



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ENSTİTÜ ANABİLİM: SOSYAL HİZMET
ENSTİTÜ BİLİM DALI: SOSYAL HİZMET**

**YAKININI KAYBEDEN BİREYLERİN YAS DENEYİMLERİNİN
GÜÇLENDİRME YAKLAŞIMI TEMELİNDE ANALİZİ:
YAS DANIŞMANLIĞI MODELİ ÖNERİSİ**

DOKTORA TEZİ

NURULLAH YELBOĞA

DANIŞMAN: PROF. DR. ALİ RIZA ABAY

**YALOVA
OCAK 2023**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ANABİLİM DALI: SOSYAL HİZMET
ENSTİTÜ BİLİM DALI: SOSYAL HİZMET

YAKININI KAYBEDEN BİREYLERİN YAS DENEYİMLERİNİN
GÜÇLENDİRME YAKLAŞIMI TEMELİNDE ANALİZİ:
YAS DANIŞMANLIĞI MODELİ ÖNERİSİ

DOKTORA TEZİ

NURULLAH YELBOĞA
187303002

DANIŞMAN: PROF. DR. ALİ RIZA ABAY

YALOVA
OCAK 2023

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Nurullah YELBOĞA

ÖNSÖZ

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerini güçlendirme yaklaşımı temelinde ele alan bu doktora tezinin hazırlanması şüphesiz birtakım güzelliklerle birlikte bazı zorlukları da barındırmaktadır. Uzun bir süreci kapsayan bu zorlu yolculuk bazı insanların desteği ile aşılabildi. Burada en azından birkaçını zikretmeliyim.

Doktora eğitimi ve tez hazırlama süreci boyunca benden desteğini esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Prof. Dr. Ali Rıza Abay'a; Tez İzleme Komitesinde görev alarak akademik bakış açılarıyla beni yönlendiren Prof. Dr. Fethi Güngör ve Doç. Dr. Pehlul Düzenli hocalarıma teşekkür ederim.

Literatür sürecinde tezin İran ile ilgili kısımda hiç düşünmeden yoğun emek harcayan ve beni destekleyen Dr. Öğr. Üyesi Mira Assadi'ye; ölüm ve ritüeller ile ilgili çokça çalışması bulunan ve bu konuda beni her defasında aydınlatan Prof. Dr. Adem Sağır'a; çalışmanın yöntem ve analiz kısımlarında kıymetli tavsiyelerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Adem Kılıç ve Dr. Öğr. Üyesi Yahya Aktu'ya; sürecin başından beri her seferinde görüşlerinden istifade ettiğim Doç. Dr. Hıdır APAK ve Doç. Dr. Abdullah Işık'a; yüksek lisans danışmanım olan ve o günden beri akademik çalışmalarım ve doktora tezimde her zaman desteğini hissettiğim ve beni motive eden Prof. Dr. Orhan Koçak hocama müteşekkirim.

Üzerimdeki emek ve haklarını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim Anneciğim, Babacığım ve değerli ailem; bu sürecin ilk gününden beri her türlü zorluğa sabırla katlanan, her defasında beni teşvik eden sevgili eşim; yanımda olmalarına rağmen özlemlerini biriktirdiğim sevgili çocuklarıma çok teşekkür borçluyum.

Ocak – 2023

Nurullah YELBOĞA



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
TABLOLAR LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
ÖZET.....	xv
ABSTRACT	xvii
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu ve Problemi.....	4
2. Araştırmanın Amacı	7
3. Araştırmanın Önemi.....	8
4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	10
5. Araştırma ile İlgili Literatür	10
5.1. Dünyada Yapılan Çalışmalar.....	11
5.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	15
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	21
1.1. Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi.....	21
1.1.1. Yas.....	26
1.1.2. Yas danışmanlığı	56
1.1.3. Güç	59
1.1.4. Güçlendirme	60
1.1.5. Maneviyat.....	61
1.1.6. Manevi destek.....	62
1.2. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	63
1.2.1. Güçlendirme yaklaşımı.....	64
1.2.2. Yas kuramları/yaklaşımları	85
1.2.3. Kayıptan sonra geride kalan bireylerin yaşadıkları güçlükler.....	97
BÖLÜM 2: SOSYAL HİZMET VE YAS DANIŞMANLIĞI UYGULAMASI.....	107
2.1. Sosyal Hizmet Mesleğinde Yas Danışmanlığı ve Terapisi	107
2.1.1. Palyatif bakım, sosyal hizmet ve Türkiye’de durum.....	111
2.2. Dünya Örneklerinde Yas Danışmanlığı Uygulamaları	115
2.2.1. Batı toplumlarında yas danışmanlığı genel durum.....	115

2.2.2. İslam toplumlarında yas danışmanlığı genel durum.....	125
2.3. Türkiye’de Yas ve Yas Danışmanlığı Hizmetleri	135
2.3.1. Türkiye’de yas danışmanlığının sosyal hizmet açısından değerlendirilmesi	135
2.3.2. Eski geleneklerden günümüz Türkiye’sine ölüm ve yas	140
2.3.3. Taziye kültürünün yası kolaylaştırıcı rolü ve psikososyal boyutu	144
2.3.4. Türkiye’de yas danışmanlığı gereksinimini ortaya çıkaran değişim ve dönüşümler	147
BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	157
3.1. Araştırmanın Modeli	157
3.2. Araştırmanın Özneleri	160
3.2.1. Katılımcıları tanımlayıcı kodlar	164
3.3. Araştırma Süreci.....	164
3.4. Veri Toplama Teknikleri	166
3.4.1. Derinlemesine görüşme	168
3.4.2. Katılımcı gözlem ve derinlemesine görüşme süreci.....	169
3.5. Verilerin Analizi.....	172
3.6. Araştırmanın Etik Yönü	173
3.7. Düşünümsellik (Reflexivity): Araştırma Sürecinin Araştırmacıya Yansımaları	173
3.8. Yakınını Kaybeden Bireylerden Toplanan Verilere İlişkin Temaların Oluşturulması ve Tanıtımı.....	175
3.8.1. Ölüm olgusu ve metaforu	178
3.8.2. Yas deneyimi	179
3.8.3. Güçlendirici faktörler	180
3.8.4. Güçsüzleştirici faktörler	181
3.8.5. Yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi.....	182
BÖLÜM 4: BULGULARIN ANALİZİ VE YORUMLANMASI.....	185
4.1. Yakınını Kaybeden Bireylere İlişkin Verilerin Yorumlanması	185
4.1.1. Ölüm olgusu ve metaforu	191
4.1.2. Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri teması	196
4.1.3. Katılımcıları yas sürecinde güçlendirici faktörler	221
4.1.4. Katılımcıları yas sürecinde güçsüzleştirici faktörler	247
4.2. Yas Danışmanlığına İlişkin Alandan Toplanan Verilerin Yorumlanması	276
4.2.1. Katılımcıların yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi	277

4.2.2. Sosyal çalışmacıların kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleri	284
4.2.3. Yas danışmanlarının/profesyonellerinin kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleri	303
4.2.4. Din görevlilerinin kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleri.....	322
BÖLÜM 5: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	343
5.1. Araştırmanın Temel Sonuçları	343
5.1.1. Yakınını kaybeden bireylere ilişkin sonuçlar	343
5.1.2. Yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin sonuçlar	358
5.2. Yas Danışmanlığı Modeli: Yakınını Kaybeden Bireylere Yönelik Bir Model nerisi	370
5.2.1. Yas danışmanlığı modelinin yasal dayanağı, amacı ve yapısı	370
5.2.1. Modelin kuramsal yaklaşımı	374
5.2.2. Modelin temel zellikleri	377
5.2.3. Modelin işleyişi ve ıktıları.....	385
5.3. Araştırmanın Sosyal Hizmet Alanına ve Kuramına Katkısı	395
5.4. neriler	400
SON SÖZ YERİNE... ..	402
KAYNAKLAR	403
EKLER.....	439
ZGEMİş	480
YAYINLAR.....	480



KISALTMALAR LİSTESİ

ACA	: American Counseling Association
AFAD	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
AMATEM	: Alkol ve Madde Tedavi Merkezi
ASHB	: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
ÇEMATEM	: Çocuk Ergen Alkol ve Madde Tedavi Merkezi
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
DSM	: Diagnostic and Statistical Mental Disorder
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ICD	: International Classification of Diseases
IFSW	: International Federation of Social Work
KYK	: Kredi ve Yurtlar Kurumu
MASW	: Malaysian Association of Social Workers
NICE	: National Institute for Clinical Excellence
PDR	: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
SB	: Sağlık Bakanlığı
SHM	: Sosyal Hizmet Merkezi
TDK	: Türk Dil Kurumu
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WPCA	: Worldwide Palliative Care Alliance

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. DSM-V'e göre komplike yas kriterleri	32
Tablo 1.2. Ortak yas tepkileri.....	38
Tablo 1.3. Yas tutma evreleri	44
Tablo 1.4. Rando yas süreçleri yaklaşımı	93
Tablo 3.1. Katılımcı ve yakınlarına ilişkin bilgiler	163
Tablo 3.2. Ölüm olgusu ve metaforuna ilişkin alt temalar	179
Tablo 3.3. Yas deneyimi temasına ilişkin alt temalar	180
Tablo 3.4. Güçlendirici faktörlere ilişkin tema ve alt temalar	181
Tablo 3.5. Güçsüzleştirici faktörlere ilişkin tema ve alt temalar	182
Tablo 3.6. Yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesine ilişkin tema ve alt temalar	183
Tablo 4.1. Katılımcı görüşleri özet tablosu	186
Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu.....	187
Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu.....	188
Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu.....	189
Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu.....	190
Tablo 5.1. Yas sürecinde güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler.....	375
Tablo 5.1. (Devam) Yas sürecinde güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler	376



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırma kapsamında görüşme yapılan gruplar	161
Şekil 3.2. Katılımcıları tanımlayıcı kodlar	164
Şekil 3.3. Araştırma sürecinin aşamaları.....	165
Şekil 3.4. Katılımcıların görüşmeye ilişkin yorumlarının kodlu bölümler modeliyle açıklanması.....	171
Şekil 3.5. Araştırmanın temaları	175
Şekil 3.7. Her temanın kodlanma sıklığını gösteren grafik.....	176
Şekil 3.8. Yakınıni kaybeden bireylerin anlatılarına ilişkin kod bulutu	177
Şekil 3.9. Yakınıni kaybeden bireylerin ifadelerinden oluşturulan kelime bulutu ..	177
Şekil 4.1. Ölüm olgusunun Hiyerarşik Kod-alt Kod Modeli ile gösterimi	191
Şekil 4.2. Ölüm tanımı ve metaforuna ilişkin katılımcılardan alınan ifadelerin Kodlu Bölümler Modeli ile gösterimi	192
Şekil 4.3. Yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimleri	196
Şekil 4.5. Yakınıni kaybeden bireyleri yas sürecinde güçlendirici faktörlerin Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi	221
Şekil 4.6. Yakınıni kaybeden bireyleri yas sürecinde güçsüzleştirici faktörlerin Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi	247
Şekil 4.7. Yakınıni kaybeden bireylerin yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi	278
Şekil 4.8. Sosyal çalışmacıların kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşlerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi	284
Şekil 4.8. Yas danışmanlarının yas desteği alan bireylere ve yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin görüşlerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi.....	303
Şekil 4.9. Din görevlilerinin kayıp ve yas alanına ilişkin görüşlerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi	323
Şekil 5.1. Yas danışmanlığı modeli ile güçlendirmenin temel özellikleri	378
Şekil 5.2. Yas Danışmanlığı Modeli	385
Şekil 5.3. Modelin işleyiş aşamaları	387
Şekil 5.4. Yas danışmanlığı ekibi.....	390



YAKININI KAYBEDEN BİREYLERİN YAS DENEYİMLERİNİN GÜÇLENDİRME YAKLAŞIMI TEMELİNDE ANALİZİ: YAS DANIŞMANLIĞI MODELİ ÖNERİSİ

ÖZET

Yas, çok boyutlu bir fenomen olup karmaşık bir süreci ifade etmektedir. Bu çalışmada, söz konusu karmaşık sürecin nasıl deneyimlendiğini, bu süreçteki güçlendirici-güçsüzleştirici faktörleri belirlemek ve yakın kaybı yaşayan bireylerin yas desteği/danışmanlığı gereksinimlerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda da yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri ve bu süreçte yaşadıkları sorunlar güçlendirme yaklaşımı temelinde çok yönlü analiz edilmiştir.

Çalışmada, araştırmanın amacına uygun olarak nitel yöntem kullanılmış ve yakınını kaybeden 20 kişi (9 erkek, 11 kadın) ile derinlemesine görüşmeler; bu araştırma sonucunda önerilen yas danışmanlığı modeline uygun bir zemin oluşturmak için de 9 sosyal çalışmacı, yas danışmanlığı yapan 9 profesyonel ve 6 din görevlisiyle de görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verileri Maxqda 20 paket programıyla analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Analiz sonucunda *ölüm olgusu ve metaforu, yas deneyimi, güçlendirici faktörler, güçsüzleştirici faktörler ve yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi* olmak üzere beş tema ortaya çıkmıştır. Diğer gruplarla (yas danışmanları, sosyal çalışmacılar ve din görevlileri) yapılan görüşmeler neticesinde ise bireylerin yas danışmanlığı gereksinimlerine ilişkin veriler elde edilmiş ve bütün grupların verileri bütünsel olarak ele alınarak yas danışmanlığı modeline sağlam bir zemin oluşturulmuştur. Ayrıca yakınını kaybeden bireylerin dışındaki gruplardan elde edilen verilerle yas danışmanlığı biriminin kurumsal olarak nasıl bir yapı ve işleyişle hizmet sunacağı belirlenmiştir.

Yas süreci gibi zorlu ve karmaşık süreçte bireysel-çevresel kaynaklara rağmen yasıyla baş etmenin bir yolunu bulamayan, kendini çaresiz ve yalnız hisseden, yası patolojik hale gelen bireylerin dışardan profesyonel bir destek alma ihtiyacı ortaya çıkabilmektedir. Bu sebeple çalışma sonucunda yas sürecini sağlıklı geçiremeyen bireylere yönelik bir yas danışmanlığı modeli önerilmiştir.

İnsanı odağına alan bir meslek olarak sosyal hizmet de bireyi güçlendirerek yasıyla uzlaşmasını ve sağlıklı bir şekilde yasını tutmasını kolaylaştırabilir. Mesleğin yas konusunda böyle bir misyona sahip olması için ölenin olmadığı yeni yaşama uyum sağlamada yas tutan bireyi cesaretlendirme ve bu süreçte ona rehberlik etme/danışmanlık yapma görevini yerine getirmesi gerekmektedir. Meslekle ilgili bu gerçekliğe rağmen ölüm ve yas konusunun ulusal sosyal hizmet literatüründe yeterince ele alınmadığı görülmüş, yas olgusunu güçlendirme yaklaşımı temelinde ele alan bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Araştırmanın hem bu boşluğu doldurması hem de sosyal hizmetin yas danışmanlığı müdahalesiyle ruh sağlığı alanındaki varlığını daha güçlü bir şekilde hissettirmesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ölüm, Kayıp, Yas, Yas Danışmanlığı, Sosyal Hizmet.



ANALYSIS OF GRIEF EXPERIENCES OF BEREAVED INDIVIDUALS ON THE BASIS OF EMPOWERMENT APPROACH: GRIEF COUNSELING MODEL PROPOSAL

ABSTRACT

Grief is a multidimensional phenomenon and expresses a complex process. In this study, it is aimed to determine how this complex process is experienced, to determine the strengthening-debilitating factors in this process and to reveal the grief support/counseling needs of individuals who have experienced a recent loss. For this purpose, the grief experiences of the individuals who lost their loved ones and the problems they have experienced in this process have been analyzed in a multi-dimensional way on the basis of the empowerment approach.

In the study, qualitative method was used in accordance with the purpose of the research and in-depth interviews with 20 people (9 men, 11 women) who lost their relatives; As a result of this research, interviews were also conducted with 9 social workers, 9 professionals who provide grief counseling and 6 religious officials in order to establish a suitable basis for the proposed grief counseling model.

The research data were analyzed and interpreted with the Maxqda 20 package program. As a result of the analysis, five themes emerged *as death phenomenon and metaphor, grief experience, empowering factors, debilitating factors and receiving grief support and grief counseling thought*. As a result of the interviews with other groups (grief counselors, social workers and religious officials), data on the grief counseling needs of individuals were obtained and a solid ground was established for the grief counseling model by considering the data of all groups holistically. In addition, with the data obtained from groups other than the individuals who lost a loved one, it was determined what kind of institutional structure and functioning the grief counseling unit would provide.

In a difficult and complex process such as the grief process, individuals who cannot find a way to cope with their grief despite individual-environmental resources, who feel helpless and lonely, whose grief becomes pathological, may need professional support from outside. For this reason, as a result of the study, a grief counseling model has been proposed for individuals who cannot go through the grief process in a healthy way.

As a profession that focuses on people, social work can also strengthen the individual, making it easier for him to come to terms with his grief and mourning in a healthy way. In order for the profession to have such a mission in mourning, it must fulfill the task of encouraging the grief individual in adapting to the new life without the deceased and guiding/counseling him in this process. Despite this reality related to the profession, it has been observed that the issue of death and mourning is not adequately addressed in the national social work literature, and there has been no study that deals with the mourning phenomenon on the basis of the empowerment approach. It is expected that the research will both fill this gap and make its presence felt more strongly in the field of mental health through the grief counseling intervention of social work.

Keywords: Death, Loss, Grief, Grief Counseling, Social Work.



GİRİŞ

“Yası (kederi) ortadan kaldırmamalı
(zamanla ortadan kalkar düşüncesi saçmadır) da onu
değiştirmeli, dönüştürmeli, dural bir durumdan
(birikme, tıkanma, aynı olanın yinelemeli geri dönüşleri)
akıcı bir duruma geçirmeli.”

“Yas olgunlaşacaktır
(yani zamanla bir meyve gibi dalından düşecek
Ya da çıban gibi patlayacaktır).”
(Roland Barthes, Yas Günlüğü)

İnsanlık tarihinde ölüm hep ilgi duyulan konulardan biri olmuştur. Ölümün bilinmezliği, gizliliği, nasıl yaşanacağı ve ölüm sonrasına ilişkin birçok konu sık sık irdelenmiş ve üzerine düşünülmüştür. Her insanın ölümü farklı olduğu gibi ölüme karşı sergilenen tepkiler de farklılık göstermiştir. Farklı toplumların kültürel mirası, ölüm yolculuğunda farklı gelenekleri ve eylemleri ortaya çıkarmıştır. Ancak bunun da ötesinde ölüm olayının psikolojik tutumları ve geride kalanların yaşamını nasıl şekillendirdiği ölümle ilgili konularda önemli bir yer teşkil etmiştir.

Bir insanın ölümü sosyal bir varlık olarak ortaya sadece kendisiyle ilgili bir sonuç çıkarmamaktadır. Bireylerin ailesel, toplumsal yönü de bulunmaktadır (Zırh, 2012, s. 199). Dolayısıyla ölüm olayı ölen için bir tür geçişi simgelerken toplum için bir üye kaybı ve yakınlar için bir boşluğu simgelemektedir. Bu bakımdan bedenin çeşitli yöntemlerle ortadan kaldırılması (gömme, yakma, denize atma vb.); ruhun ayin, tören, merasim, dua gibi çeşitli inanç ve kültürel pratiklerle rahatlatılması kadar geride kalanların da karmaşık yas süreçlerinin çeşitli yöntemlerle kontrol edilmesi ve dengelenmesi önem kazanmaktadır.

İnsan, daha doğar doğmaz hayat mücadelesi vermekte ve hayatı idrak ettiğinde de daha iyisi için çaba göstermektedir. Kişinin kendi yaşamı üzerinde etkili olan bazı konularda kontrolü sağlama kabiliyeti olsa da bazı hususlarda kısmen pasif, bazılarında ise tamamen pasif konumdadır. Başka bir konu ise insanın ölüm karşısındaki tavrıdır ki ölümden genelde kaçınılmıştır. Yaşam-ölüm algısı, ölümü karşılama, sonraki hayat

için hazırlanma gibi birçok husus insan yaşamını şekillendirmekte ve yaşamı anlamlandırmasında yönlendirici olmaktadır. Bu bağlamda ölüm olayı karşısında gerek insanın kendi ölümüne bakışı gerekse sevdiği birinin ölümü sonrası psikososyal durumu, onun yaşamı anlamlı bulma ve dolayısıyla nasıl yaşadığını/yaşayacağını etkilemesi açısından önemlidir.

İnsan, bir varlık olarak birbirinden farklı ancak bu farklılıklara rağmen birbirine sıkı sıkıya bağlı yönleri ve boyutlara sahip bir yapıdadır. Onun fiziksel, ruhsal ve sosyal yönleri hem karşılaştığı durum, risk, olay ve olgulardan etkilenme boyutunu belirlemekte hem de onu meydana getiren söz konusu boyutlar, bu durumlar karşısında farklı tepkilerin verilmesine kaynaklık etmektedir. İnsan, canlı türleri arasında karşılaştığı durumlara uyum sağlayabilme ve dengeyi koruma ve yeniden sağlama bakımından belki de en üstün olanıdır. Ancak yine de yaşamı boyunca bazen planladığı, bazen hiç beklemediği, bazen hesaba katmadığı, bazen üstesinden gelebildiği bazen de tükenemediği birçok durumla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla planladığını düşündüğü yaşamı, bazen kontrolünün dışında ve kendisinin hiç arzu etmediği olay ve olgularla karşı karşıya bırakmaktadır. Bazı durumlar ise kendi potansiyeli, deneyimi, becerileri, bilgisi ve çevresinin desteği kaybettiği dengeyi yeniden organize etmeye yetememektedir.

Ölüm olgusu da kişinin inancı, bilgisi, kayıp deneyimi, kişilik özellikleri, kültürel değerleri, kaybettiği kişinin kim olduğu, ölüm hikayesi, geride kalanın sonraki yaşamının nasıl değiştiği/değişeceği gibi birçok faktöre göre etkisini göstermektedir. Roland Barthes'in (2016, s. 37) annesinin ölümünden sonra "*İyice umutsuz olduğum, belli etmemek için kendimle mücadele ettiğim, çevreme kasvet yaymak için çabaladığım, ama zaman zaman dayanamayıp 'yıkıldığım' söylenebilir.*" dediği gibi insanın çok güçsüz kaldığı ve bazen de yaşamdan kısmen veya tamamen koptuğu, kendini soyutladığı, dengesini kaybettiği ölümler olmaktadır.

Bu bakımdan ölüm ve yas, insan yaşamının önemli bir deneyimi ve dolayısıyla konusudur. Ölüm acısı ve ölümün beraberinde getirdiği sorunlar, insanı çaresiz ve güçsüz kılabilir. Öyle ki geride kalanlar varoluşunu ve yaşamını sorgular hale gelebilir. Yas sürecindeki anlamsal yüklemeler, boşluklar, üzüntü ve keder bireyi bu süreçte çepeçevre sarmaktadır. Bu zorlu süreçte bireyin kişilik özellikleri, kendi kaynakları, sosyal destek mekanizması ve inancı yası nasıl karşılayacağını

belirlerken ölenin kim olduğu, ölüm şekli, onunla kurulan bağlar gibi faktörler ise yas şiddetini belirlemektedir. Kısacası ölüm olayında ölen öldüğüyle geride kalan acısıyla kalmaktadır. Zira geride kalanlar ölüm olayından fiziksel, bilişsel, davranışsal ve psiko-sosyo-ekonomik açıdan etkilenmekte ve çok güçsüz kalabilmektedir. Bazen acısıyla hayatını “anlamsızca” sürdürmekte bazen de yaşadıklarından güçlenerek yeni bir yaşam kurabilmektedir.

Literatürde ölüm ritüelleri, ayinler, merasimler, törenler; yas evreleri, tepkileri, türleri gibi temel bilgiler uzun dönemden beri tartışılmıştır. Bu alanla ilişkili her meslek ve disiplin sahip olduğu misyon ve üstlendiği sorumluluk ölçüsünde ölüm öncesinden sonrasına değin insanın ölüm yolculuğuyla ilgili teoriler, yaklaşımlar ve bazı temel bilgiler üretmiştir. Tarih, antropoloji, felsefe, teoloji, tanatoloji¹, sosyoloji, psikoloji, sosyal hizmet gibi sosyal bilim alanına ilişkin birçok meslek ve disiplin ölüm öncesi, sırası, sonrası ile ilgili farklı boyutlardan bilimsel bilgiye, uygulama bilgisine katkıda bulunmuşlardır. Sosyal hizmet de ruh sağlığı alanında merkezî bir konum elde etmiş bir meslek ve disiplin olarak sahip olduğu değer ve ilkeler ölçüsünde sosyopsikolojik bir olgu olan ölümle ilgili her süreçte bireyden topluma değin sahip olduğu rolü yerine getirmekle mükelleftir.

Bu çalışma, yakın birinin ölümünden sonra geride kalanların yas deneyimlerini sosyal hizmet perspektifiyle analiz etmeyi amaçlamaktadır. Kaybın geride kalanlar üzerindeki etkileri, ölüm sonrası yasın nasıl yaşandığı, hangi faktörlerin söz konusu yas sürecinde belirleyici olduğu, geride kalanların yaşamlarını nasıl sürdürdükleri ve yeni yaşamı organize etme durumları gibi konular açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır. Daha sonra sosyal hizmetin yas sürecinde nasıl bir rol ve işleve sahip olması gerektiği üzerinde durulmuştur. Hayat dengesinin kaybedildiği, çaresizlik, boşluk hissi ve tükenmişliğin ortaya çıktığı ve hayatın anlamsızlaştığı bir süreçte sosyal hizmetin “güçlendirme yaklaşımıyla²” bireyin yaşam dengesini sağlaması, işlevselliğini arttırması ve sosyal çevreyle bağını yeniden güçlendirmesi bir sorumluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bireyin yeni yaşama uyum için

¹ Ölümün belirtilerini, koşullarını ve nedenlerini inceleyen bilim dalı.

² Güçlendirme yaklaşımı, sosyal hizmet mesleğinin birey, grup, topluluk ve toplumla çalışırken mesleki müdahalelerde sıklıkla yararlandığı temel yaklaşımlardan biridir.

hazırlanması ve desteklenmesi, profesyonel bir yardımı gerekli kılmaktadır ve böyle bir süreçte sosyal hizmet mesleği etkin olmayı vaat etmelidir.

1. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Çalışmanın konusu, ölüm olayı sonrasında geride kalan bireylerin psikososyal yaşamlarının ve yas deneyimlerinin incelenmesidir. Bu ana temaya bağlı olarak ölüm olgusunun geride kalanların yaşamlarını nasıl etkilediği, geride kalanların yaslarını nasıl yaşadıkları, yaşamlarını nasıl sürdürdükleri, hangi farklı durumlarla karşılaştıkları gibi bir dizi sorunun cevabı araştırılmaktadır. Özellikle travmatik ve komplike (karmaşık) niteliği taşıyan yas süreçlerinde bireylerin yaşam dengelerini yeniden nasıl kurdukları ve hangi güçlendirici faktörlerin onların hayatla bağlarını kurmaya yardımcı olduğu irdelenmektedir. Bu inceleme ve irdellemeler neticesinde sosyal hizmetin güçlendirme yaklaşımının yas gibi zorlu bir süreçte hangi unsurlarının destekleyici olabileceği ve yine bireylerin güçlendirici olarak gördüğü unsurların sosyal hizmete katkılarının bir analizi ortaya çıkmış olacaktır. Yine bu çalışma neticesinde ortaya çıkacak yas deneyimlerinin kayıp yaşayan bireylerle karşılaşan sosyal hizmet profesyonellerine rehberlik edici bir niteliğe ulaşması çalışmanın beklenen diğer çıktıları arasındadır.

Ayrıca ülkemizde henüz kurumsallaşmamış olan yas danışmanlığı hizmeti için bir modelin önerilmesi ve böyle bir modele duyulan ihtiyacı daha görünür kılmak da araştırmanın amaçları arasındadır. Araştırma böyle bir hedefe yönelerek, yas fenomenine/olgusuna sosyal hizmet perspektifinden nasıl yaklaşılması gerektiği hususunda bilimsel bir iddia niyeti de taşımaktadır. Böylece “*yas danışmanlığı*” modelinin tartışılması için de uygun bir zemin oluşabilecektir.

Süresi ve şiddeti değişmekle beraber zorlu yas sürecinin profesyonel bireyler tarafından yönetilmesi, yasin olağan seyrinde ilerlemesinin sağlanması, riskli yas etkilerinin önlenmesi gibi amaçlarla yasin profesyonel danışmanlar rehberliğinde yaşanması bireyin psikososyal sağlığı açısından önemlidir. Zira ölenin ardından keder, anlamsızlık, amaçsızlık, boşluk, değersizlik hissi; suçluluk ve özlem; yalnızlık ve terk edilmişlik gibi duygular yasalı bireyleri güçsüzleştirmektedir. Yine ölenin kim olduğuna ve hayattayken üstlendiği rol ve sorumluluklara bağlı olarak geride kalanların hayatlarında derin boşluklar oluşabilmektedir. Örneğin çalışan bir babanın yaşamını yitirmesi ailede ekonomik bir sorunu ortaya çıkarabilmektedir. Şayet bu

kayıp, çocuklu bir ailede meydana geldiyse ebeveyn kaybı çocukların okul ve sosyal yaşamlarında da derin izler bırakmaktadır. Yine eş kaybı durumunda dul bir kadının hayata tutunması ve varsa çocuklarına güvenli bir gelecek temin etmesi güçleşmektedir. Bu olumsuz unsurlar ise geride kalan bireylerde güçsüzleşme, çaresizlik ve işe yaramazlık gibi riskleri ortaya çıkarabilmektedir. Yine sosyal çevreyle ilişkiler, gelecekle ilgili planlar ve “şimdi ne olacağım” gibi kaygılar geride kalanların psikososyal yaşamlarını etkilemekte ve kaliteli bir yaşam sürmelerini engelleyebilmektedir. Söz konusu bu olumsuzluklar özellikle uzayan yas belirtilerinde geride kalan bireyler açısından tehdit niteliği taşımaktadır.

Günümüzde kabul edilen sağlık tanımı bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel esenliklerinin yanında sosyal sağlığı da önemsemektedir. Dolayısıyla yakın birinin ölümü üzerinden uzun bir süre geçmesine rağmen yası ve ölüm acısını problemlili bir şekilde yaşamaya devam eden ve bu süreçte yaşam dengesini kaybeden bireylerin psikososyal destek gereksinimleri ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan araştırma boyunca elde edilen veriler sosyal hizmet perspektifiyle değerlendirilerek yas tutan bireylere verilecek psikososyal destek ve yas danışmanlığının içeriği belirlenmeye çalışılmıştır. Söz konusu verilerin sosyal hizmet perspektifinden irdeleniyor olması mesleğin yas olgusundaki rol ve işlevlerine de ışık tutmaktadır. Dolayısıyla çalışma sonucunda önerilen “*yas danışmanlığı*” modelinin içeriği de böyle bir amaca binaen şekillenmiştir.

Kayıp ve yasin yukarıda sözü edilen etkileri düşünüldüğünde bu konunun sosyal hizmet kapsamında ele alınmasını gerektiren birçok boyutu olduğu açıkça görülmektedir. Örneğin ölüm tarihini araştırmak tarihin; ölümü kültürel bir olgu bağlamında ele almak antropolojinin; hayatın anlamı, yaşam, ölüm ve ölüm sonrasını açıklamak din ve felsefenin; ölümün toplumsal yönünü irdelenmek sosyolojinin; ölüm korkusu, yas ve travmayı ele almak ise psikolojinin, psikiyatrinin ve sosyal hizmetin ilgi alanındadır. Zira sosyal hizmet, bireyden topluma kadar psikososyo-ekonomik konuları irdeleyen, iyileştirme ve refah odaklı bir meslek ve disiplindir. Bu açıdan ölüm olayı ve özellikle travmatik, komplike yas süreci sosyal hizmet mesleğinin odağına girmektedir. Kayıp ve yasin birçok birey için kriz durumuna ve denge kaybına neden olduğu düşünüldüğünde sosyal hizmetin bu fenomene ilişkin problemlere müdahalesi daha elzem bir duruma gelmektedir.

Yine ölüm temasının dinî, toplumsal, ailesel, ekonomik, sosyal, psikolojik, kültürel yönlerinin bulunması ve sözü edilen boyutlar itibarıyla kayıp ve yasın bireyleri birçok yönden etkilemesi bu gerekçeyi daha da güçlendirmektedir. Bu boyutlar vesilesiyle de sosyal hizmetin ölüm ve yas sürecine müdahil olma durumu ortaya çıkmaktadır. Özellikle de geride kalanların kayıp sonrası yeni yaşama uyumları, yüzleşilen karmaşık problemler, yakın kaybına bağlı olarak ortaya çıkan ikincil kayıplar (örneğin ekonomik), yeni yaşamı organize etmedeki kişisel-çevresel güçlükler, hayata tutunamama gibi birçok konunun sosyal hizmetin sorun çözme, iyileştirme ve refahı sağlama idealiyle güçlü bir bağı bulunmaktadır. Bu hedeflere ulaşmak için ise sosyal hizmet mesleği uygulama ve müdahalelerinde bazı kuram ve yaklaşımlardan yararlanır. Teorik alt yapıya gereksinim duyulmasının sebebi ise söz konusu teorik temelle müdahalelerin kalıcı, düzenli ve sistemli olmasının sağlanmasıdır. Bu bakımdan kayıp ve yas müdahalelerinde belli yaklaşımların referans alınarak uygulamaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla her yönüyle farklı güçlükler barındıran ve bazen travmatik yaşantılara sebebiyet veren uzun süreli yas belirtilerinin güçlendirici bir yaklaşımla analizi yapılarak sosyal hizmetin yas müdahalesinde ve danışmanlığında nasıl bir çerçevede hareket etmesi gerektiğine ışık tutulması hedeflenmektedir. Bu noktadan hareketle geride kalanların kayba nasıl bir anlam yükledikleri ve yaslarını nasıl yaşadıkları hangi faktörlerin güçlendirici, hangilerinin güçsüzleştirici³ (zorlaştırıcı) olduğu güçlendirici bir yaklaşımla anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu yönüyle yas bağlamında sosyal hizmetin teorik temeline özgün bir katkı sunulması da hedeflenmiştir.

Bilimsel bir çalışmanın en önemli kısmını problemin seçimi oluşturmaktadır. Çünkü araştırma ile ilgili veri tabanının tümü, oluşturulan problem ekseninde şekillenmekte ve değerlendirilmektedir. Problem, araştırmanın asıl hedef noktasını oluşturması bakımından önem kazanmaktadır. Bu nedenle yakın kaybı nedeniyle geride kalanların yas süreçleri ve bu süreci nasıl deneyimledikleri, yüzleştikleri sorunlar, ortaya çıkan gereksinimleri, güçlendirici-güçsüzleştirici (zorlaştırıcı) faktörler, baş etme stratejileri ve kaybın nasıl anlamlandırıldığı bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

³ Çalışma boyunca “güçsüzleştirici” kavramı kullanılmıştır ve “yas sürecini zorlaştırıcı” manasındadır. Bu kavramın tercih edilmesinin nedeni bu çalışmanın güçlendirme yaklaşımına dayanıyor olmasındandır.

2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, **yakınını kaybeden bireylerin karmaşık yas deneyimlerini ve bu süreçte yaşadıkları sorunları güçlendirme yaklaşımı temelinde çok yönlü analiz etmektir.** Araştırmada yas fenomeninin psikolojik, sosyal, ekonomik, tinsel/manevi, ailesel boyutlarını tartışmak ve geride kalanların yasla baş etme stratejilerini ve yeni yaşama uyum süreçlerini kendi ifadeleri üzerinden açıklığa kavuşturmak hedeflenmektedir. Ayrıca geride kalanların yaşam dengesini nasıl kurdukları, iş-sosyal hayatlarının nasıl değiştiği, yaşamı kayıptan sonra nasıl anlamlandırdıkları, sosyal desteğin ne düzeyde etkili olduğu gibi alt temalarla ana tema olan yas fenomenine ilişkin detaylı bir bilgi toplanması hedeflenmektedir. Yine sosyal hizmetin yas sürecinde kendini nerede konumlandığı ve yas danışmanlığında nasıl bir sorumluluk üstlenebileceği de anlaşılmaya çalışılmıştır. Birey ve aile açısından ölüm olayının ne tür bir değişikliği ortaya çıkardığı, yeni yaşama uyum ve normale en kısa sürede dönmek için sosyal hizmetin yas danışmanlığı görevini nasıl tesis edebileceği, hangi yaklaşımlardan yararlanabileceği ve hangi disiplinlerle birlikte çalışabileceği çalışmanın diğer amaçları arasında yer almaktadır.

Bunun için araştırma aşağıdaki sorulara cevap bulmayı amaçlamaktadır.

- (1) Yakınını kaybeden bireyler yas sürecini psikososyal açıdan nasıl deneyimlemektedir? Katılımcılar yaşadıkları deneyimi kendi ifadeleriyle nasıl inşa etmektedirler?
- (2) Görüşülen kişiler yas sürecinde hangi sorunlarla karşılaşmakta ve ne tür gereksinimler (ekonomik, psikososyal destek, danışmanlık, sosyal-kamusal destek vb.) ortaya çıkmaktadır?
- (3) Ölüm şekli, ölenin yaşı, cinsiyeti, ailedeki fonksiyonu ve toplumsal statüsü gibi faktörler yas sürecini ve geride kalanları nasıl etkilemektedir? Yas sürecinde hangi baş etme stratejileri kullanılmaktadır?
- (4) Yas sürecinde taziye geleneği, tinsellik/maneviyat ve sosyal destek mekanizması gibi güçlendirici unsurların rolü nedir?
- (5) Sosyal çalışmacılar yakınını kaybeden bireylerle karşılaşmakta mıdır, kayıp ve yas alanında kendilerini yeterli görmekte midir? Sosyal çalışmacıların, yakınlarını kaybetmeleri sebebiyle karmaşık-travmatik yas yaşayan bireylere güçlendirici ve rehabilite edici bir hizmet sunmaları gerekli midir?

- (6) Güçlendirme yaklaşımı perspektifiyle, yas yaşayan bireylerin gözünden bireyleri yas sürecinde güçsüzleştiren-güçlendiren unsurlar nelerdir?
- (7) Yakınını kaybeden bireyler zorlu yas sürecinde profesyonel yas desteğine ve yas danışmanlığına gereksinim duymakta mıdır?

3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerine, bu süreçte yaşadıkları sorunlara, baş etme stratejilerine ve yeni yaşama uyum süreçlerine odaklanmaktadır. Yas olgusunun sosyal hizmet disiplini açısından henüz yeni ve yeterince ele alınmamış olması bu tez çalışmasının önemini arttırmaktadır. Zira bu çalışma, yas olgusuna bilimsel sınırlar çerçevesinde sosyal hizmet perspektifiyle nasıl yaklaşılması gerektiğini de ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal hizmetin teorik temeline özgün bir katkı sunma niyeti de taşımaktadır. Çalışmanın diğer bir önemli yönü de literatürde diğer disiplinlerce çokça tartışılan/ele alınan ölüm ve yas fenomeninin sosyal hizmet disiplini de yakından ilgilendiren bir konu olmasıdır. Zira sosyal hizmette bireyin iyilik hali, ailenin sağlıklı gelişimi ve toplumun refahı, mesleğin temel hedefleri arasında yer almaktadır. Bu anlamda çalışmanın bu alandaki söz konusu eksikliği gidermesi beklenmektedir.

Bu çalışmayı önemli kılan diğer hususlar ise yas sürecinin güçlendirme yaklaşımı temelinde analizinin yapılması, bireylerin yas deneyimlerinin anlaşılmasına çalışılması ve yasla baş etmede onları güçlendiren-güçsüzleştiren faktörleri belirlemesi şeklinde sıralanabilir. Bu bakımdan yas deneyiminin ve sürecinin derinlemesine irdelenmesiyle ortaya çıkacak kavrayıştan hareketle sosyal hizmet mesleğinin yas müdahalesinde bireyleri güçlendirici uygulamalarını ortaya koymak ve mesleğin bu alandaki profesyonel yetkinliğini arttırmak hedeflenmektedir. Katılımcılar üzerinden elde edilen bilgiler aracılığıyla sosyal hizmet literatürüne kayıp ve yas sürecine ilişkin bilgi eklenmesi de çalışmanın önemini arttırmaktadır. Son tahlilde sevilen birinin ölümü, yaygın bir yaşantıdır ve bu yaşantının geride kalanlar üzerindeki psikososyo-ekonomik etkileri düşünüldüğünde kayıp ve yas deneyiminin kapsamlı bir şekilde araştırılmasının önemi daha net anlaşılmaktadır.

Bu çalışmada ulaşılmak istenen noktalardan biri de Türkiye'deki sosyal hizmet mesleğinin yas danışmanlığı alanındaki durumunu tartışmak, yas tutanların sosyal hizmet gereksinimlerini belirlemek, dünyadaki mesleki uygulamalar çerçevesinde yas

danışmanlığını analiz etmek, alandan toplanan verileri ilgili kuramsal bilgilerle değerlendirmek ve böylece sosyal hizmet alanına aşağıda sıralanan katkıları sunmaktır. Bu çalışma ile:

- Ruh sağlığı mesleklerinden olan sosyal hizmetin yas sürecinde tedavi ekibinin bir parçası olarak etkin olabilmesi için mesleğin rol ve sorumluluklarına ışık tutmak,
- Bireylerin (geride kalanların) yas sürecinde psikososyal yaşamlarının çekilecek fotoğrafla incelenmesini sağlamak,
- Yasla baş etmede tinselliğin/maneviyatın, baş etme stratejilerinin, sosyal destek mekanizmasının ve kültürel-inançsal değerlerin etkisini ortaya koymak,
- Çalışma kapsamında yer alan örneklem grubundaki yas tutan, yas danışmanlığı/terapisi veren uzmanların, sosyal çalışmacıların ve din görevlilerinin “yas süreci” deneyim, gözlem ve bilgilerini sentezleyerek sistematik bilgi kümesi oluşturmak ve böylece akademisyenlere, uygulayıcılara ve yas tutan bireylere farklı yönlerden yarar sağlamak,
- Yas danışmanlığı alanının belli başlı mesleklere has olduğu algısını değiştirmek,
- Sosyal hizmetin çalışmadan çıkan sonuçlara bağlı olarak mesleki uygulama ve müdahalelerini birey ve ailelere uyarlayarak kayıp ve yas olgusunda genel bir çerçeve çizmek hedeflenmektedir.

Her ne kadar “ölüm ve yas” müdahalesi/desteği dünyanın farklı ülkelerinde sosyal hizmet alanında yer edinmişse de Türkiye’de sosyal hizmet disiplini henüz yeterince ışık tutulmamış bir alandır. Bu anlamda bu çalışmanın hedeflerinden biri de sosyal hizmet mesleğinin bu konudaki yerini ve işlevini belirlemeye katkı sunmaktır. Diğer bir hedef de yas tutma biçimi biricik ve kendine özgü olan bireylerin özellikle uzayan, travmatik ve komplike yas süreçlerinde “bir başınalıkları”na son vermek ve onlara profesyonel destek sunmaktır. Türkiye’de sosyal hizmet alanında ölüm sonrası yas sürecine müdahaleyi konu edinen hem akademik çalışma çok sınırlı sayıdadır hem de yasa yönelik bir model geliştirilmiş değildir. Oysa sosyal hizmet, doğum öncesinden ölüm sonrasına değin bireylerin tüm yaşam evrelerinde yüzleştikleri problemlere çözüm üretme gayesindedir. Bireylerin işlevselliğini ve yaşam kalitelerini

arttırma, onları özgürleştirme ve kendilerini gerçekleştirmelerine imkân sağlama hedefi için mikro, mezzo ve makro düzey müdahaleler gerçekleştirir. Bu noktadan hareketle geride kalanların zorlu yaşamı, zihinlerini muğlaklaştıran davetsiz düşünceler, duygusal acı ve yaşamlarının öznesi olan bireyin olmadığı yeni bir dünyada yaşam dengesini korumanın güç olduğu gerçeğinden hareketle onların güçlendirilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir. Zira geride kalanların yaşamında (eş, çocuk, kardeş vb.), aile sisteminde ciddi değişimler yaşanmaktadır. Üstelik ölümün geride kalanlar üzerindeki duygusal yükü ve psikolojik yansımaları bireyleri güçsüzleştirmektedir. Bu anlamda bu çalışma güçlendirme yaklaşımı temelinde bir “*yas danışmanlığı*” modeli önermeyi de hedeflemektedir. Dolayısıyla söz konusu hedef ve öneriler doğrultusunda çalışmanın yol gösterici olması beklenmektedir ve bu da çalışmaya ayrı bir değer katmaktadır.

4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Çalışma süresince araştırmacıyı sınırlayan bazı araştırma sınırlılıklarından söz etmek mümkündür. Birincisi araştırmacı ile öznelar arasında kurulan iletişim ile ilgilidir. Araştırmanın konusu derin bir kavrayışı gerektirmektedir ve bunun sağlanması için nitel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmacı bu hususu göz önünde bulundurarak özneların yas deneyimlerinin ayrıntılı kavrayışı için özen göstermiş ancak yine de veriler özneların aktarımlarıyla sınırlı kalmıştır. Dolayısıyla öznelar, yas deneyimlerini paylaşma eğiliminde olmalarına rağmen burada belirleyici olanın öznelar olduğu düşünüldüğünde bunun bir sınırlılık arz edebileceği söylenebilir.

Diğer bir sınırlılık ise kadın katılımcılara erişmekle ilgili olarak yaşanmıştır. Toplumdaki ataerkil ve geleneksel bazı tutumlar hem kadın katılımcılara erişmeyi hem de onlarla görüşme yapmayı zorlaştırmıştır. Bu nedenle hem güven ortamı oluşturmak hem de bazı katılımcılara erişimi kolaylaştırmak için öncelikle katılımcıların yakınlarına erişilmiş ve gerekli görüldüğünde bazı görüşmelere bir kadınla gidilmiştir. Bu durumun kadın katılımcıların kendilerini rahatça ifade etmelerini kısmen engellediği söylenebilir.

5. Araştırma ile İlgili Literatür

Bu başlık altında kayıp ve yasa ilişkin yapılan çalışmalar gözden geçirilerek tez çalışmasına katkı sunabileceği düşünülen araştırmalar eklenmiştir. Özellikle kayıp ve

yas danışmanlığına değinen araştırmalardan yararlanılarak farklı bir perspektifin oluşma arayışı güdülmüştür. Bu amaçla dünyada ve Türkiye’de konuyu ele alan araştırmalar analiz edilerek tezin olgunlaşmasına katkı sağlanmıştır.

5.1. Dünyada Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında kayıp ve yası ele alan ve özellikle sosyal hizmet alanında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Annesini kanserden kaybeden ve yaşları 16-28 arasında olan 55 genç ile bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada ebeveynin kaybından sonraki ilk 1-2 yıl içinde anksiyete, düşük özgüven gibi sorunların görüldüğü ve psikososyal sağlıkta iyi oluşun çok zor olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca sürekli bir sosyal desteğin varlığı ve geleceğe güven gibi faktörlerin bireylerin yaşamlarındaki bozulmaları önleyici işlev gördüğü aktarılmaktadır. Dolayısıyla sosyal çalışmacıların destekleyici müdahaleler gerçekleştirmelerinin gerekliliği üzerinde durulmuştur (Lundberg ve diğ., 2020).

Kuzey Afrika’da sosyal çalışmacıların çocuk ve yetişkinlerin sağlıklı gelişimi için yas bakımını yapması gerektiği belirtilmektedir. Özellikle travmatik yas yaşayan bireylerin sosyal adalet, insan hakları ve savunuculuk rolleriyle hizmet sunumuna yönelik yas programlarının uygulanması gerektiği aktarılmaktadır (Drenth, Herbst ve Strydom, 2013).

Goldsworthy (2005), kayıp ve yas sorunlarıyla sosyal hizmet mesleğinin uzun zamandan beri ilgilendiğini belirtmektedir. Bu nedenle kayıp ve yas, sosyal hizmet uygulamasının temel bir becerisidir. Ancak buna rağmen sosyoloji, psikoloji, tanatoloji gibi alanların geniş bir literatür yelpazesi varken sosyal hizmetin teorik alt yapısı gelişmemiştir.

Hill (2012), anne ölümü gibi travmatik olaylarda destek ve danışmanlık için sosyal çalışmacılarla birlikte birden fazla disipline mensup meslek elemanlarının yer alması gerektiğini ifade etmektedir. Ona göre bu baş etme stratejilerinin gelişimi için de gereklidir.

Bakım verenlerle yapılan bir çalışmada sevdiği birini kaybeden 180 bireye ulaşılmış ve yaklaşık %52,2’si yaşam sonu bakımında sosyal hizmet desteği gördüğünü belirtmiştir. Çalışmada, sosyal hizmet desteğinin çok boyutlu yas sürecini ve yas tepkilerini önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca hem iyi bir ölüm hem de

sağlıklı bir yas süreci için profesyonel desteğin önemi vurgulanmıştır. Yine bunun sosyal hizmet uygulamasının bir gereği olduğuna dikkat çekilmiştir (Gordon, 2013).

İntihar sonucu yakınıni kaybeden bireyler üzerine yapılan bir araştırmada yas sürecindeki psikososyal etkiler irdelenmiştir. Çalışmada, bu tür ölümlerin ardından şiddetli psikiyatrik belirtilerin görüldüğü, hatta geride kalanların da intihar edebileceği ifade edilmektedir. Bu yüksek risklerin varlığına karşılık yasa yönelik müdahaleler sorgulanmaktadır. Çalışma neticesinde iyileşme sürecini hızlandıran profesyonel müdahalelerin sınırlı kaldığı ortaya konulmuştur (Jordan, 2011).

Ani bebek ölümü yaşayan anneler üzerinde birkaç ülkede (ABD, İngiltere, Avustralya, Hollanda ve Yeni Zelanda) 2013-2016 yılları arasında 408 anne ile kapsamlı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda annelerin %50'sinin komplike yas -uzamış yas sendromu- belirtileri gösterdikleri %68'inin duygusal acı ve özlem duydukları, rol karmaşası ve öfkenin her zaman bildirilen belirtiler olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada bebek ölümleri sonrasında genellikle artan yas şiddeti belirtilerinin olabileceğine dikkat çekilmiştir (Goldstein ve diğ., 2018).

Norveç'te ani bebek ölümü sonrasında yas tutan 232 ebeveyn ile yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre ebeveynlerin yaklaşık %52'sinin travma sonrası stres belirtileri gösterdiği görülmüştür. Ayrıca uykusuzluk, sosyal işlev bozukluğu ve şiddetli depresyonun ebeveynlerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Dyregrov, 2004).

Yine İran'ın Kermanshah eyaletinde psikiyatri merkezlerine başvuran 751 bireyden % 3,73'ü (28) komplike yas; % 3,06'sı kronik yas ve % 0,67'si ertelenmiş yas belirtilerini gösterdiği ortaya çıkmıştır (Assare, Firouz, Kohi, Karimi ve Hosseini, 2014). Çalışma ertelenmiş ve kronik yas yaşayan bireylerin varlığına işaret etmesi bakımından değerlidir.

Sosyal hizmetin yas sürecinde danışmanlık rolüne vurgu yapan bir başka çalışmada ilk bir yıl ve sonrasında ağır belirtilerin olabileceği ve bu nedenle sosyal hizmetin yas yolculuğunda destekleyici profesyonel müdahaleler gerçekleştirmesi gerektiği belirtilmiştir. Gerekli görülmesi halinde bilişsel terapilerin ve grup çalışmalarının da yapılabileceği vurgulanmaktadır (Thieleman ve Cacciatore, 2013).

Yas tutan okul çağı çocukları üzerinde müzik terapisi ve yas tepkileri ilişkisini ölçmek için deneysel bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılara sekiz hafta boyunca her hafta bir saat sosyal hizmet müzikle terapi seansları verilmiştir. Öntest-sontest çalışması sonucunda müzikle terapi gruplarına dahil olan çocukların yas belirtilerinde önemli ölçüde iyileşme görüldüğü ortaya çıkmıştır. Bu nedenle çalışmada okullarda yas gruplarında müzikle terapi müdahalelerinin gerçekleştirilmesi önerilmektedir (Hilliard, 2007).

Sosyal hizmetin çocuk, genç ve aile alanında yaklaşık 25 yıl danışmanlık yapan bir sosyal çalışmacı ölüm ve yasa ilişkin herhangi bir eğitim almadığını, bu konuyla ilgili danışanları olduğunda Kübler-Ross'un "On Death and Dying" kitabının kendisine mentorluk yaptığını ifade etmiştir. Profesyoneller olarak sosyal çalışmacıların hem kişisel kayıplar yaşayabilecekleri hem de çok sayıda kayıp yaşamış danışanlarının olabileceği vurgulanmaktadır. Bu açıdan kayıp yaşayan birey ve ailelere yönelik ölüm ve yas alanında gerekli bilgi ve becerilere sahip olunması gerektiği belirtilmektedir. Özellikle yas tutmayla bağlantılı psikososyal sorunların olabileceği ve belki de danışanların farkında olmadan başka şikayetlerle destek talep edebileceklerine işaret edilmektedir. Örneğin ebeveynlerinden birini kaybetmiş okul çağı çocuğunun bazı davranışsal bozukluklar yaşayabildiği ancak bunun temelinde kayıp deneyimi olabileceği belirtilmektedir ki buna "maskeli yas" denilmektedir (Pomeroy, 2011).

Komplike yas üzerine yapılan bir meta analiz araştırmasında 1428 makale çalışması incelenerek komplike yas risk faktörleri belirlenmiştir. Komplike yas için düşük eğitim, depresyon, anksiyete, uyumsuz bağlanma ve bağımlılık, algılanan düşük sosyal destek, ölüm sonrasında aile çatışması ve ailenin ölümü kabul etmede güçlük faktörlerinin yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır. Komplike yasa karşılık birey ve aileleri koruyucu faktörlerin ise ölüm korkusunu azaltmak, tinsellik ve ölenle ilgili yaşam sonu bakımının iyi yapılmış olması olarak belirlenmiştir. Çalışmada sosyal çalışmacıların risk altındaki birey ve aileleri belirlemek ve önleyici müdahalelerde bulunmak için bu faktörlerden yararlanabilecekleri ifade edilmiştir (Mason, Tofthagen ve Buck, 2020).

Son 20 yılda sosyal hizmette palyatif bakımın gelişmeye başladığını belirten bir çalışma ise sosyal çalışmacıların ölmekte olan bireylere ve ailelerine yönelik psikososyal destek sunmaya liderlik ettiği ve dolayısıyla bu alanın eğitim içeriğine

dahil edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Herkesin hayatının bir noktasında bir yakınının veya ailesini kaybettiğini ve dolayısıyla yas danışmanlığı konusunda çocuk, genç ve yetişkinler için yas bakım bilgisinin ruh sağlığı meslekleri için zorunlu olduğu belirtilmektedir (Murty, Sanders ve Stensland, 2015).

Yas danışmanlığı konusunda 14 makalenin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında yas gruplarının etkileri araştırılmıştır. Ruh sağlığı hemşireleri, sosyal çalışmacılar, psikoterapist ve danışmanların mesleki eğitim süreçlerinde grup liderliği konusunda bilgi edindikleri aktarılmaktadır. Yas belirtilerini giderme konusunda ise grup müdahalelerinin etkili fakat bireysel müdahaleye nazaran daha sınırlı kaldığı belirtilmektedir. Yas gruplarının yas şiddetini ve depresyonu azaltma potansiyeline sahip olduğu ancak grup uyumu ve grup işbirliğinin etkisinin de ölçülmesi gerektiği aktarılmaktadır (Maass, Hofmann, Perlinger ve Wagner, 2020).

Klinik sosyal hizmette ilişkisel öğrenme modelini araştıran bir çalışmada kayıp ve yas üzerine değerlendirme yapılmıştır. Çalışmada hassas gruplarla çalışmanın seçenек olmadığı ve bu nedenle sosyal hizmet akademisyenlerinin yaşam sonu bakımı ve yas danışmanlığı için öğrencilerin yeterliliklerine yönelik müfredat belirleme yükümlülüğü olduğu tartışılmaktadır (Konrad, 2010).

Sosyal hizmet okullarında 30 fakültede yapılan bir çalışmaya eğitimciler ve uygulayıcılar (öğrenciler) katılmıştır. Öğrencilerin çok az bir kısmı yaşam sonu bakımı için teorik bilgiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca eğitim müfredatında ölüm ve yas üzerine herhangi bir eğitim içeriğinin olmadığı belirtilmiştir. Dolayısıyla araştırmmanın ortaya koyduğu sonuçlara bakıldığında öğrencilerin bilgi, beceri ve uygulama düzeylerinin yeterince gelişmediği görülmektedir. Hatta master düzeyinde eğitim alanlar dahi kendilerini bu alan için henüz hazırlıklı görmemektedir. Ancak buna karşılık sosyal çalışmacıların danışmanlık, vaka yönetimi ve ölüm işlerinde/hizmetlerinde savunuculuk yapma açısından merkezi konumda olduğu aktarılmaktadır (Christ ve Sormanti, 2000).

Grup çalışmasının yas tutan bireyler üzerindeki etkilerini ele alan bir çalışma grup çalışmasının onca yararına rağmen yas danışmanlığında yeterince kullanılmadığını belirtmektedir. Sosyal hizmetin grupla çalışma olarak karakterize edilen müdahalelerinin yas tutan bireyleri anlamak ve grup çalışmasının etkilerini görebilmek

için teorik bir çerçeveye ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir (Knight ve Gitterman, 2014).

Başka bir çalışmada ölüm, kayıp ve yas alanındaki literatür zenginliğine ve sosyal hizmet uygulayıcılarının sıklıkla karşılaştığı bir durum olmasına rağmen Bowlby'nin "bağlanma teorisi", Worden'in "görevler modeli" ve Kubler-Ross'un "yas aşamaları" modellerinin sosyal hizmetin temel ilkelerini görmezden geldiği belirtilmektedir. Hâlbuki kayıp ve yasın sosyal hizmet ile ayrılmaz yönleri bulunmaktadır. Bu bakımdan akademisyenler tarafından kayıp ve yas teorilerinin genişletilmesine gereksinim duyulduğu belirtilmektedir. Böyle bir gereksinimin ortaya çıkmasının bir diğer nedeni de kayıp ve yas uygulamalarının sosyal hizmet uygulayıcıları üzerindeki etkilerinin ihmal edildiği durumudur (Simpson, 2013).

Alan yazında ölüm ve yas ile ilgili uluslararası literatür incelendikten sonra Türkiye'de yapılan çalışmalara değinmekte yarar görülmektedir. Aşağıdaki başlık altında Türkiye'deki mevcut durumun bir taraması yapılmıştır.

5.2. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Bir konunun özgünlüğü, hangi perspektifle ele alınacağı ve alandaki hangi açıkları kapatacağı süreçlerinin sağlıklı ilerlemesi ve olgunlaşması için o konu ile ilgili yapılan çalışmaların irdelenmesi gereklidir. Bu bakışla ölüm ve yas olgusunun Türkiye'deki durumu ile ilgili literatür paylaşılmıştır.

Ergenlerde kayıp düzeyi, yas ve iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal desteğin rolünün incelendiği bir çalışmaya 216 lise öğrencisi dahil edilmiş ve sosyal desteğin yas ile iyilik hali arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin yas sürecinde yüksek düzeydeki sosyal desteği hem yasla baş etmelerini kolaylaştırdığı hem de iyilik hallerini pozitif yönlü etkilediği belirtilmiştir (Çakar, 2020).

Yine Türkiye'de eşini kaybeden 21 kadın ile nitel bir çalışma yürütülmüş ve çalışmada yas tutma süreci, baş etme kaynakları, kadın olmanın sürece yansımaları gibi temalara değinilmiştir. Çalışma boyunca kadınların yas deneyimlerine vurgu yapılarak kayıp sonrası iyileşme adımlarının toplum tarafından desteklenmediği ortaya konulmuştur. Araştırmacı bu durumundaki yası "haklarından mahrum edilerek iyileşme" (*disenfranchised recovery*) olarak yorumlamaktadır (Tunaç ve Küçükkaraca, 2020).

Türkiye’de yapılan başka bir çalışma, çoklu kayıp yaşamış (eş intiharı ve ablasının eşi tarafından öldürülmesi) bir kadınla yapılan yas danışmanlığı süreci olgu sunumu olarak paylaşılmaktadır. Eşini ve ablasını travmatik bir biçimde kaybeden ve yaslarını yaşayamayan (eşinin cenazesine katılmamış, ablasının ölümünden o güne değin hiç bahsetmemiş) kadın psikiyatri hemşireliğine uyku bozukluğu, hayattan zevk alamama, günlük işlerini yapmakta zorlanma, üzüntü içinde hissetme ve dikkat eksikliği gibi şikayetlerle başvurmuştur. Yas danışmanlığı sürecinde “sorun odaklı destekleyici danışmanlık” yapılmıştır. Söz konusu olguda gecikmiş yasın olduğu, yasın zamanında yaşanmadığı, kadının eşinin ölümünden suçluluk duyduğu, kaybettiği eşi ve ablasının mezarlarını ziyaret etmediği ve onlarla vedalaşmadığı⁴ ortaya çıkmıştır. 42 görüşme ile yapılan yas danışmanlığı sonucunda ilgili yas görevleri tamamlanarak kadının sözü edilen belirtilerden ve rahatsızlıklarından kurtulduğu belirtilmiştir (Karaca, 2012). Bu olgu sunumu yası problematik hale getiren bazı faktörlere dikkat çekmesi açısından önemlidir. Travmatik ölümler, çoklu ölümler, gecikmiş-ertelenmiş yas unsurları bireylerin yaşam dengesini bozmakta ve bireyin iyilik halini engellemektedir.

Ankara Üniversitesi Kriz Merkezi’ne 1990-2005 yılları arasında başvuran 458 yas olgusu incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında olguların yaklaşık % 81’nin kadınlardan oluştuğu, yeterli sosyal desteği olmayanların psikolojik destek arayışında oldukları, yas tedavisi arayışında olmanın eğitim durumundan etkilenmediği, çalışıyor olmanın yas çözülmesinde kolaylaştırıcı etki yapmadığı, zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etmede gençlerin daha çok zorlandığı, yas desteği için en erken başvurunun kaybın ertesi günü- en geç başvurunun ise 12 yıl sonra yapıldığı görülmektedir. Olgularda ilk görüşmelerde öne çıkan duyguların ise özlem, suçluluk ve pişmanlık olduğu ortaya çıkmıştır (Şenelmiş, 2006, s. 2006).

Türkiye’de yakınıni kaybeden 543 kişi üzerinde yürütölen başka bir çalışmanın sonuçlarına göre yakınıni kaybedenler arasında patolojik yas görölme oranı %4.6 olarak belirlenmiş ve tüm toplamdaki patolojik yas oranının ise %2.9 olduğu ifade edilmiştir (Bağcaz, 2017).

⁴ Vedalaşma, literatürde sağlıklı bir yas süreci için gerekli görölen görevlerden biri olarak geçmektedir. Son anında ölenin yanında olmak, son görevini (yıkama, dokunma, defnetme vb.) yerine getirmek, ritüellere katılmak vedalaşma kapsamında değerdendirilebilir. Kültürümüzde vasiyet, helallik isteme (hakkını helal et) de bir tür vedalaşmadır. Çalışmada helalleşmeden ziyade vedalaşma kavramı tercih edilmiştir.

Gizir (2006), 18-23 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yürütmüş ve çalışmada yaşanan kayıpların öğrencilerin gelişimsel ve akademik başarıları üzerindeki etkilerine değinilmiştir. Çalışma ayrıca Worden'in (2001) yas danışmanlığı modelinin aşamaları ve amaçları ile kullanılan ilke ve tekniklere odaklanmıştır.

Bir başka çalışmada ise intihar sonucu ebeveyn kaybı yaşayan çocuğa yönelik sosyal hizmet modelleri değerlendirilmiştir. Çalışmada çocuğun kriz durumundan en az zararla nasıl kurtulabileceği ve onun yüksek yararına olabilecek sosyal hizmet müdahalelerinin bir analizi yapılmıştır (Karataş, 2013).

Ebeveyn kaybı sonrası çocukların yas süreçleri onların akademik, psikososyal yaşamlarını ve gelişimlerini etkileyebilmektedir. Türkiye'de annesini kaybeden iki kardeş üzerinde bir çalışma yapılmış ve aile ilişkilerinin, ritüellerin, ev ziyaretlerinin (taziye), mezar ziyaretlerinin yas sürecini pozitif yönlü etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca aile üyeleri dayanıklılığının da yas sürecini kolaylaştırdığı aktarılmaktadır (Tanacioğlu-Aydın, Akmehmet-Şekerler, Albayrak-Kaymak ve Zara, 2021).

