmış gibi bir alaylamada yaşasa da ölüm, hayatın tabii bir sonucudur. Yaşam aslında ölüme giden

serüvendir, ölmek için yaşamak gerekmektedir. İnsan, ölümü tecrübe etmediği için kaygılanabilir (Şimşek, 2019, s. 80). “Ölüm kaygısından kurtulmanın en basit yolu, bu kaygıya sahip olmamaktır. Bunun için, her canlının ölümlü olduğunu derinden kabul etmek gereklidir. Ölümsüz gibi yaşamaya çalışmak, huzursuzluk getirir. Ölümü hayatın doğal bir parçası olarak görmek ve kabul etmek önemlidir. Dinler, insanı hem ölüme hem de ölümsüzlüğe hazırlayarak ölüm kaygısını azaltır. Ahiret inancı, ölümü yok oluş değil yeni bir başlangıç olarak görmeyi öğreterek, bu kaygıyı büyük ölçüde hafifletir (Şenbaş, 2019, s.75).

Ölüm kaygısının tetiklenmesinde bireysel, bilişsel ve kültürel faktörlerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Tanatofobi olarak adlandırılan ölüm korkusu, bireyin hem ölümün kendisinden hem de ölüm sürecinden duyduğu yoğun kaygıyı ifade etmektedir. Bu kaygı, nefes darlığı, kalp çarpıntısı ve terleme gibi fiziksel belirtilerle birlikte ortaya çıkabilmekte ve bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Ölüm kaygısının temelinde bilinmeyene yönelik korku, kontrol kaybı algısı, acı çekme ve hastalık endişesi, sevdiklerini kaybetme ya da onları geride bırakma korkusu gibi çeşitli tetikleyiciler yer almaktadır. Ayrıca stresli yaşam olayları, travmalar ve genetik yatkınlık da bu kaygının ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Bununla birlikte ölüm kaygısının, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Öte yandan bireylerin dini inançları ve manevi yönelimleri, ölüm kaygısıyla başa çıkmada önemli bir rol oynayabilmektedir. Din, ölüm sonrası yaşama dair anlamlandırma sağlayarak bilinmeyene yönelik korkuyu azaltmakta ve bireye psikolojik bir güvenlik alanı sunmaktadır. Ancak dini başa çıkma biçiminin niteliği de belirleyicidir; olumlu dini başa çıkma stratejileri kaygıyı azaltırken, cezalandırılma korkusu gibi olumsuz dini yorumlar kaygıyı artırabilmektedir (Guy-Evans, 2023).

Ölüm kaygısının, birçok psikolojik bozukluğun temelinde yer alan ve çeşitli tetikleyicilerle ortaya çıkan önemli bir yapı olduğu görülmektedir. Nitekim belirli fobilerin özünde ölümle karşılaşma ihtimaline yönelik bilinçli ya da bilinçdışı bir korkunun bulunduğu; özellikle hayvanlar, yükseklik ve uçma gibi durumların ölümle sonuçlanabileceği düşüncesiyle ilişkilendirildiği ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra obsesif kompulsif bozuklukta bireylerin hastalık, kazalar veya müdahaleci düşünceler aracılığıyla kendisinin ya da başkalarının ölümüne yönelik yoğun kaygılar yaşadığı;

depresyon ve diğer psikopatolojik durumlarda ise ölüm, anlamsızlık ve varoluşsal sorgulamaların ortak bir tema olarak öne çıktığı belirtilmektedir. Bu bağlamda ölüm kaygısının, ayrılık kaygısı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok ruhsal durumla ilişkili olduğu ve bireyin psikolojik işleyişini geniş ölçüde etkilediği anlaşılmaktadır. Öte yandan, ölüm kaygısını tetikleyen unsurlar yalnızca psikopatolojik süreçlerle sınırlı değildir. Bireyin ölüm sürecine ilişkin bilişsel değerlendirmeleri, özellikle kontrol kaybı, acı çekme ve belirsizlik algısı, kaygının artmasında önemli rol oynamaktadır. Pandemi gibi kriz dönemlerinde ölümün daha görünür hâle gelmesi, ölüm hatırlatmalarını artırarak bireylerin kaygı düzeylerini yükseltebilmektedir. Bununla birlikte, ölüm kaygısının uygun müdahalelerle azaltılabileceği; özellikle bilişsel davranışçı terapi temelli yaklaşımların işlevsel olmayan inançları yeniden yapılandırarak etkili olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca bireyin ölüm karşısındaki tutumunu şekillendiren dini ve varoluşsal inançların da bu süreçte önemli olduğu; ölümün anlamlandırılması ve kabulü sürecinde dini başa çıkma biçimlerinin kaygıyı azaltıcı bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir (Menzies & Menzies, 2020).

Bu bölümde ele alındığı üzere ölüm kaygısı, yalnızca yaşamın sona ermesine yönelik basit bir korku olarak değil; belirsizlik, kontrol kaybı, yok oluş düşüncesi, yalnızlık, ayrılık ve anlam arayışı gibi pek çok bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutu içinde barındıran çok katmanlı bir varoluşsal olgu olarak değerlendirilmektedir. İnsan, ölümlü olduğunu bilen tek varlık olarak, bu kaçınılmaz son karşısında derin bir içsel sorgulama sürecine girer ve bu süreç çoğu zaman kaygıyı beraberinde getirir. Ancak bu kaygı, sadece olumsuz bir deneyim olarak değil, aynı zamanda bireyin yaşamını yeniden değerlendirmesine, önceliklerini gözden geçirmesine ve daha anlamlı bir hayat sürme yönünde farkındalık geliştirmesine de zemin hazırlayabilmektedir. Nitekim varoluşçu yaklaşımlar, ölüm gerçeğiyle yüzleşmenin bireyin kendini gerçekleştirme ve yaşamına anlam katması açısından önemli bir dönüm noktası olduğunu vurgulamaktadır.

Öte yandan ölüm kaygısının şiddeti; bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, bilişsel değerlendirmeleri, içinde bulunduğu kültürel yapı ve sahip olduğu inanç sistemi gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Ölümü reddetme, bastırma ya da kaçınma gibi başa çıkma biçimleri kısa vadede rahatlatıcı görünse de uzun vadede kaygının derinleşmesine yol açabilmektedir. Buna karşılık, ölümü hayatın doğal ve

kaçınılmaz bir parçası olarak kabul etmek, bireyin bu kaygıyla daha sağlıklı bir şekilde baş etmesine yardımcı olmaktadır. Özellikle ölüm sonrası yaşama dair inançlar ve manevi kabuller, bilinmeyene yönelik korkuyu azaltarak bireye psikolojik bir güven ve anlam çerçevesi sunabilmektedir. Bu bağlamda ölüm kaygısı, sadece bireysel bir korku değil; aynı zamanda insanın yaşamı nasıl anlamlandığı, neye değer verdiği ve varoluşunu hangi temeller üzerine kurduğu ile doğrudan ilişkili bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak, ölüm kaygısı hem insanın en temel ve kaçınılmaz kaygılarından biri hem de doğru ele alındığında bireyin içsel gelişimini destekleyen önemli bir farkındalık alanıdır. Bu kaygının yalnızca psikolojik bir sorun olarak görülmesi yerine, bireyin anlam arayışıyla birlikte değerlendirilmesi daha bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Bu noktada, bireyin sadece zihinsel ve duygusal süreçlerini değil, aynı zamanda manevi yönünü de dikkate alan yaklaşımların önemi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla ölüm kaygısının anlaşılması ve dönüştürülmesi sürecinde manevi rehberlik, bireyin anlam arayışını destekleyen, varoluşsal kaygılarını düzenleyen ve içsel dengeyi güçlendiren tamamlayıcı bir yaklaşım alanı olarak öne çıkmaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### MANEVİ DANIŞMANLIK VE İHSAN MODEL

#### 2.1. Manevi Danışmanlık Tanımı

“Batı’da 1900’lü yılların ikinci yarısına kadar din ile eş anlamlı kullanılan maneviyat kavramı, yaygınlaşan çalışmalarla birlikte dönüşüme uğramış ve daha geniş bir bağlamda ele alınmaya başlamıştır. Ülkemizdeki uygulamalar incelendiğinde maneviyat kavramına çalışmalarda 2000’li yıllar itibariyle yer verilmeye başlandığı görülmektedir” (Ayten, 2019, s.17).

“Etimolojik olarak İngilizce bir sıfat olan “pastoral” kelimesi ‘sadece din veya pedagojiyle ilişkisi olmayıp kişisel konularda yardım ve danışmanlık veren bir rahip ya da öğretmenin çalışmalarıyla ilgili olan’ biçimde tanımlanmaktadır. “Pastoral counselling” tamlaması ise; cemaat üyelerinin duygusal problemlerine yardım etmek amacıyla papazlar tarafından verilen özel bir danışmanlık türüdür. Basit şekliyle ‘manevi açıdan yetişmiş bir bilgenin öğüt vermesi’ şeklinde tanımlanmıştır” (Koç, 2016, s.51).

William James, psikolojinin öncülerinden biri olarak, dini ve manevi deneyimlerin insan yaşamında çok önemli olduğunu savunmuştur. 1908 yılında Amerikalı danışman Richard Cabot da psikoterapinin manevi bir yönü olduğunu ve din ile Tanrı inancının, insanların sorunlarını aşmalarına yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Yıldırım, 2019, s.31). Dini ve manevi faktörler psikiyatrik araştırmalarda giderek daha fazla incelenmektedir. Dini inançlar ve uygulamalar uzun zamandır histeri, nevroz ve psikotik sanrılarla ilişkilendirilmiştir. Ancak son çalışmalar, dinin stresle başa çıkmada psikolojik ve sosyal bir kaynak olarak hizmet edebilecek başka bir yönünü belirlemiştir (Koeni, 2009).

## 2.2. Manevi Danışmanlık Konusu

Manevi danışmanlık, ahlak ve ahiret sorunlarından doğan değer problemleri ile ilgilendikleri gibi faaliyet gösterdikleri ülkelerde değerler ve dünya görüşleri gibi dini ve manevi konulara da odaklanır. Seküler dünyanın beklentileri ile dini gereklilikler arasında kalan kişilere de yardım ederler. Danışmanlık oturumlarında sadece inanç ve maneviyat konuları değil, her türlü problem ele alınır. Dini danışmanlar hem psikolojinin hem de maneviyatın zengin geleneklerinden faydalanarak danışmanlık yapar. Aldıkları eğitimle psikoterapinin çeşitli şekilleri ve teolojik bakış açılarını birleştirerek duygusal ve psikolojik rahatsızlıklarla da ilgilenebilirler. Dini unsurlar, danışma sürecinin içeriği ve danışmanın uzmanlık alanını belirler. Danışmanlık, bireyin kendi düşünce, seçim ve kararlarını oluşturmasına yardımcı olmayı amaçlar ve kişisel fikirlerin dayatıldığı bir süreç değildir (Şirin, 2018. s.33).

## 2.3. Manevi Danışmanlık Önemi

“Geçmişten günümüze, insanın manevi boyutunu inşa eden ve bu inşa sürecinde maddi hayatını düzene sokan en önemli kavramları din ve rehberlik olmuştur” (Sözgün, 2017, s. 207). Manevi ve dini rehberliğin (MDR) ortaya çıkmasının önemli nedenlerinden biri, seküler danışmanlık türlerinin yetersizliğidir. Klasik psikoloji ve psikiyatri yaklaşımları, dini ve manevi yaklaşımlara yeterince ilgi göstermemiştir. Seküler danışmanlıklar, özellikle ileri patolojik vakalar ve psikolojik sıkıntılar konusunda yeterince etkili olamamıştır. Bu yetersizlik, seküler danışmanların dini ve manevi konularda yeterli bilgiye sahip olmamaları veya bu bilgileri danışmanlıkta iyi kullanamamaları ile ilgilidir. Bu yüzden, manevi ve dini önemseyen danışmanlara yeterince rehberlik edememişlerdir. Amerikan Psikiyatri Birliği de 1994 yılında, "dinsel ya da manevi sorun" meselesini gündemine almış ve inanca dair bilgi birikimine ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. İnanç ve ibadetlerin, kaygı ve stresi azaltma, insanlara ümit verme ve hayatlarına anlam katma üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Araştırmalar, ibadetlere katılmanın yaşam süresini uzattığını da göstermektedir. Bu nedenle, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sağlık başta olmak üzere birçok alanda artırılması olumlu sonuçlar doğuracaktır (Coşkun, 2022). “Manevi danışmanlık ve rehberlik; hastanelerde hastalara moral vermek, cezaevlerinde hükümlü veya tutuklulara manevi destek sağlamak, yetiştirme yurdunda kalan çocuk ve gençlere destek ve yardımcı olmak,

huzurevlerinde kalan yaşlı insanlara maneviyatla moral destek vermek gibi uygulama alanlarına sahiptir” (Şenbaş, 2019, s.23).

Manevi bakım, tıp, din, psikoloji, sosyal hizmet, eğitim ve danışmanlık gibi alanların kesişim noktasında yer alan disiplinler arası bir alandır. Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yüz yıldan fazla bir süredir modern bir şekilde uygulanmaktadır. Ancak manevi bakım mesleği Türkiye'de gelişmekte olan bir kavramdır. Bu nedenle Türkiye'de manevi bakım üzerine çalışmaya ihtiyaç vardır. Türkiye'de de son zamanlarda bu konuda yapılan çalışmalarda artış gözlenmektedir. Bu çalışmalardan biri İhsan Modelidir (Göksel, Şirin, 2020)

“Dini inancın merkezinde ölüm kaygısının yattığı iddia edilmektedir. Bir insanın doğaüstü ölümsüzlüğe inanması ve ölümün üstesinden gelme ve sonsuz mutluluğa ulaşma çabası olarak düşünülür. Bu bağlamda dini/manevi boyutumuz kaygılarımıza karşı bizi koruyan bir savunma mekanizması olarak düşünülebilir (Tekçe, 2022, s. 13). “İnsanın doğal felaketler, ölüm, hastalık vs. karşısında içerisine girdiği zayıflık ve çaresizlik hissi, insanın güçsüzlüğünün ortaya çıktığı durumlardır. Bu durumlarda insan, kendisine yardım edecek birilerini arar. Aynı arayış Tanrı inancıyla bağlantılı olarak da düşünülebilir. Kendisine hiç kimsenin yardım edemeyeceğini gören insan, her şeye gücü yeten bir Tanrıya sığınır, kendisinden yardım ister ve bir ümit içerisine girer. Bunun üzerine bu Tanrı inancı insanın kendisinin yalnız olmadığı duygusu içerisinde olmasına yarar ve bu, ona güven ve huzur verir. Bu süreç sonucunda insan, kendisinde huzursuzluk yaratan kaygı ve endişeden kurtularak rahatlığa ulaşır” (Kartal, 2016, s. 24). Yapılan araştırmalarda, terapi süreçlerinde maneviyatı ya da dini dahil etmenin terapi süreçlerini, dolayısı ile iyileşme sürecini olumlu etkilediği ile ilgili bulguların ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir” (Ekşi, 2020, s.315).

#### **2.4. İhsan Model'i Nedir?**

“İhsan kelimesi gerek Kur'an'ı kerim gerekse hadislerde geçen İslam dini terimidir. Bir davranışı en güzel şekilde yapmaya İhsan, denir. İslam dini inanan kişinin en güzel şekilde kulluk etmesini istemiştir. İhsan, genel olarak iyilik ve lütufta bulunmak bir işi en güzel şekilde yapmak Allah'a ihlasla kulluk etmek anlamlarında kullanılan bir terimdir. Sözlükte güzel olmak manasına gelen hüsün kökünden türetilmiş bir mastar olup

genel olarak başkasına iyilik etmek ve yaptığı işi güzel yapmak şeklinde kısmen farklı iki anlamda kullanılmaktadır.

İhsan Modeli, geliştirilen bir dini danışmanlık modelidir. Model geliştirilirken kullanılan metotlar; İslam dininin inanç esaslarının danışmanlık yaklaşımında bilişsel-davranışçı psikoterapi teknikleri ile belirlenen dini teknik uygulamalarından oluşmaktadır” (Şirin, 2018, s.68).

## **2.5. İhsan Modeli'nin Dayandığı Zeminler**

İhsan Modeli, Türkiye'de İslam dini çerçevesinde geliştirilen ilk manevi danışmanlık modelidir (Şirin, 2018). İlk olarak Şirin'in (2013) doktora çalışması olarak ortaya çıkan bu model, geliştirilerek 2014 yılında İhsan Modeli adıyla yayınlanmıştır (Şirin, 2014). Model, Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilerek geliştirilmiş bir İslami dini/manevi ilişki modelidir. Bu model, İslâm dininin inanç esaslarına dayanan dini-manevi bir zemin üzerine kurulmuştur. Danışmanlık yaklaşımı olarak bilişsel-davranışçı psikoterapi yöntemlerini kullanırken, ek olarak dine uygun dini teknik ve uygulamalardan da yararlanır. İhsan Modeli, modern psikolojik danışma teknikleri ile dini-manevi yöntemleri birleştirerek, kişinin din ve maneviyatla ilişkilendirdiği sorunların çözümünü hedefler. Bu model, ruhsal ve psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin sorunlarına yönelik davranış uyumunu ve değişikliğini sağlamaya yönelik bir danışma yaklaşımı olarak tanımlanmıştır (Şirin, 2018).

## **2.6. İhsan Modeli'nin Tanıtımı**

Bilişsel davranışçı terapi, bilişsel ve davranışçı ilke ve yöntemleri kısa süreli müdahalede birleştirir ve diğer psikoterapi modellerinden farklıdır. Bu terapi yöntemi, kaygı, stres yönetimi, öfke kontrolü, alışkanlık kontrolü, aşırı şişmanlık, fobiler, cinsel işlev bozuklukları ve depresyon gibi sorunlarda birinci müdahale yaklaşımı olarak tercih edilmektedir.

Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı ve İslami inanç esasları ile bütünleştirilmiş bir dini danışmanlık modeli temel özellikleriyle şöyle özetlenebilir:

a) Modelin teolojik zemini İslam dinidir. Danışmanlığın dini unsuru, İslam dininin teorik ve pratik uygulamalarına dayanmaktadır.

b) İslâm dininin farklı mezhep ve yorumları olduğu için belli bir dini anlayış seçilmiştir. Model, Kur'an-ı Kerim'e dayalı ve tasavvufi anlayışla uyumlu bir dini zemin üzerine kurulmuştur. Etkinliği bilinen danışmanlık yaklaşımlarını temel alarak eklektik ve multidisipliner bir yapı sergiler.

c) Model, bilişsel-davranışçı psikoterapi yaklaşımını temel alır, fakat dini danışmanlık varsayımlarını da içerir. Kuramsal bütünleşme ve disiplinler arası yaklaşımı tercih eder ve yapılandırılmış bir danışmanlık modeli sunar.

d) Modeller, olguların boyutlarını veya ana özelliklerini betimleyen simgesel gösterimlerdir. Karmaşık olguları basitleştirerek ve kolay algılanabilir hale getirerek öğretilebilirliği sağlarlar.

e) Model, her insanın kendini iyileştirme kapasitesine sahip olduğunu varsayar. Danışman, danışanı tedavi etmez; danışanın kendi iç kaynaklarını kontrol etmeyi ve dini inancıyla bütünleşmeyi öğretir.

f) Danışmanlık süreci, kişinin kendini tanıması ve sorunlarına dair farkındalık oluşturması ile başlar, imanı ile bütünleşmesiyle sona erer. Süreçte sınırlar ve hedefler net olmalı, danışma disiplinine riayet edilmelidir.

g) Model, kişinin kendi dini dünya görüşü ile diğer dünya görüşleri arasında bağ kurmasına yardımcı olur. Sorunların oluşmasını önleyici ve oluştuğunda müdahale edici bir yaklaşımı vardır.

h) Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı ve İslâmî inanç esasları ile bütünleştirilmiş bir dini danışmanlık modelinin temel amacı, danışanın çevresel uyumunu artırmak ve sorunlarının çözümüne dair farkındalık oluşturmaktır. Dini kaynaklar ve danışma teknikleri kullanılarak, kişinin kendisiyle ve kişiler arası ilişkilerinde işlev bozukluğuna yol açan sorunların çözümünü hedefler; akıl ve ruh sağlığı yerinde olan kişilere yönelik bir danışmanlık yaklaşımıdır. Psikiyatrik tedavi gerektiren hastalarla ilgilenmez, bu tür hastaları ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirir (Şirin, 2013).

İhsan Modeli 5 aşamalı bir model olarak tasarlanmıştır. Modelin ismi bu aşamaların baş harflerinden oluşmaktadır. Bu aşamalar ve basamaklar genel psikoterapi ve psikolojik danışma ilkelerine uygun olarak oluşturulmuştur. İhsan Model'inin adını oluşturan "ihşan" kelimesi, danışmanlık aşamalarının baş harflerinden oluşan akrostiş bir isim olarak tanımlanmıştır. Bu aşamalar aşağıdaki gibidir (Şirin, 2018). (İ): ilk iletişim ve ihtiyaçların tespiti aşaması: İlk iletişimin kurulduğu ve danışma sürecinin yapılandırıldığı aşamadır. Bu aşamada danışmanlık ihtiyaçları belirlenir ve sistem yapılandırılır (H): Hedef belirleme aşaması: Bu aşama danışmanlıkta beklenen ve istenen durumun belirlenmesi yani hedef belirleme aşamasıdır. (S): Stratejik eylem planı yapma aşaması: Bu aşama danışmanlık stratejik planlama aşamasıdır. Bu aşamada, daha önce belirlenen danışmanlık hedeflerine nasıl ulaşılabileceğine ilişkin stratejiler danışan ile belirlenir. (A): Adım atarak sürecin yürütülmesi aşaması: Süreci yönetme ve adım adım uygulama sürecidir. (N): Neticelendirme Aşaması: Bu, işlemin tamamlandığı aşamadır. Bu aşamada son ölçümlerin yapıldığı; Danışanın elde ettiği kazanımları koruması sağlanır. (Şirin, 2018)

## 2.7. İhsan Modeli'nde Kullanılan Dini Teknik ve Uygulamalar

**Tövbe:** Bu teknik, danışanın düşünce ve duygularını ayırt edebilmesi, fikirlerini, inançlarını ve kurallarını ifade ederek zihinsel durumundan kurtulma isteğini güçlendirmesine yardımcı olur. İslam inancına göre, Rahman ve Rahim olan Allah'ın bağışlayıcı isimlerine sığınarak günahlardan vazgeçilir ve bir daha tekrarlanmayacağına dair yaratıcıya söz verilir. Bu, kişinin içsel bir uyanış yaşayarak günahlardan arınma ve kararlılık kazanma sürecidir. Dinî bağlamda, bireyin bu süreçte rahatsızlık veren duygularından kurtulması ve kendisiyle barışık olması hedeflenir.

**Zikir:** Zikir, kelime itibarıyla hatırlamak, anmak demektir. Kişinin her zaman Allah'ı anması, her daim Allah'ın varlığına dair kanıtları araması, temaşa ettiklerinden yola çıkarak, delillerin farkına varması ve sürekli Allah'ı hatırlaması demektir. Burada asıl amaçlanan ise, Allah ile birlikteliktir.

**Tefekkür:** Tefekkür, düşünmek anlamına gelmektedir. Bu teknikte kişiye, yaşama, yaşadıklarına dair veya rutinine dair düşünmesi, sadece yeryüzünde değil aynı zamanda kâinatta olup bitenlere hikmet nazarıyla bakması, bu sebeple tüm varlıklar

üzerinden Allah'ın varlığının delillerine ulaşması öğretilir. Özetle tefekkür danışana sistematik dini düşünceyi öğretmek demektir.

**İmanın Bütünleştirilmesi:** Dini danışmanlığın temel amacı kişinin inanç bütünlüğünü sağlamaktır. Bu sağlandığı takdirde, kişinin duygu durumunu etkileyen ve istenmeyen davranışlarının önüne geçilmeye çalışılacak; olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar oradan kalkacaktır.

**Nefis Muhasebesi:** Bu teknikte, danışana duygu, düşünce ve davranışlarını sürekli olarak değerlendirmesi öğretilir. Bu değerlendirme sonucunda, İslami değerlere ve danışmanla belirlenen ilkelere aykırı olanlardan uzaklaşması ve yerine alternatif dini düşünce, duygu ve davranışları benimsemesi sağlanır.

**Kur'an Okumaları:** Kutsal kitap okumaları, dini danışmanlığın en temel tekniğidir. Bu teknik, danışandaki yanlış ve işlevsel olmayan inançlar ile dini içerikli bilişsel çarpıtmaların giderilmesini hedefler. Bilişsel terapide kullanılan "bilişsel tartışma ve metafor kullanımı" gibi tekniklere paralel olarak, işlevsel olmayan düşüncelerin yerine rasyonel alternatif düşüncelerin konulması amacıyla "Kur'an-ı Kerim" okumaları yapılır. Bu metinlerdeki hikayeler, emirler, tavsiyeler ve açıklamalar, danışanın olumsuz inançlarının çözülmesine ve yerine olumlu inançların yerleştirilmesine yardımcı olur. Danışanın dindar olması ve kitabın yaratıcının sözü olduğuna inanması, bu tekniğin etkili olmasını sağlar.

**Dini Tebliğ ve Telkinler:** Dini danışmanlıkta sık kullanılan bir tekniktir. Dini danışmanlığa rengini veren en önemli husus danışana devamlı olarak dini tebliğ ve telkinlerde bulunmaktır. Bu telkinler, diğer birçok teknikle birlikte kullanılabilir.

**Olumsuz Dini İnanç ve Tutumların Tartışılması ve Dini Bilgi Verilmesi:** Bu teknik, danışandaki olumsuz dini tecrübelerden kaynaklanan işlevsel olmayan inanç ve tutumları, olumlu dini inanç ve tutumlarla değiştirmeyi amaçlar. Bilişsel terapidaki "bilişsel tartışma, akılcı olmayan inançları duyarsızlaştırma ve karşıtlama, yeniden karar çalışması ve bilişsel yeniden yapılandırma" tekniklerine benzer şekilde uygulanır. Danışanın dini bilgi eksikliğinden veya olumsuz dini tecrübelerinden oluşan yanlış inançların, doğru bilgilendirme ve sıcak yaklaşımla değiştirilmesi bu tekniğin temelidir.

**Olumlu Dini Başa Çıkmanın Güçlendirilmesi:** Olumlu dini başa çıkma kavramı ile paralel olarak, danışanın yaşadığı olaylar neticesinde başa çıkma becerisinin dini ilke ve yöntemlerle güçlendirilmesidir.

**Dini Hikâye Anlatma:** Dini hikâye anlatma, dini danışmanlığın temel tekniklerinden biridir. Bu teknik, danışana dini hikâyeler anlatarak bilişsel terapidaki metafor ve mecaz kullanma tekniğine benzer şekilde uygulanır. Hem sözlü gelenekten gelen hikâyeler hem de kutsal kitaptaki hikâyeler kullanılır.

**Dua:** Dua, inançlı bir insanın en mahrem ve yaratıcısıyla bulunduğu özel bir ibadettir ve dini ibadetlerin özüdür. Danışanın içten ve samimi şekilde dua etmesi, dini içsel bütünlüğün bir göstergesidir. Bu nedenle, danışanın dua etmesinin teşvik edilmesi dini danışmanlığın önemli bir unsurudur.

**İbadet:** İbadetler, dinlerin özüdür ve her inanan için manevi disiplini sağlayan ritüeller sunar; İslam'da ise Müslümanlar için oruç, namaz, zekât gibi kutsal görevler, özdenetimle birlikte Allah'ın emirlerine bağlılığı simgeler. Müslüman bir bireyin bu ibadetleri bilinçli ve sistemli bir şekilde yerine getirmesi, dini kimliğinin sağlamlığını ve bağlılığını gösterirken, dini danışman da bu süreçte danışanına destek olur, onu bilgilendirir ve yönlendirir.

**Grup (Cemaat) Çalışmaları:** Cemaat, grup ve topluluk anlamına gelir. İslam'da grupla yapılan ibadetler övülmüş ve özendirilmiştir. Yalnız yapılmayan ibadetler vardır; zekât ve sadaka bunlardan bazılarıdır. Dini bütünlüğün bozulması sonucu olumsuz duygu, düşünce ve davranışları olan danışanların cemaat çalışmalarına yönlendirilmesi önemlidir. Örneğin, obsesif bozukluğu olan bir hastanın cemaatle namaza katılması tedavi edici bir etki oluşturabilir (Ayten, Koç, Tınaz, 2018, s.196-199).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmada uygulanan model, çalışma evren ve örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan nicel ve nitel analizlere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada daha kapsamlı ve bütüncül bir bakış açısı kazandırılması amaçlandığından karma yöntem araştırma deseni kullanılmıştır. “Karma yöntem araştırması, nitel ve nicel verilerin birlikte kullanılmasıdır” (Creswell, 2013, s. 5). Bu doğrultuda araştırmada, nicel ve nitel verilerin eş zamanlı olarak toplandığı, analiz süreçlerinin birbirinden bağımsız yürütüldüğü ve elde edilen bulguların karşılaştırılarak bütünleştirildiği yakınsayan paralel karma yöntem deseni tercih edilmiştir. Yakınsayan paralel karma yöntem deseni, nicel ve nitel verilerin aynı zaman diliminde toplandığı, analizlerin ayrı ayrı gerçekleştirildiği ve son aşamada sonuçların karşılaştırılarak yorumlandığı bir karma yöntem yaklaşımıdır (Creswell, 2017, s. 219).

Tam deneysel yöntem için katılımcılar arasında deney ve kontrol gruplarına seçim seçkisiz bir şekilde yapılmıştır. Bireyler arasından gönüllü olarak çalışmaya dâhil olmak isteyenlerden 5 kişi deney grubu, 4 kişi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. İki gruba da çalışmanın başında ve sonunda Demografik bilgi formu, Ölüm kaygı ölçeği, Beck depresyon ölçeği ve UCLA Yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Ardından 5 kişilik deney grubuna haftada bir gün olmak üzere toplam 8 seans uygulanacak müdahale yöntemimiz olan İhsan modeli ile ilgili bilgilendirme verilmiş olup İhsan modeline ait uygulamalar ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 3.1.** Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Desen

<b>Gruplar</b>	<b>Ön Test</b>	<b>İşlem</b>	<b>Son Test</b>
Deney Grubu	Demografik Bilgi Formu ÖKÖ BDÖ UCLA Yalnızlık Ölçeği	Manevi Danışmanlık (İhsan Modeli) Uygulamaları	ÖKÖ BDÖ UCLA Yalnızlık Ölçeği
Kontrol Grubu	Demografik Bilgi Formu ÖKÖ BDÖ UCLA Yalnızlık Ölçeği	İşlem yapılmadı	ÖKÖ BDÖ UCLA Yalnızlık Ölçeği

### 3.1.2. Araştırmanın Kapsamı

Mevcut araştırmanın evrenini Türkiye’de ikamet eden yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise farklı vilayetlerde yaşayan 9 katılımcı oluşturmaktadır.

### 3.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada toplamda 72 maddelik: Demografik Bilgi Formu, Ölüm Kaygı Ölçeği, Beck Depresyon Kaygı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği olmak üzere 4 adet veri toplama aracı kullanılacaktır. Veri toplama araçlarıyla ilgili teknik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

#### 3.1.3.1. Demografik Bilgi Formu

Form katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi, medeni durumu, kronik rahatsızlıkları ve psikolojik hastalıkları gibi bilgileri elde etmeye yönelik maddelerden oluşmaktadır.

**Tablo 3.2.** Araştırma Deneklerine Ait Demografik Bilgiler

	<b>Deney Grubu</b>	<b>Kontrol Grubu</b>
<b>Yaş Aralığı</b>		
20-29	2	1
30-39	1	—

**Tablo 3.2.** Araştırma Deneklerine Ait Demografik Bilgiler (Devamı)

	<b>Deney Grubu</b>	<b>Kontrol Grubu</b>
<b>Yaş Aralığı</b>		
40–49	1	2
50–59	1	1
60+	—	—
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	4	4
Erkek	1	—
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	3	1
Evli	2	2
Dul	—	1
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Düşük	3	3
Orta	2	1
Yüksek	—	—
<b>Eğitim Düzeyi</b>		
İlkokul	1	1
Lise	—	1
Üniversite	3	2
Yüksek Lisans	1	—
<b>Çalışma Durumu</b>		
Evet	1	1
Hayır	3	2
Emekli	1	1

### 3.1.3.2. Ölüm Kaygı Ölçeği

Thorson ve Powell tarafından geliştirilmiş olan “Ölüm Kaygısı Ölçeği”nin Türkçe çevirisinin geçerliğini ve güvenilirliğini Karaca ve Yıldız yapmış (2001) Ölçeğin son halini Sarıkaya (2013) geliştirmiştir.

Ölçek, 20 maddeden oluşmakta 5 dereceli Likert tipi bir ölçekle uygulanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuş ve dört hafta arayla yapılan test-tekrar test analizlerinde güvenilirlik oranı .94 olarak hesaplanmıştır.

ÖKÖ maddeleri 5’li Likert formda hazırlanmıştır. Her bir maddeye verilen ‘hiçbir zaman’ cevabı için sıfır puan, ‘nadiren’ cevabı için bir puan, ‘ara sıra’ cevabı için iki puan, ‘sık sık’ cevabı için üç puan ve ‘her zaman’ cevabı için dört puan verilmektedir. Ölçek 0-80 arasında puanlanırken yüksek puanlar yüksek ölüm kaygısına işaret etmektedir.

Ölçek beş ana faktörden oluşan bir yapı sergilemiştir: “dışsal ölüm kaygısı”, “ölümün anlamı ve kabulü”, “ölüme ilişkin düşünceler”, “ölümünden sonraki yaşam” ve “hayatın kısalığı” şeklindedir.

Ölçekte bulunan 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 17 ve 20 numaralı maddeler ‘ölümün belirsizliği’; 4, 8, 12, 13, 14, 16 ve 19 numaralı maddeler ‘ölümü düşünme ve tanıklık’; 3, 15 ve 18 numaralı maddeler ise ‘acı çekme’ faktörü altında yer almaktadır.

Bu çalışmada alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 80’dir (= 39.08, ss = 17.28). Ölçek sonuçlarının ortalamasının 0.5 standart sapma altı ve üstüne karşılık gelen 30-47 puan aralığının orta seviyede ölüm kaygısına, ortalamasının 0.5 standart sapma üstü ile 1.5 standart sapma üstüne karşılık gelen 48-64 puan aralığının yüksek seviyede ölüm kaygısına, 65-80 puan aralığının çok yüksek seviyede ölüm kaygısına, ortalamasının 0.5 standart sapma altı ile 1.5 standart sapma altına karşılık gelen 13-29 puan aralığının düşük seviyede ölüm kaygısına, 0-12 puan aralığının ise çok düşük seviyede ölüm kaygısına işaret edebileceği değerlendirilmiştir (= 39.08, ss = 17.28) (Sarıkaya,2013, s.72-74).

### **3.1.3.3. Beck Depresyon Ölçeği**

Bireydeki depresif belirtilerin düzeyini, şiddet ve değişimlerini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeğinden yararlanılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği” nin orijinal adı „Beck Depression Inventory (BDI)“dir. Beck (1961) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerde görülen depresif semptomların derecesini, yoğunluğunu ve zaman içerisindeki farklılıklarını değerlendirme amacını taşımaktadır. Envanterin Türkçe uyarlama çalışması ilke olarak Beck Depresyon ölçeği adıyla Tegin (1980) tarafından yapılmıştır. Bireysel ve grup olarak uygulanabilen bir ölçek, depresif bireylerde sık rastlanılan 21 belirti

kategorisini içermektedir. 4'lü likert tipi bir ölçüm aracıdır. Maddeleri 0 ile 3 arasında puanlanan bu ölçekte, alınabilecek en yüksek puan 63 olarak kaydedilmiştir (akt. Sarıkaya, 2013, ss.37-38). Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini göstermektedir. Ülkemizde, depresyon için Beck'in geliştirdiği ölçeğin iki uyarlaması bulunmaktadır. Beck Depresyon Ölçeği'nin Teğin, Beck Depresyon Envanteri'nin de Hisli tarafından uyarlandığı görülmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Mevcut çalışmada kullanılan Beck Depresyon Ölçeği'nin Türkiye için yapılan ilk güvenilirlik çalışmasında, normal örnekleme üzerinde test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .65; iki yarım güvenilirlikte belirlenen iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Tegin,1980, aktaran Gürgah, 2010, s.57)

#### **3.1.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini ölçmek için UCLA Yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği, genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından düzenlenmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin yurt içindeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir (1988) tarafından yapılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, bireylerin sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşüncelerini değerlendirmeye yönelik ifadeler sunulmaktadır. Katılımcılardan, bu ifadelerde belirtilen durumları ne sıklıkla yaşadıklarını, 4'lü Likert tipi bir derecelendirme ölçeği üzerinden işaretlemeleri istenmektedir. Bu derecelendirme sistemi, bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmeyi sağlamaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nde, olumlu ifadeler içeren maddeler (1, 4, 5, 6, 8, 10, 15, 16, 19, 20) ve olumsuz ifadeler içeren maddeler (2, 3, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18) farklı şekilde puanlanmaktadır. Olumlu ifadeleri içeren maddeler: "Hiç yaşamam" (4), "Nadiren yaşarım" (3), "Bazen yaşarım" (2), "Sık sık yaşarım" (1). Olumsuz ifadeleri içeren maddeler: "Hiç yaşamam" (1), "Nadiren yaşarım" (2), "Bazen yaşarım" (3), "Sık sık yaşarım" (4) olarak puanlanmaktadır. Tüm maddelerin toplamıyla elde edilen puanlar sonucunda, kişiye özel bir "Genel Yalnızlık Puanı" elde edilir. Ölçekte her bir madde, 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Bu nedenle, ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en

yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, yapılan çeşitli araştırmalarda yüksek bir güvenilirlik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde: İç tutarlılık katsayısı: .96 olarak belirlenmiştir (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978). İki ay arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği: .73 olarak bulunmuştur. Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından ölçek yeniden gözden geçirilmiş ve yapılan analizlerde: İlk geliştirilen ölçek ile gözden geçirilmiş ölçek arasındaki ilişki: .91, gözden geçirilmiş ölçeğin iç tutarlılığı: .94 olarak saptanmıştır. Bu bulgular, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin hem özgün versiyonunun hem de gözden geçirilmiş versiyonunun güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir (Demir, 1990). "UCLA Yalnızlık Ölçeği yurdumuzda ilk defa Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır" (Akt.Demir,1990). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması ise ilk kez Ayhan Demir (1989) tarafından uyarlanmıştır (Demir,1990).

#### **3.1.4. Verilerin toplanması**

Katılımcılara demografik bilgi formu, ön-test ve son-test ölçekleri uygulanmıştır. Odak görüşme ile yapılan görüşmeler kayıt altına alınmış olup, yazıya geçirilmiştir.

#### **3.1.5. Deneysel Uygulama**

Katılımcılara, ön testte Ölüm Kaygı ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanıp, odak gruba İhsan modeli ile ilgili bilgiler verilmiş ve İhsan modeline ait uygulamalar ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Süresi haftada bir olmak üzere 60 dakika, toplam 8 seans olup odak gruba ve kontrol grubuna son test yapılmış ve ardından sonuçlar istatistiki olarak analiz edilmiştir. Bu süreçteki oturumlar, grup üyelerinin izni dahilinde, video konferans görüşmeleri ile kayıt altına alınarak gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 3.3.** Grupla Manevi Danışmanlık Oturumları Planı

<b>Oturum No</b>	<b>Oturum Planı</b>	<b>Manevi Danışmanlık Aşamaları</b>
<b>1. Oturum</b>	<p>1. İlgi ve özen gösterme. Tanışma.</p> <p>2. Gönüllülük esaslı çalışmaya katılan 5 katılımcıya: grubun amacı, yapılacak çalışmanın katkıları ve grupta uyulması gereken kurallar hakkında bilgilendirilmelerin yapılması.</p> <p>3. Katılımcıların grupta bulunmaları ile ilgili duygu ve düşüncelerini aktarmaları.</p> <p>4. Katılımcılara uygulanacak İhsan Model'inin tanıtılması.</p> <p>5. Katılımcıların bu grupta yer almaktan kaynaklı duygu durumlarını paylaşmaları.</p>	<p>1. Aşama</p> <p>2. Aşama</p>
	<p>1. Hedeflerin belirlenmesi</p> <p>2. Danışanın beklentileri</p> <p>3. Süreçte kullanılacak olan kaynakların belirlenmesi</p> <p>4. Yaşanılan sorunların paylaşılması ve sorunlara çözüm odaklı farklı bakış açılarının kazandırılması</p> <p>5. Sorumlulukların üstlenilmesi ile ilgili bilgilendirilmelerin yapılması.</p>	<p>3. Aşama</p>
	<p>1. Stratejik eylem planının yapılması</p> <p>2. Bilişsel bozuklukların ortaya çıkarılması</p> <p>3. Katılımcıların içinde buldukları duygu durum sebebi ile yaşamlarında nelerden mahrum oldukları hakkında paylaşımların yapılması</p> <p>4. Oturum genel bakış ile ele alınması.</p> <p>Ev ödevi: Kur'an'da ölüm ile ilgili geçen ayetleri bulup araştırmak; ayetlerin duygu ve düşünce dünyaları üzerinde bıraktıkları etkileri gözlemleyip yazıya dökmek.</p>	
<b>2. Oturum</b>	<p>1. Birinci oturumun kısa bir özetinin yapılması.</p> <p>2. Duygu durumunun gözden geçirilmesi.</p> <p>3. Ödevlerin gözden geçirilmesi.</p> <p>4. Oturum gündeminin ele alınarak kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi.</p> <p>5. Tüm katılımcıların düşüncelerini ifade edebilmelerinin sağlanması.</p> <p>6. Oturumun özetlenmesi.</p> <p>7. Ev ödevinin verilmesi (Ölüm ile ilgili ayet ve hadisler araştırılması. Ölüm ile ilgili ayet ve hadisler kaygıyı azaltır mı? Duygu ve düşünce durumlarının yazılıp ifade edilmesi)</p>	<p>4. Aşama</p>

**Tablo 3.3.** Grupla Manevi Danışmanlık Oturumları Planı (Devamı)

<b>Oturum No</b>	<b>Oturum Planı</b>	<b>Manevi Danışmanlık Aşamaları</b>
<b>3. Oturum</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygu durumunun tekrar değerlendirilmesi.</li><li>2. Bir önceki oturuma dair görüşlerin alınması ve özetlenmesi.</li><li>3. Ev ödevlerinin denetlenmesi.</li><li>4. Oturum gündeminin sunulması ve değerlendirilmesi.</li><li>5. Bilişsel bozuklukların ortaya çıkarılması; düşünce dünyamız ve İslam dininde yer verilen ölüm ile ilgili bilgilerin karşılaştırmaların yapılması.</li><li>6. Oturumun özetlenmesi.</li><li>7. Ev ödevinin verilmesi (Doğanın gözlenmesi, yaşam ve ölüm ile ilgili tefekkürün yapılması)</li></ol>	4. Aşama
<b>4. Oturum</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygu durumunun tekrar değerlendirilmesi.</li><li>2. Bir önceki oturuma dair görüşlerin alınması ve özetlenmesi.</li><li>3. Ev ödevlerinin denetlenmesi.</li><li>4. Oturum gündeminin sunulması ve değerlendirilmesi.</li><li>5. Bilişsel bozuklukların ortaya çıkarılması; düşünce dünyamız ve İslam dininde yer verilen ölüm ile ilgili bilgilerin karşılaştırmaların yapılması.</li><li>6. Oturumun özetlenmesi.</li><li>7. Ev ödevinin verilmesi (Doğanın gözlenmesi, yaşam ve ölüm ile ilgili tefekkürün yapılması, konu ile ilgili video ve görsellerden yararlanıp duygu ve düşünce durumlarının gözden geçirilmesi)</li></ol>	4. Aşama
<b>5. Oturum</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygu durumunun tekrar değerlendirilmesi.</li><li>2. Bir önceki oturuma dair görüşlerin alınması ve özetlenmesi.</li><li>3. Ev ödevlerinin denetlenmesi.</li><li>4. Oturum gündeminin sunulması ve değerlendirilmesi.</li><li>5. Ev ödevine dair bilgiyi edinme yollarından biri olan, görsel ve işitsel materyaller kullanılarak istifade edilen bilginin kişinin düşünce dünyası üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi.</li><li>6. Oturumun özetlenmesi.</li><li>7. Ev ödevinin verilmesi (Peygamberlerin hayatları ve ölümlerinin ölüm algımız üzerindeki etkileri nelerdir, öğretici etkileri var mı? Varsa bu etkilerin değerlendirilmesi)</li></ol>	4. Aşama

**Tablo 3.3.** Grupla Manevi Danışmanlık Oturumları Planı (Devamı)

<b>Oturum No</b>	<b>Oturum Planı</b>	<b>Manevi Danışmanlık Aşamaları</b>
<b>6. Oturum</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygu durumunun tekrar değerlendirilmesi.</li><li>2. Bir önceki oturuma dair görüşlerin alınması ve özetlenmesi.</li><li>3. Ev ödevlerinin denetlenmesi.</li><li>4. Oturum gündeminin sunulması ve değerlendirilmesi.</li><li>5. Ev ödevine dair bilgiyi edinme yollarından biri olan, görsel ve işitsel materyaller kullanılarak istifade edilen bilginin kişinin düşünce dünyası üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi.</li><li>6. Oturumun özetlenmesi.</li><li>7. Ev ödevinin verilmesi (Peygamberlerin hayatları ve ölümlerinin ölüm algımız üzerindeki etkileri nelerdir, öğretici etkileri var mı? Varsa bu etkilerin değerlendirilmesi)</li></ol>	4. Aşama
<b>7. Oturum</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygu durumunun tekrar değerlendirilmesi.</li><li>2. Bir önceki oturuma dair görüşlerin alınması ve özetlenmesi.</li><li>3. Ev ödevlerinin denetlenmesi.</li><li>4. Oturum gündeminin sunulması ve değerlendirilmesi.</li><li>5. Olumsuz, kaygıyı arttıran, temel inançların üzerine şekillenen olumsuz otomatik düşüncelerin yerine; olumlu dini inanç ve düşüncelerin yerleştirilmesini amaçlayan bireysel davranış terapisinde kullanılan bilişsel tartışma yöntemi doğrultusunda, Kur'an-ı Kerim'deki ifadelerin ele alınarak değerlendirilmesi ve tartışılması.</li><li>6. Oturumun özetlenmesi.</li><li>7. Ev ödevinin verilmesi (Gerçekleştirilmiş olan tüm görüşmelerin ve edinilen tüm bilgilerin tefekkürünün yapılması. Edinilen bilgilerin bilişsel durumumuz üzerindeki etkiler hususunda kişilerin kendini değerlendirmesi)</li></ol>	4. Aşama
<b>8. Oturum</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygu durumunun değerlendirilmesi.</li><li>2. Bir önceki oturuma dair görüşlerin alınması ve özetlenmesi</li><li>3. Ev ödevinin değerlendirilmesi</li><li>4. Oturum gündeminin sunulması ve değerlendirilmesi</li><li>5. Sürecin analiz edilmesi kapsamında grup üyelerinin kendilerini gözden geçirmesi.</li><li>6. Elde edilen kazanımların ve geliştirilen yetkinliklerin paylaşılması.</li></ol>	5. Aşama

**Tablo 3.3.** Grupla Manevi Danışmanlık Oturumları Planı (Devamı)

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
	7. Etkisi olmayan ya da istenmeyen yöntemlerin ve danışman tepkileri varsa paylaşılması. 8. Tamamlama sürecine dair duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi. 9. Bundan sonraki süreçte neler yapabileceklerinin grup ile tartışılması. 10. Gruptaki her bireyin bir diğer katılımcı hakkında en az bir olumlu yönünü dile getirmesi 11. Oturumun ve sürecin sonlandırılması. 12. Son-test ölçümlerinin gerçekleştirilmesi.	

### 3.1.6. Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcı sayısının düşük olmasından kaynaklı küçük örneklem büyüklüklerinde parametrik testlerin uygulanabilirliği istatistiksel olarak sınırlı olduğu Institut National d'Études Démographiques (INED) tarafından hazırlanan *Non-parametric tests for processing small samples* başlıklı çalışmada da, 30'dan az gözlem içeren örneklemelerde normal dağılıma yaklaşımın güvenilir olmadığı ve bu tür durumlarda parametrik olmayan testlerin tercih edilmesinin daha doğru sonuçlar vereceği açıklanmıştır. Düşük katılımcı sayısına sahip deneysel araştırmalarda non-parametrik yöntemlerin kullanımı istatistiksel açıdan daha uygun bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Institut National d'Études Démographiques [INED], n.d.). Bu nedenle karma araştırma yöntemi bağlamında nicel analiz ile birlikte nitel analiz yöntemi de kullanılmıştır. Betimsel analiz yönteminin kullanıldığı bu analizde danışmanın sözleri değerlendirilmemiş sadece katılımcıların sözleri analiz edilmiştir.

Ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. İstatistik analiz programında sayısal değerlere dönüştürmüş ve gerekli analizler bu programın ilgili modülleri kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarının ölçülen değişkenler açısından birbirine denk olup olmadığını belirlemek amacıyla grupların UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ölüm Kaygı Ölçeği ön test puanları arasında bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır.

Uygulanan deneysel müdahalenin etkililiğini değerlendirmek amacıyla, deney grubundaki katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ölüm Kaygısı Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımlı örneklem t-testi (paired samples t-test) ile incelenmiştir.

“Nitel araştırmada Betimsel Analiz Yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşıma göre elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Betimsel araştırmalar var olan durumu olduğu gibi belirlemeye çalışan araştırmalardır” (Göksu, 2018, s. 100).

Betimsel analizde yönteminde, ölüm kaygısının manevi terapi aracılığıyla iyileştirilmesini amaçlayan İhsan Modeli uygulamasının sekiz seanslık süreci incelenmiştir. Analiz kapsamında, katılımcıların seanslar boyunca sergiledikleri bilişsel, duygusal ve manevi değişim dinamikleri karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Nitel veriler, sistematik bir biçimde çözümlenmiş; katılımcı söylemleri temalar altında kodlanarak anlam örüntüleri ortaya çıkarılmıştır. Bu oturum özelinde yapılan çözümlemede, ifadeler bilişsel çarpıtmalar, duygusal yönetim ve manevi olgunluk ile kaygının işlevsel etkisinin azalması ve yeniden yapılandırma olmak üzere üç temel tema çerçevesinde ele alınmıştır.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan veriler, karma araştırma deseni çerçevesinde önce nicel analizler ardından nitel analizler yolu ile çözümlenmiştir. Nicel veriler, deney ve kontrol gruplarının ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık düzeylerine ilişkin ön-test ve son-test ölçümleri esas alınarak istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Nitel veriler ise katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilmiş, betimsel analizi yöntemiyle çözümlenerek tematik başlıklar altında sunulmuştur.

#### **4.1. Nicel Bulgular**

Bu bölümde, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan deney ve kontrol gruplarının müdahale öncesi ve sonrası puanlarına ilişkin istatistiksel analizler sunulmaktadır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi ve eşleştirilmiş örneklem t-testi uygulanmıştır. Analizler, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ölüm Kaygı Ölçeği toplam puanları üzerinden gerçekleştirilmiş olup kendi içindeki ön test-son test puan değişimleri ve son olarak grupların son test puanları açısından karşılaştırılmasını içermektedir.