Ölüm ritüelleri, dinî inanç ve yası konu edinen başka bir çalışma ise 8 kadına yönelik olarak yürütülmüştür. Çalışmada kayıp metaforu, cenaze merasimleri ve ritüellerin bireyin kendi kontrolü ile ilişkisi gibi üç tema üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin duygu kontrolü yas sürecini etkilemektedir; bireylerin yas deneyimleri evrensel düzeye paralellik göstermektedir ve ritüellerin koruyucu işlevi bulunmaktadır (Aksoz-Efe, Erdur-Baker ve Servaty-Seib, 2018).

Çocuklarını kanser sebebiyle kaybeden ailelerin yas tepkileri üzerine yapılan başka bir çalışmaya göre öfke, suçluluk, depresyon ve kaygı tüm aile üyeleri arasında yaygınlık göstermiştir. Bazı aile üyelerinin yas aşamalarını tamamlayıp yeni yaşama uyum sağladıkları görülürken diğerlerinin duygularını sorgulama ve suçluluk aşamalarında kaldığı görülmüştür. Çalışmanın belki de en önemli sonuçlarından birisi ailelerin kayıptan önce ve sonra herhangi bir profesyonel destek almadıklarını bildirmeleridir. Bu nedenle araştırmacılar çalışma sonuçlarına dayanarak sağlık bakım profesyonellerinin birey ve ailelere yaklaşım ve onları anlamaları için bu konuda eğitim almaları gerektiğine vurgu yapmaktadır (Cimete ve Kuguoglu, 2006).

Esen-Ateş (2019), şehit ve gazi aileleri ile bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada imtihan inancının travmayla başa çıkmaya etkisi irdelenmiştir. Çalışma sonucunda travmatik

olayın imtihan inancı sayesinde anlamlandırılmasıyla başa çıkma potansiyelinin arttığı ortaya çıkmıştır.

Sosyal hizmetin yas müdahalesine vurgu yapan bir çalışma ise şehit ailelerine yöneliktir. Worden'in Yas Danışmanlığı modelinin sosyal hizmet müdahale yöntemlerinden biri olan grup çalışmasında kullanılmasıyla yas tutan bireylerde iyileşme görüldüğü belirtilmiştir. Çalışmada yas danışmanlığının psiko-sosyal bir hizmet olarak yaygınlaştırılması gerektiğine dikkat çekilmiştir. Sevilen birinin kaybı aslında bir kriz durumudur ve birey-aile bu krizi tek başına yönetemeyebilir. Bu nedenle psikiyatrist, psikolog, sosyal çalışmacı ve hemşire gibi meslek elemanlarının psiko-sosyal destek sunması gerektiği belirtilmiştir (Er, Yıldırım, Çınar ve Kısa, 2018).

Eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin yas süreçlerini sosyal hizmet perspektifiyle inceleyen bir doktora tezinde, yaşlı bireylerin eş kaybını kadercı bir yaklaşımla kabul ettiklerini, çoğunun çevreden sosyal destek aldıkları, katılımcılarda yalnızlık duygusunun baskın bir biçimde yaşandığı ve bireylerin yeni başlangıçlar için çekimser davrandıkları gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır (Güni, 2021).

Attepe (2010) ise ebeveyn kaybı yaşayan çocukların ölümü algılama biçimlerine ve ebeveyn kaybının çocuklar üzerindeki etkilerine değinmiştir. Bu amaçla gelişim dönemlerine göre çocukların ölümü algılama düzeyleri, duygularının anlaşılması gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Yine çocuğun çevresinde bulunan yetişkinlerin yas belirtilerine duyarlı olmaları ve gerekli görüldüğünde çocuğa profesyonel desteğin verilmesi gerektiği belirtilmektedir.

Arıcı (2014), travmatik yas sorunu yaşayan kadınlarda aile dayanıklılığı programının etkililiğini deneysel bir yöntemle ele almıştır. Araştırma sonucunda aile dayanıklılığı programının kadınların stres ve yas düzeylerini kalıcı bir biçimde olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca kadınlara yönelik travmatik yasa ilişkin programların kadın aile merkezleri veya özel ruh sağlığı merkezlerinde verildiği vurgulanmaktadır (s. 9).

Arslan ve Buldukoğlu (2019), yasin aile üzerindeki etkilerini azaltmak için uygulanan aile yas destek programları üzerine literatür taraması yapmıştır. Yas destek programlarının anlam bulmayı kolaylaştırma, ruhsal problemleri azaltma, dayanıklılığı

arttırma, yas tepkilerini pozitif yönlü etkileme ve birey-aileleri güçlendirme bakımından kayıpla başa çıkmayı kolaylaştırdığına vurgu yapılmıştır.

Karabayır (2019) ise yüksek lisans tezinde büyükanne-büyükbabanın ölümü sonrası gençlerin yas süreçlerini ve bu süreçteki deneyimlerini incelemiştir. Nitel çalışmasında üniversite öğrencilerinden 7 genç ile görüşmeler yapmıştır. Çalışmada yakın ölümünü ilk kez deneyimleme, gençlerin ölüm ritüellerine ilişkin görüşleri, üniversitenin yas sürecindeki engelleyici-koruyucu işlevi gibi temalara değinilmiştir.

Berksun (1995), Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne başvuran bireyler üzerine bir değerlendirme çalışması yapmıştır. Çalışmaya göre merkeze başvuranların %10'u ölüm ve yas ile ilgili ve genellikle ölüm olayından 2-3 hafta sonra olmaktadır. Başvuru nedenleri arasında ise günlük işleri sürdürememe, adaptasyon sorunu, intihar düşüncesi ve depresif bozukluklardır. Ölümün ardından birkaç ay sonra yapılan başvurularda ise çoğunlukla sosyal desteğin azaldığı döneme denk geldiği ve yalnızlık, ekonomik problemler, sorumlulukların artması, uyum, güvensizlik ve ne yapacağını bilememe gibi sorunların ifade edildiği vurgulamaktadır.

Ölüm ve yasla ilgili olarak verilen bu literatür bilgisinden sonra, çalışmanın bundan sonraki bölümünde bu tez çalışmasının kuramsal yaklaşımı ve ilgili kavramlara yer verilmektedir.



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, çalışmanın kavramsal ve kuramsal çerçevesine odaklanılmıştır. Zira çalışma konusu itibarıyla ölüm ve yasla ilgili temel kavramların anlaşılması önem taşımaktadır. Dolayısıyla ölüm, kayıp, yas, yas danışmanlığı gibi kavramlara yer verilmiştir. Daha sonra ise ölüm ve yasla ilgili mevcut kuramlar ve bu çalışmanın temel aldığı kuramsal yaklaşım olan güçlendirme yaklaşımı üzerinde durulmuştur.

1.1. Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi

Bu başlık altında çalışmanın temel kavramlarını oluşturan kayıp, yakınlık, ölüm fenomeni, yas, yas danışmanlığı, güç ve güçlendirme kavramları açıklanmaktadır.

1.1.1. Kayıp

Bireyler yaşamları boyunca birçok kaybı deneyimlemektedir. Bu anlamda yaşamın kayıp veya kayıp tehditleriyle devam ettiği söylenebilir. Kayıp kavramının kapsamına bakıldığında geniş bir anlama karşılık geldiği görülmektedir. Örneğin Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde kayıp kavramı için “kaybolma, yitme, yitim; kaybedilen şey; kaybolmuş olan, yitik” ifadeleri kullanılmaktadır (TDK Sözlük Anlamı, 2022). Ancak bu çalışmada kayıp kavramıyla kastedilen, bir şeyin yitirilmesinden ziyade bir insanın “ölüm”üdür.

Ölüm, aynı zamanda bir kayıptır elbette ancak ölümü bir kayıp olarak görmek yani birinin kaybedildiğini ifade etmek ölüm olayının kabullenilmesini kısmen güçleştirmektedir. Çünkü kaybedilen belki de tekrar bulunur gibi bir durum ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda kayıp, literatürde çoğunlukla iş kaybı, sevilen bir insanın/canlının/nesnenin kaybı, evlenme, taşınma, mezuniyet (Volkan ve Zintl, 2020) gibi durumlarla birlikte anılsa da bunun ötesinde bu çalışmada kayıp kavramı daha ziyade ölüm olayı için kullanılmıştır.

İnsanlar nihayetinde sahip oldukları her şeyi kaybetmektedir. Kendilerinde ödünç olarak bulunan gençlik, ev, araba ve meslek de kayıp olarak nitelendirilebilir. Aynı şekilde sevilen birinin ölümü de kayıptır. Tıpkı sahip olunan eşya ve varlıkların elde tutulamaması gibi yakın/sevilen insanlar da ölüme karşı korunamamaktadır. Bu gerçeğin farkında olmak üzücü olsa da yaşanan süre zarfında sevilenlerle vakit geçirmiş ve hayatı paylaşmış olmanın minnettarlığını hissetmek gerekmektedir.

Neticede sahip olunan hiçbir şeyde sonsuz bir kalıcılık yoktur. Gözden kaybolanı önlemeye yönelik güven verici hiçbir çaba bulunmamaktadır. Dolayısıyla birçok yönden eğer hayat bir okul ise kayıp müfredatın büyük bir kısmına karşılık gelir (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, s. 108).

Kübler-Ross, kaybın aslında güvenli bir yer olan ve ihtiyaçların kolaylıkla karşılandığı anne karnından sonra da yaşandığını ifade etmektedir. Dolayısıyla ona göre hayat kendi içinde birçok kaybı barındırmaktadır. Başka bir yere taşınıldığında, okul değiştirildiğinde, sevilen bir oyuncak kırıldığında veya bir oyun kazanılamadığında hep bir kayıp vardır. Dolayısıyla ilk kayıp doğumla başlar ve hayattaki kayıplar serisiyle devam eder. Bu anlamda sahip olunan her şey insana geçici olarak verilen bir kredi gibidir. Fakat yine de hayatın kayıplarla birlikte anılması ve görülmesi istenmeyen ve kaçınılan bir durumdur. Bu nedenle hayattaki kayıplara hep bir direnç gösterilmektedir (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, s. 109).

Yukarıda açıklandığı üzere kayıp denildiğinde akla birçok şey gelmektedir. Bu çalışmada kaybın insan ölümüne karşılık geldiği vurgusu yapıldıktan sonra tezde sıklıkla kullanılan “yakınlık” kavramına bakmakta yarar görülmektedir.

1.1.2. Yakınlık

Bu çalışmada, yakınlık denilince ilişki ve kan bağı dolayısıyla güçlü bağları olan bireyler kastedilmektedir. Zaten TDK, yakın sözcüğü için birçok tanımlama yapmış ve bir tanesinde “aralarında sıkı ilişki olan arkadaş, dost veya akraba” açıklamasında bulunmuştur (TDK, 2022). Bu bakımdan çalışma kapsamında değerlendirilen anne, baba, eş, kardeş, dede, nine gibi birinci ve ikinci dereceden akrabalar birbirine yakın kabul edilmiştir. Arapçada, akraba “yakın” anlamındadır ve karîb kelimesinden türemiştir. Bu anlamıyla birlikte “biriyle aynı soydan olan kimse” için de kullanılmaktadır (TDV İslâm Ansiklopedisi, 2022).

Hukuk dilinde akrabalık için hısımlık kelimesi kullanılmaktadır. Örneğin Türk Medeni Kanunu’nun 17. maddesi kan hısımlığını açıklarken “*Biri diğerinden gelen kişiler arasında üstsoy-altsoy hısımlığı; biri diğerinden gelmeyip de, ortak bir kökten gelen kişiler arasında yansoy hısımlığı vardır.*” (Türk Medeni Kanunu, 17 md.) ifadesini kullanarak kan hısımlığının derecesini belirtmektedir.

Türkçedeki “yakınlık” akrabalık ile eş değeri kullanılmaktadır. Akrabalık adlarının tasnifini yapan Emiroğlu (2012), kan hısımlığı bakımından akrabaların yakınlık derecelerini dört kategoriye ayırmaktadır. Ona göre *birinci derece akrabalık* anne, baba ve çocuk; *ikinci dereceden akrabalık* kardeş, dede, nine ve torunlardan oluşmaktadır. Eşler arasındaki birliktelik ise kayın hısımlığı içinde değerlendirilmektedir. Medeni Kanun’da da eşler arasındaki hısımlık kayın hısımlığı içinde geçmektedir.

Bu kavramsal içerik çerçevesinden sonra, bu çalışmada kullanılan “*yakınıni kaybeden bireyler*” ifadesinden kastedilen anne, baba, eş, kardeş, dede, nine gibi akrabalarından herhangi birini kaybeden bireylerdir.

1.1.3. Ölüm fenomeni

Ölüm, “*sinirsel faaliyetlerin ya da beyin fonksiyonunun kalıcı kaybı ve biyolojik işleyişin geri döndürülmez şekilde bitişi*” olarak tanımlanmaktadır (Spellman, 2017, s. 15).

Aurelius (2015) ise “*Eğer atomlardan oluşuyorsak ölüm dağılımdır, fakat öyle değilse tükenme ve başka yere göç etmedir.*” sözüyle ölüm olayının biyolojik ve olgusal yönüne açıklık getirmektedir. Başka bir eserinde de “Doğum gibi ölüm de doğanın bir gizemidir, biri aynı elementlerin birleşimi, diğeri çözülmesidir.” (Aurelius, 2016, s. 13) diyerek ölüm ve doğum olayına benzer bir bakış sergilemektedir.

Emmanuel Levinas (2014), ölüm üzerine yazdığı “*Ölüm ve Zaman*” adlı eserinde ölümün geriye dönüşü olmayan bir mesafe olduğunu aktarmaktadır. Ölüm deneyimlenemeyen bir bozulma, vefat ve çekip gitmedir.

Yalom ise ölümü varoluşsal kaygılar arasında değerlendirmektedir. Ayrıca varoluşla sıkı bir ilişki içinde olan varoluşsal soyutlamanın olduğunu ifade eder. Bu tür soyutlama varoluşla sıkı sıkıya bağlıdır ve kişinin kendisi ile diğer insanlar arasındaki uçurumu hem de kişinin benliği ile dünya arasındaki boşluğu doldurmaya karşılık geldiğini aktarmaktadır. Bu olguyu en çok yaşayanların ise ölümle yüz yüze gelenler olduğunu belirtmektedir. Ona göre bunun sebebi ise insanın bu dünyaya tek başına gelmiş olması ancak tek başına gitmek istememesidir. Yalom, insan ölürken birinin kendisine eşlik etmesini istediğini ifade eder (Yalom, 2017a, ss. 46-47).

Eliade (2020, s. 200), ölümün son olmadığını geçici bir varlık düzlemine geçiş olduğunu belirtmektedir. E. Seler'in "ay ilk ölüdür." söylemi üzerinden ölüm ile ay arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Ona göre üç gece boyunca karanlık kalan ayın dördüncü gün aydınlıkla buluşması gibi ölüm de bu şekilde bir geçiştir. Bu nedenle de birçok inanışta ayın ölümler diyarı olarak görüldüğünü aktarmaktadır.

Sartre (2009, s. 663-665), yaşamı biricik yapan şeyin ölüm olduğunu belirtmektedir. Öyle biriciktir ki ölüm, hiç kimsenin yekdiğerinin yerine yapamadığı yegâne şeydir. Ona göre hayatın tekrarının olmaması, atılan adımın geri atılamıyor olması ölüm realitesine bağlıdır. Böyle olduğunda, insan nasıl ki kendisine ait olan yaşamından sorumlu ise benzer şekilde kendisine ait olan ölümünden de sorumlu olmaktadır.

İnsan sadece bilen değil, aynı zamanda bildiğinin farkında ve bilincinde olan bir varlıktır. Diğer bir ifadeyle varoluşun geçiciliği, ilelebet sürmeyeceği ve bir gün sona ereceğinin bilincinde olan tek canlıdır (Bauman, 2018, s. 24; Dastur, 2019, s. 31). Bilinen bir diğer şey ise bilinenlerin varoluşuna ilişkindir. Var olan şeyler ise iradeye bağlı olmaksızın oradır ve istenilince gitmez. Hatta düşünce ve bakış değişse dahi var olan şey yine oradadır. Bilinenlere katlanmak ve onları kabul etmek bazen rahatsız edicidir ve istenmeyen bir durumdur. Bu istenmeyen durumdan kurtulmanın yolu ise istemediğimiz diğer şeylere uyguladığımız yöntemle aynıdır: bastırmak ve onlardan uzaklaşmak. Şayet bu da mümkün değilse çare bilinen şeyi insanı ikna edecek ve rahatsızlığını minimize edecek bir görünüşe ve biçime sokmakta aranır. Bu rahatsız edici istenmeyen şeylerden biri de ölümdür, dünyada geçici olmaktır. Öyle ki kavranması, düşünülmesi, hayal edilmesi bile çok güç gelmektedir. Sigmund Freud bu güçlüğü "*Kendi ölümümüzü hayal etmek gerçekten de olanaksızdır; bunu her hayal etmeye kalkıştığımızda, aslında o anda bile bir seyirci konumunda olduğumuzu algılayabiliriz.*" şeklinde ifade etmiştir. Dolayısıyla ölüm bilinci sarsıcı ve dehşet vericidir (Bauman, 2018, ss. 24-26).

Sevilen birinin ölümüne tanıklık etmek insanın ölümle yakın bir bağ kurmasına da vesile olmaktadır. Diğer bir deyişle insan kendini ölümle daha iç içe görmekte ve ona aşına olabilmektedir. Böylece ölüm daha somut hale gelebilmektedir (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, s. 189).

Ölüme karşı sergilenen tutum ve ona yüklenen anlamlar, ölümün nasıl ve ne zaman gerçekleştiğine, ölüme ilişkin algıya, inanç ve kültürel değerlere bağlı olarak

değişkenlik göstermektedir. Aşağıda iyi ölüm, kötü ölüm ve zamansız ölüm kavramlarına açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

İyi ölüm: Bu ölüm türünde ölüm süreci uzun bir zamana yayılmıştır. Ölmekte olan kişi veya onun çevresi durumun farkındadır. Bu nedenle iki taraf da aslında gizli veya açık bir hazırlık yapmaktadır. Ölmekte olan geride kalanlara vasiyetlerini aktarmakta ve ölümüyle ilgili bazı şeylere yön vermektedir. Ani bir ölüm olmadığı için ölmekte olan sevdiklerini görme şansına da sahip olmaktadır. Bu süreçte mirasla ilgili bölüşümler de bazen yapılabilir. Dolayısıyla iyi ölüm çoğunlukla iyi yönetilen bir ölüm olarak anılmaktadır (Kellehear, 2012). Batı dünyasında ölüm öncesi ve sürecinde bazı ayinler de yapıldığından, iyi ölümün özelliklerinden bir tanesi de bu ayinlerin gerçekleştirilebilmiş olması, kişinin sürece liderlik yapıyor olması ve planlar yapması da bu kapsamda değerlendirilebilmektedir.

Kötü ölüm: Genellikle ani ölümler için kullanılır. Hazırlıksız yakalanıldığından çoğu şey eksik kalmış olabilmektedir. Tıbbi açıdan iyi yönetilemeyen ölme süreçleri de bu kapsamdadır. Geride kalanlar açısından da istenmeyen/olumsuz bir ölüm türüdür (Kellehear, 2012).

Zamansız ölüm: Ölüm, tüm insanlar için mahkûmiyet göstergesidir. Üstelik ölümün yaşama mührünü ne zaman basacağı da belirsizdir. Bu belirsizlik içinde onu beklemek ya da ondan kaçmak ölümün doğasına da aykırıdır. Dolayısıyla özsel yapısı itibarıyla insan imkânlarının ötesindedir (Sartre, 2009, ss. 666-680). “Zamansız öldü” söylemi sanki ölenin ölüm zamanı öncesinden gelmiş gibi bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Blanchot (2000, s. 20), insanların ölüme beklenmeyen bir şey olarak yaklaştığını bunun da ölümün alışıldık olmayan ve dehşete düşüren bir olay olarak algılanmasından kaynaklandığını ifade etmektedir. Oysa “Birisi yaşama gelir gelmez, ölmek için yeteri kadar yaşlıdır.” (Blanchot, 2000, s. 121) sözü ölümün her an herkesi ağırlamaya hazır olduğunu çok açık bir şekilde ifade etmektedir.

Ölüm olgusuna farklı açılardan bakıldıktan sonra, ölüm olayı sonrasında geride kalanların deneyimlerini ve ölüme verdikleri tepkileri (bedensel, duygusal, zihinsel ve davranışsal) analiz etmek amacıyla şiddeti ve süresi çeşitli faktörlere göre değişkenlik gösteren “yas” ve “yas süreci”ne değinmekte yarar vardır.

1.1.1. Yas

Kayıp yaşama, matem ve yas kavramları ölüm sonrası için kullanılan kavramlar olmakla birlikte bunların zaman zaman birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Örneğin Türk Dil Kurumu (TDK, 2021), matem anlamı için “yas” demek ve matem kelimesinin Arapça kökenli bir sözcük olduğunu açıklamaktadır. TDK, yas sözcüğü için “ölüm veya bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, matem.”; keder tanımı içinse “acı, üzüntü, dert, sıkıntı, ızdırap, tasa” açıklamasını yapmaktadır. Türkiye Diyanet Vakfı (TDV) İslâm Ansiklopedisinde mâtem kelimesinin eski Arapçada “sevince veya kedere yol açan bir olay dolayısıyla bir araya gelmiş erkek veya kadınlar topluluğu” şeklinde bir anlama sahip olduğu ancak bu anlamın zaman içerisinde “büyük felaketlerden, özellikle sevilen bir kimsenin kaybedilmesinden duyulan derin üzüntüyü ve tutulan yası” ifade edecek bir anlama sahip olduğu vurgulanmaktadır (TDV İslâm Ansiklopedisi, 2023).

Uluslararası literatürde ise “bereavement”, “mourning” “grief” kavramları ölüm sonrası süreçle ilgili olarak kullanılmaktadır. İngilizce’de “grief” ve “mourning” çoğu kez birbirinin yerine kullanılmasına rağmen aslında bu terimler birbirinden farklı anlamsal içeriklere sahiptir. “Grief” terimi “mourning”in başlangıcı için kullanılabilir. Yani yas tutma evresinin başlangıcı olarak görülebilir (Pearlman, Wortman, Feuer, Farber ve Rando, 2014, s. 20). Uluslararası alan yazında bereavement için “kayıp”; grief için “yas süreci”; ve mourning için “yas tutma” terimleri kullanılmaktadır (Apaydın, 2017, s. 2). Yani kayıp deneyimi/ölüm sonrası psikolojik, davranışsal, sosyal ve fiziksel tepkiler için “grief” terimi kullanılmaktadır (Pearlman ve diğ., 2014, s. 20; Stroebe, Schut ve Boerner, 2017). Yine “bereavement” terimi bir kişinin ölüm süreci ve eşlik eden işlemler, sosyal ilişkiler ile ilgilidir. “Greif” kayıp/ölüm sürecinden (bereavement) sonra başlar ve daha çok ölüm reaksiyonlarını kapsar (Reed, 1998, s. 286). Bereavement ise ölüm sonrasında geride kalanların yaşama adaptasyon süreci olarak da tanımlanabilir (Charles-Edwards, 2005, s. 2). “Bereavement” sevilen/yakın birinin kaybı; “grief” psikobiyolojik bir terim olarak ölen kişi ile ilgili düşünceler, anılar, özlem ve üzüntünün karışımı olan tepkileri; “mourning” ise ölen kişinin olmadığı yeni bir dünyada yasla uzlaşarak yaşama yön veren süreçler dizisini ifade etmektedir (Shear, 2012, s. 120). “Mourning” farklı cenaze törenleri, ritüel ve gelenekleri kapsar (Stroebe ve diğ., 2017). Matem, bireyin yakın çevresi, kültürel

özellikler, din ve örf-adetleri de kapsayan geniş bir anlama karşılık gelmektedir (Er ve diğ., 2018).

Kavramsal olarak yasa bakıldığında, bir kayıp sonrası ortaya çıkan şiddetli ve uzun süreli acı olarak tanımlandığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle yas, sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler olarak nitelendirilebilir (Gizir, 2006, s. 196).

Freud'dan Elizabeth Kübler-Ross'a değin psikologlar, psikiyatrlar ve uzmanlar yasın birey üzerindeki etkisini anlamaya çalışmıştır (Thursby, 2006, s. 7). Yas kavramına ilk değinen, üzerinde çalışan ve ona dikkat çeken ise Freud (1917) olmuştur. Yas ve melankoli arasındaki bağa ve farklılıklara değinerek yasın bilimsel zemini için süreci başlatmıştır. Melankolinin belki de en ayırt edici özelliği, bireyin kendine saygısının bozulmasıdır. Yoksa hem yas hem de melankolide dış dünyaya ilginin azalması, acı veren zihinsel bir durumun varlığı, sevgi nesnesinin yitimi gibi ortak yönler bulunmaktadır (Uslu ve Berksun, 1993).

Hablemitoğlu'na göre yas; insanın yaşantısında kayıplara gösterdiği, üzüntü, acı ve kederin eşlik ettiği, çeşitli boyutları olan içsel tepkilerdir. Yas tutmak ise söz konusu tepkilerin zaman içindeki seyridir. Bu süreçte dinamik olan farklı duygular, çeşitli biçimlerde ve boyutlarda kendini gösterir. Bir daha gelmeyecek olanın geride bıraktığı boşlukta yaşama mücadelesidir ki beden, duygu, anlam, ilişki ve denge altüst olmuş durumdadır (Hablemitoğlu, 2021, s. 23). Dolayısıyla evrensel bir fenomen olan yas fiziksel, psikolojik, ruhsal ve sosyolojik boyutları olan bir süreci kapsamaktadır. Bu durum ise neredeyse yas yaşayan tüm bireyler için ölüm haberi alındıktan sonra ciddi değişiklikleri yaşanır kılmaktadır (Morris, Fletcher ve Goldstein, 2019, s. 321). Bu bakımdan ölümler bir tür “psiko-sosyal” geçişlere işaret eder, önemli değişimleri ortaya çıkarır (Parkes, 1988, s. 366). Bu nedenle yas, insan kederinin en zirve noktası olarak da tanımlanmakta ve dipsiz bir kuyuya benzetilmektedir. Bu bakımdan yas evrensel, oldukça bireysel ve çok boyutlu bir fenomendir ve geride kalanlar üzerinde kapsamlı etkiler bırakmaktadır (Roubenzadeh, Abedin ve heidari, 2012, s. 2132).

“Yas tutma” her ne kadar ölümün ardından görülen doğal bir süreç olarak kabul edilse de bireyler belli bir müddet sevdiklerinin ölümünü inkar eder ve işlevselliklerinde bozulmalar yaşarlar. Bakımı aksatma, aile ve sosyal çevreyle ilişkileri

yürütememe/yürütmek istememe ve ruhsal problemler gibi durumlar görülür (Çolak ve Hocaoglu, 2021).

Yakın kaybı, geride kalanlarda denge kaybına neden olmaktadır. Zira yas etraflica yapılmış planları hedefleri yok edebilecek güçtedir. Bu güç, bazen insanı ele geçirmektedir. Öyle bir güç haline geliyor ki insan üzerinde aldıklarına rağmen hala hak iddia edebiliyor ve insanı gasp ediyor (Butler, 2018, s. 37). Bu bağlamda yasın şiddeti ve boyutu net değildir ve onun ne zaman, nasıl sonlanacağı üzerine bir plan yapılması da güç bir durumdur.

Yas olgusunun sahip olduğu üç temel unsur bulunmaktadır. İlkinde, her kayıp kaçınılmaz olarak insanı kedere sürükler. İkincisi, her kayıp geçmişte yaşanan kayıpları tekrar canlandırır ve yüzeye çıkarır. Sonuncusu ise yası tam olarak tutulan bir kayıp büyüme ve gelişme aracı olur (Volkan ve Zintl, 2020, s. 12).

Yas literatürü ve incelenen alt temalar yüzyıllık tarihsel geçmişte yas ile ilgili bazı varsayım ve teorilerin kabul edilmesini sağlamıştır. Bunlar (Breen ve O'Connor, 2007, ss. 200–201):

- Yas genellikle farklı bir model izler,
- Yas kısa süreli ve sonludur,
- Yas, şok, özlem, iyileşme aşamaları ile karakterize edilen bir dizi aşamadan oluşur,
- Yas süreci, üzerine çalışılmayı gerektirir,
- Süreğen hastalıklarda yas süreci geride kalanlar için ölümü beklemekle başlar,
- Ölümden anlam ve kazanımlar çıkarılmalıdır,
- Yas, sevilen-ölen kişiden ayrılma ile sonuçlanır ve
- Yasın devam etmesi normal değildir hatta patolojik bir durumdur.

Bu varsayımlar konunun içeriğini ve kapsamını daha anlaşılır kılmaktadır. Söz konusu yas ile ilgili söylem/bilgilerin yanlış-doğru olduğunu belirtmekten ziyade onların değişken olduğunu ifade etmek daha sağlıklı görünmektedir.

1.1.1.1. Yas türleri

Yas sürecinin fenomenolojisini inceleyen araştırmalar yas süresi ve türü ile ilgili çeşitli teori ve yaklaşımlara dikkat çekmektedir. Yasın asla tamamlanamayacağını belirten çalışmalar olduğu gibi kronik yas, karmaşık yas, patolojik yas, normal yas gibi sınıflandırmaların yapıldığı çalışmalar da görülmektedir (Khosravan, Salehi, Ahmadi, Sharif ve Zamani, 2010, s. 205).

Bireylerarası ve kültürlerarası farklılıklardan dolayı yas fenomenolojisine ışık tutan araştırmacılar yas türlerini de farklı sınıflandırmışlardır. Ancak yas süreci genel itibariyle normal, patolojik ve travmatik yas şeklinde bir sınıflamaya tabi tutulmaktadır (Çolak ve Hocaoglu, 2021).

Yas sürecindeki bireylerin gereksinimlerini daha açık görmek ve belirleyebilmek için yas çeşitleri;

- a) Normal yas/tipik yas,
- b) Karmaşık-patolojik yas ve
- c) Travmatik yas olarak sınıflandırılmaktadır (Çolak ve Hocaoglu, 2021; Hablemitoğlu, 2021, s. 61). Aşağıda sözü edilen yas türlerine ilişkin detaylı bilgiler paylaşılmıştır.

Normal yas:

Normal yas, tamamlanmamış akut yas olarak tanımlanmaktadır. Geride kalan bireylerde ortaya çıkan fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin açıklanmasında kullanılır (Çolak ve Hocaoglu, 2021).

Normal yas, patolojik ve karmaşık bir sürece evrilmeyen yas demektir. Normal yasta da kayıp üzüntüsü ve acısı vardır. Sadece belirtileri bireyleri günlük yaşantısından alıkoyacak kadar şiddetli değildir. Hablemitoğlu (2021, s. 61), normal yas kavramı yerine “tanıdığımız/bildiğimiz yas” denilmesinin daha yerinde bir kavram olacağını ifade etmektedir. Çünkü bu yas türünde de bireyler güçlükler yaşamakta sadece tepkilerin şiddeti ve yoğunluğu zamanla azalmakta ve birey yasıyla baş etmeyi başarabilmektedir. Dolayısıyla normal yas kavramıyla anılması bu yas sürecinin acısız, üzüntüsüz ve sorunsuz tamamlandığı anlamına gelmez.

Normal yası yaşayan bireyler genellikle profesyonel müdahale gerektirmeden kayıpla baş etmeyi başarabilmektedir. Ölümünden sonraki ilk birkaç ay içinde üzüntü, özlem ve boşluk hisleri yaşanır. Ancak yasin bu akut semptomları ilerleyen zamanlarda hafiflemeye başlar (Morris ve diğ., 2019, s. 321). Metanaliz araştırmalar yas tutanların % 85'nin yası normal seyrinde yaşadıkları ve yaklaşık % 15'nin yasının kronik hale geldiğini belirtmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001, s. 710).

Normal yas tanımlamasına bir çerçeve çizen yasin süresi, ona verilen tepkiler ve onun şiddetidir. Normal yas sürecindeki bireylerde öfke, inkâr, suçluluk ve üzüntü gibi tepkilerin zamanla azalması beklenmektedir. Yasin yoğunluğu çeşitli faktörlere bağlı olarak değişmekle beraber normal yasta geride kalanlar bu süreçle etkin bir şekilde baş eder ve kayıptan sonra ikinci yılın ardından işlevselliklerine devam ederler (Apaydın, 2017, s. 24). Bu yas türünde zaman geçtikçe yas tepkilerinde bir yatışma görülür. Bu nedenle de bu yas türü için akut yas ifadesi de kullanılmaktadır (Şenelmiş, 2006).

Karmaşık/patolojik/komplike/tutulmamış/ertelenmiş yas:

Yasa, teori zemininde yaklaşım Freud'un (1917), "Mourning and Melancholia" eseriyle psikoanalist bir perspektifle başlamıştır. 1970'lerde davranışsal terapistler patolojik yası anlamak için davranışsal bir teori geliştirmişlerdir. Söz konusu davranışsal teorisyenler yasa bireysel bir yaklaşım sergilemiş ancak daha sonra sosyal yönüne de odaklanılarak yas, birey ve bireyin sosyal çevresiyle ilişkilendirilmiştir (Jacobs, 1999, s. 14). Patolojik yas kronik ya da çözülmemiş yasa da dönüşebilir (Khosravan ve diğ., 2010, s. 209). Kaybın ardından en az 6 ay geçmesine rağmen kaybı deneyimleyen bireyin kişisel, sosyal ve mesleki yaşam alanlarında giderek artan bir bozulmayı ifade eder. Genellikle normal yas evrelerini yaşayamayan, herhangi bir evrede kalmaya devam eden ve patolojik tepkiler gösteren bireyler için kullanılır. Karmaşık/patolojik yas için komplike yas, anormal yas, çözülmemiş yas, maskelenmiş yas, kronik yas ve gecikmiş yas gibi terimler de kullanılır (Çolak ve Hocaoglu, 2021). Karmaşık/patolojik yasin kendi içinde *kronik yas*, *haklarından mahrum bırakılmış yas*, *kümülatif yas*, *maskeli yas*, *abartılı yas*, *çarpıtılmış yas*, *ikincil yas*, *ertelenmiş yas*, *kolektif yas*, *görünmeyen/belirsiz yas* ve *izin verilmeyen yas* gibi türlere ayrıldığı görülmektedir (Hablemitoğlu, 2021, s. 64). Patolojik yası normal yastan ayıran en belirleyici faktörler yasin derecesi, süresi ve yoğunluğu ile ilgilidir.

Yoğun belirtilerin arasında bireyin başta kendine ve daha sonra başkalarına zarar vermesi olası bir durumdur (Smeding ve Aulbert, 2005).

Patolojik yasın daha çok çocuk ve eş kayıplarında ortaya çıktığı belirtilmektedir (Çolak ve Hocaoglu, 2021, s. 59). Bu konuda bilim insanları komplikasyonların bilişsel-davranışsal yönünün bulunduğu işaret etmektedir. Klinik ve teorik çalışmalarda ortaya çıkan kayba entegrasyon eksikliği ve otobiyografik bilgi yetersizliği; gelecekle ilgili olumsuz evrensel inanışlar ve yas semptomlarının yıkıcı yanlış yorumlanması; kaygılı kaçınma (kayıbı hatırlatan nesne ve durumlardan bilinçli bir şekilde uzaklaşma) ve depresif kaçınma (sosyal, mesleki ve eğlence etkinliklerinden kaçınma ve davranışsal geri çekilme) gibi durumlar yası komplike hale getirmektedir (Stroebe ve diğ., 2017).

Komplike olmayan yasta anlamlı bir ilişkinin kaybı vardır ve bu doğal olarak normal bir yasa sebebiyet vermektedir. Komplike yasta ise bireyin bunalmış olma ve uyumsuz davranma durumu bulunmakta ve yoğun bir keder duygusu yaşanmaktadır. Böyle bir durumda yasin tamamlanması beklenmez tam aksine belli bir evrede takılıp kalma vardır. Bu yas türü genellikle kronik hastalık, ıstıraplı ölüm süreci, önceki kayıplara ilişkin çözülmemiş yasin varlığı gibi patolojik durumlarda daha yaygın görülür (Bildik, 2013, s. 223).

Komplike yas, çözülmemiş yas ve ertelenmiş yas birbirinin yerine kullanılmaktadır. Dolayısıyla anlam çerçevesi ve belirtiler açısından aynıdırlar. Ancak bunların biraz daha detaylı ele alınmasında yarar görülmektedir.

Komplike Yas:

Komplike yas, karmaşık yas bozukluğu olarak da kullanılır. Uzun süreli ve şiddetli acı içeren duygularla karakterize edilir ve birey bu süreçte iyileşme göstermekte oldukça zorlanır. Birey artık normal yas tepkilerinin ötesinde tepkiler göstermektedir ve genellikle sosyal desteğe fırsatı olmadığında daha çok görülür (Mortazavi, Assari, Alimohamadi, Rafiee ve Shati, 2020, s. 227).

Komplike yas, ölüm üzerinden yaklaşık bir yıl geçmesine rağmen duygusal acı, aşırı özlem, yalnızlık ve boşluk hissi, ölen kişiyi düşünme, uyku bozuklukları, sosyal geri çekilme gibi semptomların görülmesini ifade eder (Mehdipour, Arefnia ve Zarei, 2020, s. 21; Shear ve diğ., 2011). Zira ölüme inanmama, öfke, ölene duyulan özlem ve ölenle

ilgili çeşitli düşünceler (Çolak ve Hocaoglu, 2021) geride kalan bireyleri zorlamakta ve dolayısıyla potansiyellerini aşan bir durum ortaya çıkmaktadır. İşlevsiz düşünceler, uyumsuz davranışlar, ruminasyon, insanlara yabancılaşma, kaçınma davranışları ve ölme arzusu-intihar gibi semptomlar da bu sürece eşlik edebilir (Shear ve diğ., 2011).

Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu DSM-5'te de tanımlanmış (Boelen, Spuij ve Lenferink, 2019; Özer ve Yıldırım, 2015) ve en az 12 ay sürmesi gerektiği belirtilmiştir. Genel nüfustaki yaygınlığı % 3.7'dir ve risk faktörleri düşük ekonomik gelir, yaş, evlat kaybı, eşin ölümü ve kanser sonucu ölümler olarak belirtilmektedir (Özer ve Yıldırım, 2015, s. 289). Kadın olmak ve ileri yaş da komplike yas risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Mayo Clinic, 2021).

Tablo 1.1. DSM-V'e göre komplike yas kriterleri

A	Ölen kişi için aşırı özlem
B	Kişi aşağıda sıralanan belirtilerden en az dördünü gün içinde yaşamalı 1. Ölümü kabullenmede güçlük 2. Başkalarına karşı güvensizlik 3. Ölüme ilişkin aşırı acı ve öfke 4. Yeni veya devam eden arkadaş edinme, ilgi alanlarına yönelme gibi durumlara ilişkin huzursuzluk 5. Ayrılma/kopma hissi (başkalarından) 6. Ölenin olmadığı bir hayatı boş ve anlamsız görme 7. Gelecek hakkında karamsar olmak 8. Ajitasyon (örn. ürkeklik, sinirlilik)
C	Yukarıda sözü edilen semptomlar mesleki, sosyal ve diğer yaşam alanlarında kalıcı bozukluklara yol açabilir
D	Yukarıda sözü edilen belirtiler en az 6 ay sürmelidir.

Kaynak: (Neimeyer, 2006).

Diğer yas türlerinde olduğu gibi komplike/patolojik yasta da ilk etapta şok ve hissizlik görülebilir ancak devamında anksiyete, depresyon, öfke, sosyal geri çekilme ve bazıları için de somatik bozukluklar belirmektedir (Reed, 1998, s. 286).

Sevilen birinin ölümünden sonra ortaya çıkabilecek komplike yas risk faktörleri aşağıdaki gibi belirtilebilir (Mayo Clinic, 2021):

- ✓ Araba kazası, intihar ve öldürülme gibi şiddetli ve beklenmedik ölümler,
- ✓ Çocuk ölümleri,
- ✓ Ölen kişiye bağımlı olmak veya çok yakın bir ilişkinin varlığı,
- ✓ Sosyal desteğin veya arkadaşlıkların kaybı,
- ✓ İstismar ve ihmal gibi travmatik çocukluk deneyimleri,

- ✓ Ekonomik vb. majör stres faktörleri.

Çözümlememiş Yas:

Çözümlememiş yas, aslında komplike/karmaşık yasin bir parçası niteliğindedir. Birey henüz ölümü kabullenmediği için bir noktada takılıp kalmıştır. İnkâr vardır, ölmediğine dair umut vardır ve ölen beklenmektedir. Bu yüzden yas çözümlememiştir, tam tersine kapalı bir kutuda duygular adeta bekletilmektedir. Oysa yaşanması daha sağlıklıdır ancak birey kendini hazır hissetmemektedir.

Yas yaşayanların yaklaşık %7'si çözümlememiş bir yas deneyimlemektedir. Çözümlememiş yasin da genellikle vedalaşamama, aşırı suçluluk duyma ve sosyal destek eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Mortazavi ve diğ., 2020, s. 226).

Yas tutanların inkarları bazen o kadar güçlüdür ki kendi gerçek duygularını kendileri bloke etmektedir. İnkarlarının şiddetinden dolayı destek almayı ve bunu terapist/danışmanlarıyla dahi konuşmayı istemezler. Bu nedenle bazen aradan yıllar geçmesine rağmen geçmişte çözemedikleri/yaşayamadıkları yasları için destek arayışında olan bireyler olmaktadır. Üzerinden makul bir süre geçmesine rağmen hala gerçekte sevdiği birinin ölümüyle yüzleşmemiştir (Borins, 1995, s. 1208). Bu tür durumlarda üzüntüyle iç içe geçmiş öfke, korku ve suçluluk duyguları da olabilmektedir. Bu duygular çözümlememiş yası yaşayan bireylerde uzun süre bastırılarak yasin yaşanmasına engel olmuştur (Kübler-Ross, 2014, ss. 2-8).

Çözümlememiş yasların bir nedeni de ölen kişiyle vedalaşamamış olmaktır. Bazen ölüm hastanelerde veya sevilenlerin olmadığı zamanlarda gerçekleşir ki bu “*hoşça kal*” demeyi, vedalaşmayı engellemektedir. Bu tür kayıplar sonrasında tamamlanmamış duygular geride kalanları rahatsız eder (Borins, 1995).

Tutulmamış/Ertelenmiş Yas:

İnsan yaşamında genel itibarıyla birey, nesne ve çeşitli şeylerden kopma gerçekleşmektedir. İnsanın söz konusu bu kopmalara ve yeni yaşama uyumu ise değişimi gelişme aracı olarak değerlendirme kabiliyetine bağlıdır. Tutulmamış yaslar, uyum sağlanamayan değişimler insan yaşamına farklı şekillerde sirayet eder, enerji ve gücünü tüketir. Bu bağlamda tutulamayan yas insanı eski yaşamının kölesi yapar. Yaşamında tutulmamış bir öyküye sahip birey durağan bir yaşamı tercih eder, yenilik ve değişimleri reddeder ve onlara nefretle bakar. Bu durum haliyle sevgi bağlarının

kopmasına da sebebiyet vermektedir. Sahip olunan bağlara ya sıkıca tutunma ya da hiç tutunamama söz konusu olabilmektedir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 11).

Tutulmamış bir yas yeniden tutulmalı, yas işi tamamlanmalıdır. Yas terapisi alan danışmanların çoğunun **bağlantı nesneleri** kullanarak komplike olan, yaşanmamış yasin kapısını açtığı ve yaşanmasına yardımcı olduğu ortaya çıkmıştır. Bağlantı nesneleri denilen şey ise insanların duygusal yatırım yaptığı ölenle herhangi bir bağı bulunan gündelik eşyalardır (Volkan ve Zintl, 2020, s. 12).

Bu yas türünde kayba ilişkin yaşanması gereken duygular ertelenmekte ve bu yüzden de yas tutulamamaktadır. Ancak normale dönüş için yasin yaşanması ve çözülmesi gerekir. Fakat bireyler yaşamadıkları bu yası farkında olmadan ileri bir tarihe erteler ve bu yüzden de yaslarını uzatırlar. Neticede ertelenmiş/tutulmamış yas uzamış yasa neden olmaktadır ki literatürde bu bir bozukluk olarak kabul edilmektedir.

Uzamış yas bozukluğu DSÖ tarafından “International Classification of Diseases (ICD-11)” kriterlerine göre yeni bir ruh sağlığı bozukluğudur. Bu sınıflamaya dahil edilmesi araştırmacılara söz konusu ruhsal bozukluğu irdeleme ve değerlendirme fırsatı vermektedir (Stelzer, Zhou, Maercker, O’Connor ve Killikelly, 2020).

Uzamış yas bozukluğu (prolonged grief disorder) yas yaşayan bireylerin yaklaşık % 10’unda görülebilmektedir (Sealey, O’Connor, Aoun ve Breen, 2015). Sosyal aktivitelere katılım, pozitif düşünme ve ölümü kabullenmede güçlük, anlamsızlık ve yoğun acı hissi uzayan yas bozukluğunun belirtilerinden bazılarıdır (Johns, Blackburn ve McAuliffe, 2020).

Uzamış yasa neden olan bazı risk faktörleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Shear, 2012):

- Kısa süre içinde birden çok yakını/sevdiği birini kaybetme,
- Ölen kişiyle sahip olunan bağ,
- Şok edici, beklenmeyen veya prematüre ölümler,
- Önlenebilir olduğu düşünülen ölümler,
- Kaybedilen bireyin ölümüne tanıklık etmek veya uzun bir süre yaşam mücadelesi verdikten sonra ölmek,
- Geride kalan bireylerin ruh sağlığı durumları, depresyon-stres düzeyleri.

Normal yas sürecinde gösterilmesi/yaşanması gereken duygu ve tepkilerin bastırılması, gizlenmesi, ertelenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu gizlenmiş duygu ve tepkiler başka kayıplarda ortaya çıkıp yaşanabilir. Örneğin eşini kaybeden bir kadının çocuğu için güçlü durmak gerektiğini düşünmesi ve bu nedenle yasını yaşayamaması bu yas türünü daha net açıklamaktadır. Ancak böyle bir durumda bir ayrılık veya kayıp yaşandığında yaşayamadığı tepkileri, duyguları burada yaşayabilir. Az önce verilen örnekte çocuk üniversiteye gitmek için evden ayrıldığında anne ölümüne ilişkin yas tepkilerini bu ayrılık sürecinde gösterebilir (Apaydın, 2017, s. 27). Çünkü ertelediği yasını burada yaşamaktadır. Gösterilen tepkiler yaşanan duygular gerçekleşmekte olan ayrılık için değil daha önce yaşadığı kayba ilişkindir.

Travmatik yas:

Travmatik kayıp (kalp krizi, kaza, intihar) bireylerin beklemedikleri ve ani ölümler veya sürekli kayıp sürecini anlatmak için kullanılmaktadır. Bu tür ölümler sonrasında oluşan yas türüne de travmatik yas denilmektedir (Arıcı-Özcan ve Kaya, 2020, s. 1). Ölüm olayındaki “şiddet ve korkunçluk” yası travmatize hale getirmektedir. Yasın travmatik etkileri ise bireylerde ruhsal ve bedensel bazı rahatsızlıkların yordayıcısı olmaktadır (Çolak ve Hocaoglu, 2021).

Travmatik yas için aynı zamanda “komplike yas” ve “uzun süreli yas” terimleri de kullanılmaktadır. Bu yas tanımlamaları her ne kadar literatürde birbirinin yerine kullanılsa da “travmatik yas”ın ayrılık kaygısı ve travma boyutlarını daha açık ve belirgin bir şekilde aktardığı ifade edilmektedir (Arıcı-Özcan ve Kaya, 2020, ss. 9-10).

Travmatik yas, bir yandan ölümün nasıl gerçekleştiği diğer yandan geride kalanların durumsal yönlerine (cinsiyet, bağlanma stili, dinî inanç ve kişilik özellikleri) bağlı olarak ortaya çıkar. Bunlara ek olarak sosyal ve kültürel bağlamlar da travmatik yas nedenleri içerisinde yer alabilir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 4).

Yası travmatik hale getiren birçok faktör bulunmaktadır. Ancak aşağıda sıralanan faktörler de travmatik yasa neden olabilmektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 52):

- ✓ Çocuk ya da gençlerin ölümünde,
- ✓ Ölümün uzadığı, acılı olduğu durumlarda,
- ✓ Ölümün engellenebileceği, ondan kaçınılabileceği düşünüldüğünde,

- ✓ Ani, kaza ve saldırı sonucu ölümlerde,
- ✓ Birkaç ölümün aynı anda yaşandığı, ölümün kümülatif olduğu durumlarda,
- ✓ Cinayetlerde.

Genel itibariyle yası travmatik hale getiren temel faktör sevilen veya yakın birinin travmatik bir biçimde yaşamını yitirmesidir. Bu tür ölümlerde yasa bağlı gösterilen tepkiler travmatize tepkilere, duygulara dönüşerek normal yas sürecini bozmaktadır. Travmatik ölümün yordayıcıları normal yasin şiddetini ve yoğunluğunu değiştirerek travma tepkileri ile yas tepkilerini birleştirerek geride kalanı çepeçevre sarmaktadır (Edgar-Bailey ve Kress, 2010). Ancak her travmatik ölüm travmatik yasa neden olmamaktadır. Travmatik yas, hem normal yas kadar evrensel değil hem de daha az yaygınlık göstermektedir (Apaydın, 2017, s. 29).

Travmatik yas bireyin dünyayı algılama biçiminde ve baş etme stratejilerinde ciddi derecede zedelenmelere sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla hem yas süreci uzamakta, hem travmatik yas travma sonrası stres bozukluğuna neden olmaktadır. Ayrıca psikososyal işlevsellikte de deformasyonlar görülebilmektedir (Bildik, 2013).

1.1.1.2. Yas belirtileri ve tepkileri

İnsan, diğer türlerden farklı olarak karmaşık olayları organize etme, yorumlama ve davranışların sonuçlarını tahmin etme kabiliyetine sahiptir. İnsanın ölüm olgusu karşısında tepkilerini kategorize etme çoğunlukla psikoloji teorileri aracılığıyla yapılmaktadır. Yas süreci ve tepkilerinin betimlenmesi Freud'un (1971) "*Mourning and Melancholia*" adlı eseriyle başlamıştır. Daha sonra Engel (1961), Bowlby (1980), Parkes (1983), Kübler-Ross (1969), Worden (2001), Marrone (1999) ve Walsh ve McGoldrick (2004) evre modelleriyle yas belirti ve tepkilerini tanımlamışlardır (Keser, 2019).

İnsanlar yaşamlarının herhangi bir evresinde sevdiklerini kaybetmekte ve yas tutmaktadırlar. Bu yönüyle yas tutmak ölüm kadar kaçınılmaz olmaktadır (Hablemitoğlu, 2021, s. 20). Bu süreçte her bireyin kayıplar karşısında gösterdiği tepki bireysel özelliklerin yanı sıra kaybedilen kişiye duyulan yakınlık, ölüm şekli ve kültürel faktörler gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. Söz konusu tepkiler genel itibariyle bir bozukluğa işaret eder ancak bazı kriterler dikkate alındığında bunun normal olarak kabul edilebileceği de açıktır (Genç ve Aydın, 2015, s. 492). Neticede

insanların nasıl öldüğü insanların hafızasında kalır (Pirnia, Dezhakam, Pirnia, Malekanmehr ve Rezaeian, 2020) ve bu durum onlarda bazı tepkilerin yordayıcısı olarak yer edinir.

Araştırmalar yas tepki ve belirtilerinin genel olarak ölüm koşullarına, geride kalanların kişilik özelliklerine ve kaybedilen kişiyle sahip olunan ilişkinin niteliğine göre değiştiğini göstermektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Sevilen birinin ölümünden duyulan yasın geride kalanların büyük çoğunluğunda psikolojik ve fizyolojik bütünlüğü bozduğu, küçük ama önemli bir kısmında uzun yıllar işleyişin normale dönmediği ve yasın ilk dönemlerindeki herhangi bir belirtisinin yasın daha sonra gecikmiş/yaşanmamış yasa döneceğine ilişkin herhangi somut bir delil sunmadığı belirtilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001, s. 711).

Yas süreci bireyseldir, her birey farklı yollarla onu deneyimler ve her bireyin bireysel dinamikleri süreci etkiler. Yas fiziksel, bilişsel, davranışsal, duygusal ve ruhsal konuları içerir. Bu nedenle bireylerin yasa ve yeni yaşama uyumları farklı değişkenlere bağlıdır (Çakar, 2020).

Ölüm koşullarının geride kalanların tepkilerini şekillendirdiği yaygın olarak kabul edilmektedir. Örneğin ani ölümler yaşlı kişilerin öfke ve suçluluk duygularını daha çok tetiklemektedir. Zira uzun süreli ölüm beklentilerinin aksine ani ölümler ölmekte olan ve geride kalanların ölümü içselleştirmelerini engellemektedir (Strange, 2005, s. 48). İyi ölümün en önemli kıstaslarından biri de ölümün farkında olma, beklenen/uzun süren ölümler (Kellehear, 2012) olduğu düşünüldüğünde hem ölüm olayını içselleştirme hem de hazırlık yapma fırsatı sunma açısından arzulanan bir ölüm türü olmaktadır.

Yas tutan bireyler tepkilerini çok farklı şekillerde göstermektedir. Ancak yine de verilen tepkiler bir sınıflandırmaya tabi tutularak duygusal, fiziksel, düşünsel ve davranışsal olmak üzere dört grupta toplanmaktadır (Waldrop, 2007, s. 198; Zara, 2011, ss. 78–79). Örneğin duygusal olarak suçlu hissetme, hayatı anlamsız görme, üzüntü, derin acı; fiziksel olarak sakal uzatmak, bakım ve giyimini ihmal etmek, kara giyinmek, beslenmesine dikkat etmemek; düşünsel olarak kendini değersiz görmek, yalnız bırakıldığını-terkedildiğini düşünmek; davranışsal olarak sosyal etkinliklere, düğün ve törenlere katılmamak, televizyon izleme, müzik dinleme gibi keyif alınan etkinlikleri artık yapmamak gibi tepkiler sayılabilir.

Kayıp sonrası ortaya çıkan bu çok yönlü semptomlar (Waldrop, 2007, s. 198) ise bireyin iyilik halini ve yaşam kalitesini ciddi derecede etkilemektedir. Zira ölümden ayrılık, anksiyete, öfke, yalnızlık, yorgunluk, sosyal geri çekilme gibi semptomlar ortaya çıkmaktadır. Ölümün tezahürü olan mutsuzluk, yalnızlık, gerçek dışılık gibi problemler de görülebilmektedir (Pearlman ve diğ., 2014). Aşağıdaki tabloda (Tablo 1.2.) ortak yas tepkileri verilmiştir.

Tablo 1.2. Ortak yas tepkileri

Fiziksel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Duygusal tepkiler	Davranışsal tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanamama ve inkâr	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes alamama	Zihinsel bulanıklık	Üzüntü	Dalgınlık
Boğulacakmış gibi olma	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Seslere aşırı duyarlılık	Ölen kişiyi görme ve duyuyor gibi hissetme	Kendini ve başkalarını suçlama	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma
Bitkin hissetme ve çabuk yorulma	İşitsel halüsinasyonlar	Yalnızlık	Sosyal çekilme
İştah artması veya azalması	Görsel halüsinasyonlar	Umutsuzluk	Uyku bozukluğu

Kaynak: (Bildik, 2013).

Yas sürecine verilen tepkiler bireysel ve toplumsal olarak ayrılabilir. Literatürde genel olarak ortak yas tepkileri duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal olarak sınıflandırılmaktadır.

Duygusal tepkiler:

Duygusal tepkiler, bireylerin kendi içinde verdikleri tepkiler, duygusal sözcüklerin kullanımı ve yüz ifadeleri aracılığıyla anlaşılabilir. Örneğin komplike yasa sahip bireylerin daha fazla duygusal sözcükler kullandıkları belirtilmektedir (Diminich ve Bonanno, 2014). Özellikle komplike yas grubundaki bireylerin duygusal ifadeleri daha az bastırabildikleri aktarılmaktadır (Gupta ve Bonanno, 2011).

Sevilen biri kaybedildiğinde acı dolu duygular geride kalan bireylere hükmetmeye başlar. Üzüntü, keder, özlem, suçluluk gibi negatif yüklü duygular yoğun yaşanır (Shear ve Shair, 2005). Yas sürecinde en sık görülen duygusal tepkiler ise şok, şaşkınlık, öfke, üzüntü, çaresizlik, yalnızlık, özlem, karamsarlık ve kaygıdır (Stinson, Lasker, Lohmann ve Toedter, 1992). Bu duyguların çoğu birlikte yaşanabileceği gibi zamanla bazı yeni duygular da ortaya çıkabilir. Örneğin kaybın ardından görülen temel

duygulardan biri kederdir. Bu duyguya öfke, suçluluk eşlik edebilir. Bir müddet sonra ise bu duyguların yerini özlem alabilir. Bu duyguyla birlikte yalnızlık, kimsesizlik, umutsuzluk, anlamsızlık duyguları da yaşanabilir. Hablemitoğlu “*Sonu olmayan, birbirini besleyen, birbirini iteleyip açığa çıkaran yüzlerce duyguyla baş başayız artık.*” diyerek yas sürecinde yaşanan duygular arasındaki ilişkiyi ve duygusal geçişleri açıklamaktadır. Ona göre bu ağır duyguların etkisiyle insanın hiçbir şey hissetmeye hali kalmadığı, bireyin küntleştiği zamanlar dahi olmaktadır (Hablemitoğlu, 2021, s. 32).

Kayıp sonrasında yaşanan bu duygular bazen ifade yoluyla aktarılmakta bazen de içe yönlendirilmektedir. Bazen de dışarıya şiddet ve saldırganlık içeren davranışlarla yönlendirilebilir. Duygusal tepkilerle ilgili bilinmesi gereken bir diğer konu da bu duyguların tek başına patolojik olarak değerlendirilememesidir. Tam aksine sözü edilen tepkiler normal yas tepkileri içerisinde ele alınmaktadır (Apaydın, 2017, s. 4).

İyileşme⁵-alışma bireyin yas sürecini sağlıklı yönetebilmesiyle yakından ilgilidir. Duygu ve düşüncelerin bastırılması yerine aktarılması ve sürecin olağan haliyle yaşanması yasın süresini ve etkisini belirlemektedir. Örneğin Charles-Edwards (2005, s. 195), duygusal tepkilerin anlaşılması ve duyguların yönetilmesiyle ilgili bazı esasları aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- İnsanın kendi duygularını hissetmesi ve neler hissettiğini güvendiği kişilerle paylaşması,
- Duygularla ilgili tekrar tekrar konuşmak ve düşünmek,
- Bedenin duyguları hissetmesine ve deneyimlemesine izin vermek,
- Suskunluk iyi olabilir ancak çevredekilerin sorularını yanıtsız bırakmak ve ilgisiz durmak doğru değildir.

Fiziksel tepkiler:

Sevilen birinin ölümünün ardından yas sürecinde sıklıkla verilen tepkilerden biri de fizyolojik tepkilerdir. Nefes darlığı, kalp atışlarının hızlanması, terleme, sık sık idrara çıkma, boğulma hissi ve sindirim bozuklukları gibi semptomlar görülebilmektedir

⁵ Literatürde iyileşme terimi sıklıkla kullanılmış olmakla birlikte birçok çalışmada iyileşme yerine alışma teriminin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada iyileşme ve alışma sözcükleri birlikte kullanılmıştır.

(Rando, 1995). Yine midede boşluk hissi, iştah kaybı, halsizlik, enerji kaybı, uyku problemleri, somatik şikayetler (mide ve baş ağrısı gibi) diğer bazı şikayetlerden de söz edilmektedir. Bu belirtilerin kaynağı olarak da bireylerin aşırı derecede uyarılması gösterilmektedir. Hatta bedenin uzun süreli uyarılmış olma durumu zihinsel süreçleri de etkileyerek bireyin kaygı düzeyini arttırmaktadır. Fiziksel tepkilerin yoğun yaşanması sebebiyle beden alarm durumuna geçmektedir. Bu yüzden de iştahta, uykuda, sindirim sisteminde ve kaslarda sorunlar ve ağrılar görülebilir (Apaydın, 2017, s. 10).

Yakın birinin ölümünün ardından geride kalanlar aşağıda sıralanan fiziksel tepkileri gösterebilmektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 194):

- Uykusuzluk,
- Nefes almada güçlük çekme,
- Baş ağrısı, ağız kuruluğu vb. gibi diğer rahatsızlıklar,
- Yorgunluk/bitkinlik/halsizlik,
- Baş dönmesi,
- Mide bulantısı, midede çukur varmış gibi hissetme,
- Konsantre olma ve hatırlama güçlüğü,
- Sosyal geri çekilme veya aşırı hareketlilik.

Sevilen birinin kaybı acı verici bir olay olmanın da ötesinde depresyon fiziksel hastalık ve hatta ölüm riskini arttırmaktadır (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005, s. 395). Yasın varlığı ve ıstıraplı acısı genel olarak kabul edilse de küçük bir grubun sağlık sorunları ile karşılaştığı alan yazında belirtilmektedir. Patolojik yas raporlarında farklı çalışmalar söz konusu ve bu çalışmalar oranları akut yas sürecinde %5 ila %33 arasında göstermektedir (Murphy, Chung ve Johnson, 2002).

Örneğin 22 yaşındaki bir gençte sol göğüs kafesinde birkaç dakika süren bir ağrı ve buna eşlik eden bir sersemlik/dengeyi kaybetme hissi olmaktadır. Ancak medikal testlerinde herhangi bir bulguya rastlanmamaktadır. Daha sonra bu şikayetlerin babasının kaybindan ötürü tuttuğu yastan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Çünkü babası gözlerinin önünde yaşamına veda etmiş ve onu koruyamadığını düşündüğü için kendini suçlu hissetmiştir. Ayrıca babasının kendisini terk ettiğini hissetmektedir.

Çözümlememiş öfkesini kontrol etmeye başladığında şikayetlerinin ortadan kaybolduğu ortaya çıkmıştır (Borins, 1995, s. 1209). Bu örnekte de belirtildiği üzere yas tepkileri dışardan kolaylıkla fark edilmeyebilir ve yas örtük yaşanabilir.

Kaybın ardından ve özellikle normal yaşlarda fiziksel tepkilerin kendiliğinden kaybolması beklenir. Ancak uzun bir süre geçmesine rağmen hala sözü edilen tepkiler yoğunluğundan bir şey kaybetmeden yaşıyorsa sağlık sorunlarına neden olabileceği ve yaşam kalitesini ciddi derecede düşürebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Dyregrov ve Dyregrov, 2008).

Bilişsel/zihinsel tepkiler:

Ölümün geride kalanların zihinsel sağlıklarına yansıyan etkileri de bulunmaktadır. Geride kalanlar üzerinde yapılan birçok çalışmada yüksek depresyon, uykusuzluk, anoreksiya gibi belirtilerin görüldüğü ortaya çıkmıştır. Parkes, klinik deneyimlerinde psikiyatrik tedaviye sevk edilen bireylerin çoğunun depresyon ve anksiyetenin yanı sıra kökenini bu rahatsızlıklardan alan ikincil etkenlerin (örn. alkolizm) sıklıkla görüldüğünü belirtmektedir. Bu rahatsızlıkları ise atipik yas ile ilişkilendirmekte ve bunun da çoğu kez danışanlar tarafından reddedildiğini belirtmektedir. Ona göre bazı bireyler yas stresini yönetip daha güçlü olabiliyorken diğer bazıları ise yasin uzun süreli etkilerinden kurtulamamaktadır (Parkes, 1988, s. 368).

Depresif bozukluklar kayıptan sonra görülebilen rahatsızlıklardan biridir. Örneğin kesin kriterler belirlenmemiş olmasına rağmen dul bireylerde ölümden sonra ilk iki ayda % 24-30; dört ay sonra % 24 ve bir yıl sonra ise % 16 depresif bozuklukların olduğu belirtilmektedir (Stroebe ve diğ., 2005, s. 397).

Yas sürecinde “ruminasyon” (*ruminaton*) olarak tanımlanan ve bireyleri uzun uzadıya düşüncelere iten bir süreç de yaşanmaktadır. Bireyler bu süreçte yasla ilgili deneyimleri zihinlerinde tekrar tekrar gözden geçiriyor. Ruminasyonun ise yasin beklenen, daha şiddetli ve tehdit edici yönlerinden kaçınmaktan kaynaklandığı belirtilmektedir. İçinde kendini suçlamanın da yer aldığı bu düşünceler kayıp gerçeğinden kaçınmakla da yakın bir bağı vardır (Stroebe ve diğ., 2017). Yas sürecinde de böyle düşüncelerin insan beynini uzun süre meşgul etmesi yüksek bir olasılıktır.

Ruminasyon genellikle olumsuz olay ve negatif duygularla ilgilidir. Dolayısıyla olumsuz düşüncelerin artması, problem çözme ve sosyal desteği de azaltır ve istenmeyen problemin devam etmesine neden olur. Böyle değerlendirildiğinde yas sürecinde uyumsuz bir yüzleşme olduğu açıkça görülebilir. Bundan yüzyıl önce Freud (1917), ruminasyonun yas işinin ayrılmaz bir parçası olduğunu ifade etmiştir (Eisma ve Stroebe, 2017). Ruminasyonda genel itibariyle üzerinde sıklıkla durulan düşünce şudur: “*Neden diğer insanların sahip olmadığı sorunlarım var?*”. Yas ruminasyonunda ise kayıpla ilgili duyguların neden ve sonuçları hakkında tekrarlayan düşünceler bulunmaktadır. Yas sürecindeki ruminasyonda dünya ile ilgili sahip olmak istenen yaşam ile sahip olunan yaşam ve kayıptan sonra görülen özlem, suçluluk, yalnızlık ve anksiyete üzerinedir (Eisma ve Stroebe, 2017).

Davranışsal tepkiler:

Yas tutan çoğu birey yas görevini yerine getirmeye çalışır ve günlük yaşama dönme çabası içindedir. Ancak bazı bireyler kendini izole eder, yaşamla ilgili görevleri üstlenmekten uzaklaşır. Örneğin kaybın hatırlatıcılarından kaçınmak için bazı insanlarla görüşmemek veya bazı ortamlarda bulunmamak gibi (Shear, 2012). Yine oluşan boşluğu bir şeylerle doldurma, yalıtılmışlık, geri çekilme, ağlama, kaçınma yas sürecinde sıklıkla görülen tepkilerdir. Bunların yanı sıra sosyal geri çekilme, kaçınma, kaybı hatırlatan yerleri ziyaret etme veya nesneleri saklama gibi davranışlar gözlemlenebilir (Apaydın, 2017, ss. 12-13). Yine uyku düzensizliği, dikkatsizlik, iştah azalması/artması gibi değişimler davranışsal yas tepkileri arasında gösterilmektedir (Yöyen ve Şan, 2021). Hayata ve geleceğe yönelik olumsuz anlam yüklemeleri yaşam felsefesinde negatif yönlü değişimleri berberinde getirmektedir (Genç ve Aydın, 2015). Dalgınlık, kaybedileni rüyada görme, sessizlik, siyah giyinmek, sosyal izolasyon gibi tepkiler yapılan çalışmalarda ortaya çıkan diğer davranışsal değişimlerdir (Balcı ve Korkmaz, 2020).

1.1.1.3. Yas tutma evreleri

Birçok konuda olduğu gibi yas tutma evreleri hususunda da üzerinde ortak uzlaşıya varılmış tek bir görüş bulunmamaktadır. Hablemitoğlu, yas tutma biçimi üzerine açıklama yaparken “*Yas tutmanın doğru ya da yanlış, yavaş ya da hızlı bir yolu yok. Herkesin yas deneyimi öylesine öznel, öylesine kendisine ait ki, parmak izimiz kadar eşi olmayan duygularla kaybettiklerimizin yasını tutuyoruz.*” (Hablemitoğlu, 2021, s.

19) demektir. Öznelliğe ve biricikliğe yapılan bu vurgu aslında benzer bir şekilde kendini yas evrelerinde de göstermektedir.

Bowlby (1961) ve Parkes (1970), yas tutma evreleri ile ilgili üzerinde uzlaşılan dört evreden söz etmektedir. İlk evre hissizliktir ve bu evre birkaç saat ile bir hafta arasında sürebilir. Diğer evre kaybedilen kişiye özlem ve kaybedileni geri getirme dürtüsünden oluşur ve birkaç ay ile birkaç yıl sürebilir. Üçüncü evre dağınıklık (deorganizasyon), sonuncusu ise yeniden örgütlenmedir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 21).

Yas tepkisi, süresi ve evreleriyle ilgili süreç başka bir şekilde üç aşamalı olarak ele alınmıştır. *Başlangıç, orta ve normal durum* dönemi olarak değerlendirilen tepkiler başlangıç evresinden üç ile altı hafta arasında sürer. Bu evrenin ilk günlerinde ise şok ve ölümü reddetme vardır ve boşluk, anlamı sorgulama, korku, donukluk gibi tepkiler verilir. Dalgalı ara sıra ağlama krizleri takip edebilir. Orta evre, kaybedilen kişi olmaksızın yaşama dönme ve gerçeğe yönelme evresidir ve yaklaşık bir yıl sürer. Son evre ise genellikle ikinci yıldan sonra başlamaktadır. Normal yaşama ve olağan hale dönme evresidir, yas tutan birey diğer insanlarla ilişki kurma ve onlara yakınlaşma eğilimindedir (Yıldız, 2006, ss. 43-44).

George Pollock (1961) ise yas tutma evrelerini akut ve kronik olmak üzere ikiye ayırmıştır. Volkan ve Zintl (2020, s. 21) ise bu modele benzer şekilde *başlangıç dönemi ve yas tutma işi* olarak ikiye ayırmaktadır. Birinci evrede kayıp ya da kayıp tehdidi olduğu andan itibaren onunla birlikte başlayan kederi kapsamaktadır. Bu evreye yadsıma, pazarlık, öfke ve savunma mekanizmalarının devreye girmesi eşlik eder. Bu kriz sürecinde acı gerçek kabul edildiğinde son bulur ve ikinci evre başlar. Bu evredeki görev ise ölen kişi ile ilişkiyi insanı sürekli uğraştırmayacak bir yere oturtmaktır, bunun içinde uzlaşa aranır.

Yas tutma evreleri sistematik olarak birbirini izlememekte ve her zaman bir düzen içinde birbiri ardına gelmemektedir. Bazı durumlarda ve kişiye de bağlı olarak söz konusu evreler çok karmaşık hale gelebilir, geçtiği sanılan evreye tekrar dönülebilir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 25). Diğer bir deyişle doğal yas döngüsündeki evrelerin yaşanmasına ve olağan bir şekilde yasın yaşanmasına izin verilmezse öfke, suçluluk gibi psikiyatrik problemlerin yeniden yaşanmasına sebebiyet verebilir (Boelen ve diğ., 2019).

Yas evreleri farklı sınıflamalara tabi tutulmuş ve söz konusu evreler içinde yasa verilen genel tepkiler tanımlanmıştır. Charles-Edwards (2005, s. 18) yas evrelerini aşağıdaki tabloda (Tablo 1.3.) belirtildiği şekilde üç aşamada tanımlamıştır.

Tablo 1.3. Yas tutma evreleri

▪ İnkâr	Şok, hissizlik, inanmama ve gibi ölüm etkisini minimize etme çabaları, tepkileri
▪ Duygusal acı	Öfke, depresyon, ilgisizlik, suçluluk, arama, acı çekme ve yalnızlık yoluyla kederi/matemi yaşamak.
▪ Kabullenme	Ölenin kaybına rağmen işe ve hayata olan ilginin yeniden kazanılması ve bireyin yeni faaliyet ve ilişkilere girmeye hazır hale gelmesi, enerjinin geçmişten geleceğe taşınması

Yukarıda da belirtildiği üzere bilim insanları ve farklı kaynaklar yas evrelerini hem sıralama hem de isim bağlamında bazı farklılıklar gözeterek vermektedir. Bu nedenle yas evreleri olarak belirtilen aşamalar aşağıda herhangi bir sıralamaya bağlı kalmaksızın rastgele açıklanmıştır.

Şok: Ölümün ani, rastlantısal ve uyarısız bir şekilde gerçekleşmişse şok duygusu ve etkisi daha derin olabilmektedir. Çaresizlik, zihni bulanık ölümle ilgili ortaya çıkan durumları kavramakta güçlük çekebilir. Bu tür ölümler yoğun bir ölüm kaygısına neden olabilmektedir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 5). Şok süreci birkaç dakika sürebileceği gibi birkaç güne de yayılabilir (Charles-Edwards, 2005, s. 20). Kişi kendi ölümünü de daha yakın görebilmekte ve dolayısıyla söz konusu kaygıyı yaşamaktadır.

Öfke: Öfke de yas tepkilerinden biri olarak sıklıkla yaşanmaktadır. Eğer ölüm önlenemez olarak görülüyor ve zamansız olduğu düşünülüyorsa öfke duygusu baskın olarak yaşanabilmektedir. Öfkenin yaşanmasını ve şiddetini etkileyen faktörlerden biri de adaletsiz olarak görülen ölümlerdir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 5). Öfke ve kızgınlık çoğu sağlıklı yasın ayrılmaz bir parçası niteliğindedir (Charles-Edwards, 2005, s. 28).

Yadsıma: Kayıp sonrasında verilen ilk tepkidir ve geçici bir şok halini ifade eder. Uyuşukluk ve şok belli bir müddet sonra azalmaya başlar ve birey “hayır bu benim başıma gelmiş olamaz” tepkisiyle toparlamaya doğru ilk adımı atmış olur (Özsoy ve Okyayuz, 2016). 1988 yılında Pan Am uçağı İskoçya’da düştükten altı ay sonra eşini kaybeden kadın gece boyunca uçak şirketini arayarak kocasının söz konusu uçakta yolcu olup olmadığını öğrenmeye çalışıyor. Bunu öğrendiğinde ise bu sefer de “Acaba

bu güne kadar 9500 metre yükseklikten düşen bir uçaktan hayatta kalan olmuş mudur?” diye düşünmeye başlamıştır (Volkan ve Zintl, 2020, s. 25). Bu örnek yadsımanın bir insandaki etkisini ve nasıl yaşandığını açıkça göstermektedir.

İnkâr: Gerçek dışı olan bir iyimserlik halidir. “Bütün bunlardan sonra ya kişi ölmediyse; onun öldüğüne gerçekten inanmıyorum, bu gördüğüm kötü bir rüya olmalı; uyandığımda gerçeğin öyle olmadığını fark ederim.” gibi duygu ve düşünceler ağırlıktadır (Charles-Edwards, 2005, ss. 124–125).

Arama: Ölen kişiyi sürekli uğradığı yerde, doğduğu veya öldüğü yerde arama sürecidir. Fiziksel bir arama biçimi olarak fotoğraf, mektup ve ölenle ilişkili diğer nesnelerde kaybettiği kişiyi bir şekilde tekrar bulma çabalarını içermektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 24).

Pazarlık: Pazarlık da savunma mekanizması niteliği taşımaktadır. Ölen kişi ile tekrar temasa geçmek için yoğun bir çaba vardır. Dualar ve kişisel fedakarlıklar yapılarak amaca ulaşılmaya çalışılır (Charles-Edwards, 2005, s. 25).

Kaçınma: Bir savunma mekanizması olarak ölen kişiyle ilgili konuşmaktan ve onu düşünmekten kaçınmayı içermektedir. Bunun için de kişi kendisini son derece meşgul edecek arayışlara yönelmektedir.

Depresyon: Ölümünden sonra geride kalanların yas sürecinde veya sonrasında depresyon da görülebilmektedir. Güvensizlik, umutsuzluk, belirsizlik gibi durumlar bireyin depresyon sürecine girmesinde etkili olabilmektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 30).

Schneider (1984) ise yas sürecini sekiz aşamada açıklamıştır. Bunlar (aktaran, Lister, 1991):

1. **Aşama: Kaybın ilk farkındalığı:** şok, uyuşukluk, oryantasyon bozukluğu ve inançsızlık tepkilerini kapsar.
2. **Aşama: Uyuşukluk:** suçluluk, pazarlık, gerginlik, ne yapacağını bilememe, hareketlilik gibi tepkiler gösterilir.
3. **Aşama: Salıverme:** geride kalanlar ölenle bağlarını ayırmaya çalışmaktadır ve depresyon, karamsarlık, kaygı, anksiyete, ideallerinden vazgeçme gibi belirtiler sergilenmektedir.

4. **Aşama: Kayıp farkındalığı:** yas en çok ilişkilendirilen aşamadır ve geride kalanlar yoğun bir acı, güçsüzlük, çaresizlik, yalnızlık ve boşluk hislerini deneyimlerler.
5. **Aşama: Perspektif kazanma:** Kayıpla uzlaşma, dengeyi kurma aşamasıdır. Kendi ve başkalarının kaybı için bir perspektif kazanır. Sabretme, kabul, bağışlama gibi süreçler yaşanır.
6. **Aşama: Kaybı yeniden çözme:** vedalaşma aşamasıdır. Yaşama ilişkin aktivitelere geçiş olmaktadır. Kendini affetme, bitmemiş bir işi tamamlama sürecidir.
7. **Aşama: Büyüme bağlamıyla kayıp:** kaybı kişisel gelişim için bir meydan okuma olarak görme ve duygusal farkındalık vardır. Hayatın çeşitli yönleri için potansiyeli kullanma girişimleri söz konusudur. Bireyin kendini yeniden gerçekleştirmeye çalıştığı bir süreci kapsamaktadır.
8. **Aşama: Yeni bağlanma:** fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve tinsel entegrasyon vardır. Yaşamsal gereksinimleri için daha çok hazırlıklıdır birey.

Yas evreleri yas sürecini anlamada, onu analiz etmede fayda sağlamaktadır. Birçok bilim insanı tarafından farklı yas evreleri ve aşamaları belirlenerek yas işinin hem profesyonellere müdahalede rehberlik etmesi hem de yası yaşayanlar açısından çözümlenmesi hedeflenmiştir. Yas evrelerinin kapsamı, içeriği ve yas sürecindeki tepkilerle ilintisi verildikten sonra yas süreci ve şiddeti hakkında bilgi vermek yararlı olacaktır.

1.1.1.4. Yas sürecini ve şiddetini etkileyen faktörler

Yasın belirleyicileri olarak literatürde incelenen bazı risk faktörleri bulunmaktadır (Parkes, 2009, s. 27):

- Yası yaşayanının kişisel dayanıklılığı,
- Ölen kişiye yakınlık derecesi,
- Ölümüne sebebiyet veren olay ve şartlar,
- Sosyal destek ve ölümden sonra sahip olunan şartlar.

Yasın türünü, şiddetini ve yas sürecini etkileyen faktörleri Bildik (2013) ise şu şekilde aktarmaktadır:

- Yas tutan bireylerin kişilik özellikleri,
- Yas tutan bireyin ölenle ilişkisi,
- Baş etme becerisi ve biçimi,
- Kültürel ve inançsal değerler,
- Ruhsal hastalık öyküsü,
- Sosyal destek sistemi,
- Ekonomik durum ve
- Yas tutan bireyin ölüm algısı ve ölüme yaklaşımı.

Yas sürecini ciddi derecede etkileyen diğer bazı faktörler ise ölenle sahip olunan yakınlık derecesi, onunla kurulan bağ, çocuk ve kardeş kaybı, algılanan sosyal desteğin düzeyi, yine kayıp deneyimi, kaybın nasıl anlamlandırıldığı, baş etme becerileri ve kültürel unsurlar olarak açıklanmaktadır (Çakar, 2020).

Yasın şiddetini belirleyen unsurlardan biri de ölenle geride kalanlar arasında çözümlenmemiş sorunların kalmamış olması ve onunla vedalaşmış olmaktır (Volkan ve Zintl, 2020, s. 19).

Volkan ve Zintl (2020) “Yaslarımız, parmak izlerimiz kadar kişiseldir.” diyerek bireyin yas sürecindeki belirleyiciliğine dikkat çekmektedir. Diğer unsurlar ise geçmişteki kayıp öyküler ve kişilerarası ilişkilerin özelliğidir. Bu faktörler her bireyin yasını kendine özgü kılmaktadır. İnsan ruhunda açılan bu yara tıpkı bir fiziksel yaranın her bireyde aynı düzeyde iyileşme durumu göstermemesi gibidir, kişiye özgüdür. Bu bağlamda yas tutmanın seyri kayba hazırlıklı olmaya, ilişki özelliklerine, psikolojik dayanıklılığa ve keder duyma kapasitesine bağlıdır (s. 20).

Yas sürecini etkileyen faktörlerin bazılarını yukarıda değinilmiştir. Ancak bazı başlıkların daha detaylı açıklanmasında ve yas sürecine yansımalarına bakılmasında yarar vardır. Dolayısıyla yukarıda açıklanan faktörlerden bağımsız olarak bazı temalar müstakil başlıklar altında ele alınmıştır.

Cinsiyet: Cinsiyetin yas tutma ve yas tepkileri ile ilişkisi üzerine yapılan birçok çalışma kadınların erkeklere nazaran depresyon ve diğer psikolojik sorunları daha belirleyici olarak yaşadıkları ifade edilmektedir (Reed, 1998, s. 287). Buna karşın cinsiyet faktörünün yas tutma ve yas tepkileri ile herhangi bir ilişkisinin olmadığını ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Zisook ve Shuchter, 1991). Bununla birlikte yas tutmanın zamanı üzerinde de cinsiyetler arası farkın olduğu bazı araştırmalarca desteklenirken cinsiyet ve yas zamanı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını savunan çalışmalara da rastlanmaktadır (Reed, 1998, s. 287). Yine kadınların ölümden sonra ilk 6-8 hafta arasında daha yoğun yas belirtileri gösterdikleri ancak bu farklılığın 1-2 yıl sonra birbirine yakın seyrettiği belirtilmektedir (Goldbach, Dunn, Toedter ve Lasker, 1991). Özellikle çocuk ölümlerinde annelerin eşlerine nazaran daha hassas oldukları belirtilmektedir. Bu durumun nedenleri arasında ise suçluluk, ölümün yanlış anlamlandırılması, sosyal destek eksikliği gibi faktörler gösterilmektedir (Parkes, 1988, s. 368). 285 bireyden oluşan bir örneklem grubunun sonuçlarına göre de karmaşık yasin erkeklerde daha yaygın olduğu ve orta yaştakilerin ileri yaştakilere nazaran daha çok karmaşık yas tepkileri gösterdikleri belirtilmiştir (Ghaffarinejad, Anari ve Noroozi, 2016).

Birçok çalışma yas sürecinde cinsiyetler arası farklılıklara değinirken annelerin/kadınların daha hassas olduğu, yaslarının daha uzun sürdüğü, duygularını daha çok ifade edebildikleri ve sosyal çevreden daha çok sosyal destek aldıkları buna karşın erkeklerin güçlü durmaya çalıştığı, acılarını içselleştirdikleri üzerinde durulmaktadır (Rothaupt ve Becker, 2007).

Yaş: Yaş ile yas tepkileri ve şiddeti arasındaki ilişki üzerine de çalışmalar bulunmaktadır. Yaşın, yas üzerindeki etkisi üzerine yapılan bazı çalışmalar yaş ile yas arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Zisook ve Shuchter, 1991). Örneğin yaşlılık döneminde yalnızlık önemli problemlerden biri olmaktadır ve yalnızlığın da yaşlı grupları yas sürecinde daha da hassas hale getirdiği ifade edilmektedir. Zira bu dönemde sosyal destek zayıflığı ve depresyon riski de artmaktadır (Schladitz ve diğ., 2021). Bu anlamda farklı yordayıcıların özellikle yaşlılık döneminde ortaya çıktığı savunulabilir. Bazı araştırmalarda ise yaşın ölüm türünden bile yas sürecinde daha etkili olduğu (Ball, 1977) ifade edilmektedir. Örneğin yaşın yas üzerindeki etkisine odaklanan bazı çalışmalarda daha genç olan

bireylerin daha şiddetli yas süreci geçirdikleri aktarılmaktadır (Reed, 1998, s. 287). Yine yaşlıların eş kaybı sonrasında psikososyal uyumları üzerine yapılan başka bir çalışmada psikolojik dayanıklılık, dışadönüklük ve içsel kaynakların eş kaybıyla yüzleşmeyi kolaylaştırdığı ortaya çıkmıştır (Spahni, Morselli, Perrig-Chiello ve Bennett, 2015). Dolayısıyla daha genç bireylerle karşılaştırıldığında yaşlıların daha az psikolojik tepki gösterdikleri söylenebilir (Parkes, 1988, s. 371). Patolojik yas türünde ise yaş ile tutulan yas arasında bir ilişki olduğu, ileri yaştan patolojik yas için risk faktörü olduğu ve yasin daha ağır atlatıldığı belirtilmektedir (Çolak ve Hocaoglu, 2021). Ölenin yaşı ve geride kalanın yas şiddeti arasındaki ilişkiye bakıldığında ise ister ani ister beklendik olsun, ölenin yaşı olması geride kalanların yasla baş etmelerini kolaylaştırmaktadır (Thompson, 2002, s. 160). Ölenin çocuk veya genç olması ise geride kalanların yas şiddetini arttırmaktadır. Çünkü onun henüz hayata doymadığı, onunla yapılması planlanan daha çok şey olduğu, “*gençliğine doymadığı*” düşünülmektedir.

Eğitim, gelir ve sosyal statü: Aslında eğitim ve gelir düzeyi bireyin toplum içindeki sosyal statüsünü etkilemektedir. Araştırmalar eğitim seviyesinin ve ekonomik durumun yas sürecine negatif olarak yansıdığını göstermektedir. Zira bu iki faktör depresyonla ilişkilendirilmekte ve özellikle de ekonomik durum ayrılık anksiyetesini yordamaktadır (Reed, 1998, s. 288).

Ölen kişinin kim olduğu/yakınlık durumu: Ölen ve geride kalan arasındaki ilişkinin doğasını anlamak kederi anlamak için son derece önemlidir. Örneğin yetişkin çocukların yasları ebeveyn ve eşlerin yaslarından genellikle daha hafif olmaktadır (Reed, 1998, s. 287). Kardeş kaybı, eş kaybı, ebeveyn kaybı, çocuk kaybı gibi her bir durum geride kalanlar üzerinde farklı etkiler bırakmaktadır. Dolayısıyla ölenin kim olduğu ve yakınlık derecesi yas şiddetini ve türünü etkileyebilmektedir.

Bağlanmanın doğası: Ölenle hayatta kalan arasındaki bağlanma düzeyi yas sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan çalışmalar söz konusu bağlanma ile şok, suçluluk, utanç duyma gibi tepkiler arasında sıkı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öyle ki bağlanmanın akrabalık ilişkisinden daha belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Reed, 1998, s. 287; Reed ve Greenwald, 1991).

Ölüm şekli: Ani, beklenmedik, erken geldiği düşünülen ölümlerin geride kalanlar üzerindeki reaksiyonları daha şiddetli, uzun süreli ve karmaşık olabilmektedir.

Örneğin Parkes'in (1988, s. 369) genç katılımcılar üzerinde yaptığı çalışmasında beklenmedik ve zamansız ölümlerin "*beklenmedik yas sendromu*"na neden olduğu ve psikososyal uyumda ciddi bozulmaların ve denge kaybının görüldüğü ortaya çıkmıştır.

Geçmiş yaşantılar/kayıpların varlığı: Daha önce sevdiği birini/yakınını kaybeden bireylerin yaşamı yeniden anlamlandırma ve baş etme becerileri gelişmiş olmakta (Neimeyer ve diğ., 2002), psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır. Örneğin kardeşlerini kaybeden 7-9 yaş çocukların ölümü kavrama puanları daha yüksek çıkmıştır (Martinson, Davies ve McClowry, 1987). Yine kardeşlerini kaybeden çocuklarla yapılan çalışmalar onların psikolojik açıdan büyüdüklerini, güçlendiklerini göstermektedir (Neimeyer ve diğ., 2002).

Kayıp yaşayan bireyin özellikleri: Ölüm olayı gerçekleşmeden önce psikolojik rahatsızlıkların varlığı, stres ve kaygı düzeyi, intihar düşüncesi (Arıcı, 2014, s. 24) gibi psikolojik kökenli sorunlar yası travmatik hale getirebilir. Ayrıca bireyin benlik algısı ve saygısı, kendine güveni, yaşamı anlamlandırma biçimi gibi durumlar da yas türünü ve şiddetini etkileyebilmektedir.

Sosyal destek: Sosyal desteğin bireyin yaşamının herhangi bir döneminde yüzleştiği sorunların çoğunda çok önemli bir kaynak olduğu bilinmektedir. Zira sosyal destek bireyin sosyal, ekonomik, psikolojik açıdan potansiyelini ve yapabilirliğini arttırmaktadır. Çalışmalar yas sürecinde de sosyal desteğin yas işini kolaylaştırdığını, aile ve arkadaş çevresinden gelen desteğin kritik önemde olduğunu (Sherkat ve Reed, 1992) ortaya koymaktadır. Sherkat ve Reed (1992), ani ölüm yas semptomlarının da sosyal destek sayesinde azaldığını ifade etmektedir.

Kayıp sonrasında yaşanan problemler/stres kaynakları: Kayıp sonrasında birey çok yönlü, çok boyutlu problemlerle karşılaşabilmektedir. Yeni bir hayat, değişen roller, yeni sorumluluklar, ekonomik problemler gibi birçok risk ortaya çıkmaktadır. Bunlar kendi içerisinde strese sebebiyet verdiği gibi yasin da patolojik hale gelmesine neden olabilir. Başka bir açıdan bakıldığında ise ölüm olayı bazen ikincil kayıplara (Er ve diğ., 2018, s. 1185) -örneğin ekonomik kayıp- neden olmaktadır ki bu tür durumlar yası daha karmaşık hale getirebilmektedir.

Kültürel etmenler: Kültürel faktörler yas unsurlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin 80 farklı kültürün incelendiği bir araştırmada ritüel ve ölüm sonrası pratiklerin eksikliğinin ölümden sonra geride kalanlarda saldırganlığı yordadığı belirtilmiştir

(Parkes, 1988, s. 369). Çeşitli kültürlerde yasla ilişkili duygusal tepkilerin (ağlama, öfke, saldırganlık) bastırıldığı, yine kültürler arasında cinsiyet bağlamında kadınların erkeklere nazaran daha çok -ağlama, kendine zarar verme- tepkiler verdikleri ifade edilmektedir. Ayrıca kültürel mekanizmaların (ritüeller) ölümün geride kalanlar üzerindeki potansiyel şiddet ve etkilerini azalttığı aktarılmaktadır (Sullivan, 1978, s. 78). Farklı kültürler farklı insan psikolojilerini ortaya koymaktadır. Yaşadıkları dünya sahip oldukları kültür ölüm karşısındaki pozisyonlarını ve tepkilerini belirleyebilmektedir (Rosenblatt, 2013, s. 17).

Bu bakımdan kültürün yası belirlediği, etkilediği, şekillendirdiği, sınırladığı ve tanımladığı literatürde ifade edilmektedir. Yas ile kültür arasında karmaşık bir ilişki olduğu ve kültürün hem yasin nasıl yaşandığını etkilediği hem de yas tutan bireyleri farklı ritüel ve pratiklerle desteklediği belirtilmektedir. Kültür insan ilişkilerine de önemli ölçüde yön verir. Ayrıca kültür insanların yas tutma yollarını da inşa eder (Rosenblatt, 2008).

Ölüm üzerinden geçen zaman: Yas süresi ve etkileri üzerine çokça araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar özellikle ölümün hemen ardından yaşanan süreçte keder ve üzüntünün (duyguların) yoğun olduğu ve yas sürecinin sonlarına doğru söz konusu etkilerin daha az hissedildiği belirtilmektedir. Bazı çalışmalarda ise yas etkilerinin bir-iki yıl içinde zirve yaptığı daha sonra ise gittikçe bu tepkilerin minimize olduğu aktarılmaktadır (Zisook, Devaul ve Click, 1982). Yas belirtilerinin ağırlığı ölüm üzerinden geçen zamana bağlı olarak hafifleyebilmektedir (Çolak ve Hocaoglu, 2021).

Vedalaşma: Vedalaşma ve son anında ölen kişinin yanında olma yas sürecini etkileyen bir durumdur. Özellikle son anında ölen kişiyi hazırlama, onlara son sözlerini söyleme, onu ne kadar sevdiğini söyleme, soru sorma gibi görevler yerine getirilmediyse geride kalanlar daha derin bir acı yaşayabilmektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 43).

Psikolojik dayanıklılık: Dayanıklılık, travmatik olaylarda bireylerde olumlu duygu ve deneyimler aracılığıyla sağlıklı bir işleyiş modeli sunmaktadır. Araştırmalar olumsuzluklara karşı da tek tip bir dayanıklılıktan ziyade bazen beklenmedik başka yolların da dirençli olmayı sağladığını göstermektedir. Zira literatürde de dayanıklılığın koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Böylece dayanıklılık

travma ve olumsuz güç durumlardan bireyi kurtarma, koruma işlevi görmektedir (Bonanno, 2005).

Bazı insanların diğerlerine nazaran daha hassas olduğu ve bunun da onların yası yaşama biçimlerine yansıdığı belirtilmektedir. Düşük benlik saygısı olanlar, başkalarına güvenleri düşük olanlar, psikiyatrik sorun deneyimine sahip olanlar, aile desteği düşük olanlar ve intihar girişimleri olanların daha hassas oldukları ve yas semptomlarına karşı daha savunmasız oldukları belirtilmektedir. Yine bunlar arasında çocukluk dönemlerinde ebeveynlerine güvensiz bağlananlar, zihinleri ölen kişinin düşünceleri tarafından işgal edilenler yas etkilerine karşı daha savunmasız ve genellikle kompleks yas yaşama eğilimindedir (Parkes, 1999).

Bitmemiş işler: Ölenle ilgili önceden planlanmış veya yapılması düşünülen işlerin varlığı geride kalanların yas sürecine yansıyabilmektedir. Örneğin ölen bir genç ile ilgili evlilik hazırlığının yapılmış olması veya eşi hamileyken ölen bir bireyin çocuğunu görmeden gitmesi gibi durumlar karşısında geride kalanların acısı derinleşebilmektedir. Bu tür durumlar karşısında “muradına ermeden öldü, gençliğine doyamadan öldü, çocuğunu görmeden öldü.” gibi düşüncelerle yas karmaşık hale dönüşebilmektedir. Kaybedilen kişi ile bitmemiş işler, yaşantılar ve çözümlenmemiş çatışmalar (Cesur-Soysal, 2020) yas sürecinin gidişatında etkili olmaktadır. Hatta bu tür durumların karmaşık yasla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Cesur-Soysal, 2020).

Muğlak, travmatik ölüm/kayıplar: Uçak kazasında cesedin parçalanması, boğulma olayında cesedin bulunamaması, haber alınamayan ölümler, cinayetler sonucu ölümler, çoklu ölümler gibi durumlarda yas travmatize olabilmektedir. Örneğin cesedin bulunamaması durumunda “bir mezarı bile yok” düşüncesi veya ceset bulunamadığı için bir gün geri geleceğine inanılması yasin yaşanmasını engellemekte ve ömür boyu sürecin devam etmesine sebebiyet verebilmektedir.

1.1.1.5. Yas ne kadar sürer, ne zaman destek alınmalıdır?

Yas tutmanın belli bir biçimi ve süresi hakkında net bir şey ifade etmek mümkün değildir. Yasin yaşanma biçimi ve türü nasıl ki bireye ve diğer faktörlere bağlı bir durum ise zamanı ve şiddeti de benzer şekilde çok boyutlu faktörlere bağlıdır. Dolayısıyla “ne kadar sürer, toparlanma süreci nasıl ilerler?” gibi soruların yanıtını

net bir biçimde vermek imkânsızdır. Zira yas süreci ve şiddeti *biriciktir*. Yine de bu konuda açıklanması gereken iki husus vardır (Charles-Edwards, 2005, s. 195):

1. Sevilen birinin ölümü ardından tutulan yasın kısa sürede sonlanması beklenmemelidir. Akut yas etkileri birkaç gün sürebilir ancak sürecin tamamı birkaç ay hatta yılları bulabilir. Duygular normale dönse dahi bazen ilk zamanki gibi yoğun yaşanan duygular tekrar yaşanabilir.
2. Ölümün üzerinden birkaç ay geçmesine rağmen hala duygular çok yoğun yaşıyorsa profesyonel destek alınabilir.

Yasın süresi ve yoğunluğu değişkendir ve birden çok faktöre bağlıdır. Örneğin geride kalan bireylerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, manevi yönü, kültürel değerleri, yaşı, cinsiyet; kaybedilenin kim olduğu (eş, çocuk, kardeş, arkadaş); ölüm biçimi (ani, beklenen, intihar, kaza ve cinayet gibi); ilişkinin doğası (ikircikli, mesafeli, karşılıklı sevgi bağı vb.) gibi faktörler yasın seyrini ve süresini belirlemektedir (Zisook ve Shear, 2009).

Ölüm üzerinden uzun zaman geçmesine rağmen bazen duygular tekrar yıkılmış ve çökmüş hissettirebilir. Özellikle geçmişteki anılar ve hatırlatıcılar (fotoğraf, mektup, doğum günleri, eski buluşma/ziyaret yerleri vb.) ilk baştaki akut yası tetikleyebilmektedir. İnsanlar, ölümün ardından belli bir müddet geçtikten sonra bile söz konusu duygu durumlarını yaşayabilmekte ve bunun normal olup olmadığı konusunda kaygılanmaya başlamaktadır (Charles-Edwards, 2005, s. 195). Örneğin gecikmiş bir yas yıllarca sürebilir (Lindemann, 1963; Uslu, 1993). Bu anlamda kaybedilen kişiye yönelik zihinsel süreç devam ettiği müddetçe yas devam eder. Dolayısıyla “*yas hayat boyu sürer*” düşüncesi belli bir kesim tarafından savunulmaktadır (Leader, 2018, s. 93). Yas süresine ilişkin bu düşüncelere bakıldığında yasın belli bir süre yaşanıp rafa kaldırılan bir süreç olmadığı anlaşılmaktadır.

Hayatını keder içinde sürdüren ve yas süreci hakkındaki endişeleri artan kişiler destek arayışında olmalıdır. Bu konudaki yas süresi ve etkisi bireye özgüdür ve bir standardı yoktur. Yine de genel olarak komplike olmayan yaslar bir ila iki yıl arasında sürebilmektedir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 22). Yasın süresi, sıklığı ve yoğunluğunun ölüm şekline bireye, aileye ve kültüre bağlı olduğu da vurgulanmaktadır (Borins, 1995, s. 1209; Lobar, Youngblut ve Brooten, 2006). Genel olarak yasın 6 aydan iki yıla kadar

sürebildiği belirtilmektedir (Borins, 1995, s. 1209). Araştırmalar çoğu insan için 6 aydan sonra yas yoğunluğunun azaldığını gösteriyor. Burada yasin tamamen bitmesi gibi bir durum söz konusu değil ancak yas, insan yaşamının önünde başlı başına bir engel teşkil etmemektedir (Shear ve diğ., 2011). Başka çalışmalarda ise yasin 1-3 yıl arasında yaşanabileceği belirtilmektedir (Roubenzadeh ve diğ., 2012, s. 2133). Yas süresi üzerine Hablemitoğlu ise “İlk birkaç dakika ve saate birçok farklı duygudan geçilen bir girdaptan, günlere, aylara ve uzun yıllara yayılan bir keder sürecine girilir. Ne vakit sona ereceği asla tahmin edilemeyecek bir süreç bu.” demektedir (Hablemitoğlu, 2021, s. 20).

Ne zaman destek alınmalıdır? sorusuna ise “yas sorun olmaya başladığında” yanıtı verilebilir. *Peki hangi durumlarda yasin sorun haline geldiği söylenebilir?* Zara’ya göre şöyle açıklamak mümkündür (Zara, 2011, ss. 84–85):

- Belli bir müddet geçmesine rağmen hala ilk zamanlardaki gibi kaybı inkâr etmek ve yadsımak,
- Kayıpla ilgili konuşulduğunda çok ağır duygusal tepkiler vermek,
- Kaybı hatırlatan insanlardan ve şeylerden kaçınmak,
- Kayıp sonrasında çok büyük değişiklikler yapmak,
- Kayıptan uzun bir müddet sonra bile o yaşıyormuş gibi ondan bahsetmek,
- Vefat eden kişiye ait eşyaların tamamını uzun bir müddet saklamak,
- Günlük yaşamında kaybindan çok baş etmek veya tam tersine bastırmak,
- Hastalık ve ölüme ilişkin uzun süreli korkular beslemek,
- Maddenin kötüye kullanımı veya şiddet, saldırganlık gibi davranışları sergilemek,
- Mezar ziyareti yapmamak, ritüellere katılmamak,
- Ölüm yıl dönümünde sanki o an kaybetmiş gibi ağır yas tepkileri vermek.

Yas desteği önerilen ve kayıp sonrasında risk altında olduğu düşünülen gruplar genel itibariyle eşini kaybeden yaşlılar, çocuğunu kaybeden anneler ve ani-şiddetli-travmatik ölümler, intihar, çoklu kayıplar (Harris ve Winokuer, 2021; Smeding ve Aulbert, 2005) sonucu sevdiği birini kaybedenler olarak aktarılmaktadır. Risk altında

görülebilecek diğer bireyler ise travmatik yaşantısı olanlar; depresyon, istismar, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik problemleri olanlar şeklinde ifade edilmektedir. Yine önceki kayıp deneyiminden dolayı problemler yaşayan bireyler riskli görüldüğünden sözü edilen gruplar için yas desteği ve danışmanlığı önerilmektedir (Harris ve Winokuer, 2021, s. 23). Yas süreçleri riskli olarak tanımlanan bu gruplar için yas desteği dengenin sağlanması için gereklidir.

Hablemitoğlu'na (2021, s. 124) göre yas sürecinde dengenin yeniden kurulması için dört aşamanın tamamlanması gerekir. Bunlar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

1. Bireyin hayatını birlikte sürdürdüğü ve sevdiği kişinin ölümü geride kalanın davranış, düşünce ve duygularını etkiler,
2. Birey ölenle ayrılığının anlamını bulmaya/çözmeye çalışır,
3. Fiziksel olarak yokluğun duygusal olarak da gerçekleşmesi yas sürecini başlatır,
4. Zaman geçtikçe birey kaybını yaşamından ayırıştırıp kabullendikçe yas süreci tamamlanır.

Profesyonel yas desteğinin ne zaman verilmesi gerektiği yas desteğinin etkisini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu anlamda geride kalanların/yas tutanların uygun zamanda destek almaları yas tedavisinde önemli bir etkidir. Genellikle de kayıptan sonra 6-18 ay arasında bir süre geçtikten sonra tedavi desteği sunulduğunda etkili olduğu, zira özellikle komplike yas semptomlarının bu aralıkta belirginleştiği vurgulanmaktadır (Ott, 2003).

Yasın ne kadar sürdüğü konusuna gelince, aslında hiçbir zaman bitmediği, sadece acıya ve gidenin yokluğuna alışıldığı için yas acısının hafiflemeye başladığı ve insanın acısıyla yaşamayı öğrendiği ifade edilmektedir. Şayet bu alışma ve hafifleme süreci çok uzarsa ve birey günlük yaşamın gereklerini yerine getiremiyorsa/getirmek istemiyorsa (hiçbir şey yapmak istememe, yemek yemeyi reddetme vb.) o zaman profesyonel destek önerilebilir. Zira böyle durumlarda bireyler yas aşamalarını tamamlamakta güçlük çekmekte ve bir döneme takılıp kalmaktadırlar.

1.1.2. Yas danışmanlığı

Yas danışmanlığı, bireysel veya benzer durumda kayıp deneyimi olan kişiler için çift veya aile danışmanlığı formatlarına benzeyen bir danışmanlık modelidir. Yas danışmanlığında amaç geride kalanların duygu, düşünce, anı ve değerlerini bireylerin yaşam hedefleriyle uyumlu hale getirerek iyi olma hallerini desteklemek ve sağlamaktır. Worden (2018), yas danışmanlığının amacını bireyin acı, öfke, suçluluk ve yalnızlık duygularını hafifletmek/ifade etmek ve adaptasyonu kolaylaştırmak olduğunu ifade etmektedir.

Yas sürecinde sunulan profesyonel destek, yas danışmanlığı ve yas terapisi şeklinde geçmektedir. Sevilen birinin kaybından sonra geride kalanların yeni yaşama uyumlarını sağlama amacı taşır. Bu temel amacın yanında acıyı işleme ve yasla baş etme, yaşamı yeniden organize etme, ölenle var olan ilişkinin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi gibi hedefler de söz konusudur. Terapi ise yas sürecini yönetmekten ziyade kronikleşen, ertelenmiş yasin ve çatışmaların çözülmesi için sunulan profesyonel destektir (Arslan ve Buldukoğlu, 2019). Bu durumda yas danışmanlığı koruyucu, önleyici bir işlev görmesi veya yasin patolojik hale gelmesinin engellenmesi için de başlatılabilir. Terapi ise daha çok bireyi aşan ve artık bireyin psikososyal yaşamının yas semptomlarının etkisine açık hale geldiği durumlar için gerekli görülmektedir.

Bazı danışanlar için profesyonel destek kaçınılmaz olsa da onların böyle bir yardım arayışına girmedikleri belirtilmektedir. Yas sürecinde profesyonel desteğin talep edilmemesi, gereksiz görülmesinin nedenlerinden biri ise yardım istemenin utanç verici olarak görülmesidir. Ayrıca profesyonel destek talep durumunda bireyler kendilerini hasta olarak görebilir. Diğer bir neden ise yardım alma durumunun sosyal çevrenin desteğini sunmaktan geri çekebileceği endişesidir (Parkes, 1988, s. 371). Ancak sevilen birinin ölümünün ardından yas tutan bireyler yaslarıyla baş etmek için profesyonel destek veya grup desteği arama eğilimindedirler (Moore, Jones-Eversley, Tolliver, Wilson ve Harmon, 2020).

Yas sürecinde sevdiği birini kaybeden bireyler kendilerini yargılamadan, empati kurabilen, travmatik süreçlerden geçmiş deneyimleri aktaran yetkin ve destekleyici bir dinleyici aramaktadırlar. Bazen insanlara danışmanlık yapacak kadar zaman ayırabilen psikolog, psikiyatrist ve sosyal çalışmacı bulmak zor olabilmektedir. Akut yas

döneminde yaşlı bireyler onları yargılayacak, ne yapmalarını gerektiğini söyleyecek birini değil aksine duygularını anlayışla karşılayan, umut aşılayan ve saygı gösteren yaratıcı bir dinleyiciye gereksinim duymaktadır (Borins, 1995, ss. 1207-1208). Terapinin temel tekniklerini eserinde belirten Carl Rogers (1965), danışanların (*client*) empati ve koşulsuz saygı beklediklerini aktarmaktadır. Özellikle ani/beklenmedik ölümlerde yaşlı bireylerin ölüm hikayelerini anlatma, duygularını paylaşma gereksinimleri vardır.

Yas tutanlara destek sunmayı hedefleyen kişi ölüm sonrası yas gerçekliğine rağmen mutluluğun var olabileceğini ve yasin engelleyici olmadığını aktarabilmelidir (Becvar, 2003, s. 21). Yasa odaklanan bir danışmanlık iyileştirici, güçlendirici bir işlev olarak algılanmalıdır. Yas olağandır ancak belli bir süreyi aştığında, yaşam fonksiyonlarını bozduğunda müdahaleye gereksinim duyulur (Borins, 1995, s. 1210). Zamanla beden, zihin ve kalp (duygusal) ölüm etkilerinden (şok ve ölüm acısı gibi) kurtulabilir ve bir iyileşme görülebilir. Dolayısıyla bireyin profesyonel desteğe gereksinim duyup duymadığı hususu öncelikle test edilmelidir ve ölümün üzerinden belli bir zaman geçmiş olmalıdır. Ona rağmen danışmanlık gereksinimi duyuluyorsa destek alınabilir (Charles-Edwards, 2005, s. 194).

Parkes (2013), yas müdahalesinin gerekliliğine karar verebilmek için palyatif süreçten itibaren bireylerin izlenmesi gerektiğini ve bu süreçte herhangi bir risk fark edildiğinde profesyonel yas müdahalesinin yapılabileceğini belirtmektedir. Bu yaklaşımı önleyici bir girişim olarak değerlendiren Parkes'e göre bu yapıldığında, daha birey yardım arayışına yönelmeye başlamadan kendisine destek sunulmuş olacaktır. Örneğin Parkes, bu yaklaşımı annesini kaybeden çocuklar üzerinde ilk dört aydan sonra geliştirdiği tarama aracı ile iki yıla kadar izlemiş ve böylece gerekli gördüğü takdirde kendisi yas tutan bireylere müdahale etmiştir (Stillion ve Attig, 2015, s. 100).

Yas danışmanlığı neden gereklidir? Yas danışmanlığının gerekliliği bireyin kendini hatalı şartlandırmış olması ve duygularını tanımlamakta/ifade etmekte zayıf kalması güçlük çekmesinden kaynaklanmaktadır. Yas tutan bireyler kendilerini izole etmiş olabilir veya çevrelerinde kendilerine destek sunacak kaynaklardan ve yakın ilişkilerden yoksun olabilirler. Ya da duyguları paylaşma tabusunu kabul ediyor olabilirler. Yas danışmanlığını gerekli kılan bir diğer neden de yasin travmatik hale

(cinayet, çocuk ölümleri, kronik hastalıklar sonucu ölüm vb.) evrilmiş olmasıdır (Charles-Edwards, 2005, ss. 52-53).

Yas danışmanlığının yaslı bireylerin duygu, düşünce ve bilişsel süreçleriyle çalışma ve bireylere bu zorlu süreçte rehberlik/danışmanlık yapma amacı vardır. Yas danışmanlığının bazı diğer amaçları ise aşağıdaki gibi sıralanabilir (Harris ve Winokuer, 2021, s. 12):

- Yas tutan bireylerin güvenli bir ortamda deneyim ve duygularını paylaşmayı sağlama,
- Ölenin olmadığı bir dünyada yaşamayı kolaylaştırma ve danışanın yalnız başına karar alabilmesini destekleme,
- Ölenle yeni bir bağ kurmayı destekleme,
- Yasın güvenli bir ortamda yaşanabilmesi için gerekli zaman ve desteği verme,
- Doğum günü, yıl dönümleri gibi özel zamanlarda danışanı destekleme,
- Danışanlara normal yas ve normal tepkiler hakkında eğitimler verme,
- Yas tutan bireylere yeni yaşama uyum için destek verme,
- Yas tutanların baş etme stratejilerini anlamalarını ve fark etmelerini sağlama,
- Yas tutanların içsel güçlüklerini ve yaşantılarını tanımlama,
- Yas süreciyle baş etmedeki engelleri tanımlamayarak bunlarla baş etmek bireylerin toplumdan ve profesyonellerden gerekli kaynakları temin etmelerini sağlama.

Yukarıda amaçları sıralanan yas danışmanlığı için Kara (2016), profesyonellere bazı öneriler sıralamaktadır:

- Yas danışmanlığında bireyin/danışanın psikolojik durumu göz önünde bulundurularak kayıptan sonra ilk bir yıl içinde hayatında önemli değişiklik yapmaması önerilir ki bunda amaç ani kararların önüne geçmektir.
- Danışan hangi durum ve duyguları ifade ederse etsin profesyonellerin şok belirtilerinden kaçınması gerekir.

- “Ne hissettiğini biliyorum. Endişelenme her şey normale dönecek.” gibi ifadeler danışanları incitebilmektedir.
- Danışanın tekrar tekrar kendi acısından bahsetmesi onun yaşadığı duyguların yoğunluğundan kaynaklanmaktadır, danışanı dinlemek önemlidir.
- Danışanın acı çektiğini ve duygularını onaylamak gereklidir.

Worden (2018) ise yas danışmanlığı üzerine üç kritik öneride bulunmaktadır. Ona göre:

- Tüm yaşlı bireylere danışmanlık yapılmalıdır.
- Yas tutan bireyler güç duruma düştüğünde ve destek talep edildiğinde danışmanlık verilmelidir.
- Zorluk yaşaması muhtemel bireylere önleyici müdahaleler yapılmalıdır.

Akut semptomlar çoğunlukla geçmekte ve birey bunlarla baş edebilmektedir. Ancak bu durum her birey için geçerli olmamaktadır. Bazı bireyler kayıptan uzun süre sonra bile bazı fiziksel, zihinsel, duygusal tepkileri gösterebilirler. Örneğin sevdiği birini kaybeden bireylerin yaklaşık % 40’nın uzun dönem boyunca uyku bozuklukları (Neimeyer ve diğ., 2002, s. 238), anksiyete ve panik sendromlar (Jacobs, 1993) yaşadıkları belirtilmektedir. Dolayısıyla üzerinden belli bir müddet geçen (bazı araştırmalarda en az iki, bazılarında ise en az altı ay sonra) ancak buna rağmen normal yaşamına dönemeyen, yaşamını sağlıklı sürdüremeyen, yasıyla baş etme yolu bulamayan bireylere profesyonel destek kaçınılmaz olmaktadır.

1.1.3. Güç

Güç, kuramsal bir kavram olduğu için her kuram bu kavramı kendi perspektifinden açıklamaya çalışmıştır. Bu bakımdan üzerinde uzlaşa sağlanmış bir kavram değildir. Ancak bu kavramın elektrik, rüzgâr gibi anlamlarından ziyade daha çok onun sosyal formları üzerinde durulmaktadır. Bu doğrultuda güç; kişisel, kültürel ve yapısal bir olgu olarak üç düzeye indirgenmektedir. Gücün bu üç boyutu ise onun üç farklı biçimde tanımlanmasını sağlamaktadır (Thompson, 2016, ss. 17–21):

Yetkinlik olarak güç; bireylerin sahip olduğu yapabilme becerisidir. Örneğin karizmatik bir birey olarak başkalarını etkileyebilme yetkinliğine sahip olmak.

Söylemsel olarak güç; düşünceler, uygulamalar, söylem ve anlamlar kültür içinde sürekli tekrarlanarak sosyal pratikler içinde yerleşik hale gelir ve kökleşerek kurumsal bir duruma dönüşür. Böylece ideolojik alanların oluşmasıyla bireylerin hayat şartları mesaj ve simgeler aracılığıyla etkilenmiş olur.

Yapısal ilişkiler olarak güç; toplumlar cinsiyet, inanç, etnik köken bakımından sosyal sınıflara ayrılır. Böylece gizli veya örtük eşitsiz gruplaşmalar oluşmaktadır, ki bu hiyerarşik örüntü sonucu ortaya dengesiz bir güç çıkar.

Duyan (2014, s. 179) ise gücü, bireylerin bir şeyi bağımsız yapabilme, başkalarını kontrol ve etkileme potansiyeli olarak tanımlamaktadır.

1.1.4. Güçlendirme

Güçlendirme, Barker tarafından “bireylere, ailelere, gruplara ve topluluklara bireysel, bireylerarası, sosyo-ekonomik ve politik güçlerini arttırma ve durumlarını iyileştirmeye doğru bir etki geliştirme süreci” (Barker, 1995, s. 101) olarak tanımlanmaktadır. Thompson ise güçlendirmeye “İnsanlara kendi hayatları ve koşulları üzerinde daha büyük bir kontrol kazanmaları için yardım etmek” (2016, s. 42) şeklinde bir anlam yüklemektedir. Bu bakımdan güçlendirme, kişilerin mevcut güçleri ile bunları geliştirme ve arttırma ile ilgilidir (Apak, 2018a, s. 400). Güçlendirme, köken olarak güç kavramından türediğinden bir durumu daha güçlü hale getirme anlamındadır (Duyan, 2014, s. 179).

Günümüz sosyal hizmet uygulamalarında iki teorik perspektif baskındır. İlki çevresi içinde birey ikincisi ise güçler perspektifidir. Güçlendirme teorisi, 1960’lı yıllardan sonra sosyal hizmet disiplinde yaygın bir biçimde müdahale süreçlerinde kullanılmıştır. Çocuk, engelli, yaşlı, kadın vb. gibi müdahale süreçlerinde sosyal çalışmacılar öncelikle sorunların sosyal-çevresel bağlamını irdeler ardından müracaatçıları güçlendiren veya güçsüzleştiren faktörlere odaklanırlar (Tuncay ve Tekin, 2021, ss. 45–47).

Güçlendirmenin ayırt edici özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Tuncay ve Tekin, 2021, s. 48):

- Sosyal hizmet müdahalelerinde güçlenme sürecinde müracaatçılar etkin katılımcı konumundadır ve sosyal çalışmacılar onların güçlenme süreçlerini destekler, kolaylaştırır.

- Güçlendirme kişisel kontrolü genişletir ve muktedir kılıcı bir süreci ifade eder.
- Güçlendirme, problemleri toplumsal ve kültürel bağlamları değiştirmeye odaklıdır.
- Güçlendirme sürecinde bireyler nesne değil özne konumundadır ve müracaatçıları kendi gerçekliklerini değiştirmesi için muktedir kılar.

1.1.5. Maneviyat

‘Spirituality’ kavramı kökenini Latincedeki *nefes* anlamında kullanılan ‘spiritus’ kelimesinden almaktadır. Spirit (tin-ruh) ise insanın esenliğinin (mutluluğunun, refahının) en az nefesi kadar ayrılmaz bir parçası olması anlamındadır. Türkçede ise bu kavrama karşılık olarak ruhsallık, spiritüalite, tinsellik ve maneviyat kelimeleri kullanılmaktadır (Apak, 2018b, s. 27).

Düzgüner “*Maneviyat Algısı ve Yansımaları*” adlı kitabında maneviyatın İngilizce ve Türkçe sözlük anlamı üzerine yazdığı kısımda İngilizce “spirituality” olarak geçen sözcüğün Türkçe karşılığını “ruhsallık, tinsellik ve maneviyat” olarak açıklamıştır. Türkiye’de ise sosyal ve akademik alanda *spirituality*’in karşılığı olarak daha çok *maneviyat* kelimesinin kullanıldığını ifade etmektedir (Düzgüner, 2021, ss. 28-32).

Maneviyat, 1950’li yıllara kadar din ve dindarlık ile eş anlamlı kullanılmıştır. Tarihsel süreçte maneviyata yüklenen anlamlar sosyal bilim literatüründe “ruhun fonksiyonları, hayatın anlamı gibi varoluşsal konular etrafındaki sorulara cevap arayışları” gibi nedenlerle sürekli değişmiştir (Düzgüner, 2021, ss. 32–41).

Tüm tanımların ağırlık kazandığı ortak anlamlar ise aşkınlık, anlam arayışı, bağlılık, ilişki (Apak, 2018b, s. 29; Ünal, 2021), bireydeki ilahi benlik, varoluşsal anlam arayışı, yüce güçle olan ilişki, gözle görülmeyen zihinsel durumlar (sevgi, güzellik, güçlü vb.) olarak ifade edilebilir (Düzgüner, 2021, ss. 44–45). Maneviyat, insan olmanın bir unsurudur. Bu yüzden herkesin manevi/tinsel ihtiyaçları vardır. Maneviyat dünya içindeki hayat ve hayatın içinde gizemli olan anlam ve amaçla ilgilidir (Payne, 2020a, s. 371).

Sosyal hizmet mesleğinde maneviyatın önem kazanması bütüncül (holistic) yaklaşımın benimsenmesiyle artmıştır. Özellikle müracaatçıların güçlendirilmesi ve maneviyatın değişim ve gelişime olan katkısı sebebiyle son zamanlarda bu konuya

ilgiyi arttırmıştır. Zira maneviyatın hem bireylerin kimlik oluşumunu etkilemesi hem de davranışlarını şekillendirmesi (Hodge, 2015) bilinen ve kabul edilen bir durumdur. Örneğin; ölüm, cinsel saldırı, madde bağımlılığı ve boşanma gibi problemlerin çözümünde maneviyat önemli bir güç olabilmektedir (Yeşilyakalı, 2016).

1.1.6. Manevi destek

Maneviyat⁶ (tinsellik, spiritüalite), içsel ve dışsal faktörler aracılığıyla anlam yaratma sürecidir (Keçeci ve Ekşi, 2019). Din ve maneviyat literatürde birbirini yerine kullanılmakla birlikte maneviyatın dini de içeren bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bu anlamda maneviyat dinî aidiyetin ötesinde olma özelliğiyle dinî inancı olan-olmayan herkesi kapsayacak bir çerçeveye sahiptir (Tuncay, 2007). Maneviyat ve dinî inançlar, birçok insanın hayatında önemli bir değer atfettiği faktörler arasındadır (Keçeci ve Ekşi, 2019). Danışmanlık, rehberlik ve problem çözme müdahalelerinde veya dayanıklılığı arttırma ve bireyi güçlendirme süreçlerinde manevi unsurların bir yaklaşım aracı olarak kullanılması ise manevi destek olarak tanımlanabilir.

Manevi destek hizmetleri, bireylerin manevi duygularıyla birlikte biyopsikososyal yönlerinin bir bütünlük içinde ele alınarak müdahalelerin gerçekleştirilmesini ifade eder (Kesgin ve Erdem, 2018). Özellikle hayatlarında çeşitli psikososyal problemler ve krizler yaşayan bireylerin *hayatın anlamı ve amacını* sorgulamaya yönelmeleri manevi desteği gerekli kılmaktadır. Zira böyle bir süreçte hayatın anlamı, sevgi, aidiyet duygusu, kabul görme, ölüm korkusu, çaresizlik gibi duygusal ve zihinsel durumlar öne çıkmaktadır (Ergül ve Bayık, 2004). Bu varoluşsal-yaşamsal sorgulamaların yanıt bulması, olumsuz duyguların olumluya dönüşmesi ve bireylerin hayatta anlam bulması yaşanan problemlili sürecin normale dönmesine katkı sunmakta ve dengeyi korumaktadır.

Koç'un (2017, s. 203) “manevi danışmanlık ve rehberlik” olarak ifade ettiği ve “bireyin fiziksel, bilişsel, ve manevi boyutları arasındaki bağlantıyı sürdüren bir tedavi modeli sunarak bireylerin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü korumaya çalışmak” şeklinde açıkladığı manevi danışmanlık ise aslında manevi desteğin de çerçevesini çizmektedir. Zira bireylerin yaşamsal kaygıları için kullandıkları kontrol mekanizmaları manevi

⁶ Literatürde maneviyat kavramıyla birlikte spiritüalite ve tinsellik kavramları da birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu çalışmada her iki kavram için de maneviyat kavramı tercih edilmiştir.

destekle hem inşa edilmekte hem de bu mekanizmalar manevi destek aracılığıyla güçlendirici bir işlev görmektedir.

Son yirmi yıldır birçok ülkede din ve maneviyatın sosyal hizmet müdahalelerindeki rolünün daha çok tartışıldığı belirtilmektedir. Özellikle yaşam sonu bakımı ve yas, maddeyi kötüye kullanım, göçmen ve mülteci gibi sorun alanlarında din ve maneviyatın birey ve topluma olumlu katkılar sağladığı belirtilmektedir (Crisp, 2017).

Sosyal hizmet mesleğinde maneviyatın/tinselliğin (buna din de dahil) ihlal edildiği, sağaltım ve terapilerde yeterince kendisinden yararlanılmadığı, maneviyatın aynı zamanda danışanın “*kendi geleceğini tayin*” ilkesiyle sıkı bir bağı olduğu, danışanın maneviyatına ilişkin güçleri olabileceği vurgulanmaktadır. Maneviyatın danışan için nasıl bir öneme sahip olduğu keşfedildikten sonra danışanın bir değeri olarak karşılanması ve uygulama sürecinin bu şekilde sürdürülmesi gerektiğine dikkat çekilmektedir (Tatlıcioğlu ve Kılıç, 2019). Maneviyatın danışanların bir değeri, müdahale sürecinin bir boyutu olabileceği düşünüldüğünde *bireyin yüksek yararı* için maneviyatın ihlali değil etkin kullanımı yeğlenmelidir.

İnsanın manevi/tinsel alanı onun varoluşsal anlamı, yaşam amacı ve anlamıyla ilgilidir. Bireyin kendi benliği hakkındaki hisleri; sosyo-kültürel çevre (değerler-inançlar) ile ilişkileri ve üstün güce yönelik pratikleri onun manevi boyutlarını oluşturur. Bireylerin bu üç boyuttan sahip olduğu kaynak ve güçleri sorunlarıyla baş etmede güdülenme aracı olmaktadır (Tuncay, 2007).

1.2. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu araştırmanın temelini oluşturan kuramsal yaklaşım, bireylerin hayatlarının kontrolünü sağlamaları için ihtiyaç duydukları içsel ve dışsal güçleri ortaya çıkarıp onlardan bir kaynak olarak yararlanmayı merkeze olan güçlendirme yaklaşımıdır. Çalışmanın bu bölümünde, söz konusu yaklaşım hakkında temel bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca bu çalışmanın konusu itibarıyla yasla ilgili olan yas kuramlarına da yer verilmiştir. Yakınını kaybeden bireylerin yas süreçlerinin hangi faktörlerden nasıl etkilendiği ve yas deneyimlerinin güçlendirme yaklaşımı açısından ne anlama geldiği çalışmanın konusu ve amacı için önem taşımaktadır. Bu hedefle yas sürecinde

güçlendirici-güçsüzleştirici faktörlerin daha net anlaşılması için temel kavramların açıklanması gerekmektedir.

1.2.1. Güçlendirme yaklaşımı

Güçlendirme yaklaşımı, ilk olarak 1960'lı yıllardan sonra sosyal hizmetin klinik uygulamalarında sorun odaklı yaklaşıma alternatif olarak kullanılmaya başlanmıştır. Güçlendirme yaklaşımı birey, aile, grup ve toplumun kaynaklarını ve güçlerini kullanarak onların baş etme becerilerini geliştirme, hayatları üzerinde denetim kurmalarını sağlama ve problemlerini çözerek potansiyellerini arttırma hedefindedir (Teater, 2015). Bu amaçlarla mesleğin müdahale yöntemlerinde sosyal çalışmacılara yüklediği sorumluluklar ve ilkelerin yerine getirilmesiyle danışanların baş etme mekanizmaları gelişmiş olmaktadır.

Thompson (2016, ss. 50–52), “güçlendirme insanların güçlerini anlama ve inşa etmelerine yardımcı olma” şeklinde bir tanımlama yaparak bireylerin kendi problemleri karşısında güçlenme gereksinimlerine dikkat çekmektedir. Ona göre güçlendirme gereksinimi *korku, düşük benlik saygısı, anksiyete, acı çekme, yas, ruh sağlığı sorunları, öğrenme güçlükleri ve alkol-madde kullanımı* gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu kuram bireylere kriz durumlarında müdahale etmeyi ön plana çıkararak “krizde sağkalım” için güçlendirici araçlarla bireyi desteklemeyi hedeflemektedir. Öte yandan direnç ve dayanıklılığı arttırma bu kuramın diğer öncelikli hedefleridir.

Payne, Lee'nin (2001) güçlendirme yaklaşımı üzerine çalışmasından hareketle güçlendirme yaklaşımının sosyal hizmetin diğer bakış açılarıyla bağlantılı özelliklerini şu şekilde aktarmaktadır (Lee 2001'den Akt. Payne, 2020b, ss. 398–399):

- Güçlendirme yaklaşımı psikodinamik yaklaşımdan ortaya çıkan egoyu ve ekolojik yaklaşımla ilişkili olan uyum sağlama ve baş etme fikirlerini kullanan psiko-sosyal bir yaklaşımdır.
- İnşa ve anlatı yaklaşımları, insanların kendi durumlarını nasıl yorumladıklarını ortaya koyar ve insanların kendi çevrelerinin kurucuları olduğu fikrini destekler.
- Bilişsel kuram, insanların kendileriyle ilgili yanlış algı ve inançlara odaklanır.

- Feminist, etkileşimci ve bütüncül yaklaşımlar, sosyal çalışmacıların farklı insan grupları arasında nasıl aracılık yapacakları konusunda fikir verir.

Bu özellikler güçlendirme yaklaşımının diğer kuramlardan önemli ölçüde yararlandığını ve onlarla güçlü bir bağa sahip olduğunu göstermektedir. Bu bakımdan sosyal hizmet müdahalelerinde birden fazla kuramdan yararlanılabileceği hatırd tutulmakla birlikte güçlendirme yaklaşımının da bu bakışın önemli bir sembolü olduğu açıktır. Zira diğer kuramlarla ilişkisini ortaya koyması amacıyla paylaşılan bu özellikler güçlendirme yaklaşımının entegre bir biçimde kullanıldığını göstermektedir. Dolayısıyla güçlendirme yaklaşımı Lee'nin (2001, s. 31) belirttiği gibi sosyal hizmetin bütünlük bir yöntemidir. Onun bu bütünlük yapısı neyin mümkün olduğunu, hangi yolun izleneceğini ve nasıl başarıya ulaşılacağı konusunda rehberlik yapmaktadır.

Yine güçlendirme yaklaşımı bireylerin kişisel, motivasyonel ve bilişsel düzeyde kontrolü sağlamasını; kendilik algısı -düşünce ve duygularını- görmesini; kendi yaşamı ve çevresi üzerinde değişiklik yapabilme potansiyelini fark etmesini sağlar. Güçlendirmenin bu kapsamı ise bireye diğerlerinin davranışlarını değiştirebilmeye, birey ve toplumda var olan güçleri geliştirmeye, çevre ve toplum kaynaklarının eşit dağılımı için ekolojik bir analiz yapmaya ve gücün üretken bir meta oluşunu fark etmeye yardımcı olur (Gutiérrez, 1990, s. 150).