##### **4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Müdahale Öncesine (Ön-Test) İlişkin Bulgular**

Araştırmanın başlangıcında deney ve kontrol gruplarının ölçülen değişkenler açısından birbirine denk olup olmadığını belirlemek amacıyla grupların UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ölüm Kaygı Ölçeği ön test puanları arasında bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 4.1.** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi (Independent t-test) Sonuçları

Grup	Değişkenler	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Deney	UCLA	5	57.40	7.23	1.50	7	.18
	BDÖ	5	35.80	12.36	1.19	7	.27
	ÖKÖ	5	64.60	7.89	2.28	7	.06
Kontrol	UCLA	4	49.50	8.58			
	BDÖ	4	25.00	15.03			
	ÖKÖ	4	53.75	5.85			

Tablo 1 incelendiğinde, deney (Ort.=57.40, SS=7.23) ve kontrol (Ort.=49.50, SS=8.58) gruplarının UCLA ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t(7) = 1,50, p = .177$ ). Benzer şekilde, deney (Ort.=35.80, SS=12.36) ile kontrol (Ort.=25.00, SS=15.03) grupları arasında Beck depresyon puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır, ( $t(7) = 1,19, p = .274$ ). Ölüm Kaygısı Ölçeği ön test puanları karşılaştırıldığında da deney (Ort.=64.60, SS=7.89) ve kontrol (Ort.=53.75, SS=5.85) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın sınırdaki olduğu görülmüştür ( $t(7) = 2,28, p = .050$ ). Bu bulgular, çalışma başlangıcında grupların ölçülen değişkenler açısından birbirine denk olduğunu göstermektedir. Ancak, deney grubunun müdahale öncesinde kontrol grubuna kıyasla daha yüksek ölüm korkusuna sahip olması müdahale ihtiyacının bu grupta daha belirgin olduğunu göstermektedir.

#### **4.1.2. Deney Grubunda Uygulanan Müdahalenin Etkililiğine İlişkin Bulgular**

Uygulanan deneysel müdahalenin etkililiğini değerlendirmek amacıyla, deney grubundaki katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Ölüm Kaygısı Ölçeği'nden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımlı örneklem t-testi (paired samples t-test) ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.** Deney Grubunun Ön Test–Son Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklemeler t-Testi Sonuçları (N = 5)

	<b>Değişkenler</b>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Ön-test	UCLA	57.40	7.23	7.63	4	.002
	BDÖ	35.80	12.36	4.47	4	.011
	ÖKÖ	64.60	7.89	9.81	4	.001
Son-test	UCLA	43.00	4.36			
	BDÖ	9.80	0.84			
	ÖKÖ	17.20	3.70			

Note.  $p < .05$

Tablo 4.2'deki bulgulara göre, deney grubunda uygulanan müdahale, üç değişkenin tamamında yüksek düzeyde etkilidir. Deney grubunun müdahale sonrası (son test) UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması ( $M = 43,00$ ,  $SD = 4,36$ ), müdahale öncesi (ön test) puan ortalamasına ( $M = 57,40$ ,  $SD = 7,23$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir azalma göstermiştir ( $t(4) = 7,63$ ,  $p < ,01$ ). Benzer şekilde, deney grubunun Beck Depresyon Ölçeği son test puan ortalamasının ( $M = 9,80$ ,  $SD = 0,84$ ), ön test puan ortalamasına ( $M = 35,80$ ,  $SD = 12,36$ ) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede düştüğü saptanmıştır ( $t(4) = 4,47$ ,  $p < ,05$ ). Ölüm Kaygısı Ölçeği puanları incelendiğinde de, grubun son test puan ortalamasının ( $M = 17,20$ ,  $SD = 3,70$ ), ön test puan ortalamasına ( $M = 64,60$ ,  $SD = 7,89$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gösterdiği görülmektedir ( $t(4) = 9,81$ ,  $p < ,01$ ). Bu sonuçlar, uygulanan deneysel müdahalenin, deney grubundaki katılımcıların yalnızlık, depresyon ve ölüm korkusu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

#### **4.1.3. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

Araştırma süresince herhangi bir müdahale uygulanmayan kontrol grubundaki katılımcıların puanlarında zamanla bir değişim olup olmadığını belirlemek amacıyla, grubun ön test ve son test puanları arasında bağımlı örneklemeler t-testi yapılmıştır. Bu analiz, deney grubunda gözlemlenen değişimin müdahaleden kaynaklanıp kaynaklanmadığını değerlendirmek için bir temel oluşturur. Analiz sonuçları Tablo 3'te özetlenmiştir.

**Tablo 4.3.** Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları (N = 4)

	<b>Değişkenler</b>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Ön-test	UCLA	49.50	8.58	0.00	3	1.00
	BDÖ	25.00	15.03	-0.71	3	.53
	ÖKÖ	53.75	5.85	-1.54	3	.22
Son-test	UCLA	49.50	4.80			
	BDÖ	32.00	11.52			
	ÖKÖ	65.00	10.65			

Note.  $p < .05$

Tablo 4.3'teki analiz sonuçları incelendiğinde, kontrol grubunda herhangi bir olumlu değişim gözlenmemiş, bazı puanlarda hafif kötüleşme meydana gelmiştir. Kontrol grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği ön test ( $M = 49,50$ ,  $SD = 8,58$ ) ve son test ( $M = 49,50$ ,  $SD = 4,80$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t(3) = 0,00$ ,  $p > ,05$ ). Benzer şekilde, grubun Beck Depresyon Ölçeği'nden aldığı ön test ( $M = 25,00$ ,  $SD = 15,03$ ) ve son test ( $M = 32,00$ ,  $SD = 11,52$ ) puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $t(3) = -0,71$ ,  $p > ,05$ ). Son olarak, kontrol grubunun Ölüm Kaygısı Ölçeği ön test ( $M = 53,75$ ,  $SD = 5,85$ ) ve son test ( $M = 65,00$ ,  $SD = 10,65$ ) puanları karşılaştırıldığında, puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $t(3) = -1,54$ ,  $p > ,05$ ). Bu bulgular, herhangi bir müdahaleye maruz kalmayan kontrol grubunun yalnızlık, depresyon ve ölüm korkusu düzeylerinde araştırma süresi boyunca anlamlı bir değişim yaşanmadığını göstermektedir. Yani kontrol grubunda herhangi bir olumlu değişim gözlenmemiş, aksine bazı ölçümlerde kötüleşme eğilimi ortaya çıkmıştır. Bu durum, müdahalenin etkisini daha belirgin kılmaktadır. Deney grubunda gözlemlenen olumlu değişikliklerin, zamanın geçmesi gibi dışsal faktörlerden ziyade uygulanan deneysel müdahaleden kaynaklandığına dair kanıtları güçlendirmektedir.

**Tablo 4.4.** Ölçeklere Göre Deney ve Kontrol Grubu Karşılaştırması

Ölçek	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Sonuç
Yalnızlık	Anlamli azalma (p = .002)	Değişmedi	Müdahale etkili
Depresyon	Güçlü azalma (p = .011)	Hafif artma	Müdahale etkili
Ölüm Korkusu	Çok güçlü azalma (p = .001)	Artma	Müdahale etkili

Ölçümler başlangıçta büyük ölçüde benzerlik gösterirken deney grubuna uygulanan 8 haftalık müdahale sonrası en güçlü etki ölüm korkusunda görülmüş ve daha sonra onu depresyon ve yalnızlık izlemiştir. Deney grubunda yalnızlık, depresyon ve ölüm korkusunda güçlü ve anlamlı azalmalar görülmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik olmamış, bazı puanlarda artış gözlenmiştir. Müdahale sonrası deney ve kontrol grupları arasındaki farklar özellikle depresyon ve ölüm korkusu değişkenlerinde çok güçlü biçimde anlamlıdır. Bu bulgular, uygulanan müdahalenin özellikle depresyon ve ölüm korkusu üzerinde yüksek etkili, yalnızlık üzerinde ise orta-yüksek düzeyde etkili olduğuna işaret ediyor. Elde edilen bu sonuçlar, uygulanan müdahalenin psikolojik iyilik hâlini artırma açısından etkili olduğunu göstermekte; aynı zamanda ölüm korkusu gibi varoluşsal bir değişkende dahi anlamlı bir düşüş yaratabilmesinin dikkate değer bir bulgu olduğunu vurgulamaktadır.

#### 4.2. Nitel Bulgular

Bu betimsel analizde, ölüm kaygısının manevi terapi aracılığıyla iyileştirilmesini amaçlayan İhsan Modeli uygulamasının sekiz seanslık süreci incelenmiştir. Analiz kapsamında, katılımcıların seanslar boyunca sergiledikleri bilişsel, duygusal ve manevi değişim dinamikleri karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Nitel veriler, sistematik bir biçimde çözümlenmiş; katılımcı söylemleri temalar altında kodlanarak anlam örüntüleri ortaya çıkarılmıştır. Bu oturum özelinde yapılan çözümlenmede, ifadeler bilişsel çarpıtmalar, duygusal yönetim ve manevi olgunluk ile kaygının işlevsel etkisinin azalması ve yeniden yapılandırma olmak üzere üç temel tema çerçevesinde ele alınmıştır.

#### 4.2.1. Birinci Tema: Ölüm Kaygısının Bilişsel Çarpıtmaları

İlk seansta ve sonraki seanslarda katılımcı beyanlarında bilişsel çarpıtmalara rastlanmıştır. Aşağıda katılımcı beyanlarına müdahale edilmeden yer verilmiştir:

K1, ölüm algısını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Ölüm... bana daha çok hani sevdiğilerimizi kaybedeceğimiz... kontrol kaybı yaşayacağımız... acılar bir bütün olarak tamamlanmamış bir hayat olarak... yarım kalmış bir insan olarak geliyordu.” (K1)

Bu ifade, ölümün “tamamlanmamışlık, kontrol kaybı ve kayıp duygusu” çerçevesinde bilişsel olarak çarpıtıldığını göstermektedir. Ölüm, doğal bir son değil, eksik kalmış bir yaşam olarak temsil edilmiştir. Ölümün, sevdiğilerin kaybı, kişisel kontrolün tamamen yitirilmesi ve yarım kalmışlık/tamamlanmamışlık anlamına gelmesi olarak tasvir edilmiştir.

K1, aynı düşünceyi şu şekilde tekrar vurgulamıştır:

“Ölüm, sevdiğilerimizi kaybedeceğimiz, kontrol kaybı yaşayacağımız, acılarla bir bütün olarak tamamlanmamış bir hayat olarak geliyordu... düşünce ağırlıklı bir endişe durumu olarak ifade edebilirim.” (K1)

Bu beyan, bireyin ölümü düşünsel bir endişe kaynağı hâline getirdiğini ve kontrolsüzlük hissinin kaygıyı artırdığını göstermektedir.

K1, ölümün kontrol edilebilir olduğuna ilişkin bilişsel yanılığını şu şekilde ifade etmiştir:

“Ölümü belirlemek. Bazı tıbbi imkânların gelişmesiyle de ölümün geciktirilmesi ihtimalini... düşünmekteyim.” (K1)

Bu düşünce ile ecelin kontrol altına alınabileceği veya tıbbi yollarla geciktirilebileceği yanılığı.

Son olarak, dini korku temelli inanç yapısını şu şekilde dile getirmiştir:

“Mesela ben bu kabir azabı ile alakalı eee küçüklüğümden beri bir travma olmuş. Hatta bazı ilahilere bile söz konusu olmuş. Bu kabir azabıyla alakalı bulunduğum eee

medreselerde de bununla alakalı bayağı böyle artık kendileri de bilinçli miydi değil miydi? Çok yani vahim şekilde eee davranmıştı. Ben hatta şöyle söyleyeyim. Yani ben eee Allah'ı sevmiyordum. Korkudan sadece ibadet ediyordum.” (K1)

Bu ifade, “korku temelli inanç ve duygusal genelleme” biçiminde bir çarpıtmayı yansıtmaktadır. Katılımcının dini pratikleri, sevgi yerine korku temeli üzerine inşa edildiği görülmektedir.

K2, ölümü başlangıçta şu şekilde tanımlamaktadır:

“Ölüm çok kısa bir zaman öncesine kadar benim için bir yok oluştu... çok büyük bir belirsizlik ve bundan korktuğum için bunu bir yok oluş olarak yani zihnimde böyle tasvir ettiğimi fark ettim.” (K2)

K2'nin bu ifadesi, ölümün anlamını “yok oluş” ile özdeşleştiren “varoluşsal çarpıtmayı” ortaya koymaktadır. Ölüm, zihinsel olarak bir “son” biçiminde temsil edilmekte ve belirsizlik, korku kaynağına dönüşmektedir. Katılımcı, ölüm kavramını bir yok oluş ve belirsizlik olarak algılamaktadır:

Ayrıca, K2'nin şu ifadesi bilişsel düzeyde “anlam yitimi” çarpıtmasını göstermektedir:

“Yapılmış şeylerin aslında hiçbir anlamının olmadığı düşünmek... hayatımın aslında bir anlamının olmadığını bir süre sonra düşünmeye başlıyorum.” (K2)

K2, “Nenem vefat etti. Nenem rüyama geliyor. İşte etrafımda hissediyorum onun ruhunu. Bu tür şeyler oluyor mu? Tamam. Mezar kısmını anladım. E Kur'an-ı Kerim'de evet kabir azabı geçmiyor. Yani net olarak bir bilgi verilmiyor ama eee ruhun dolanması kısmını tekrar değinmenizi istiyorum”.

K2'nin bu ifadesi ile ruhların gezdiği ve Kur'an'a uymayan bilişsel çarpıtmaların olduğunu görebilmekteyiz.

K3, ölümü başlangıçta şu şekilde tanımlamaktadır:

“Ölüm... önceleri yok oluş olarak algılıyordum. Hani ruhun bedenden ayrılıp ve sonsuza kadar yok oluş olarak algılıyordum.” (K3)

Bu ifade, ölümün, ruh ve beden ayrılığından sonra sonsuza kadar süren bir hiçlik olduğu inancı çarpıtmasına işaret etmektedir.

Ayrıca K4, geleceğe yönelik yoğun kaygılarını şu şekilde dile getirmiştir:

“Şimdiki duygularım az da olsa değişti ama korkularım var. Eee ölüm üzerinde korkularım ‘ölümden sonra ne olacak?’... ‘Benim arkamdan kalan 17 yaşında engelli çocuğum ne olacak?’ Bunun bir düşüncesi aslında beni çok korkutuyor.” (K4)

Katılımcı, özellikle engelli çocuğunun geleceği ile ilgili kontrol edilemez sorumluluk algısı geliştirmiştir. Bu durum, gelecek kaygısı, yoğun kaygı ve bir sonraki yaşamdaki belirsizlikler biçiminde tanımlanabilecek bir bilişsel çarpıtmadır.

K4, ölümle ilgili ilk deneyimini şu şekilde açıklamaktadır:

“Ölüm kaygısı çok fazla vardı bende. Kaybetme korkusu... Annemin yoğun bakımda kalması, öleceğini bilmek bende çok fazla endişe, korku oluşturmuştu.” (K4)

Bu ifade, yüksek düzeyde ayrılık ve kayıp korkusu temelli bilişsel çarpıtmayı yansıtmaktadır.

“Annem 9 ay 252 gün yoğun bakımda kaldı. Bir bayram arifesi de kalp krizi geçirdi ve bu hepimiz için ani bir eee olay olduğu için çok şoktaydık, çok üzgündük. Eee hep şu tedirginlik içerisindeydik. Acaba biz annemize yeteri kadar iyi baksaydık annem o gün kalp krizi geçirir miydi? Bu korku vardı ve kendimizi çok suçluyorduk. 11 çocuğun tamamı kendini suçladı. Biz annemize yeteri kadar iyi baksaydık annem belki o gün yoğun bakımda olmayacaktı. 252 gün yani 9 ay boyunca biz değil her saat değil her dakika her saniye ölüm haberini bekledik ve eee 9 ayın sonunda 17 Nisan 2020 tarihinde rahmet ettiği zaman şunu çok acısını yaşadık. Acaba biz baksaydık ona bu tarihte ölmeyecek miydi?

K4’ün bu beyanı K4 ve ailesi, annelerinin ölümü konusunda, ecelin mutlaklığı yerine, "yeteri kadar iyi bakma" eyleminin ölümü engelleyebileceği yönünde hatalı bir biliş geliştirmiştir. Bu, bireyin kendi eylemlerini ilahi takdirin üstünde görerek yüksek düzeyde suçluluk duygusu yaşamamasına neden olmuştur.

Başka bir beyanda K4, doğal afetlere dair korkusunu şu şekilde ifade etmiştir:

“Bazen ben, eee, mesela deprem gibi şeylerden çok korkuyordum... Kesinlikle insanın eceli geldiği zaman depremden korkmamaması gerekiyor.” (K4)

Bu beyan, Doğal afetlerin (depremin) ölümün asıl sebebi olduğu ve bundan kaçınılmaması yanılığısı yer almaktadır. Depremlerin yarattığı yoğun kaygı durumu yaşanmaktadır.

K5 ise ölüm kavramını tanımlarken şu ifadeleri kullanmıştır:

“Ölüm herkesin dediği gibi bir zamanlar bende de hani emin olamadığım yok oluş mu yeniden bir başlangıç mı diye emin olamadığım bir duyguydu... böyle ince bir çizgiydi benim için. Tanımı yoktu.”

Bu ifade, ölümün bilişsel düzeyde tanımsızlık ve belirsizlik ekseninde çarpıtıldığını göstermektedir. Katılımcı, Korku mu endişe mi olduğunu bilememekten kaynaklı kavramın anlamı konusunda net bir bilişsel çerçeve oluşturamamıştır.

#### **4.2.2. İkinci Tema: Duygusal Yönetim ve Manevi Olgunluk**

K1, gerçek huzurun ve gücün dünyevi varlıkta değil, ebedi olana sarılmakta olduğu bilişine ulaşmıştır. Bu durumu şöyle ifade etmiştir: "Gerçek huzurun, dünyaya değil ahirete yatırım yapmakta olduğunu, kalıcı olana sarılmakta olduğunu, inanarak yaşamaya çalışacağım". Bu beyan, dünya hayatının geçici bir "konaklama mekânı ve imtihan yeri" olduğu bilişinin içselleştirildiğini ve yaşam amacının kalıcı olana yönlendirildiğini göstermektedir.

K1, yaşamın amacını kayıp ve acıyı anlamaya hazır olmakla ilişkilendirmiştir. "Eğitim (terapi)... kaybetmeyi, ayrılmayı, acıyı ve ölümü bile anlayarak aslında bunlara hazır bir şekilde yaşamayı öğreten bir kavram olduğunu düşündüm". Bu, ölümü kaçınılması gereken bir olay değil, varoluşsal bir "eğitim" süreci olarak rasyonelleştiren manevi bir olgunluk düzeyi geliştirmiştir.

K1, Çocukluk döneminden kalan kabir azabına dair vahim anlatımların getirdiği travmatik bilişten kurtulmuştur. Bu durumun sağlıklı bir yaklaşım olmadığını fark

etmiştir: "Kabir azabıyla ilgili çocukluktan gelen travmatik (yılanlar, haşereler) düşüncelerin kendisinde korkudan ibadet etme yaklaşımım vardı bu eğitim sürecimizde bu inancımın sağlıklı bir perspektif olmadığını fark ettim " Bu bilişsel arınma, ibadet motivasyonunun korkudan sevgi ve teslimiyete kaydığını işaret etmektedir.

K1'in duygusal olgunluğu, kayıp anında güçlü durma ve yıkıcı yas tutma davranışlarından kaçınma yeteneğiyle belirginleşmiştir:

Süreç içerisinde basının vefatı gibi zorlu bir kayıp anını olgunlukla karşılamıştır. "Rahmetli babamı kaybettim... daha metanetli, olgun karşıladım. Yüzüne tebessüm ettim. Onunla vedalaşırken bile çok böyle müspet bir şekilde baktım. Allah'ım bana göre dünyanın en güzel kulu dediğim insan, babam yanına geldi dedim. Allah'ım ahirette de bizi buluştur dedim".

K1, babasının vefatı anında panik ve yıkım yerine, "metanetli, olgun" ve hatta "yüzüne tebessüm" ederek duygusal kontrol sergilemiştir. Bu tepki, duygusal tepkileri yönetme yeteneği kazanıldığını ve "güçlü durmanın sağlıklı" olduğuna dair bilişsel bir kabullenmeyi beraberinde getirdiğini göstermiştir.

K1, cenaze ritüellerine manevi bir olgunluk perspektifinden yaklaşmıştır. "Cenaze törenlerindeki aşırı yas tutmanın ve kendini harap etmenin yanlış olduğunu, sade ve asgari düzeyde dua ve sadaka ile ölen kişiyi anmak gerektiğini düşünüyorum".

Bu beyan ile K1, yıkıcı yas tepkilerinden (depresif durumları tetikleyebilecek) kaçınma stratejisinin benimsendiğini, ölümü ve ahireti kabul ile manevi olgunluğu gösterir.

K1, "biz tefekkür ediyoruz ama bazen tevekkülü de göz ardı ediyoruz. Neden? Çünkü biz bazı işleri yaptıktan sonra sonucun hep hayır olmasını kendi dünyamızda değerlendiriyoruz. Halbuki Allah katında "sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır" sözü muktedir olmalı yüreklerimizde".

Bu beyan ile K1'in olgunluk düzeyi, tevekkülün yanlış anlaşılmasını fark etmesinde yatmaktadır. Gerçek teslimiyetin, sonucun bireysel beklentiden bağımsız olarak ilahi takdire bırakılması olduğunu idrak etmiştir. Bu bilişsel arınma, koşullu teslimiyetten şartsız teslimiyete geçişle manevi olgunluğu pekiştirmiştir.

Manevi olgunluk, kayıp ve acı karşısında isyan yerine sabır, şükür ve metanetle duygusal dayanıklılık göstermeyi sağlamıştır

Manevi olgunluk, K1'in kaygıyı ruhsal güce dönüştürerek hayatı daha verimli kılmasını sağlamıştır. Ölüm bilincinin kişinin ahlaki değerlerini güçlendirdiğini ve ruhsal dayanıklılığını artırdığını düşünmektedir. "Ölüm bilincine sahip olmanın ahlaki değerleri güçlendirdiğini, ruhsal olarak daha güçlü olmayı, sabır ve direnci artırdığını düşünüyorum". K1 bu ifadesi ile ölüm bilincinin yaşamı daha anlamlı kıldığı yönündeki bilişsel çıkarımı, eylemsizlikten uzaklaşmasını sağlamıştır. "Ölüm bilincinin hayatı daha anlamlı ve verimli kıldığını düşünmektedir".

K1, terapinin, babasının hastalığı sırasındaki panik durumlarına rağmen "soğukkanlı olmayı başardığını" ve manevi terapinin hayatın zor anlarında "bir sarsıntı yaşamaması adına kendisine yardımcı olduğunu" belirtmesi kaygının işlevsel kısıtlamasının kalktığını ve yerine manevi olgunluk ile etkin bir kriz yönetim mekanizması geliştirildiğini gösterir.

K2, bilişsel farkındalık ve manevi olgunluk sürecindeki farkındalığını aşağıdaki beyanlar ile ifade etmiştir:

"Ölümün aslında bir yok oluş olduğunu düşünmek bile beni korkutuyordu. Eee bu yüzden işte biraz daha okumalarımı ölümle ilgili okumalarımı genişlettim ve aslında hayatı yaşamamın ve eee hayatta bir anlam bulmaya çalışmamamdan dolayı ölümden korktuğumu fark ettim. Eee sizin bu yüzden çalışmanız için de teşekkür ederim. Yani umarım daha bilinçleniriz bu konuda. Ölüm korkusunda ve öldükten sonra yaşayacaklarımız konusunda biraz daha zihnimizi, kendimizi geliştirebileceğimizi düşünüyorum".

K2, "Seanslardaki bazı konuşmalar benim kendimi yalnız olmadığımı hatırlamama sebep oldu hatırlamamı sağladı. Çünkü her birimizin içinde her birinizin içinde kendinden bir parça gördüm. İlk seansta dediğim gibi belirsizlik ve yok oluş korkusu. Yani bir zamanla bunun beni e yaşama bağlamak yerine biraz yaşamdan ve anı yaşamaktan uzaklaştırdığını fark ettim. İşte birimiz ağladığında bu konuşmalarımızda birimizin bu konuda konuşurken sesi daha az çıktığında, birimizin boğazı düğümlendiğinde ben o anlarda bile şifa bulduğumuzu düşünüyorum. Her birimizin korkularım hala var ama eee bu korkular anı

yaşamaktan hayatı daha anlamlı kılmaya çabalamaktan artık beni alıkoymuyor. Çünkü inanıyorum ki yani en azından bu seanslardan sonra bu şekilde düşünüyorum. Elimden geleni yapıp teslim olduğumda daha huzurlu bir şekilde kavuşacağım artık ölümden sonra bir şey var ya da yoksa”.

Bu beyan, maneviyatın kaygıyı tamamen yok etmese de, K2'nin manevi olgunlaşması, başlangıçta yüksek düzeyde yaşadığı varoluşsal yalnızlık ve yok oluş korkusunu, huzurlu teslimiyet ve grup içi destek yoluyla aşmasıyla belirginleşmiştir kaygının kişinin hayatını felç etme işlevini sonlandırdığını göstermektedir. K1, artık "anı yaşamaktan" ve "hayatı daha anlamlı kılmaya" odaklanabildiğini belirterek, yaşam motivasyonunun kaygıdan bağımsız hale geldiğini ifade etmiştir.

K2, “Umutsuzluk durumunda dua ettiğimiz zaman eee bir rahatlama geliyor. Yani umutsuzluk durumu derken ölümlle alakalı bir umutsuzluk durumunda bir rahatlama geliyor. Bununla birlikte eee Peygamber Efendimizin de ölümü Eee, aslında bize şu, ben şunu düşünüyorum... Evet, ölüm kaçınılmaz son ama e onların söylediklerinden (peygamberlerin), söylediklerine baktığımız zaman bunun çok da kötü olmadığını görüyoruz. Yeni bir başlangıç olarak görüyoruz. Bu da biraz içimizi hafifletiyor açıkçası”.

K2 bu beyan ile peygamber hayatını incelediğinde peygamberi örnek aldığını ve duanın, özellikle ölümlle ilgili umutsuzluk anlarında, duygusal yükü hafifleten ve rahatlama sağlayan pratik bir manevi başa çıkma stratejisi olarak benimsediğini görebilmekteyiz.