Lee'ye göre güçlendirme yaklaşımı damgalanmış, kırılgan-hassas bireylerin gereksinimleriyle bütünleşmiş ve bu gereksinimlerin karşılanmasına uygundur (Lee, 2001'den Akt. Langer ve Lietz, 2021, s. 244). Dolayısıyla güçlendirme yaklaşımını sosyal çalışmacılar müracaatçıların tüm gereksinimlerini karşılayabilme amacıyla destekleme aracı olarak kullanırlar. Zira bu yaklaşım müdahale sürecinde müracaatçıların hayatlarını etkileyen kararların alınmasında destek olma esasına dayanır. Güçlendirme yaklaşımı bireylerin kendi hayatları üzerinde kontrolü sağlayabilme ve müracaatçıları güç sahibi olarak harekete geçirme rolünde kullanılır (Payne, 2020b, ss. 396–397). Çünkü bu yaklaşım bireylerin yaşam süreçlerini iyileştirmek için kişisel, kişilerarası ve hatta politik gücü arttırmaya odaklıdır. Bununla birlikte bireylerin kendi durumlarını değiştirebilecek güçlere sahip oldukları kabul edilir (Gutiérrez, 1990, s. 149).

İnsanlar yaşam görevlerini yerine getirirken değişen derecelerde umutlarını kaybedebilir veya güçsüzleşebilirler. Sosyal çalışmacılar bu tür problemler karşısında

birey ve grupların güç ve potansiyellerini teşvik eder ve onları cesaretlendirir. Saleebey (1997), sosyal çalışmacıların müracaatçıların kendi becerilerini kullanabilmeleri için aşağıda belirtilen görevleri yerine getirmeleri gerektiğini belirtmiştir (Saleebey, 1997'den Akt. Duyan, 2014, s. 184):

1. Her birey, aile, grup ve toplumun güçleri vardır.
2. Travma, istismar ve hastalık gibi problemlerle mücadele etmek örseleyicidir ancak bunlar aynı zamanda bireylerin meydan okuması için birer fırsat sunabilir.
3. Büyüme ve gelişmenin üst sınırı bilinmiyor gibi yaklaşılmalı, birey grup ve ailelerin amaçları ciddi bir biçimde dikkate alınmalıdır.
4. Müracaatçılara kaliteli ve en iyi hizmeti sunmanın yolu onlarla iş birliği yapmaktan geçer.
5. Her çevre kaynaklarla doludur.

Bu çıktılar için güçlendirme bireysel ve toplumsal kaynaklar aracılığıyla sürece olumlu katkılar sunmayı hedeflemektedir. Söz konusu görevler sosyal çalışmacılar tarafından dikkate alındığında müracaatçıların umutlanma, güçlenme, mücadele etme, baş etme ve olumlu düşünme durumları gelişmektedir. Aslında insanlarda var olan ancak insanların kullanmadığı fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel ve spiritüel kaynaklar (Weick, Rapp, Sullivan ve Kisthardt, 1989, s. 352) keşfedilip kullanıldığında müdahale süreci ve dolayısıyla problem çözümü için önemli bir enerji üretilmiş olmaktadır. Bu kapasite keşfi ise sağlıklı gelişim ve yüksek refahı sağlamaktadır.

Sosyal çalışmacılar birey ve toplumun kaynaklarını ve güçlendirici faktörleri ortaya çıkarırken müracaatçıları yargılayıcı bir tutumdan uzak olmalıdırlar. Kaynakların patolojilerin altında gizlendiği varsayımıyla hareket edilmesi, sosyal çalışmaları klinik bir teşhis yapmaya yönlendirir, ki bu gerekli değildir. Bu yaklaşımda amaç müracaatçıların problemlerini fark etmeleri ve güçlendirici kaynaklarını kullanmalarıdır (Weick ve diğ., 1989).

Güçlendirme, bir kavram ve uygulama modelidir. Sosyal çalışmacılar, bireylerin kendi yararlarına değişiklik yapabilmeleri, sorumluluk üstlenmeleri, kişisel güçlerini tespit

edebilmeleri, sorunu tanımlayabilme ve ortadan kaldıracabilmeleri için kullanmaktadır (Langer ve Lietz, 2021, ss. 241–242).

Mary Richmond'un (1922'den Akt. Weick ve diğ., 1989) "Bireylerin sahip oldukları kendi irade ve amaçları vardır ve bireyler dünyada pasif bir rol almak için yaşamamaktadır." ifadesi müracaatçılarda doğal olarak bulunan güç ve kaynaklara işaret etmektedir. Bireyler bu kaynakları fark ettiklerinde ve bunları problem çözümünde kullanmaya başladıklarında öz-etkinlikleri artar, kendilerini suçlamayı azaltır ve değişim için sorumluluk almaya başlarlar (Duyan, Özgür Sayar ve Özbulut, 2008, s. 65). Değişim sürecine aktif bir şekilde katılan müracaatçılar sahip oldukları güçleri fark eder, roller üstlenir ve sorun çözümü için çaba gösterir (Gutiérrez, 1990).

1.2.1.1. Manevi destek ve güçlendirme

Maneviyat, özellikle problemlili süreçlerde ve travmatik olaylar sonrasında bireyleri risklere karşı korumakta ve onları güçlendirmektedir. Maneviyat; psikolojik iyi oluşu sağlama, yaşam doyumunu artırma ve depresyon etkisini azaltma boyutlarıyla bireylerin ruhsal yaşamlarına pozitif yönlü etkiler bırakmaktadır (Hipolito ve diğ., 2014). Bu bakımdan maneviyat, bireyleri hem koruma işlevi görmekte hem de onları güçlendirici bir rol oynamaktadır.

Manevi destek ise duygusal odaklı başa çıkma yöntemidir ve genellikle olumsuz duygu ve düşünceleri olumlu yönde değiştirme amacıyla yapılan uygulamaları içerir. Ülkemizde manevi destek, henüz yeni bir alandır ve yapılan çalışmaların çoğu din psikolojisi alanıyla ilgilidir. Oysa yurtdışında psikolojik ve travmatik birçok sorunda manevi destek profesyonel bir alan olarak yürütülmektedir (Kara, 2018).

Maneviyat ve güçlendirme arasındaki ilişki literatürde yeterince belirtilmemişse de (Hipolito ve diğ., 2014) danışanların bir kaynağı olarak maneviyatın güçlendirmenin bir aracı olduğu söylenebilir. Örneğin bireyin yüce olanla ilişkisi bir problem veya hastalık karşısında kendi-kendini güçlendirme kaynağı olabilir (Vonarx ve Hyppolite, 2013, s. 70). Zira maneviyat bireyleri güçlendirmekte (Dudley ve Helfgott, 1990) ve dayanıklılıklarını arttırmaktadır. Bu nedenle güçlendirme yaklaşımı, yardım sürecinin her aşamasında bireylerin değerlerine, becerilerine, ilgilerine, kaynaklarına ve inançlarına odaklanır (Zastrow, 1999'den Akt. Duyan, 2014, s. 189). Sözü edilen bu envanterler ise bireylerin manevi yönlerinin birer parçası niteliğindedir.

Maneviyat, güçlendirmenin bir aracı olarak ele alındığında; bireye umut aşılama, yaşamın amacı ve anlamını bulmasına yardımcı olma, problem çözümü için bireyi harekete geçirme, inancı ve güveni pekiştirme yönleriyle yaşam kalitesinde ve iyilik halinde açık etkilerinin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla sosyal çalışmacılar danışanlarının güçlendirici kaynaklarını keşfederek ve bu sürece rehberlik ederek onların yeniden güçlenmelerine yardımcı olabilmektedirler. Duyan'a (2014, s. 202) göre sosyal çalışmacılar, müracaatçıların kaynaklarını kullanırken planlı ve sistematik bir biçimde hedeflenen değişimleri sağlama hususunda yönlendirici olmalıdır. Bunun için danışanın özgüveni ve benlik saygısı güçlendirme müdahalesinin olmazlarından. Dolayısıyla bireylerdeki çaresizlik, güçsüzlük ve yalnızlık hisleri minimize edilmedikçe özgüven ve benlik saygısının olumluya dönüşmesi güç bir durumdur.

Manevi destek hizmetleri, bireylerin içinde bulunduğu yapı dikkate alınarak yerine getirilmesi gereken bir modeldir. Bireylerin sosyo-kültürel ve inançsal farklılıklarını hesaba katarak manevi destek sunmak için bireylerin maneviyatlarını ve morallerini güçlendirmek, hayatın anlam ve amacını bulmalarına yardımcı olmak, hayatla bağlarını güçlendirmek, manevi dünyalarıyla barışık olmalarını desteklemek, cesaretlendirici telkinlerde bulunmak, kişinin dinî pratiklerini yerine getirmesine yardımcı olmak, güven aşılamak, kaygı ve umutsuzluklarını gidermek, sabra teşvik etmek gibi bir dizi görevi yerine getirmek gerekir (Beki, 2016, ss. 20–21). Verilen bu manevi destek hizmetleri neticesinde madden ve manen bireylerin mutluluğu pekişmiş olmakta (Erdem, 2017), bireyler güçlenmekte ve hayatla yeniden güçlü bir bağ kurma çabası içine girmektedir.

Sosyal çalışmacılar danışanlarını güçlendirmeleri gereken profesyonellerdir. Yine sosyal hizmet müdahalelerinde maneviyatın danışanları güçlendirme bakımından önemli bir etkiye sahip olduğu da bilinen bir gerçektir. Zira maneviyat dayanım kaynaklarından en güçlü olanıdır ve her birey öyle veya böyle manevi kaynaklarını bir biçimde kullanır. Böylece bireyler sorun ve patolojileriyle baş etmede maneviyatı bir güçlendirici kaynak olarak kullanır. Bireyler, kullandıkları manevi pratik ve öğeler aracılığıyla teşvik olma, cesaret kazanma ve kolaylık elde etme gibi konularda avantajlı hale gelmektedirler. Bunun yanı sıra bireyler açısından psikolojik ve duygusal rahatlama mümkün olmakta ve sürece uyum sağlama kolaylaşmaktadır

(Apak, 2018b, ss. 100–103). Örneğin Tuncay'ın (2009) genç kanser hastaları üzerinde yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre maneviyat, kanser hastaları üzerinde güçlendirici bir etkiye sahiptir. Araştırmacı, çalışmasında hastalık sürecinde kişisel sorun çözme becerileri, hastanın psikolojik ve tinsel alanı, ilişki ağları gibi içsel ve dışsal kaynakların bireyin güçlenme sürecini harekete geçirdiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmada da açıkça ortaya çıktığı üzere maneviyat güçlenmenin önemli bir unsurunu teşkil etmektedir.

Maneviyatın, güçlendirme yaklaşımı ile olan bu yakın bağı ve manevi kaynakların bireyi fiziksel, sosyal ve zihinsel anlamda pozitif yönlü etkilemesi manevi desteğin önemini arttırmaktadır. Bu bakımdan manevi destek hizmetleri, sosyal hizmet alanında var olan ve yoksulluk, yaşlılık, engellilik, işsizlik gibi problemlere yönelik müdahalelerle kavramsallaştırılan uygulamaları içerir (Şeker, 2015'den Akt. Apak, 2018b, s. 119).

Maneviyat, insan olmanın doğal bir boyutudur. Din ve maneviyattan sosyal hizmet eğitim ve uygulamalarında yararlanılması sosyal çalışmacılara yenilikçi ve güçlendirici bir müdahale gerçekleştirmeleri için birçok fırsat sunar (Furman, Benson, Grimwood ve Canda, 2004). Böylece hem maneviyata duyarlı bir müdahale gerçekleştirilmiş olmakta hem de bu yaklaşımın sunduğu fırsatlar dahilinde daha etkili bir uygulama gerçekleştirilmiş olmaktadır.

Manevi destek ve güçlendirme yaklaşımı ilişkisini ortaya koyan bu bilgilerden sonra özellikle bütüncül bir yaklaşımı benimseyen sosyal hizmet mesleğinin uygulamalarında bu denli etkili bir kaynağı görmezden gelmesi veya yeterince bu kaynaktan istifade etmemesi önemli bir açığa sebebiyet verecektir. Zira her insanın bir boyutunu oluşturan ve bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen maneviyat ve manevi destek böylece bireyi güçlendirmenin de etkili bir yolu olmaktadır. Zira manevi destek, sosyal hizmet yardım sürecinin tamamlayıcı bir unsuru ve müdahale aşamalarının her birinde yönlendirici bir kaynak (Apak, 2018b, s. 123) niteliğindedir.

1.2.1.2. Yas, manevi destek ve güçlendirme yaklaşımı

Yas sürecini problemlili geçiren ve kayıptan sonra günlük yaşam dengesini kaybeden bireylere yönelik profesyonel desteğin gerekliliği literatürde sıklıkla tartışılmaktadır. Yakınıni kaybeden bireyler ciddi ve uzun süreli psikososyal sorunlar

yaşayabilmektedir. İnkarla başlayan kayıp deneyimi bazı faktörlere göre değişmekle beraber çeşitli fiziksel, zihinsel, davranışsal ve duygusal sorunları ortaya çıkarabilmektedir. Depresyon gibi psikolojik; sosyal çevreyle ilişki ve etkileşimi sınırlama (örn. iş ve okul hayatı) ve içine kapanma gibi sosyal; üzüntü, keder, özlem ve acı gibi duygusal belirti ve yaşantılar bireylerin kapasitelerini bu süreçte zorlayabilmektedir. Bireyler bu tür durumlarda kendi potansiyellerinin yeterince farkında olmayabilirler. Bu zorlu süreçte yetersizlik ve çaresizlik duygularına kapılarak yaşam dengelerini ve umutlarını kaybedebilirler. Bu tür durumlarda bireylere yönelik yürütülen müdahalelerde ise sosyal hizmetin güçlendirme yaklaşımı etkili ve yönlendirici olabilir.

Güçlendirme yaklaşımı, sosyal hizmet müdahalelerinde yaygın bir biçimde kullanılan yaklaşımlardan biridir. Bu yaklaşımın yaygın bir biçimde kullanılmasının sebebi ise hem uygulayıcılara kişisel-sosyal bir bakış sunması ve hem de danışanların potansiyellerine odaklanarak problem çözümünde destekleyici olmasıdır (Danış ve Özhan, 2019). Problemi anlama-kabul etme, danışanın kaynaklarını tanımlama ve bağ kurma, danışanın güç ilişkilerini analiz etme, günlük yaşamında kontrolü sağlama, birey kaynaklarını geliştirme, danışanın kaynaklarını kullanarak yüksek yararını gözetme gibi metodolojik prensipler bu yaklaşımın esasını oluşturur (Gutiérrez, 1990). Bu ilkeler ise sözü edilen yaklaşımın bireyi korumaya yönelik stratejileri belirler mahiyettedir. Yas sürecinde de bireylerin beklediği ve istedikleri müdahaleler bu yöndedir. Zira geride kalanlar bağımsız bir biçimde yaşayabilmek ve kendi yaşamı üzerinde kontrolü yeniden sağlamak için güçlendirme geleneği doğrultusunda koruyucu-önleyici bir strateji ile destek almak ister (Dyregrov, 2004).

Yas sürecinde bireylerin hayatta anlam bulmaya ve hayatın değerli olduğunu fark etmeye, yeni bir yaşam için güçlü olmaya, ortaya çıkan olumsuz durumlar için mücadele etme cesaretini göstermeye ihtiyaçları vardır. Ayrıca ölenin olmadığı bir dünyada çaresiz, kimsesiz, güçsüz hissetme gibi olumsuz duygular, özgüvenlerini ve benlik algılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Oysa yaşlı bireylerin hayata yeniden tutunmaları, hayatı yaşamaya değer bulmaları, yeni yaşama ve sürece uyum sağlamaları gerekmektedir. Bu durum ise profesyoneller açısından içsel ve dışsal kaynaklarla yas sürecine müdahale etmeyi gerekli kılmaktadır. Güçlendirme yaklaşımının uygulama modeli ise kişisel-bireysel güçlendirme, sosyal güçlendirme,

eğitsel güçlendirme, ekonomik ve politik güçlendirme (Wilson ve Anderson, 1997) olmak üzere beş boyutta ele alınmaktadır. Sosyal çalışmacılar yas müdahalesinde bütün boyutları bir güçlendirme aracı olarak kullanabilecekleri gibi kişisel ve sosyal güçlendirme boyutlarını da önceleyebilirler. Zira yas sürecinde daha çok psikososyal problemler bireyde normal yaşama dönmeyi güçleştirmektedir. Bevan ve Thompson (2003), özellikle ayrımcılığa maruz kalan veya dezavantajlı grupların içinde değerlendirilen bireylerin kayıp sonrasında *haklarından mahrum bırakılmış yas* yaşadıklarını ve kaybın etkisinin olması gerekenden daha derin olabileceğini ifade etmektedir. Bu gibi durumlarda hassas olan bireylerin ikinci bir dezavantajlı durumu yaşadıkları ve bunun da güçsüzlüğü, çaresizliği tetiklediği açıktır.

Yas müdahalesinde bulunan sosyal çalışmacılar yukarıda ifade edildiği üzere farklı kaynakları yaşlı bireyleri güçlendirmek için kullanabilirler. Ancak bu içsel-dışsal kaynakların yanı sıra müdahale sürecinde “*hikâye anlatımı*” tekniği kullanılarak da bireyler güçlendirilebilir. Bosticco ve Thompson (2005), ölüm hikayesinin duygusal gerilimi hafiflettiğini, bireylerin olay üzerindeki kontrolü arttırdığını, deneyimlerden anlam çıkarıldığını ve insanlar arası deneyim paylaşımı yoluyla olayların netleşmesine yardım ettiğine vurgu yapmaktadır. Bu bakımdan sosyal çalışmacılar yas müdahalelerinde bu tekniği kullanarak bireyleri güçlendirebilir ve geride kalan yaşlı bireylerin anlam bulmasını kolaylaştırabilirler. Yine Thompson (2002), anlatı terapisinin iyileşmeyi ve yeni yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Ona göre olayların anlatımı, alternatif güçlendirici kaynakları ortaya çıkarmaktadır.

Güçlendirmenin boyutlarından kişisel kaynakların içinde ele alınabilecek bir diğer unsur *dayanıklılıktır*. Sosyal çalışmacılar, güçlendirme ile olan bağlantısı nedeniyle dayanıklılığı kullanmaya giderek daha fazla ilgi duymakta (Currer, 2007, s. 95) ve dayanıklılığın bireyin diğer kaynaklarını öğrenmenin bir yolu olduğunu (Fraser, Jack, Richman, Maeda ve Galinsky, 1999) daha çok fark etmektedir.

Maneviyat/tinsellik ise daha önce de ifade edildiği üzere güçlendirmenin araçlarından biridir. Maneviyatın güçlendirme ile yakın bir bağı var ve maneviyat da tıpkı baş etme stratejisi ve sosyal destek gibi güçlendirmenin kaynakları arasında değerlendirilebilir. Daha yüksek maneviyat düzeyine sahip bireylerin de daha güçlü olduğu belirtilmektedir. Zira maneviyat, insanların güçlenme duygularını harekete geçirerek

onları pozitif yönde etkilemektedir (Hipolito ve diğ., 2014). Diğer yandan yas gibi acı veren duyguların boşalımını manevi destekle sağlanabilmektedir. Örneğin birey veya küçük gruplarla çalışan profesyonellerin rolü, manevi destekle insanların kendi sorunlarını çözme sorumluluğunu almaya teşvik etmektir (Adams, 2003, s. 64). Bununla birlikte maneviyat, acı veren duyguları düzenleme ve olumlu duyguları besleme (Vonarx ve Hyppolite, 2013) boyutuyla yas acısını hafifletir ve olumlu duyguları pekiştirmeyi sağlar. Maneviyatın diğer boyutu da sosyal bağları ve aidiyet hissini beslemesidir ki bu bir tür duygusal desteği ortaya çıkarır (Weaver, Flannelly, Garbarino, Figley ve Flannelly, 2003). Zira sosyal destek mekanizmasının yas acısını hafiflettiği ve olumsuz duyguları minimize ettiği bilinmektedir (Dunne, McIntosh ve Dunne-Maxim, 1987; Rothaupt ve Becker, 2007). Maneviyatın bu olumlu yansımaları, harekete geçirici işlevi ve anlam bulmayı kolaylaştırması ise bireyi güçlendirmeye önemli bir katkı sunmaktadır (Vonarx ve Hyppolite, 2013).

Psiko-ruhsal esenlik bileşenlerine (stresle başa çıkma, uyum sağlama, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma, inanç ve güçlenme duygusu, anlam ve umutla yaşamak) bakıldığında da bireylerin güçlenme düzeyini etkileyen bileşenlerden oluştuğu ve bunların da hem duygusal sağlığı koruduğu hem de hayatın anlamını bulmayı sağladığı görülmektedir (Lin ve Bauer-Wu, 2003). Pozitif duygu ve inançlar ise yasla baş etmeyi ve yeni yaşama uyumu desteklemektedir (Bonanno, 2005). Sözü edilen psiko-ruhsal bileşenlerin ve duygusal sağlığın ise manevi destekle pekiştiği açıktır.

Maneviyata duyarlı sosyal hizmet müdahalelerinin bireyde güçlenmeyi, değişim ve gelişimi sağladığı kabul edilen bir durumdur (Yeşilyakalı, 2016). Hodge'ye (2013) göre bu tür müdahaleleri yapmak için danışan hakkında manevi değerlendirmenin yapılması gerekmektedir. Böylece bireylerin manevi güç ve kaynakları keşfedilerek bu kaynakların bireyi güçlendirme amacına yönelik kullanılması sağlanmış olmaktadır (Hodge, 2013'ten Akt. Yeşilyakalı, 2016). Sosyal hizmet mesleğindeki bütüncül yaklaşım da bireyin iyilik halini arttıran ve güçlü yönlerini geliştiren bilişsel, fiziksel ve tinsel yönlerine odaklanmayı gerektirmektedir (Yeşilyakalı, 2016, s. 233). Bu bakımdan yas sürecini sağlıklı geçiremeyen bireylerin bilişsel, fiziksel ve tinsel kaynaklarını keşfederek sosyal hizmet yas müdahalelerinde bunları güçlendirici bir kaynak olarak kullanmak etkili bir müdahalenin gereğidir.

Tuncay (2009), güçlendirme yaklaşımına daha geniş bir perspektiften bakarak uygulamalarda inanç, gelenek, maneviyat, değerler ve yeteneklerin güçlenme sürecine dahil edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Örneğin çocuğunu kaybeden ebeveynlerin yas süreçlerini aile sistem teorisi temelinde analiz eden bir çalışmada bireylerin baş etme mekanizmaları içinde manevi sistemlerin (cenaze, dualar, kabir ziyaretleri) bir tema olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir (Afyonoğlu, Kesen, Özcan ve Yavuz, 2021, s. 66). Bu manevi sistemler ise bireylerin tinsel/manevi yönünü besleyerek onları rahatlatmaktadır. Dolayısıyla hem bütüncül bir yaklaşımın gereği olarak hem bireyin yüksek yararı ve müdahalenin etkili olması hesaba katılarak yas müdahalelerinin gerçekleştirilmesinde maneviyat destek ve güçlendirme tercih değil zorunlu bir durum gibi görünmektedir.

Yaşamsal krizler karşısında bireylerin yaşamın anlamı, umut, sevgi ve ait olma gibi gereksinimleri daha zaruri hale gelmektedir. Bu manevi gereksinimler tüm insanlar için temel teşkil eder. Manevi gereksinimlerin karşılanması ise bireylerarası ilişkiler ve yüce olanla ilişkiler aracılığıyla sağlanabilir (Ergül ve Bayık, 2004). Bu ilişkinin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi ise sosyal hizmet müdahaleleri ile mümkün olabilir. Böylece bireylerin zayıf yönleri güçlendirilerek hayata tutunmaları sağlanmaktadır (Genç ve Durğun, 2018). Örneğin yas müdahalelerindeki *görevler modelinin* amaçlarından biri hayata yeniden yatırım yapmadır (Thompson, 2002). Bu amaca manevi destekle ve birey güçlendirilerek ulaşılabilir. Charles-Edwards (2005, s. 18), ölenin kaybına rağmen hayata olan ilginin yeniden kazanılması gerektiğini ifade etmektedir. Geride kalanların hayata kaldığı yerden devam etmesi içinse bireylerin cesaretlendirilmesine ve güçlendirilmesine ihtiyaç vardır. Bu görevi sosyal hizmet mesleği sahip olduğu güçlendirme yaklaşımıyla yerine getirebilir. Örneğin İngiltere’de sosyal çalışmacılarla yapılan bir çalışma maneviyatın özellikle terminal dönemdeki hastalarda ve yas tutan danışanlarda kaçınılmaz olarak müdahalenin bir parçası olması gerektiğini ifade etmektedir. Katılımcıların yaklaşık yarısı sosyal hizmet uygulamalarına din ve maneviyatı dahil etmenin sosyal hizmet mesleğinin misyonuyla uyumlu olduğunu belirtmiştir (Furman ve diğ., 2004). Worden, görevler modelinde de ölenin olmadığı bir ortama uyum sağlanması için dışsal (yeni rol ve beceriler kazanma), içsel (özgüven ve özyeterlilik gibi kişilik özelliklerinin farkına varma) ve tinsel/manevi (kayba anlam yükleme) uyumun sağlanması gerektiğine işaret eder (Gizir, 2006, ss. 205–206). Worden’in sözünü ettiği bu şartlar dikkatli incelendiğinde

güçlendirme yaklaşımının üstlenmiş olduğu ve yerine getirdiği misyonla uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla yas müdahalelerinde hangi terapi ve danışmanlık yöntemleri kullanılırsa kullanılsın manevi destek ve güçlendirmenin sürecin ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir.

Güçlendirme yaklaşımının yas müdahalesinde kullanımını ön plana çıkaran bir diğer durum ise yukarıda da ifade edildiği üzere yas sürecinde hayatın anlamı ve amacının keşfedilmesidir. Yas kuramları içerisinde ise “anlamın yeniden yapılandırılması modeli” bulunmaktadır ki bu model sağlıklı bir yas süreci ve yeni yaşama uyum için anlamın yapılandırılması gerektiğini ifade eder. Hablemitoğlu (2021, ss. 52–53), anlam bulma ve yüklemenin duygu ve düşüncelerin yerli yerine oturtulmasını kolaylaştıran ve kabullenmeyi pekiştiren bir güç olduğunu ifade eder. Karmaşık, patolojik ve travmatik yas süreçlerinde *kabullenmenin* geride kalanlarda gerçekleşmediği veya geciktiği düşünüldüğünde bireylerde anlam ve hayatın anlamını bulmayı kolaylaştıran manevi desteğin güçlendirmenin bir aracı olarak önemli bir sorunu gidereceği ortadadır.

1.2.1.3. Yakınını kaybeden bireylerin güçlenme-gücsüzlenmesinde etkili olan faktörler

Yas sürecinde maneviyatın rolü:

Spirituality/tinsellik duygusal ve entelektüel bir alanı aksettirmektedir. Bu bağlamda geleneksel, dinî, seküler ve hatta bireysel unsurlar onun kavramsal manasını oluşturabilmektedir. Bu yüzden maneviyatı kültürel, sosyal ve inançsal bir kombinasyon biçimlendirmektedir (Davies, 2015, ss. 4-5).

Tinsellik, çok geniş bir kavramdır ve dolayısıyla anlaşılması da güç olmaktadır. Ancak yine de bireye belli bir amaç, duyguyu ve anlamı sağlayan tutum, inanç, duygu ve diğer bazı uygulamaları kapsadığını belirtmek mümkündür. Bu noktadan hareketle tinselliğin daha geniş bir kapsama sahip olduğu da söylenebilir. Bazı ateistlerin kendilerini tinsel bir bağlam içinde değerlendirmeleri de bundan kaynaklanmaktadır (Charles-Edwards, 2005, s. 118).

Tinsel/manevi iyi olma ile yas (matem) arasında güçlü bir bağ vardır. Zira tinsel iyi olma hali insanın işsel güçleri arasında bütünleşik bir ilişki sağlamaktadır. Bu bütünleşik ilişki ise insanın dışsal güçlerine yön verir. Bireyin kendisi ve çevresiyle

uyum, denge, barış içinde olması ve yakın ilişkiler kurması az veya çok buna bağlıdır. Bu ilişkisel bağ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da tinsel esenlik psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıkla ilişkilendirilmiştir (Khashab, Kivi ve Fathi, 2017, s. 93). Tinsel esenlik ise kaynağını inançsal ve varoluşsal esenlikten almaktadır (Hawks, Hull, Thalman ve Richins, 1995).

Tinsellik üzerinde yapılan geniş ölçekli araştırmalar tinsellik, dindarlık ve psikososyal fonksiyonlar arasında önemli fakat karmaşık ilişkiler olduğunu göstermektedir. Tinsellik çoğunlukla yüce olanla bağlantının kurulmuş olması ve yaşamın anlamını sorgulama -ki bu kutsal olanla ilişkilendirilmeyebilir de- olarak görülmektedir. Bu anlamda dindarlık ve tinsellik aynı kişide olabileceği gibi inanç sistemlerinin etkili olmadığı insanlarda da tinselliğin olabileceği bilinmektedir (McClain-Jacobson ve diğ., 2004, s. 484).

Ölenin ardından geride kalanların manevi gereksinimleri ve dinî başa çıkma mekanizmaları yas sürecinde kilit konumdadır. Zira tinselliğin/maneviyatın ruhsal refah ve yas sonrası yaşamdaki rolü bilinmektedir (Sulmasy, 2002). Örneğin doğal afetler sonucu yakınıni kaybeden bireylerle yapılan bir çalışmada afetten sonraki ilk günlerde bireylerin dinî faaliyetlere katılımlarının arttığı ortaya çıkmıştır (Ekanayake, Prince, Sumathipala, Siribaddana ve Morgan, 2013). Yine dinî doktrinlerin bazılarında terapötik yaklaşımlar bulunmakta ve bunlar kullanılmaktadır. Ruhun ölümsüzlüğü, kıyamet günü, cennet, Tanrı'yla buluşma ve yeniden dirilme gibi düşünceler aracılığıyla ölümün inkarı reddedilmekte ve güçlü bir teselli kaynağı oluşmaktadır (Yalom, 2017b, s. 56).

Bütün bu tinsel konular birlikte ele alındığında tinselliğin yas sürecinde son derece etkili olduğu anlaşılmaktadır. Tinsel konular aslında bireylerin günlük yaşamlarında yüzleştikleri birçok sorunda işlev görmektedir. Yine hayata anlam yükleme, değerlendirme yapma, herhangi bir konudaki bakış açısı bireylerin tinsel yönlerinden etkilenmektedir. Bu bakımdan bu tinsel yön yas sürecinde olduğu gibi bireylerin önemli bir boyutunu temsil etmektedir.

Sosyal destek mekanizmasının yas sürecine yansımaları:

Sosyal destek, çevredeki insanlardan (aile, arkadaş, komşular vb.) gelen destek ve yardımlardan oluşur. Sosyal destek çevredeki bireylerin destekleyici, güven verici yaklaşımı ile ilgilidir. Birey bir sorunla karşılaştığında onu anlayan, karar vermede

kendisine destek olan, yaşamına olumlu katkılar veren kişilere ihtiyaç duyar. Bu bakımdan sosyal destek, genel olarak bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir (Tuncay ve Tekin, 2021, s. 62). Sosyal destek, insan yaşamındaki birçok olumsuz deneyim için insanın en önemli baş etme kaynaklarından biridir. Başkalarının destekleyici etkileşimleri insanların sevildiğini, ona değer verildiğini, anlaşıldığını ve önemsendiğini gösterir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 62).

Ölüm olayının bireysel ve toplumsal yönleri vardır ve dolayısıyla ölümün bireysel olduğu kadar kolektif bir yönü de bulunmaktadır. Ölüm olayının öncesinden devam eden işlemlerin sonuna değin ölenin yakınları hem bu işlemlerde hem de yas sürecinde çevrenin desteğini ve hassasiyetini beklemektedir. Charles-Edwards (2005, s. 11), bu süreçte izolasyon ve yalnızlığın sevdiği birini kaybedenleri olumsuz yönde ve ciddi ölçüde etkilediğini aktarmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yas sürecindeki bireylerin yaşadıkları fiziksel, duygusal, zihinsel zorlanmalara karşı herhangi bir şekilde sunulan sosyal desteğin ölüm sürecinde yaşanan problemleri ve yas sürecinin şiddetini etkilediği belirtilmektedir (Murray, Terry, Vance, Battistutta ve Connolly, 2000, s. 277).

Örneğin Pearlman ve arkadaşları (2014, s. 11), yas sürecinde zor süreçten geçen geride kalanlara yardım edebilecekleri düşünülen kişilerin belirlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu destek sağlayıcılarla yas tutan bireylerin birlikte mezar ziyareti gibi faaliyetleri yapmalarının yararlı olacağı ifade edilmektedir.

Aile, yakın çevre ve arkadaşların yardımıyla yas tutan bireylerin çoğu ölüm acısıyla baş edebilmektedir. Bireylerin kendi kendini iyileştirme eğilimi ve sosyal çevrenin bireye olumlu katkısının yeni yaşama ve sürece uyumu sağladığı yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir (Jordan ve Neimeyer, 2003, s. 772). Zira sosyal destek bireyler arasında ve güç durumlar karşısında duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan yüksek derecede yarar sağlayıcı bir fonksiyona sahiptir (Çakar, 2020). Sosyal desteğin bireylerin yüzleştiği psikososyal krizlerde bir tür yardım stratejisi olduğu uzun zamandan beri kabul edilmektedir. Bu bakımdan sosyal desteğin kayıp ve yas semptomlarını önemli ölçüde minimize ettiği ifade edilmektedir (Dunne ve diğ., 1987).

Eşlerini ve çocuklarını kaza sonucu ani bir şekilde kaybeden bireyler ve ebeveynlerle (94 katılımcı ile) yapılan bir grup çalışmasında sosyal destek sürecinin yas yaşayan

bireylere ne tür katkılar sağladığı araştırılmıştır. Çalışmada katılımcıların %73'ü diğer bireylerle iletişime geçmenin iyi geldiğini ifade etmiştir. Katılımcılar, söz konusu süreçte kendilerine destek sunan bireyleri % 34 akraba, % 30 arkadaş, % 27 tanıdık ve % 9'u profesyonel kişiler olarak ifade etmiştir (Lehman, Ellard ve Wortman, 1986, s. 440).

Çocuklarını kaybeden annelerle yapılan bir başka çalışmada ölümden sonraki süreçte söz konusu annelerin kendilerini sosyal çevreden izole ettikleri ortaya çıkmıştır. 232 ebeveyn ile yapılan çalışmada tüm gruplarda ortak psikososyal sorunların kendini soyutlamaya bağlı olduğu belirlenmiştir (Dyregrov ve diğ., 2003, s. 143).

Ayrıca sosyal ortam içerisinde ifade edilen “Çocukların için güçlü olmalısın”, “Neler yaşadığını biliyorum. Bende (kuzenimi, oğlumu, eşimi...) kaybettim.” gibi söylemler her ne kadar destekleyici olması için paylaşılmaktaysa da bunun geride kalanları rahatsız ettiği ve onları üzdüğü belirtilmektedir. Bu tür ifadeler, onların neler deneyimlediklerinin yeterince anlaşılmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu yaklaşımlar hassas bireyleri incitebilmektedir (Marwit ve Carusa, 1998; Wortman ve Lehman, 1985). Yine ailede herhangi bir ölüm olayı yaşayan bireylerle yapılan bir çalışmada “Dolu bir yaşam sürdü, başka çocuğun olduğuna şükret, Allah'ın iradesini sorgulamamalısın” gibi söylemlerin geride kalanları mutsuz ettiği/üzdüğü belirlenmiştir (Lehman ve diğ., 1986, s. 438; Peters-Golden, 1982). Çocuğunu kaybeden fakat başka çocuklara sahip bireylerin yas belirtilerinin daha hafif yaşandığını ileri süren çalışmalar da mevcuttur (Çolak ve Hocaoglu, 2021, s. 60).

Bu yönüyle sosyal destek mekanizması içinde değerlendirilen ailenin yas sürecinde ciddi işlev ve etkileri bulunmaktadır. Destekleyici ve çatışmaları çözen ailelerde psikoterapiye çok az gereksinim duyulur. Bazen de terapide aile odaklı yas terapisi tercih edilir ve ailenin tek üyesiyle çalışmak yerine ailenin bütününe yönelik müdahale yürütülür. Yası tedavi etmenin yanında bu süreçte ailenin sorumluluklarını yerine getirmeye devam etmesi ve olası çatışmaları engellenmesi üzerinde odaklanılır (Kissane ve diğ., 2006). Bu bakımdan sosyal destek mekanizmasının bir parçası olarak aile ile çalışmak hem ailenin bütününe yönelik fonksiyon kayıplarını engellemekte hem de bireyler arası dayanışmayı ve ilişkileri restore ederek iki yönlü bir iyileşmeyi ve korumayı sağlamaktadır. Olsson'a (2008) göre bu amaca yönelen sosyal destek kurumsal (formel) veya bireyin çevresinden (informel) sağlanabilir.

Son tahlilde, sosyal destek geride kalanları güçlendirir. Profesyoneller de sosyal desteğin pozitif etkilerini müdahale sürecine yansıtılabilmelidir (Rothaupt ve Becker, 2007). Eşlerini kaybeden kadınlarla yapılan bir çalışmada aile üyelerinin (anne, baba, kardeş, çocuk) yasla baş etmeyi kolaylaştırdığı ve dayanıklılığı arttığı belirtilmiştir. Zira duygu ve düşüncelerin paylaşımı ve aile üyelerinin bu deneyime ilgisi yas tutanları rahatlatmaktadır (Tunaç ve Küçükkaraca, 2020).

Baş etme stratejisi:

Baş etme stratejileri bireylerin yüzleştikleri sorunlar karşısında problemlerini çözme ve olağan hale dönme süreçlerinde hangi yollara başvurdıklarını ifade eder. Baş etme stratejileri *sorun odaklı baş etme* ve *duygu odaklı baş etme* olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Sorun odaklı baş etme stratejileri arasında kabullenme, olumlu yorumlama, duygusal destek kullanımı ve din gibi kaynaklar yer alır ve birey içinde bulunduğu durumu değiştirmek amacıyla bu kaynaklara yönelir. Duygu odaklı baş etme stratejilerinde ise kendini suçlama, zihinsel-davranışsal boş verme, inkâr ve madde kullanımı gibi kaynaklar yer alır. Bu stratejiler kullanıldığında birey sorunuyla yüzleşmekten kaçınmakta, gerçekliği inkâr etmekte, kendini suçlamakta ve kendini rahatlatmak amacıyla madde kullanımına yönelmektedir. Bireylerin bu iki baş etme stratejilerini birlikte ve denge içinde kullanması durumunda ise psikolojik baskı, kaygı ve depresyon azalmakta, yaşam kalitesi artmakta ve çevreye uyum kolaylaşmaktadır (Tuncay ve Tekin, 2021, ss. 63–64).

Ölüm olayında sevdiği birini kaybeden bireylerin yas süreçlerinde hangi stratejileri kullandıkları, nasıl kullandıkları ve söz konusu stratejilerin yas sürecine nasıl yansıdığı önemlidir. Baş etme stratejileri bireyin esenliği ve sürece uyumuyla (Kurt, 2018, s. 6) yakından ilgilidir. Yas tutan insanlar, çoğu zaman dengeyi kurabilmek/koruyabilmek için kendilerine en uygun yolu bulmanın çabasıdadır. Baş etme stratejilerinin ise bireysel ve kültürel bağlamı olduğu (Kurt, 2018) üzerinde durulmaktadır. Baş etme stratejileri bireyin sorunuyla başa çıkmak için bilişsel ve davranışsal çabalarına karşılık gelmektedir (Stroebe ve diğ., 2017).

Kolektif baş etme stratejisi ve dinî başa çıkma, kolektif toplumlarda daha yaygındır ve buna Türkiye de dahildir (Kurt, 2018). Duygusal, ruhsal ve fiziksel sağlığın korunmasında baş etme stratejilerinin hissedilir bir ağırlığı mevcuttur. Bu bakımdan

baş etme stratejilerinin ruh sağlığı profesyonellerine rehberlik etme gibi bir işlevi de vardır (Stroebe, Schut ve Boerner, 2017).

Baş etme becerisi ile kişilik özellikleri arasında da güçlü bir ilişki vardır ki bireyin ihtiyaç duyduğunda başvurduğu ve sorunla başa çıkmak için kendisine yön verdiği bir kaynaktır. Baş etme kapasitesi, becerisi ve biçimi ölüm gerçeğini değiştiremez ancak ölümle yüzleşme biçimini değiştirebilir (Stroebe ve diğ., 2017). Yas tutmayı öğrenmek de bir baş etme becerisi sağlar. Zira bu, bireye kendini tanıma ve süreci anlamasını sağlar ve yas belirtilerini hafifletebilir.

Mooli Lahad (1997), yas süreciyle baş etme yöntemi olarak “Basic-Ph” olarak tanımladığı bir yaklaşımdan söz etmektedir. Bu yaklaşım her bireyin baş etme kaynaklarının aşağıda açıklanan altı boyutta ele alınabileceğine vurgu yapmaktadır (Akt. Yavuz ve Dölek, 2019):

B- Belief (İnanç): Tutum, inanç ve değerler sistemi.

A- Affec (Duygu): Duyguların tanımlanması ve aktarılması becerileri.

S- Social (Sosyal): Bireyin çevresine aidiyeti ve onlardan aldığı destek ve sosyal roller.

I-Imagination (Hayal etme): Yüzleştiği soruna karşılık yaratıcı çözümler bulma.

C- Cognition (Biliş-düşünce): Yaşanan kriz durumuna ilişkin bilgi edinme, problem çözme.

Ph- Physiology (Fizyoloji): Bedeni rahatlatmaya yönelik aktivite, egzersizler yapma.

Sözü edilen bu baş etme kaynakları bireyden bireye farklılıklar gösterir ve bireye yas sürecinde dengeyi koruyabilmesi için bir yol haritası çizer. Çünkü sözü edilen bu kaynaklar ortaya topluca olumlu bir enerji ve düşünce çıkarır ve bu da bireyi önemli ölçüde güçlendirir. Genel itibarıyla baş etme becerisi ise bireyin yüzleştiği problem karşısında kontrolü korumasını, sorununu çözmesini, işlevsel olmasını sağlar. Hayata kaldığı yerden devam etmesi için onu cesaretlendirir, yeni yollar bulmasını teşvik eder. Bu bakımdan, ritmi yas tutan bireye göre değişen yasin sağlıklı bir şekilde yaşanması ve olağan yaşama dönülmesi diğer faktörlerle birlikte bireyin baş etme stratejilerinden de önemli ölçüde etkilenmektedir.

Sevdikleri birinin ölümü üzerinden üç yıl geçmiş 40 öğrenci ile yas süreçlerinde hangi stratejileri kullandıkları üzerine bir araştırma yapılmış ve çalışmada çok az amacı

bulunan bireylerin daha çok duygu odaklı stratejiler kullandıkları, daha çok amacı bulunanların ise bilişsel ve davranışsal stratejilere başvurdukları belirlenmiştir. İlk gruptakilerin düşük amaç-duygu odaklıların depresyon-duygu odaklı strateji kullandıkları; diğerlerinin ise daha çoklu ve çeşitli stratejilere başvurdukları belirlenmiştir (Stevens, Pfozt ve Wessels, 1987, s. 425). Bu bağlamda bireylerin amaçlarına göre stratejiler belirledikleri ve daha çok amacı bulunanların çoklu baş etme stratejileri kullandıkları görülmektedir. Bireylerin amaçlara ve yaşama umuduna sahip olmaları (Frankl, 2016) onları daha güçlü kılmakta ve daha çok çaba göstermelerini tetiklemektedir. Bu bağlamda yaşla ilgili danışmanlık yapan profesyonellerin yaşamın anlamını keşfetme, umut aşılama ve amaçlar belirleme konularına odaklanmaları ve bireylerdeki stratejileri bu odağa göre oluşturmaları yas sağaltımı için gereklidir.

Dayanıklılık:

Dayanıklılık (*resillience*), bireylerin yüzleştikleri güç durumlar karşısında sahip oldukları direnci ifade eder. Yas sürecinde de dayanıklılık bireyin yas semptomlarından etkilenme düzeyini belirlemektedir. Bu bakımdan yas sürecinde geride kalanların yası travmatik hale getirmeden yaşamaları ve en kısa sürede olağan yaşamlarına dönmeleri bir faktör olarak bireylerin dayanma durumlarına da bağlıdır. Dolayısıyla iyileşme sürecine belirleyici bir biçimde yansıyan dayanıklılığın irdelenmesi önem kazanmaktadır. Örneğin kayıp deneyimi olan bireylerde yasin travmatik hale gelmemesinde dayanıklılığın etkili olduğu ifade edilmektedir. Üstelik dayanıklılık, yasin önemli bir aşaması ve yerine getirilmesi gereken bir görev olarak uyum sürecini hızlandıran/kolaylaştıran bir kişilik özelliği de taşımaktadır. Dayanıklılığı belirleyen faktörler arasında ise bireysel özellikler, aileye ilişkin faktörler ve çevresel faktörler gösterilmektedir (Tanacıoğlu-Aydın ve diğ., 2021).

Dayanıklılık, kayıp sonrasında kısmen istikrarlı, sağlıklı psikolojik ve fiziksel işlevselliği ölüm acısına rağmen sürdürmeyi sağlar. Bireylerde, üretken olmayı ve olumlu duygular yaşanmayı, daha hızlı bir normalleşmeyi tetikler. Bonanno, “*Kimdir bu dayanıklı insanlar?*” sorusuna şu yanıtı yine kendisi vermektedir: “*Günümüzün popüler eğilimlerinden olan dayanıklılığı kazanmak sonradan edinilebilecek bir beceri değildir, dayanıklılık öğretilemez ve dolayısıyla sonradan öğrenilemez.... Dayanıklılık ise, yaşamın dengesini eskisi gibi koruyarak sürdürebilmesidir.*” Ona

göre dayanıklı olmak sıradan bir özelliktir (Bonanno, 2008'den Akt. Hablemitoğlu, 2021, s. 103).

Duygusal bağışıklık sistemi olarak da ifade edilen dayanıklılık, yas sürecinde direnç sağlayarak kayıp acısıyla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Zira bireylerin karakteristik esnekliği bireylere iç gözü sağlayarak kendini tanıma ve anlamayı sağlamaktadır. Örneğin kayıptan sonra bir suçluluk, pişmanlık durumu varsa bireyin direnci düşer ve yasla baş etmesi güçleşir (Cholbi, 2019). Dolayısıyla birçok güç durum karşısında bireyi cesaretlendiren ve güçlendiren -tam dersi de olabilir- dayanıklılık yas sürecinin önemli bir belirleyicisi olabilmektedir.

Kayıptan sonra hayatın anlamı:

Tarih öncesinden günümüze değin farklı biçimleriyle sorulan “Biz kimiz, nereden geldik ve nereye gidiyoruz?” (Neimeyer ve diğ., 2002) gibi sorular yanıtlarını inanç ve kültürel öğeler aracılığıyla bulmuştur. Söz konusu öğelerle birlikte bireyin kendilik algısı, kişilik ve değerleri ile sosyal çevresi bireyin hayata anlam yükleme ve bu anlama bağlı olarak kendine has bir yaşam biçimini belirlemesine katkı sunmaktadır. Belirlenen yaşam biçimi ve inanç gibi unsurlar ise bireyin yaşamı boyunca yüzleştiği tüm olumlu-olumsuz olay ve olgulara yaklaşımına yön vermektedir. Hastalık, kaza, ölüm, travmatik olaylar ve riskler; umut, mutluluk, başarı, dayanıklılık, sağlık, baş etme gibi unsurlar ise bireyin “*hayata anlam yükleme*” düzeyini etkilemekte/belirlemektedir. Önemli bir yaşam olayı olarak ise ölüm ve sonrası sürece ilişkin bireyin anlam arayışı ve yaşananlara anlam yükleme onun biyopsikososyal sağlığını etkilemektedir.

İnsanlar, anlamı olmayan bir dünyada anlam arayan varlıklarmış gibi davranmaktadırlar. Bu bakımdan insanın en büyük görevlerinden biri de kendi yaşamını destekleyecek anlamlar bulmasıdır. Bunun için çaba gösterir ve hatta bazen hileli manevralara başvurur. Zira anlam dışarda bir yerde ve insanı beklermişçesine araştırma yapılır, anlam krizleri yaşanır. Bu arayış ve sorgulamaların temelinde hayatın anlam arayışı vardır. Bu nedenle “Neden yaşıyorum, hangi amaçla?”, “Yaşamın daha derin bir anlamı olmalı” ve “Kendimi başıboş hissediyorum” gibi varoluşsal sorgulamalar yapılır (Yalom, 2014, s. 144). İnsan günlük yaşamı içerisinde dahi bu tür sorgulamalar yapmakta iken, ölüm ve kayıp deneyimi yaşadığında yaşam ve ölüm arasında derin düşüncelere maruz kalması olağan bir durumdur.

Ölümle yaşanan kayıplar ve sonrasında geride kalanlarda kaybın ortaya çıkardığı psikolojik, sosyal ve ekonomik bazı problemler görülür. Ardından beklenmedik ve yeni bir hayat başlar (Hablemitoğlu, 2021, s. 27). “Bu gezegende nefes alıyorken, bizim hâlâ bir yerimiz varken, kaybettiklerimizin yeri ise kalbimizdeyken, aradığımız anlam tam da burada, yaşamın içindedir.” (Hablemitoğlu, 2021, s. 21) sözüyle yazar hayatın anlamını keşfe davet etmektedir.

İnsanlar yapısal olarak anlamdan yoksun bir dünyaya salık verildiğinden anlamı bulma işi kendisine düşmüştür. Bu yegâne görevi üstlenen insan yaşamı çok güçlü bir biçimde destekleyecek kadar sağlam yaşam amaçları bulmalıdır. Üstelik bunu keşfedince de süreç tamamlanmıyor, dahası bulunana erişme mücadelesi başlıyor (Yalom, 2017b, ss. 34-35).

Ölüm gibi travmatik yaşam deneyimlerinden sonra hayatın anlamının yeniden çerçevelenmesi gerekmektedir. Bunun için *kimlik*, kendi kimliğine yönelik yeni bir algı; *dünya görüşü*, yaşam felsefesi ve nedensellik kavramının sorgulanması; *tinsellik/maneviyat*, anlam ve umut gibi deneyimin somut olmayan yönleri hakkında farkındalığın deneyimlenmesi gerekmektedir. Bu anlamda motive edici unsurlar olarak bireyin kendine ve başkalarına güvenmesi, saygı duyması, kendi düşünce ve hislerinin farkına vararak başkalarıyla bağ kurması, kendi davranışlarını kontrol etme ve dünyada etkili olması (diğerlerini kontrol) gibi sorumlulukları yerine getirmesi gerekmektedir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 26).

Ölümün ardından yaşamı yeniden anlamlandırmada başarılı olan bireyler sonraki yaşamlarında hedefledikleri başarıları gösterebilirler (Neimeyer ve diğ., 2002). Çocuğunu kaybeden annelerin yaşamın yeniden anlamlandırılması sayesinde daha güçlü, merhametli, insan ölümlerine daha hassas oldukları ve maneviyatlarını/spirituel kaynaklarını derinleştirdikleri yapılan çalışmalarca desteklenmiştir (Davis, Nolen-Hoeksema ve Larson, 1998).

Ölümün ardından geride kalanlar büyük ölçüde destekleyici ilişkilerin varlığıyla hayatı anlamlı ve tatmin edici bularak restorasyonu sağlayacak bir yol bulmaktadır (Shear, 2012, s. 120). Bununla birlikte yaşamın anlamı ve ölüme anlam yükleme bireyin sadece yas sürecini etkilememektedir. Bireylerin gelecek planlarını, sosyal ilişkilerini etkilemekte ve bulunan yeni yolla yaşamın öznesi olarak bireyin köklü değişikliklere gitmesine de aracılık etmektedir. Örneğin ölüm hayatın anlamının farkına varmayı ve

geride kalanların değerini bilmeyi de öğretmektedir. Charles-Edwards (2005, s. 2), ölümü deneyimlemenin insanı hayatta neyin değerli olduğu düşüncesine ittiğini, yaşamın insana neyi armağan ettiği üzerine düşünmeyi sağladığını belirtmektedir.

Ölüm deneyimi çoğu zaman olgunlaşmanın da ilk adımıdır. Kübler-Ross (2000, s. 133) kayba, “ateşin içinden hayatın diğer tarafına geçme hakkı” gibi yoğun bir anlam yüklemektedir. Bu bir anlamda yaşamak için çok mücadele vermiş olmayı ve acıyı alt etmiş olmanın bir göstergesi olarak görülmektedir. Son bulan onca hayata rağmen insanın, hayatın içindeki yenilikleri, başlangıçları görmesi gerekmektedir. Acının yaşandığı en derin duygularda, yaşam döngüsünün farkında olmak ve anlamak.

Yas sürecini her yönüyle olumsuz ve nahoş bir dönem olarak görmek söz konusu sürecin eksik ve özünden uzak bir anlama bürünmesine neden olmaktadır. Bu süre zarfında ölen kişinin iyi anılarından bahsetmek, yapmış olduğu güzellikleri anmak, onunla yaşanmışlıklardan sevgiyle, hayranlıkla söz etmek insana iyi gelen durumlardır (Charles-Edwards, 2005, s. 17). Böyle bir yaklaşım yas sürecinin kötü yönlerini iyileştirmeye yardımcı olmaktadır.

Aurelius (2016, s. 68), hayatın geri kalanını bir lütuf olarak görüp yaşamak gerektiğini belirtmektedir. Volkan ve Zintl (2020, s. 15) ise tam olarak yaşanan bir yasin insanın kendisi ve insanlık hakkında çok şey öğrettiğini, bu öğrenilenlerin psikolojik olgunluk kazandırdığını, yaşamla güçlü bir bağ kurmayı sağladığını ve bireyin kendisini farklı yönlerden zenginleştirdiğini belirtmektedir. Onlara göre kayıp hiç kolay olmasa da aslında “*can yakıcı bir armağan*”dır.

Yeni yaşama uyum sağlama:

Yas işi bazı bireylerin gelişimsel hikayelerine göre değişkenlik gösterir. İnsan yaşamı, doğduğu ilk andan itibaren geçişler ve ayrılıklarla doludur. Geçmiş yaşantıdaki bu geçiş ve ayrılıklar sağlıklı tamamlanmışsa sonraki her bir geçiş için güvene dayalı bir geçiş hazırlığı oluşmaktadır. Yas süreci de tekrar tekrar zihinsel gözden geçirmeleri içerir, yorucudur ve insani güçsüzleştirir (Volkan ve Zintl, 2020, ss. 37–38).

Zihinsel olarak olumlu düşünceler kadar olumlu duygular da yası iyileştirmeye katkı sağlamaktadır. Pozitif duygular, inanç ve amaçlar yası iyileştirmeyi ve yeni yaşama uyumu desteklemektedir (Bonanno, 2005).

Kayıpla baş etmenin birçok yolu bulunmaktadır. Öncelikle kaybın kabul edilmesi, inkarın lütfü içinde duyguların daha önce nasıl yönetildiğini ve hissedildiğinin bilincine varmak gerekmektedir. Acıyı yaşayarak onu aşmak ve dünyanın kaybedilenden bağımsız olarak var olduğunu kabul etmek önemlidir. Zira en derin kayıp duygusunun içinde bile hayat devam etmektedir (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, s. 135). Aurelius (2016, s. 85) “*Sana acı veriyor görünen bir şeyle ilgili yargını ortadan kaldırırsan kendini o acıya dayanıklı kılarırsın*” sözüyle insanın herhangi bir durum/olay karşısındaki yargısının acıya dayanıklılığını belirlediğini ve insanın kendi yargısını oluşturması gerektiğini belirtmektedir. Yasla baş etmede herkes kendine en uygun olan yolu buluyor.

İyileşme/alışma artık normal hissetmeye başlama ve kendini ölen kişi olmadan tam ve bir bütün olarak hissetme ile ilgilidir (Charles-Edwards, 2005, s. 195). Zira sevilen birinin ölümü geride kalanlara herhangi bir uzvunu yitirmiş gibi hissettirebilir veya bazı duygulara (mutluluk, umut, sevmek vb.) yabancılaşmış olabilir. Dolayısıyla birey fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden kendini bir bütün olarak görüyorsa ve rollerini üstlenmeye başlamışsa artık normal bir süreçten söz edilebilir.

Yas sürecindeki belki de en önemli görev ölenin geride kalanla birlikte olmadığı gerçekliğini kabul etmek ve geride kalanların yaşam işlevlerine devam etmektir. Ayrıca ölenle yeni bir duygusal bağ geliştirmek ve ilişkisini yeniden kurgulamak bir diğer önemli görevdir. Bu görevler aynı zamanda yas sürecinin doğasını da oluşturur (Rubin ve Yasien-Esmael, 2004, s. 152). Lindemann, yas sürecinin sağlıklı ilerlemesi için yas tutanlara sorumluluklar yüklemekte ve yas görevlerini düzenli bir şekilde yerine getirmelerini beklemektedir. Lindemann’a göre yas süresi ve tepkileri yas tutan bireyin yas işini başarılı olarak yapmasına bağlıdır. Ona göre yas işinde yas tutanın başarılı-başarısız olma durumu belirleyicidir. Örneğin ölenin hala baskın olarak algılandığı ortamdan çıkıp yeni yaşama uyum için çaba göstermesi yas tutanın görevidir (Granek, 2010).

Sağlıklı bir şekilde kayıpla/ölümle baş etmenin yolu yeni yaşama uyum sağlamak, ona alışmaktır. Diğer bir ifadeyle onunla bütünleşmektir. Zira ölüm değişimleri ortaya çıkarır, değişimler ise uyumu, uzlaşmayı gerektirir. Bu nedenle yaşamın yeniden oryantasyonu sağlanmalıdır (Pearlman ve diğ., 2014, s. 21). Yas tutan bireyler kaybın ortaya çıkardığı değişiklikleri yeni bir gerçeklik olarak kabul etmeli ve yeni bir kimlik

gelişimine bu değişiklikleri dahil edebilmelidir. Bunun için bireylerin yas öncesi umut seviyelerine yakın bir umut düzeyine erişmeleri gerekmektedir (Khosravan ve diğ., 2010, s. 209).

Yasın baş etme becerileri ve kişisel gelişim için katalizör görevi görebildiği de vurgulanmaktadır. Yas süreci bilişsel ve davranışsal beceriler gerektirir. Bilişsel olarak yaşamın anlamını sorgulama, kabullenme, mantıksal analiz ve olumlu yeniden değerlendirme; davranışsal olarak sosyal kaynakları güçlendirme, sosyal destek ağını geliştirme, yeni baş etme becerileri edinme stratejilerinden oluşur. Yine davranışsal beceriler içerisinde değerlendirilebilecek yardım arama, problem çözme ve duyguları ifade etme becerileri baş etme sürecini önemli ölçüde etkiler (Schaefer ve Moos, 2001). Sevilen birinin ölümünden sonra geride kalanlarda daha samimi ilişkiler kurma, hayatı daha değerli bulma, kayıptan yeni şeyler öğrenme ve yeni amaçlar belirleme gibi olumlu değişimler de görülebilir (Bonanno, 2004). Sözü edilen bütün bu bilişsel, duygusal değişimler ve baş etme becerisi yeni yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Bu anlamda değişimlere uyum sağlayabilme becerisi ve sürece oryantasyon bireyleri güçlendirici etkiye sahip olmaktadır.

Kayıp yaşayan bireyler yaşadıkları acının en derinine inerek onu azaltabilirler. Ondan kaçmak, acıyı bastırmak acıyı daha güçlü hale getirmektedir. Yası yönetmenin ve süreci kolaylaştırmanın bir yolu olarak bireyler bunu deneyimlemeyi tercih edebilir ve bunu bir tür baş etme stratejisi olarak görebilirler. Bir diğer strateji de yaşama daha sıkı sarılmak, daha üretken olmak, hedefler için daha çok çaba göstermek olarak kullanılabilir. Bu strateji Yalom'un (2017) insanların ölüm korkusuna karşı hayatta daha çok yer kaplama fikrine de paralellik göstermektedir. Bireylerin bu dayanıklılığı ve mücadelesi "*acıya teslim olmama*"nın direnişidir. Yas sürecini yönetme, üretken olmaya devam etme, baş etme stratejilerini kullanma yeni yaşama uyum sağlama sürecini hızlandırmakta ve böylece birey yasıyla daha kolay baş edebilmektedir.

1.2.2. Yas kuramları/yaklaşımları

Yas kuramları esasında geçiş süreçlerinde bireylerin genel itibarıyla hangi süreçlerden geçtikleri ve ne tür tepkiler verdikleriyle ilgilidir. Yıllar içinde Freud (1917/1957), Bowlby (1969), Kübler-Ross (1969) ve Parkes (1972) yas modelleri geliştirmiştir.

Psikiyatrinin babası Freud “*Mourning and Melancholia*” adlı eserinde danışanlarının çoğunda yas ve depresyon semptomlarının birbirine eşlik ettiğini ifade etmiştir. Bu nedenle melankoli terimini depresyona; “*grief*” sözcüğünü “*mourning*” sözcüğüne karşılık kullandığını ifade etmiştir (Stillion ve Attig, 2015, s. 91).

Ayrıca Freud yası sevilen birinin ölümünden sonra gerekli görmüştür. Zira yas süreci bireyi hem ölüm gerçekliği karşısında test etmekte hem de geride kalanların ölen kişiye duygusal bağlılığından geri çekilmesini içermektedir. Ona göre bu süreçte birey taşımakta olduğu yükün bir kısmını üzerinden atarak duygusal enerjisini yeni ilişki ve aktivitelere ayırma fırsatı bulmaktadır. Freud bu sürecin içinde barındırdığı tüm aktivite ve tepkiler için “*grief work*” (yas işi, yas çalışması) terimini kullanmıştır (Stillion ve Attig, 2015, s. 91). Freud’un yas çalışması sonraki süreçte geliştirilen birçok kuramın alt yapısına kaynaklık etmiştir (Apaydın, 2017, s. 31).

Daha sonra 1942’de Boston’da çıkan bir yangında yaklaşık 500 kişi yanarak ölünce Lindemann (1942), 101 kişi ile görüşmeler yaparak akut yas üzerine çalışma yaptı. Normal yas semptomlarını, tepkilerini tanımlayarak yas yönetimi hakkında bilgiler içeren makalesini yayınladı (Lindemann, 1963). 1960’lı yıllara gelince John Bowlby bağlanma teorisini yayınlarak günümüze kadar ulaşan çalışmalara büyük katkılar sağlamıştır. Daha sonra Colin Murry Parkes ile işbirliği yaparak bağlanma ve yas üzerine çalışmalar yapmıştır (Stillion ve Attig, 2015, s. 93).

Sonrasında ise Worden (2015), yas teorisi üzerine sekiz soruya verdiği yanıtla yasla ilgili temel ilkelere açıklık getirmiştir:

1. Bağlanma ve ayrılmanın yas sürecindeki konumu neresidir? Ona göre geride kalanlar bir şekilde ölenle herhangi bir şekilde bağ kurmanın bir yolunu bulmaktadır. Ancak bu bağ kime iyi gelmekte kime zarar vermektedir. Söz konusu bağ zihinsel olarak mı yoksa bir obje aracılığıyla mı kurulmalı?
2. Duyguların yas sürecindeki rolü nedir ve duygular ne zaman zararlı hale gelmeye başlar? Yas teorilerinin çoğu duyguların yas tutma sürecinin bir parçası olduğunu kabul eder.
3. Kayba uyum sağlamada anlam bulmanın rolü nedir? Anlam bulmanın yas sürecinde merkezi bir konumda olduğu belirtilmektedir. Yine de yas sürecinde işlenmesi gereken görev veya faaliyetten yalnızca biridir. Anlamın yeniden

yapılandırılması ölüm karakteristiğine, zamanına vb. gibi bazı hususlara bağlıdır.

4. Yas tutuma davranışı üzerinde kültürel öğelerin önemi nedir? Bu hususta bazı bilim adamlarınca kültürün yası şekillendirdiği belirtilmektedir. Bu anlamda kültür yas tutmanın arabulucusu olarak yas görevlerini belirlemektedir.
5. Yas tutmada bireysel farklılıkların rolü nedir? Yas ile çalışanların genel eğilimi yas teorilerinin yas tutan tüm bireylerde geçerli olduğudur.
6. Kime müdahale edilmeli ve kime edilmemelidir? Yas tutan tüm bireylerin müdahaleye gereksinim duymadığı kabul edilen bir gerçekliktir. Tamamı değilse bile sevdiği birinin ölümünü deneyimleyen bireylerin çoğu yeni yaşama uyumu kendi başına sağlayabilmektedir. Buna karar vermek için onların bu süreçte ne kadar zorlandıklarına ve bir danışmana gereksinim duyup duymadıklarına bakmak gerekir.
7. Travma, yas ve travmatik yas arasındaki ilişki nedir? Bazı ölümler yas ve travmayı birlikte ortaya çıkarır. Dolayısıyla yas ve travma arasında ciddi bir ilişki bulunmaktadır. Bir görüşe göre yası travmatik yapan daha çok ölüm şeklidir. Diğer bir görüşe göre ise yas tutan bireyin ölenle ilişkisi (Rubin, Malkinson ve Witztum, 2003) yas düzeyini belirlemektedir.
8. Yas çalışması gerekli midir? Yas işi/çalışması genellikle sevilen birinin olmadığı bir dünyaya adapte olurken bireyin neler yaşadığına ve nelerle yüzleştigiğine bağlıdır. Genel kanı ölümden sonra geride kalan bireyin bir şeyler yapması, aktif olması üzerinedir. Örneğin Wortman ve Silver (1989) her ölümden sonra zorlu bir yas sürecinin yaşandığı düşüncesine karşı çıkmış ve bu düşüncüyü bir “mit” olarak görmüştür. Diğer yandan Stroebe, yas çalışması insanların nasıl “yas”landıklarını ve “yas”lanmaya adapte olduklarını anlamak açısından güçlü bir analitik araç olduğunu belirtmiştir (Stroebe, 2001).

Yas kuramlarının geneli yası anlamaya ve geride kalanlar açısından yasla baş etmeye odaklanmaktadır. Yas sürecinin daha kolay anlaşılmasını sağlamak için çeşitli yas kuramlarına değinmekte yarar görülmektedir.

1.2.2.1. Kübler-Ross'un beş aşamalı yas süreci modeli

Yas tepkileri ve belirtilerini betimlemek, sınıflandırmak için geliştirilen ve en yaygın olan modeldir. Kübler-Ross, evre modelini önerdikten uzun bir süre sonra söz konusu modelde her evrenin sıralı görülmeyebileceğini, her bireyin içinden geçtiği standart bir model olmadığını ve herkesin her evreyi deneyimlemeyebileceğini ifade etmiştir (Keser, 2019).

Kübler-Ross geride kalanların genel olarak *inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme* aşamalarından geçtiğini belirtmektedir. Bu model daha sonra ise farklı modellere temel oluşturmuş ve genişletilmiştir (Thompson, 2002, s. 4). Bu modelin aşamaları yas tutan her bireyde sıralı olarak görülmemektedir. Modelde yer alan aşamalar aşağıdaki gibi açıklanabilir.

İnkâr aşaması. Bu aşamada sevdiği birini kaybeden birey ölüm olayının kendi başına geldiğine inanmamaktadır. Bireyler, “*olamaz, onun öldüğüne inanamıyorum. Bu nasıl başıma gelir?*” gibi tepkiler vermektedir. Bu durum ölüm gerçekliğini tamamen reddetmek gibi anlaşılmalı, geride kalan sadece bu durumu yaşadığına inanmamaktadır. Ölenin artık hayatında olmamasını reddetmektedir. Birey uyuşukluk ve şok halindedir. Zamanla inkar, yerini kayıp gerçekliğine bırakır (Kübler-Ross ve Kessler, 2004, s. 8).

Öfke aşaması. Bu aşamada geride kalanlar “*neden ben?*” sorusunu kendilerine yöneltirler. Öfke durumu söz konusudur ve neredeyse öfkelerinin bir sınırı yoktur. Ailelerine, arkadaşlarına, kendilerine, ölene ve tanrıya öfkelenebilirler. “*Tanrı bunun neresinde, hani bizi severdi? Onu geri istiyorum.*” gibi sözler bu sürecin tepkilerini ifade etmektedir (Kübler-Ross ve Kessler, 2004, ss. 13-14).

Pazarlık aşaması. Birey sevdiği bireyin kaybına ilişkin daha yüksek bir farkındalığa sahiptir. Ancak hala belli bir dirence sahip ve pazarlık yaparak süreci uzatmaya çalışır. Bu aşamada geride kalanlar ölümden önceki son günleri, anları tekrar tekrar yaşar. Pazarlık sürecine suçluluk ve pişmanlık duyguları da eşlik edebilir (Volkan ve Zintl, 2020, ss. 26–27). Birey aynı zamanda umutsuzluk ve çaresizlik içindedir ancak yine de gerçeği değiştirebileceğine ilişkin beklentileri vardır. Tanrıya sevdiği insanı tekrar vermesi karşılığında daha iyi bir insan olacağına söz verebilir (Apaydın, 2017, s. 34).

Üzüntü/depresyon aşaması. Yas yaşayan birey inkâr, öfke ve pazarlık aşamalarından tatmin edici bir sonuç elde edemeyince kayıp gerçekliğini kabul etmek durumunda kalır. Bu durumda ise derin ve sarsıcı bir üzüntü hali yaşanmaya başlanır. Yaşanan bu üzüntü ise yas tutan bireyi kaybı kabullenmeye hazırlamaktadır. Dolayısıyla üzüntü hali sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar. Ancak Hablemitoğlu, kültürümüzde üzülmeyi yasaklayan geleneksel bir tutumun sergilendiğini ve bunun ise ikircikli duygulardan dolayı depresyona sebebiyet verdiğini açıklamaktadır (Hablemitoğlu, 2021, s. 49).

Kabullenme aşaması. Yas tutan birey artık ölüm gerçekliğini kabul etmektedir ve gidenin olmadığı bir yaşam için kendini organize etmeye çalışmaktadır. Gidenin olmadığı bir yaşama hazırlanma vardır. Bu aşamada ayrıca birey kayıpla nasıl baş edeceğinin bir yolunu bulma arayışındadır (Apaydın, 2017, s. 34). Birey yeni hayatı kucaklamaya çalışmakta, kayıp duygularından uzaklaşmakta ve yaşam enerjisini bulmaya yönelmektedir (Hablemitoğlu, 2021, s. 52).

Modelin genel özellikleri ile ilgili bilgiler ise aşağıdaki gibi paylaşılmaktadır (Thompson, 2002, s. 3):

- Bu aşamalar herkes için kanıtlanmamıştır;
- Yas tutan her bireyin 1. aşamadan 5. aşamaya değin düzenli geçişler yaptığı söylenemez;
- Süreç üzerinde önemli farklar oluşturma potansiyeline sahip çevre kaynakları ve özellikler dikkate alınmaz.

1.2.2.2. Bowlby’in bağlanma teorisi

Psikolojik perspektife göre “bağlılık” yas sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Öyle ki sevilen birinin ölümünden sonra dahi bu bağın devam ettiği belirtilmektedir. Keder ve üzüntü ölümle başlayan ayrılık sürecinin ardından başlar ve acısı hissedilen kişi yakın ve değerlidir (Bowlby, 1970).

Bireylerin kurdukları kalıcı ve güçlü sevgi bağları sosyal davranışlar sonucu ortaya çıkar. Söz konusu bağların aralarında mevcut olduğu bireyler hem bağ kurulan kişiye yakın olma hem de kurulmuş olan bağ koruma/güçlendirme eğilimindedir.

Dolayısıyla birbirine yakın kalma eğiliminde olan bireylerden biri herhangi bir nedenle ayrıldığında biri diğerini aramaya koyulmaktadır (Bowlby, 1970).

Bowlby, bebeklik döneminde görülen ayrılık sürecini yetişkinlik dönemine de uyarlayarak sevilen birinin ölümünden sonra alışma ve uyum sürecinin dört aşamada gerçekleştiğini açıklamıştır: a) uyuşukluk/duyarsızlık, b) özlem duyma ve protesto etme, c) yaşam düzeninin bozulması ve umutsuzluk ve d) iyileşme/toparlanma (Solmuş, 2011, s. 84).

Parkes ve Bowlby sevilen birinin ölümünden sonra yas süreciyle ilgili dört aşamalı bir sürece işaret etmişlerdir (Çolak ve Hocaoglu, 2021; Stillion ve Attig, 2015, s. 92):

Şok ve uyuşma/hissizlik: bireyin ölüm sonrası deneyimlenen acıya karşı savunulmasını sağlayan bir aşamadır. Birey ölen kişinin kaybını hissetmez.

Özlem ve arayış: ölümden sonra sevilen bireyi arama çok sık karşılaşılan bir durumdur. Geride kalan bireylerde ayrılık anksiyetesi vardır, ölenle tekrar bir arada olma arayışı vardır.

Düzensizlik ve umutsuzluk: Sevilen birinin ölümünden sonra “Onsuz ben kimim, onsuz nasıl yaşarım?” sorularının yanıtı aranır. Genellikle en acı verici yas süreci bu evrede yaşanır. Geleceğe ilişkin beklentiler yoktur.

Yeniden organize etme/yapılandırma: Bireyin yaşamını onardığı ve yeni yaşamla/gerçeklikle yüzleşmenin gerçekleştiği aşamadır. Ölenin olmadığı yaşamı yeniden şekillendirme evresidir.

Freud’un Yas ve Melankoli adlı eserinde ifade ettiğine göre yas tutmanın nedeni bireyin bağ kurduğu nesneyi kaybetmesidir. Kaybolan nesneyle birlikte ilişki de yok olmakta ve duygu, anı gibi çok boyutlu bağlar da kopmaktadır. Böylece boyutu ve yönü değişse de yeni bağın kurulma gereksinimi ortaya çıkmaktadır (Freud, 2020).

Bireyin ilk çocukluk döneminde çevresiyle kurduğu ilişkiler güven verici ve sevgi dolu ise insanın hayatında karşılaştığı güçlükler ve değişimler karşısında başvurduğu sağlam depolar oluşmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin o güne değin sahip olduğu ilişkiler sicili, onun olay ve durumlar karşısında tavır ve tutumunda belirleyici olmaktadır (Volkan ve Zintl, 2020, s. 20).

İnsanın terk edilme ve çaresizlik korkuları bilinçdışında bulunmaktadır ve bir kayıp yaşandığında yeniden ortaya çıkabilmektedir. Daha bebeklik döneminden itibaren insan başkalarıyla ilişki kurma yollarını arar ve başkalarına gereksinim duyar ki bu böylece devam eder. Bu bağlamda insan ayrılıkta ve ayrılık tehdidinde ciddi bir tehlike görür ve bu insanın öğrendiği ilk yaşam gerçeğidir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 22).

Yas süreçlerinde özellikle kararsız ve aşırı bağımlı kişilerin daha çok riskli süreçlerden geçtikleri belirtilmektedir (Borins, 1995, s. 1208). Kararsız, aşırı ve güvensiz bağlanma stilleri yas sürecine ayrı ayrı yansımaktadır. Örneğin çocuklarını kaybeden ebeveynler üzerine yapılan çalışmalarda ebeveyn bağlanma stiline yas yoğunluğunu etkilediği belirlenmiştir. Özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip ebeveynlerin yaslarını daha şiddetli yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Wijngaards-De Meij ve diğ., 2007).

1.2.2.3. Worden’in görevler modeli

Worden’in (1991) kayıp ve yas üzerine geliştirdiği “görev modeli” Freud (1957) ve Bowlby’in (1980) teorilerinin üzerine eklenmiştir (Goldsworthy, 2005). Worden’in görevler modeli yas tutan herkes için geçerli kabul edilse de hangi bireyde ne düzeyde etkili olacağı ilişki ve bağlanma sorunları, ölüm faktörleri, kişilik ve sosyal faktörler ve diğer sorunlarla yakından ilgilidir. Söz konusu model yas danışmanlığı ve yas terapisinde sıklıkla kullanılan bir modeldir (Stillion ve Attig, 2015, s. 94). Bu model bireylerin yas sürecine uyum sağlayabilmesi için yerine getirilmesi gereken temel görevlere vurgu yapar. Yas tutan bireylerin sürecin kolayca tamamlanabilmesi için aktif olması beklenir (Bildik, 2013, s. 224).

Görev modeli esasında ölenle duygusal bağ için enerji oluşturma ve yaşamda yeni ilişkilere yatırım yapmaya odaklanır. Modelin bireylere yüklediği sorumlulukların yerine getirilmesiyle kayıpla yüzleşme, ölen kişi olmadan gelecekle başa çıkma ve restorasyon sağlanmaktadır. Zira ölenle kurulan bağın doğasında insanların yaşam mücadelesinde bir güç kaynağı vardır ve ölümle bu kaynak artık ortadan kalkmıştır (Charles-Edwards, 2005, ss. 3-4). Modelde ölüm gerçekliğini kabul etme, yas acısıyla çalışma/kayıp acısını işleme, ölen kişinin olmadığı yaşama uyum sağlama ve duygusal olarak ölen kişinin yerini değiştirme/konumlandırma olmak üzere dört görev belirlenmiştir (Thompson, 2002, s. 4).

William Worden yas tutmanın dört görevini şu şekilde tanımlamıştır (Charles-Edwards, 2005, s. 3):

Görev I-Kayıp gerçekliğini kabul etme: Geride kalan bireylerin ölen kişinin asla geri gelmeyeceği gerçeğiyle yüzleşmesini ifade eder. Bilişsel olarak geride kalanlar ölümün bir “sona erme” olduğunu bilir ve bunu kabul edebilir ancak daha ziyade duygusal anlamda kabullenme ve içselleştirme bireyi zorlayabilir (Bildik, 2013).

Görev II-Kaybın acısını işleme: Yasın ortaya çıkardığı acı üzerinde çalışmayı ve bu süreçte yaşanan duyguları ifade etmeyi karşılar. Yas sürecinde duyulan fiziksel ve duygusal acının yaşanması gerekir ve yasin yaşanmaması veya bastırılması gibi bir durumda yas süreci uzar ve bireyin yaşam kalitesi düşer (Bildik, 2013, s. 224).

Görev III-Ölenin olmadığı bir ortama uyum sağlama: Ölen kişinin bulunmadığı dünyaya ve çevreye uyum sağlama, ölen kişinin geride kalanların yaşamlarında ortaya çıkardığı rollere bağlıdır. Ya yeni rollere anlam yüklenerek yaşamdaki değişimlere uyum sağlanır ya da yaşam yeterince anlamlandırılmadığı için ikileme, sorunun çözülemediği ve gelişmenin durduğu bir döneme girilir (Bildik, 2013, s. 224). Yeni ortama uyumun sağlanması için de Worden dışsal (yeni rol ve becerileri üstlenme), içsel (özyeterlilik, özgüven gibi kişilik özelliklerinin farkına varma) ve tinsel (kayba anlam yükleme) uyumdan söz etmektedir (Gizir, 2006, ss. 205-206).

Görev IV-Duygusal olarak ölen kişiyi yeniden konumlandırmak ve anmak: Ölen kişiyle duygusal olarak ilişkileri yeniden düzenlemek gerekir. Bu, duygusal enerjinin yeni ilişkilere yatırılmasını sağlar (Thompson, 2002, s. 4).

Özetle Worden’in görevler modeline göre yas evreleri yası kabul etme, yasin ortaya çıkardığı acıyla baş etme, kaybedilensiz yeni yaşama uyum sağlama ve kaybedileni kendi dünyalarında yeniden konumlandırma şeklindedir (Savaş, 2020). Worden’in modelinin uygulandığı bir yas danışmanlığında amaçlar ise kayıp gerçekliğinin kabulü, danışanın duygularıyla yüzleşmesinin sağlanması, yeni yaşama uyum sürecinde ortaya çıkabilecek engellerin aşılması ve danışanın kendisini örselemeden ölen bireyi anması için bir yol bulması şeklinde açıklanabilir (Gizir, 2006, s. 205).

1.2.2.4. Rando’nun süreçler yaklaşımı

Rando, yas süreçleri yaklaşımını altı evrede tanımlamaktadır. Ölüm haberi alındıktan sonra bireyler ne olduğunu anlamakta güçlük çekerler. Genellikle de ölümü inkar

etmeye yönelik güçlü bir istekleri vardır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 1.4.) Rando'nun süreçler yaklaşımı detaylıca verilmiştir.

Tablo 1.4. Rando yas süreçleri yaklaşımı

<u><i>Kaçınma evresi</i></u> <i>Kayı tanımlama</i> - Ölümü kabul etmek - Ölümü anlamak
<u><i>Yüzleşme evresi</i></u> <i>Ayrılığa tepki</i> <u>Acıyı deneyimleme</u> - Kayba verilen psikolojik tepkileri hissetme, tanımlama, kabul etme - İkincil kayıpları belirleyip yasını tutma <i>Ölen kişiyi ve ilişkiyi yeniden anımsama ve deneyimleme</i> - Gerçekçi bir şekilde gözden geçirme ve hatırlama - Duyguları canlandırma ve yeniden deneyimleme <i>Ölenlerle ve eski varsayımsal dünyaya eski bağlılıklardan vazgeçme</i>
<u><i>Konaklama/yerleşme evresi</i></u> <i>Eskiye unutmadan yeni dünyaya taşınma</i> - Varsayımsal dünyayı gözden geçirme - Ölenle yeni bir ilişki türü kurma - Dünyada olmanın yeni yollarını benimseme - Yeni bir kimlik oluşturma <i>Yeniden yatırım yapma</i>

Kaynak: (Pearlman ve diğ., 2014, s. 23).

Tablo 1.4.'ten de anlaşıldığı üzere ölümün kabul edilmesinin ardından yas tutan çoğu kişi yaşanan acıyla yüzleşmektedir. Kaybı tanımlama, ayrılığa tepki (acıyı deneyimleme/psikolojik tepkileri tanımlama), ölenle ilişkiyi yeniden tanımlama, eski hayatla/dünyayla bağları bırakma ve yeniden düzenleme, duygusal enerjiye yeniden yatırım yapma ve bu süreçte memnuniyet duyma, tatmin olma yer alır. Bu evrelerde terapistler danışanlarına yardım ederek sağlıklı bir hayat sürdürülmesine aracılık ederler (Pearlman ve diğ., 2014, s. 24).

1.2.2.5. İkili süreç modeli

Stroebe ve Schut (1999), bireylerin psikolojik yas süreçleri zemininde bu modeli geliştirmiştir. Geride kalan bireyler ölenin duygusal acısını, yasını tutmakla birlikte yaşamla ilgili yeni görevler de üstlenmektedir. Bu durumda iki süreç birlikte yaşanmaktadır: ölüm ve yaşam arasında (Walter, 1999, s. 22). Bireyler hem acı verici süreç ile mücadele etmekte hem de yaşama devam etmeleri ve yeni beceriler üstlenmeleri gerekmektedir. Ancak bu iki yönlü süreci birlikte götürmek güç olmaktadır. Dolayısıyla bireyler duyguları yaşama ve görevleri üstlenme arasında gidip gelmektedir ki bu modele ikili süreç denilmesinin sebebi de budur (Walter, 2007, s. 132).

Birey ve toplum açısından çalışmak, hayatta kalmak için bir zorunluluktur. Bu noktada yas sürecini çözümleyici bir görev olarak “*işlere devam etme*” bir ihtiyaç olarak nitelendirilebilir. Bu durum hem toplum için olumlu bir süreç ve hem de birey açısından terapötik bir adımdır (Charles-Edwards, 2005, s. 6).

İkili süreç modelinde iki tip stresör vardır. Kayıp yönelimli olarak tanımladığı öfke, anlamsızlık, ruminasyon, suçluluk gibi stresörler ve onarım yönelimli yeni hayata alışma, yeni rol ve kimliğe uyum gibi süreçleri ifade eder. Bireyin iyileşebilmesi için kayıp yönelimli stresörlerden uzaklaşıp onarım yönelimli sürece geçmesi gerekmektedir (Stroebe ve Schut, 1999). Bu noktada bireyin kendi yasını yeniden düzenlemesine gereksinim vardır ki bu olumlu-olumsuz anlamlar, değerlendirme ve yüklemelerin incelenmesini zorunlu kılmaktadır (Stroebe ve Schut, 1999).

Geleneksel modellerle çağdaş modelleri bütünleştirme girişimi olarak ortaya çıkan bu model, kayıp odaklı başa çıkma ve restorasyon odaklı başa çıkma biçiminde de ele alınmaktadır (Savaş, 2020, s. 84). Dolayısıyla bu modelin oryantasyon odaklı olduğu ve bu oryantasyonun da “kayıp oryantasyonu” ve “restorasyon oryantasyonu” olmak üzere iki kısma ayrıldığı söylenebilir. Önceki yas modellerinden farklı olarak bireylerin hayatlarını yeniden inşa etmeye ve sonuç odaklı bir çabaya yoğunlaşmaktadır (Thompson, 2002, ss. 5-6).

Özetle bu model a) yas sürecinin tek yönlü basit bir süreç olmaktan ziyade iki yönlü karmaşık yönelimlere sahip olduğunu; b) yas sürecinin gerilimle karakterize edilen ve pürüzsüz-doğrusal olmayan bir yol izlediğini; c) yas sürecinin sosyal yönlerine vurgu

yaparak cinsiyet ve kültürel farklılıkların yas sürecine yansiyabildiğini vurgulamaktadır (Thompson, 2002, s. 6).

1.2.2.6. İki boyutlu yas kuramı

Bu kuram yas süreci ve sonuçlarına iki yönlü odaklandığı için bu adı almaktadır. Diğer bir ifadeyle bu kuramda yas sürecinin, yas tepkileri ve sonuçları olmak üzere iki yönlü değerlendirilmesi yapılmaktadır. İlk boyutta yas tutan bireyin işlevselliğine; ikinci boyutta ise kaybedilen kişiyle kurulan ilişkiye odaklanma söz konusudur. Yas tutan bireyin yas sürecindeki tepkileri bireyin işlevsellik boyutunda değerlendirilir. Dolayısıyla akut yas sürecindeki duygusal, fiziksel değişikliklerin bireyin işlevselliğini nasıl etkilediği önem taşır (Rubin, 1981, s. 104). Böylece bu kuramın kavramsallaştırılması kayıp süreci ve kayba verilen tepkiler üzerinden ilerlenerek yapılır. Kuram, ilk aşamada kaybın ardından biyopsikososyal işleyiş ve yaşlı bireyin ölenle süregiden duygusal bağ ve ilişkisine yoğunlaşır (Rubin, 1999).

Rubin'e (1981) göre yas süreci dört aşamada gerçekleşir; a) kaybın yas tutan bireyin duygu, düşünce ve tutumları üzerindeki etkileri, b) kayıp kabulü ve duygusal ayrılmanın başlaması, c) yas tutma ve ayrılma sürecinde bireyin kişiliğindeki değişiklikler evresi ve d) ayrılma evresidir. Bu evrelerin tamamlanmasıyla birey kişiliğindeki değişimlerin ayrımını daha kolay yapabilmektedir (Apaydın, 2017, s. 44; Rubin, 1981, ss. 103–104).

Model ilk boyutta, bireylerin işlevselliğinde yaşadığı güçlüklerle ve sorunlara işaret etmektedir. Bu modele göre geride kalan bireyin buradaki hedefi, ölenin olmadığı bir gerçekliği yönetebilmedir. Modelin ikinci bölümünde ise ölenle kurulan duygusal bağ ve ilişki odak noktadır. Geride kalanın ölen kişi hakkında neyi nasıl düşündüğü ve ölene yönelik özlem, üzüntü gibi duygular ile onunla yeniden kurulan ilişkinin nasıl deneyimlendiği önemlidir (Malkinson, Rubin ve Witztum, 2006). Bu kuram, yasın her iki boyutunu birlikte değerlendirilerek yasın psikolojik, duygusal, bilişsel, sosyal yönlerini analiz etmeyi amaçlar. Yine kurama göre kayıptan sonra işlevselliğini sürdürebilen ve ölenle ilişkilerini yeniden yapılandırarak devam ettiren bireyler yeni yaşama uyum sürecinde başarılı olur (Aksöz-Efe, 2015).

Bir sonraki kuram ise dengenin kurulması, yeni yaşama uyumun sağlanması için gerekli görülen *anlam yükleme*sine odaklanmaktadır. Zira anlam bulma duygu ve

düşüncelerin yerli yerine oturtulmasını kolaylaştırır, acıyı dengeler ve kabullenmeyi pekiştiren güçtür (Hablemitoğlu, 2021, ss. 52-53).

1.2.2.7. Anlamanın yeniden yapılandırılması modeli

Bir durum hakkındaki algı ve ona yüklenen anlam, bireyin tutum ve davranışlarına yansır. Bir durumun bireyi ne ölçüde etkilediği ona nasıl bir anlam yüklenildiğine bağlıdır. Yas sürecinde de bireyin ölüme, sevdiği birini kaybetmeye ve sevilenin olmadığı yeni bir dünyaya nasıl bir anlam yüklediği onun yas sürecinde belirleyici olmaktadır. Örneğin “*Ben onsuz bir hiçim, hiçbir şeyin benim için anlamı yok.*” diyen bir bireyin yasını normal tepkilerle geçirmesi veyahut olağan hayatına kısa sürede dönmesi pek beklenen bir durum değildir. Sevilen birinin ölümü anlam dünyasını sarsmakta ve üzerinde yıkıcı etkiler (Keser, 2019) bırakmaktadır. Bu nedenle Neimeyer (2000), yas terapisinin bir tür anlamı yeniden yapılandırma olduğunu ifade eder. Ona göre geride kalanların yaşamda yeni bir anlam oluşturmaları ve ölen için de anlam yükleme yapmaları, anlamın bütünleştirilmesi ve yapılandırılması önemlidir.

Sevdiği birini kaybeden bireyler kayıplarına bir anlam yükleme çabasına girerler. O nedenle birçok çalışma anlam yükleme ve yeniden anlamlandırmayı yas sürecinde merkeze alır. Kayıp ve yasta anlam ve amaç arama ise bireylerin derin ve felsefi anlam arayışlarından kaynaklanmaktadır ve bu arayış bazen kayıptan sonra 4-7 yıl sonrasına kadar yayılabilmektedir. Söz konusu anlam yükleme ve arayış ölüm nedeniyle ilişkili olsa da sadece ondan kaynaklanmamaktadır. Zira ölüm nedeni bilinen olaylarda da geride kalanların bu tür bir arayışa girdikleri ifade edilmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2001).

Çağdaş yas teorileri yas sürecine uyum sağlamada anlam kurgusunun önemine dikkat çekmektedir. Zaman geçtikçe birey tarafından bir zemine oturtulan durum, yas seyrinde iyileşmelere de aracılık etmektedir. Bu konuda yapılan bazı çalışma sonuçları da komplike yas ile anlam yükleme düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteriyor (Holland, Currier ve Neimeyer, 2006). Dolayısıyla yas tutma ve uyum sağlamada anlam oluşturma/yapılandırmanın önemi gün geçtikçe artmaktadır.

Kayıp ve yas alanındaki mevcut teoriler de anlam oluşturmaya odaklanmaktadır (Coleman ve Neimeyer, 2010). Anlamanın yeniden yapılandırılması modeli ise yas süreci boyunca tepki ve eylemler için “*yol haritası*” çizerek yas tutanların yas

yolculuklarında yüzleştikleri sorunlar ve anlam yapılarına ışık tutar. Diğer taraftan yas sürecini yönetme açısından klinik uygulamalarda teşhis, tedavi, planlama ve izleme süreçlerinde klinik faydalar sağlar. Bu model anlam yapılarının sürecini ve içeriğini açık hale getirmeyi hedefler (Gillies ve Neimeyer, 2006). Böylece anlam inşasının hem yas tutanlar hem de yas müdahalesi gerçekleştiren profesyoneller için kritik sonuçları olmaktadır.

Ölümü anlamlandırma ve ölenle süregelen bağlar üzerine yapılan bir çalışmada anlam bulma biçiminin ölüm nedeninin nasıl algılandığına, ölüm anındaki gözlemler, ölenin yaşamını anlama, ölenin ölümden sonraki yaşamının nasıl algılandığına ve yas ritüellerine göre şekillendiği ifade edilmiştir (Chan ve diğ., 2007).

Özetle, bu yaklaşıma göre bireyin yas sürecinin etkilerini minimum seviyeye indirmesi için ölümü ve yeni yaşama yüklediği anlamı yapılandırması gerekir. Anlamın yeniden yapılandırılması süreci ise üç aşamada açıklanmaktadır: *anlam verme*, *umut ışığı görebilme* ve *kimlikte değişim* (Gillies ve Neimeyer, 2006; E Keser, 2019). Anlam bulma ve oluşturma ise duygusal, varoluşsal ve spiritüel düzeyde olabileceği belirtilmektedir (Aksoz-Efe ve diğ., 2018).

1.2.3. Kayıptan sonra geride kalan bireylerin yaşadıkları güçlükler

Yas süreci genel itibariyle geride kalanları duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel açıdan etkiler. Literatürde de yası ele alan çalışmalar çoğunlukla bu açıdan konuya yaklaşmıştır. Ancak kaybın yas tepkileri ve belirtileri dışında bireyleri genel olarak psikososyo-ekonomik açıdan etkileyen, yaşam fonksiyonlarında ve işlevselliklerinde değişimler ortaya çıkaran yönleri de bulunmaktadır. Bu bakımdan yalnızlık ve dulluk, depresyon ve anksiyete, iş ve ekonomik durum gibi konuların değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmuştur. Sözü edilen bu değişimlere ve sorunlara aşağıda detaylıca yer verilmiştir.

1.2.3.1. Yalnızlık ve dulluk

Yas (matem), hem benzersiz hem de evrensel bir deneyimdir. Kişilik özellikleri, ölenle sahip olunan ilişkinin niteliği, ölüm biçimi, geride kalanların hangi evrede olduğu, ölenin kim olduğu gibi hem bireysel ve hem de yas aşamaları, türleri gibi evrensel yönleri bulunmaktadır (Lichtenberg, 2017).

Yapılan araştırmalar özellikle sevdiği birinin travmatik ölümünü deneyimleyen kişilerin başkalarıyla ilişki kurmaktan kaçındıkları ve yeni ilişkiler kurmayı düşünmediklerini göstermektedir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 62). Yasa dayanılmaz olma niteliği kazandıran faktörlerden biri de yalnız olma ve diğer insanlarla ilişkilerin olumsuz etkilenmesidir. Yas tutmanın eşler açısından en belirgin özelliği ise eşin ölümünden sonra duyulan yalnızlıktır. Birey böyle bir kaybın ardından öfke, terk edilme ve suçluluk duygularıyla birlikte çaresizlik, yalnızlık, anlamsızlık ve boşluk içine girebilir (Yrk, Türkmen, Yalnız ve Nebipđlu, 2016, s. 207). Hatta yasin geride kalanlar açısından ölüm sebebi olabileceği ve özellikle intihar yoluyla dul kalanların yaşamlarına son verebileceği/verdiği açıklanmaktadır (Thompson, 2002, s. 157).

Kayıptan sonra bireyler bazen ciddi bir yalnızlık süreciyle karşı karşıya kalmaktadır. Buna bağlı olarak geride kalanın yaşam biçimi büyük ölçüde değişebilmektedir. Birlikte yapılan çoğu şey (alışveriş, yemek, seyahat, spor vb.) artık tek başına yapılmaktadır. Özellikle uzun süreli birlikteliklerden sonra ölüm gerçekleşmişse yalnızlık daha derin bir şekilde hissedilmektedir (Charles-Edwards, 2005, ss. 32-33). şayet ölen kişi eşlerden biri ise yeni bir ilişki kurmak ihanet ve utanç verici olarak kabul edilmektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 32). Dolayısıyla eş kaybından sonra yalnızlık hissine kapılmak, hayatta artık kimsenin kalmadığını düşünmek, güçsüz hissetmek gibi durumlar görülebilmektedir (Tuna ve Küçükkaraca, 2020).

Parkes'in (1988, s. 369) tanımladığı "*kronik yas sendromu*" uzamış bir yas türüdür ve aşırı güven veya güvensiz bir şekilde bağlanma neticesinde ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Örneğin eşine aşırı bağlı bir kadının eşinin ölümünden sonra yaşayabileceği uzayan yas tepkileri bu kapsamda değerlendirilebilir. Uzayan yas neticesinde ise bireylerin sosyal çevrelerinde ciddi daralmalar olabilmekte veya bireyler tamamen yalnız kalabilmektedirler. Örneğin eş kaybının ardından çocukların olmaması veya uzakta yaşıyor olması izolasyon, yoğun yalnızlık duygularına sebebiyet verebilir. Özellikle eş kayıplarının yalnızlığa daha çok neden olduğu vurgulanmaktadır (Parkes, 1988, s. 369).

Bireyler yaşanılan kayıp neticesinde sosyal yaşamlarını kendileri de sınırlayabilmektedir. Bu nedenle sosyal geri çekilme, geride kalanların bazen tercih ettiği bazen de zorunlu olarak yaşadığı bir durum olmaktadır. Zaten kaybın acısı ve ağır duygusal yükü yas tutan bireylerin sosyal ilişkileri ve çevreleri üzerinde sınırlayıcı

bir etki bırakabilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmaların sonuçlarına göre geride kalanların çoğunun kayıptan sonra ilk birkaç ay sosyal aktivitelere katılmadıkları ve ancak ilk yılın ardından yas tutanların çoğunun normal yaşamlarına geri dönebildiği ifade edilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001).

Eşler birçok yönden birlikteliği ve desteği simgeler. Birliktelikleri süresince özellikle de sağlıklı ilişkilerde bir eşin karşılaştığı soruna karşı iki eş birlikte mücadele etmekte ve birbirlerine destek sunmaktadırlar. Örneğin Rosenblatt (2013, s. 18), eş kaybıyla birlikte duygusal destek ve onayın da yitirildiğini belirtmektedir. Ona göre söz konusu gereksinim karşılanamadığında bireyler onu sağlamak için destek gruplarına dahil olmakta veyahut terapistlere yönelmektedir.

Yine başka bir çalışmada eş kaybının düşük özgüven eksikliği, yoğun duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlığa neden olduğu belirtilmiştir. Eşin kaybıyla birlikte destekleyici ilişkinin zayıfladığı/yok olduğu ve bunun da duygusal yalnızlığı ortaya çıkardığı ifade edilmiştir. Buna karşın yakın arkadaşların varlığı bu olumsuz duyguların etkisini azalttığı ortaya çıkmıştır (Van-Baarsen, 2002).

Yaşlı bireylerde yalnızlığın ele alındığı ve 1604 bireyin katıldığı boylamsal bir çalışmada ise yaşlıların %43'ünün kendini yalnız hissettiği ve yalnızlığın da ölüm riskini arttırdığı ifade edilmiştir (Perissinotto, Stijacic Cenzer ve Covinsky, 2012). Bu anlamda yalnızlığın hem ölüm sonrasında ortaya çıktığı hem de ortaya çıkan yalnızlığın ölüm riskini arttırdığı söylenebilir.

Eşini kaybeden 12 bireyin katıldığı bir fenomenolojik çalışmada ise eş kaybından sonraki sürece ilişkin deneyimler aktarılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal kimlik kaybının ve değişikliğinin ortaya çıktığı, tinselliğin anlam bulmada önemli işlev gördüğü ve yalnız kalan eşlerin sosyal destek bulmada zorlandıkları ifade edilmiştir (Taylor ve Robinson, 2016).

Ayrıca eş kaybının çeşitli hastalıkları tetiklediği ve dolayısıyla sağlık riskini arttırdığı da vurgulanmaktadır (Sanders, 1988, s. 97-99). Uykusuzluk, boşluk hissi, mutsuzluk, umutsuzluk zorlu sürecin birer parçası olarak bireyi güçsüzleştirmekte ve sağlığını bozabilmektedir. Bu belirtiler yalnızlığın bazı hastalıkların yordayıcısı olabildiğini göstermektedir (Tunaç ve Küçükkaraca, 2020).

Eş kaybından sonra aile içinde başka üyelerin bulunması yalnızlık ve yas süreci üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Örneğin eşlerini kaybeden kadınlar için çocuklarının varlığı (annelik), onlar açısından bir tür destek niteliği taşımakta ve ayakta kalmanın ve başa çıkmanın bir kaynağı olmaktadır. İyileşmeye yardımcı olma, hayata tutunmayı sağlama bakımından çocukların varlığı yas sürecinde kritik bir değere sahiptir (Tunaç ve Küçükkaraca, 2020). Ayrıca çocuklara karşı ebeveynlik sorumluluğunun içgüdüsel olarak yerine getirilme ihtiyacı onların yaşamla bağlarını daha güçlü hale getirebilmektedir. Ancak diğer taraftan çocukların geleceği ve onları tek başına yönlendirmenin kaygısı (Tunaç ve Küçükkaraca, 2020) geride kalan eşler açısından olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir.

1.2.3.2. İş ve ekonomik durum

Kaybedilen bireyin bir çalışan olması ve geride kalanların geçimini sağlama gibi bir role sahip olması onun ölümünden sonra geride kalanlarda ekonomik sorunları ortaya çıkarabilmektedir. Literatürde *ikincil kayıplar* olarak nitelendirilen bu tür sorunlar birey ve ailelerde ciddi zorlukları tetikleyebilmektedir (Bildik, 2013, s. 225). Bu bakımdan ölen bireyler bazen geride kalanların yaşam sigortaları mahiyetindedir ve kendileri öldüklerinde geride kalanlara güvensiz -ekonomik açıdan- bir yaşam kalmaktadır.

Sevilen birinin beklenmedik ölümü bazen yaşamı kesintiye uğratabilir. Yalnızlık, güvensizlik, bakım sorunu ve ekonomik kaygılar bireyleri çeşitli biyopsikososyal risklerle karşı karşıya bırakabilir. Hatta ekonomik güçlüklerin yas sürecini dahi etkileyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Berkun, 1995). Zira ekonomik sorunlar geride kalanları kaygılandırmakta ve stresi tetikleyebilmektedir. Özellikle de aile içinde bakıma muhtaç bireylerin bulunması (çocuk, yaşlı, engelli birey) ve düzenli bir gelirin olmaması bu kaygıları derinleştirebilmektedir.

Bir başka açıdan kayıp sonrası ekonomik duruma bakıldığında ekonomik gelirin eksilmesi bir yana giderleri arttıran yeni durumların oluşabileceği görülmektedir. Örneğin ailede çeşitli görevleri yerine getiren bireyin ölümü, geride kalanların söz konusu hizmetleri artık satın almasını gerekli kılabilir (Rosenblatt, 2013, s. 18). Böyle bir durum, ölen bireyin çalışarak aileye kattığı ekonomik değer yok olmasının ötesinde ailenin bütçesinden başka giderlerin de ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir.

Kayıp sonrası ekonomik güçlükler geride kalanların çalışma hayatına dahil olmasını da gerekli kılabilir. Böyle bir girişim ise geride kalanlar açısından işi ve bir rutini sürdürmenin, zamanı yapılandırmanın ve bireyin kendisini yetkin hissetmesinin bir yoludur. Bu bakımdan çalışma hayatının varlığı ölümle meydana gelen boşluğu doldurmaya yardımcı da olabilir. İş yaşamının ölüm sonrası yas sürecine yansıyan etkilerinden biri de çalışma arkadaşlarının destekleyici tutumlarıdır (Pearlman ve diğ., 2014, s. 57). Bu bakımdan sevdiği insanı kaybeden bireylerin çalışma durumları ekonomik refahın yanında psikolojik ihtiyaçları da karşılayabilmektedir.

Diğer yandan çalışan bireylerin kayıp sebebiyle yaşadıkları ölüm acısı ve yasa ilişkin duyguları işe odaklanma sorununu da ortaya çıkarabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin iş potansiyelleri bu süreçte düşebilmektedir. Bununla birlikte özellikle hizmet sektöründe çalışanlar, müşteri sorunlarını anlama/çözmede güçlük çekebilirler. Uykusuzluk, baş ağrısı gibi fizyolojik değişimler de ölüm sonrası geride kalanların çalışma hayatında üretkenliğin azalmasına ve işin artık daha zor olarak nitelendirilmesine sebebiyet verebilir. Ayrıca ölüm sebebiyle önceden yeni planlar yaptıkları işleri artık tatmin edici ve ilgi çekici olmayabilir. Örneğin kız kardeşinin ölümü sonrasında yas yaşayan bir birey "*Bu yaz yüksek lisans dereceme yönelik dersler almayı planlıyordum. Ancak bu noktada, iş ve okulla başa çıkmamın hiçbir yolu yok.*" demektedir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 57).

1.2.3.3. Depresyon ve anksiyete

Yas ve depresyon arasında çok yakın bir ilişki söz konusudur. Depresyon, yasın yaygın sonuçlarından biri olabilmektedir. Özellikle çözülmemiş yas sonrasında daha sık rastlanan bir sorundur (Zisook ve DeVaul, 1983). Komplike olmayan yaslarda zamanla yasın fiziksel, ruhsal, duygusal tepkilerinde bir azalma görülebilmektedir. Ancak bazen de bu sürede veya sonrasında majör depresyon belirtileri de görülebilir. Bu bakımdan yaygın umutsuzluk, değersizlik, çaresizlik, keyif alamama ve intihar düşüncesi gibi durumlar depresyonun varlığını gösteren belirtilerdir. Bu tepkiler yaşam kalitesini düşürme, anlam bulmayı güçleştirme, çevre ve aileyle ilişkilere zarar vermeye neden olabilir (Widera ve Block, 2012). Ancak bunlar aynı zamanda yasa ait tepkiler de olabilmektedir. Depresyon, yas tepkilerinin önemli bir göstergesidir. Buna karşın ayırıcı tepkiler de bulunmaktadır. Örneğin özlem yasın yaygın bir belirtisi iken depresyonda söz konusu değildir (Wijngaards-De Meij ve diğ., 2005).

Depresyon ve yas belirtilerinden ortak sayılabilecek sık sık ağlama, kilo kaybı ve ölüm düşüncesi gibi semptomlar ölüm sürecinin bir parçası niteliğindedir. Depresyon ve yasin taşıdığı bu ortak özelliklerin depresyon mu, yas tepkisi mi oluğu birbirinden net bir şekilde ayrılmazsa profesyonel müdahalede yanlış tedavi yönteminin uygulanmasına sebebiyet verebilir. Çünkü depresyon ve yas ortak bazı belirtilere rağmen birbirinden tamamen farklı müdahaleler gerektirir (Peryakoil ve Hallenbeck, 2002).

Ebeveynlerini kaybeden ve yaşları 14-17 arasında değişen 100 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada yas ile depresyon arasında güçlü bir bağ bulunduğu ve yasa yönelik tutumların depresyonla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Balcı-Çelik, 2011). Başka bir çalışma ise 17-29 yaş arasındaki genç yetişkinler üzerinde yapılmıştır. Çalışmada katılımcıların %16'sı karmaşık yas belirtileri göstermiş ve %34'ü ise depresyon belirtileri göstermiştir. Karmaşık yası olanlar ise daha şiddetli depresyon belirtileri göstermiştir (Mash, Fullerton, Shear ve Ursano, 2014). Bu durumda yas şiddeti ile depresyon şiddeti arasında bir bağ olduğu da ifade edilebilir. Diğer bir açıdan komplike yas belirtileri depresyon belirtileri olarak da değerlendirilmektedir. Özellikle şiddetli ve travmatik ölümler sonrası tutulan yasa depresyonun da eşlik ettiği aktarılmaktadır (Bonanno ve diğ., 2007).

Uzamış yas semptomları (komplike yas) ile depresyon belirtileri heterojen bir nitelik taşıyabilmektedir. Bu nedenle kayıp sonrası psikopatoloji değerlendirilirken fark ve ortak semptom ayrımı yapılmalıdır (Kokou-Kpolou ve diğ., 2021). Bu ortak belirti ve benzerliklere rağmen yas ve depresyon ayrımının net bir şekilde ayrılabilceğini vurgulayan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin bu ayrıma vurgu yapan bir çalışmada katılımcıların yas düzeyi %6 olarak bulunmasına karşın depresyon düzeylerinin %23.5 olduğu belirlenmiştir (Klyce ve diğ., 2015).

Yasın yaşanmamış olması veya bitmeyen yaslara depresyonun eşlik etmesi de olası bir durumdur. Bitmemiş/çözümlememiş yaslarından dolayı depresyon yaşayanlara Volkan (2020) “*yasa gömülmüş kişiler*” demektedir. Örneğin 11 yaşındayken annesini kaybeden ve yası yaşama olgunluğuna erişmemiş bir çocuğun yası, tüm hayatı boyunca depresyonla birlikte peşini bırakmayabilir. Hatta depresyona gömüldüğü için zaman zaman intiharı da düşünebilir (Volkan ve Zintl, 2020, ss. 93–94).

Depresyon tek bir faktöre bağılı olarak ortaya çıkan bir problem değildir. Psikolojik ve psikososyal birçok etken depresyonda rol oynayabilir. Kayıp yaşayan bireylerde de görülen birçok semptom bu etkiyi yaratabilmektedir. Yasa gömülen kişiler kayba yönelik öfke ve suçluluğı içe dönük bir biçimde yaşayabilirler. Ancak bu durum yas ve depresyonun bir arada görülmesine sebebiyet verebilir. Kayıp sonrası yas ve depresyon arasındaki şu söz durumu özetler niteliktedir: “*Sonunda depresyon bana geldiğinde, aslında bir yabancı değildi, hatta habersiz bir misafir bile değildi; onlarca yıldır kapımı çalıyordu.*” (William Styron) (Volkan ve Zintl, 2020, ss. 87-93).

1.2.3.4. Yas sonrası intihar riski

İntihar ve yas arasında önemli bir bağ bulunmaktadır. İntiharın yas ile bağlantısı ise bireyin kaybedilen nesneye yatırım yapmış olmasından gelmektedir. Kaybedilen bireyle birlikte geride kalan bireyin benliği de gitmiştir ve onu tekrar kazanmak istemektedir. Ölenin olmadığı bir hayat bireye anlamsız gelebilir, ölene karşı çok derin bir suçluluk hissedilebilir veya yaşanan ağır yas depresyonla birleşebilir. Böyle durumlarda geride kalan bireyler intiharı sorunlarına çözüm yolu olarak görebilir.

Kayıp sonrası intihar girişimlerini tetikleyen birçok faktör vardır. Örneğin ölen bireyin intihar etmiş olması geride kalanlarda da intihar düşüncesinin yordayıcısı olmaktadır. Çünkü geride kalanlar bu tür ölümlerden sonra terk edildiklerini düşünmekte ve ölenin intiharı seçmiş olmasından dolayı kendilerini suçlu hissetmektedirler. Bununla birlikte damgalanma ve utanç duyma gibi durumlar strese neden olmakta ve neticede bu faktörler intihar düşüncesini besleyebilmektedir (Aguirre ve Slater, 2010).

Kardeşlerini intihar sonucu kaybeden bireylerin intihar risklerinin yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bunu desteklemektedir. Yine bir aile üyesinin kaybı, geride kalanlarda psikiyatrik bozuklukları (depresyon, anksiyete vb.) meydana getirebilmekte bu ise intihar girişimiyle güçlü bir bağa işaret etmektedir (Rostila, Saarela ve Kawachi, 2013).

Literatürde travmatik yas tanısı alan bireylerin hem yaşam kalitelerinin düştüğü hem de intihar risklerinin arttığı belirtilmektedir (Çelik ve Sayıl, 2003). Zira yas ve yas sürecine ilişkin stres kaynakları intihar girişimi için bir zemin hazırlayabilmektedir. Eş veya ebeveynlerden birinin kaybı da yas tutan aile üyeleri için bir intihar riski taşımaktadır (Martikainen ve Valkonen, 2011).

Bireylerin intihar ederek ölmeleri geride kalanlarda derin suçluluk ve pişmanlıklar bırakmaktadır. Bu durum ise sancılı yas sürecini daha zor bir hale dönüştürebilmektedir. Bazen de intihar sonucu ölümler geride kalanlarda da intihar düşüncesini tetikleyebilmektedir. Örneğin 32 yaşında, 2 çocuklu ve eşi 4 yıl önce intihar etmiş bir kadın üst-başını yırtma, sinirlilik, ses duyma, görüntü görme ve intihar düşüncesi şikayetiyle bir kliniğe destek almak üzere başvuruyor. Yas vakasında kaybın kabul edilmesi aşamasında kadının takılıp kaldığı ve yas sürecinin ilerleyemediği tespit edilmiştir (Bal, İlhan, Kaplan, Cankorur ve Çevik, 2014). Komplike yas olarak kaydedilen bu olguda yas aşamalarının tamamlanamamasıyla birlikte intihardan sonra suçluluk ve intihar düşüncesi yaşanmıştır. Örneğin yaşlı bireylerde intihar davranışının incelendiği bir çalışmada eşini kaybetmiş olmanın ve yasin intihar davranışını tetiklediği ifade edilmektedir (Aslan ve Hocoğlu, 2014). Çünkü *intihar ederek ölen kişiye kavuşmak* (Maraş, 2014) gibi düşünceler sağlıklı olmamakla birlikte dengenin kaybedildiği yas sürecinde bir yol olarak başvurulabilmektedir. Yine ergenlerde intihar girişimi üzerine yapılan bir çalışmada bir arkadaş ya da yakının intihara bağlı ölümü ergenlerde duygudurum bozukluklarına neden olduğu ve intihar eğilimini arttırdığı ortaya çıkmıştır (Aktepe ve diğ., 2006).

Türkiye-Rize’de 2010 yılında meydana sel felaketinde 12 kişi yaşamını yitirmiştir. Geride kalanlardan üç birey hastane psikiyatri kliniğine başvurarak psikolojik destek talep etmiştir. Sözü edilen bu üç olgu üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre bu bireylerin yaşam kalitelerinin düştüğü ve işlevselliklerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca klinik bozukluklara sahip bu bireylerin intihar etme riski taşıdıkları saptanmıştır. Bu olgulardan birinde yas sürecinin *abartılı* yaşanması sebebiyle intihar riskinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Helvacı-Çelik ve Hocoğlu, 2015).

İntihar riski bulunan bireylerin ise özellikle geçmişte yaşanan travmatik olayı anımsatan belirli gün, tarih ve yıl dönümlerini seçtikleri belirtilmektedir. Örneğin intihar sonucu hayatını kaybeden bir bireyin geride kalan yakınları/sevdiklerinden birinin onun ölüm yıl dönümünde intihar etmesi veya etmeyi düşünmesi gibi. Bu nedenle bu tür intiharlara *yıl dönümü intiharları* da denilmektedir (Hocoğlu, 2009).

İntihar yası sürecinde intihar düşüncesi yas tutanlar arasında yaygın bir durumdur. İntihar eden bireylerin yakınları üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre

olumsuz yas süreci intihar düşüncesini tetiklemektedir (de Groot, Neeleman, van der Meer ve Burger, 2010).

Özetle yas sürecinin sağlıklı ilerlememesi, dengenin bulunamaması, uzun süre normal yaşama dönememe gibi durumlar intihar riskini arttırmakta ve özellikle de intihara bağlı ölümden sonra geride kalanların aynı yolla ve sevdiğine kavuşmak maksadıyla intihar düşüncesini beslediği görülmektedir.





BÖLÜM 2: SOSYAL HİZMET VE YAS DANIŞMANLIĞI UYGULAMASI

Bu bölümde, yakınıni kaybeden ve özellikle problemli yas süreci yaşayan bireylere yönelik uygulanan mesleki müdahalelerin dünya ve Türkiye’deki genel durumu sosyal hizmet perspektifiyle değerlendirilmiştir. Bu amaçla sosyal hizmet mesleğinde yas danışmanlığı uygulamasına, bu uygulamanın Batı Hristiyan ve Doğu İslam toplumlarındaki genel durumuna yer verilmiştir. Ayrıca bu çalışmanın argümanlarından biri olan “Türkiye’de yas danışmanlığı gerekliliğini ortaya çıkaran değişim ve dönüşümler”e de yer verilmiştir.

2.1. Sosyal Hizmet Mesleğinde Yas Danışmanlığı ve Terapisi

Bu başlık altında yas olgusunun hangi yönleriyle sosyal hizmet alanına dahil olduğu, konunun hangi yönleriyle sosyal hizmetle ilişkilendirilebileceği ve yas danışmanlığı tartışılmıştır.

Yas danışmanlığının amacı sevdiklerini, yakınlarını kaybeden bireylerin bu zorlu süreçlerinde hayatla bağlarını güçlü tutmak, duyguların ifade edilmesini teşvik etmek, sosyal destek sağlayarak bireylerin anlam bulmasını kolaylaştırmak ve böylece onların sağlıklı bir şekilde yaslarıyla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktır. Bu profesyonel destek ise yas danışmanlığı ile ilgili bir eğitim alan psikolog, sosyal çalışmacı, psikolojik danışman ve hemşirelik alanında görevli profesyoneller tarafından verilir (Hablemitoğlu, 2021, s. 167).

Yas danışmanlığı ile yas terapisi arasında belirleyici farklar bulunmaktadır. Yas danışmanlığı bireylere normal yas süreçlerinde yardımcı olmayı ve süreci sağlıklı ilerletmeyi hedeflerken, yas terapisi ise karmaşık yas tepkilerine yönelik ilaç da dahil olmak üzere klinik teknik ve araçların kullanımını içerir. Dolayısıyla terapi daha çok karmaşık, şiddetli yas tepkilerine yönelik tedavi edici psikoterapidir. Terapide amaç, klinik boyuta erişmiş psikolojik sorunlara çözüm üretmektir (Hablemitoğlu, 2021, ss. 168-169).

Peki, kayıp ve yas sosyal çalışmacılar için neden önemli bir konudur? Çünkü ilk olarak a) sosyal hizmet, sosyal politikaların temelini kayıp, değişim ve geçiş temaları itibariyle ilgilendirmektedir; ikinci olarak ise b) sosyal çalışmacılar kriz durumlarında -dolayısıyla kayıp ve yas sürecinde- insanların yaşamlarına müdahale eder; üçüncü ve

son olarak da c) kayıp yaşayanlar acı ve kayıplarını anlayan, onlarla iletişim-ilişki kuran sosyal çalışmacıların desteğini isterler (Currer, 2007).

Yukarıda açıklanan gerekçelere rağmen sosyal çalışmacıların genellikle yas müdahalesine pek aşina olmadıkları belirtilmektedir. Ancak müdahale ettikleri vakalar ve birlikte çalıştıkları danışanlarında kayıp deneyimleri olması söz konusu desteği zorunlu kılmaktadır (Drenth ve diğ., 2013). Sosyal hizmetin birey ve ailelere yönelik hem ölüm öncesi hem süreci ve hem de sonrasına yönelik müdahaleler yürütmesi gerekebilir. Örneğin ölüm öncesi bakım ve müdahaleler psikolojik ve duygusal desteği içerirken ölüm sonrasına yönelik müdahaleler ölenler ile geride kalanlar arasında yeniden kurulması gereken bağı desteklemek ve bu süreci kolaylaştırmak olabilir. Ayrıca aileyi desteklemeye yönelik stratejiler geliştirme, aile üyeleri arasında varsa zedelenmiş/zayıflamış ilişkileri rehabilite etme gibi müdahaleler gerçekleştirilebilir. Bu müdahalelere ek olarak geride kalanlarla ölen kişi hakkında tamamlanmamış işleri konuşmak, taziye süreçlerine rehberlik/eşlik etmek, gerektiğinde klinisyenlerle bağlantılandırmak, yas bilgilendirme oturumlarını gruplar aracılığıyla geliştirmek, yas takibi ve desteğini uygulamak sosyal hizmetin geride kalanlara yönelik müdahaleleri arasında sayılabilir (Selman ve diğ., 2020). Söz konusu müdahalelerin gerçekleştirilmesi salt sosyal hizmete ilişkin bir görev ve sorumluluk olabileceği gibi farklı mesleklerden oluşan bir ekiple birlikte de süreç yürütülebilir. Zira geride kalanların çoklu gereksinimleri, kaygıları ve potansiyel diğer riskler sosyal hizmetle birlikte multidisipliner müdahaleleri de gerektirebilir. Özellikle yas sürecinde sosyal çalışmacıların sürece refakat etmeleri, yas tepkilerini hafifletmeleri ve yeni yaşama uyumu kolaylaştırmaları gerekebilir (Johns ve diğ., 2020).

Sosyal hizmetin palyatif bakım, kayıp ve yas süreçlerine ilişkin kendi uygulamaları mevcuttur ve bunlar aslında sosyal hizmetin birer alanıdır. Başka bir ifadeyle kayıp ve yasla çalışmak sosyal hizmet becerileri kapsamındadır ve mesleki alanların önemli bir parçası niteliğindedir. Dolayısıyla ölüm ve yasla çalışmak bireylerin bütüncül bir bakışla psikososyal bakımlarının bir gereğidir. Bu bakımdan kayıp ve yas sosyal hizmetin bir alanı olarak kalmaya devam edecekse mesleki rol ve sorumluluk alanı içerisinde olan bu alan yeniden incelenmeli ve uygulamalar profesyonel bağlam içerisinde yeniden değerlendirilmelidir (Lloyd, 1997). Sosyal hizmette “bireyin yüksek yararı” ve “iyilik hali” ilkelerinde vurgulandığı gibi danışana iyi gelen, ona iyi

hissettiren müdahaleler uygulanmalıdır. Onun nasıl yapılacağına ise sosyal çalışmacılar mevcut şartlar içinde, danışanın bulunduğu yerden ve en etkili yaklaşımla karar verir. Çünkü Thompson (2014) sosyal hizmeti tanımlarken “Sosyal çalışmacı ne yapıyorsa sosyal hizmet odur.” demektedir. Bu açıdan mesleğin temel ilkeleri ve amacı göz önünde bulundurularak mevcut şartlar altında sosyal çalışmacı danışan yararına, onun için ve onunla birlikte en iyi kararı verir, planlar ve uygular.

Ölüm sürecinde sosyal hizmet, hemşirelik, danışmanlık gibi disiplinler ölüm ve yas işinde problemlerle yüzleşen bireylere zaten destek sunmaktadır (Thompson, 2002, s. 2). Bunun için de temel ve birbiriyle ilişkili a) değerlendirme; b) iletişim/danışmanlık; c) örgütleri anlama gibi bazı becerilere dikkat çekilmektedir.

Değerlendirme becerileri:

- Kaybın ne şekilde ifade edildiğini anlamaya ve kabul etmeye açık olmak.
- Kayıp deneyimini tahmin etmek ve göstergeleri anlamak için bağlanmanın doğası, ölüm şekli, sosyal vb. gibi faktörleri dikkate almak.
- Etnik ve kültürel farklılıkları hesaba katmak.
- Sadece bireyi değil aile sistemini görebilmek.
- Kendine yardım grupları, kurumsal danışmanlık ve sosyal destek sistemleri hakkında bilgi sahibi olmak (Thompson, 2002, s. 205) şeklinde sıralanmaktadır.

İletişim/danışmanlık becerileri: dinleme becerileri, empati, uyum ve kabul, odağı yönetme/yönlendirme gibi beceriler bu kapsamdadır ve aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Kaybın gerçekliğini arttırmak, daha somut hale getirmek.
- Gizli ve açık etkileriyle başa çıkmaya yardımcı olmak.
- Yaşama yeniden uyum sağlamanın önündeki engelleri kaldırmak/hafiflemek.
- Bireyi uygun bir veda etmeye ve hayata yeniden yatırım yapma konusunda rahat hissetmeye teşvik etmek (Thompson, 2002, ss. 205–206).

Bu becerilerle birlikte sosyal çalışmacılar yas desteği verirken bazı rolleri daha sık icra ederler. Lloyd (1997, s. 177), yas danışmanlığında sosyal çalışmacıların rollerini; destekleyici (rahatlık, güven vb.), danışman, ölüme hazırlayıcı, güçlendirici, bağlantı

kurucu (kaynaklara erişim), iletişimi sağlayıcı/geliştirici, anlamlandırma-anlam bulmayı destekleyici, spiritüel/manevi bakım verme olarak sıralamaktadır. Sosyal hizmet becerilerini ise dinleme/danışmanlık yapma, bilgilendirme, kişisel özellikler/deneyim, teorik bilgi, değerlendirme ve planlama, manevi/tinsel kaynakları açıklama olarak ifade etmiştir.

Yukarıda açıklanan rol ve beceriler sosyal hizmet mesleğinin yas sürecindeki bireylere yönelik birçok görevi olduğunu ortaya koymaktadır. Yine yas sürecini problemli geçiren ve fiziksel, bedensel, ruhsal ve duygusal belirtileri daha ağır ve uzun süre yaşayan bireylerle terapötik temasta bulunmak insanı odağına alan bir mesleğin olmazsa olmazıdır. Bireyin psikolojik ve sosyal açıdan restorasyonu, sosyal işlevselliğini yeniden kazanması ve acılı yas sürecinde danışanın direnç kazanması profesyonellerin odağında olmalıdır (Lloyd, 1992). Bu tür müdahalelerde destek grupları ve bireysel danışmanlık gibi yas desteği müdahaleleri temel yöntemler arasındadır (Mason ve diğ., 2020). Danışanların destek gereksinimleri ve mesleğin bireyin refahına yönelik misyonu sosyal hizmetin yas sürecindeki bireylerle güçlü bir ilişkisi olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

İnsani hizmet çalışanları olarak sosyal çalışmacılar çoğunlukla ailelerle çalışmaktadır ve ailelerde bir üyenin ölümü sık rastlanılan bir durumdur. Dolayısıyla sosyal hizmet kayıp yaşamış ve yaşamakta olan pek çok danışanla çalışmayı gerektirir. Örneğin huzurevleri, yoğun bakım üniteleri, cezaevleri gibi kurumlarda sosyal çalışmacılar görev almakta ve buralarda kayıplar görülebilmektedir. Öyle ki neredeyse sosyal çalışmacıların bulunduğu tüm ortamlarda kayıp ve yas alanında uzmanlığa, ilgili becerilere gereksinim vardır. Bu açıdan sosyal çalışmacılar yas tutanların sorunlarını başarıyla çözebilmeleri için onlara refakat etmeli ve yas süreçlerini sağlıklı tamamlayabilmeleri için yas danışmanlığı rolünü yerine getirmelidir (Clark, 2021).

Örneğin Türkiye’de henüz okul sosyal hizmeti uygulaması başlamış değildir. Ancak akademik alanda okul sosyal hizmetinin gerekliliği uzun zamandan beri tartışılmaktadır. Okullarda sınıf arkadaşını, öğretmenini veya ebeveynlerini kaybeden çocukların olduğu açıktır. Okullarda psikolojik danışmanlar bulunmaktadır ancak şayet okul sosyal hizmeti uygulaması başlatılırsa -ki olması gerekir- sosyal çalışmacılar sözü geçen vakalarla çalışmak durumundadır. Bu bakımdan mesleki olarak yas danışmanlığı ve desteğinin gerekli olduğunu gösteren alanlardan biri de

okul sosyal hizmetidir. Zira okullarda ebeveynlerinden birini veya her ikisini kaybeden çocuklarla çalışmak ve yas süreçlerini takip etmek gerekmektedir.

2.1.1. Palyatif bakım, sosyal hizmet ve Türkiye’de durum

Palyatif bakım, tıbbın ölümü engelleyemediği bir hastalık karşısında doktorların ve sağlık çalışanlarının hastayı ölüm kaygısına karşı koruyarak hastanın sonlu varoluşunu üstlenebilmesi için onu destekleme çabalarından oluşan bir bakım türüdür (Dastur, 2019, ss. 77–78). Palyatif bakım, hastalığın ortaya çıkardığı veya tedavi müdahaleleri sürecinde görülen sorunları ortadan kaldırmayı ve hasta ve yakınlarının refahını arttırmayı amaçlamaktadır. Tanısı yeni konulan, tedavi gören ve terminal dönemde olan bireylerin koruyucu, önleyici tedbirler ve kapsamlı değerlendirme sayesinde fiziksel ve psikososyal sorunlarının görülmesi engellenir (Saruç, 2013, s. 193).

1960’lı yıllarda gelişmeye başlayan bakımevleri, hastane ortamından sonra insanların son dönemlerini geçirdikleri yerler olmuştur. Bu gelişimin öncülüğünü ise 1940’lı yıllarda İngiliz Doktor Cicely Saunders yapmıştır. 1963 yılında Yale Üniversite’sinde tıp öğrencilerine, stajyer hemşirelere ve sosyal çalışmacılara seslenmesiyle konu akademik camiada da rağbet görmeye başlamış ve destek görmüştür. Böylece 1967 yılında Saunders St. Christopher Bakımevi’ni Londra’da bir banliyöde kurmuş olmaktadır. ABD’de bakımevinin ilkinin ise 1974 yılında Yale Üniversitesi Hemşirelik Okulu eski dekanı Florence Wald, Connecticut eyaletinde açmıştır. Bu bakımevlerinin kurulma gerekçesi hastaların ilaca bağlı bir şekilde hastanelerde uzun süre tutulmalarıdır. Dolayısıyla bakımevlerindeki hastalara tıp uzmanlarının rehberliğinde sosyal ve psikolojik destek de verilmesi amaçlanmıştır. Diğer bir amaç ise hastanın kendisiyle ilgilenen kişilerin değerlerine göre davranması yerine kendi kararlarını vererek hareket etmesidir (Spellman, 2017, s. 263). Oysa, Elisabeth Kubler-Ross *Ölüm ve Ölmek Üzerine* adlı eserinde evde bakımın psikososyal açıdan daha olumlu sonuçlar verdiğini savunmaktadır. Özellikle ölmek üzere olan kişilerin karar alma süreçlerine dahil edilmesi ve şayet mümkünse onların tercihlerinin ve seçimlerinin ön planda tutulmasının gerekliliğine inanmaktadır (Kübler-Ross, 2014; Spellman, 2017).