K3, “Ahiret inancım olmasaydı benim bu beni şu an deliliğe döndürebilecek derecedeydi. Neden bu kadar kötülük? Neden? Neden güçlü olan sürekli güçsüzü eziyor? Oysa şu ayete baktığım zaman her şeyin hesabını verecek olmaları beni bir nebze de olsa rahatlatıyor. Bunun gibi başka ayetler de var diyor. O ki hanginizin daha güzel işler yapacağını denemek için ölümü ve hayatı yarattı. Kudreti daima üstün gelen ve günahları çok bağışlayan yalnız odur. Bu ayette yine insanlık hali günah işleyebiliriz ama yine affedici olduğunu ayetlerden anlıyorum. Her nefis ölümü tadacaktır. Yaptıklarınızın karşılığı ancak kıyamet günü verilecektir. Kim cehennemden uzaklaştırılıp cennete konulursa gerçekten o kurtuluşa ermiştir. İyi bilin ki bu dünya hayatı aldatıcı bir faydadan başka bir şey değildir. İşte beni etkileyen ayetlerden sadece bazıları incelediğimiz zaman daha buna benzer birçok ayet var. E bu da bizi eee dünya işlerine çok dalmamamızı eee yaptığımız

işlerde hayır yapmamızı, hayır konuşmamızı kötülüklerden alıkoyduğunu görmüş olduk. Eee ölümlerin arkasından okuduğumuz ayetleri aslında ölüden ziyade bize faydası olduğunu, ölmeden önce kendimizin okuyup amel etmemiz gerektiğini gördüm”.

K3'in ifadesi, ölüm kaygısının azalmasında manevi olgunluğun belirleyici rolünü ortaya koymaktadır. “Ahiret inancım olmasaydı bu beni şu an deliğe döndürebilecek derecedeydi” ifadesi, inancın psikolojik dengeyi koruyan temel unsur hâline geldiğini göstermektedir. Katılımcı, kötülük ve adaletsizlik sorgusunu “Her şeyin hesabını verecek olmaları beni bir nebze de olsa rahatlatıyor” sözleriyle ilahi adalet inancına dayandırarak bilişsel bir yeniden yapılandırma gerçekleştirmiştir. Ölüm artık bir “yok oluş” değil, “hanginizin daha güzel işler yapacağını denemek için ölümü ve hayatı yarattı” ayetiyle anlam kazanan imtihan bilinci hâline gelmiştir. “Bu ayetler bize dünya işlerine çok dalmamamızı, hayır yapmamızı, kötülüklerden alıkoyduğunu görmüş olduk” ifadesiyle maneviyatın davranışsal düzeyde de içselleştiği görülmektedir. Katılımcı, “ölülerin arkasından okuduğumuz ayetlerin aslında ölmeden önce kendimizin okuyup amel etmemiz gerektiğini gördüm” diyerek dışsal dindarlıktan içsel farkındalığa geçmiştir. Bu dönüşüm, İhsan Modeli'nin hedeflediği biçimde, ölüm bilincinin yaşam bilincine dönüşmesini ve bireyin manevi olgunluk düzeyinin artmasını yansıtmaktadır.

K3: "Bazen ben depremlerden afetlerden çok korkuyordum. Bu görüşmelerde ayetler okuduk. Her şey kaderdir. İnsan eceli geldiği zaman depremden korkmaması gerekiyor”.

K3'ün ifadesinde ölüm, kader ve kontrol inançları arasındaki bilişsel dönüşüm dikkat çekmektedir. Katılımcı, başlangıçta deprem ve afetlere yönelik yoğun kaygı ve korku yaşadığını ifade ederken, dini referanslarla yapılan görüşmelerin ardından bu duygularını kader inancına dayalı bir kabullenme ile dengelediğini belirtmektedir. “Her şey kaderdir” ve “eceli gelen ölür” ifadeleri, kontrol edemediği olaylar karşısında teslimiyet ve tevekkül ile manevi olgunluk geliştirdiğini göstermektedir.

K3: "Ölümün güzelliğini gördüğümüzde ölüme olan korkumuz da gitmiş olacak."

K3 bu ifade ile, bireyin manevi olgunluk düzeyinin yükseldiğini ve ölümü artık bir son olarak değil, varoluşun anlamlı bir parçası olarak görmeye başladığını göstermektedir. “Ölümün güzelliğini görmek” ifadesi, kişinin yaşamın geçiciliğini kabullenmesi ve ölüm

olgusuna karşı derin bir ruhsal farkındalık geliştirdiğini yansıtır. Bu bakış açısı, korku ve kaçınma temelli tepkilerin yerini kabullenme, teslimiyet ve içsel huzura bıraktığı şeklinde yorumlayabiliriz.

K3: "Eee, Peygamber Efendimizin hayatına baktığımızda, diğer peygamberlerin hayatına baktığımızda çok şey katıyor hayatımıza. Eee, peygamber hayat ve ölümlerine daha doğrusu yaşamlarına baktığımızda peygamberin seçilmiş olmalarına rağmen birçok sorunla karşılaştıklarını, onların da birçok imtihana tabi tuttuklarını görüyoruz. Eee, sadece kavimle ilgili değil de kendi aileleri, çocukları ve akrabalarıyla imtihana tabii tutuluyorlar. Eee, aşağılanıyorlar. Eee, darp ediliyorlar. Yani hem maddi yani psikolojik olarıktan da eee, birçok imtihana tabi tutulmalarına rağmen ne yapıyorlar? Sabır gösteriyorlar ve tevekkülde bulunuyorlar. Bunlar da bizler için örnek oluyor ve sabır göstermemizi gerektiğini, Allah'a tevekkül etmemiz gerektiğini ve ona dayanınca işlerin nasıl yola girdiğini, muhakkak zorlukla beraber bir kolaylığın da bir güzelliğin de olacağını göstermiş oluyor."

Bu ifade, manevi olgunluk ve inanç temelli başa çıkma sürecini açık biçimde yansıtmaktadır. Katılımcı, peygamberlerin yaşamlarındaki zorluklara rağmen sabır ve tevekkül gösterdiklerini vurgulayarak, kendi yaşamsal zorluklarına karşı model alma ve anlamlandırma mekanizması geliştirmiştir. Bu durum, bireyin inanç sistemini yalnızca teorik bir bilgi düzeyinde değil, psikolojik dayanıklılığı artıran bir içsel rehber olarak benimsediğini göstermektedir. Katılımcı, imtihanların evrenselliğini fark ederek, kendi sıkıntılarını da bu ilahi sınavın bir parçası olarak kabul etmiş; böylece sabır, teslimiyet ve tevekkül kavramları aracılığıyla duygusal dengesini koruma eğilimi göstermiştir.

K3: "Annemin yoğun bakım süreçleri falan vardı. Kaybetme korkusu vardı. Her hastalandığında acaba bir şey mi olacak, acaba ölecek mi diye sürekli gidip kontrol ederdim. Eee, daha sonraki süreçte de eee, kaybettiğimde de bayağı bir yas tutmuştum ama sizinle ve burada bulunan arkadaşların da dile getirdiği şeyler donanımlı bilgiler de bana çok şey kattı. Eee bunu çok iyi atlattım. Eee şöyle şunu öğrenmiş oldum. Eee ölüm her şekilde zaten geliyor. Bütün insanların inkâr edemediği bir ayeti kerime vardır. Eee "Her canlı ölümü tutacaktır." diyor. Eee nerede olursak olalım muhakkak zaten ölüm gelecekti.

Bu ifade, manevi olgunluk ve bilişsel yeniden yapılanma sürecinin bir arada işlediğini gösteren güçlü bir örnektir. Katılımcı, başlangıçta yoğun bir kaybetme korkusu ve ölüm kaygısı yaşadığını belirtmiş, ancak süreç içerisinde dini inanç ve grup paylaşımlarının etkisiyle bu duygularını anlamlandırma ve kabul düzeyine taşımıştır. “Her canlı ölümü tadacaktır” ayetine atıf yaparak ölümün kaçınılmazlığını fark etmesi, bilişsel düzeyde bir yeniden yapılandırmayı temsil etmektedir. Bu farkındalık, ölümün tehditkâr ve travmatik bir olgu olmaktan çıkıp, yaşamın doğal bir parçası olarak içselleştirilmesine olanak tanımıştır. Böylece katılımcı, yaşadığı kaybı iman temelli bir kabullenişle karşılayarak, duygusal açıdan daha dengeli ve olgun bir bakış geliştirmiştir. Bu durum, manevi olgunluğun bireye ölümle barışık bir yaşam anlayışı kazandırarak, yas sürecinin daha sağlıklı şekilde tamamlanmasını desteklediğini göstermektedir.

K3: “Sizler bende sadece bir yok oluş değil ölümü bir başka şekilde varoluş olarak görmeme vesile oldunuz”.

Katılımcının ifadesi, manevi olgunluğun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. “Sizler bende sadece bir yok oluş değil, bir başka şekilde varoluş olarak görmeme vesile oldunuz” cümlesi, ölüm karşısında gelişen kabul, farkındalık ve içsel dinginlik duygularını ortaya koymaktadır. Katılımcı, ölüm kavramını önceki korku ve belirsizlik merkezli algısından çıkararak, onu manevi bir perspektifle anlamlandırmış ve varoluşun sürekliliği üzerinde düşünmeye başlamıştır. Bu süreç, bireyin teslimiyet ve anlam arayışı yetilerini geliştirdiğini, aynı zamanda kaygıyı azaltıp hayata dair daha olgun bir duruş kazandırdığını göstermektedir.

K4: “Bu seanslara başladığımız zaman kendimi şeye benzettim. Ham meyveye. Ham madde oluyor ya işlenmemiş, işlem görmemiş falan. Zamanla biz konularımızı işledikçe, din üzerinde durdukça ayetleri, Kur'an-ı Kerim'i, mealleri falan işledikçe, bu konular geçtikçe zaman zaman kendimi artık olgunlaşmış bir insan olarak görmeye başladım. Hangi konuda? İman ve tevekkül konusunda. Demek ki imanımız arttıkça tevekküle yaklaşmış oluyoruz. İman, eşittir tevekkül olarak geliyor bana.”

K4 beyanında, başlangıçta kendisini “ham meyve” veya “işlenmemiş ham madde” benzetmesiyle tanımlaması, bireyin kendi içsel yolculuğunda başlangıç noktasını fark ettiğini ve bunu eksiklik değil, gelişime açık bir hamlık olarak gördüğünü ortaya koyar.

Manevî içeriklere —ayetler, tefsir, meal okumaları, Kur'an metinleri— düzenli bir şekilde temas ettikçe, kendisini “olgunlaşmış” bir insan olarak hissetmesi, kişinin manevî öğrenme sürecinde bilişsel, duygusal ve davranışsal bir dönüşüm yaşadığını gösterir. Bu süreçte özellikle iman ve tevekkül kavramlarının birbirine bağlı olarak deneyimlenmesi dikkat çekicidir. Danışan, iman arttıkça tevekkülün de doğal olarak güçlendiğini ifade ederek inanç-güven ilişkisini içsel bir bütünlük şeklinde kavramaya başladığını belirtmektedir. Bu durum, manevi olgunluğun temel göstergelerinden biri olan “teslimiyetin bilinçli olarak gelişmesi” ile uyumludur. Ayrıca kendi değişimini fark etmesi, kişinin hem öz değerlendirme kapasitesinin hem de manevi farkındalığının arttığını gösterir.

K4: “Çevremde insanların yaşadıkları olaylara çok farklı yaklaşıma başladım. Onlara da anlatmaya çalıştım. Kendim de yaşadığım her olumsuz olaya kısa bir süre etkilendikten sonra onu üzerimden atmaya çalışıyorum. Farklı bakıyorum. Ben Allah'ın sevdiği kuluyum. Ben çok sevdiğim için Allah beni sınıyor. Ben Allah'a inanıyorum. Ölünce yok olmuyorum. Öldükten sonra Bunun karşılığını, bu çektiklerimin karşılığını rabbim bana en güzeliyle veriyor. Ben öldükten sonra çocuklarımla, sevdiğilerimle, benim yanında olan herkesle birleşiyorum ve yepyeni bir hayat yaşayacağım. Yaşayacağım hayat, eminim ki Allah bana bugün bu dünyada yaşadıklarımdan çok daha güzellerini de karşılığını vererek yani bu şekilde inancımın ki beni ayakta tutuyor her şey. Eee, bunu nasıl başardık? Evet. O korkularım falan vardı. Bu seansları yapa yapa bu seanslar sayesinde araştıra araştıra, okuya okuya evet ham maddeden olgunlaşmış bir maddeye geldim.”

Katılımcının bu beyanı, manevî olgunluğa doğru ilerleyen bir içsel dönüşümün güçlü izlerini taşımaktadır. Olumsuz olayları daha geniş bir kader ve imtihan perspektifinden değerlendirmesi, kişinin acıyı yalnızca bir sıkıntı olarak değil, ilahî hikmetin parçası olarak görmeye başladığını gösterir. Bu yaklaşım, manevî olgunluğun temel işaretlerinden biri olan anlam üzerinden iyileşme kapasitesinin geliştiğini ortaya koyar. “Allah'ın sevdiği kuluyum” ve “Ölüm yokluk değil kavuşmadır” gibi ifadeler, danışanın derin bir tevekkül, güven ve umut çerçevesi oluşturduğunu; hayatın zorluklarını ise ruhsal olgunlaşmayı artıran birer vesile olarak yorumladığını göstermektedir. Seanslar, okumalar ve araştırmalarla birlikte gelişen bu dönüşüm, Tüm bu unsurlar, danışanın

korkularını azaltıp içsel huzuru artıran, daha derin ve bilinçli bir manevi olgunluk düzeyine ulaştığını göstermektedir.

K5: "Ahiret inancım olmasaydı benim bu [zulümler] beni şu an deliğe döndürebilecek derecedeydi. Oysa şu ayete baktığım zaman her şeyin hesabını verecek olmaları beni bir nebze de olsa rahatlatıyor."

K5'in "Ahiret inancım olmasaydı..." ifadesi, yaşadığı zorlukların psikolojik baskısını ve bu baskının ancak güçlü bir inanç sistemiyle dengelenebildiğini gösterir. Buradaki "beni deliğe döndürebilecek derecedeydi" vurgusu, duygusal yükün şiddetini ve kişinin varoluşsal kırılma anını ortaya koymaktadır. Ancak hemen ardından gelen "her şeyin hesabını verecek olmaları beni rahatlatıyor" düşüncesi, danışanın adalet duygusunu ahiret inancıyla bütünleştirdiğini ve bu sayede içsel bir denge kurduğunu gösterir. Bu, manevî olgunluğun önemli bir göstergesidir: kişi adaleti kendi gücüne değil, ilahî düzene emanet ederek duygusal yükünü hafifletmektedir. Bu ifade, danışanın yaşadığı zulmü dönüştürmek için inanç temelli bir başa çıkma mekanizması kullandığını açıkça göstermektedir.

K5: "Artık ölümü mükafat olarak görebiliyorum. Adalet olarak baktığımda, kavuşmalar olarak, hesaplaşmalar olarak baktığım zaman bütün bunları yaşayınca hani düşünebilince gerçekten bu defa iyi ki dedim. Hani tabii ki zorluğu var, tabii ki korkusu var hala ama iyi ki ölüm diye bir şey de var."

Katılımcının "ölümü mükâfat olarak görebiliyorum" ifadesi, ölüm algısının korku merkezli bir yerden anlam ve adalet merkezli bir noktaya doğru dönüşmeye başladığını göstermektedir. Ölümü "adalet, kavuşma ve hesaplaşma" olarak yorumlaması, varoluşsal tehdit algısını azaltan güçlü bir manevî çerçeve geliştirdiğini ortaya koyar. "Zorluğu var, korkusu var ama iyi ki ölüm diye bir şey var" demesi ise danışanın hem insanî kaygısını kabul ettiğini hem de ilahî düzene dair teslimiyet ve kabullenme düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu, manevî olgunlukta önemli bir aşama olan ölümü anlamlandırarak sakinleşme ve varoluşu daha geniş bir perspektiften görme sürecinin bir işaretidir.

### 4.2.3. Üçüncü Tema: Kaygının İşlevsel Etkisinin Azalması ve Yeniden

#### Yapılandırma

K1: "Ölüm korkusunun iman ve tevekkül ile dengelenmesinin gerektiğini dile getirmek istiyorum. Dünya hayatı ölümle son bulmuyor. Bilakis dinimiz bir başlangıç olarak değerlendiriliyor. Ahiret hayatına bir yöneliş olarak değerlendiriliyor."

K1 "ölüm korkusunun iman ve tevekkülle dengelenmesi gerektiğini" vurgulaması, ölüm kaygısının artık kontrol dışı bir tehdit olmaktan çıkarak daha yönetilebilir bir duygu hâline geldiğini göstermektedir. "Dünya hayatı ölümle son bulmuyor, bir başlangıç olarak değerlendiriliyor" söylemi ise danışanın ölüm kavramını yeniden yapılandırıldığını, yani olumsuz, yıkıcı ve belirsizlik içeren bir anlamdan uzaklaştırarak daha umut merkezli bir çerçeveye yerleştirdiğini ifade eder. Bu tür bir anlam değişimi, kaygının işlevsel etkisini azaltır; çünkü ölüm artık kaçınılmaz bir kayıp değil, ahiret hayatına geçiş olarak yorumlanmaktadır. Bu bilişsel yeniden yapılandırma süreci, danışanın kaygı tepkilerini hafifletmekte ve duygusal düzenlemeyi destekleyen daha dengeli bir inanç temelli bakış açısı geliştirdiğini göstermektedir.

K1: "Bazen tevekkülü de göz ardı ediyoruz... sonucun hep hayır olmasını kendi dünyamızda değerlendiriyoruz. Halbuki Allah katında sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır."

K1 "tevekkülü göz ardı ediyoruz" ifadesi, kişinin belirsizlik karşısında kontrolü tamamen kendi üzerine alma eğiliminden kaynaklanan kaygıyı fark ettiğini göstermektedir. "Sonucun hep hayır olmasını kendi dünyamızda değerlendiriyoruz" söylemi ise bireyin olayları yalnızca kendi beklenti ve algı çerçevesinde yorumladığını, bu nedenle hayal kırıklıkları ve kaygının arttığını kabul ettiğini ortaya koyar. Buna karşılık "Allah katında sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır" düşüncesi, danışanın olayların anlamını yeniden yapılandırarak mutlak kontrolün kendisinde olmadığı gerçeğini kabullendiğini göstermektedir.

K1: "İman eden bir Müslüman için ölüm Allah'a kavuşma, ebedi cennete ulaşma ümidi taşıyor."

K1 bu beyanı ile ölüm kaygısının bilişsel olarak yeniden yapılandırılmasını ortaya koymaktadır. Ölümü tehdit olarak görmek yerine anlamlı bir geçiş ve umut kaynağı olarak değerlendirmesi, kaygının şiddetini azaltır ve duygusal yükü hafifletir. Bu bakış, kaygıyı tevekkül ve inanç çerçevesinde içsel huzuru güçlendirerek manevi olgunluğun gelişimini destekler niteliktedir.

K1: "Ölüm korkusuyla başa çıkmak için salih ameller işlemek aslında yüreğimizdeki o korkuyu hafifletmek için kullandığımız güzel merhalelerdir diye düşünüyorum."

K1'in dile getirildiği bu düşünceler, kaygıyı anlamlı ve yönlendirici bir çerçeveye dönüştürdüğünü gösterir. Ölümü bir tehdit yerine, kişiyi olumlu eylemlere yönlendiren bir işaret olarak görmesi, duygusal yükün hafiflemesine ve içsel dengeye katkı sağlar. Bu yaklaşım, bireyin kaygıyı yönetmesine ve manevi olgunluğunu geliştirmesine yardımcı olan bilinçli bir manevî yeniden yapılandırmayı yansıtmaktadır.

K1: "Ben Allah'ı sevmiyordum. Korkudan sadece ibadet ediyordum. Çok yanlış bir perspektif olduğunu düşünüyorum şu an. Beni ölümle korkutarak, yılanlar haşereler beni sokup sokup sürekli acı çektirecek bir yaratıcıyı sevmemiştim."

K1'in ifadesi, korku temelli bir ibadet yaklaşımının manevi bağlılığı sınırladığını ortaya koymaktadır. Danışanın "çok yanlış bir perspektif olduğunu düşünüyorum" demesi, bu bakış açısını sorguladığını ve daha bilinçli, sevgi temelli bir manevi ilişki geliştirme yolunda olduğunu göstermektedir. Bu farkındalık, kaygıyı azaltan ve manevi olgunluğu destekleyen bir yeniden değerlendirme sürecini işaret etmektedir.

K2: "Ölüm kaçınılmaz son ama peygamberlerin, söylediklerine baktığımız zaman bunun çok da kötü olmadığını görüyoruz. Yeni bir başlangıç olarak görüyoruz. Bu da biraz içimizi hafifletiyor açıkçası."

K2 bu beyanı, ölüm algısının yeniden anlamlandırıldığını göstermektedir. Ölümü yalnızca bir bitiş değil, dini referanslarla çerçevelenmiş bir geçiş olarak değerlendirmesi, kaygının yoğunluğunu azaltmakta ve duygusal rahatlama sağlamaktadır. Bu yaklaşım, inanç temelli bir bakışın varoluşsal kaygıları düzenleyici ve manevi olgunluğu destekleyici işlevini ortaya koyar.

K2: "Korkularım hala var ama e bu korkular anı yaşamaktan hayatı daha anlamlı kılmaya çabalamaktan artık beni alıkoymuyor."

K2'nin ifadesi, kaygının işlevsel düzeye indirildiğini göstermektedir. Korkunun tamamen yok olmasa bile kişinin davranışlarını kısıtlamadığı, günlük yaşama yönelik motivasyonu engellemediği anlaşılmaktadır. Bu durum, kaygıya yönelik düşünsel çerçevenin yeniden yapılandırıldığını ve bireyin korkuyla birlikte yaşayabilme kapasitesinin arttığını göstermektedir.

K3: "İmanlı olursak eğer ölüm bizim için bir korku değil bir müjde, ölümün bizim için bir kurtuluş olduğunu anladım."

K3'ün ifadesi, ölümle ilgili düşüncelerinin daha olumlu bir çerçeveye yeniden yapılandırıldığını göstermektedir. Ölümü tehdit ve kayıp olarak görmekten, inanç temelli bir güven duygusuyla yer değiştirmiş, ölüm kaygısının azalmasına yardımcı olmuştur. Bu değişim, kişinin ölüm fikriyle daha sakin, daha kabul edici bir şekilde baş edebildiğini ortaya koymaktadır.

K3: "Kesinlikle insanın depremden, Allah'ın eceli geldiği zaman depremden korkmaması gerekiyor. Her şey kaderdir. Önce çok korkuyordum. Depremden sonra ayetler okuduk. Biraz teslim olduk artık fazla korkmadım."

Katılımcı "Önce çok korkuyordum depremden sonra ayetler okuduk, biraz teslim olduk, artık fazla korkmadım" ifadesi, kaygının yeniden yapılandırıldığını ve şiddetinin azaldığını göstermektedir. Deprem gibi kontrol dışı olaylara karşı korkunun, dini inanç ve teslimiyet çerçevesinde yeniden değerlendirilmesi, kaygının işlevsel etkisini azaltmış ve kişinin duygusal olarak daha sakin hissetmesini sağlamıştır. Bu, bireyin korkuyu yönetebilme kapasitesinin güçlendiğine işaret eder.

K3: "Ölüm kaygısı çok fazla vardı bende. Kaybetme korkusu. Annemi yoğun bakımda kaybettik. Tüm aile annemize yeterince iyi baksaydık ölümün önüne geçebileceğimizi düşünüyordum. Ama sizler bende ölümü sadece bir yok oluş değil bir başka şekilde varoluş olarak görmeme vesile oldunuz."

K3 “Ölüm kaygısı çok fazlaydı ama sizler bende ölümü sadece bir yok oluş değil, başka bir şekilde varoluş olarak görmeme vesile oldunuz” ifadesi, ölümle ilgili korkuların anlamlandırma yoluyla yeniden yapılandırıldığını göstermektedir. Ölümü yalnızca kayıp ve son olarak görmek yerine, farklı bir varoluş biçimi olarak değerlendirmesi, kaygının yoğunluğunu azaltmış ve kişinin bu kaygıyla daha dengeli başa çıkabilmesini sağlamıştır.

K3: "Ölümün sadece bir yok oluş değil bir başka şekilde varoluş olarak görmeme vesile oldunuz."

K3 bu beyanı ile ölümle ilgili bilişsel çerçevenin yeniden yapılandırıldığını göstermektedir. Ölümü mutlak bir son olarak görmekten, devamlılık içeren bir varoluş anlayışına geçiş, danışanın kaygı düzeyini azaltmış ve duygusal yükünü hafifletmiştir. Bu değişim, kişinin ölüm düşüncesi karşısında daha dengeli ve baş edilebilir bir tutum geliştirdiğine işaret eder.

K4: "Hiç ölüm olmasaydı acaba ne olurdu? Etimiz mesela 200 yıl yaşarsa ya o et çürür ve koparsa... çok ciddi kokan insanlar olacak. İyi ki ölüm var demiştim."

K4, “Hiç ölüm olmasaydı ne olurdu? İyi ki ölüm var demiştim” ifadesi, ölüm düşüncesini önce sorguladığını, sonra da onun hayatın doğal bir parçası olduğunu kabul ettiğini göstermektedir. Ölümün olmamasının sorunlar yaratabileceğini hayal etmesi, bu konudaki bakış açısını değiştirmiş ve korkuyu azaltmıştır. Böylece ölüm, tehdit edici bir durum olmaktan çıkarak, yaşamın düzenini sağlayan gelişmenin parçası olarak yeniden anlamlandırılmıştır.

K4: "Neden ölümden korkayım? Öbür dünyada Allah bana o kadar güzel şeyler sunuyor ki... Evet ben burada misafirim. Farz et ki bir cennet gibi adlandırılan bir tatil merkezine gidiyorsun."

Katılımcının “Neden ölümden korkayım? ... burada misafirim” ifadesi, ölüm düşüncesini tehdit olarak görmekten uzaklaştığını göstermektedir. Ölümü, daha iyi bir yere geçiş gibi hayal etmesi, kaygıyı hafifletmiş ve süreci daha rahat kabul etmesine yardımcı olmuştur. Bu bakış açısı, ölüm korkusunun daha yönetilebilir bir düzeye inmesini sağlamıştır.

K4: "Ölümü çok korkacağımız yerde aslında ulaşmak istediğimiz noktaya varacağımız bir kapı olarak, bir yol olarak görüp orada mutlu olabileceğimizi, bizden sonra gelenlerin de oraya, yanımıza gelebileceklerini hayal edip kabul ederek çok büyük bir manaya sahip olabiliriz."

K4 bu beyanı ile ölümün sadece korkutucu bir son olarak değil, sevilenlere yeniden kavuşmayı hayal ederek anlamlandırılan bir geçiş olarak görüldüğünü göstermektedir. Ölümü "bir kapı" ya da "bir yol" gibi düşünmesi, kaygıyı azaltmakta ve kişinin bu olguya daha sakin yaklaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu bakış açısı, ölüm düşüncesinin duygusal ağırlığını hafifleterek daha kabul edilebilir hâle getiren bir yeniden anlamlandırma sürecini yansıtır.

K4: "Önceleri ölümü yok oluş olarak algılıyordum... Korkularım 'Ölümden sonra ne olacak?' ve 'Arkamdan kalan çocuğum ne olacak?' gibi acabalar ile doluydu. Zamanla biz konularımızı işledikçe, din üzerinde durdukça ayetleri, Kur'an-ı Kerim'i, eee, bunları, mealleri falan işledikçe, bu konular geçtikçe zaman zaman kendimi artık olgunlaşmış bir insan olarak görmeye başladım. Hangi konuda? Eee, iman ve tevekkül konusunda. Demek ki imanımız arttıkça tevekkül ile yaklaşmış oluyoruz. İman eşittir tevekkül olarak geliyor bana. Çevreme artık çok farklı bakıyorum. Hayata çok farklı bakıyorum. Ölüme çok farklı bakıyorum."

K4, ölüm ve kaygı konusundaki endişelerinin zamanla azaldığını ifade etmiştir. Dinî bilgiler, ayetler ve Kur'an mealleri üzerinde çalışması, ölüm kavramını daha anlamlı bir çerçeveye oturtmasını sağlamıştır. Bu süreç, iman ve tevekkül duygusunu güçlendirerek, ölüm ve yaşamla ilgili kaygılarının azalmasına ve olaylara daha sakin ve dengeli bakmasına yardımcı olmuştur.

K5: "Tabii ki hala ölümle ilgili korkularım, endişelerim var devam etmekte ama ilk başta bahsettiğim gibi hani ölüm kelimesinden bile korkar derecede ya da bundan bile ürperti derecede değil."

K5, ölüm korkusunun tamamen ortadan kalkmadığını ancak şiddetinin azaldığını ifade etmektedir. Önceden ölüm kelimesi bile ürperti ve yoğun kaygı uyandırırken, şimdi bu korku daha yönetilebilir bir düzeye gelmiştir. Bu değişim, ölümle ilgili düşüncelerin

yeniden bilişsel çerçevede yapılandırıldığını ve kişinin korkusunu kontrol edebilir bir biçimde ele almayı öğrendiğini göstermektedir.

K5: “Artık ölümü mükafat olarak görebiliyorum. Ölüme bu şekilde bakabiliyorum. Çünkü eee ölümü özellikle İslam'daki yeriyse ve öteki dünyayla bağdaştırdığımız zaman hani ‘adalet’ olarak baktığımda ‘kavuşmalar’ olarak, ‘hesaplaşmalar’ olarak baktığım zaman... Gerçekten bu defa iyi ki dedim. Tabii ki zorluğu var, tabii ki korkusu var hala ama ‘iyi ki ölüm diye bir şey de var’. Ölüm diye bir şey olmasaydı belki o zaman yaşamak çok daha zor olurdu. Biz şu an ölümün varlığına inanıyoruz. Öteki dünyaya inanıyoruz. Oradaki hesaplaşmaya inanıyoruz. Ve hiçbir zaman mazlumun ahının yerde kalmayacağına inanıyoruz.”

K5’ bu beyanı, ölüm kavramına yönelik bakışının zaman içinde önemli ölçüde değiştiğini göstermektedir. Önceden korku uyandıran ölüm düşüncesi, artık ödül, adalet ve kavuşma gibi daha anlamlı kavramlarla ilişkilendirilmektedir. Ölümü; haksızlıkların karşılık bulacağı, sendikleri ile yeniden bir araya gelme umudu taşıyan bir süreç olarak değerlendirmesi, zihinsel çerçevenin yeniden yapılandırıldığını ortaya koymaktadır. Bu yeni anlamlandırma, ölüm düşüncesinin yarattığı kaygıyı tamamen ortadan kaldırmasa da duygusal yükün belirgin ölçüde azalmasına ve ölümün hayatın tehdit edici bir sonu yerine, adil bir başlangıç olarak görülmesine katkı sağlamaktadır.

K5: "Ölülerin arkasından okuduğumuz ayetleri aslında ölüden ziyade bize faydası olduğunu, ölmeden önce kendimizin okuyup amel etmemiz gerektiğini gördüm.”

Katılımcı, ölüm sonrası yapılan ibadetlerin ve ayetlerin etkisinin yalnızca ölümler için olmadığını, kendisi hayattayken de bu öğretileri uygulamanın önemini fark ettiğini ifade etmiştir. Bu farkındalık, ölüm kaygısını azaltan ve yaşamı daha bilinçli değerlendirmeyi sağlayan bir bilişsel yeniden yapılandırma süreci içinde olduğunu yansıtmaktadır.

K5: "Tefekkür eden birini ölüm korkutmaz. Ölüm ona zor gelmez. Ya da dünyaya başı boş gelmediğini bilir bir amaç edinir.”

K5, yaşamı anlam ve amaç çerçevesinde değerlendirdiğinde ölüm korkusunun azaldığını ifade etmektedir. Hayata bir amaca bağlayarak, ölümün yalnızca bir son değil, anlamlı bir geçiş olarak görülmesini sağlamış ve kaygının yoğunluğunu azaltmıştır. Bu yaklaşım,

ölüm karşısında daha sakin ve kabul edici bir tutum geliştirmeye bilişsel yeniden yapılandırmayı yaşadığını gösterir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, manevi bakım alanında bir müdahale modeli olarak İhsan Model'inin bilişsel-davranışçı ve dini-manevi bir yaklaşım çerçevesinde kavramsallaştırılması ve sekiz seanslık manevi bakım uygulamasının bireylerin ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık duygu durumları üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Manevi bakım ile ilgili ülkemizde son yıllarda çalışmalar mevcut olmakla birlikte yeni çalışmaların da yapılması ve literatüre katkı sağlanması gerekmektedir. Yapılan literatür çalışmasında: araştırmalarda manevi bakımın bireyler üzerinde olumlu etkileri (deney ve gözlem yolu ile) sonucuna ulaşılmıştır. Batı kaynaklı manevi bakım müdahale programları ülkemizde de yaygınlık kazanmaya başlamıştır. 'Manevi bakım ile müdahale' programlarından biri olan İhsan Modeli' ni 2013 yılında doktora tezi ile Dr. Turgay Şirin geliştirmiştir. Manevi bakım hizmetine sunulan İhsan Model'i Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilerek geliştirilmiş bir İslami dini/manevi ilişki modelidir. Bu model, İslâm dininin inanç esaslarına dayanan dini-manevi bir zemin üzerine kurulmuştur. Danışmanlık yaklaşımı olarak bilişsel-davranışçı psikoterapi yöntemlerini kullanırken, ek olarak dine uygun dini teknik ve uygulamalardan da yararlanır. İhsan Modeli, modern psikolojik danışma teknikleri ile dini-manevi yöntemleri birleştirerek, kişinin din ve maneviyatla ilişkilendirdiği sorunların çözümünü hedefler. Bu model, ruhsal ve psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin sorunlarına yönelik davranış uyumunu ve değişikliğini sağlamaya yönelik bir danışma yaklaşımı olarak tanımlanmıştır (Şirin 2018b) Yapılan literatür çalışmalarında: İhsan Modeli ile yapılan Psikolojik danışma tekniklerinin manevi danışmanlıkta olumlu deneysel çalışma sonuçlarına rastlanmıştır (Şirin, 2013; Yıldırım, 2022; Yıldırım, 2019).

Yürüttüğümüz araştırmanın nicel bulgularına bakıldığında, deney grubunda ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık puanlarında ön test-son test karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, manevi bakım temelli müdahalenin bireyin psikolojik işleyişi üzerinde yalnızca geçici bir rahatlama sağlamadığını; aksine daha kalıcı ve derinlikli bir dönüşüm sürecini desteklediğini göstermektedir. Literatürde de manevi destek, dindarlık ve psikolojik iyilik hâli arasındaki ilişkileri inceleyen pek çok çalışmada, manevi yönelimin kaygı ve depresyon

üzerinde koruyucu ve iyileştirici etkiler ortaya koyduğu görülmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, önceki çalışmalarla paralellik göstermekte ve maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki işlevsel rolünü bir kez daha doğrulamaktadır.

Benzer araştırmalar incelendiğinde, İHSAN Modeli temelli manevi danışmanlık uygulamalarının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. şirin (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerine uygulanan BDTBDDM (İHSAN Modeli) uygulamalarının öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı düşüş sağladığı, ayrıca otomatik düşüncelerin görölme sıklığı azalttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte kısa semptom envanteri ile yapılan ön test-son test ölçümlerinde de anlamlı düzeyde düşüş gözlenmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmada elde edilen ölüm kaygısı ve depresyon düzeylerindeki azalma ile paralellik göstermektedir.

Benzer şekilde Yıldırım'ın (2019) gerçekleştirdiği araştırmada, İHSAN modeli baz alınarak uygulanan manevi danışmanlık sürecinin depresyon, anksiyete ve panik atak problemi yaşayan bireylerde olumlu sonuçlar ortaya koyduğu belirtilmiştir. Araştırmada katılımcıların depresyon ve kaygı düzeylerinde anlamlı azalma meydana geldiği, ayrıca psikoterapi oturumları sonucunda elde edilen olumlu değişimlerin korunduğu ifade edilmiştir. Bu sonuç, mevcut çalışmada manevi bakım müdahalesinin yalnızca kısa süreli bir rahatlama değil; daha kalıcı psikolojik iyileşme süreci oluşturduğu yönündeki bulguları desteklemektedir.

Yıldırım'ın (2022) alışmasında ise Bilişsel Davranışçı Psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş Manevi Danışmanlık Modeli olan İHSAN Modeli psiko-eğitim programının evlilikte uyum, empati ve iletişim düzeyleri üzerindeki iyileştirici etkisi incelenmiş ve programın bu alanlarda pozitif yönde etkiler oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, İHSAN Modeli'nin yalnızca bireysel psikolojik belirtiler üzerinde değil, kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum üzerinde de olumlu etkiler oluşturabildiğini göstermektedir.

Kuzu'nun (2023) araştırmasında ise tasavvufa intisabı olan bireylerin dindarlık düzeylerinin intisabı olmayan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu, ölüm kaygısı düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tasavvufa intisabı

olan bireyler içerisinde ölüm rabıtası yapanların, yapmayanlara göre ölüm kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, manevi yönelim ve dini aidiyetin ölüm kaygısıyla baş etme sürecinde önemli bir değişken olduğunu göstermesi bakımından mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Ölüm kaygısındaki anlamlı düşüş, yalnızca korku düzeyinde bir azalma olarak değil; bireyin ölümle kurduğu ilişkinin yeniden yapılandırılması şeklinde yorumlanacak boyuttadır. Ölüm kaygısının, bireyin kontrol kaybı, yok oluş ve belirsizlik algılarıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Manevi bakım sürecinde, ölüm düşüncesinin birey için yalnızca tehdit ve sonlanma algısı üzerinden değil; anlam, teslimiyet ve varoluşsal devamlılık bağlamında ele alınması, kaygının dönüşmesine zemin hazırlamıştır. Nitel bulgular incelendiğinde katılımcıların ölüm düşüncesine dair daha sakin, daha kabul edici ve daha umut temelli pozitif bir yaklaşım geliştirdikleri görülmüştür.

Depresyon düzeyindeki anlamlı düşüş de araştırmanın önemli bulguları arasında yer almaktadır. Depresyon yalnızca bir duygu durum bozukluğu değil; aynı zamanda bireyin yaşamla kurduğu bağın zayıflaması, anlam duygusunun yitimine uğraması ve kendilik değerinin sarsılması ile yakından ilişkilidir. Manevi bakım sürecinde bireyin umut, sabır, tevekkül ve anlam üretme gibi içsel kaynaklarıyla temas etmesi, depresif belirtilerin hafiflemesine katkı sağladığı görülmüştür. Katılımcı anlatılarında, hayata karşı isteğin yeniden canlanması, içsel daralma, zihinsel yüklenme hissini azaltması ve daha dengeli bir ruh hâlinin oluşması bu bulguyu desteklemektedir.

Yalnızlık düzeyleri açısından elde edilen bulgular da dikkat çekicidir. Yalnızlık, yalnızca bireyin sosyal çevresinin niceliğiyle değil; gördüğü ilgi, anlaşıldığını hissetme ve duygusal yakınlıkla doğrudan bağlantılı bir yaşantıdır. Araştırmada grup temelli yapılan manevi bakım uygulamalarının, bireyin yalnızlık hissini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Nitel bulgular, katılımcıların benzer sorunlara sahip bireylerle aynı ortamda bulunmalarının, kendilerini daha rahat ifade edebilmelerine ve yalnız olmadıklarını derinden hissetmelerine katkı sağladığını göstermiştir. Bu durum, grup ortamının yalnızlık algısını dönüştürücü bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Böylece “Benzer sorunlar yaşayan bireylerin aynı ortamda bulunması” yalnızlık duygu hissini azaltmasına katkı sunmuştur.

Demografik değişkenler açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerin ölüm kaygısı, yalnızlık ve depresyon üzerindeki değişimi anlamlı biçimde etkilemediği görülmüştür. Bu bulgu, söz konusu psikolojik yaşantıların belirli bir demografik gruba özgü olmadığını; aksine insanın varoluşsal yapısına ait evrensel deneyimler olduğunu düşündürmektedir. Ölüm kaygısı, yalnızlık ve depresyon, yaşamın her döneminde farklı yoğunluklarda ortaya çıkabilen temel psikolojik durumlardır. Bu nedenle manevi bakımın etkisinin yaşa göre farklılaşmaması, yapılan müdahalenin doğrudan insanın anlam dünyasına temas ettiğini göstermektedir.

Araştırmanın nitel boyutundan elde edilen bulgular, nicel sonuçları destekler nitelikte olup, manevi bakım sürecinin bireyin iç dünyasında nasıl bir dönüşüm oluşturduğunu görünür kılmıştır. Katılımcıların kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini, içsel daralma hissinin azaldığını ve duygularını bastırmadan paylaşabildiklerini ifade etmeleri, manevi bakımın güvenli bir psikolojik alan oluşturduğunu göstermektedir. Kendini ifade edebilme, psikolojik iyileşmenin temel basamaklarından biridir. Bireyin yargılanmadan dinlenmesi, kabul gördüğünü hissetmesi ve anlaşılması, duygusal yüklerin hafiflemesine doğrudan katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın teori–uygulama açısından da önemli sonuçlar sunduğu söylenebilir. Teorik açıdan bakıldığında çalışma, maneviyatın yalnızca inanç düzeyinde değil; bireyin psikolojik işleyişi üzerinde somut karşılığı olan bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Uygulama açısından ise manevi bakım temelli müdahalelerin psikolojik danışma süreçlerine bütüncül bir yaklaşım kazandırabileceği görülmektedir. Özellikle ölüm kaygısı, yas, yalnızlık ve depresyon gibi alanlarda manevi bakım uygulamalarının destekleyici bir müdahale alanı olarak kullanılabilceği söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırma, İhsan Modeli temelli manevi bakım uygulamalarının yetişkin bireylerin ölüm kaygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, manevi bakımın psikolojik sağlığın desteklenmesinde önemli bir tamamlayıcı alan olduğunu göstermekte; insanın yalnızca bilişsel ve davranışsal değil, aynı zamanda manevi bir varlık olduğu gerçeğini bilimsel zeminde yeniden hatırlatmaktadır.

## Öneriler ve Sınırlılıklar

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler sunulabilir. İleride yapılacak çalışmalarda, daha geniş katılımcı gruplarıyla yürütülecek uygulamaların, manevi bakım temelli müdahalelerin etkililiğini daha güçlü biçimde ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, farklı bölgelerden ve çeşitli toplumsal kesimlerden bireylerin dahil edildiği daha kapsamlı araştırmalara teşvik edilebilir.

Müdahale sürecinin daha uzun zaman aralıklarına yayılması ve seans sayısının artırılması, danışmanlık sürecinde meydana gelen psikolojik ve manevi değişimlerin daha derinlikli biçimde gözlemlenmesine katkı sağlayabilir.

Uygulamanın çevrim içi ortamda yürütülmüş olması, danışan–danışman etkileşiminin doğasını kısmen etkilemiş olabilir. Teknik altyapıya bağlı aksaklıklar, zaman yönetimi sorunları ve çevresel dikkat dağıtıcı unsurlar, yüz yüze gerçekleştirilen uygulamalara kıyasla sürecin derinliğini sınırlayan etkenler arasında yer almış olabilir. Yüz yüze gerçekleştirilen uygulamaların, danışan ile kurulan terapötik ilişkinin güçlenmesine ve duygusal temasın artmasına olanak tanıyabileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda fiziksel ortamda yürütülen uygulamalara daha fazla yer verilmesi önerilebilir.

Ülkemizde manevi bakım ve dini temelli psikolojik destek alanlarına ilişkin toplumsal farkındalığın artırılması, bu tür uygulamaların kabul edilebilirliğini ve erişilebilirliğini güçlendirebilir. Bu bağlamda bilgilendirici çalışmalar ve kamuya yönelik farkındalık faaliyetleri önemli bir katkı sağlayabilir.

Manevi bakım uygulamalarının palyatif bakım üniteleri ve onkoloji servislerinde, özellikle Müslüman hastalar ve hasta yakınlarına yönelik destekleyici bir hizmet alanı olarak yapılandırılması, psikososyal iyilik hâlini güçlendirebilir.

Batı ülkelerinde yaygın biçimde uygulanan dini danışmanlık ve rehberlik sistemlerinin, Türkiye bağlamına uygun biçimde yapılandırılarak desteklenmesi, manevi bakım alanının kurumsallaşmasına katkı sunabilir. Bu kapsamda, uygulayıcıların mesleki gelişimlerinin desteklenmesi önem taşımaktadır.

Devlet kurumları tarafından manevi bakım alanında çalışan veya çalışmayı hedefleyen uzmanlara yönelik eğitim programlarının desteklenmesi, bu alandaki uygulamaların nitelik kazanmasına katkı sağlayabilir. Üniversiteler ve ilgili kamu kurumları arasında iş birliğinin güçlendirilmesi bu süreci destekleyebilir.

Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde faaliyet gösteren aile irşad ve rehberlik hizmetlerinde görev alacak uzmanların manevi danışmanlık alanında özel olarak yetiştirilmesi, hizmetlerin etkililiğini artırabilir. Bu kapsamda, İhsan Modeli ve benzeri dini temelli yaklaşımların eğitim programlarına entegre edilmesi önerilebilir.

İlahiyat fakültesi mezunlarının, ek uzmanlık eğitimleriyle manevi danışmanlık alanında yetkin hâle getirilmesi ve üniversiteler bünyesinde danışmanlık merkezleri aracılığıyla topluma hizmet sunmaları teşvik edilebilir.

Lisansüstü eğitim düzeyinde manevi bakım ve dini temelli psikolojik destek alanında yapılan araştırmaların artırılması, alanın bilimsel temellerinin güçlenmesine katkı sağlayacaktır. Farklı yaş gruplarına ve özel ihtiyaçlara yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi bu süreci destekleyebilir.

Psikolojik destek hizmetlerinde İslam dini temelli yaklaşımların etik ve yasal çerçevede desteklenmesi, çok disiplinli bir ruh sağlığı anlayışının gelişmesine katkı sağlayabilir. Psikologlar ve manevi danışmanların iş birliği içinde çalışmaları, müdahale süreçlerinin etkililiğini artırabilir.

Bu araştırma, belirli sayıda gönüllü katılımcı ile yürütülmüş olup, örneklemin niceliksel açıdan sınırlı olması elde edilen bulguların genellenebilirliğini belirli ölçüde sınırlandırmış olabilir. Daha geniş bir katılımcı grubuyla gerçekleştirilecek çalışmalar, manevi bakım temelli müdahalelerin etkililiğine ilişkin daha kapsamlı ve güçlü sonuçlar ortaya koyabilir.

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyodemografik özellikleri bakımından çeşitliliğin sınırlı olması, elde edilen bulguların farklı toplumsal gruplara aktarılabilirliğini etkilemiş olabilir. Farklı yaş aralıklarını, kültürel arka planları ve yaşam koşullarını içeren örneklemlemlerle yapılacak çalışmalar, müdahale sürecinin farklı bireysel

özellikler üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı biçimde değerlendirme imkânı sağlayacaktır.

Uygulama sürecinin belirli bir zaman aralığı ile sınırlandırılmış olması, müdahalenin uzun vadeli etkilerinin gözlemlenmesini zorlaştırmıştır. Daha uzun zaman dilimlerine yayılan uygulamalar, danışmanlık sürecinde meydana gelen değişimlerin kalıcılığına ilişkin daha derinlikli veriler sunabilir.

Araştırmanın uygulama sürecinde katılımcılara erişim ve sürece katılımın sürdürülebilirliği konusunda yaşanan güçlükler, uygulamanın belirlenen zaman planına uygun şekilde ilerlemesini zorlaştırmıştır. Katılımcıların müsait olduğu zaman dilimleri içinde görüşmelerin grup halinde gerçekleştirilmeye çalışılmış olması, grup halinde gönüllü katılımcılar ile süreci yürütmek çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.

Çalışmada, uygulama sürecinin tamamlanmasının ardından katılımcıların duyu durumlarındaki değişimin zaman içerisindeki devamlılığını değerlendirmeye yönelik ek ölçümler yapılmamıştır. Müdahale sonrasında belirli zaman aralıklarıyla gerçekleştirilecek izleme değerlendirmeleri, elde edilen kazanımların kalıcılığına ilişkin daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Acıbadem Hayat. (2023, Mart 2). *Bilişsel davranışçı terapi nedir?* Acıbadem Sağlık Grubu. Erişim tarihi: 19 Haziran 2024. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/bilissel-davranisci-terapi-nedir/>
- Acosta Quiroz, C. O., García Flores, R., Vales García, J. J., Echeverría Castro, S. B., & Rubio Rubio, L. (2017). Confiabilidad y validez de una escala de soledad en adultos mayores mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 364–372.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54–69.
- Akın, E. (2018). *Yaşlılarda ölüm kaygısının sosyal yaşam ve mutlulukla ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Atabay Gazioğlu, F. S. (2023). *Psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ayten, A. (2019). *Manevi danışmanlık ve rehberlik: Farklı alanlardan araştırma bulguları ve değerlendirmeler*. Dem Yayınları.
- Ayten, A., Koç, M., & Tınaz, N. (2018). *Manevi danışmanlık ve rehberlik (Cilt 1)*. Dem Yayınları.
- Beck, A.T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2.baskı). University of Pennsylvania Press.
- Chand, S. P., & Arif, H. (2023, July 17). Depression. *In StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430882/>
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev. Ed.). Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev.; 3. baskı). Eğiten Kitapevi.

- Coşkun, F. (2022). “Dünden bugüne manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri”. *İlâhiyat Akademik Araştırmalar Yıllığı*, 5, 71-91.
- De Sousa, R. D., Zagalo, D. M., Costa, T., Caldas de Almeida, J. M., Canhão, H., & Rodrigues, A. (2025). Exploring depression in adults over a decade: A review of longitudinal studies. *BMC Psychiatry*, 25, 378. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06828-x>
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(25), 14–18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ekşi, H. (2020). *Manevi yönelimli psikolojik danışma*. Nobe Yayınları.
- Erdal, M. (2023). *Açık kalp cerrahisi olacak hastalara verilen preoperatif eğitimin hastanın anksiyete ve ölüm kaygısı üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Frankl, V. E. (2017). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak* (A. Arıtan, Çev.). Arıtan Yayınevi.
- Göksu, M. Z. (2018). *İmam hatip ortaokulları ile diğer devlet ortaokullarının değerler eğitimi açısından karşılaştırılması (Erzincan ili örneği)* (Doktora tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Guy-Evans, O. (2023). *Death anxiety (thanatophobia): Definition, symptoms, causes, treatment*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/thanatophobia-2671879>
- Gültaş, F. Z. (2019). *Prayer types and their associations with mental and psychophysiological health* (Doktora tezi). University of Leicester.