Palyatif bakım pratisyenleri, “iyi bir ölümü” beslemek için hastalarında iyi olma duygusunu teşvik etmek ve acıyı hafifletmek zorundadır (Barrett, Yeager, Hodgson ve Un, 2007, s. 2). Mesleki çalışmaların ve özellikle de ruh sağlığı mesleklerinin en temel gayelerinden birisi hastanın en kısa sürede normal yaşamına dönmesinin

sağlanmasıdır. Bu minvalde hastanın yararına olabilecek, iyilik halini ve esenliğini sağlayacak kaynakların -mesleki, bireysel, çevresel vb.- hasta yararına kullanılması zaruridir. Profesyonellerin, taraflara zarar verebileceği endişesi taşıdıkları ve bir başka bireyin haklarının ihlal edilebileceği durumlar hariç olmak üzere mesleğin temel ilkelerine de bağlı kalınarak ve gerekirse multidisipliner çalışmalar yürüterek bu amaç için mücadele etmeleri gerekmektedir.

Farklı meslek gruplarınca birey ve ailelerin hastalık süreci problemleri ve ölüme hazırlık dahil olmak üzere destek sunulabilecek tüm aşamalarda mesleki müdahaleler yürütülür. Ölme süreçlerinin terminal dönemlerinde iyi yönetilmiş bir ölümden söz edebilmek için; bireysel kontrol, otonomi ve “ölene kadar yaşama” eylemlerinin mevcut olduğu bir sürecin geçirilmiş olması gerekir. Bu eylemlerin tamamlayıcıları olarak da tıbbi ve psikolojik desteği de içeren profesyonel bakım ve müdahalelerin sunumu belirleyici olmaktadır (Kellehear, 2012, ss. 252-256).

Özellikle süregelen hastalıklarda hasta yakınları zamanlarının çoğunu bağımlı hale gelen ve bazen de kontrolünü kaybeden hastalarla geçirmek durumunda kalmaktadır. Fiziksel ve ruhsal enerjinin çoğunlukla azaldığı ve tükenmişliğin de dahil olduğu bu süreçlerde günlük yaşamın birçok faaliyetine son verilerek çoğunlukla hastaya ve hastalığa odaklanılmaktadır. Çaresizliğin, umudu yitirmenin görüldüğü ve belki de ölümün gelişinin beklenildiği bu durumlarda deyim yerindeyse hayat durma noktasına gelebilmektedir. Acı ve hüznün içinde geçen bir zamanı yönetmek ve kontrolü sağlamak çok güç bir durum olmaktadır.

Palyatif bakım ekibinin içinde hekim, hemşire, sosyal çalışmacı, din görevlisi (ilahiyatçı), psikolog gibi profesyoneller ve terapistler yer almaktadır (Saruç, 2013, s. 197). Sosyal çalışmacılar birçok toplumda farklı palyatif bakım profesyonelleriyle birlikte çalışmaktadır. Her profesyonel farklı rollerle sorumluluk taşımakla birlikte sosyal hizmet gibi palyatif bakım profesyonellerinin sıklıkla ölüm ve yas ile çalıştıkları aktarılmaktadır. Profesyonellerin böyle bir süreçte öncelikle varoluşsal sorgulamalarıyla başa çıkmayı başarmış olması gerekir. Hon Kong'daki bir hastanenin palyatif bakım ünitesinde çalışan 22 palyatif bakım profesyoneliinden 5 doktor, 11 hemşire ve 6 sosyal çalışmacı ile nitel bir çalışma yürütülmüştür. Profesyonellerin özellikle varoluşsal ve duygusal zorluklarla yüzleştikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacıya göre profesyonellerin bu güçlüklerle karşı yetkin, yeterli ve başarılı

olmaları ise onların ölüm işinde kendi kendine yetiyor olmalarına bağlıdır (Chan ve diğ., 2015). Nihayetinde palyatif bakım çok geniş yelpazeye yayılan bir dizi hizmetler sunumunu içermektedir. Bu hizmetlerden sorumlu meslek elemanı olarak sosyal çalışmacılar vakayı yönetme, finansal destek sunma, ölüm ve yas desteği verme, psikososyal danışmanlık yapma ve destek sağlama, bakım planı yapma, sevk sosyal yardım süreçlerini yönetme, danışanlarını güçlendirme ve baş etme stratejilerini destekleme, yaşam kalitesini ve refahı arttırma, aile ve destek sistemlerinin aktif/etkili çalışmasını sağlama, yerel ve ulusal düzeyde politika geliştirme gibi rol ve sorumluluklara sahiptir (Saruç, 2013).

Sosyal hizmet mesleğinin bir alanı olarak palyatif bakım, birey ve toplum temelli hizmet sunma, birey ve ailelerin yaşam kalitesini arttırma, hastalığa olumlu yanıt verme gibi hedefleriyle sosyal hizmet mesleğine olan gereksinimi arttırmaktadır. Tuncay (2013), palyatif bakımdaki sosyal çalışmacıların hastalıkla baş etmeyi sağlama, ölüme hazırlık ve onu karşılama, iyi bir ölümü destekleme gibi rollerine dikkat çekerek sosyal hizmet mesleğinin palyatif bakımdaki kilit konumuna vurgu yapmaktadır. Palyatif bakımdaki sosyal çalışmacılar hastalığın hastanın vücut işleyişi üzerindeki etkisini değerlendirerek, fiziksel rahatsızlığın psikososyal refahı nasıl etkilediğinin bilincindedir ve müdahaleleri bu bilinçle oluşturur (Feldman, 2017).

Sosyal hizmet ve palyatif bakımda bazı ortak konular bulunmaktadır. Sosyal hizmetin palyatif bakımdaki gerekliliği şu dayanaklarla açıklanabilir (Small, 2001):

- Sosyal hizmet her zaman için kayıp ve yas ile yakından ilgilidir.
- Bütüncül bir yaklaşımla bireysel problemler geniş bir sistem içerisinde değerlendirilir.
- Sosyal hizmet değişime yönelik müdahalelerde iyileştirmeye odaklıdır ve bu odağa yönelik uygulamalar içerir.

Worldwide Palliative Care Alliance (WPCA) palyatif bakım için yayınladığı evrensel atlasta palyatif bakımın kapsamını aşağıdaki gibi açıklamıştır (Worldwide Palliative Care Alliance (2014) Global Atlas of Palliative Care at the End of Life, 2014):

- Acı veren ve diğer rahatsız edici semptomlardan bireyi kurtarmak,
- Ölümü normal bir süreç olarak görmeyi sağlamak ve bireyi hazırlamak,

- Hastanın psikolojik ve manevi (spiriteul) yönlerini birleştirmek,
- Hastanın mümkün olduğunca aktif bir şekilde yaşamasını sağlamak için destek sistemlerini sunmak,
- Hastanın hastalığı ve yas sürecinde ailenin baş edebilmesi için desteklemek,
- Hastanın ve ailelerin gereksinimlerini karşılamak için yas danışmanlığı da dahil ekip yaklaşımını kullanmak,
- Yaşam kalitesini arttırmak ve hastalık sürecini pozitif yönde geliştirmek,
- Kemoterapi, radyasyon tedavisi gibi yaşamı uzatmaya yönelik araştırmaları yönetmek, yürütmek.

Aşamalı olarak palyatif psikososyal bakım aşağıdaki biçimde açıklanmaktadır (Feldman, 2017):

- Sosyal destek sağlanmalı ve mevcut rahatsız edici koşullar için mücadele edilmeli,
- Psikoeğitim verilmeli ve baş etme becerileri geliştirilmeli,
- Travmatik problemler engellenmeli ve rehabilite edilmeli.

Palyatif bakımın dünyadaki gelişimi, amacı ve sosyal hizmet ile bağlantısı açıklandıktan sonra ülkemizdeki genel durumuna bakılabilir. Palyatif bakım ülkemizde gelişimini sürdürmeye devam etmektedir. Palyatif bakım ekibi genel itibarıyla danışmanlık profesyonelleri, sağlık ekibi, aile ve gönüllülerden oluşmaktadır. Dünya Palyatif Bakım Kurulu (WPCA) tarafından fiziksel, psikososyal, sosyal, hukuksal ve spiritüel bileşenleri olduğu açıklanmıştır (Karakaya, 2020). Palyatif bakımın amacı ve bileşenleri dikkate alındığında ve ülkemizde palyatif bakımın mevcut durumu değerlendirildiğinde palyatif bakımın henüz gelişimini tamamlayamadığı ve sosyal hizmet mesleğinin ilgili alanda üstlenmesi gereken mikro, mezzo, makro düzey müdahaleleri yeterince karşılayamadığı anlaşılmaktadır.

Ülkemizde palyatif bakım ile ilgili ulusal mevzuat henüz oluşturulmamıştır. Ayrıca Batı ile kıyaslandığında palyatif bakımın sağlık sistemiyle bütünleştirilmesi konusunda Türkiye'nin epeyce geride kaldığı söylenebilir. Bakım ekibinde sosyal çalışmacıların yer almaya başlaması ve sosyal hizmetin bu alandaki sorumluluğu henüz yenidir fakat ilgi artmaktadır. Mevcut durumda pilot uygulamalar ve özellikle

de kanser merkezlerinde (onkolojik sosyal hizmet) palyatif bakım yaygınlık kazanmaktadır. 2009 yılı itibariyle Türkiye’de 10 adet palyatif bakım merkezi bulunmaktadır (Saruç, 2013). 2019 Mart ayı itibariyle 365 palyatif bakım merkezi bulunmakta ve toplam 4.855 yatak kapasitesi mevcuttur (Akçakaya, 2020). Türkiye’de kaliteli palyatif bakım üniteleri için bir proje geliştirilmiş ve proje kapsamında 2013-2018 yılları arasında hemen hemen her ildeki hastanede 2-4 yataklı palyatif bakım merkezleri kurulması planlanmıştır. Bu plan doğrultusunda Sağlık Bakanlığı tarafından 09.10.2014 tarih ve 640 sayı ile “Palyatif Bakım Hizmetlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönerge” yürürlüğe girmiş 2015 yılında ise palyatif bakım merkezlerinin fiziki şartlarını, donanım ve personel yeterliliğini sağlamak üzere yeni bir yönetmelik yayınlanmıştır. Ancak her ne kadar Türkiye genelleştirilmiş sağlık sistemi içerisinde palyatif bakım hizmeti veren bir ülke olsa da bu alana özgü eğitim almış bir uzman ekibin olmadığı belirtilmektedir (Aslan, 2020). Haliyle sağlık sistemi içerisinde yaygınlaşan bir hizmet modeli olsa da palyatif ekip üyelerinin alana özgü bir eğitim almamış olması hizmet kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir.

2.2. Dünya Örneklerinde Yas Danışmanlığı Uygulamaları

Yas fenomeninin bilimsel ve mesleki anlamda nasıl işlendiğini görmek, bu soruna yönelik yapılan müdahaleleri incelemek ve hem genel hem de sosyal hizmet açısından “yas danışmanlığı”na ışık tutmak için Batı toplumları ve bu toplumlardan ABD, Almanya ve İngiltere örnekleri araştırılmıştır. Daha sonra ise Türkiye’nin bir Doğu toplumu olması, inanç ve kültürel anlamda Doğu toplumlarıyla bazı ortak/benzer yönleri bulunması hasebiyle Doğu toplumları ve Doğu toplumlarından İran, Mısır ve Malezya örnekleri irdelenmiştir. Böylece yas danışmanlığına yönelik genel bir perspektifin oluşması için bir çaba güdülmüş ve buradan ulaşılan sonuçla Türkiye’nin yas danışmanlığı durumunu daha sağlıklı değerlendirme fırsatı aralanmıştır.

2.2.1. Batı toplumlarında yas danışmanlığı genel durum

Batı kültüründe yas üzerine yürütülen teoriler Freud ile başlar. Ona göre yas süreciyle baş etmek için geride kalanların duygusal olarak ölenle bağlarını koparması ve onları bekleyen yaşam için umut taşıması gerekir. Freud devam eden duygusal bağların patolojik olduğunu ifade eder. Dolayısıyla yas işi ve süreci üzerine Freud öncü araştırmacı rolünde olmuştur (Rothaupt ve Becker, 2007).

Danışmanlık teorileri esasen Batılılar tarafından Batı için geliştirilmiştir. Dolayısıyla geleneksel bir biçimde danışmanlık, Batılı ve bireyci terimlerle kavramsallaştırılmıştır. Bununla ilgili olarak temel öğreti, çevre ve kültürel deneyimlerin etkisini görmek ve beyaz orta sınıf danışanların gereksinimlerini karşılamak için teoriler geliştirilmiştir. Danışmanlık yaklaşım ve teknikleri olarak duygu odaklı terapi, gestalt terapi, gerçeklik terapisi gibi Batılı kültürel normlara endekslidir. Bu bakımdan endüstride olduğu gibi danışmanlık ve terapi modelleri Batıdan alınmıştır ve Batı kökenlidir (Mocan-Aydin, 2000).

Batı toplumlarında bireyselleşme ve modernleşmenin de etkisiyle ölüm olayının profesyonel kurumlara devredildiği görülmektedir. Günümüzde artık çeşitli toplumlarda “cenaze sözleşmeleri” yapılarak kişinin bireysel tercihlerini de önceleyen bir biçimde cenazeler organize edilmektedir. Bu yeni modelin geride kalanların sorumluluklarını da hafiflettiği ve böylece kişinin sadece yasını yaşamaya odaklanarak süreci iyi yönetmeyi sağladığı belirtilmektedir. Hatta bu sürecin daha kolay atlatılabilmesi için yas psikologlarının tutulduğu ve yasin en kısa sürede bitmesi için yoğun bir çaba gösterildiğine vurgu yapılmaktadır. Buradaki amaç ekonomideki kâr-zarar gibi işlemekte ve en kısa sürede, en kısa yoldan yastan kurtulmaya; merhumun izlerini çabucak silmeye çalışıldığı ve hatta bu yüzden kamusal alandan uzaklaştırıcı bir yöntem olarak cesedi yakmanın yükselişte olduğu belirtilmektedir (Dastur, 2019, s. 40).

Bazı bilim insanlarına göre ise özellikle çağdaş toplumlarda ölüm toplumsal bir baskı unsuru olduğundan ölüm ritüelleri ortadan kalkma eğilimindedir. Diğer taraftan modern teknolojilerle birlikte yeni ritüeller ortaya çıkabilmektedir. Örneğin sanal mezarlar, anma web sayfaları, ölüm yıl dönümlerinin internet aracılığıyla kutlanması gibi ölüm ritüellerinin yeni bir yüzü olarak belirginleşmektedir (Dilmaç, 2018, s. 280).

Özellikle İngiltere ve ABD gibi ülkelerde yakınıni kaybedenlerin ölüm sürecine çok az dahil oldukları, yasin bireyselleştiği, özel yas destek merkezlerinin yayınlıkta olduğu, bununla birlikte İngiltere, ABD ve Almanya’da aynı zamanda kurumsal yas desteğinin de verildiği görülmektedir. Örneğin İngiltere’de okullarda yas desteği verilmektedir. Almanya’da kiliseye bağlı yas danışmanlık merkezleri, Almanya Federal Yas Derneği ve özel klinikler yas desteği vermektedir. ABD’de yas danışmanlığı hizmeti okul ve hastanelerde sunulmakta ve özelde yapabilmek için ise

özel eğitimden sonra girilen sınavlarla başarılı olmak gerektiği alan yazında geçmektedir. Bununla birlikte palyatif bakımdaki yas desteğinin ise sözü geçen ülkelerde etkin bir şekilde verildiği ve sosyal hizmetin bu sürecin önemli bir parçası olduğu belirtilmektedir. Aşağıda yas danışmanlığı ve sosyal hizmetin yas sürecindeki misyonuna ilişkin bilgiler Almanya, ABD ve İngiltere örnekleri özelinde verilmiştir.

2.2.1.1. Almanya’da yas danışmanlığı

Almanya’da yas danışmanlığı eğitilmiş danışmanlar tarafından verilmektedir. Şimdiye kadar yapılan yas danışmanlığı müdahalelerinin daha çok kayıp sonrası depresyon ve somatik şikayetlere odaklandığı belirtilmektedir (Müller, Pfister ve Müller, 2011). Yas danışmanı olmak için özel bir eğitimin olmadığı ancak seminerler aracılığıyla bazı sertifikaların verildiği belirtilmektedir. Diğer taraftan Almanya’da kendine yardım grupları ve yas ağları gelişmiş durumdadır (Trauerbegleitung: Hilfe bei Trauer finden, 2021).

Almanya’da federal (ulusal) yas derneği [Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BTV)] gibi kuruluşların varlığı yas danışmanlığının kurumsallaştığını göstermektedir. Sözü edilen derneğin birey, aile ve grup içinde yas danışmanlığı hizmeti sunduğu ifade edilmektedir. Öyle ki bireyler siteden online başvuru yaparak kimden nasıl bir destek talep ettiklerini belirtmektedir. Profesyonel yas desteği sunan dernek ayrıca yas üzerine eğitim ve araştırmalar da yaparak yas sorununu açıklığa kavuşturma çabası içindedir. Yas danışmanlığına olan ilginin sürekli arttığını belirten dernek, özellikle de çocuk yası alanında profesyonel desteğe gereksinim duyulduğunu aktarmaktadır. 2008 yılında kurulan dernek, yas danışmanlığı için kurs, konferans ve süpervizyon eğitimleriyle sosyal çalışmacılar, ruh sağlığı hemşireleri ve din adamlarını eğiterek bilgi ve becerilerini geliştirmektedir (Startseite | Bundesverband Trauerbegleitung, 2021).

Diğer taraftan kiliselere bağlı yas danışmanlık merkezleri yine yas sürecini problemli geçiren bireylere yönelik profesyonel destek sunmaktadır. Buradaki yas danışmanları iki yıllık ölüm ve yas eğitiminden geçmektedir. Bu merkezlerde sunulan hizmetlerde öncelikle bir yas envanteri kullanılır ve ona göre bir yas haritası belirlenir. Daha sonraki seanslar ise yas danışmanlığı şeklinde devam eder (Vergiss Mein Nie: Trauerbegleitung mit viel Kreativität, 2021).

Yine bir kiliseye bağı yas danışmanlık merkezi yas desteğinin kilisenin asli görevlerinden biri olduğunu belirtmektedir. Çocuk ve yetişkinlere yönelik verilen profesyonel destek bireysel ve grup halinde yapılmaktadır. Ayrıca ilgili merkezler cenaze hizmetleri için de destek vererek sürecin en başından sonuna kadar ölüm olayına müdahil olmaktadır. İlgili merkezlerin en etkili rollerinden biri de yas arkadaşı “*Trauerbegleiterinnen*” etkinlikleri aracılığıyla karmaşık yas sürecini benzer şekilde yaşayanları buluşturarak birbirlerini desteklemelerini ve deneyimlerini paylaşımlarını sağlamaktır. Böyle bir hizmetin yanında tartışma grupları etkinlikleri de gerçekleştirilerek çok boyutlu yas desteği verilmektedir. Bu görevi üstlenen profesyoneller birkaç gün devam eden yas seminerlerini aldıktan sonra ilgili yetkililer tarafından görevlendirilmektedirler (Trauerbegleitung Seelsorge mit besonderen Herausforderungen - Gruppe Trauerkreis, 2021).

Kurumsal yas danışmanlığının yanında özel yas danışmanlık merkezleri de psikoterapi, yardım grupları ve bireysel müdahalelerle zorlu süreçte destek sunmaktadır. Bu merkezlerce ayrıca ölüm ve yasla ilgili farklı seminerler verilerek bireylerin güçlenmeleri ve yeni yaşam için denge kurmaları sağlanmaktadır (Home - Zentrum für Trauerbegleitung und Lebenshilfe, 2021).

Yas desteği sunan özel merkezler, Almanya genelinde dağılmış olmakta ve ölüm olayının en başında cenaze töreni planlama, ritüelleri uygulama, cenaze evi/mekanı sağlama, mezar işlemleri ve geride kalanlara yas desteği verme gibi görevler üstlenmiş olmaktadır (Trauerbegleitung: Hilfe in Zeiten des Abschieds, 2021).

Almanya’da palyatif bakımda da ölüm ve yas danışmanlığı verilmektedir. Bu süreçte hastanın terminal bakımı, yakınlarını ölüm ve yasa hazırlama, patolojik yas riski taşıyan hasta yakınlarının tespiti ve ölümden sonra geride kalanlara yas desteği ve patolojik yas durumlarında profesyonel müdahale gibi amaçlar güdülmektedir. Bu süreçte kimin yardıma ihtiyacı var, ne zaman destek verilmelidir ve nasıl bir yardım sunulmalı gibi temel sorular etrafında palyatif bakım uygulaması verilmektedir (Smeding ve Aulbert, 2005).

Palyatif bakımın en önemli görevi hastanın ölümünden sonra profesyonel yas danışmanlığının yapılmasıdır. Bu nedenle palyatif bakımdaki uygulamada yas durum analizi yapılır ve aşağıdaki sorulara yanıt aranır (Smeding ve Aulbert, 2005):

- Ailede başrol kimde?

- Kayıptan etkilenecek riskli gruplar kimler?
- Kimler en fazla sorumluluk almak durumunda kalacak?
- Kaybın şiddeti nasıl hafifletilebilir veya katlanılabilir hale getirilebilir?
- Ailenin kendi içinde yaşayacak acı ve kederi hangi kaynaklarla destek verilmelidir?

Almanya’da palyatif/hospis bakımda sosyal hizmet mesleğinin diğer bazı sorumluluklarının yanı sıra yas danışmanlığı ve bakımı önemli bir görevdir. Hastaların kendilerini çaresiz hissetmemesi ve geride kalanların yas süreçleriyle baş edebilmeleri için mesleki müdahaleler gerekli görülmektedir. Hastaları güçlendirme, kendi kaderlerini tayin hakkı çerçevesinde kararlar alma ve ölüm gibi kriz durumlarında etkilenenleri rahatlatmaya yönelik müdahaleler bu uygulamaların özünü oluşturmaktadır. Ayrıca miras krizleri gibi durumlarda da arabuluculuk rolü üstlenilmektedir. Özetle bu süreçte destek kaynaklarının harekete geçirilmesi, başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi, güçlendirme ve yaşam için tatmin edici değişiklikleri hem hastalar hem de geride kalanlar için sağlama mesleki sorumluluklar arasında görülmektedir (Boley, 2007). Bu açıdan yeni ölüm kültürü içinde profesyonel olarak yas danışmanlığı ve palyatif bakım ekibinde sosyal hizmet, ekibin önemli müdahale ortaklarından biri olmaktadır (Mühlum, 2014). Örneğin kanserli çocukların ailelerine yas desteği, danışmanlık ve rehabilitasyon verilmesi sosyal hizmetin görevleri arasında görülmektedir (Maurer, 2017).

2.2.1.2. Amerika’da yas danışmanlığı

Yas danışmanlığının Amerika’da 20. yüzyılın üçüncü çeyreğinde profesyonel sağlık bakımının bir alanı olarak yaygınlık kazandığı aktarılmaktadır. Yas danışmanları geride kalanların psikolojik sağlıklarıyla ilgilenmek için hastanelerde, okullarda, online bir şekilde hizmet vermeye başlamıştır. Özellikle 24 saat hizmet veren online merkezler bulunmaktadır. Yas danışmanlığı için seminerler düzenlenmekte ve akademisyenlerce profesyonel yas danışmanlığının standartları oluşturulmaktadır. Kayıp ve yas eğitim programları sonrasında eğitim alanlara sertifika ve lisans belgeleri verilmektedir (Ebersole, 2011).

Günümüzde birçok özel merkez bazı alanlar için sertifikalı eğitimler vermektedir. Örneğin konu ile ilgili kurslardan bazıları şu şekildedir (Continuing Education Classes Online - LPC CEU Online Seminar - PESI, 2021):

- “Grief Counseling for Children and Adolescents”
- “Grief Counseling and Treatment in a Pandemic of Loss”
- “Grief Treatment Certification Training”

Sertifika veren bir başka enstitü de Amerika Yas Danışmanlığı Akademisi (American Academy of Grief Counseling)’dir ve verilen sertifika dört yıl için geçerlidir (American Academy of Grief Counseling at AIHCP, 2021). Dolayısıyla yas danışmanlığı için seminer ve kurslar veren enstitüler bulunmaktadır. Amerika yas danışmanlığı akademisi, yas danışmanlarının rol ve sorumluluklarını belirterek kimlerin yas danışmanlığı kurslarına katılabileceğini ve hangi kurumlarda yas danışmanlığının yapılabileceğini açıklayarak her iki durum için sosyal çalışmacılara ve sosyal hizmet okullarına yer vermiştir (Grief Counseling Certification, 2021). Son yıllarda ise yas danışmanlarının hazırlanmasında parçalanmışlığa neden olmamak için bazı üniversite ve akademiler eğitim programları hazırlamaktadır. Örneğin Hood College in Frederic, Maryland Masters Degree ve King’s College in London bunlardan birkaçıdır (Wass, 2010).

Amerika’da danışmanlık yapabilmek için en az yüksek lisans veya doktora seviyesinde bir eğitime sahip olunması gerektiği belirtilmektedir. Lisansüstü eğitimden sonra farklı alanlarda danışmanlık yapabilmek için ilgili alanın sertifikasına sahip olunması gerekmektedir (American Counseling Association (ACA), 2021). Danışmanlık için sosyal hizmetin de içinde bulunduğu bazı mesleklerin lisansüstü eğitime sahip olmak (master veya doktora), lisansüstü mezuniyet sonrasında verilen danışmanlık için iki yıllık eğitim sürecinde en az 3000 saat klinik deneyime sahip olmak, ulusal danışmanlık sınavını başarıyla geçmek ve etik kodlara bağlılığı gösteren ve eyalet danışmanı tarafından verilen belgeye sahip olmak gerektiği belirtilmektedir (ACA, Who Are Licensed Professional Counselor?, 2011). Sözü edilen şartlar profesyonel danışmanlık için asgari şartları ifade etmektedir.

Amerika’da palyatif bakım için ise sosyal çalışmacıların aktif bir biçimde görev aldıkları ancak yaşam sonu bakımında daha etkili olabilmeleri için sosyal hizmet

kurslarında verilen eğitimlerden yararlanmaları gerektiği belirtilmektedir. Yaşam sonu bakımında iki kursun ele alındığı bir çalışmada ilgili eğitim kurslarının sosyal çalışmacıların yaşam sonu bakımında bilgi ve becerilerini geliştireceği ve onları daha yetkin kılabilceği belirtilmektedir. Zira bu kurslarda birçok program ve modelin öğrenilebileceği aktarılmaktadır (Walsh-Burke ve Csikai, 2005). Amerika ve İngiltere gibi bazı ülkelerde sosyal hizmet okullarında ölüm ve yasla ilgili bilgilerin verildiği ancak yeterli düzeyde olmadığı belirtilmektedir. Bu açıdan yas danışmanları üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre sertifikalı yas danışmanlarının yaklaşık %98'i yas danışmanlığı alanında eğitime gereksinim duyduklarını ifade etmiştir (Cicchetti, McArthur, Szirony ve Blum, 2016). Yas eğitiminin sosyal hizmet, psikoloji ve danışmanlık gibi programlarda verilme durumunu inceleyen bir araştırma ise altı üniversitede yapılmıştır. Sosyal hizmet programlarının sadece dört yıllık eğitimin üç haftasının kayıp ve yas üzerine yapıldığı ve öğrencilerin kendilerini yeterli hissedebilmeleri için daha fazla eğitim almak istedikleri belirtilmiştir (Breen, Fernandez, O'connor ve Pember, 2013). Kendini kayıp ve yas alanında geliştirmek isteyen sosyal çalışmacıların ise özel kurslardan eğitimler aldıkları ve bu kursların onları daha donanımlı hale getirdiği belirtilmektedir (Mitchell ve Murillo, 2016).

California State University sosyal hizmet programında öğrenim gören öğrencilerin kayıp ve yasla çalışmaya hazır olup olmadıkları bir yüksek lisans tezinin konusu olmuştur. Tezde sosyal çalışmacıların hastane, okul ve palyatif bakımda görev aldıkları hatırlatılarak kayıp ve yas vakalarıyla yüzleştikleri belirtilmektedir. Araştırmada “Danışmanlar yas desteği sağlayacak konumda olmalarına rağmen yas desteği sunmaya hazır mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Öğrencilerin lisans ve yüksek lisans programlarının eğitim süreçlerinde yeterli eğitim almadıkları ve kendilerini bu alanda çalışmak için yeterli görmedikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Mitchell ve Murillo, 2016). Ancak bu eksikliklerin giderilmesi için Virginia Commonwealth Üniversitesi gibi bazı üniversitelerde online yüksek lisans programıyla sosyal çalışmacılara yas danışmanlığı için klinik beceriler kazandırılması hedeflenmektedir (Online Masters in Social Work (M.S.W.) Program, 2021).

Amerika'da ruh sağlığı alanında çalışan 60 profesyonel ile yapılan bir çalışmada profesyonellerin %98'inin lisanslı olduğu, % 68'inin özel kliniklerde danışan aldığı ve bunlardan % 8'inin sosyal hizmet alanından oluştuğu belirtilmiştir (Sawyer, Wilner ve

Ertl, 2021). Bu açıdan bakıldığında sosyal çalışmacıların Amerika’da aktif bir şekilde yas danışmanlığı yaptıkları görülmektedir.

ABD’de 59 okul sosyal çalışmacı ile sosyal çalışmacıların yas deneyimi ve bilgisi üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bazı sosyal çalışmacılar geniş bir bilgi yelpazesine sahip olduğunu belirtirken bazıları ise yeterli eğitime sahip olmadığını belirtmiştir. Çalışmada ayrıca sosyal çalışmacıların yas konusunda aldıkları eğitimin bir standarda sahip olmadığı ve bazılarının konuya duyulan ilgi dolayısıyla özel kurslardan eğitim aldıkları belirlenmiştir. Katılımcıların 20’si yas tutan çocuklara etkili bir destek sunmak için eğitim aldıklarını ve yaklaşık yarısı yas konusunda çok az hazırlandıkları belirlenmiştir. 2 katılımcı ise çalışmaya başladıktan sonra edindikleri deneyim sayesinde yasla nasıl çalışacaklarını öğrendikleri belirlenmiştir (Quinn-Lee, 2014).

Palyatif bakımın yapıldığı psikiyatri hastaneleri ve diğer hastanelerde ise palyatif bakım danışma ekibi bulunmakta ve ekipte sosyal çalışmacı, hemşire ve hekim yer almaktadır. Örneğin 2296 hastanenin dahil edildiği bir çalışmaya 1591 hastanede palyatif bakım ekibi bulunduğu belirtilmektedir. Böylece hastanelerin neredeyse 3/2’sinde palyatif bakım programı olduğu belirtilmiştir. Çalışma ayrıca ABD hastaneleri ve tıp merkezlerinde palyatif bakım programlarının her geçen gün daha çok artış gösterdiğini de aktarmaktadır (Dumanovsky ve diğ., 2015).

Amerika’da yasa yönelik profesyonel destek değerlendirildiğinde üniversite ve bazı özel merkezlerin yas danışmanlığı eğitimi verdiği, sertifikaların eyalet danışmanlarınca denetlendiği, danışmanlık yapan profesyonellerin lisanslı olduğu ve palyatif bakım, hastane ve okullarda da yas danışmanlığı verildiği görülmektedir. Bu etkinliklerin tamamında ise sosyal hizmet mesleği önemli sorumluluk üstlenmektedir.

2.2.1.3. İngiltere’de yas danışmanlığı

Birçok modern toplumda olduğu gibi İngiltere’de de yas bireyselleşmiştir. Heterojen bir toplum yapısının olduğu ve giderek çeşitlenmenin arttığı bir toplumda yaşamının bir sonucu olarak böyle bir değişim yaşanmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar da insanların zayıf sosyo-kültürel yapıdan dolayı yasla baş etmede güçlük çektiklerini aktarmaktadır. Yasın bireyselleşmesi kendine yardım grupları, yerel topluluklar ve internet aracılığıyla sosyal destek arayışını ortaya çıkarmıştır (Fang ve Comery, 2021).

20. yüzyılda Amerika’da olduğu gibi İngiltere’de de psikoloji ve psikiyatri alanında hızlı gelişmeler yaşanmıştır. Örneğin Marris’in (1958) eşini kaybeden 72 kadınla yas belirtilerini analiz etmeye yönelik çalışması; Hobson’un (1964) benzer şekilde eşini kaybeden kadınların yas sürecindeki fiziksel belirtilerine odaklanması; Gorer’in (1967) yoğun ve kalıcı yas tepkileri biçimindeki ayırımı; Parkes’in (1964-1971) yas sürecine yönelik klinik çalışmaları (patolojik yas-psikiyatrik müdahaleler) kayıp ve yasa ilişkin semptom ve müdahale tekniklerinde çığır açmıştır. Daha sonra 1970’te “*Omega: The Journal for Death and Dying*” dergisi ve ardından 1971’de “*Death Studies*” dergisinin yayınlanmaya başlaması akademik yayınların daha çok yayılmasına aracılık yapmıştır. 2000’li yılların başında ise *Handbook of Bereavement Research* (Stroebe ve Schut, 2001) gibi kitapların basılması yasin günümüzde patolojik ve travmatik oluşunu kabul ettirebilmiştir (Granek, 2010).

Sosyal hizmet açısından yas müdahalesi incelendiğinde son birkaç on yılda sosyal çalışmacıların ruh sağlığı hizmetlerinin ön saflarında yer aldıkları belirtilmektedir. Psikoloji ve psikiyatri gibi sosyal hizmet disiplini ve mesleği psikolojik ve sosyal sağlığı etkileyen stres, üzüntü, şok, inkar, depresyon gibi sorunlara yoğunlaşmaktadır (Ting, Jacobson ve Sanders, 2011). İngiltere’de yetişkin yas desteği ve hizmetleri palyatif bakımın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bakımevlerinde ve palyatif bakımda 1970’lerden beri yas hizmetleri verilmektedir. 2004 yılında yas desteğinin palyatif bakımda kurumsal olarak verilme oranının %43 seviyelerinde olduğu belirtilmektedir. Palyatif bakımdaki sosyal çalışmacılar yas kontrol listeleri oluşturarak bu listeler aracılığıyla hastanın ölüm süreci ve sonrası bakım personeli tarafından toplantılarda tartışılmaktadır. Bu kontrol listeleri yas hizmetleri takibi, desteği ve zamanlaması açısından bilgi amaçlı kullanılmaktadır. Örneğin bu listelerde kayıp sonrasında 12 hafta boyunca geride kalanlara yas desteği sunması gerektiği belirtilmektedir. Sürecin sağlıklı ilerlemesi için kontrol listeleri, sevk formları, risk değerlendirme formları ve geride kalanların yas hassasiyetleri değerlendirme formları kullanılarak sürecin ve yas desteğinin sağlıklı ilerlemesi sağlanmaktadır. Çalışmada hasta ve ailelerinin psikososyal değerlendirmelerinin sosyal çalışmacılar tarafından bütüncül bakımın bir gereği olarak yapıldığı belirtilmektedir (Agnew, Manktelow, Haynes ve Jones, 2011).

İngiltere’de yas bakım desteği halk sağlığı kurumu tarafından üç düzeyde verilmektedir: 1) yas tutan bütün bireylere yönelik; 2) risk altında olan ve yas belirtileri taşıyan bireylere yönelik ve 3) karmaşık yas belirtileri gösteren bireylere yönelik. The National Institute for Clinical Excellence (NICE), palyatif bakımda benzer şekilde üç katmanlı bir yaklaşım önermektedir: 1) yas tutan tüm bireylerin yas desteği için gerekli bilgiye erişimi sağlanmalı; 2) yas desteği bilgisi palyatif bakım ekibi tarafından hasta ve ailesine iletilmeli ve 3) bu süreçte yas desteği bilgisine erişemeyen (%10-12’lik bir kesim) ancak yas danışmanlığına, psikoterapiye ve uzman müdahalesine ihtiyacı olan bireylere gerekli yas hizmetleri sunulmalıdır (Aoun, Breen, O’Connor, Rumbold ve Nordstrom, 2012).

İngiltere’deki Palyatif bakım uygulamalarına odaklanan nitel bir çalışma bakım evlerindeki yas hizmetleri liderleriyle görüşmeler yapılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma bakımevleri arasında bir standardın olmadığını ancak tüm ailelere yas desteği verildiğini belirtmektedir (Agnew ve diğ., 2011). İngiltere’de diğer birçok müdahale ve desteğin yanında sosyal çalışmacılar kayıp ve yas desteği sunmaktadır. Sosyal çalışmacılar yas desteği ve bakımının önemli rolleri arasında olduğunu farkındadırlar. Dolayısıyla sosyal çalışmacılar etkili bakım için kayıp ve yas desteği ile ilgili teorik bilgiye sahiptirler (Chaddock ve diğ., 2016). Bu nedenle yas hizmetlerini koordine eden çoğunlukla sosyal çalışmacılardır. Yas tutanlar profesyonel yas desteği almayı profesyonel ekipten yazılı notla, telefon görüşmeleriyle ve broşürlerden öğrendiklerini belirtmektedir (Field, Reid, Payne ve Relf, 2004).

Çocukluk döneminde yas desteğinin sunumu ve türünün incelendiği bir araştırmada çocuklara yönelik bakım veren 108 kurum araştırma kapsamına alınmıştır. Çocuklar için yasa yönelik terapötik müdahalelerin farklı örgütlerce verildiği, verilen yas desteğinin % 85’nin gönüllü örgütlerce verildiği, müdahalelerin birey, aile ve çocuklarla grup çalışması şeklinde yapıldığı ve kurumlarca verilen yas hizmetlerinin % 74’nün okul ve sağlık kuruluşları gibi kurumlarca verildiği belirtilmektedir (Rolls ve Payne, 2003). Bu çalışma, yas desteğinin hem resmî kurumlar ve hem de gönüllü örgütlerce verildiğini göstermesi açısından önemlidir. Başka bir çalışma (Field ve diğ., 2004) İngiltere’de eğitilmiş gönüllülerin yas desteğini etkili bir şekilde sunduğunu belirtmektedir.

2.2.2. İslam toplumlarında yas danışmanlığı genel durum

İslam toplumlarında kriz durumlarında veyahut zorlayıcı diğer problemler karşısında toplum ve din önderleri doğrudan destekleyici olmakta veya desteğe aracılık etmektedir (Ata, 2016). Diğer taraftan Müslümanların birbirleriyle güven verici ilişki içinde oldukları ve dolayısıyla birbirlerini destekledikleri bilinmektedir (Banawi ve Stockton, 1993, s. 152). Bu durum ölüm olgusunda da kendini göstermektedir. İslam toplumlarında ölüm, kişinin ailesi ve yakın çevresiyle sınırlı kalmamaktadır. Öyle ki toplum bir bütün olarak yas süreci ile başa çıkmayı ve süreci yönetmeyi üstlenmektedir. Hatta geride kalanlar o güne kadar hiç bilmediği/tanımadığı bireylerden dahi önemli destek görebilmektedir. Bu sorumluluk aynı zamanda sosyal destek olarak da değerlendirilebilir. Dolayısıyla profesyonel destek sosyal bağların zayıfladığı, parçalandığı toplumlarda daha çok zorunluluk arz etmektedir (Muhammad, 2016).

Sosyal hizmetin evrensel yayılımı ABD, İngiltere ve diğer Avrupa ülkelerinden olmuştur. Özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra açılan sosyal hizmet okulları kaynağını, yaklaşım ve metotlarını bu ülkelerden almıştır. 1970'lerden sonra ise sosyal hizmetin yerel değerlere bağlı olması gerektiği gündeme gelmiştir. Nihayetinde sosyal hizmet profesyonellerinin Batı menşeli yaklaşımları uzmanlardan edinebilecekleri ancak uygulamada “yerli/ulusal” değerlere bağlı kalmaları gerektiği konusunda fikirler ortaya atılmıştır (Midgley, 2016). Haliyle yerli değerler arasında kültürel, inançsal değerler en büyük paya sahip olmaktadır. Bu bağlamda kültürel ve inançsal değerlere duyarlı mesleki uygulamaların gerçekleştirilmesi birey ve toplum için daha faydalı olmaktadır. Bu çokkültürlülüğe duyarlılık ve yerileştirme girişimlerinin (Graham, Bradshaw ve Trew, 2009) başarılı olması için sosyal hizmet bilgisinin de güncellenmesi gerektiği söylenmektedir. Graham ve arkadaşlarına (2009) göre bu etkin bir sosyal hizmet uygulaması için zorunluluk arz etmektedir. Akbaş (2019) Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Federasyonu'nun (IFSW) güncellenen yeni tanımında bir paradigma değişimi olduğunu ve bunlardan bir tanesinin sosyal hizmet uygulamasının yerele duyarlı ve yerel ihtiyaçları dikkate alan yapısından da öteye geçerek artık yerele yaslanması gerektiği vurgusunun ön plana çıktığını aktarmaktadır.

Sosyal hizmet mesleğinin etkin bir şekilde uygulandığı ülkelere bakıldığında yaklaşık 1970'lerden sonra sosyal hizmet literatürü üzerine çalışan bilim insanlarının kültür ve

inancın sosyal hizmette nasıl kullanılacağı ve sosyal hizmet eğitim programlarında ilgili konulara ilişkin bilgilerin nasıl aktarılacağına odaklanıldığı görülmektedir. Gerek çoğunluğunu Müslümanların oluşturduğu (Mısır), gerek İslam'ın en hızlı yayıldığı (ABD), gerekse de Müslümanların azınlıkta olduğu (Kanada) ülkelerde sosyal hizmet uygulamalarında Müslüman kesime yaklaşıma yönelik inanç ve kültürün etkisi çoğunlukla gündemde kalmıştır. Hatta göçmenlere yönelik uygulamalarda dahi inancın müdahalelere nasıl uyarlanabileceği/yansıtılacağı tartışılmıştır. Dolayısıyla salt İslam inancı değil diğer semavi veyahut çok tanrılı dinlerde dahi çalışılan toplumun, grubun değerlerine en uygun ve etkili müdahalelerin gerçekleştirilmesi sorumluluğu uygulayıcılar tarafından tartışılmaktadır.

Ortadoğu İslam toplumları geniş aile yapısına sahiptir ve aile üyeleri arasında sadakat/bağlılık vardır. Geniş katılımlı ve farklı amaçlarla yemek merasimleri düzenlenmektedir. Bu faktörler ise önemli birer iyileştirici araçlar olabilmektedir. Örneğin geniş katılımlı yemekler acı ve stresli durumlarla baş etmede terapi işlevi görebilmektedir. Bu durum toplumsal bağların da güçlenmesine aracılık etmektedir. Böylece dayanışma hissi sayesinde kaygı veren stresli durumlar hafifletilebilmektedir (Abi-hashem, 2007). Toplum ve aile içinden herhangi biri şiddetli bir süreçle karşılaştığında çevresindekiler durumunu iyileştirmek ve onu desteklemek, cesaretlendirmek için ciddi çaba göstermektedir. Bu tür süreçlerin herkesin başına gelebileceği ve istenmeyen durumlarda kendisinin de başkasının desteğine ihtiyaç duyacağı bilinci vardır. Bu bakışla kolektif başa çıkma ve sosyal destek bireylerin yardım anlayışının önemli bir parçası olmaktadır (Abi-Hashem, 2007, s. 474). Ortadoğu İslam toplumlarındaki bu güçlü bağlar sosyal hizmetin spesifik bir uygulaması olan yas danışmanlığı ve yas desteğine olan gereksinimi engellemiş ve geciktirmiş gibi görünmektedir.

Bu genel durumla birlikte İslam toplumlarında yası iyileştirmeye yönelik inançsal ve kültürel bazı uygulamalar bulunmaktadır. Uygulama itibariyle Türkiye'deki taziye kültüründen farklı ancak işlev ve ortaya çıkardıkları sonuçlar itibariyle bu uygulamayı andıran parça halinde pratikler bulunmaktadır. Bilimsel ve mesleki olarak genel duruma bakıldığında ise en azından “*yas danışmanlığı*”nın teknik, yöntem ve içerik olarak sistemli bir biçimde uygulanmadığı görülmektedir. Bu yüzden literatürün de yönlendirmesiyle adına tam olarak yas danışmanlığı denilemese de toplumların belli

sorunlar için ürettiği spesifik uygulamaların olduğu ve dolayısıyla her toplumda farklılaşan uygulamaların bulunduğu dikkati çekmektedir. Yas danışmanlığı ise çoğunlukla ya ilk aşamadır ya da yaygınlaşması için yeni yeni tartışmaya açılmıştır. Örneğin İran’da pandemi süreciyle birlikte sosyal hizmetin yas danışmanlığı ve desteğine ilişkin uygulamaların kurumsallaşmaya başladığı ve gittikçe yaygınlaştığı görülmektedir. İslam toplumlarında genel itibariyle profesyonel yas desteğinin Batı’dan nasıl uyarlanacağı ve yerleştirileceği gündemdedir. Dolayısıyla genel itibariyle bütünleşmiş, yaygınlık kazanmış köklü, kurumsallaşmış bir yas danışmanlığından söz etmek mümkün değildir. Yine de bu alandaki literatür, sosyal hizmet perspektifiyle genel itibariyle değerlendirildiğinde “yas danışmanlığı”nın izinin sürüldüğü anlaşılmaktadır. Konuya açıklık getirmesi açısından Doğu İslam toplumlarından İran, Mısır ve Malezya örnekleri seçilerek mevcut durum anlaşılmaya çalışılmıştır.

2.2.2.1. İran’da yas danışmanlığı ve psikoterapi

İran toplumunda “yas” denilince akla Muharrem ayı ve Kerbela olayı gelmektedir. Ancak matem daha çok kültürel yönünün bulunması ve buna yönelik eylemlerin bireysel ölüm, kayıplardan ziyade toplumu temsil eden bir matem olayı olması konunun “yas danışmanlığı” dışında ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla matem uygulamalarında sergilenen eylemlerin ve yaşanan üzüntünün inançsal yönünün ağır basması ve bu olayla sınırlı kalması, bireysel ölümlerin ardından gösterilen yas tepkilerinden önemli farklılıklar içermesi bu uygulamaları çalışmanın dışında tutulmasını beraberinde getirmiştir. Uygulamanın bir diğer yönü ise onun ülke genelinde tutulan bir yas olması ve bunun için resmî törenlerin organize edilmesidir. Ayrıca yas danışmanlığı daha çok sosyal hizmet uygulaması olarak araştırılmış ve konu bu minvalde ilerlemiştir.

Sosyal hizmetin hassas gruplara destek olma sorumluluğu vardır. Bireyleri günlük yaşama hazırlama, rehberlik etme, danışmanlık ve yas danışmanlığı yapma, kamu kurumları dışındaki kaynakları müdahalelere entegre etme gibi görevler sosyal hizmet kapsamındadır (Javadian, 2007, s. 344). Bu durum birey, aile ve toplumsal krizlerin tamamı için geçerlidir. Örneğin 2003’te İran/Bam şehrinde yaşanan depremde, deprem anı ve sonrasındaki müdahaleler için sosyal çalışmacıların rollerinin yeterince bilinmediği ve afet müdahalelerinin sosyal hizmetin bir alanı olarak henüz özel bir

alan teşkil etmediği belirtilmektedir. Ancak kaynakları yönetme, koordinasyon, krize müdahale, danışmanlık ve yas danışmanlığı gibi hususlarda sosyal hizmetin aktif rol üstlenmesi gerektiği aktarılmaktadır. Birey ve ailelere duygusal destek sunma, yas danışmanlığı ve TSSB tedavisi yapma görevinin sosyal hizmette olduğu aktarılmaktadır (Javadian, 2007).

İran’da yaklaşık yarım asırdır sosyal hizmet bir meslek olarak hastanelerde varlığını sürdürmektedir. Ancak bu uzun mesleki deneyime rağmen mesleki kimliğin henüz diğer sağlık profesyonelleri kadar net olmadığı ve performanslarının da istenilen düzeyde olmadığı belirtilmektedir (Khalvati, Fekrazad, Rafatjah, Ostadhashemi ve Khankeh, 2018).

İran’da palyatif bakım birimlerinde görev yapan sosyal çalışanlar hasta ve yakınlarına barınma ve diğer hizmetler konusunda destek sunmaktadır. Birey ve gruplara savunuculuk yapma, danışmanlık hizmetleri verilerek sürecin sağlıklı yürütülmesine destek olunmaktadır. Bu hizmetler arasında birey (çocuk, genç ve yetişkin) ve gruplar için yas danışmanlığı da yer almaktadır. Profesyonel palyatif bakım sosyal çalışanlar hasta ve ailelerine disiplinli ve çok yönlü psikososyal destek sağlamaktadır (Parast, 2017).

İran’da yas danışmanlığı pandemi sürecinde daha çok tartışılır hale gelmiştir. Örneğin Shahit Behshti Üniversitesi “Yas ve Tedavi İle İlgili Psikolojik Müdahaleler Rehberi” kitapçığında psikiyatristler, psikologlar, sosyal çalışanlar, ruh sağlığı ve diğer sağlıkla ilgili disiplinler için yaşlı kişilere nasıl danışmanlık verilmesi gerektiği konusunda bilgiler sunmuştur. Söz konusu rehber kitapta pandemi dönemindeki yas ile normal dönemdeki yas tutma şekillerinin ve tepkilerinin farklı olabileceğine dikkat çekilmiştir. Ayrıca yaşlı birey ve ailelerin dışlanması ve damgalanmasına dikkat çekilmiş ve yas tedavisi için “Interpersonal Psychotherapy” ve “Complicated Grief Treatment” yöntemlerinin kullanılabileceği vurgulanmıştır (www.health.sbm.ac.ir/uploads, 2021).

Pandemi sürecinde yas danışmanlığı konusundaki gelişmelerden biri de Sağlık Tedavi ve Tıp Eğitimi Bakanlığı’nın 2020 yılında “Covid-19 Hastalığı Nedeni ile Yakınını Kaybetmiş Kişiler İçin Yas Danışmanlığının Yürütme Süreci İçin Talimatlar” kitapçığıdır. Kitapçıkta yas danışmanlığı sürecinin uygulanması aşağıdaki gibi planlanmıştır (Sağlık Tedavi ve Tıp Eğitimi Bakanlığı “Covid-19 Hastalığı Nedeni ile

Yakınını Kaybetmiş Kişiler İçin Yas Danışmanlığının Yürütme Süreci İçin Talimatlar”., 2021):

- Yas danışmanlığı, biri değerlendirme ve 4 oturum yas danışmanlığı olmak üzere 5 oturumda yapılır. Her seansın ortalama süresi 45 dakikadır ve bu süre genellikle hedef gruplar için haftalık olarak ve eğitimli bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yapılır.
- Görüşmeler, mümkün olduğunca bireysel veya ciddi ihtiyaç ve bireylerin mutabakatı halinde, az sayıda aile bireyinin bulunduğu, hijyen ilkelerine tam olarak uyularak ve uygun bir ortamda, kapsamlı bir sağlık hizmet merkezinde bulunan uygun bir ortamda bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yapılmalıdır.
- Bu görüşmeler yüz yüze yapılamıyorsa online olarak da yapılabilir.

Ruh sağlığı uzmanları yakınını kaybeden bireylerin bir listesini (ad-soyad, adres, iletişim bilgisinin yazılı olduğu) hazırlayarak üniversitelerin sosyal hizmet birimlerine veya sağlık ocaklarına iletir ve ilgili kurumun geride kalanlarla iletişime geçmesi beklenir. Ölümünden 7 ila 14 gün sonra (yedi günden az olmamak kaydıyla) aile aranarak yas tutan herkesin katılabileceği bir toplantıya davet edilir. Yasın seyrine göre görüşmeler dört hafta boyunca devam eder (Sağlık Tedavi ve Tıp Eğitimi Bakanlığı *“Covid-19 Hastalığı Nedeni ile Yakınını Kaybetmiş Kişiler İçin Yas Danışmanlığının Yürütme Süreci İçin Talimatlar”.*, 2021).

Pandemi süreciyle başlayan bir diğer uygulama da yakınlarını kaybeden bireylere destek için Tahran Belediyesi tarafından kurulan “yas çalışma grubu”dur. Sözü edilen yas çalışma grubunda ise psikologlar, sosyologlar, antropolog ve sosyal çalışmacılar bulunmakta ve bu alanda yapılan araştırmalardan yararlanarak profesyonel bir biçimde destek sağlanması planlanmaktadır. Yas müdahale sürecinden bölgedeki ilgili tüm sağlık merkezlerinin kapasitelerinden yararlanılarak yas danışmanlığı ve psikolojik hizmetler, toplum temelli eylemler, yaşlı ve akran grupları için sosyal ağ oluşturma, sosyal çalışmacıların kapasitesinden yararlanarak ruh sağlığı hizmetlerinin sunulması için bir model tasarlamak, psikologlar ve danışmanların deneyimlerinden yararlanmak yer almaktadır (www.tehran.ir, 2021).

İran’da ilgili literatür tarandığında özellikle sosyal hizmet uygulaması olarak yas geleneğinin bulunmadığı ve yas danışmanlığı ve desteğinin pandemi süreciyle birlikte dikkat çekmeye başladığı anlaşılmaktadır.

2.2.2.2. Mısır’da yas danışmanlığı ve psikoterapi

Mısır Doğu toplumları arasında sosyal hizmet açısından öncü sayılabilecek bir ülkedir. Mısır’ın sosyal hizmet eğitimi ve uygulaması olarak halen de öncülüğünü koruduğu söylenebilir (Abo El-Nasr ve Eltaiba, 2016). Mesleğin buradaki tarihsel arka planı ve ülkenin kültürel-inançsal olarak Türkiye’ye yakın olması “Acaba Mısır’da sosyal hizmet açısından bir yas danışmanlığı modeli var mıdır?” sorusunu yöneltmekte itici güç olmuştur. Bu başlık altında sözü edilen sorunun yanıtı aranmıştır.

Mısır’da danışmanlık, bilinen ve resmî kurumlarca verilen bir hizmet değildir. Danışmanlık konusunda hem uzmanlaşmış kişiler çok az sayıda hem de bu konudaki yayınlar sınırlıdır. Dolayısıyla danışmanlık hizmeti netlik kazanmış bir derecede sunulan bir uygulama değildir (Soliman, 1977). Burada sözü edilen danışmanlık gençler için akademik danışmanlık, aile ve çift danışmanlığı ve yas danışmanlığı gibi alanları kapsamaktadır.

Mısır’da ilk psikolojik klinik 1934 yılında kurulmuştur. Fakültelerde verilen eğitimler de danışmanlık ve terapiyi ayırt etmeden psikolojik hizmetleri sunmaya yönelik olmuştur. 1960 ve 1970’lerde Avrupa ve Amerika kökenli profesyoneller psikolojik çalışma ve uygulamalara öncülük etmiştir. Söz konusu öncü ülkelerde devletin verdiği burslarla birçok öğrenci terapi ve danışmanlık için eğitim almıştır. Böylece terapi ve danışmanlık yapmaya hazırlanan birçok profesyonel Avrupa ve ABD’de eğitilmiştir. Verilen eğitimin disiplinlerarası ayırıcı bir niteliğe sahip olmaması terapist, psikoterapist ve danışmanlar arasında da ayırım yapılmasını zorlaştırmış ve bir karışıklığa neden olmuştur. Bu nedenle halk arasında danışmanlık ve psikoloji terimleri birbirlerinin yerine kullanılabilmektedir (Mikhemar, 2015, s. 279).

Mısır’da danışmanlık yapan profesyoneller danışmanlığın özel alanlarına ilişkin sınırlı bilgiye sahiptir ve danışmanlık türleri henüz çok yaygın değildir. Bazı kliniklerde oyun ve sanat terapisi gibi teknikler kullanılıyorsa da çift danışmanlığı, grup danışmanlığı, kariyer danışmanlığı gibi danışmanlık türleri sınırlıdır (Mikhemar, 2015, s. 278). Dolayısıyla sosyal çalışmacılar psikolojik ve danışmanlık hizmetlerinden farklı

alanlarda çalışmaktadır. Örneğin sağlık hizmetleri, eğitim gibi öncelikli ulusal konular sosyal hizmetin daha çok odağındadır. Hatta sosyal çalışmacılar sosyal profesyoneller olarak da anılmaktadır (Mikhemar, 2015, s. 277). Bu bakımdan sosyal hizmetin uygulamaya dönük gelişimi de bu yönde olmaktadır. Sosyal hizmet uygulaması Mısır'da iki koldan ilerlemektedir. Geleneksel sosyal hizmet ve modern sosyal hizmet. Geleneksel model, aile ve toplum dayanışmasını önceler ve dinî pratikleri (sadaka, zekât) de kapsamaktadır. Modern sosyal hizmet ise sosyal hizmet uygulamalarını ve sosyal refah politikalarını içerir (Badran, 1971).

Sosyal hizmet ABD ve İngiltere gibi ülkelerde daha önce gelişmeye başladığından mesleğin akademik literatürü de daha çok bu ülkelerden beslenmektedir. Bu durum ise bazen toplumsal bazı değerlerin görmezden gelinmesine sebep olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle sosyal hizmet yerlileştirilmeden olduğu gibi aktarıldığı ülke ve toplumlar olmuştur ki bunlardan biri de Mısır'dır. Oysa gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin sahip oldukları sorun alanları dahi farklılaşmaktadır. Örneğin gelişmiş ülkelerde yaşlılık alanı daha ön plandayken gelişmekte olan bir ülkede evsizlik gibi daha büyük bir sorun görülebilir (Walton ve Abo El-Nasr, 1988).

Yukarıda açıklanan ülkelerarası farklılıklar dikkate alındığında ülkelerin kendilerine özgü sosyal hizmet modelini ve uygulamalarını geliştirmeleri gerekebilmektedir. Örneğin Mısır için İslam ve sosyal hizmet arasında hem uygulama hem de mevzuat düzeyinde bir bağ/bağlantı kurulabilir (Walton ve Abo El-Nasr, 1988). Yine Mısır'da okullarda görev alan sosyal çalışmacıların yaygın (Batı) sosyal hizmet modellerini kullanmadıkları bunun yerine kendi mesleki ve pratik deneyimlerine başvurdukları belirtilmektedir (Megahead, 2017, s. 359). Batılı sosyal hizmetin seküler olması ve kökenini psikoloji ve sosyolojiden alması (Ragab, 1996) sebebiyle Mısır'da sosyal hizmeti İslamlaştırma ve İslami müdahale yöntemlerini kullanma (Mahajne, Alhuzail ve Bar-on, 2021) durumunu ortaya çıkarmıştır. İslamlaştırma için ise üç yol izlenmiştir: a) kapsamlı İslamlaştırma, birey ve toplumun İslami algılarına sosyal hizmet ve sosyal kalkınmada İslami müdahale yöntemlerini kullanmayı gerektirir; b) kısmi İslamlaştırma, belirli sosyal hizmet alanlarını (vaka çalışması, grup çalışması toplumla çalışma ve sosyal refah gibi) dinselileştirmeye odaklanır; c) yarı İslamlaştırma ise Batılı sosyal hizmeti kabul eder fakat ofis, ev ziyaretleri veyahut kadın-erkeğin birlikte yer aldığı toplantılar gibi şeriata aykırı durumları engeller

(Mahajne ve diğ., 2021, s. 3). Ülkenin yerleşme ve inançsal değerlere entegre bir biçimde sosyal hizmet politikalarını geliştirmeyi öncelemesi modern dünyanın ortaya çıkardığı yas danışmanlığı gibi uygulamaların gelişimine ket vurmaktadır. Dolayısıyla sosyal hizmetin Orta Doğu ülkeleri içinde ilkin Mısır'da ortaya çıkmasına rağmen (Abo El-Nasr ve Eltaiba, 2016) Mısır'da sosyal hizmet mesleğinde profesyonel ve kurumsallaşmış bir yas desteğinin bulunmadığı görülmektedir. Mısır'daki kültür, inanç ve değerlerin bu konuda tampon görevi gördüğü ancak yine de aile danışmanlığı, çift danışmanlığı gibi alanlarda hizmet sunulduğu anlaşılmaktadır.

2007 yılı verilerine göre Mısır nüfusu 80 milyona yakındır ve o tarihlerde ruh sağlığı alanında çalışan 1000 psikiyatrist, 1300 psikiyatri hemşiresi, 200 klinik psikolog ve farklı alanlarda çalışan psikolog ve sosyal çalışmacılar bulunmaktadır. Dolayısıyla psikiyatrik alanlarda sosyal çalışmacılar da görev almaktadır. Ancak yine de psikiyatrik sosyal hizmet alanında yeterince eğitim alınmadığı belirtilmektedir. Psikoterapötik hizmetler Mısır'da çoğunlukla psikiyatristler tarafından verilmektedir (Taha, Mahfouz ve Arafa, 2008, s. 401). Dolayısıyla yas danışmanlığı ve desteği sosyal hizmet mesleği şemsiyesi altında verilen bir hizmet değildir.

2.2.2.3. Malezya'da danışmanlık ve psikoterapi

İslam toplumlarından seçilen ülke örneklerinin çeşitlilik ve farklılık taşımasına özen gösterilmiştir. Bu nedenle ülke örneklerinden biri de Uzak Doğu ve çoğunluğu Müslüman olan Malezya olarak belirlenmiştir.

Malezya, etnik olarak farklı toplulukları bünyesinde barındıran ve nüfusunun çoğunluğu Müslüman olan ülkelere biridir (Sutan ve Miskam, 2012). Malezya'da ruh sağlığı, sağlık merkezlerinde verilen hizmetlere entegre bir biçimde verilmekte ve toplum ruh sağlığı önemsenmektedir. 1970'li yıllardan sonra psikiyatristlere ait eğitim kurslarında sertifikasyon programları bulunmaktadır. Ancak ruh sağlığı alanına ait psikolog ve sosyal çalışmacıların henüz yeterli sayıda olmadığı belirtilmektedir. Örneğin iki büyük psikiyatri hastanesinde 4-8 psikiyatrist ile çok az sayıda sosyal çalışmacı ve hemşire görev yapmaktadır. Bunun dışında sayısının 15'ten fazla olduğu düşünülen bakım merkezleri psikososyal yönden sorunları olan bireylerin problemlerini çözmek için kurulmuştur. Söz konusu merkezlerde doktorlar, psikiyatristler, sosyal çalışmacılar, hemşire ve terapistler görev almaktadır (Deva, 2009).

Örneğin yaşam sonu bakımında modern tıpla birlikte profesyonellerin dinî pratiklerle hastaların ruhsal yönlerine iyi gelen bazı dinî ritüelleri gerçekleştirebildikleri belirtilmektedir. Zaten geleneksel tedavide inanç şifanın temelini oluşturmaktadır (Ow ve Saporin, 2014, s. 81). Malay insanlarınca alternatif tıp olarak kabul edilen geleneksel yöntemlerin psikotik ve nörolojik hastalıklarda (şizofreni vb.) iyileştirici olduğuna inanıldığı ve hastaların modern tıbbın yanında geleneksel tıba da başvurduğu açıklanmaktadır. Bu durum fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklarda da geçerlidir (Salleh Mohd Razali ve Yassin, 2008). Dolayısıyla Malezya'daki Müslümanlar arasında geleneksel tedavi yöntemleri tamamlayıcıdır ve alternatif tıbbın bir parçasıdır (Cho, Ye, Dobs ve Joseph Cofrancesco, 2006). Örneğin psikiyatri kliniğine başvuran hastalar ile yapılan bir çalışmaya katılan 134 bireyin %69'u psikiyatristlere danışmadan önce geleneksel şifacılar (*bomoh*) başvurduğunu bildirmiştir. Malay insanları psikiyatri kliniklerinden ziyade geleneksel tedaviyi daha çok aramaktadır. Diğer önemli iyileştirici, tedavi edici kaynak ise sosyal destek mekanizması olarak belirlenmiştir (Razali ve Najib, 2000).