- Gürgah, Ç. (2010). *İlköğretim I. kademe öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ile yüklenme biçimlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harman, E., & Oğuz Duran, N. (2023). Varoluşsal anlamsızlık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Üniversite öğrencileri için bir ön çalışma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 984–1012. <https://doi.org/10.19171/uefad.1255425>
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(1), 3–13.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hökelekli, H. (2013). *Din psikolojisi* (10. Baskı). *Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları*.  
Institut National d'Études Démographiques. (n.d.). *Non-parametric tests for processing small samples*. INED Paleodemography Manual. [https://manuel-paleodemographie.site.ined.fr/fichier/s\\_rubrique/28271/petits.echantillons.eng.en.pdf](https://manuel-paleodemographie.site.ined.fr/fichier/s_rubrique/28271/petits.echantillons.eng.en.pdf)
- İme, Y. (2022). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımlı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklikleri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İslam Ansiklopedisi. (t.y.). Ölüm. Erişim 19 Haziran 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/olum>
- Kartal, B. (2016). *Günlük yaşamda dindarlığın psiko-sosyal sonuçları* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Khayrullina, A. (2021). *The role of spirituality in depression recovery* (Master's thesis). Massey University. <https://mro.massey.ac.nz/handle/10179/16463>
- Kılıç, E. (2023). *Dindarlığın ölüm kaygısı ile ilişkisinde yaşam sevgisinin aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Koç, M. (2016). *Manevi (psikolojik) danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği*. Emin Yayınları.
- Koenig, HG. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5): 283-291. doi:[10.1177/070674370905400502](https://doi.org/10.1177/070674370905400502)
- Kula, T., & Erden, M. (2017). Varoluşsal kaygı ve din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17(2), 21-41.
- Kuzu, H. (2023). *Dindarlık ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiler: Tasavvufa intisabı olanlarla olmayanların karşılaştırmalı bir araştırması* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P. O. de A., Mendes do Carmo, V., & Manso, M. E. G. (2020). Covid-19 pandemic: Spirituality, religiosity and social isolation and their effects on mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 672–679. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>
- Marques, A., Ihle, A., Souza, A., Peralta, M., & Gaspar de Matos, M. (2022). Religious-based interventions for depression: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Journal of Affective Disorders*, 309, 289–296. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.126>
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e19. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000215>
- National Institute of Mental Health. (2024, December). *Depression*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- O'Maoileidigh, B., Ward, M., Kenny, R. A., & Scarlett, S. (2024). Examining the relationship between religious involvement and psychological health, loneliness, and well-being during the COVID-19 pandemic among community dwelling older adults living in Ireland. *Mental Health, Religion & Culture*, 27(4), 405–417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2374325>

- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıkaya, Y. (2013). *Ölüm kaygısı ölçeği geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sözgün, Z. (2017). Dinî danışma ve rehberliğin hayatımızdaki yeri ve önemi. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi*, 3(1), 207-220.
- Sözlük.gov.tr. (s.y.). *Ölüm*. Erişim tarihi: 19 Haziran 2024. <https://sozluk.gov.tr/?ara=%C3%B6l%C3%BCm>
- Şahin, H. (2019). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şenbaş, H. (2019). *Psiko-sosyo-teolojik yaklaşımlar çerçevesinde manevi danışmanlık ve rehberliğin teorik temelleri ve pratik yansımaları* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek, Ö. Z. (2019). Albert Camus'nun absürd kavramı ışığında insanın yaşam ve ölümden anlam arayışı. *Uluslararası Dil, Edebiyat ve Kültür Araştırmaları Dergisi (UDEKAD)*, 2(2), 80-90.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şirin, T. (2018). *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli*. Kaknüs Yayınları.
- Şirin, T., & Göksel, F. (2020). Investigation of the spiritual care effects on anxiety, depression, psychological distress and spiritual levels of Turkish Muslim radiotherapy patients. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01117-1>
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Tekçe, S. (2022). *The role of meaning in life on the relationship between death anxiety and well-being in an existential context* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tepe, F. (2020). *Varoluşsal bir sorun olarak ölüm kaygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Thimm, J. C., Antonsen, L., & Rimehaug, T. (2014). Effectiveness of cognitive behavioral group therapy for depression in routine practice. *BMC Psychiatry*, 14, 292. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0292-x>
- Tülüce, H. A. (2022). Bireysellik ve toplumsallık bağlamında modern bireyin anlam arayışı. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 305-312.
- Valtorta, N., & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults: Do we need a new research agenda? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(12), 518–522.
- Yalom, I.D. (1999). *Varoluşçu psikoterapi* (Z.İ. Babayiğit, çev.). Kabalcı Yayınevi
- Yıldırım, E. G. (2022). *İhsan modeli psiko-eğitim programının evlilikte uyum, empati ve iletişim düzeyinde iyileştirici etkisinin incelenmesi*. İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü.
- Yıldırım, M. (2019). *İhsan modeli ile manevi danışmanlık uygulamalarının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki iyileştirici etkisi: Deneysel bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz Bulut, T., Çekiç, Y., & Altay, B. (2023). The effects of spiritual care intervention on spiritual well-being, loneliness, hope and life satisfaction of intensive care unit patients. *Intensive and Critical Care Nursing*, 77, 103438. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103438>
- Yılmaz, S. (2018). Umre ibadetinin hayatın anlamı ve umutsuzlukla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (1), 543–570.
- Yüksel, İ. (2021). Varoluşsal anlam arayışı ve kutsalın etkisi. *GAP Akademi*, 1(1), 65-88. <https://doi.org/10.2792-0194>

# ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.09.2024-391351



T.C.  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı :E-88012460-050.04-391351  
Konu :Etik Kurul Kararı (Meryem AVCI)

26.09.2024

## DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun **25 Eylül 2024** tarihli ve **08** sayılı oturumunda alınan 08/03 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.  
Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr. Haydar EFE  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Başkanı

Ek:Karar 03 (1 Sayfa)

Dağıtım:  
Gereği:  
Meryem AVCI

Bilgi:  
Doç.Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu :BSD51H93U0

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/eby-ebys>

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalnızbağ yerleşkesi Erzincan Sivas  
karayolu 12. km 24002 Erzincan  
Telefon:444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:(0446) 226 66 65  
e-Posta:rektoriuk@erzincan.edu.tr Web:<https://ebyu.edu.tr/tr/>  
Kep Adresi:erzincanunv@hs02.kep.tr

Bilgi için: Şehriban GAZI  
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu  
Tel No: (0446) 226 6666 - 10061



**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**



T.C  
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ  
İNSAN ARAŞTIRMALARI SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER  
ETİK KURULU KARARI

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi</b>	25/09/2024
<b>Protokol No</b>	08/03
<b>Araştırma Başlığı</b>	Yetişkinlerin Ölüm Kaygısı, Depresyon ve Yalnızlık Durumlarının İHSAN Modeli Temelli Manevi Bakım ile İncelenmesi
<b>Araştırma Türü</b>	Nicel- Tam deneysel araştırma
<b>Araştırmacılar</b>	Meryem AVCI (Tez öğrencisi) Doç. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ (Danışman)
<b>Karar</b>	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
<b>Açıklama:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.</li><li>2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.</li></ol>

*e-imzalıdır*

**Prof. Dr. Haydar EFE**  
**İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimleri**  
**Etik Kurul Başkanı**

## EKLER

### EK-1.: Demografik Bilgi Formu

#### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

##### ◆ Demografik Bilgiler

- Yaş: .....
- Cinsiyet:  Kadın  Erkek
- Eğitim durumu:  İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite
- Çalışıyor musunuz?:  Evet  Hayır
- Meslek: .....
- Gelir düzeyi:  Düşük  Orta  Yüksek
- Medeni durum:  Evli  Bekar  Boşanmış  Dul
- Çocuğunuz var mı?  Evet  Hayır
- Evet ise kaç tane?: .....
- Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz başka biri var mı?:  Evet  Hayır

##### ◆ İletişim Bilgileri

- Adres: :
- Telefon: :
- e-mail adresi: :

##### ◆ Genel Bilgiler

- Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?  Evet (Belirtiniz: .....)  
 Hayır
- Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?  Evet (Belirtiniz: .....)  
 Hayır
- Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?  Evet (Belirtiniz: .....)  
 Hayır

## EK-2.: Ölüm Kaygı Ölçeği

### ÖLÜM KAYGI ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Bu ölçekte gerilim ya da endişeye neden olabilecek bazı deneyim ve durumlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir maddeyi okuyarak, maddede belirtilen durumun genelde sizi ne kadar rahatsız ettiğini "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Lütfen ifadeler üzerinde fazla düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeyi okuduktan sonra fazla zaman sarfetmeden uygun seçeneği işaretleyiniz.

No	Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Ölümün nasıl bir şey olacağını bilememek beni kaygılandırır.					
2	Ölümün belirsizliği beni kaygılandırır.					
3	Ölümcül bir hastalığa yakalanmaktan endişe duyarım.					
4	Bir tabut görmek beni kaygılandırır.					
5	Ölürken yanımda kimsenin olmaması düşüncesi beni kaygılandırır.					
6	Öldükten sonra bana ne olacağı konusunda kaygılanıyorum.					
7	Ölümden sonra ne olacağını bilememek beni endişelendirir.					
8	Ölüm hakkında konuşmak beni kaygılandırır.					
9	Ölümün yalnızlığı beni kaygılandırır.					
10	Nasıl öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
11	Ölmenin nasıl bir his olduğunu bilmemek beni endişelendirir.					
12	Ölümlle ilgili bir televizyon programı izlemek beni kaygılandırır.					
13	Yolda ilerleyen bir cenaze alayını görmek beni kaygılandırır.					
14	Taziye ziyaretlerine gitmek beni kaygılandırır.					
15	Ölürken canımın yanacağı fikri beni kaygılandırır.					
16	Ölümlle ilgili bir yazı okumak beni kaygılandırır.					
17	Ne zaman öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
18	Yavaş yavaş ölmekten endişelenirim.					
19	Ölmüş birinin arkasından ağlayanları görmek beni kaygılandırır.					
20	Ölüme karşı elimden bir şey gelmemesi beni kaygılandırır.					

## EK-3.: Beck Depresyon Ölçeği

### BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Hastanın Soyadı, Adı: .....

Tarih: .....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1** (1) Üzgün ve sıkıntılı değilim.  
(2) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.  
(3) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.  
(4) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2** (1) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.  
(2) Gelecek için karamsarım.  
(3) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
(4) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3** (1) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.  
(2) Başkalarından daha başarısız biri olduğumu hissediyorum.  
(3) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.  
(4) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4** (1) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.  
(2) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.  
(3) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.  
(4) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5** (1) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.  
(2) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
(3) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
(4) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6** (1) Kendimden memnunum.  
(2) Kendimden pek memnun değilim.  
(3) Kendime kızgınım.  
(4) Kendimden nefret ediyorum.
- 7** (1) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
(2) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünüyorum.  
(3) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.  
(4) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum.
- 8** (1) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
(2) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.  
(3) Kendimi öldürmek isterdim.  
(4) Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 9** (1) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.  
(2) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.  
(3) Çoğu zaman ağlıyorum.  
(4) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10** (1) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.  
(2) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.  
(3) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.  
(4) Canımı sıkın şeylere bir artık kızamıyorum.
- 11** (1) Başkalarıyla görüşmek, konuşmak isteğimi kaybettim.  
(2) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.  
(3) Birileriyle görüşüp konuşmak içimden hiç gelmiyor.  
(4) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.
- 12** (1) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.  
(2) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
(3) Eskiyeye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.  
(4) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13** (1) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.  
(2) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.  
(3) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.  
(4) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14** (1) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.  
(2) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.  
(3) Ufacık bir iş bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.  
(4) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15** (1) Uyku her zamanki gibi.  
(2) Eskisi gibi uyuyamıyorum.  
(3) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.  
(4) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16** (1) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.  
(2) Eskiyeye oranla daha çabuk yoruluyorum.  
(3) Her şey beni yoruyor.  
(4) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17** (1) İştahım her zamanki gibi.  
(2) Eskisinden daha iştahsızım.  
(3) İştahım çok azaldı.  
(4) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18** (1) Son zamanlarda zayıflamadım.  
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az iki kilo verdim.  
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az dört kilo verdim.  
(4) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az altı kilo verdim.
- 19** (1) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.  
(2) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni endişelendiriyor.  
(3) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.  
(4) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20** (1) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.  
(2) Eskisine oranla sekse ilğim az.  
(3) Cinsel isteğim çok azaldı.  
(4) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21** (1) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.  
(2) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilirliğini düşünüyorum.  
(3) Cezamı çekmeyi bekliyorum.  
(4) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D Skoru: .....

## EK-4.: UCLA Yalnızlık Ölçeği

### UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler, bireylerin hissettiklerini tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durum için tanımlanan duyguyu ne sıklıkta hissettiğinizi ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz. Örneğin, “Ne sıklıkta kendinizi mutlu hissedersiniz?” sorusu için eğer kendinizi “hiçbir zaman” mutlu hissetmiyorsanız 1’i, eğer “her zaman” kendinizi mutlu hissediyorsanız 4’ü işaretleyiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Her zaman
	<b>Hiçbir zaman: 1</b>				
	<b>Nadiren: 2</b>				
	<b>Bazen: 3</b>				
	<b>Her zaman: 4</b>				
1.	Ne sıklıkta kendinizi çevrenizdeki insanlarla uyum içinde hissedersiniz?	1	2	3	4
2.	Ne sıklıkta bir arkadaşın eksikliğini hissedersiniz?	1	2	3	4
3.	Ne sıklıkta başvurabileceğiniz bir kişinin olmadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
4.	Ne sıklıkta kendinizi yalnız hissedersiniz?	1	2	3	4
5.	Ne sıklıkta kendinizi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissedersiniz?	1	2	3	4
6.	Ne sıklıkta çevrenizdeki insanlarla ortak yönlerinizin olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
7.	Ne sıklıkta artık hiç kimseye yakın olmadığınızı hissedersiniz?	1	2	3	4
8.	Ne sıklıkta ilgilerinizin ve düşüncelerinizin çevrenizdekilere paylaşılmadığınızı hissedersiniz?	1	2	3	4
9.	Ne sıklıkta kendinizi sempatik ve arkadaş canlısı hissedersiniz?	1	2	3	4
10.	Ne sıklıkta kendinizi insanlara yakın hissedersiniz?	1	2	3	4
11.	Ne sıklıkta kendinizi dışlanmış hissedersiniz?	1	2	3	4
12.	Ne sıklıkta diğerleri ile ilişkilerinizin anlamsızlaştığını hissedersiniz?	1	2	3	4
13.	Ne sıklıkta hiç kimsenin sizi gerçekten çok iyi tanımadığınızı hissedersiniz?	1	2	3	4
14.	Ne sıklıkta kendinizi diğer insanlardan soyutlanmış hissedersiniz?	1	2	3	4
15.	Ne sıklıkta istediğiniz zaman arkadaş bulabileceğinizi hissedersiniz?	1	2	3	4
16.	Ne sıklıkta sizi gerçekten anlayan insanların var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
17.	Ne sıklıkta kendinizi içine kapanık hissedersiniz?	1	2	3	4
18.	Ne sıklıkta çevrenizde insanlar olmasına rağmen onların sizinle iletişim içinde bulunmadıklarını hissedersiniz?	1	2	3	4
19.	Ne sıklıkta konuşabileceğiniz birilerinin var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
20.	Ne sıklıkta başvurabileceğiniz kişilerin var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4

## EK-5.: Grup Terapi Süreci

Aşağıda gerçekleştirmiş olduğumuz sekiz seanslık grup terapilerimizden sadece ilk ve son grup terapi transkripti yer almaktadır. Tüm seansların transkripti 116 sayfa tuttuğu için örnek olması açısından iki seansı aktarmayı uygun buldum. Tüm seanslar ek olarak danışman hocama aktarılmıştır.

### 1. Seans (İlk Oturum) Transkripti

Danışman: — Evet. İyi akşamlar. Sesim geliyor mu?

K1: — İyi akşamlar.

K2: — Evet geliyor.

Danışman: — Evet şimdi diğer arkadaşları da bekleyelim. eee mesaj attım. Gelirler birazdan toplantıya başlarız. Nasılsın hocam?

K1: — Teşekkür ederim. Siz nasılsınız?

Danışman: — Sağ olun. Ben de iyiyim.

Danışman: — Eee bugün sizlerle çok güzel bir görüşme gerçekleştirmiş olacağız. Kameralarınız kapalı olursa herkes kendini çok rahat bir şekilde ifade edecektir. Ben de kapatayım. Biraz kameramda problem var. Eee açılmıyor. Tamam. Kapalı kalsın. Arkadaşlara bir saniye tekrar yazayım. biraz bekletebilirim. Herkes aynı anda hazır olmalıdır ama eee biz eee saati belirtmiştik gerçi.

Danışman: — Ben giriş ve açıklamayı yapacağım birazdan. Eee toplanma amacımızla ilgili. Eee önceden bilgilendirildiniz fakat tekrar ufak bir bilgilendirme yapacağım. Bir katılımcımız eksik şu anda. Tamam girildi şu anda. Tamam. Teşekkür ederim emekler için. Herkese iyi akşamlar. Öncelikle burada olduğunuz için çok teşekkür etmek isterim. Bilimsel bir çalışmada yer alıyorsunuz. Bu bilimsel çalışma hem Türkiye'miz için hem de belki de gelecekte Türkiye'den kaynak alıp kullanacak tüm akademik e camia için, bilim insanları için, öğrenciler için yapılacak olan bilimsel çalışmalar için değer değerli bir çalışma içerisinde bulunduğunuzu, belirtmek istiyorum ve bunun için bütün katılımlarınız için şimdiden çok teşekkür etmek istiyorum. Bizler 10 kişilik bir, eee, grup

ile bu yolculuğa çıkmış olduk. Bu 10 kişilik grubun eee, siz gönüllü katılımcılar arasından 5 kişiyle denek grubumuz 4 kişi kontrol grubumuz olmak üzere 9 kişi ile bu çalışma denek grubumuzla yani sizlerle beraber ihsan modelini ele alacağız.

Danışman: — İhsan modeli Türkiye'de manevi bakım ile iyileştirme üzerine, insan üzerindeki, psikolojisi üzerindeki etkileri üzerine çalışmalar yapan eee bir model. Bu modeli bizler uygulamaya çalışacağız. Ana temamız konumuz ölüm kaygısı. Eee aramızda ölüm kaygısıyla ilgili deneyimleri olan var. Eee duyguları olan var. Beklentileri olan var, kaygıları olan var. Özelden yaptığım konuşmalarla bunları eee deneyimlemiş oldum, öğrenmiş oldum özelden yaptığım konuşmalar ile. Şimdi biraz şöyle şuradan giriş yapacağım. Bugün ilk oturumda üç aşama gerçekleştirmiş olacağız ihsan modelinin. Bu ilk aşama tabii ki tanışma, ufak bir tanışma söz konusu olacak. Sonrasında grup çalışması olduğu için olabildiğince herkese söz hakkı vermeye çalışacağım. Bilişsel davranış terapi ile yapılan bir çalışma olduğu için ödevlerimiz olacak. Birbirimizi dinleyeceğiz. Herkes ödevlerden sonra bana geri dönütler, birbirinize geri dönütler vereceksiniz. Ne tür değişimler söz konusu olmuş?

Danışman: — Bunları kayda alacağız. Şu anki toplantımız da kayıtlı. Eee ve yazılı bir halde de bunları sunacağız. Eee bu toplantıda öncelikle tanışmamız olacak ilk toplantı. Sonrasında hedeflerimizin belirlenmiş olması lazım. İkinci aşamada üçüncü aşamada stratejik eylem planı. Yani bu görüşmelerimiz nasıl ilerleyecek? Bunlarla ilgili biraz konuşacağım. Eee 4.üncü aşamada e ödevlendirmelerimizi takip edeceğiz. Bilişsel davranış terapi olduğu için bu ödevlerimizi tek tek kontrol edip neler öğren beraber öğrenmeye katkı sağlayacağız. Eee, bir sonraki oturumda da yani 4. oturum eee tamamen yine ödevler üzerine. Bu ödevler her hafta değişecek. Eee, bunlar, bu ödevleri belirleyen ana konular eee ölüm kaygısının manevi terapiyle ve manevi terapide ihsan modeliyle eee, iyileştirilmesi söz konusu olduğu için ihsan modelinde yer alan eee, Kur'an yani İslam temelli bir bir eee terapi söz konusu olmuş olacak. Eee burada zikri konuşacağız, tefekkürü konuşacağız.

Danışman: — İslam'ın ana kaynağı Kur'an-ı Kerim'i konuşacağız, hadisleri konuşacağız. Hadislerden eee faydalanmayı eee Kur'an'da yer alan peygamberlerin hayatlarını, çevremizde yer alan insanların eee ya da yaşayan peygamberler dışında yaşayan insanların hayatlarına ve ilimlerine baktığımız zaman neler öğrenmiş olacağız? 8 seans

sürecek ve 8 seans sürecinde bizler hangi noktaya geleceğiz? Eee, bunu beraber paylaşacağız burada. Eee, bu süreç içerisinde ölüm kaygısı eee ölçeğini eee, ilk etapta tabii ki doldurduk. Ölüm kaygısı, bek depresyon ölçeği ve ucla yalnızlık ölçeğini doldurduk. Bu terapi sonrasında eee, bizde ne tür değişimler var? Örneğin bir ayet öğrendiğimizde ne tür bir değişime uğradık? Hadis öğrendiğimizde ne tür bir değişime uğradık. 8 seans sonrasında biz eee bilişsel bağlamda zihnimizdeki bilgiler yer değiştirdi mi? Yerini daha anlamlı bir noktaya mı bıraktı? Duygularımızda, davranışlarımızda, inançlarımızda değişiklikler oldu mu olmadı mı? Bunu hep beraber gözlemlemiş olacağız.

Danışman: — Daha sonrasında tekrar tabii ki ölüm kaygı ölçeği, bek depresyon ölçeği ve ucla yalnızlık ölçeğini son eee seans sonrasında uyguladıktan sonra eee beraber yapmış olduğumuz bu çalışmanın sonucunu SPSS sonuçlarıyla inşallah eee gözlemleyeceğiz ve sonucuna bakacağız. Şimdi eee tüm sonuçlar yaklaşık 8 seans sonrasında 8. seansta ben olabildiğince sizlere eee daha fazla e tüm seanslarda hak söz hakkı tanıyacağım. Bugün ilk seans olduğu için eee biraz bilgilendirme amacı da istedim. Son seansta ise eee son test ölçümleri gerçekleşecek ve oturumlarımız sonlanacaktır. Şimdi biraz eee ilk seansa geri dönelim. Eee bugünkü seansımız hakkında eee aklınıza takılan bir şey var mı? Sormak istediğiniz bir şey var mı? Öncelikle ben size söz hakkı vereyim. Kameralarınızı açmak zorunda değilsiniz. Söz hakkı istemeden de direkt konuşabilirsiniz. Evet. Galiba eee sormak istediğiniz bir şey yok. Peki biraz önce biraz tanışalım mı? Eee kimden başlayalım?

Danışman: — Şöyle bir numaralı eee oturum sahibi olarak da biraz yönlendireceğim. Kendim önce bir başlayayım. Eee K1, bize biraz kendinizden bahseder misiniz? Ölüm kaygısıyla ilgili eee ne düşünüyorsunuz? Sizin bu şeyden bu seanslardan beklentiniz nelerdir? Buradan biraz bahsedebilir misiniz?

K1 : — Teşekkür ediyorum. Ben öncelikle kendimden bahsetmem gerekirse eee adım K.1. Mardinliyim. Diyarbakır'da ikamet ediyorum uzun yıllardan beri. Eee öğretmenlik yapıyorum neredeyse eee 10 yıla yakındır. Eee ailemle beraber yaşıyorum. Eee küçüklüğümünden beri onların sevgisini, ilgisini, alakasını görmüş bir eee çocuk olarak da tanımlayabilirim kendim. Onların sevgilerini gerçekten yüreğimde hissetmiş bir birey olduğum için hani Allah'a şükrediyorum bu konuda. Eee ölüme dair de alakalı ben açıkçası eee yakın zamanda çok değer verdiğim hayatımda en anlamlı insan olan eee

babamı kaybettim. Eee rahmetli babamı kaybettim. Eee mekanı cennet olsun. Eee onun kaybı olmadan önce de kendimi açıkçası bu sürece dair kötü olumsuz düşünceler içinde hissediyordum. Eee fakat ölüm eee bu terapi ile alakalı konular gündeme gelmeden önce eee bana daha çok hani sevdiklerimizi kaybedeceğimiz eee kontrol kaybı yaşayacağımız eee acılar bir bütün olarak tamamlanmamış bir eee hayat olarak eee yarım kalmış bir eee insan olarak geliyordu açıkçası bu şekilde tanımlayabilirim. Hani dini ya da eee ritüel şeklinde hani fani hayattan öteye geçiş olarak sürekli hepimize söylerlerdi. Eee gerek eee eğitim aldığımız hocalarımızdan ya da camilerdeki sohbetlerden. Ama ölümü ben bu şekilde eee tabiri caizse ifade edebilirim. Hani eee yoğun korku oluşturan bir kavram eee bende oldu açıkçası. Eee ve düşünce ağırlıklı bir eee endişe durumu olarak da ifade edebilirim. Aslında bu daha anlamlı oldu benim için. Gerçekten ölüm benim için eee ağırlığınca endişe veren bir kavram. Eee korkudan ziyade eee endişe oranı daha yüksek olan bir eee kavram olarak ifade edebilirim. Eee Meryem hocam

Danışman: — Evet, K1 çok teşekkür ederim. İnşallah daha anlamlı eee değişimler eee ile devam edecektir diye düşünüyorum. Eee sadece bu sürece girmek bile bazen insanda bir farkındalık oluşmasına sebep olabiliyor. Eee yolun sonuna varmadan bile yolun başında olmak bile insanda farkındalık oluşturabiliyor. Bu farkındalığı şimdiden oluşmuş olması çok eee anlamlı bizim açımızdan da. Teşekkür ederim.

Danışman: — Evet. K2 arkadaşımızı da tanıyalım. Eee, K2 merhabalar.

K2: — Evet, sesim geliyor mu?

K2: — Merhabalar hocam. Sesim geliyor mu?

Danışman: — Evet, geliyor, biraz seni tanıyalım. Ölüm hakkında senin düşüncelerin nelerdir? Ben tekrar teşekkür ediyorum her birinize. Bütün katkınız anlamlı bütün konuşmalarınız ve süreç için eee ölüm hakkında ne düşünüyorsun? Süreçten ne bekliyorsun? Eee biraz paylaşabilir misin?