Malezya'da bazı bilim insanları danışmanlığa ilişkin teorik temellerin ve modellerin yeterli olmadığını ve bunların yeterince tanımlanmadığını ifade etmektedir. Alandaki 18 profesyonel ile yapılan bir çalışma uygulayıcıların İslami ritüel, referans ve prensiplerinden yararlanarak danışmanlık yaptıklarını ortaya koymaktadır. Bazıları ise İslami teori olarak nitelendirilen “al-Ghazali counseling theories”, “*Prophetic Counseling*” ve “*Asma Allah al-Husna Counseling Therapy*” gibi modülleri kullandıklarını ifade etmiştir (Zakaria ve Akhir, 2017). Malezya'da 1960'lı yıllardan sonra danışmanlık gelişmeye başlamış fakat 1980'li yıllardan sonra danışmanlıkta dinî değerlere olan bağlılık artmıştır. Ancak mesleki uygulamalarda İslami bir perspektife sahip olduklarını belirten uzmanlara rağmen İslami teori ve prosedürlerin yeterince tanımlanmadığı vurgulanmaktadır (Othman, 1996).

Tedavi ve kontrol gruplarından oluşan ve 62 genç katılımcının dahil olduğu bir tez çalışmasında İslami modele uyarlanmış danışmanlık eğitiminin dayanıklılığı arttırdığı ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla çalışma, İslami temelli danışmanlık bilgisinin yaygınlaştırılmasını önermektedir (Saper, 2012). Danışmanlık ve psikoterapinin Malezya'da Kur'an'î Duygusal-Davranışsal Terapi (Quranic Rational Emotive Behavior Therapy) ve İslami Psiko-tinsel Terapi (Islamic psycho-spiritual therapy)

(Zakaria ve Akhir, 2017) gibi İslami danışmanlık modellerinin kullanıldığı anlaşılmaktadır. Günümüzde 22 danışmanlık merkezi İslami yaklaşımlara dayalı müdahaleler gerçekleştirmektedir. Böylece danışmanlık ve terapide seküler yapıdan uzak kendine özgü İslami bir kimliğin inşa edildiği söylenebilir (Zakaria ve Akhir, 2017, s. 517).

Malezya’da hastaların yaklaşık %2,3’ü modern tıp yerine öncelikle geleneksel tıba yönelmektedir. Ayrıca DSÖ verilerine göre (2002) psikiyatrik hastaların yaklaşık % 73’ü ve genel tıp hastalarının % 25’i daha önce geleneksel şifacılar (bomoh) danışmıştır (Salleh Mohd Razali ve Yassin, 2008). Geleneksel sağlık hakkında olumsuz düşüncelere sahip bireylerin bile daha sonra kendileri için buralardan destek aldıkları ve böylece olumsuz düşüncelerini değiştirdikleri belirtilmektedir. Dolayısıyla geleneksel sağlık modelinin ülkedeki genel sağlık sistemine entegre edilmesi tartışılmaktadır (Razali ve Yassin, 2008, ss. 460-466).

Malezya’da sosyal hizmet uygulamaları üç ayrı koldan yürütülmektedir: hükümet, sivil toplum örgütleri ve diğer özel kurum/kuruluşlar. Ülkede refah politikalarını yürüten yaklaşık 200 gönüllü örgüt bulunmaktadır. Diğer taraftan kamu ve yüksek öğrenim kurumları mevcut ulusal gereksinimleri karşılamak için refah ve sosyal hizmet politikalarını belli bir standarta ulaştırma çabasıdadır. Ülkede sosyal çalışmacıları temsil eden “Malaysian Association of Social Workers (MASW)” bulunmaktadır. Kamu sektöründe sosyal çalışmacılar için herhangi bir iş tanımı bulunmamaktadır. Sosyal hizmet mezunlarına danışman, refah sağlayıcılar ve sosyal yardım görevlileri gibi unvanlar verilmektedir (Hatta ve Saad, 2014).

Malezya’daki üniversitelerin sosyal hizmet eğitim programları birbirine paralellik göstermekte ve diğer birçok dersle birlikte “*counseling*”adı altında danışmanlığa ilişkin bilgi verilmektedir. Eğitim programında “*religion and spirituality*” dersi altında ise müdahalelerde profesyonellere yardımcı olabilecek ve aynı zamanda mesleğin uluslararası niteliğinin yanında yerele uyarlanmış bir içeriğinin oluşturulması sağlanmaktadır (Hatta ve Saad, 2014).

Malezya’da yas danışmanlığının genel itibarıyla kurumsallaşan bir hizmet olmadığı, psikoloji ve psikoterapi alanında yapılan danışmanlık uygulamalarının İslamileştirilmeye çalışıldığı (Zakaria ve Akhir, 2017), inançsal metotlarla desteklenen terapi modellerinin daha olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı (Azhar ve Varma, 1995),

dolayısıyla Gazali gibi bilim adamlarının eserleri incelenerek İslami literatürden danışmanlık teori ve modellerinin geliştirilmeye çalışıldığı görülmektedir (Saper, 2012). Müslüman bireylerle çalışan sosyal çalışmacıların danışanlarına yasla baş etmede maneviyata/tinselliğe odaklanarak müdahaleler gerçekleştirmeleri gerektiği de aktarılmaktadır (Hassan ve Mehta, 2010, ss. 46–56).

2.3. Türkiye’de Yas ve Yas Danışmanlığı Hizmetleri

Türkiye, ölüm ve yas olgusunda diğer İslam toplumlarından farklı ve kendine özgü pratiklere sahiptir. Örneğin taziye kültürünün inançsal boyutu olduğu kadar kültürel boyutu da bulunmaktadır ve Türkiye toplumu, böyle bir ritüeli kendi yapısına uygun bir biçimde ortaya çıkarmıştır. Yas fenomenine ilişkin pratikler de bu kültürel yapının bir parçası olarak varlığını sürdürmüş ve kontrol etme, bütünleşme mekanizması olarak işlev görmüştür. Ancak Türkiye’nin toplumsal yapısındaki değişimler, göç-kentleşme ve modernleşme gibi deneyimler toplumun kültürel yapısında köklü değişimleri beraberinde getirmiştir. Dolayısıyla yas adetleri, taziye kültürü gibi pratikler de bu süreçte değişimler geçirerek işlevlerini ya kaybetmiş ya da etkisini kısmen yitirmiştir. Bu değişimlerin yanı sıra aile yapısındaki köklü değişimler, bireyselleşme ve seküler eğilim ölüm ve yas pratiklerine de sirayet ederek yas sürecinde bireylerde güçsüzleşmeyi ve süreci daha ağır geçirmeyi tetiklemiştir. Bu tezin çalışma konusunun tercih edilme sebeplerinden biri de sosyal hizmet mesleğinin bireylerin bu zorlu süreçlerinde yas desteği gereksinimlerini karşılama misyonuna dikkat çekmesidir. Bu bakımdan bu başlık altında bu iddiayı güçlendirebilecek bazı konulara odaklanılmıştır. Eski geleneklerden günümüz Türkiye’sine değin ölüm ve yas adetleri, yas danışmanlığının Türkiye’deki durumu, taziye kültürünün işlevi ve psikososyal boyutu ve Türkiye’de yas danışmanlığı gereksinimini ortaya çıkaran değişim-dönüşümlere değinilerek tartışma sürdürülmüştür.

2.3.1. Türkiye’de yas danışmanlığının sosyal hizmet açısından değerlendirilmesi

Türkiye’de *yas danışmanlığı* hakkında bilgi vermeden önce *danışmanlık* hakkında bir giriş yapılması uygun görülmektedir. Zira yas danışmanlığı, danışmanlığın bir biçimi ve alanıdır. Ayrıca yas danışmanlığı bir yana *danışmanlık* dahi Türkiye’de henüz beklenen seviyede değildir. Evlilik ve çift danışmanlığı, borç danışmanlığı, meslek edindirme danışmanlığı, bağımlılık danışmanlığı gibi birçok danışmanlık türü

bulunmasına rağmen bu alanlarda hizmet sunumunda bir eksikliğin olduğu anlaşılmaktadır. Yas danışmanlığı da benzer bir aşamadadır aslında. Dolayısıyla danışmanlık boyutuyla Türkiye’deki duruma bakmak daha yararlı görülmektedir.

Danışmanlık, ABD merkezli bir fenomen olarak kabul edilmekte ve modern dünyanın ortaya çıkardığı sosyal ve ekonomik güçlüklerle karşı bireyleri güçlendirme amacı taşımaktadır. Özellikle modernleşen toplumlarda geleneksel toplumdan modern topluma geçiş için kolaylaştırıcı bir fonksiyonla destek hizmetleri tesis etmek için uygulanmıştır. Türkiye’de *danışmanlık* ABD’de de olduğu gibi ilkin okullarda başlamıştır ve yaklaşık 70 yıllık geçmişine rağmen hala yeni bir fenomen olma vasfını taşımaktadır. Bu nedenle “*danışmanlık*” terimi hala sadece küçük bir grup profesyonel tarafından kullanılmaktadır (Doğan, 2000). Dolayısıyla Türkiye’de danışmanlık daha çok eğitim sistemiyle bütünleşmiştir. Okul danışmanlarının aldığı eğitim ise psikoloji temel eğitiminden oluşmaktadır (Korkut-Owen ve Güneri, 2015).

Türkiye’de üniversitelerde danışmanlık üzerine yoğunlaşan eğitim programları henüz klinik uygulama kurslarıyla sınırlıdır. Eğitim kurslarını alan uzmanlar ise genellikle ABD’de danışmanlık eğitimi kurslarına katılmaktadır. Önümüzdeki yıllarda danışmanlık çerçevesini tanımlama, danışma eğitimlerinin akreditasyonunu alma gibi süreçlerin hızlanacağı tahmin edilmektedir. Yine Türkiye’deki sosyo-ekonomik değişimlerin danışmanlık alanını etkileyebileceği tartışılmaktadır (Korkut-Owen ve Güneri, 2015, s. 299-300).

Türkiye’de danışmanlık meslek olarak psikoloji, sosyal hizmet ve psikiyatri gibi disiplinlerce tanımlanmakta ve bazen de söz konusu disiplinlerce karıştırılabilmektedir. Meslek olarak danışmanlık için gerekli sertifikasyonlar resmî kurumlarca da netleşmiş değildir (Doğan, 1998). Türkiye’de danışmanlık alanında standardizasyon ve akreditasyon çabaları danışmanlık eğitim programlarında bir artışa neden olmuştur. Son yıllarda ise daha popüler olmaya başlayan *danışmanlık* eğitim, askeri, aile, çocuk cezaevi ve sosyal hizmet gibi alanlara doğru kaymaya başlamıştır (İlhan, Korkut-Owen, Furr ve Parikh, 2012). Doğan’a (2000) göre danışmanlığın mesleki kimliğini geliştirebilmesi için refah kurumlarına, sosyal hizmet alanlarına ve rehabilitasyon merkezleri gibi alanlara yayılması gerekmektedir.

Yas danışmanlığı ise özelleşmiş bir danışmanlıktır. Dolayısıyla bu alanda eğitim almış ve bu alanda çalışan profesyonellerce vaka formülasyonlarına uygun, kuramsal

temellere dayalı kullanılan ilke ve teknikler aracılığıyla yapılması gerekmektedir (Külahçıoğlu, 2017, s. 113).

Danışmanlık ve konu itibarıyla de kayıp ve yas hakkında uluslararası literatür incelendiğinde çok sayıda kapsamlı yayının olduğu görülmektedir. Türkiye’de ise konuyla ilgili yayın sayısının yok denecek kadar az olduğu (Balcı ve Korkmaz, 2020; Çiftçiler-Aydın, 2020; Yıldız-Önal ve Köseoğlu, 2021) ve yapılan çalışmaların da son yıllara ait olduğu görülmektedir. Türkiye’de sosyal hizmet alanında ölüm ve yas danışmanlığını konu edinen birkaç çalışma (Afyonoğlu ve diğ., 2021; Er ve diğ., 2018; Güni, 2021; Karataş, 2013) mevcuttur. Örneğin bu çalışmalardan biri eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin yas süreçlerini inceleyen bir doktora tezi (Güni, 2021), biri şehit ailelerine yönelik sosyal hizmet müdahalesinde Worden’in yas danışmanlığı modelinin kullanılabileceğini vurgulayan bir çalışma (Er ve diğ., 2018), bir diğeri de örnek bir vaka üzerinden intihar sonucu ebeveynlerini kaybeden bir çocuğa yönelik sosyal hizmet müdahalelerini açıklayan (Karataş, 2013) bir çalışmadır. Oysa psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikiyatri ve hemşirelik gibi diğer alanlarda kayıp ve yası inceleyen birçok çalışmanın (Başer-Baykal, 2018; Bildik, 2013; Çolak ve Hocaoglu, 2021; Gizir, 2006; Kara, 2016; Keser, 2019; Şahan ve Terzioğlu, 2015; Yörük ve diğ., 2016) olduğu görülmektedir.

Sosyal hizmet alanında yas danışmanlığı üzerine mevcut teorilerle bir çerçevenin çizilebilmesi için eğitim programlarına gereksinim vardır. Yas sürecinde risk faktörlerinin belirlenmesi, normal veya patolojik tepkilerin anlaşılması ve kimlerin profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğunun tespit edilmesi eğitim programlarına dahil edilen teorilerle daha kolay anlaşılabilir olacaktır (Lloyd, 1992, s. 185). Kriz ve travma olaylarında (ki çoğu kez ölüm olayı bir tür krizi beraberinde getirmektedir) klinik sosyal hizmet müdahalelerinin neler olabileceği ile ilgili teknik bilgi ve beceriyi geliştirecek bir eğitimin gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Karataş, 2013, s. 266). Örneğin drama, resim, anlatı gibi teknikler sosyal çalışmacıların insanların sorunlarını çözmede kullanabileceği sanat türlerindendir (Güngör ve Aslan, 2022) ve Carl Rogers (1965) yas tutan bireylerin sevdiklerinin ölüm hikayesini anlatmaya ve duygularını paylaşmaya ihtiyaçları olduklarını ifade etmektedir. Bu bakımdan sosyal hizmet eğitiminin, sosyal hizmet meslek elemanlarına bu tür sanat türlerinin yas alanında kullanılabileceğini gösteren geniş bir müfredata sahip olması gerekmektedir

Yas danışmanlığı genel olarak sosyal çalışmacılar, hekimler, hemşireler, din adamları gibi yas alanında çalışan profesyonellerin odağındadır. Yas sürecinin başlangıcında devam eden profesyonel ilişki, yasin patolojik hale gelmesini önleyici potansiyele sahiptir. Dolayısıyla koruyucu profesyonel müdahalelerle aile çöküşü, ebeveyn çocuk ilişkileri, sosyal geri çekilme gibi sorunlar önlenabilir. Ancak alanda uzman olmayan (herhangi bir eğitim ve bilgi temeli olmayan) profesyonellerin terapötik süreçlerle karşı karşıya kalması onların karmaşık, çözülmemiş yas reaksiyonlarını anlamalarını güçleştirmektedir ki bu durumda olan çalışanlar genellikle yas danışmanlığında çalışmaya isteksizdir (Lloyd, 1992).

Genelci sosyal hizmet uygulaması sosyal çalışmacıların geniş yelpazedeki konular hakkında yüzeysel bilgi ve beceriye sahip olmasını gerektirmektedir. Bu açıdan sosyal çalışmacıların ölüm ve yas gibi özel bir alanda uzman olabilecek düzeyde eğitime sahip olamadıkları görülmektedir. Oysa örneğin yaşam sonu bakımında çalışan uzmanların hastane, onkoloji veya diyaliz klinikleri, cenaze evleri ve yas merkezleri gibi ortamları içeren pratik bilgiye sahip olması gerekmektedir (Walsh-Burke ve Csikai, 2005, s. 18). Türkiye’de de eğitim müfredatı genelci sosyal hizmet uygulamasına uygun bir biçimde düzenlenmiş (Duyan, Özgür Sayar ve Özbulut, 2008) ve dolayısıyla ölüm ve yas gibi konular sosyal çalışmacıların bireysel gelişimlerine bırakılmıştır. Halbuki gerek eğitim gerekse de staj uygulaması bakımından bu gibi alanların derinlikli bilgiyi özümseyecek bir biçimde düzenlenmesi, diğer bir ifadeyle belli bir alanda uzmanlaşmayı sağlayacak şekilde tasarlanması gereklidir. Böylece belirli alanlardaki bilgi ve beceri pekiştirilmiş olacaktır. Bu durum sadece ölüm ve yas için değil okul sosyal hizmeti, madde bağımlılığı, suçluluk gibi alanlar için de geçerlidir.

Yası yaşayan bireyin süreci olağan haliyle sürdürememesi, yasin birey ve aile yaşantısında derin izler bırakması, kendi ve çevresinin kaynaklarına rağmen iyileşme gösterememesi, yas tepkilerinde hafifleme olmaması ve bireyin yas evrelerini zorlu bir şekilde geçirmesi onun psikososyal sağlığında derin izler bırakmaktadır. Zira bireylerin aile, okul, evlilik, çalışma ve sosyal hayatları bu süreçten olumsuz etkilenmekte ve fiziksel, duygusal, davranışsal, ruhsal bozulmalar bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir. Yaşamının çoğu anında açık veya gizli bir şekilde etkilerini gördüğü ölüm olayının ardından bireylerin özgüveni, benlik algısı ve saygısı

düşmekte, yaşamın anlamı ve amacı değerini yitirmektedir. Bu sonuçların çoğu ise özellikle komplike/karmaşık ve travmatik yas sürecinde uzayan yas tepkileri olarak ortaya çıkmaktadır. Yoksa akut yas tepkileri olarak ifade edilen ve ölümden kısa bir süre sonra görülen tepkiler olağandır. Söz konusu kısa süreli tepkiler zaten herhangi bir yas müdahalesini gerektirmemektedir. Bütün bunlar göz önüne alındığında ruh sağlığı mesleği olarak sosyal hizmetin yas sürecini yönetme ve geride kalanlara zorlu süreçlerinde danışmanlık yapma gereksinimi ortaya çıkmaktadır. Gerekli psikolojik ve sosyal desteğin verilemediği, aile ve sosyal yaşantılarında danışanlara yeterince refakat edilemediği (Barış ve Ataman, 2019) durumlarda profesyonel yas danışmanlığına gereksinim duyulmaktadır. Örneğin çocuğunu kaybeden ebeveynlerin yas süreçlerinin sosyal hizmet perspektifiyle değerlendirildiği bir çalışmada yas tutanların profesyonel yardım arayışına girmedikleri (yardımın işlevsiz olarak değerlendirilmesi sebebiyle) belirtilmektedir. Profesyonel ruh sağlığı sistemlerinden yardım alanların ise yas sürecini yönetmede profesyonel desteğin işlevsel olduğunu ifade etmiştir (Afyonoğlu ve diğ., 2021, s. 70).

Türkiye’de kurumsal olarak yas danışmanlığının uzun yıllardan beri tartışıldığı bilinmektedir. Ancak 2012 yılındaki bir çalıştayda tekrar gündeme gelen manevi danışmanlık hizmeti 2015 yılında “Diyanet İşleri Başkanlığı ve Sağlık Bakanlığı Arasında Hastanelerde Manevi Destek Sunmaya Yönelik İşbirliği Protokolü” ile hukuki bir zemin kazanmıştır (Baygeldi, 2018, s. 23). Bu hizmet her ne kadar sadece yas danışmanlığına odaklanan bir girişim olmasa da özellikle palyatif bakımdaki hasta ve yakınlarına yönelik danışmanlık ve rehberlik içermesi hasebiyle kamusal olarak görülmesinin ilk adımı sayılabilir.

“Manevi Destek ve Rehberlik Hizmetleri” için en az lisans düzeyinde bir eğitime sahip ilgili alanlardan seçilen kişilere proje kapsamında eğitimler verilerek din psikolojisi, manevi sosyal hizmetler, pastoral psikoloji ve manevi bakım gibi alanlarda görevlilerin yetiştirilmesi amaçlanmıştır. Böylece ani veya beklendik durumlar karşısında insanların acılarını, kederlerini, korku ve kaygılarını hafifletmeyi, ölüm ve hastalık durumlarında krize müdahaleyi içeren ve psikososyal sorunları çözmeyi hedefleyen bir tür danışmanlık hizmeti verilmiş olmaktadır (Barış ve Ataman, 2019).

Yas danışmanlığı esasında özel bir alandır. Dolayısıyla bazı lisans programlarından mezuniyet sonrası verilen eğitimlerle yas danışmanlarının yetiştirilmesi gibi bir

girişim bir bakımdan bu alandaki açığı gidermek için acil bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla lisans müfredatı içerisinde en azından sosyal hizmet mesleği açısından kriz, travma müdahalesi gibi vaka örnekleriyle verilen eğitimlerin ölüm ve yas alanıyla zenginleştirilmesi ve bu alana yönelik derslerin eğitim müfredatlarına dahil edilmesi gerekir. Daha sonra ise özel eğitimler, lisans ve doktora programlarıyla ölüm ve yas alanında uzmanlaşma sağlanabilir. Aksi takdirde lisans süresince verilen genel bir eğitimin üzerine çeşitli eğitim programlarıyla ilgili alana özgü eğitimin verilmesi travmatik, çok boyutlu ve kapsamlı bir sorun alanı olan yas sürecine müdahale etmede ve yası iyileştirmede hizmet sunumunu etkisiz/yetersiz kılabilir. Bilindiği üzere Türkiye’de halihazırda bazı meslek örgütlerinin sertifikasyon programları sonrası yas danışmanlığı ve terapisi hizmeti sunulmaktadır. Dolayısıyla Türkiye’de yas danışmanlığı henüz bir mesleki eğitim seviyesinde olmamakla birlikte psikoloji, psikiyatri ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi meslek gruplarınca verilmekte (Barış ve Ataman, 2019) fakat sosyal hizmet gibi ruh sağlığı meslekleri içinde önemli bir yer işgal eden bir meslek grubu tarafından henüz söz konusu yas desteği verilememektedir.

Oysa danışmanlığın belli meslekler tarafından verilmesi gerektiği açıktır ve bunların da içinde kritik öneme sahip olan sosyal hizmet mesleği vardır. Zira sosyal hizmet bireyin iyilik halini, yüksek yararını merkeze alarak onun psikososyal problemlerini çözen, bireyi özgürleştiren, kaynakları ve sistemleri etkili çalışmaya iten, birey, aile ve gruplara yönelik mikro, mezzo ve makro düzey müdahaleler gerçekleştiren bir meslek ve disiplindir. Mesleki müdahalelerinde ise uygun yaklaşımları, teorik bilgiyi, alan uygulama deneyimlerini sentezleyerek mevcut şartlar içinde etkili uygulamalar gerçekleştirir.

2.3.2. Eski geleneklerden günümüz Türkiye’sine ölüm ve yas

Ölüm sürecine ve sonrasına ilişkin rit ve ritüellerin, uygulamaların neredeyse her yönüyle toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği bilinmektedir. Kültüre mal olan değerler, kültüre dahil olma sürecinde ve öncesinde uygun hale gelmek için yontulmakta ve daha sonra kabul edilerek nesilden nesile aktarılmaktadır. Dolayısıyla kültürel anlamda bütünün parçası haline gelen gelenek, görenek ve değerler topluma ait, onu temsil eden bir duruma geldikten sonra birçok yönden sosyal alana sirayet eder. Ölüm ve yas olayında da sergilenen pratikler, gösterilen tepkiler ve ölüm

yüklenen anlam böyle bir sürecin parçası olarak var olmuştur. Bu bakışla ölüm ve yas sürecine ilişkin kültürel semboller eski tarihlerden beri alınarak bu başlık altında açıklanmaya çalışılmıştır.

Eski dönem ölü gömme uygulamaları ölenlere saygıyı belirleyici bir şekilde simgelerken geride kalanların sağlık ve güven konuları da göz ardı edilmemiştir (Spellman, 2017, s. 45). Geride kalanların yaslarını yaşama biçimlerine ilişkin pratikler de sözü edilen uygulamalar içinde yer almıştır. Bazı sembolik öge ve eylemler hem duyguları ifade etmiş hem de geride kalanlara nasıl yas tutacakları ve nasıl bir yol izleyecekleri konusunda rehberlik etmiştir.

Örneğin eski Türklerde Şaman inancının etkisiyle oluştuğu düşünülen adetler arasında kara ve gök elbise giymek, elbiseyi ters giymek, baş açmak, atların kuyruklarını kesmek, saçları kesmek, ağıt yakmak ve ağıtçı tutmak gibi adetlerin olduğu bilinmektedir (Ayhan, 2020, ss. 65-68; Hacıgökmen, 2013, ss. 398-413; Öztürk, 2016, ss. 79-82). Söz konusu yas törenlerinde yas çadırları-aş çadırları hazırlandığı ve bu geleneğin hala neredeyse tüm Anadolu'da devam ettiği belirtilmektedir (Ayhan, 2020, s. 68). Özellikle kapalı toplum özelliğini hala koruyan ve klasik dönem kültürünü kısmen taşıyan yörelerde bu durum daha belirgin olmaktadır.

Türkiye'de yas adetleri ve yasla ilgili ritüeller İslamiyet öncesine dayanan izler taşımaktadır. İslamiyet'in etkisiyle değişen formlar olmuştur da ölümle ilgili inanç ve geleneklerin özellikle Şamanizm kültüründen etkilendiği belirtilmektedir (Ayhan, 2020, s. 73; Öztürk, 2016, s. 78). Merasimler, törenler, ayinler büyük ölçüde inanç ve kültürün etkisi altındadır. Söz konusu bu uygulamaların bir çeşit yas adetini simgelediği söylenebilir. Öztürk (2016, s. 76), yas âdetinin dünyada tüm kültürlerde mevcut ritüellerden biri olduğunu ifade etmektedir. Bu ritüellerin ortaya çıkardığı kuralların zamanla toplum içerisinde herkesin uymak zorunda kaldığı bir duruma dönüştüğü vurgulanmaktadır.

Türkiye'deki İslam inancı insanların çoğu tarafından kabul edilmesine rağmen toplumun sahip olduğu kültürel mozaik, inancın ötesinde olan bazı boyutları taşımaktadır. Bu açıdan günümüzün çağdaş ritüellerinin hem İslamiyet öncesi ve hem de İslam'a ait bazı unsurlar taşıdığı ifade edilmektedir. Örneğin taziyelerdeki ziyaretler ve misafirler için hazırlanan yemekler iki farklı dönemden izler taşımaktadır. Burada

sergilenen ve yerine getirilen pratiklerin çoğu ise yası yatıştırmaya ilişkindir (Tanacıoğlu-Aydın ve diğ., 2021).

Yas adetleri Anadolu'nun çoğu yerinde küçük değişiklikler gösterse de varlığını sürdürmekte, acı ve keder toplumsal kalıplar içinde yaşanmaktadır. Söz konusu adetler acı çekenin teselli etme, yeni yaşama uyum sağlamasına yardımcı olma, acısını azaltma ve giderek iyiye doğru gelişim göstermesi amacına yöneliktir (Örnek, 1971).

Cenaze törenleri, mezar adetleri, tabutlar ölümle ilgili sembolik anlamlar taşımanın yanında aslında geride kalanların yasıyla ilgili olarak da detaylı bilgiler vermektedir. Bu uygulamalarda yasin nasıl tutulduğu ile ilgili çokça bilgi vardır (Bernasconi, 2004, s. 178). Ölüm kültürü gömme işlemleri, yas biçimleri ve inançsal değerler ile ilgili geniş bir alanı kapsar. Bu kültürel unsurlar farklı izler taşır ve ölüm temsilleri olarak bu uygulamalar psikolojik irdelemeleri de gerektirmektedir (Bernasconi, 2004). Ölüm, defin, yas tutma ve geride kalanların duygusal tepkileri gibi eylemler ölümün toplumsal kabul edilişinin ve nasıl işlendiğinin temsilleridir (Dilmaç, 2018, s. 281).

Türkiye’de taziye ve cenaze işlemleri kültürel ve inançsal öğelerin birleşmesiyle yeni bir forma dönüşmüştür. İnsanların cenazelere iştirak etmelerinin teşvik edilmesi, yaşlı bireylerin teselli edilmesi İslam inancının öğretileri doğrultusunda yerine getirilmektedir. Bu sebeple Müslümanlar arasında bir vefat hadisesi söz konusu olduğunda akraba, komşu ve tanıdıkların cenaze işlemlerine dahil olmaları ve taziyeye katılmaları dinî ve insani bir görev olarak görülmektedir. Örneğin Büyük İslam İlmihâli’nde geçen “*Beş şey vardır ki, bunlar kardeşine karşı Müslümana vacip olur: Verilen selamı almak, aksırana teşmit (hayır dua) etmek, davete gitmek (icabet etmek), hastayı ziyaret etmek, cenazelerin arkasından gitmek.*” ifadesi bu durumu açıkça göstermektedir. Yine aynı kaynakta cenazenin uğurlanma sevabı çok olan bir kardeşlik görevi olarak vurgulanmıştır. Aynı şekilde cenaze namazının kılınmasına ve cenazenin gömülmesine Uhud dağı kadar sevap yazıldığı aktarılmaktadır (Bilmen, 1996, s. 488). Kur’an-ı Kerim’de de her canlının ölümü tadacağı, ölümün diğer bazı sıkıntılar gibi bir imtihan aracı olduğu, ölümü sabır ve metanetle karşılayanların müjdeleneceği bazı ayetlerde geçmektedir. Hadislerde ise ölüm hadisesi sonrasında taziye yakınlarına ziyarette bulunanların ve onları teselli edenlerin mükâfatlandırılacağı Hz. Peygamber’in örnek yaşantısı üzerinden özendirilmektedir. Dolayısıyla İslâm âlimleri bu rivayetlere ve ayetlere atıfta bulunarak taziye bulunmanın sünnet veya müstehap

olduğunu bildirmektedir. Bu yüzden din görevlileri de katıldıkları cenazelerde bu yönde aktarımlar yaparak insanları sabra ve metanete davet etmekte; komşu, akraba ve cenaze yakınlarını ise baş sağlığı dileme ve tesellide bulunmaya teşvik etmektedir (*TDV İslam Ansiklopedisi* 40. Cilt, 2012, ss. 202–203). Bu bakımdan İslam kültürü ve İslam toplumlarında taziyelerin sosyal ilişkileri güçlendiren, yardımlaşmayı sembolize eden, teskin ve teselli edici güzel sözlerin geride kalanlara aktarıldığı ve yaşlı bireylerin acılarının/üzüntülerinin paylaşıldığı (Yaşar, 2017) bir geleneksel forma dönüştüğü söylenebilir.

Türkiye’de kurumsal açıdan Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı camilerin toplumsal kimlik ve değerlerin oluşması, korunması ve aktarılmasında önemli bir fonksiyona sahip olduğu bilinmektedir (Kurnaz, 2013). Örneğin camilerde görevli bulunan din görevlileri ölüm ve taziye ile ilgili hutbeler okumakta ve vaazlar yapmaktadır. Bir araştırmada ise bir din görevlisinin bir yılda ortalama olarak 20 cenaze namazı kıldırıldığı ve 12 kez taziyeye katıldığı aktarılmıştır (Onay, 2006). Dolayısıyla din görevlilerinin cami dışı din hizmetlerine de katıldıkları ve doğumdan ölüm sonrasına değin her aşamada toplumla haşır neşir oldukları ifade edilmektedir (Yavuzer, 2022). Bu bakımdan yukarıda daha önce aktarıldığı üzere İslam dini taziyelere katılmayı teşvik etmekte, din görevlileri de bizatihi taziyelere katılarak bu geleneğin devamı konusunda örnek teşkil etmektedir. Dolayısıyla dinî öğretiler ve kültürel belleğin birleşimi neticesinde Türk toplumunun İslami âdetleri ve özelde taziye kültürü Türkiye’de varlığını sürdürmeye devam etmektedir.

Türkiye’de ölüm olayından sonra yerine getirilen birtakım inanç ve uygulamalarda ölümün nasıl işlendiğini açıkça görmek mümkündür. Ölüm haberinin verilmesi, mezarın hazırlanması, gömme, cenaze evine dönme, taziye de bulunma, ölü aşı dağıtma, yas ve ağıt yakılması, yas kıyafetleri gibi birçok uygulama mevcuttur (Göde ve Türkan, 2015, s. 69). Taziye, genel itibarıyla defin işleminden sonra başlar ve ölü evinde gerçekleştirilir. Ölenin yakınları, sevenleri ve komşuları bir araya gelerek baş sağlığı diler ve ölüm acısını paylaşır (Koçin, 2003, s. 144). Dolayısıyla Türkiye’de genel olarak yas süreci, aile ve arkadaşların bir araya gelerek yas yaşayanın desteklendiği bir süreç olarak görülebilir.

Türkiye’de cenaze evi yas evidir ve yasa komşular da uyar. Radyo ve televizyonlar açılmaz. Erkekler sakal kesmez. Bayramlarda, kırkında ve ölüm yıl dönümlerinde

mezar ziyaretleri yapılır (Tümer ve Küçük, 1993, ss. 190-195). Kadınlar yaslarını giydikleri siyah renkli elbiselerle belli ederler. Erkeklerde de sakal bırakma, eğlenme, gezme ve sosyal yaşamın sınırlanmasıyla yas yaşanır. Yas tutma süresi ölüm şekline, ölenin yaşına vb. durumlara bağlıdır. Akraba ve komşular ailenin yasını uzatmaması için destek olur ve aileyi yastan çıkarmaya gayret ederler (Göde ve Türkan, 2015, s. 85).

Kur'an okuma, 7'si, 40'ı ve 52'sinde ziyaret etme, Mevlit okuma, 7 gün boyunca televizyonun açılmaması ve eğlenceden uzak durulması, öleni sürekli hatırd tutmak gibi ritüeller çoğu bölgede uygulanmaktadır (Aksoz-Efe ve diğ., 2018, s. 587).

Sözü edilen bu yas tutma pratikleri ve simgesel formlar kentleşme, modernleşme ve bireyselleşme gibi değişimlerin etkisiyle eskiye nazaran daha az uygulanmaktadır. En azından görece normal yaşama daha hızlı döndüğü, bazı yas tutma adetlerinin artık toplumdan zamanla ortadan kaybolduğu söylenebilir.

Türk-İslam kültürünün etkisiyle oluşan cenaze törenlerinde başsağlığı dileklerinin kabul edilmesi ve ölüm acısına ilişkin konuların işlenmesi yas tutuma sürecini olumlu açıdan etkilemektedir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 37). Bu bakımdan taziye kültürü içindeki bazı eylemler aracılığıyla (örneğin birlikte yemek yeme) ölüm acısı belli bir ölçüde işlenmektedir (Sağır, 2012). Taziye geleneğinin akut yas sürecinde özellikle ölümü kabullenme ve sürdürülen somut faaliyetler yardımıyla ölüm gerçekliğine tanıklık etme geride kalanlar üzerinde hafifletici bir etki bırakabilmektedir. Ancak yasın ortalama olarak birkaç ayı sürdüğü düşünüldüğünde ve Türkiye'de toplumun yasın yaşanmasını engelleyici tutumu (Hablemitoğlu, 2021) dikkate alındığında sonraki süreçte bireyin zorlanabileceğini çıkarsamak mümkündür.

Taziye kültürü kapsamında gerçekleştirilen pratikler ve diğer bireysel-toplumsal eylemler yas sürecinin bir parçası olarak görülmektedir. Aşağıda taziye kültürünün psikososyal boyutuna detaylıca değinilmiştir.

2.3.3. Taziye kültürünün yası kolaylaştırıcı rolü ve psikososyal boyutu

Ölüm olayı sonrasında ortaya çıkan durumlardan biri de “yas tutma”dır ve taziye/törenler yas olayının bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir. Yas tutmanın kültür ve inançlara göre her ne kadar boyutu ve tepkileri değişse de neredeyse tüm toplumlarda herhangi bir biçimde varlığını sürdüğü ve evrensel bir fenomen olduğu

görülmektedir. Cenaze ve taziyeler bir yönüyle yas törenleri olarak nitelendirilmektedir. Bu anlamda yas sürecinin bir bileşeni olarak taziye kültürünün kolaylaştırıcı işlevine ve psikososyal boyutuna açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

Törenler dinî inanç, örf ve adetler ile şekillenen ritüellerdir. Taziye ve törenlerin birçok unsuru bünyesinde barındırması ve ölüm etrafında şekillenen tutum ve eylemlere belli düzeyde yön vermesi onun işlevlerini ve ortaya çıkardığı sonuçları da çeşitlendirmektedir. Dolayısıyla cenaze ve yas törenlerinin çok yönlü sonuçları bulunmaktadır. Örneğin söz konusu ritüeller hem ölen kişiye saygıyı temsil etmekte hem de geride kalanların acısını/üzüntüsünü paylaşmayı sağlamaktadır (Pekergil, 2009, s. 38). Ritüeller aslında kaybın yönetilmesinin de bir yoludur. “Ölüm sistemi” olarak da geçen ritüeller kişi, yer, gelenek, eylem, duygu ve ifadelerin toplamıdır. Bu nedenle ritüeller insanlara a) bilişsel açıdan ölümle ilgili ne düşünülmesi gerektiğini; b) duygusal olarak ölüm hakkında ne ve nasıl düşünülmesi gerektiğini; ve c) davranışsal açıdan ölüme nasıl tepki verileceğini öğretir (Thompson, 2002, ss. 203–204). Dolayısıyla ritüeller bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden yapılması ve yapılmaması gerekenleri, olağan ve olağandışlıkları ifade eder, ki bir açıdan bu “yası yönetme rehberi” niteliği taşımaktadır.

Bernasconi (2004, s. 178), cenaze ve mezar törelerinin kültürel öğeler olarak geride kalanların nasıl yas tuttuklarını gösteren pratikler olduğunu ifade etmektedir. Türkiye’deki taziye kültürü de bu açıdan yas sürecinin bir parçası olarak değerlendirilebilir. Nitekim taziye kültürünün psikososyal yönüne dikkat çeken birçok çalışma (Göde ve Türkan, 2015; Koçin, 2003; Örnek, 1971; Tanacioğlu-Aydın ve diğ., 2021) mevcuttur. Bu çalışmalar taziye kültürünün yas sürecinin bir bileşeni olduğunu desteklemektedir.

İçinde yaşanılan toplum ve sahip olunan kültür hem bir sorunun algılanış biçimini etkilemekte hem de söz konusu sorunun çözüm şeklini belirlemektedir (Bayır-Aslan ve Güngör, 2019). Toplumun ürettiği bir uygulama olarak cenaze törenleri aracılığıyla uyum ve dayanışma sağlanır, yaşlılar arasındaki bağ güçlenir (Zırh, 2012, s. 199). Ritüeller geride kalanlara sosyopsikolojik destek sağlar. Ritüel uygulamalar aracılığıyla yaşlı birey ölen kişiyle ilgili nesnelere çeşitli anlamlar yükleyerek ölümünü kabul eder ve böylece yas sürecini hafifletmiş olmaktadır (Bonsu ve Deberry-Spence, 2008, s. 695). Toplumda karşılıklı destek kaynaklarının ölüm sonrasında

seferber edilmesi, yasla ilgili sorunlarla başa çıkmaya çalışan bireylere bir tür destek sunmaktadır (Parkes, 1988).

Taziye kültürünün yukarıda açıklanan işlevlerinin yanında sosyalleşmeyi de sağladığı açık bir şekilde kabul edilmektedir. Taziye gelenler ile ölen kişinin yakınları/sevdikleri ortak acıları paylaşarak empati kurma, birlikte göz yaşı dökme gibi eylemler aracılığıyla yaşlı bireylere destek olmaktadır. Neticede ölüm sadece geride kalanları değil aynı zamanda toplumu da ilgilendirmektedir (Baudry, 2005). Bu anlamda cenaze törenlerinin görünürdeki objesi ölen kişi olsa da söz konusu ritüeller sosyal alanlar olarak daha ziyade geride kalanlara büyük faydalar sağlamaktadır (Firth, 2004, s. 188).

Cenaze törenleri acıyı kanalize etme veya “kontrol” etmeye, “üzüntüyü yönlendirmeye”, “yas işinde” yaşayanlara eşlik etmeye hizmet etmektedir (Dilmaç, 2018, s. 281). Törenlerin bu işlevleri ölen bireyin içinde bulunduğu grubun kültürüyle güçlü bir bağa sahip olması durumunda daha güçlü bir şekilde yerine getirilmektedir (Baudry, 2005). Örneğin yaşlı bireylere arkadaş çevresinin nasıl destek olabileceği üzerine yapılan bir çalışmada, ritüellerin yası birlikte yaşamayı teşvik ettiği ve bunun da geride kalanlara güçlü bir destek sunduğu belirtilmektedir. Kart göndermenin ve telefonla baş sağlığı dilemenin ise yas yaşayanın yasının yeterince anlaşılmadığını gösterdiği aktarılmaktadır (O’Rourke ve Granek, 2021).

Sembolik olarak cenaze törenlerinin teselli ritüelleri olarak görülmesi gerektiği ifade edilmektedir. Çünkü ritüellerin doğasında var olan ve beklenen övgü, bireylerin duygusal ve bilişsel yönleriyle yakından ilişkilidir. Ochs’a (1993) göre cenaze uygulamalarında taziye sahiplerine ilgi, bakım ve desteğin devam edeceğine ilişkin ikna edici eylem ve söylemler bulunmaktadır ki bunlar kişiyi rahatlatır ve onu teselli eder. Çünkü sözü edilen cenaze törenlerinde ölenlerin ailesi ve sevenleri bir araya gelerek o anda ve orada insanlara güvence vererek onlarda bir rahatlama sağlamaktadır (s. 13). Cenaze uygulamalarının bir diğer olumlu yanı ise ölenin aile, akraba ve sevdiklerine söylenen güzel sözlerdir. Çünkü bu retorik eylemler keder ve yasa boğulmuş bireylerin psikolojik durumlarında bir iyileşmeyi tetikleyebilmektedir (Ochs, 1993, s. 21).

2.3.4. Türkiye’de yas danışmanlığı gereksinimini ortaya çıkaran değişim ve dönüşümler

Kayıp ve yas, Türkiye’de insanların bir başına uzun bir süre kendi kaynaklarıyla çözebildiği bir alan olmuştur. Ancak günümüzde mevcut şartlarda söz konusu olguyla aynı yollarla baş etmenin güçleştiği görülmektedir. Türkiye’nin kentleşme, modernleşme, bireyselleşme konularında hızlı ilerlemelere sahne olduğu bilinmektedir. Bu bakımdan her ne kadar geleneksel geniş aile yapısı, kültürel öğeler ve inancın etkisiyle kayıp ve yasin beraberinde getirdiği psikososyal problemler çözüme kavuşturulduysa da günümüzde mevcut şartların sözü edilenlerden artık çok farklılaştığı açıktır. Dolayısıyla geçmişte kayıp ve yas danışmanlığı her ne kadar bir gereksinim olarak görülmediyse de günümüzde böyle bir hizmetin sunumu gereklilik arz etmektedir.

Almanya gibi Batılı ülkelerde yas danışmanlığı profesyonel bir hizmet olarak sunulsa da Türkiye’de toplumsal/inançsal yönüyle önemli yer tutan taziye kültürü vb. gibi uygulamalar kurumsal yas danışmanlığının gelişimini geciktirmiştir. Aile, akraba ve yakın çevrenin desteğiyle yatıştırılmaya çalışılan acı ve normalleştirilen yas modernleşmeyle birlikte etkisini yitirmiştir. Haliyle modernleşme ve kentleşmenin ortaya çıkardığı toplumsal-sosyal değişimler itibariyle kurumsal yas danışmanlığına olan gereksinim artmaktadır (Barış ve Ataman, 2019).

Modern toplumlarda ölüm adeta kurumlara devredilmiştir. Önceden kitlelere sunulan bir hadiseyken günümüzde yalnızlık içinde gerçekleşen bir hal almıştır. Batı dünyasında sosyal alandan alınarak kurumlara devredilen ölüm olayı, ölümden sonraki işleri ve yas geleneklerini de değiştirmiştir. Örneğin can çekişen birinin yanında kimse durmak istememektedir. Benzer şekilde uzun süre başsağlığı dileklerini kabul etmek gibi bir gelenek de yapılmak istenmemekte ve bu hizmetleri yerine getiren kurumlar ortaya çıkmış durumdadır. Ölüme yüklenen “ruhun bedenden ayrılması ve yeni yaşamın başlangıcı” gibi bir mana ise artık tamamen biyolojik bir içeriğe dönüşmüştür (Karaca, 1999).

Durum Türkiye açısından değerlendirildiğinde Batı’daki kadar olmasa da özellikle büyük şehirlerde benzer bir geçişin olduğu görülmektedir. Hatta Karaca (1999), Türkiye’nin bazı batı illerinde daha kötü bir durumun mevcut olduğunu ifade etmektedir. Bu değişim ve dönüşümlerde teknoloji, hayat standartları ve kurumsal

değişmelerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu anlamda ölüme yüklenen anlam değişerek yeni bir boyuta ulaşmış ve bu da ölüm süreci ve sonrasındaki tüm eylemlere yansımıştır.

“Türkiye’de kayıp yaşayan ve yas sürecini problemli geçiren bireyler neden profesyonel yas danışmanlığı almamaktadır?” sorusunun yanıtı Türkiye’de bu alanın neden yeterince yaygınlaşmadığı konusunda önemli ipuçları vermektedir. Taziye kültürünün bazı değişimlere rağmen varlığını sürdürmesi, İslam dininin insanları teskin etme konusunda önemli işlev görmesi, manevi danışmanlık sisteminin bu alana girilmesini engelleyici bir bağlam oluşturması, belediyelerin ölüm olayında bazı roller üstlenmeleri gibi faktörler bu sorunun yanıtı olarak değerlendirilebilir. Ancak sözü edilen bu unsurlar belli bir dereceye kadar etkili olsa da modernleşme ve kentleşme, yalnızlaşma ve bireysel yaşam, taziye kültürü uygulamasının modern yaşama bağlı olarak değişim göstermesi, modern yaşamın bireylerarası ilişkileri ve dayanışmayı zayıflatması, geleneksel aile yapısındaki değişimler gibi birçok faktör yas sürecinde dışsal faktörlerin etkisini zayıflatarak bireyi profesyonel destek almaya zorlamaktadır.

Aslında yas danışmanlığı daha çok Batı toplumlarına aittir. Türkiye’de ise yas danışmanlığı Batılı anlamda henüz sistemleştirilmiş değildir. Modern dünyanın bir uygulaması olarak Türkiye’de yeni bir alan olmaya adaydır. Zira Türkiye’nin Batı toplumlarına benzer bazı süreçlerden geçmesi (kentleşme, modernleşme, sekülerleşme vb.) yas danışmanlığının ülkemizde de uygulanabilirliğini tartışılır hale getirmiştir. Anadolu’da ölüm ve yasın işlenmesi sürecinde taziye geleneği gibi bazı kültürel dinamikler ve inançsal öğeler yas sürecini sağlıklı geçirmeyi ve yaşama uyumu kolaylaştırırsa da modernitenin ortaya çıkardığı değişim ve dönüşümler, bireyselleşmeye bağlı yalnızlaşma gibi durumlar modern dünyanın yeni bir kurumu olarak yas danışmanlığını tetiklemiştir. Modern yaşam öncesi, dayanışma ve psikososyal destek aracı olarak taziye kültürü uygulaması, yasın ilk evrelerinde ve normal seyreden yas süreçlerinde etkili olsa da travmatik ve karmaşık yas gibi patolojik yas türlerinde bu ihtiyacı tam olarak karşılayamamaktadır. Bu eksikliğin üzerine modern yaşamın getirdiği yenilikler de eklenince, yas danışmanlığı ihtiyaç açısından daha merkezi bir hale gelmektedir. Dolayısıyla taziye kültürü ve diğer bazı toplumsal dinamikleri “yas danışmanlığı” olarak değerlendirmek bu uygulamaların yerine getiremediği işlevleri “varmış gibi” kabul etmekten öteye geçememektedir.

Ancak yine de sözü edilen uygulamaların bazı yönleriyle yas sürecini olumlu yönde etkilediği yadsınamaz.

Batı toplumlarının dışında Türkiye'ye inanç ve kültürel açıdan bazı benzerlikler taşıyan Doğu toplumlarına bakıldığında ise profesyonel yas danışmanlığının Türkiye ile neredeyse aynı aşamada olduğu görülmektedir. Yas danışmanlığı uygulaması, Doğu ve Afrika bölgelerinde pek rastlanmayan bir kurumdur. İran'da son zamanlarda uygulanmaya başlanan, Mısır'da psikolog ve psikoterapistlerce yasın psikoterapi teknikleriyle tedavi edildiği, Malezya'da din adamlarından destek almanın öncelikli olduğu ancak sosyal hizmet gibi mesleklerce yas danışmanlığı da yapıldığı görülmektedir. Dolayısıyla Amerika ve Almanya gibi ülkelerde son derece yaygınlaşmış ve kurumsallaşmış yas danışmanlığı uygulamasının artık Doğu toplumlarına da sirayet ettiği anlaşılmaktadır. Türkiye'de böyle bir uygulamanın ilk adımı olarak palyatif bakımın uygulanmaya başlandığı, ancak bu uygulamanın sadece hastanelerde verilen hizmetlerle sınırlı kaldığı ve bu nedenle yetersiz olduğu görülmektedir.

Bu araştırma kapsamında yapılan tarama neticesinde bazı özel klinik ve merkezlerin özellikle Ankara, İstanbul ve İzmir gibi metropol kentlerde bireysel düzeyde ve belli bir ücret karşılığında ölüm ve yas terapisi verdiği görülmüştür. Modern yaşamın belirleyici etkilerinin görüldüğü ülkemizde, modern dünyanın bir uygulaması olarak yas danışmanlığının mevcut durumun dışına taşınması gerektiğini ifade eden bazı değişim ve dönüşümler aşağıda verilen bazı başlıklar altında daha detaylı bir şekilde işlenmiştir.

2.3.2.1. Taziye kültüründeki değişimler

Taziye geleneği, kültürel bir öge olarak toplumun yapısında olan değerlerin ortaya çıkardığı bir üründür. Bir ritüel olarak taziye geleneği, kendi içerisinde maddi ve manevi birçok unsurdan izler taşır. Bu açıdan hem dini hem de kültürel aktarımın taşıyıcısı konumundadır (Balık, 2019). Din, coğrafya, âdet, norm ve değerler ona şekil vermiştir. Dolayısıyla kültürel bir ürün olarak acıyı işleme, ölüme anlam yükleme, sosyal ilişkileri ve dinî motifleri temsil etme potansiyeline sahiptir.

Geleneksel toplumun yerini modern toplum yapısı aldığı çok yönlü değişimlerin ölüm olayı ve uygulamalarında da kendini gösterdiği fark edilmektedir. Aile ve

akrabaların sorumluluğunda olan ölümle ilgili işlemler kent yaşamında kentsel yaşama uygun bir forma dönüşmektedir (Çildam, 2020). Toplumsal yapılar zaman içerisinde değişir ancak bu değişime rağmen önceki toplumsal yapı ile sonraki toplumsal yapı arasında ortak noktalar olmaktadır (Abay, 2002). Kentleşme yeni yaşam pratiklerinin ortaya çıkmasını tetikler ancak kente yerleşen bireyler kırsal alana ait koşulları oluşturma arayışındadır (Parin, Bilgili ve Menak, 2012). Buna karşın kent, insanların sahip olduğu dinsel, sosyal, ekonomik ve kültürel değerleri sahip olduğu normatif düzen içerisinde yeniden biçimlendirir (Parin ve diğerleri, 2012). Bu geçiş sürecinde bazı adetlerin terk edildiği de bilinmektedir. Bu bağlamda kırsalın ölümü ile kentselin yönetilen ölümü arasında birçok farklılığın ortaya çıktığı açıktır.

Türkiye’de göç, modernleşme ve kentleşme pratiğinde toplumsal hayatın değişik kademelerinde farklı şekillerde tezahür eden davranış örüntüleri kendini ölüm ve yas olgusunda da aksettirmiştir (Gültekin, 2017). Özellikle “*apartmanlaşma*”, modernliğin ve Batılaşmanın sembolü olarak sosyo-kültürel alana ilişkin birçok unsur ya değiştirmiş ya da tamamen ortadan kaldırmıştır (Öncü, 1999). Örneğin Türkiye’de önceden özellikle kırsal alanlarda yaklaşık bir hafta devam eden ve evin önünde/sokakta kurulan çadırlarda kabul edilen taziye ziyaretleri günümüzde apartman hayatıyla bazı bölgelerde büyük değişimler geçirmiş ve bazı bölgelerde ortadan kaybolmuştur. Dolayısıyla böyle bir geleneğin kentleşme ve modernleşmeyle yok olması onun ürünü olan dayanışma ve acıyı paylaşma işlevlerini de sonlandırmıştır.

Modern hayatın ölüm etrafında gelişen pratiklere bıraktığı dar alan, sözü edilen ritüellerin hayatın dışına itilmesine neden olmuştur. Öyle ki büyük bir kalabalık tarafından oluşan törenler yerini sıradan ve sade törenlere bırakmıştır. Modern şehirlerde gündelik hayat içinde zayıflayan törenler yerlerin darlığı, zamanın kısıtlılığı, sunulan yemeklerin yersiz olarak görülmesi gibi zorluklar karşısında kültürel bir değer olarak etkisini kaybetmiştir (Sağır, 2017, s. 101). Böylece toplumun ölüm olgusu karşısında ürettiği törenler, anlam ve etkisini yitirerek zayıflamıştır.

Özellikle akut yas sürecinde psikososyal bir destek aracı kabul edilebilecek törenler yasın ilerleyen dönemlerinde etkili olamamaktadır. Diğer bir ifadeyle yas sürecinin en az birkaç ayı bulduğu dikkate alındığında, Türkiye’ye özgü olan taziye kültürü uygulamasının her ne kadar yasın kısa vadeli etkilerini hafifletici olsa da bunları

tamamen ortadan kaldıramayacağı açıktır. Taziye sürecinde taziye sahiplerinin aktif görevler üstlenmeleri aslında yeni sürece uyumu kolaylaştırabilmektedir. Ancak özellikle travmatik, ertelenmiş ve çözülmemiş yasın yılları bulan bir süreci kapsadığı dikkate alındığında taziye kültürünün yas sürecine olumlu katkılarına rağmen komplike, ertelenmiş ve travmatik yas süreçlerinde yeterince etkili olamadığı görülmektedir.

2.3.2.2. Modernleşme ve kentleşme

Modernlik Avrupa’da 17. yüzyılda başlamış ve dünyayı etkisi altına alarak toplumsal alan ve örgütlenme biçimlerinde değişimler meydana getirmiştir. Giddens (2020, s. 12) bu değişimi “ *Modernliğin sonucunda ortaya çıkan yaşam tarzları bizi geleneksel toplumsal düzen türlerinin tamamından eşi görülmedik bir biçimde söküp çıkarmıştır.*” sözüyle ifade etmektedir. Modern öncesi dönemde kentler de dahil olmak üzere “*yerelleşmiş ilişkiler*” önem taşımaktadır. Sosyal alanlarda iç içe geçmiş sosyal ilişki ağları mevcuttu ve bunlar birbirine sıkı sıkıya bağlıydı. Ancak modernlik koşullarında sözü edilen ilişkiler farklı yollarla büyük ölçüde çözülmüştür (Giddens, 2020, s. 102). Bu değişim ve dönüşüm kendisini neredeyse tüm toplumsal alanlarda fark edilir bir biçimde göstermiştir. Bu alanlardan biri de kuşkusuz ölüm ve onun etrafında gelişen süreçle ilgilidir.

21. yüzyılın birçok şeye sirayet eden teknoloji ve küreselleşme süreçleri, kentlerin yapısında da kendini göstermiştir. Dolayısıyla kentsel yaşam içinde değişen sadece fiziksel alanlar değil buna eşlik eden kültürel değerler, örf ve adetler gibi sosyal alana ilişkin değişim ve dönüşümleri içeren sosyo-kültürel alanlar da olmuştur (Gültekin, 2017, s. 103).

Kentler yeni bir ölüm türü olarak “*yönetilmiş ölüm*”ü insan hayatına dahil etmiştir. Diğer bir değişim ise kent insanının özerkliğini profesyonel hizmet sunuculara devretmiş olmasıdır (Kellehear, 2012, s. 223). Önceleri toplumun belirlediği gelenekler doğrultusunda yapılan ölüm hazırlıkları önemini yitirmiş, işlemler ve hazırlıklar profesyonellere devredilmiş ve ölüm olayı aile sorumluluğundan çıkmıştır. Zenginlik ve şehir hayatı böyle bir özgürlüğü ortaya çıkarmıştır (Kellehear, 2012, s. 232). Örneğin geride kalanların ölüm sonrası görevleri yeterince üstlenmemesi ve bunları din görevlileri ve belediye cenaze hizmet çalışanlarına devretmeleri ölüm acısını işlemelerine engel olmaktadır. Hatta trafik kazaları, kalp krizleri gibi ani

ölümler dışındaki birçok ölüm olayında, ölen bireyler çoğunlukla hastanelere teslim edilmiş olmaktadır. Dolayısıyla ölüm olayı ve ölüme ilişkin eylemler yakınlarının uzağında/dışında gerçekleşebilmektedir.

Kentsel gelişmelerle birlikte ölüm döşegi imgesi değişime uğrayarak daha fazla profesyonel ve daha az topluluk üyesi olarak görünür olmuştur. Neticede tarihsel olarak evrimleşen ölümün ardından küçük bir aile, aileyi ziyaret eden küçük bir grup ve belki hastane sürecinin bir parçası olarak güvenilir profesyonel ekip etrafında şekillenmiştir. Dolayısıyla kozmopolit dönemde ölme süreci giderek daha şahsi bir deneyim haline gelmiştir (Kellehear, 2012, ss. 370–373). Bu değişim ve dönüşümler modern toplumlarda ölüm pratiklerinde toplumdan kopmaya neden olmuş ve süreci bireysel bir hale getirmiştir.

Modern dönem, ölüme yeni bir anlam yüklenmesine de neden olmuştur. Bu yeni anlam yüklemesi ise toplumun ölüme ilişkin tutumlarında ve toplum-ölüm arasındaki ilişkide yeni değişimleri meydana getirmiştir. “Ölüm” ile “modern”lik arasında kurulan yeni ilişki geleneksel ölüm algısına yeni bir perspektif kazandırmıştır. Bu konuda dikkati çeken çarpıcı değişimlerden bazıları geleneksel törenlerin içeriklerinin boşaltılması, aile ve kalabalık bir ortamın içinde ölmek yerine hastanede yalnız başına ölümün gerçekleşmesi (Aries, 1991, s. 88) olarak belirtilebilir. Dolayısıyla ölüm, kalabalık bir ortamın içinde yaşanan bir durumdan çıkarılarak ötekileştirilen ve yalnızlaştırılan bir olguya dönüştürülmüştür. Ölümün topluma ait olan ve geleneksel bir tarzda işleyen özellikleri dönüşerek hastaneler aracılığıyla kurumsallaştırılmış ve ardından özel kurumlar, belediyeler aracılığıyla yönetilir olmuştur (Sağır, 2017, ss. 69–73). Böylece modern dünyanın seküler yapısında hem ölüm algısı hem de ölüm etrafında şekillenen ritüeller değişmiş ve dönüşmüştür.

Ölüm ve yas sürecinin modern dönemde bireysel bir fenomene dönüşümü ile birlikte onunla ilgili ritüeller de tabu haline gelmiştir. Ölümlü yok sayma, bastırma gibi çeşitli yollarla birlikte duyguların bastırılması ve yas tutmaya zaman ayrılmaması “yas tutamama” gibi bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Modern dünya, hızlandırılmış bir dünyayı temsil eder ve bu hızlı yaşam insanın acıyı deneyimlemesine fırsat vermemektedir. Dolayısıyla modern toplumlar ölüm ve yasin geleneksel toplumlarda olduğu gibi deneyimlenmesine izin vermemektedir (Moltmann, 2016). Haliyle yasin yaşanması engellendiği ve yas çözümlenmediği için birey günlük yaşamına

dönememekte ve sağlıklı bir şekilde gelişimini sürdürememektedir. İşlenmeyen ölüm acısı ise bireyde diğer olumlu duygularının yaşanmasını engellemektedir.

Modernleşme ile yakın bir bağa sahip konulardan biri de sekülerleşmedir. Modernleşmenin ölüm olayına yansımalarını açıklarken sekülerleşmeye değinmemek olmaz. Sekülerleşme, dinî algılamada ve dinî hayat tarzında görülen değişim ve dönüşüme verilen addır. Modern seküler dünya görüşü, ölüm ve ölüm acısını kişisel bir tasarıma dönüştürerek, onu ilahî bir yazgı olmanın dışına itmiş ve var olan ölüm anlayışını değiştirmiştir (Durmuşoğlu ve Ataman, 2018). Sekülerleşmede modern kuram ve değerlerin toplumca benimsenmesinden dolayı dinin sosyal alandan çekilmesi söz konusu olmuştur. Oysa, yas sürecinde inancın etkisinin olduğu bilinmektedir. Özellikle de din ve inancın etkisiyle bireylerin “anlam bulma”sı kolaylaşmaktadır, ki anlam bulma yas sürecinin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Modernite, toplum üyelerinde bireyselleşmeyi tetikleyerek toplumun yeni bir yapıya bürünmesine ve düzenin yeniden üretilmesine neden olmuştur. Böylece kitlelerin davranışı bir tekdüzeliği simgeler olmuştur (Bauman, 2018, ss. 144–145). Bireyselleşme ise insanların ölüm gibi zorlu bir olayın ardından ortaya çıkan yas semptomlarıyla baş etmelerini güçleştirmektedir. Bireyler, hayatları boyunca karşılaştıkları birçok sorunla salt kendi kaynaklarıyla değil, kendi kaynakları ve çevrenin desteğini birleştirerek çözüm üretmeye çalışmaktadır. Toplumun kendi üyelerine yönelik bu destekleyici yaklaşımı çeşitli nedenlerden dolayı sekteye uğradığında ise bu açığı kapatacak yeni yapılara gereksinim duyulmaktadır. Bu yeni sayılabilecek yapı ise Batı toplumlarında profesyonel bir hizmet olarak sunulan yas danışmanlığıdır. Diğer bir ifadeyle ölüm olayı sonrasında geride kalanların yas süreçlerini yönetmeye ve geride kalanların yaslarıyla baş etmenin bir yolunu bulmaya profesyonel destek verilmelidir.

2.3.2.3. Yalnızlaşma ve bireysel yaşam

Sanayileşme, kentleşme ve modernleşme olguları birbiriyle ilintili ve aynı zamanda ortaya çıkardıkları sonuçlar itibarıyla de güçlü bir ilişkiye sahiptirler. Sanayileşme sonucunda kitlesel göç hareketleri yaşanmıştır ve kentleşme süreci hızlanmış, metropol kentler oluşmuştur. Modernleşme ise yaşanan bu süreç içerisinde geleneksel değerlere önemli darbeler vurmuş ve köklü değişiklikleri meydana getirmiştir. Yine

modernleşme kentleşme olgusunu da tetiklemiş (Özyurt, 2007) ve bireylerarası ilişkilerin içeriğini değiştirmiştir.

20. yüzyıldan itibaren geleneksel toplumsal ilişkiler modern kentlerde çözülerek toplumsal kaybı ortaya çıkarmıştır. Modern kent hayatı her ne kadar kent hayatıyla sınırlı kalacakmış gibi bir izlenim oluşturmuşsa da sadece kenttekileri değil, herkesi ilgilendirmiştir (Giddens 2000'ten aktaran Özyurt, 2007). Modern öncesi dönemlerde izlerine rastlandığı belirtilen *bireycilik* modern dönemle birlikte bir düşünce ve hayat biçimine dönüşmüştür (Kahveci ve Sever, 2016). Bireysel düşüncenin yükselmesi ise toplulukçu perspektifin zayıflamasına neden olmuştur. Nihayetinde bu durum toplulukçu düşünenlerin yerine çıkarıcı eğilimde olan insanların sayısında bir artışa neden olmuştur. Bu nedenle bireyselliği önceleyen bir hayat biçimi kendini gösterir olmuştur (Ünal, 2019).

Bireyselleşme aslında yalnızlığı da beraberinde getiren bir hayat biçimidir. Modern yaşam ve kentleşme ise bireysel yaşamı ön plana çıkarmıştır. Bununla birlikte modernleşme geleneksel geniş ailenin yerine çekirdek aileyi merkeze almıştır. Bunun sonucunda ise insanların hayata ve sosyal çevreye “*yabancılaşma*” durumu ortaya çıkmıştır (Demir, 2012). Sosyal destek mekanizması nasıl ki bireyin yaşamı boyunca yüzleştiği sorunlar karşısında destekleyici bir mekanizma işlevi görüyorsa, bireyselleşme ve yalnızlaşma tam tersi bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Bireyselleşen insan aslında toplum ve sosyal çevrenin desteğini kaybetmiş olmaktadır.

Günümüzde din ve aile sistemlerinden uzaklaşılması yası komplike hale getiren bir durum olarak değerlendirilmektedir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 55). Geleneksel aile yapısının yerini çekirdek ailenin alması birçok konuda olduğu gibi ölüm olayında da kendini göstermiştir.