K2: — Eee şöyle ben Van'da psikoloji okuyorum ve açıkçası ölümle ilgili şunu söyleyebilirim. Ölüm çok kısa bir zaman öncesine kadar benim için bir yok oluştu ve eee yani çok kısa bir zaman birkaç seneyi kapsayabilir. Çok sevdiğimiz birini kaybettik ve ondan sonra bu konu üstüne düşünmeye başladığım zaman yani eee çok büyük bir

belirsizlik ve bundan korktuğum için bunu bir yok oluş olarak yani zihnimde böyle tasvir ettiğimi fark ettim. Ama eee şöyle yani bir sevdiğim insanın yok olduğunu düşünmek ve bilmek ya da yapılan yapılmış şeylerin aslında hiçbir anlamının ol düşünmek ve eee nasıl toparlasam yani hayatım aslında bir anlamın olmadığını bir süre sonra düşünmeye başlıyorum. Bu yüzden bundan korktuğum için de ölümün aslında bir yok oluş olduğunu düşünmek bile beni korkutuyordu. Eee bu yüzden işte biraz daha okumalarımı ölümle ilgili okumalarımı genişlettim ve aslında hayatı yaşamamın ve eee hayatta bir anlam bulmaya çalışmamamdan dolayı ölümden korktuğumu fark ettim. Eee sizin bu yüzden çalışmanız için de teşekkür ederim. Yani umarım daha bilinçleniriz bu konuda. Ölüm korkusunda ve öldükten sonra yaşayacaklarımız konusunda biraz daha zihnimizi genişletebileceğimizi düşünüyorum. E bu şekilde çok kendimi ifade edebildim mi bilmiyorum ama bu şekilde hocam.

Danışman: — Evet. Evet. Aramızda eee bir eee psikoloğun olmuş olması da e ayrıyeten değerli oldu bizim için de. Öğretelerinizin öğretilerimizle beraber harmanlanmış olması, harmanlanması eee belki de sizin için de ve aynı zamanda bizim için de güzel olacaktır. Çok teşekkürler.

K2: — Umarım hocam.

Danışman: — Rica ederim. Çalışmalar. Teşekkür ederim. K3 e geçelim. Eee K3 mikrofon çalışıyor mu? Mikrofonumda problem olabilir. Demişti. Evet. K3 merhaba dedin. (Chat'e mesaj göndererek zoom toplantısında kendi duygularını ifade etti) Şimdi biraz seni tanıyabilir miyiz? Sen en azından chat kısmına yazabilir misin? E tamam. Mikrofon bozukmuş. Yazdıklarını ben olabildiğince aktarmaya çalışacağım Hocam. Önce bir seni ufak bir tanıyabilir miyiz ve, eee, ölüm, eee, ne demek senin için? E, bu yaptığımız çalışmadan ne tür bir beklentin var? Bize aktarabilir misin? O esnada sen yazarken evet biz K4 bağlanalım. K4 hocam merhaba. İyi akşamlar. Sesim geliyor mu?

K4: — Merhabalar, iyi akşamlar. Benim sesimi alıyor musunuz?

Danışman: — Evet, sesini alıyoruz. Eee, nasılsın? Bizi biraz kendinden bahseder misin? Ölüm hakkında düşüncen nedir? Neler bekliyorsun seanslardan? İfade edebilir misin?

K4: — E, tabii ki. Hepinize tekrardan iyi akşamlar, merhabalar. Batman'da ikamet etmekteyim. Eee, aslında resim öğretmeniyim ama engeli bir çocuğum olduğu için 17 yaşında şu an onunla bakmakla yükümlüğüm. Evdeyim. Onunla uğraşıyorum. Eee umarım çocuğum da sağlığına kavuşur. Bu bir umut. Bu bir ümit. Eee ben de görevime geri dönerim. Allah kerim daim. Ölüm eee bana çok şey hatırlatıyor. Daha çok önceleri yok oluş eee olarak algılıyordum. Hani yaşanılan bir dünyadan eee ruh ve beden birlikteyken ruhun bedenden ayrılıp ve sonsuza kadar yok oluş olarak algılıyordum. Çok çok önceki düşüncelerimdi bunlar. Ha şimdiki duygularım eee az da olsa değişti ama korkularım var. Eee ölüm üzerinde korkularım ölümden sonra ne olacak? Eee benim arkamdan kalan çocuğum ne olacak? Bunun bir düşüncesi aslında beni çok korkutuyor. Eee yaradan her şeyle güzel yaratmıştır. Mutlaka bilerek yaratmıştır. Öncesini ve sonrasını da bize gösterecektir. Yaratıklarını mutlaka bir sona doğru götürüp sonradan da var olmayı eee olacak bir hayatı bize gösterecektir. Ama insan ister istemez tevekküle erişemeyene kadar eee her şeyin bilincine varamayana kadar bu korkuyla, bu endişeyle yaşıyordu ki şu an bizim içimizde eee bana göre içinde yaşadığım durum bu. Size eee bu tezinize, bu lisans çalışmalarınıza katılmamızın en büyük sebebi benim şahsım odur. Eee bu ölüm korkusunu, sonraki yaşamı eee Allah inancını, din inancını, dine bağlanmayı, tevekküle ulaşma hedefimizi yol gösterecek bir çalışma olmasından dolayı katıldım ki şu andan itibaren size şimdiden çok çok teşekkür ediyorum. Eee inanıyorum ki çok güzel bir yere geleceğiz. İnanıyorum ki eee yok olma duygusundan çıkacağız. İnanıyorum ki bizi öyle bir güzel yola getireceksiniz ki size müteşekkir olacağız. Eee bu durumda eee şu anki ölüm korkum var. Eee yakın zamanda da annemi kaybettim. Şöyle düşünüyorum. Eee öbür dünyada Annem de olacak mıyım? Bu bir son mudur? Gelecek var mıdır? Birlikte bir zamanımız olacak mı? Bu dünyada olduğumuz şey ilerideki zamanda da var olabilecek mi? Hani bunu sizinle aşacağıma inanıyorum. Belki diyorum bu yol bizi evet öbür tarafta var olacağım ve annemle birlikte olabileceğim. Kaybettiklerimle birlikte olacağım. Ben üç çocuğumu da kaybettim. Üç çocuğumla da birlikte olabileceğim diyorum. Teşekkür ediyorum. Bir de şöyle düşünüyorum. Tevekküle ulaştıktan sonra 17 yıldır engelli olan, sadece anne ve abla diyebilen, hiçbir şey dile getiremeyen, hiçbir hayatı güzel yaşayan ve acılarla büyümüş olan çocuğumu sağlıklı görüp onunla birlikte bir yaşam orada var olabilecek mi benim için? Bunu da çok düşünüyorum. Yani ölüm korkum yok olmadan ziyade acabalarla çok dolu. Bir sonraki adımlarda, önümden sonraki

adımlarda hep acabalar, acıbalalar olduğu için çok kesin bir cevap veremiyorum belki de size ama dersi işledikçe, zaman ilerledikçe belki de şükürlerle evet ferahlayacak ve sonraki adıma, önümden sonraki adıma hazır olacak duruma gelebileceğimi düşünüyorum. Eee, şu an duygularım bunlar. Teşekkür ediyorum.

Danışman: — Evet, K4 çok teşekkür ederim. Eee, çok an anlamda bir çalışma yaptığının bilincindeydim. Fakat eee şu an daha sağlıklı, daha anlamlı, daha farkındalıklı eee bir çalışma yaptığımı kesinlikle inanıyorum ve eee umarım eee bizler de K4 ile beraber eee bu anlamlı süreç içerisinde beraber yol alırız. Çok teşekkür ederim. Çok güzel kendini ifade ettin. Eee şimdi eee K3 yazmış. Benim adım K3. Gebze'de ikamet ediyorum demiş. İlk başta böyle bir çalışmaya dahil olduğum için eee çok mutluyum ve sizlere böyle bir çalışma başlattığımızdan dolayı teşekkür ederim." demiş. Ölüm kaygısı çok fazla var bende. Kaybetme korkusu. İnsanın sevdiklerini kaybetme korkusu. Evet inanç sahibi biriydim ama ta ki annemin yoğun bakımda kalması öleceğini bilmek bende çok fazla endişe, korku oluşturmuştu. Ama sizler bende sadece bir yok oluş değil bir başka şekilde varoluş olarak görmeme vesile oldunuz diyor. Tabii biz öncesinde ölümle ilgili şunu konuşmuştuk ya. Ölümle ilgili bir açıklamada bulunacağız. Bununla ilgili Kur'an-ı Kerim'le ilgili çalışmalar yapacağız. Eee Yeliz hocayla böyle bir konuşma yaptığımız için biraz değişmeler başlamış bile. Eee mutlu oldum. Eee süreç içerisinde 8 seans sonra nasıl bir süreç sonrasında nasıl bir değişme olacağını gerçekten ben de merak ediyorum. Çok teşekkürler. Şimdi K5 i tanıyalım. K5 merhabalar. Sesimiz geliyor mu?

K5: — Merhaba. İyi akşamlar Meryem hocam.

Danışman: — İyi akşamlar. Eee merhabalar. Biraz seni tanıyabilir miyiz ve eee ölümle ilgili ne düşünüyorsun? Eee ölüm eee nedir? Eee tek başına kaldığın zaman eee ya da topluluk içerisinde olduğun zaman Ölüm neyi hatırlatıyor? Daha önce böyle bir deneyimin olup olmadığıyla ilgili de olabilir. Eee ve bu süreç sonunda ne tür bir eee hedef belirliyorsun kendin için?

K5: — Öncelikle size teşekkür ederim. Ben de teşekkür ederim böyle bir eğitim düzenlediğiniz için, bizi buna dahil ettiğiniz için. Burada bulunduğum için çok memnunum. Eee ve herkes bir yakını kaybetmiş. Şu an ekipte olan herkes. Herkese başsağlığı diliyorum. Mekanları cennet olsun ölmüşlerimizin. Ben Batman Üniversitesi

İlahiyat Fakültesi mezunuyum. Batman'da ikamet ediyorum. Şöyle ölüm herkesin dediği gibi bir zamanlar bende de hani emin olamadığım yok oluş mu yeniden bir başlangıç mı diye emin olamadığım bir duyguydu uzun bir süre boyunca. Hani ne kadar dini inancımız olsa da bir yere bir inancımız olsa da bir şeylerin varlığına inansak bile bazen bazı duyguları böyle kendimize yediremiyor yediremeyiz herhalde hani. Bunu nasıl tabir edeceğimi bilmiyorum şu anda ama hani yok oluşu da kabullenemiyorum. Ölüp gitmeyi de kabullenemiyorum. Böyle ya ince bir çizgiydi benim için.

K5: — Tanımı yoktu yani.

K5: — E bir süre sonra tabii ki insan eee birilerinden kopunca oranın aslında yok oluşun çok da anlamlı olmadığını anlayabiliyoruz. Yok oluşun daha da zor kabullenmesi daha zor bir şey olduğunu anlayabiliyoruz. Ama bunu anlasak da idrak etsek bile bende ölüm biraz fazla üst seviyede var. Yani umarım eğitimin sonunda, seansların sonunda bunu aşabilirim. Eee hani tek başıma olunca da toplum içinde olunca da alakalı, alakasız her durumda aklıma gelebilen bir şey, beni ürküten bir şey. Ama bir yandan da eee konuşmanın başında K1 da dediği gibi aslında korku mu desem, endişe mi desem yine orayı da kestiremiyorum. Ben de böyle biraz farklı ve derin bir duygu oluşturuyor. O yüzden buradayım. Umarım seansların sonunda hani biraz daha asıl gerçeği idrak edebilirim böyle.

Danışman: — Evet. Çok teşekkür ederim. Eee, şimdi bu ilk oturumumuzda birinci aşaması olan tanışmayı eee, gerçekleştirdik. Eee, burada bulunma amacımız gönüllülük esaslı oldu. Bu çalışmaya eee, kurallarımız olabildiğince birbirimizi saygı çerçevesinde grup içerisinde olabildiğince birbirimize verimli bir şekilde eee yaklaşımlarımızın söz konusu olması gerekiyor. Biraz bununla ilgili biraz konuşayım. 10 dakikamız var sonra kapanacak. Eee bunun dışında eee grupla ilgili yaşadığınız duygu durumlarını paylaşmanızı, rahat olmanızı eee istiyorum sizden süreç içerisinde hedeflerimiz sürekli yenilenebilir, belirlenebilir, tekrarlanabilir. daha ileri bir hedef, daha yüksek bir hedef konabilir. Benim beklentilerim olabildiğince ödevlerinizi yapıyor ve eee katılımınızın yüksek olması eee süreçte kullanacağımız kaynaklar daha önce belirttiğim gibi Kur'an-ı Kerim, İslam kaynakları, Kur'an-ı Kerim, hadisler, tasavvuf olabilir, ilim erbabı farklı kişilerden, eee yapmış oldukları çalışmalar olabilir.

Danışman: — Eee bunları beraber de belirleyeceğiz ve belirlediğimiz bu eee süreç içerisindeki ödevler eee beraber işleyeceğiz. Yaşadığınız bir sorun varsa sorunların paylaşılması olabildiğince çözüm odaklı eee bir olaya bakıyor olmamız. Eee birimiz bir şey okuduğunda, herhangi bir bilgi aktardığında ya da bir sorun ile karşılaştığında farklı bir eee kişi bu yani aranızdan herhangi biri bununla ilgili yeni bir bakış açısı sunabilir. Birbirimize tavsiyelerde bulunabiliriz. Birbirimize birbirimize yeni bakış açıları katabiliriz. Eee, destek olmamız gerekiyor bu bağlamda. Burada birbirimizi sorumluluklarımızın üstesinden gelmemiz için itina etmemiz gerekiyor. Bununla ilgili 8 seans boyunca eee bilişsel bozukluklarımız var mı diye sormuştum. Evet. Eee bu bağlamda kendinizi ifade ettiniz. Bakalım bilişsel bozukluklarımız var mı? Ölüm yok oluş mu? Varoluşun sorgulanması mı?

Danışman: — Eee bir kısa ayrılık mı, uzun ayrılık mı, eee, yokluk mu, hiçlik mi yoksa sadece bir sonraki farklı bir eee dünyada, farklı bir ortamda tekrar bir araya geliş mi? Bunların tümünü, bütün bu kaygılarımızı konuşacağız, paylaşacağız. İslam temelli olduğu için dediğim gibi Kur'an-ı Kerim'den faydalanacağız bol. Eee, oturumlar bu şekilde olacak. Bu haftaki ödevimiz eee, Kur'an-ı Kerim'de ölümle ilgili geçen ayetleri bulup araştırmak. Ayetlerin duygu ve düşünce dünyaları üzerinde bizim yani insanlarımızın duygu ve düşünce dünyaları üzerinde ne tür etkiler bıraktığını gözlemlemek ve bunları yazıya dökmenizi istiyorum. İkinci oturumda bizler eee her oturumda bir önceki oturumun ufak bir özetini, değerlendirmesini yapıp o günkü ödevlerimiz hakkında konuşmuş olacağız. Eee Eee, şöyle kaç dakikamız var? Şöyle bir bakayım. Evet, birkaç dakika. Şöyle biraz size, eee, ölümle ilgili, eee, konuşmak istiyorum açıkçası. Varoluşsal kaygılar, anlam arayışları. Eee, bunlarla ilgili biraz konuşmak istiyorum.

Danışman: — Eee, hayatın anlamı insanı diğer hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerinden biri öz farkındalıktır. Sadece insanlar bu farkındalıkla gelen zaman algımız nedeniyle yaşamın sonlu olduğunu biliriz. Diğer eee canlılar yaşamın sonlu olduğunu bilmezler. Çünkü akıl ve eee ve sorgulamaya sahip değiller. Eee örneğin bir bitki ben şunu ne zaman yapacağım? Bunu ya da ben ne zaman öleceğim ya da eee ölüm var ve ben bu kaygıyı mı yaşayacağım gibi kaygılara sahip olmaz. Bunlar varoluşsal kaygılardır ve bu kaygılar sadece insanlarda vardır. Kaygı insanlığın varoluşundan beri var. Çünkü kaygı eee ölümle beraber anılan bir şey. Ölümün olduğu yerde kaygı vardır.

Eee bu nedenle insanlar bazı varoluşsal kaygılara sahip olmaları kaçınılmazdır. Ölüm yaşamın son bulması, yok olması ve bilinmemezliktir. İnsanlar ne olacaklarını sonraki aşamaları eee bilemiyor ve bununla ilgili büyük kaygılara eee sahip oluyor. Bazı insanların kaygıları kendi ölümleriyle ilgilidir.

Danışman: — Bazı insanların kaygıları anneleriyle, babalarıyla, çocuklarıyla, yakınlarıyla ilgili olabiliyor. Eee, hatta bazı insanların kaygıları besledikleri hayvanlara karşı da olabiliyor. İnsan bilinmeyen şeye karşı sürekli kaygı duyar. Yani kaygı sürekli içimizde olan bir şey. Kaygısız bir insan yok. Kaygı insanın refah yaşamını olumsuz etkiler. Ne zaman olumsuz etkiler? Tabii ki bir miktar kaygı aslında iyi, insanı korur. Eee, sağlam evler yapmasını sağlar. Trafikte daha çok dikkat etmesini eee, sağlar ya da mutfakta eee, daha dikkatli olur vesaire. Bu bir miktar kaygı iyidir. Mesela ütüyü acaba evde, eee, açık mı bıraktım, kapattım mı gibi ya da ocağı açık mı bıraktım, kapattım mı gibi ufak kaygılar önemli ve gereklidir. Fakat yüksek kaygı eee, kişinin eee, ruhsal dünyasında yaşamını eee, ve düşünce dünyasını altüst edebilir. Eee, bu sebeple kaygının bir miktarını korumak gerekiyor. A, şöyle biraz yaşamda anlam arayışına da değinmek istiyorum.

Danışman: — İnsan varoluşunun anlamını anlama ve anlamlandırma ihtiyacı, anlamlandırma ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyaç insanın kendi varlığına ve yaşamına, özüne dair bir dizi soruyla karşı karşıya kalmasına neden olur. Eee, bizler de süreçte bunlar bunları diyeceğiz. İnsan hayatının anlamını, eee, varlığının, nedenini, kökenini, varoluş amacını ve ölümle ilgili soruları sorgulamaya başlayacağız. Bu soruları yanıtlamak için eee tabii ki bilgiyi, anlayışı anlamlandırmaya yöneleceğiz. Eee, aynı zamanda ölümle ilgili kaygıyı konuşurken eee, yalnızlık ve depresyonu da konuşmuş olacağız. Hepsine birden çözüm üretmeye çalışacağız. Eee, bugünlük bu kadar. Eee, diyelim. Bir sonraki seansta eee mutlaka ödevlerimizle ve sizi güler yüzümüzle, muhabbetinizle tekrar görmek istiyorum. Katıldığınız için eee her birinize ayrı ayrı çok teşekkür ediyorum. Kendinize iyi bakın. Görüşmek üzere.

K4 : — İyi akşamlar diliyorum.

Danışman: — İyi akşamlar.

K5 : — İy akşamlar hocam

## 8. Seans (Son Oturum) Transkripti

Danışman: Bugün öncelikle her birinize tekrar burada bulunduğunuz için teşekkür ediyorum ve hoş geldiniz. Eee, bugün son oturumu gerçekleştiriyoruz. Son oturumumuzda bir önceki oturumla ilgili tabii ki konuşmalarımız olacak. Önceki oturumlarımız en son eee, tefekkür konusunu biraz ele almıştık. Eee, hatta bazı, eee, danışanlar, katılımcı diyelim, eee, bir katılımcı eee izlediğim ağaçlar, gökyüzü, evimin yanındaki camiye giren çıkışlar demiştiniz. Eee, artık bunlara ya da taziyelere daha başka bakıyorum demiştiniz. Eee, güne uyanırken, benim hayatta eee, gördüklerim, gözlemlerim farkındalık ile dolu demiş. Biraz önceki oturumlara da eee değineceğiz. Ev ödevimizle bunlarla ilgiliydi. Yine tefekkürle ilgili biraz konuşmalar gerçekleştireceğiz bugün. Kısa kısa alacağım. Çok fazla vaktimiz yok. Hepimiz olabildiğince katılmaya çalışalım. Bugünkü sürecin sonuna geldik. Bununla ilgili biraz analizler yapmanızı istiyorum. Kendinizi gözden geçirmenizi istiyorum. Eee okuduklarınız dinledik söyledikleriniz, bunlarla ilgili neler söyleyeceksiniz bize? Neler katacaksınız? Bu son seans bile bize aslında çok şey katacak gibi geliyor. Daha önce etkisi olmayan, istenmeyen yöntemler ile karşılaştınız mı? Eee, zihin dünyanızda etkisi olmayan inanışlar var mıydı, yok muydu? Bunlar yerini neye bıraktı? Eee, bunun dışında Tabii ki danışman olarak benim vermiş olduğum tepkilerle ilgili de konuşabilirsiniz. Eee, olumlu da olabilir, olumsuz da olabilir. Bunları ben de açıkçası eleştirel bazda baktığınız eee, bütün söylediklerinizi kale alıp önemseyeceğim gerçekten. Burada tamamlama sürecine dair duygu düşünceler tümüyle ifade edilmesi gerekiyor. Sizden beklentim bu yön bu yönde. Bundan sonrasında bu süreçte e neler yapılabilir? Bunu da konuşabilirsiniz. Ve en sonda birbirinizle ilgili burada en az bir katılımcı hakkındaki olumlu yönünü dile getirmenizi isteyeceğim birbirinizin ve oturum süreci sonlanacak. Sonrasında da son test ölçümlerini gerçekleştireceğiz. Evet, ölümle ilgili bugüne kadar çok fazla konuştuk. Ayetler okuduk, hadisler okuduk. Tefekkür konusuna değindik. Eee, din adamlarının bilgilerini dinledik. Hatta video izledik beraber. Eee, sizi ödevlendirirken faydalanabileceğiniz linkler attım, kaynaklar attım. Eee, birbirimize e, WhatsApp grubunda çok değerli yazılar yazdık. Olumlu yazılar, dönütler gördüm ben oralarda. Evet, bir önceki oturum hakkında biraz konuşalım. Eee, biraz bahsedebilir misiniz? Kim söz hakkı almak ister?

K1: — Eee, Meryem hocam ben

Danışman: — Evet.

K1: — Söz hak alabilir miyim?

Danışman: — Tabii ki.

K1: — Eee, siz az evvel şey söylemiştiniz hocam. Eee, olumsuz örneklerle alakalı. Aklıma önce o geldi açıkçası. Hani ben, eee, ayrıyeten bir çalışma da yaptım bununla alakalı. Ayrıyeten de söz hakkı alınır mı bilmiyorum. Onu da şimdi söylememi ister misiniz bilmiyorum. Hepsini bitirmek adına ama o ilk söylemiş olduğunuz olumsuz örnekler hayatınızda yer yedindir mi diye. Ben örneklerden ziyade şöyle bir şey söyleyebilirim. Ya açıkçası eee ölümle alakalı her ne kadar kendimizi bazı şeylere hazırlasak da etrafımızdaki eee insanların da eee bizim düşünce dünyamızı etkilediği kanaatindeyim. Benim ailemden mesela eee aşırı hassas, aşırı duygusal eee insanlar var, akrabalarım var. Eee ben hani eee normalde tek başıma ken çok sevdiğim eee birini kaybettiğimi düşündüğümde vereceğim tepkiyle onların yanında bulunduğum süreçte vereceğim tepki eee ister istemez değişebiliyor. Biraz insanların da etkisi var aslında bu konuda. Eee o yüzden bu ölüm temasını, konusunu bence ailelerin de bilinçli bir şekilde ele alıp dinlemesi lazım. Bu sadece hani e illa yarası olan, eee, başına gelen insanlar için değil. Eee, bir bütün halinde değerlendirilmesi gereken bir konu olmalı. Çünkü ben eee, eee rahmetli babamı kaybettim. Daha vukurdum. Daha böyle eee metanetli, olgun eee karşıladım. Hani yüzüne tebessüm ettim. Onunla vedalaşırken bile çok böyle eee müspet bir şekilde baktım. Hani Allah'ım eee bana göre dünyanın en güzel kulu eee dediğim insan için eee yanına geldi dedim. Allah'ım ahirette de bizi buluştur dedim. Eee 2 ay takriben 2 bu5 ay geçmişte eee teyzemi de kaybettim. Eee teyzemin taziyesine eee de bulundum. Aynı zamanda eee son gün de yanındaydım. Kanser hastasıydı kendisi. Eee o da ölümü kabullenmişti. Çok olgun bir şekilde eee nasihatler veriyordu. Eee kendisiyle ilgili yaptığı yanıtları söylüyordu, güzellikleri söylüyordu. Eee fakat onu çok seven işte kardeşleri eee bunlardan biri de annem. Eee annem de mesela gene ağır karşıladı, olgun karşıladı ama fakat kardeşlere o kadar çok eee böyle haykırdılar duygu sellerini girdiler ki ister istemez bize de sirayet etti. O yani biraz aslında bu tarz şeylerde de eee insana eee sirayet ediyor aslında bu eee üzüntü duyguları. Hatta ben size şöyle bir örnek vereyim. Eee ben rahmetli

babamın eee hastalandığı eee günden vefat ettiği güne kadar hep yanındaydım. Evde son kez hani yemeğini götürecektim. Öğlen namazına müteakipti. Hani sabah aslında uyanmıştım. Gittim babamı ettim. Uyuyordu. Biraz rahatsızlanmıştı. Ne güzel dedim. Babam istirahat ediyor. Normalde o saatlerde uyumazdı. Fakat aradan şöyle bir iki saat geçti. Müsaade ettim uyuması için. Dedim kıyamadım biraz daha uyusun dedim. İşte 2 saat geçti. Balkonda eee otururken eee gidip babamı uyandırırım dedim. Öğle namazı okunur. Okunduktan sonra eee babamı uyandırmaya çalıştım. Babam ses vermedi. Eee tekrar uyandırmaya çalıştım. Ses vermedi. Eee nabzını ölçtüm.

K1 : — Eee nabzı atıyordu fakat tepki vermiyordu. eee yani eee ses çıkartamıyordu ama sesimi duyduğunu hissettim ben. O anda çok panik yaptım kendim tek başıma. Tabii eee ne yapacağımı insan o anda şaşırıyor gerçekten. Hani insanın başına gelince anlıyormuş demek ki bazı şeyleri. Evde tektim bir de ben. Eee sakince diğer tarafa geçtim. Odaya geçtim. Ambulansı aradım. Babam da hastaneye gitmekten çok korkardı. Hiçbir zaman istemezdi. O düşüncesi aklıma geldi. Hani biraz bu süreçte soğukkanlı olmak da aslında eee sana eee bir şeyler katıyor açıkçası. Velhasılkelam hastaneye kaldırdık. O günden beri de 8,5 9 aya yakın eee hastanede eee birinci kısmen açıldı. Sesimizi duyuyordu ama konuşamıyordu. Çok acı bir durumdu açıkçası. Eee yılların eee eğitimcisi, okumuş eee aydın, demokrat bir insanı eee konuşulanları duyuyor ama eee konuşamıyor. Çok acı bir duyguydu. Kendimi hep onun yerine bırakırdım. Allah'ım derdim babama günahlarına kefarete say. Eee, bana göre çok temiz, güzel, ahlaklı bir insandı. Eee, elhamdülillah diyorum. Rabbime hamdediyorum. Böyle bir eee, babanın evladayım diye. İnşallah ona layık da olurum. Eee, onu ödüllendirmek, onu mükafatlandırmak ahirette eee, ayriyeten hani eee, her ne kadar Kur'an'da yazmasa da ey Abdurrahman kulum, eee, senin oğlun eee, senin hayrına hasenat işledi diyenlerden, eee, olurum eee düşüncesi le eee şiarıyla elimden geldiğince de davranmaya çalışıyorum. Günahkâr bir kul olsam da eee hep babamın bende bu izlenimleri vardı. Yani anlatmaya çalıştığım şeyler hem duygularım hem de eee paylaşımlarım eee burada M. Hanım da dile getirdi duygularını. Ben de duygularımı dile getirmek istedim açıkçası. İnsan gerçekten duygusal bir varlıktı aynı zamanda ama eee ölüm anında eee ölümün bir eee hakikat olduğu bilincini eee sözle değil de gerçekten yüreğimizle eee eee kabullenmek ve o anda da etrafımıza eee güçlü durmak bence sağlıklı bir şey olur.

K1: — Ben hatta eee biraz uzun konuşuyor olabilirim. Özür diliyorum.

Danışman: — Estağfurullah. Süreç nasıl aslında? Eee seanslar, bu süreçler, okuduklarımız ya da dini metin okumaları eee bizim eee düşüncemizi nasıl şekillendirdi? Eee yani Orada K.1 senin düşüncelerini nasıl şekillendirdi? Biraz oraya da değinirsen güzel olur.

K1: — Tamam değineceğim. Ben eee şu örneği de vermek istiyorum açıkçası. Eee hani manevi terapi, kavram bunlar elbette bizim için bir örnek kesinlikle ama şu örneği de verdikten sonra bu söylediklerinize geçmek istiyorum. Eee ben bu bahsetmiş olduğum şeyin gerçekten önemli olduğunu düşündüğüm için eklemek istemiştım açıkçası. Eee ama şöyle başlamak isterim. Hani eee eee her zaman hayatın her eee yönünde eee eğitimin gücüne inananlardan olmaya gayret eden bir insandım. Hani vaktiyle okuduğum eee hayatımı derinden etkileyen eee bir söz vardı. Eee Fransız bir edebiyatçının sözü Charles Bukowski'ydi. Şöyle diyordu: “Eğitim kaybedeceğimiz şeyleri geride bırakacağımız şekilde yaşamaktır, kendimizi eğitmektir.” diyordu. Bu söz bende o kadar tesirli oldu ki, eee, bana çok olumlu etki etti bu söz. Eee çünkü gerçekten gerçek eğitim bana göre öğretmen olduğum için de söylüyorum eee sadece diploma almak eee ya da bir meslek edinmek değil eee kaybetmeyi, ayrılmayı eee acıyı ya da işte sonunda sevdiğimizimizin bile ölüm yoluyla bizden ayrılarak ölümü bile anlayarak aslında onların eee ya da kendimiz üzerinden bunlara hazır bir şekilde yaşamayı öğreten bir kavram olduğunu düşündüm. Eee yani hayatımızda da en zor anlardan biri e olan eee sevdiğimizimizi kaybetme eee durumu sadece duygusal değil aynı zamanda eee manevi bir sarsıntı da aslında yol açabiliyor bizlere. İşte yakın zamanda eee babamı kaybettim. Eee bu süreçte aldığım manevi danışmanlık terapi, bu ölüm kaygısı ile alakalı katıldığım eee konuşmalar, derslerimizde de babamı şayet ben kaybetseydim, kaybetmiş olsaydım eee gerçekten duygusal ve manevi açıdan benim için daha zorlayıcı bir süreç olacaktı. Eee, kesinlikle. Eee, çünkü hatta bu babamın hastalık sürecinde de manevi terapide ya da ölüm kaygısı ile alakalı derslerdeki konuşmalar eee, kayıpları olanlar duygularını ifade ettiler. Hepsi hayata ve ölüme karşı eee, bakışımı açıkçası değiştirdi. Eee, bundan dolayıdır ki anladım hani insan gerçekten kendisini bu alanda yetiştirirse, bu anlamda da yetiştirirse, geliştirse, eee, hayatın can alıcı kısımlarını öğrenmek için yaparsa eee ki bence bu gerçekleştirilebilir bir durum. Eee çünkü eee 3 D temel konumuz var bu dünyada. Bence

bunları öğrenmeye yetebilir insanın ömrü işte ölümdür, maneviyattır, eee maddiyattır. Çok karmaşık hale getirmeye de gerek yok bence bu unsurlar dışında hayatın en derin eee gerçeği onun gelip geçici oluşudur dedim. Hani Kur'an-ı Kerim'de eee örneklerle baktım. İşte eee Allah celle celalü buyuruyor. İşte her nefis ölümü tadı aktır diyor Ali İmran suresinde. Eee işte bu ayette ölümün kaçıl kaçınılmaz bir gerçek olduğunu işte zengin, fakir, güçlü, zayıf herkesin aynı kaderi paylaştığını hatırlatıyor bize. Eee bu dünya hayatının imtihan yeri olduğunu, geçici bir konaklama mekanı olduğunu eee yine Kur'an-ı Kerim mukaddes kitabımız buyuruyor. Eee hatta eee gene dünya hayatı eee ancak bir eee oyun alanıdır. Oyun ve eğlence alanıdır. İşte ahiret yurdu ise E, asıl hayat odur diyor. Ankebut suresi bu mesajı veriyor bize. Yani pek çok ayet bulunuyordu. Bakmıştım buna bu dersimizden sonraki süreçlerde. Eee, hatta başka kutsal kitaplara da baktım. Eee, gene hani bunlarla alakalı örnekler var mı diye. Kur'an-ı Kerim kadar eee, geniş kapsamlı bir şey bulamasam da eee, gene insanın kendisini eee, yaklaşımını değiştirmesi adına bir şeyler görmeye çalıştım. Eee, onun dışında bir de şeylere baktım. Eee, bu imam Gazali'dir. İslam düşünürlerine, Mevlâna'nın görüşleridir. Onlara baktım. Eee, genel anlamıyla hani benim eee, dile getirebileceğim şeyler bunlar. Hani sonuç olarak eee, gerçek huzurun, eee, dünyaya değil ahirete yatırım yapmakta olduğunu, eee, gerçek gücün geçici olanı bırakıp eee, kalıcı olana sarılmakta olduğunu, eee, inanarak yaşamaya çalışacağım inşallah deyip sözlerimi burada, eee, noktalandırmak istiyorum. Eee, teşekkür ediyorum. Kusura bakmayım biraz uzun konuşmuş olabilirim. Eee, sağ olun Meryem hocam.

Danışman: — Evet, teşekkür ederiz. K1 Hocam. Evet, K2 ile devam edelim. K2, merhaba tekrardan. Eee, süreçte eee, dini inancın, senin üzerinde okuduğun, okumaların ve duydukların, hepimizin beraber işlediğimiz bu süreçte eee, ölüm kaygısında eee, sende bir değişiklik olduğum mu yok oluş mudur bir eee yoksa bir hayattan farklı bir eee yere geçiş mi? Nasıl tanımlıyorsun? Daha önce böyle bir tanımdan bahsetmiştin zihnimde ilk seansta eee yok oluş mu yoksa işte farklı bir mekâna geçiş mi diye eee sorularım vardı. Eee cevap bulabildin mi Deniz? Süreç nasıl etkiledi seni?

K2: — Merhaba hocam. Öncelikle eee bu çalışmada bulunmamı sağladı için size ve değerli konuşmaları için arkadaşlarıma aynı zamanda eee korkularıyla konuştuğum için de kendime teşekkür ediyorum.

K2: — Eee şöyle eee seanslardaki bazı konuşmalar ya benim kendimi \*\*yalnız olmadığımı hatırlamama\*\* sebep old hatırlamamı sağladı. Çünkü her birimizin içinde her birinizin içinde kendimden bir parça gördüm. İlk seansta dediğim gibi belirsizlik ve yok oluş korkusu. Yani bir zamanla bunun beni e yaşama bağlamak yerine biraz yaşamdan ve anı yaşamaktan uzaklaştırdığımı fark ettim. İşte birimiz ağladığında bu konuşmalarımızda birimizin bu konuda konuşurken sesi daha az çıktığında, birimizin boğazı düğümlendiğinde ben o anlarda bile şifa bulduğumuzu düşünüyorum. Her birimizin korkularım hala var ama eee bu korkular anı yaşamaktan hayatı daha anlamlı kılmaya çabalamaktan artık beni alıkoymuyor. Çünkü inanıyorum ki yani en azından bu seanslardan sonra bu şekilde düşünüyorum. Elimden geleni yapıp \*\*teslim olduğumda daha huzurlu bir şekilde kavuşacağım\*\* artık ölümden sonra bir şey var ya da yoksa. Eee son olarak Necip Fazıl'ın bir sözünü okumuştum. Ölüm güzel şey budur perde ardından haber hiç güzel olmasaydı ölür müydü peygamber? Eee benden bu kadar. Tekrar teşekkür ederim. İyi akşamlar.

Danışman: — Evet, teşekkür ederim. K2, tekrar söz hakkı vereceğim. En azından birbiriniz hakkında birer olumlu cümle kurmanızı isteyeceğim. Eee, bunu da arada düşünmenizi istiyorum. Evet. Eee, kim söz almak ister? Direkt açabilirsiniz. Müsait olan, eee, mikrofonu açabilir. Evet, K4 hocam. Eee, öncelikle bir önceki konumuz tefekkür ve bugüne kadarki işlediğimiz bütün konularımız eee tefekkür edilmesini sağlayalım demiştik. Eee ne düşünüyorsunuz? Eee ve bu son seansta eee ne kattı bugüne kadarki bütün görüşmelerimiz? Eee öncelikle şunu diyeyim. Eee seansa ilk başladığımız günden bugüne çok şey öğrendim. Ben bunun için öncelik ettiğiniz için ben size çok teşekkür ediyorum. Çok duygusal bir insan olup her seansında ağlayıp anlattığım için etkilenerik anlattığım, ağladığım için eee belki duygusallığa bağlanmış olabilirim. Bunun için bir özrüm varsa da özür dilerim. Ne kadar kendimi ifade edebiliyorum bilmiyorum. Eee bu seanslara başladığımız zaman kendimi şeye benzettim. Bu \*\*ham meyve ham madde\*\* oluyor ya işlenmemiş, işlem görmemiş falan. Zamanla biz bu konularımızı işledikçe, din üzerinde durdukça ayetleri, Kur'an-ı Kerim'i, eee, bunları, mealleri falan işledikçe, bu konular geçtikçe zaman zaman kendimi artık eee \*\*olgunlaşmış bir diye erişmiş bir insan\*\* olarak görmeye başladım. Hangi konuda? Eee, \*\*iman ve tevekkül konusunda\*\*.

Demek ki imanımız arttıkça tevekkülümü yaklaşmış oluyoruz. İman, eee, eşittir tevekkül olarak geliyor bana. Çevreme artık çok farklı bakıyorum. Hayata çok farklı bakıyorum.

Ölüme çok farklı bakıyorum. Eee, en son yaşadığım bir olay daha da beni eee, bağladı tevekküle. Nasıl bir olay? Kayın validem çok hastaydı. Çok özür dilerim kısa olarak anlatacağım. Çok hastaydı. eee ölümle yaşam arasında bir perdedeydi. Bir bakıyoruz ki gece vakti kahkahalar atıyor gülüyor. Hayırdır? Ne oldu? Tüm sevdiklerini böyle beyaz elbise içinde nurla onu karşılamaya geldiklerini görüyor. Ne oluyor? İşte sayıyor isimlerini. Sevdiklerini isimlerini sayıyor. Bu geldi, bu geldi. Bak nurlu geldi, bak arkada bak beni almaya geldiler falan. Kahkaha atıyor, güzellikler görüyor falan. Öyle. Neyse bu bir süre böyle yaşanıyor falan. Daha sonra eee tabii çok şükür şu an yaşıyor ama la yaşamla ölüm arasındaki bir mücadelede kendisi. Eee onu öyle gördükten sonra anladım ki öbür dünyada \*\*bir ayrılık yok. Bir kavuşma dahi var\*\*. Çok güzel kavuşmalar var. Tabii ki bu eee ölüm bir son değildir aslında. Belki de sonun bir yeni bir başlangıcıdır. Eee ona inanıyorum. Ve imanımız arttıkça, eee İslam'la yoğruldukça, imanla yoruldukça biz \*\*tevekkülümüzü artırıyoruz\*\*. Biz Allah'a olan inancımızı ve öbür dünyada kavuşma inancımızı daha büyük güzel hayatın bizi beklediği inancı artırmış oluyoruz ve eee kabullemiş oluyoruz. Çevremde insanların yaşadıkları olaya ben çok farklı yaklaşmaya başladım. Onları da anlatmaya çalıştım. Kendim de yaşadığım her olumsuz olaya kısa bir süre etkilendikten sonra onu üzerimden atmaya çalışıyorum. Farklı bakıyorum. Ben Allah'ın sevdiği kuluyum. Ben çok sevildiğim için Allah beni sınıyor. Ben Allah'a inanıyorum. Ölmüş varım. Eee yok olmuyorum. Öldükten sonra Bunun karşılığını, bu çektiklerimin karşılığını rabbim bana en güzeliyle veriyor. Ben öldükten sonra çocuklarımla, sevdiklerimle, benim yanında olan herkesle birleşiyorum ve yepyeni bir hayat yaşayacağım. Yaşayacağım hayat, eminim ki Allah bana bugün bu dünyada yaşadıklarımın çok daha güzellerini de karşılığını vererek yani bu şekilde inancımınla ki beni ayakta tutuyor her şey. Eee, bunu nasıl başardık? Evet. O korkularım falan vardı. Bu seansları yapa yapa Ama bu seanslar sayesinde araştıra araştıra, okuya okuya evet ham maddeden olgunlaşmış bir maddeye geldim. Ben bunun için size çok teşekkür ediyorum.

Danışman: — Evet, ben de teşekkür ederim. Eee, bu güzel, anlamlı. Sağ olun. Arkadaşlarıma gelince hepsinin ayrı ayrıları çok güzel. Her birinin konuştuğu, anlattığı her cümlede, her kelimedede, her öznelde çok güzel şeylere dokunuyorlar ve bu beni bireysel olarak da etkiliyor. Farklı de yönlendiriyor. Belki farklı yollardan da düşünmemi sağlıyor ki isim olarak vermem mümkün değil ama eee katılımcı tüm arkadaşların düşünceleri, görüşleri, yaşadıkları ve yaşadıklarından düşüncelerine sonra şu an erdikleri

noktaya kadar çok güzel yol aldılar. Birlikte yol aldık. Birbirimizi etkilediğimizi de düşünüyorum. Hepsini de çok seviyorum. Teşekkür ediyorum hepsine de ayrıyeten.

Danışman: — E biz de teşekkür ediyoruz K4 . Eee çok anlamlı, çok maneviyatı yüksek eee bir katılımcı olarak Hepimizi sen de çok duygulandırdın. Eee, yeni başladığımız zaman, eee, şöyle bir konuşma geçmişti aramızda. E, buna ihtiyacım var mı diye sormuştum. Hayır, aslında buna hiç ihtiyacım yok demiştin. Hatırlıyor musun? Eee, ama gönüllü olarak katılı katılabilirim demiştin. Eee, bugün aramızda en fazla anlamlı konuşmayı yapan, eee, katılımcılardan biri de sensin. Eee, bu konuda ben de teşekkür ederim.

K4 : — Çok sağ olun Teşvik ettiğiniz için. Ben Teşekkür ediyorum.

Danışman: — Evet, teşekkürler. K5, K3, eee, hanginiz konuşmak ister?

K3 : — Merhabalar.

Danışman: — Merhabalar K3. Eee, senden duyalım. Süreç nasıldı? Eee, neler değişti sende? Eee, dinin, maneviyatın, insanın bakış açısını değiştirdiği konusunda bize neler anlatacaksın?

K3: — Eee, ilk başta gerçekten korkularım çok vardı. Endişelerim de çoktu. Kaybetme korkusu gerçekten de insana eee farklı şeyler kazandırıyor. Özellikle sizin de bu etkinlikler gerçekten de beni eee A noktasından Z'ye kadar da eğitmiş oldu.

Danışman: — Olumlu anlamında mı?

K3: — Evet. Evet, olumlu anlamda. Eee, ilk başta dediğim gibi annemin yoğun bakım süreçleri falan vardı. Kaybetme korkusu vardı. Her hastalandığında acaba bir şey mi olacak, acaba ölecek mi diye sürekli gidip kontrol ederdim. Eee, daha sonraki süreçte de eee, kaybettiğimde de bayağı bir yas tutmuştum ama sizinle bu eee sizinle olan arkadaşların da dile getirdiği eee şeyler donanımlı bilgilerden de eee bana çok şey kattı. Eee bunu çok iyi atlattım. Eee şöyle şunu öğrenmiş oldum. Eee ölüm her şekilde zaten geliyor. Bütün insanların inkâr edemediği bir ayeti kerime vardır. Eee her canlı ölümü tutacaktır." diyor. Eee nerede olursak olalım muhakkak zaten ölüm gelecekti. Eee önemli olan bizim \*\*ölüme nasıl hazırlanmış olduğumuzdur\*\*. Yani \*\*ahiret inancı\*\* eee

onların var olduğu, Allah'ın bizi nasıl karşılayacağı, öğrendiğimiz ayetlerde, hadislerde eee dile getirilen eee metotlara baktığımızda eee bizler aslında ölümden ziyade eee kaybetme korkusundan da ziyade kendimize çeki düzen vermemiz gerektiğini görmüş oluyoruz. Aslında nasıl söyleyeyim? Eee bizler neler yapılabilir? Nasıl hareket etmemiz gerekir ki daha iyi karşılanabilelim? ve sevdiklerimizle inşallah cennette nasıl buluşabiliriz? Bunu eee ele alabiliriz. İşte bu şekilde eee gerçekten de eee sizin eğitimler, sizin eee dersler çok faydalı oldu benim için. Arkadaşlar için de çok çok teşekkür ediyorum. Eee bana çok güzel şeyler kattılar onlar da.

Danışman: — Evet. Teşekkürler. Eee K3, eee sen de bize süreç içerisinde okuduğun ayetler, okuduğun hadisler eee süreç içerisinde eee örnek verdiğim peygamberler ve peygamber hayatları ile ilgili peygamber hayatlarını eee bizlerin eee tefekkürünü kolaylaştırdığı için çok şey kaptın süreç içerisinde. Eee bu katılımlarından ötürü bizler de çok teşekkür ediyoruz.

Ben hemen K5 ya da döneyim. K5 merhabalar. Sen eee ne düşünüyorsun süreç sonunda? Ölüm kaygısı eee ve ölümlle ilgili edindiğim bilgiler, ayet, hadis ve bütün edinilen konuşma ve sohbet ler 8 seans sonunda sen bu 8 seansta bizl neler anlatabilirsin?

K5 : — Tekrardan merhaba Meryem hocam.

Danışman: — Merhabalar. Tabii ki hala ölümlle ilgili korkularım ve endişelerim var devam etmekte ama ilk başta bahsettiğim gibi hani ölüm kelimesinden bile korkar derecede ya da bundan bile ürperi derecede değil. Eee artık ölümlü mükafat olarak görebiliyorum. Ölüme bu şekilde bakabiliyorum aklıyla. Çünkü eee eee ölümlü özellikle İslam'daki yerile ve öteki dünyayla bağdaştırdığımız zaman hani \*\*adalet olarak baktığımda\*\*kavuşmalar\*\* olarak, \*\*hesaplaşmalar\*\* olarak baktığım zaman bütün bunları yaşayınca hani düşünebilince gerçekten bu defa iyi ki dedim. Hani tabii ki zorluğu var, tabii ki korkusu var hala ama \*\*iyi ki ölüm diye bir şey de var\*\*. Ölüm diye bir şey olmasaydı belki o zaman yaşamak çok daha zor olurdu. Hani mesela ben şu an hep şey olarak dua ederim. Eee El ayağa düşmeden, herhangi bir şeye veya bir insana muhtaç olmadan öleyim mesela. Şu an bunu dile getirebiliyorum. Çünkü ölüm olmasaydı herhalde çok daha büyük zorluklarla baş ederdik. O zaman çok daha büyük korkulara sahip olurduk her konuda. Hani mesela biz şu an ölümün varlığına inanıyoruz. Öteki

dünyaya inanıyoruz. Oradaki hesaplaşmaya inanıyoruz. Ve hiçbir zaman mazlumun ahının yerde kalmayacağına inanıyoruz. E ben bunun bu dünyada bu adaletin sağlanacağına inanmıyorum ama şu an bireysel veya dünya bazında baktığımız zaman hani hiçbir zulmün, hiçbir yanlış, hiçbir ihanetin sayısız ve karşılıksız kalmayacağını, öbür dünyada hepsinin bir karşılığı olacağını şu an çok net bir şekilde idrak edebiliyorum. Bu yüzden yani özetlemem gerekirse hala ölüm korkum tabii ki var, kaygılarım hala var. Hani kendime dair olmasa bile kaybetme korkum var aslında çok fazla hala ama ne olursa olsun şu an \*\*iyi ki diyebiliyorum\*\*. İyi ki ölüm var. Ve iyi ki biz şu an bu bilince sahibiz. Bundan sonra belki bu şekilde yaşamak hani daha güzel bir şekilde yaşamaya çalışıp gitmek istediğimiz yere layık ölümlerle belki yeniden bir doğuşla öteki dünyada kavuşuruz diye. Şu an böyle düşünüyorum.

Danışman: — Evet. Çok teşekkür ederim. Şimdi teşekkür ederim.

K5 : — Rica ederim.

Danışman: — Şimdi şöyle bir şey yapalım ve sonlandıracağız. Eee her birimiz birimiz hakkında ya da en azından birimiz eee bir isim vererek ben şimdi seçeceğim her birinizi. Bir öteki hakkında olumlu bir özelliğini çok kısa bir şekilde 2 dakikamız var çünkü eee kapanacak. Olumlu bir özelliğini söyler misin? K1, senden başlayalım. Biri bir arkadaş seçip olumlu bir özelliğini söyler misin?

K1: — Eee sesimi alabiliyor musunuz? Mikrofon değil mi? Tamam. Şu anda

Danışman: — Evet alıyoruz.

K1 : — eee ben bir daha söyleyebilir misiniz? Eee hocam

Danışman: — eee şöyle her birimiz bir öteki arkadaşımız hakkında olumlu bir özelliğini söyleyecek. Çok kısa 2 dakikamız var. Kapatacağız.

K1 : — Tamam. Eee ben eee K4'la alakalı duygularını eee \*\*samimi bir şekilde ifade\*\* edip bununla alakalı \*\*kritik değerlendirmeler\*\* yaptığı için eee güzel şeyler düşünüyorum. Bunu belirtmek isterim. Eee Allah razı olsun kendisinden.

Danışman: — Teşekkür ed Teşekkür ederiz. Evet K3 bir olumlu özellik alabilir miyim? Bir isim söyleyerek herkes mikrofonunu açarsa hemen hızlı bir şekilde geçmiş olacağız. Bu Evet, K1 için teşekkür etmek istiyorum.

K3 : — Evet. K1 evet olumlu şeyler söyledi. Teşekkürler. Evet, K2, K3 biriniz hemen evet olumlu bir özellik alalım isim olarak.

K4 : — Yani arkadaşların hepsi tek ayrı ayrı çok güzel yere değiniyorlar. Çok güzel şeyler söylüyorlar. Hangisine öne atacağımı bilmiyorum ama başta K1 çok güzel konulara değiniyor. Çok güzel bilgiler veriyor. Kendisine ayrıyeten teşekkür ediyorum. Diğerlerim de eee ayrıyeten teşekkür ediyorum. Sağ olsun herkes.

Danışman: — Evet. Teşekkürler. Eee K2, K5. Hemen mikrofonumuzu açalım. Bir dakikamız var. Olumlu bir özellik söyleyebilir misiniz?

K5 : — Eee şöyle K1 hocamızın çok yönlü konuşmalarını K3 hocamızın dinlendirici sesiyle aktardığı bilgileri K4 hocamızın da duygusal yaklaşımlarını gözlerimi dolu dolu dinledim. Teşekkür ederim.

Danışman: — Evet. Teşekkür ederiz. Deniz Kübra son söz sende.

K2 : — Ben K4 hocamızın tam teslimiyetle bu kadar güzel bütün yaşadıklarına rağmen böyle güzel sabırlı bir şekilde kalıp bu düşünceye sahip olması beni çok şaşırttı. Teşekkür ediyorum.

Danışman: — Evet, hepinize çok teşekkür ederim bu süreçte yanımızda olduğunuz için. Eee, Allah razı olsun. Hayırlı güzel bir ömür versin hepinize. Hepimize. Kendinize iyi bakın. Görüşmek üzere. Hoşça kalın.

K4: — Hoşça kalın. Allah sizden razı olsun.

Danışman: — Çok teşekkür ediyoruz. İyi geceler.

K3: — Teşekkürler.

Danışman: — Görüşmek üzere. Tekrar hoşça kalın. Teşekkürler.

## ÖZ GEÇMİŞ

<b>Ad Soyad: Meryem AVCI</b>	
<b>Eğitim Bilgileri</b>	
<b>Lisans</b>	
<b>Üniversite</b>	Siirt Üniversitesi
<b>Fakülte</b>	İlahiyat Fakültesi
<b>Bölümü</b>	İlahiyat
<b>Yüksek Lisans</b>	
<b>Üniversite</b>	
<b>Enstitü Adı</b>	
<b>Ana Bilim Dalı</b>	
<b>Programı</b>	