Önceden topluma ait olan ölüm, olağan bir geçiş süreci olarak kabul edilmekteydi. Daha sonra ise hem toplumdan bir kopma gerçekleşmiş hem de geleneksel aile yapısında geniş katılımlı ve dayanışmaya dayalı bir biçimde karşılanan ölüm olayı küçük aile içinde ve yalnızca birkaç üyeye, bazen de hastanelerde yalnız karşılanır olmuştur (Durmuşoğlu ve Ataman, 2018). Bu yalnızlaşma ve bireyselleşme durumu sadece ölümü karşılamada olmamış ölümden sonraki süreçte de benzer bir durumun oluşmasına sebebiyet vermiştir. Dolayısıyla modern ve seküler toplumlarda, ölümle yüzleşmek de ölüm acısının üstesinden gelmek de bireye düşmektedir.

Bireyselleşmiş bir toplumda yüzleşilen sorunlar için mücadele de bireysel düzeyde verilmektedir. Sözü edilen sorun alanlarından biri de geride kalanların yaşadığı problemlerden biri olan yastır. Bu açıdan bakıldığında yasla başa çıkmaya yönelik yöntemler de bireysel olmaya doğru kaymaktadır. Dolayısıyla yas konusu gittikçe psikolojik ve psikiyatrik bir boyuta dönüşmektedir (Jacobsen ve Petersen, 2019). Zaten yas fenomeni konusunda yapılan birçok çalışma onun oldukça bireyselleştirildiğini ortaya koymaktadır (Cowles ve Rodgers, 1991). Böylece yasin bireyselleşme ve yalnızlaşma sonucu daha patolojik hale gelebileceği ve hem de onunla mücadele etme açısından sosyal çevrenin ve sosyal destek mekanizmasının desteğinden yoksun bir sürecin görülebileceği söylenebilir. Elbette çevresinden destek görmeyen birey üzüntüsünü yalnız yaşamayı tercih etmemekte, tam tersine zorlanmaktadır. Bu durumda hem toplum bireyi yasını gizli yaşamaya itmekte hem de birey, acı çektiğinden ve dışlanma riskiyle karşı karşıya kaldığından zorunlu bir tercih olarak bu süreci yalnız yaşamaktadır.

20. yüzyılda bireyselleşmenin yeni bir döneminin ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu bireyselleşme dalgası ise modernitenin bir getirisidir. Türkiye’de de modernleşme sürecinde inşa edilen bir bireyselleşme söz konusu olmuştur (Paker, 2010). Bu dönüşüm içerisinde ailelerde dahi bireyselleşmenin ön plana çıktığı ifade edilmektedir (Çapcıoğlu, 2018). Dolayısıyla yukarıda sözü edilen ve bireysel yaşamın ortaya çıkardığı değişim-dönüşümler Türkiye açısından da geçerliliğini korumaktadır. Oysa tarihsel süreçte ölüm ve yas fenomeni toplumsal (Charles-Edwards, 2005; Örnek, 1971) olmuştur. Bununla birlikte yas önemli bir aile meselesidir (Breen ve diğ., 2018; Dying ve diğ., 1992, 1992). Ancak modernleşmenin beraberinde getirdiği bireyselleşme sonucunda yas bireysel bir fenomene dönüşmüştür. Böylece psikososyal güçlüklerin bireyi sarstığı bu zorlu süreçte çevrenin desteği alınamamakta ve birey çoğunlukla bu acıyla kendi kaynaklarıyla baş etmek durumunda kalmaktadır.



BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde; belirlenen konu doğrultusunda araştırma amacına ulaşmak için neden nitel yöntemin tercih edildiği, öznelere kimlerden oluştuğu, veri toplama araçlarının nasıl belirlendiği, verilerin toplanması ve analizi detaylandırılmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimlerini, bu süreçte yaşadıkları problemleri, gereksinimlerini ve baş etme stratejilerini derinlemesine ortaya koyma amacıyla yapılmaktadır. Araştırmanın soruları ve amacı göz önünde bulundurularak yas sürecini deneyimleyen bireylerin yaşadıkları güçlüklerin ve bu zorlu süreçte karşılaştıkları güçlendirici-güçsüzleştirici/zorlaştırıcı unsurların yaşam dengelerini yeniden kurmaya nasıl yansıdığı, yaşamı anlamlandırma deneyimleri ve psikososyal yaşamlarının keşfedilmesinin nitel araştırma yöntemiyle yapılmasının daha uygun olacağı kanaatine varılmıştır. Zira Güçlü'ye (2019, s. 32) göre nitel araştırmalarda, çalışma kapsamındaki sorulara yanıt bulabilmek için öznelere gidilerek uzun ve yakın bir etkileşim neticesinde nicel araştırmayla elde edilmesi mümkün olmayan “öznelere perspektifine” ulaşılmaktadır. Krysik ve Finn (2015, s. 187) de nitel araştırma yöntemlerinin sosyal hizmette uygulanabilirliğinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Onlara göre sosyal hizmet, insan hayatının ince ayrıntılarının bilgisine ulaşmak ve yoksulluk içinde bazı problemlerle baş etmek gibi bazı olguları deneyimleyenlerin yaşantılarına odaklanır. Bu bakımdan, bu deneyimlerinin neye benzediğini ortaya koymak sosyal hizmetin ilgilendiği bir durumdur. Dolayısıyla belli bir olgunun bireyler üzerindeki etkilerinin izlerini sürmek nitel araştırmanın özünde vardır ve bu sosyal hizmetin de doğasına uygundur.

Bu araştırmanın yöntemine karar verilirken kayıp ve yas olgusunun derinlemesine bir kavrayışı gerektirdiği bilgisi etkili olmuştur. Ayrıca yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin betimlenebilir olması da karar sürecinde belirleyici olmuştur. Yine bu çalışmanın kuramsal yaklaşımı olarak seçilen güçlendirme yaklaşımının bireyi özne konumunda ve katılımcı olarak görmesi yöntemin belirlenmesine katkı sunmuştur. Bununla birlikte derinlemesine görüşmeler aracılığıyla yas tutan bireylerin görüşme sürecinde güçlendirilmesi de hesaba katılarak nitel yaklaşımla araştırmanın yürütülmesine karar verilmiştir.

Nitel araştırma, birey ve grupların insan sorunlarına atfettikleri anlamlara ve araştırma problemlerinin incelenmesine yorumlayıcı/kuramsal yaklaşımlar aracılığıyla ulaşmayı amaçlar. Bir problemi araştırma yoluna koyulmuş nitel araştırmacılar; yazılı bir rapor, sunum, konuşma, fotoğraf, alan notları ve kayıtlar gibi bir dizi temsille katılımcıların derin düşüncelerine, olaylara verdikleri anlamlara ulaşma niyetindedir (Creswell, 2021, ss. 43–45). Bu yönüyle nitel araştırmalar gözlem, doküman analizi ve görüşme gibi nitel veri toplama teknikleri yardımıyla olgu ve olayların bulundukları doğal ortam ve çevre şartları içinde bütüncül bir biçimde ortaya konulmasını sağlar. Böylece sosyal olguların bağlı oldukları çevrede ve gerçekçi bir biçimde araştırılması ve anlaşılması sağlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 44). Bu yaklaşımı kullanan nitel araştırmacılar, alan çalışması esnasında sosyal ve beşerî problemleri ve bu problemlere yüklenen anlamları keşfetmeye, davranış ve algıları anlamaya odaklanırlar (Patton, 2014). Bu amaçla çalışmalarını yürüten nitel araştırmacılar irdeledikleri olgu ve bağlamların dilini kullanırlar. Birey ve sosyal olguları kendi gerçeklikleri içinde analiz ederken anlamlar inşa eder ve yorumlarlar. Nitel yaklaşımın sunduğu bu imkânla sosyal olguların anlaşılması kolaylaşmakta, motif ve temalar açığa çıkmaktadır (Neuman, 2002, ss. 146–157).

Creswell (2021), nitel araştırma yaklaşımlarını anlatı araştırmaları, fenomenolojik araştırma, etnografik araştırma, kuram oluşturma ve durum çalışması olmak üzere beş gruba ayırmaktadır. Katılımcıların bireysel öykü paylaşımları anlatı araştırması; birkaç kişinin veya bir grubun bir fenomen veya kavram hakkında deneyimlerini aktarmaları fenomenolojik araştırma; ortak bir kültüre sahip bireylerin değer, davranış, inanç ve dillerinin paylaşılan modellerini tanımlama etnografik yaklaşım; bir süreç ve eyleme ilişkin verilerden teori oluşturmaya kuram oluşturma ve gerçek yaşam ve durumlarla ilgili gözlem, mülakat gibi veri teknikleri kullanılarak derinlemesine bilgi toplama ve temaları tanımlamaya ise durum çalışması denilmektedir (ss. 69–100).

Nitel yaklaşım olarak tasarlanan bu çalışmada fenomenolojik desenden yararlanılmıştır. Fenomenolojik desen, nitel araştırmaların bir özelliği olarak belli bir grup insanın bir fenomen hakkındaki deneyimlerini ele almaktadır. Fenomenolojik çalışmalar, keşfedilecek fenomenin nasıl deneyimlendiği, tecrübeye yüklenen anlam ve deneyimin özüne inmeye odaklanan betimleyici çalışmalardan oluşur (Creswell, 2021, ss. 160–164; Patton, 2014, s. 482). Fenomenoloji ilk kez Alman filozof Edmund

H. Husserl (1913) tarafından kullanılmış ve “insanların olayları nasıl betimlediğinin ve duyguları yoluyla onları nasıl tecrübe ettiklerinin araştırılması” olarak tanımlamıştır (Akt. Patton, 2014, ss. 105–106).

Bu çalışma, araştırmanın amaçları doğrultusunda oluşturulan sorulara yanıt bulmak için yakınıni kaybeden bireylerin kayıp ve yas deneyimlerine odaklanmaktadır. Yas sürecinin geride kalanlar üzerinden bir genel görünümünü vermek, bireylerin karmaşık yas süreciyle baş etme stratejilerini ortaya koymak, içsel-dışsal güçlendirici-güçsüzleştirici faktörleri/kaynakları keşfetmek, kaybın hangi problemleri tetiklediğini somutlaştırmak, yaşamı anlamlandırmanın izini sürmek ve geride kalanların yeni yaşama uyum süreçlerini ortaya koymak olarak hedeflenmiştir. Bu bakımdan araştırmanın metodolojik yönelimi bu amaçlara erişme potansiyeline sahip olan derinlemesine kavrayış ve nitel yöntemidir. Araştırmanın güçlendirme yaklaşımı temelinde yas sürecinin bir analizini hedefliyor olması yas tutma işinin duygusal, fiziksel, bedensel, psikososyal, sosyal-ekonomik ve tinsel/manevi boyutlarıyla irdelenmesini gerektirmektedir. Her bireyin yas tutma biçiminin *biricik* olması, yas sürecinin ve şiddetinin birçok faktörden (yasın araçları: ölenin yaşı, ölüm biçimi, ölenin kim olduğu-geride kalanların kişilik özellikleri, dayanıklılıkları, içsel-dışsal kaynakları, manevi yönleri vb.) etkileniyor olması, bireylerin sahip oldukları kaynakların birbirinden farklı ve çeşitlilik göstermesi araştırmacıyı nitel yaklaşımın veri toplama araçlarından biri olan katılımcı gözlem ve derinlemesine görüşmeye yönlendirmektedir. Böylelikle nitel yaklaşım sayesinde karmaşık/problemlili yas sürecinin anlaşılması, geride kalan bireylerin yas sürecinde güçlenme tasarımlarının ve yaşamı anlamlandırma biçimlerinin ortaya çıkması sağlanmaktadır.

Sosyal hizmet mesleği, insanları ve deneyimlerini anlamayı etkili bir yardım için gerekli görür. Bu bakımdan yakınıni kaybeden insanların yas deneyimlerini anlamak ve meselenin özüne inmek, bu tür danışanlar için hangi uygulamaların yapılabileceğine de ışık tutacaktır. Dolayısıyla fenomenolojik yaklaşımla derinlemesine görüşmeler neticesinde yas sürecini ve yasın sebep olduğu psikosoyo-ekonomik sorunları anlamak ve buradan üretilecek bilgileri sosyal hizmet disiplini ve uygulamalarına dahil etmek son derece önemlidir. İnsanları ve problemlerini anlamak, anlatıların ardındaki dünyayı daha net görmek ve buradan elde edilen temsiller

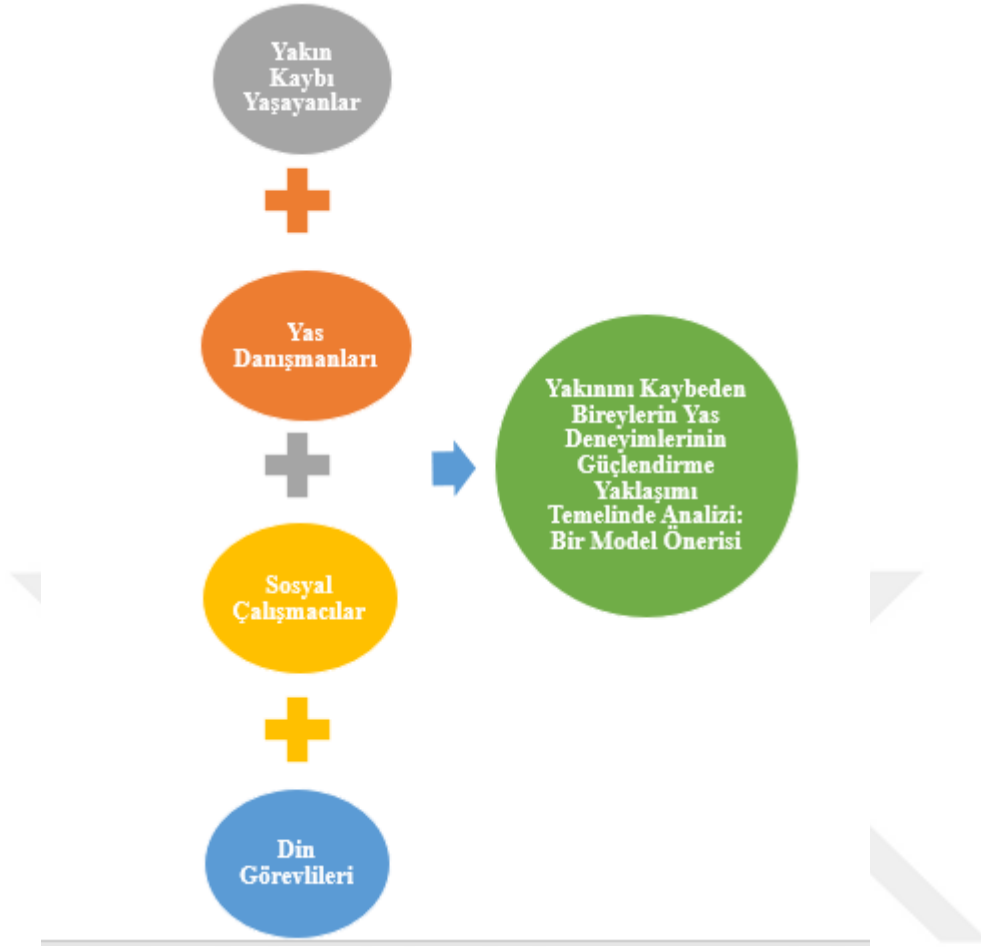
üzerinden mesleki yaklaşım ve uygulamalar gerçekleştirmek söz konusu insanların yüksek yararı ve güçlenmeleri için gereklidir.

3.2. Araştırmanın Özneleri

Araştırma özneleri, araştırmacının çalışmasının amacına uygun olduğunu düşündüğü veri toplama birimleridir. Nitel araştırmalarda amaç kapsamlı bir kavrayışı sağlamak olduğundan araştırma öznelerinin ilgilenilen olguya en zengin bilgiyi verebileceği kabul edilmektedir. Bu çalışmada araştırma öznelerine ulaşılması için nitel araştırma yönteminin **amaçlı örneklem** tekniğinden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme çalışmanın amacı ve verisi için kasıtlı seçim söz konusudur (Krysik ve Finn, 2015, s. 200). Araştırmada öznelerin çeşitlilik göstermesi, veri setinin zenginliğine katkı sunacağı düşünüldüğünden amaçlı örneklem yöntemlerinden **azami/maksimum çeşitlilik** türü seçilmiştir. Bu amaçlı örnek türünün seçilmesinin gerekçesi ise mümkün mertebe farklı özellikleri temsil eden katılımcıların seçilerek farklı bilgilerin alandan toplanması ve yas olgusunun ortak örüntülerinin ortaya konulmasıdır.

Amaçlı örneklem için kayıp ve yas deneyimi olan farklı bireylerin bilinçli olarak seçilmesi ve bu sayede farklı bireylerden değişik deneyim ve bakış açılarının öğrenilerek çeşitliliğe maksimum düzeyde ulaşılması planlanmaktadır. Yine özneler cinsiyet, yaş, medeni durum ve kaybedilenin kim olduğu gibi değişkenlere göre seçilerek söz konusu farklılığın bilinçli olarak sağlanması ve karmaşık yas fenomeninin daha net ve farklı yönleriyle yansıtılması amaçlanmaktadır. Bunun yanında tercih edilen bu örnekleme stratejisi ile çok fazla insan yerine küçük bir örneklem grubu tercih edilerek temel yas fenomeni hakkında derinlemesine bilgi edinilebileceği düşünülmüştür. Zira nitel düşünce örneklemden genellemeye gitmek yerine birkaç kişiden derinlemesine anlayış elde etmeye odaklanır (Creswell ve Plano Clark, 2018, s. 186) ve bu çalışmada da gereksinim duyulan kayıp ve yas olgusunun detaylı irdelenmesidir.

Bu araştırmanın özneleri dört gruba ayrılmıştır. Özneler; yakınıni kaybeden bireyler (20 kişi), sosyal hizmet alanlarında çalışan sosyal çalışmacılar (9 kişi), din görevlileri (6 kişi) ve yas danışmanlığı yapan profesyoneller (9 kişi) olmak üzere toplamda 44 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın özneleri aşağıdaki şekilde (Şekil 3.1.) gösterildiği gibi gruplandırılmıştır:



Şekil 3.1. Araştırma kapsamında görüşme yapılan gruplar

Aşağıda görüşme gruplarını tanıttıcı bilgilere yer verilmiştir.

1. Grup: Araştırmanın temel sorusu ve alt problemlerine cevap vermek amacıyla yakını kaybeden 20 katılımcıyla (9 erkek, 11 kadın) derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Amaçlı örneklemin kullanıldığı bu çalışmada öznelere araştırma katılma kriterleri şöyle belirlenmiştir:

- Araştırmaya gönüllü olarak katılma,
- En az 6 ay ve en fazla 10 yıl önce birinci dereceden (anne, baba, eş ve kardeş) bir yakını kaybetmiş olma,
- 18-65 yaş aralığında olma,
- Okuduğunu ve okunanı anlama,
- Algılama ve iletişimde engel teşkil edecek herhangi bir psikiyatrik bozukluğa sahip olmama.

Belirlenen kriterler arasında kayıptan sonra en az 6 ay en fazla 10 yıl geçmiş olma sınırının konulması yas evrelerinin ortalama olarak ilk 6 aya kadar devam etmesi ve bu süre zarfındaki yas belirtilerinin çok aşırı olmadıkça olağan kabul edilmesidir. Diğer bir ifadeyle literatürde kayıp üzerinden 6 ay gibi bir süre geçmesine karşın bireylerin hâlâ yas belirtilerini patolojik bir şekilde göstermesi ve normal yaşamına dönememesi problem olarak görüldüğünden böyle bir sınırlama getirme ihtiyacı duyulmuştur. Bu kriterin belirlenmesinin bir diğer nedeni de yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimlerini paylaşmaya daha hazır olmalarıdır. Bu konu ile ilgili literatürde geçen bir diğer husus da ilk 6 aya kadar çok gerekli görülmedikçe profesyonel müdahalenin yapılmasının önerilmemesi ve müdahale yapılsa dahi çok etkili olamayacağına ilişkin aktarılan bilgidir. Öte yandan güçlendirme yaklaşımı bağlamında yas deneyiminin bir analizini yapan bu çalışma, kayıp üzerinden belli bir müddet geçmedikçe bireylerin psikososyal güçlenme dinamiklerinin anlaşılmasının zor olacağını düşünülmesidir. Bu bakımdan böyle bir kıstasla yas sürecinde etkili olan güç dinamiklerinin daha net görülebileceği düşünülmektedir.

2. Grup: Yas fenomenin detaylı bir kavrayışının sağlanması ve yas danışmanlığının sosyal hizmet uygulama alanındaki mevcut durumunun daha net anlaşılabilmesi için alanda aktif olarak çalışan 9 sosyal çalışmacıyla görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın bu öznelere ilişkin çalışmaya dahil edilmesinin nedeni, alanda yas danışmanlığına gereksinim duyan danışanların olup olmadığını anlamak ve sosyal çalışmacıların bu konudaki yeterliliklerini ve deneyimlerini ortaya koymaktır. Araştırmanın bu grubu seçilirken yine amaçlı örneklem yöntemiyle farklı kurumlarda çalışan ve yakınıni kaybeden bireylerle karşılaşma ihtimali daha yüksek olan sosyal çalışmacılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Örneğin hastanede veya göç idaresinde çalışan bir sosyal çalışmacının bu tür danışanlarla karşılaşmaları daha muhtemel bir durumdur.

3. Grup: Bu çalışmanın diğer bir örneklem grubunu ise özel ofis/klinik ve danışmanlık merkezlerinde aktif olarak yas danışmanlığı yapan uzmanlar oluşturmaktadır. Böyle bir grubun görüşüne başvurma gerekçesi ise yas danışmanlığı yapan uzmanların hangi mesleklerden oluştuğu, daha çok hangi danışanların destek alma ihtiyacı duyduğu, hangi güçlendirici faktörlerin bireyin yas sürecine olumlu yansıdığı ve yas danışmanlığında

kurumsal hizmet sunumuna gereksinim olup olmadığının anlaşılmasıdır. Böylece bu çalışmanın amaçlarından biri olan “yas danışmanlığı için bir modelin geliştirilmesi” için sağlam bir zeminin oluşturulması düşünülmektedir.

4. **Grup:** Din görevlilerinin ölüm olayının ardından aktif olarak sürecin bir parçası olmaları, bazı dinî ritüellerin (7’si, 40’ı, 52’si gibi) toplumumuzda yerine getiriliyor olması ve din görevlilerinin yakınını kaybedenlerin acılarını dinî argümanlarla yatıştırmaya çalışmaları bu grubun da araştırmanın bir parçası olması gerektiğini düşündürmüştür. Bu kapsamda Diyanet İşleri Başkanlığı’na bağlı 4 ve belediyelerde çalışan 2 din görevlisi olmak üzere toplamda 6 din görevlisi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

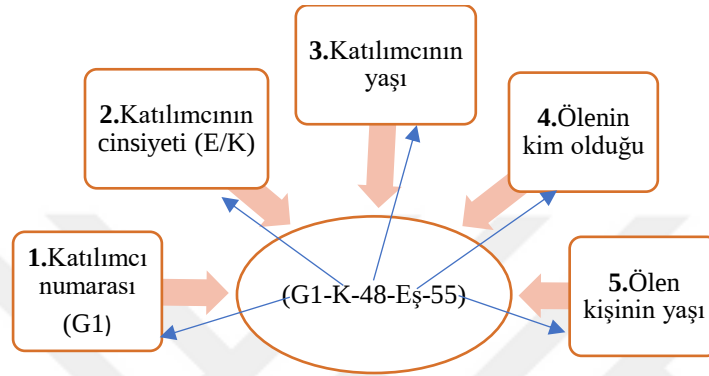
Aşağıdaki tabloda (Tablo 3.1.) görüşülen kişileri (yakınını kaybeden bireyler) tanımlayıcı bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcı ve yakınlarına ilişkin bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Ölenin kim olduğu	Ölenin yaşı	Ölüm nedeni	Ölüm üzerinden geçen süre
G1	Kadın	50	Eş	55	Kalp krizi	3 yıl
G2	Erkek	54	Erkek çocuk	20	Askerde şehit	8 yıl
G3	Kadın	22	Anne	56	Yanarak ölüm	6 ay
G4	Kadın	23	Anne	43	Kanser	6 ay
G5	Kadın	46	Erk. Çocuk	14	Kanser	1 yıl
G6	Kadın	32	Eş	31	Trafik kazası	18 ay
G7	Erkek	50	Anne ve 2 kardeş	-	Sel felaketi	1 yıl
G8	Erkek	36	Erk. kardeş	40	Kalp krizi	1 yıl
G9	Erkek	35	Eş	25	Hepatit B	10 yıl
G10	Kadın	28	Kız kardeş	31	Trafik kazası	6 ay
G11	Erkek	42	Erk. kardeş	43	Elektrik çarpması	1 yıl
G12	Erkek	28	Baba	60	İş kazası	9 ay
G13	Kadın	57	Eş	64	Kalp krizi	2 yıl
G14	Kadın	48	Baba	86	Koah hastalığı	3 yıl
G15	Erkek	43	Kız çocuk	5	Sel felaketi	7 yıl
G16	Kadın	21	Erk. kardeş	14	Boğulma	2 yıl
G17	Kadın	36	Baba	66	Kovid-19	4 ay
G18	Erkek	37	Erk. kardeş	42	Kalp krizi	10 ay
G19	Kadın	32	Erk. kardeş	15	Boğulma	12 yıl
G20	Erkek	45	Kız çocuk	2 aylık	Engelli doğum	9 yıl

3.2.1. Katılımcıları tanımlayıcı kodlar

Araştırmanın her gruptaki katılımcılarına tanımlayıcı kodlar (rumuzlar) verilmiştir. Bu kodlar sayesinde hem verilerin analiz ve yorumlanması araştırmacı açısından kolaylaşmakta hem de okuyucuların katılımcı takibinin yapılması sağlanabilmektedir. Yapılan katılımcı kodlamasına göre *yakınıni kaybeden bireyler* aşağıdaki şekilde (Şekil 3.2.) ifade edildiği üzere ilk görüşmeci örneği üzerinden açıklanmıştır.



Şekil 3.2. Katılımcıları tanımlayıcı kodlar

Diğer katılımcılar ise şöyle rumuz almıştır:

Sosyal çalışmacılar için SÇ; yas danışmanları için YD; din görevlileri için DG kısaltmaları kullanılmış ve bu kısaltmaların yanında yer alan sayılar ise katılımcı sırasını ifade etmek için verilmiştir. Örneğin DG1 rumuzlu katılımcı, görüşülen ilk sıradaki din görevlisini ifade etmektedir.

3.3. Araştırma Süreci

Araştırma kapsamında yas yaşayan (direkt) 20 birey, sosyal hizmet alanında çalışan 9 sosyal çalışmacı (endirekt), yas danışmanlığı/terapisi yapan 9 uzman (endirekt) ve 6 din görevlisi olmak üzere toplamda 44 derinlemesine görüşme yapılmıştır. Yüz yüze yapılan görüşmelerde görüşme ortamının sakin ve bölünmeye mahal vermeyecek bir yer olmasına dikkat edilmiştir. Katılımcıların kendini rahat ifade edebilmeleri için kendi evleri, iş yerleri ve kafeler öneri olarak sunulmuş ve katılımcıların kendi seçimleri tercih edilmiştir. Alanda çalışan sosyal çalışmacılar ve yas danışmanlığı yapan profesyonellerle ise yüz yüze ve çevrimiçi görüşme programları (Google meet, zoom) aracılığıyla görüşmeler yapılmıştır. Derinlemesine görüşmeler tekniğiyle veriler yüz yüze ve internet aracılığıyla olmak üzere iki farklı yoldan toplanmıştır.

Nitel yöntem esas alınarak yürütülen bu çalışmada, araştırmacı tarafından tez süreci boyunca literatüre bağlı olarak bir soru havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra ise araştırma yapılmadan önce iki pilot görüşme yapılarak bazı sorular elenmiş ve görüşme formuna son hali verilmiştir.

Görüşmeler 29.04.2022 tarihinde etik kurul kararı alındıktan sonra 15.05-20.07.2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylere araştırmanın konusu ve amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların araştırma için onamları alınmıştır. Kayıt izni alındıktan sonra görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Konunun duygusal boyutunun olması ve görüşmelerde yaşanan duyguların açığa çıkması sebebiyle bazen görüşmelere ara verilmiş (birkaç dakika) ve uygun zemin oluştuktan sonra görüşmelere devam edilmiştir. Yakınıni kaybeden bireylerle yapılan görüşmeler 45-150 dakika, diğer gruplardaki katılımcılarla yapılan görüşmeler ise 20-50 dakika arasında olmak üzere farklı sürelerde tamamlanmıştır. Derinlemesine görüşmelerde genellikle görüşme süresinin 45-90 dakika arasında (Baş ve Akturan, 2017, s. 117) değiştiği ifade edilmektedir. Daha sonra elde edilen veriler deşifre edilerek betimsel analiz tekniğiyle değerlendirilmiştir. Katılımcılardan yapılan alıntılarda ise katılımcı sırası, cinsiyeti, yaşı, kaybettiği kişinin yakınlık derecesi ve ölen kişinin kaç yaşında vefat ettiği olmak üzere (G1-K-48-Eş-55) şeklinde kodlanmıştır.

Araştırma sürecinin bütün adımları aşağıdaki şekilde (Şekil 3.3.) gösterilmiştir.



Şekil 3.3. Araştırma sürecinin aşamaları

3.4. Veri Toplama Teknikleri

Araştırma konusunun teorik bir boyutu olmakla birlikte çalışma daha çok alan araştırması şeklindedir. Yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin güçlendirme yaklaşımı temelinde analizi olarak tasarlanan bu çalışma, teori ve uygulama olmak üzere iki bölümden meydana gelmektedir. Alan araştırmasına hazırlık maksadıyla yapılan teorik kısmın oluşturulmasında “dokümantasyon” tekniğinden yararlanılarak konuyla ilgili bilgi ve belgeler, kütüphane ve internetten taranarak kayıp ve yas ile ilgili geniş bir bilgi havuzu oluşturulmuştur. Araştırmanın uygulama boyutunda ise daha çok mülakat verilerinden faydalanılmıştır. Bu aşamada nitel araştırma yöntemi kullanıldığı için sahada görüşülen katılımcıların tüm evreni temsil etmesi gibi bir çabaya girilmemiştir. Çünkü nitel araştırmalarda evren-örneklem ilişkisi nicel araştırmalardaki gibi kurgulanmaz. Esas olan seçilen bireylerin araştırma konusu ile doğrudan ilgili olup olmadıklarıdır. Bu açıdan nitel araştırmalar genelleme özelliğinden ziyade, bir konu veya olay hakkında derinlemesine bilgi vermeyi amaçlamaktadır.

Nitel bulgular üç farklı teknikle elde edilir: 1) Derinlemesine mülakatlar, 2) Doğrudan gözlem ve 3) Yazılı dokümanlar. *Mülakatlar*, katılımcıların, duygu, düşünce, bilgi ve deneyimlerinin doğrudan aktarılmasına imkân verir. *Gözlemler*, insan etkinlikleri, davranışları, eylem ve deneyimleri ile bireylerarası etkileşimlerinin gözlemlenebilen yönleriyle betimlenmesini sağlar. *Doküman analizi*, raporlar, yayınlar, program kayıtları, günlükler, resmî yayınların incelenmesini kapsamaktadır (Patton, 2014). Nitel sosyal hizmet araştırmalarında da bireysel görüşmeler, odak grup görüşmeleri, gözlem ve mevcut kayıtları tarama olmak üzere dört temel veri toplama tekniğinden söz edilmektedir (Krysik ve Finn, 2015, s. 193).

Bu çalışma kapsamında veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2016, s. 130), bu teknikle araştırmacıların belirli konuların keşfedilmesinin izini sürdüğünü belirtmektedir. Bir olgunun nasıl deneyimlendiği, bu deneyimin nasıl tanımlandığı ve anlaşıldığı, nitel araştırma sorularının keşfiyle mümkündür. Bu amaca binaen yapılan bireysel görüşmelerde (mülakatlar) sadece verilen yanıtlara değil bununla birlikte beden dili, ses tonu, duygusal ton ve sözsüz davranışlara da dikkat edilir (Krysik ve Finn, 2015, s. 193).

Çalışmanın amaçları doğrultusunda derinlemesine görüşme için araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formları (Ek.1, Ek.2, Ek.3, Ek.4) hazırlanmıştır. Görüşme formları, yakını kaybeden bireylerin yası nasıl deneyimledikleri, yas sürecinde hangi sorunlarla karşılaştıkları ve hangi değişimlerin görüldüğü, yas sürecinde hangi baş etme stratejilerinin kullanıldığı, hangi güçlendirici dinamiklerin yas sürecini etkilediğine yönelik bir dizi sorudan oluşmaktadır. Böylece karmaşık yas sürecinin çok boyutlu yapısının kavranması hedeflenmiştir. Bu amaçla oluşturulan soruların yansız, yönlendirici olmayan bir nitelikte olmasına dikkat edilmiştir.

Çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilerek, daha az kişiyle daha fazla mesai harcanmıştır. Böylece meselenin derinlikli bir kavrayışının sağlanması ve çalışmanın nitel yöntemle güçlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu bakımdan bu nitel araştırma dar bir örneklem üzerinden derinlemesine görüşmelerle yürütülmüş ve öznelerin konunun temsiliyetini sağlamasına ve araştırmanın amaçlarına uygun verilerin toplanmasına özen gösterilmiştir.

Veri toplama aracı **kişisel bilgi formu** ve araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak hazırlanan **yarı yapılandırılmış görüşme formu** olarak belirlenmiştir. Sorular hazırlanırken çalışmanın teorik çerçevesini oluşturan ana temalar belirleyici olmuştur.

Kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum ve medeni durum gibi demografik özellikleri içeren bilgilerden oluşmaktadır. Görüşme formu ise araştırmacı tarafından ölüm ve yas literatürü ile ilgili ölçekler incelenerek araştırmanın amacına uygun olduğu düşünülen ölen kişiye, yas sürecine ve yüzleşilen psikososyal sorunlara ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Yapılan çalışmalarda kullanılan soru ve ölçeklerden de bu süreçte yararlanılarak araştırma kapsamına giren sorulardan bir soru havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra oluşturulan soru havuzu tekrar tekrar gözden geçirilerek konuyla ilgisi bulunmayan sorular elenmiştir. Tez danışmanı, jüri üyeleri ve iki sosyal hizmet akademisyenine görüşme formları sunularak fikir alışverişinde bulunulmuş ve görüş-öneriler doğrultusunda görüşme formlarında güncellemeler yapılmıştır. Alan araştırması yapılmadan önce iki ön görüşme yapılarak görüşme formlarının amaca uygun içerik taşıyıp taşımadığı test edilmiş ve formlarda bazı değişiklikler yapılarak formlara son hali verilmiştir. Ancak nitel araştırmalarda ana temalar önceden belirlenmiş olsa da

araştırma esnasında temalar değişime uğrayabilir veya yeni temalar eklenebilir. Bu durum ise yeni soruların eklenip çıkarılmasını gerekli kılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016, ss. 47–78).

3.4.1. Derinlemesine görüşme

Derinlemesine görüşmeler nitel araştırma yönteminin veri toplama tekniklerinden biridir. Görüşme yönteminde esneklik olması, yanıt oranı, sözel olmayan davranışları gözlemleme, ortam üzerindeki kontrol, anlık tepki, soru sırası, derinlemesine bilgi ve verilerin teyit edilmesi gibi güçlü yönler bulunmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 133). Bu anlamda derinlemesine görüşmelerde araştırmacı sözü edilen bu avantajların tamamına sahip olabilmektedir.

Görüşme, nitel araştırma yöntemlerinin en popüler veri toplama tekniğidir. Görüşmeler, araştırma konusuyla ilgili katılımcıların düşünce, görüş ve deneyimlerinin öğrenilmesi ve anlam dünyalarının anlaşılması üzerine kurgulanmaktadır. Görüşmelerin karakteristik özelliği konuya ilişkin kilit özelliklerin anlaşılması, özel detayların betimlenmesi, temalara odaklanması ve katılımcılarda olumlu bir bakışa sahip olmasıdır (Güçlü, 2019, ss. 100–101). Derinlemesine görüşmelerde araştırmacı, mülakata katılan kişiyi deneyimleri, duyguları, bilgileri ve düşünceleriyle ilgili konuşturmaya gayret eder (Patton, 2014, s. 354). Nitel yöntemler araştırmacıyı insanların yaşadığı gerçek dünyalara götürür ve derinlemesine görüşmeler insanların içindekini açığa çıkarır (Patton, 2014, s. 407).

Nitel araştırmalarda yapılan derinlemesine görüşmelerin amacı *anlamaktır*. Dolayısıyla görüşmelerde bir *gerçeklik* üzerine önemli bilgiler üretilir. Bu görüşmelerin amacına ulaşması ise katılımcının kendini açmasına ve yaşadıklarını konuşarak anlamlandırmasına bağlıdır. Katılımcının kendini açması ise araştırmacının üç temel unsura (içtenlik, koşulsuz-yargısız karşılama ve empati) sahip olmasından büyük ölçüde etkilenir (Seggie ve Bayyurt, 2021, s. 205). Bu bakımdan derinlemesine görüşme yapmaya karar veren araştırmacı bu becerilere sahip olmalıdır. Araştırmacı, görüşmenin akmasını sağlamak ve katılımcıyı duygu/deneyimlerini paylaşması için cesaretlendirmek, görüşmede kontrolü sağlamak, odak ve amaçtan uzaklaşmamak gibi becerileri de taşımalıdır. Görüşme sürecinde kaynaklarla (öznelere) nitelikli ve iyi bir ilişkinin kurulması da kritik (Baş ve Akturan, 2017, s. 105) değerdedir.

Bu araştırma derinlemesine mülakat yöntemi ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle yürütülmüştür. Görüşmelerde araştırmacı tarafından önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmakla birlikte görüşmenin seyrine göre yeni konu ve sorunlar için yeni sorular yöneltmiştir. Derinlemesine mülakatlarda bazen soruların sırası ve yeri değiştirilmiş, böylece öznelere cevap verebilir hale gelmelerine imkân tanınmıştır. Derinlemesine görüşmelerde bu esneklik zaten nitel araştırmaların doğasında var olan bir özelliktir. Derinlemesine görüşmeler, bir olgunun genel görünümünden ziyade konunun özüne inmeyi, bütüncül bir bakışla araştırılan fenomeni ayrıntılandırmayı sağlar.

3.4.2. Katılımcı gözlem ve derinlemesine görüşme süreci

Gözlem ve görüşmeler veri toplama tekniklerindendir. Aslında ne tür veri toplama tekniği kullanılırsa kullanılsın içinde zaten gözlemi de barındırmaktadır. Katılımcı gözlemlerde, gözlemci ile gözlenen aynı ortamı paylaşmakta ve konu ile ilgili daha derin ve daha geçerli bilgi edinilmektedir. Katılımcı gözlemlerde, gözlemci “kendilerinden biri” olarak görülmektedir (Karasar, 2017, ss. 199–202).

Patton’a (2014, s. 106) göre;

“Bir diğer kişinin neyi deneyim ettiğini bilebilmemizin tek yolu, kendimizin de fenomeni mümkün olduğunca doğrudan tecrübe etmemizdir. Bu bizi katılımcı gözlemin ve derinlemesine mülakatın önemine götürür. Her iki durumda da fenomenolojik bulguların raporlanmasında bir deneyimin doğası veya özü, betimlemenin tam ve derin bir anlam içinde deneyimin önemini ve yaşanmış kalitesini gösterip göstermediğini dil aracılığıyla yeterli derecede betimlenir.”

Bu araştırmada akut yas tepkilerinin anlaşılması için, araştırmacı, yakınıni kaybeden bireylerin yas süreçlerine tanıklık etme niyetiyle kayıp sürecinin ilk gününden kaybın ilk birkaç gününe kadar taziye ritüellerine katılarak yaşananları gözlemlemiştir. Araştırmacı, yakınıni kaybeden bireylerin (aynı zamanda kendi yakını da olan) taziye süreçlerine dahil olarak ölüm ve yas olgusunun anlaşılması için çaba göstermiştir. Gözlem tekniğiyle iki taziyeye birkaç gün boyunca eşlik etmiştir. Bu süreçte araştırmacı süreci not alarak araştırmaya katkı sağlayabilecek verileri toplamıştır. Araştırmanın öznelere oluşturan diğer katılımcılarla ise derinlemesine görüşmeler gerçekleştirmiştir.

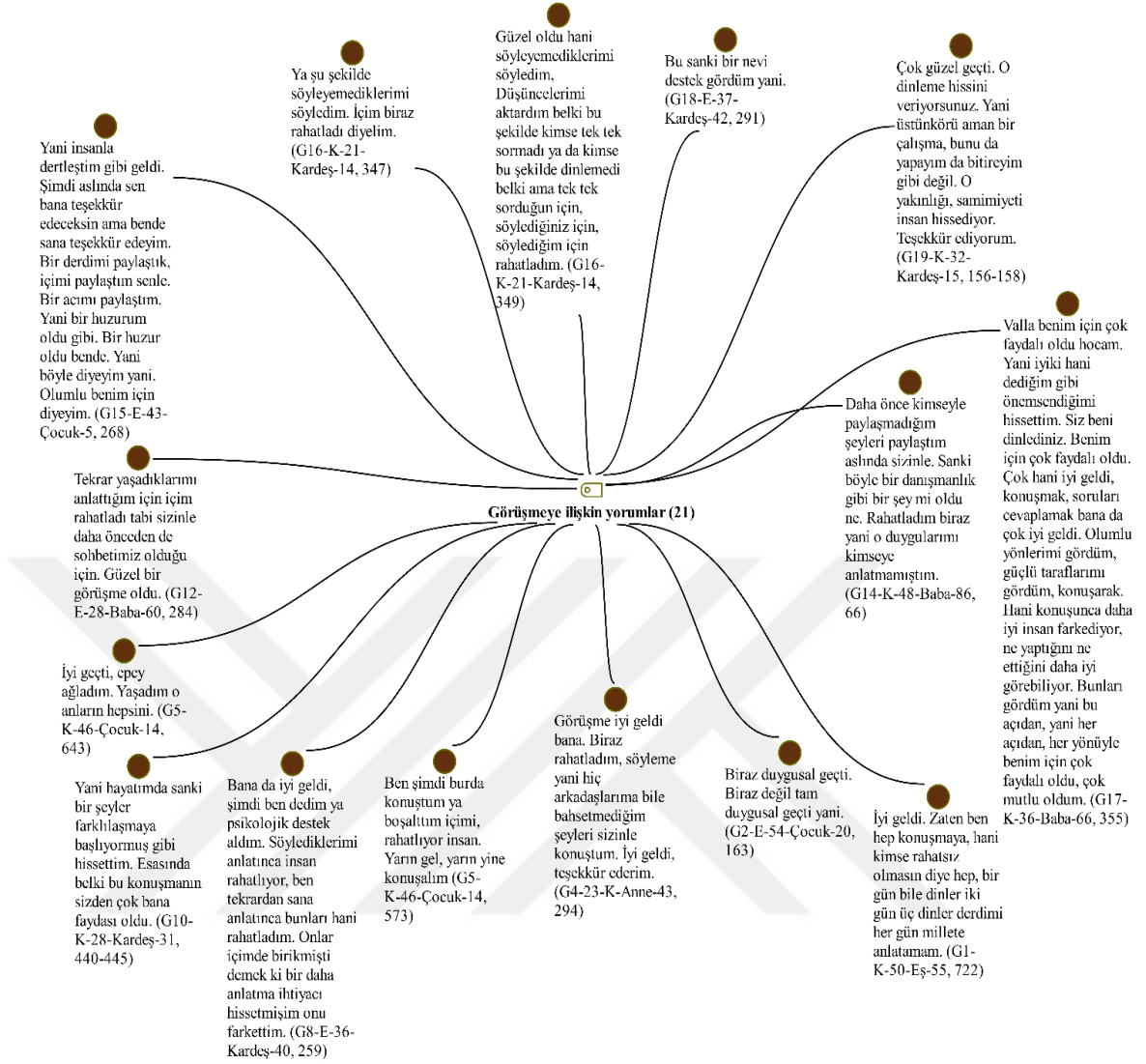
Nitel görüşmeler, verilerin kaçırılmadan olduğu gibi not edilebilmesi ve tekrar tekrar verilere gönderme yapılabilmesi için katılımcılardan izin alınarak genellikle

kaydedilir. Kayıt tutmanın birçok gerekçesi olmakla birlikte en önemli yönleri araştırmacının dikkatini katılımcıya vermesi ve harfi harfine kayıt ile yanlılığın önlenmesidir (Krysik ve Finn, 2015, s. 194).

Araştırmanın kapsamına uygun olan katılımcılarla ön görüşme yapılarak araştırmaya katılmaya istekli olanlarla derinlemesine görüşmeler planlanmış ve yapılmıştır. Görüşmeler başlamadan önce araştırmanın amacı ve konusu hakkında katılımcılara bilgi verilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve gerekli görüldüğünde görüşme esnasında notlar da alınmıştır. Öznelerin bu bilgileri edinebilecekleri bilgilendirilmiş onam formu (Ek.5) hazırlanarak görüşmelerden önce bu form kendilerine iletilmiştir.

Yas sürecinin karmaşık bir süreci/yolculuğu işaret etmesi ve öznelerin kırılgan, duygu yüklü olabilecekleri düşüncesiyle görüşme boyunca soruların yöneltilmesine azami ölçüde özen gösterilmiştir. Sorular yöneltilirken bireylerin güçsüz, zayıf yönlerini ortaya çıkarmaktan ziyade güçlü yönlerine vurgu yapılmıştır. Araştırmacının “kayıp ve yas” ile ilgili yaptığı literatür taraması ve bu konuda aldığı eğitimler (Ek.7, Ek.8, Ek.9, Ek.10) araştırmacıya *yaslı bireye yaklaşım ve yaslı bireylerle iletişim becerisi* hususunda önemli katkı sağlamıştır ve bu olumlu katkılar görüşme sürecine yansıtılmıştır. Ayrıca görüşmeler yas desteği şeklinde sürdürülmüş ve geride kalan bireylerin yas görevlerini yerine getirmeleri gerektiğine dikkat çekilmiştir. Zira derinlemesine görüşmelerde görüşülen kişilerin rahatlatılması gerekebileceği ve bunun için bazı strateji ve tekniklerden yararlanılması gerektiği belirtilmektedir (Baş ve Akturan, 2017, s. 115). Dolayısıyla görüşmeler yapılırken kayıp ve yas sürecine ilişkin bilgiler katılımcılarla paylaşılmış, onları güçlendirici ifadeler kullanılmış ve daha sonraki süreçte eğer ihtiyaç duyarlarsa araştırmacıya ulaşabilecekleri bilgisi kendilerine aktarılmıştır.

Görüşmelerin sonunda sorulan sorulardan biri de “*Bu görüşmeyi değerlendirecek olsanız, ne söylersiniz?*” şeklindeydi. Bu soruyla araştırmacı yukarıda ifade edilen yas desteği sunma durumunu değerlendirmeyi amaçlamıştır. Nitekim bu soruya çok olumlu dönütler alınmıştır. Aşağıda (Şekil 3.4.) birkaç katılımcıdan alınan ifadelere yer verilmiştir.



Şekil 3.4. Katılımcıların görüşmeye ilişkin yorumlarının kodlu bölümler modeliyle açıklanması

Araştırma sürecinde karşılaşılan bazı avantaj ve dezavantajların olduğu fark edilmiştir. Araştırmacının erkek olması veri toplama sürecinde erkek katılımcılara daha rahat ulaşmayı ve erkek katılımcıların duygu ve deneyimlerini daha rahat paylaşımlarını sağlarken, kadın katılımcılara ulaşmayı hem daha çok zorlaştırmış hem de görüşme sürecinde kadınların duygu ve deneyimlerini paylaşmakta tutucu davranmalarına sebebiyet vermiştir. Diğer bir konu ise yakınıni kaybeden bireylerin travmatik ve ağır bir konuyu paylaşıyor olmaları ve konunun genel itibarıyla bir hassasiyete sahip olması, ağır duygusal yükün de etkisiyle zaman zaman görüşmelere ara verilmiş ve katılımcılar toparlandıktan sonra görüşmeler sürdürülmüştür. Ayrıca konunun bu hassasiyeti ve ağır duygusal yükü bazen araştırmacının da veri toplama sürecine ara

vermesine neden olmuştur. Araştırmacının tez sürecinde kendi yakınlarını kaybetmiş olması [a)39 yaşında, erkek, kuzen, kalp krizi; b) 14 yaşında erkek, yeğen, boğulma vakası] ise yası bizzat deneyimlemesine neden olmuş ve böylece hem empati kurma hem de literatürden edindiği bilgileri değerlendirme, yorumlama, anlamasına yardımcı olmuştur. Ayrıca kaybedilen bu yakınların taziye süreçlerine katılımcı gözlemci olarak dahil olunmuş ve o süreçte notlar alınmıştır. Araştırılan konunun bu şekilde deneyimlenmesi ve katılımcıların da görüşme sürecinde desteğe ve güçlendirilmeye ihtiyaç duyabilecekleri düşünülerek görüşmelere başlamadan önce kayıp ve yas ile ilgili iki ayrı enstitüden ve iki ayrı uzmandan “kayıp ve yas danışmanlığı uygulayıcı eğitimi” alınmasına vesile olmuştur (Ek.8, Ek.9, Ek.10). Tez sürecinde deneyimlenen kayıplar ve alınan eğitimler bu çalışmanın yürütülmesinde aynı zamanda motivasyon kaynağı olmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan yöntem nitel araştırma yöntemi ve derinlemesine görüşme tekniğidir. Görüşmeler tamamlandıktan sonra kayıtlar deşifre edilmiş ve notlar temize geçirilerek analiz için hazır hale getirilmiştir. İçerik analizi tekniğiyle notlar incelenmiş ve verilerden anlamlar çıkarılmıştır. Nitel çalışmalarda kullanılan MAXQDA Analytics 20 paket programından da yararlanılmıştır. Daha sonra içerik analizi yöntemiyle veriler yorumlanarak tema ve alt temalara ulaşılmış ve veriler kuramsal çerçevede tartışılmıştır.

Temalar oluşturulurken Braun ve Clarke'nin altı aşamalı tematik analiz süreci izlenmiştir. Bu analiz, verilerdeki anlam kalıplarının belirlenmesiyle başlar. Bunun için de döne döne okumalarla öncül fikirler not edilir. Tüm veri seti bu şekilde kontrol edilerek kodlamalar yapılır ve her kod ile ilgili veriler harmanlanır. Sonraki aşamada kodlar potansiyel temalara dönüştürülür. Dördüncü aşamada oluşturulan temaların bir haritası çıkarılır. Temalar tanımlanır ve isimlendirilir. Beşinci aşamada her temanın özellikleri ve ayrıntısı verilir. Son aşama ise analizleri araştırma sorusu ve literatürle ilişkilendirme ve bilimsel bir rapor çıkarmadır (Braun ve Clarke, 2006, ss. 86–87).

Bu araştırmanın verileri öncelikle yazıya geçirilmiş, ardından birkaç kez baştan sona bu veriler okunmuştur. Okumalar yapılırken araştırmanın amacına uygun olan kısımlar bilgiye dönüştürülmüş, özetlenmiş ve gruplandırılmıştır. Çözümленerek elde edilen anlamlı veriler tema ve alt temalar haline dönüştürülmüştür. Veriler birkaç kez kontrol

edildikten sonra temalara son hali verilmiş ve ardından bu temalar araştırma soruları doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca öznelerin gerçek ve dikkat çekici ifadeleri olduğu gibi aktarılarak inandırıcılık ve güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır.

3.6. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmada etik hassasiyetin korunması ve herhangi bir kaygıya mahal vermemek için yüz yüze görüşmelerde imzalı onam alınmıştır. Telefon ve internet programları aracılığıyla yapılan görüşmelerde ise sözlü onay alınmıştır. Görüşme yapılmadan önce araştırmanın amacı ve sorular hakkında katılımcılara bilgiler verilerek istedikleri zaman görüşmeyi sonlandırabilecekleri aktarılmıştır. Gizliliğin korunması maksadıyla görüşme yapılan kişilere rumuzlar verilerek veriler aktarılmıştır. Araştırmanın Etik Kurul onayı ise 29.04.2022 tarihinde Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulundan alınmıştır.

Çalışmaya katılan öznelerin kişisel bilgileri ve onları tanıtıcı diğer bilgiler mahremiyetin korunması ilkesi gereği gizli tutulmuş, onun yerine her özneye bir rumuz verilmiştir.

3.7. Düşünümsellik (Reflexivity): Araştırma Sürecinin Araştırmacıya Yansımaları

Nitel araştırmalar araştırmacılara önemli esneklik sağlamaktadır. Yas olgusunun yakın kaybı yaşayan bireyler üzerinden keşfedilmeye çalışılması benim yas konusunda sahip olduğum bilgi ve düşüncelerimin ne kadar sınırlı olduğunu görebilmemi sağladı. Araştırılan konunun duygusal açıdan ağır olması, yas yaşayanların acıları karşısında beni bazen dayanıksız kıldı, kendimi tutamayıp ağladığım oldu. Görüştüğüm her katılımcıdan önemli kazanımlar elde ettim. Yas süreci, tepkileri ve şiddeti konusundaki düşüncelerimde köklü değişimler oldu. Her kayıp yaşayan bireyin acısının kendisine özgü olduğunu, kederin zirvesinin olmadığını, “dalgalı” olduğunu öğrendim. Nitel araştırmaların bir özelliği olarak sahadaki gözlemlerin, katılımcıların bende yas olgusunda değişim, dönüşümü sağladığını ifade etmem yerinde olacaktır. Ölüm konusuna olan merakım, konuyu seçmeden önce yakın bir geçmişte yaşadığım kayıplar beni böyle ağır etkileri olan bir konuya yöneltmiş olsa da alana girmeye ve olayların/ölümlerin etkisinde kalmaya karşı duyduğum kaygı beni araştırma öncesi eğitimler almaya yöneltti ve araştırma sürecinde bu eğitimlerin önemli faydalarını

gördüm. Yaklaşık 18 ay boyunca yapmış olduğum literatür taraması, bu konuda aldığım eğitimler ve konuya olan ilgim bende mevcut olduğunu düşündüğüm dayanıklılığımın daha da artmasını sağladı. Ancak bazı katılımcıların çaresizliklerini, üzerinden uzun zaman geçmesine rağmen hayatı “boş” ve “anlamsız” olarak yorumlamaları karşısında hüznelendim. Gencecik oğlunu kaybeden bir kadının onu düşünmemek için sürekli bir şeylerle uğraşmaya yönelmesi, her gün yorulana kadar ağladığını ifade etmesi karşısında endişelendim... Ağabeyini kaybeden 35 yaşındaki bir erkek katılımcının her kelimedden sonra göz yaşlarını tutamaması karşısında kendimi çaresiz hissettim... 2 aylık bebeğini kaybettikten sonra bu yüzden eşiyle bir müddet (yaklaşık 6 ay) ayrı yaşayan ve boşanma aşamasına gelen katılımcı üzerinden ölümün aile sistemine etkisini fark ettim... Öğretmen bir psikolojik danışmanın kardeş kaybından sonra ölenin eşyalarına bakamaması, onun geçtiği yerlerden uzak durması, ölen kardeşinin arkadaşlarına neşeli, keyifli paylaşımları için öfkeli olması acının sağlıklı düşünme ve davranma kabiliyetini zedelediğini öğrendim... Annesini kaybeden bir üniversite öğrencisinin “...eskiden saçlarını okşardım. Şimdi mezar tahtanı okşuyorum. Mezarına gelip döktüğüm göz yaşlarımı hissediyor musun? Bir zaman sonra alışmışım, herkes öyle diyor. Ben alışmak istemiyorum...” yeni yaşama karşı isyanını gördüm... etkilendim...

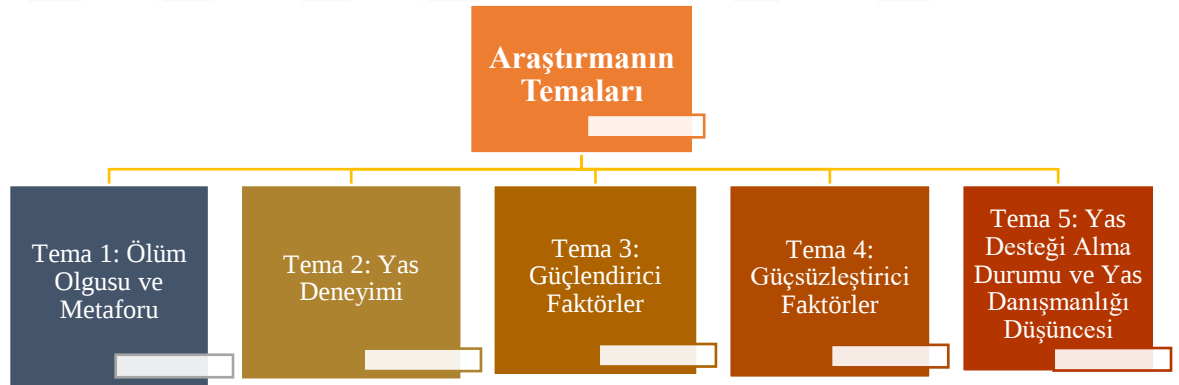
Özetle araştırma konusu beni birçok yönden etkiledi, daha derin düşündürdü ve fayda sağladı. Araştırdığım konunun hassas olması beni duygusal açıdan yıprattı, katılımcılara faydalı olmak için baş etme yollarını irdelemem konusunda motive etti. Yas tutanların derin kederlerine dokunmak kolay olmadı. Bazen travmatik ölümlerin hikayelerini dinlerken görüşmelere kısa süreliğine ara vermek durumunda kaldım. Öncesinde konuya hakimiyetime rağmen saha araştırması sürecinde çok yönlü etkileri bizzat deneyimledim. Ancak araştırmanın bilimselliğine ve güvenilirliğine zarar vermemek için kendimi parantez içinde tutmaya büyük özen gösterdim.

Kim bilir başka hangi acılar, hangi ölüm hikayeleri var? Kim bilir uykusundan uyanıp sabahladıktan sonra uyumaya çalışan kaç insan var? Daha kaç insan var, geride kalan çocukları güçlü dursun diye acısını bastıran, gözden kaybolup ağladıktan sonra tekrar gelen? Kaç insan kaybettikleri aile üyesini sofrada düşünüp ağlaya ağlaya yemek yemekte? Çocuk olmasına rağmen kaç çocuk annem üzülmessin diye onun yanında üzgün durmayalım diyecek? Ve daha nice...

3.8. Yakınını Kaybeden Bireylerden Toplanan Verilere İlişkin Temaların Oluşturulması ve Tanıtımı

Çalışmanın bu başlığı altında yakınını kaybeden bireylerle yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin tanıtılmasına yer verilmiştir.

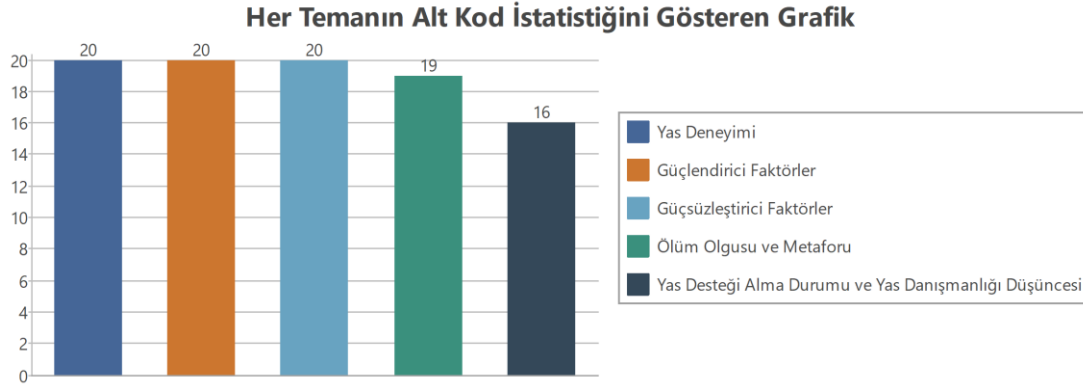
Yas sürecinin çok karmaşık ve zorlu bir süreci kapsadığı dikkate alındığında alandan elde edilen bilgilerin çok büyük bir materyali oluşturacağı düşünülebilir. Bu karmaşık süreci anlayabilmek, geride kalanların kayıp hikayelerini dinlemek, yas deneyimlerini analiz etmek için araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan görüşme formuna bağlı kalınmış ve odağın korunmasına dikkat edilmiştir. Görüşmeler devam ederken araştırmacının ulaştığı bilgiler neticesinde bazı temalar şekillenmiştir. Daha sonra toplanan verilerin döne döne okunmasıyla da veriler yapılandırılmış ve beş ana tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar; 1. *Ölüm Olgusu ve Metaforu* 2. *Yas Deneyimi* 3. *Güçlendirici Faktörler* 4. *Güçsüzleştirici Faktörler* 5. *Yas Desteği Alma Durumu ve Yas Danışmanlığı Düşüncesi*. Söz konusu temalar aşağıdaki şekil (Şekil 3.5.) üzerinden daha açık bir şekilde görülmektedir.



Şekil 3.5. Araştırmanın temaları

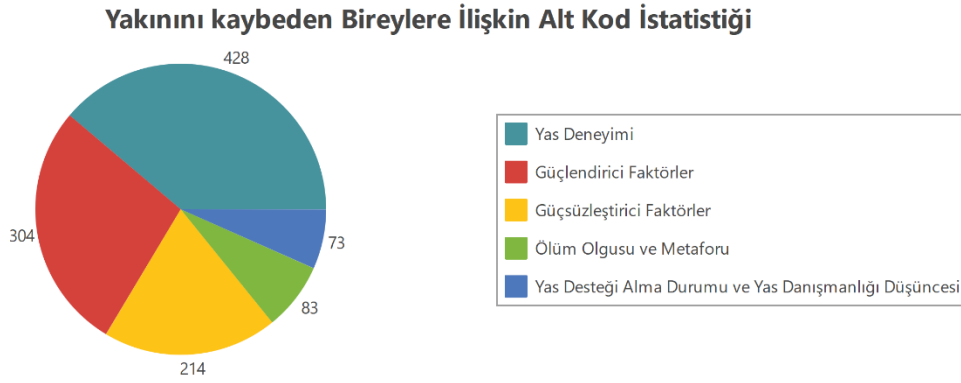
Temaların oluşturulması araştırmacı açısından bir süreci ve yapılandırma biçimini ifade etmektedir. Aşağıda her tema ile ilgili detaylı bilgi verilerek temaların nasıl şekillendiği açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır.

Anlaşılabilirliği kolaylaştırmak amacıyla veri analizi neticesinde ulaşılan temaların alt kod grafiği verilmiştir. Söz konusu grafikte (Şekil 3.6.) her temanın alt kod sıklığı verilmiştir.



Şekil 3.6. Temaların alt kod grafiği

Araştırma profilini açıklığa kavuşturmayı kolaylaştırmak için her temanın kodlanma sıklığını gösterir grafik hazırlanmıştır. Bu grafik sayesinde her temanın kaç kez kodlandığı ve dolayısıyla hangi temanın ağırlıklı olduğu daha açık görülmektedir. Söz konusu grafik (Şekil 3.7.) aşağıda verilmiştir.



Şekil 3.7. Her temanın kodlanma sıklığını gösteren grafik

Yakınıni kaybeden bireylerin anlatıları üzerinden kodlanan bölümlerden sonra oluşturulan kod bulutu aşağıdaki şekilde (Şekil 3.8.) paylaşılmıştır.

Temaları tanıtıcı bu genel bilgilerden sonra her temanın içeriği hakkında daha detaylı bilgilere aşağıda verilmiştir.

Bu araştırma kapsamında görüşülen dört grup olmakla birlikte araştırmanın verileri araştırmanın amacına uygun bir biçimde ağırlıklı olarak yakınıni kaybeden bireylerden elde edilmiştir. Diğer gruplar ise (sosyal çalışmacılar, yas danışmanları, din görevlileri) daha çok yakın kaybı yaşayan bireylerle temasta olduğu/olabileceği düşünülen katılımcılardan oluşmaktadır. Asıl grup dışındaki diğer katılımcı gruplarından elde edilen veriler bu araştırmanın “Yas Danışmanlığına İlişkin Verilerin Yorumlanması” başlığı altında detaylı olarak verilmiştir. Bu başlıkta verilerin bir bütünlük oluşturması ve birbirini destekleyen veri setlerinin bulunması sebebiyle yakınıni kaybeden bireylerin verilerinden oluşturulan 5. tema olan “Yas Desteği Alma Durumu ve Yas Danışmanlığı Düşüncesi” teması da söz konusu başlık altında yorumlanmıştır.

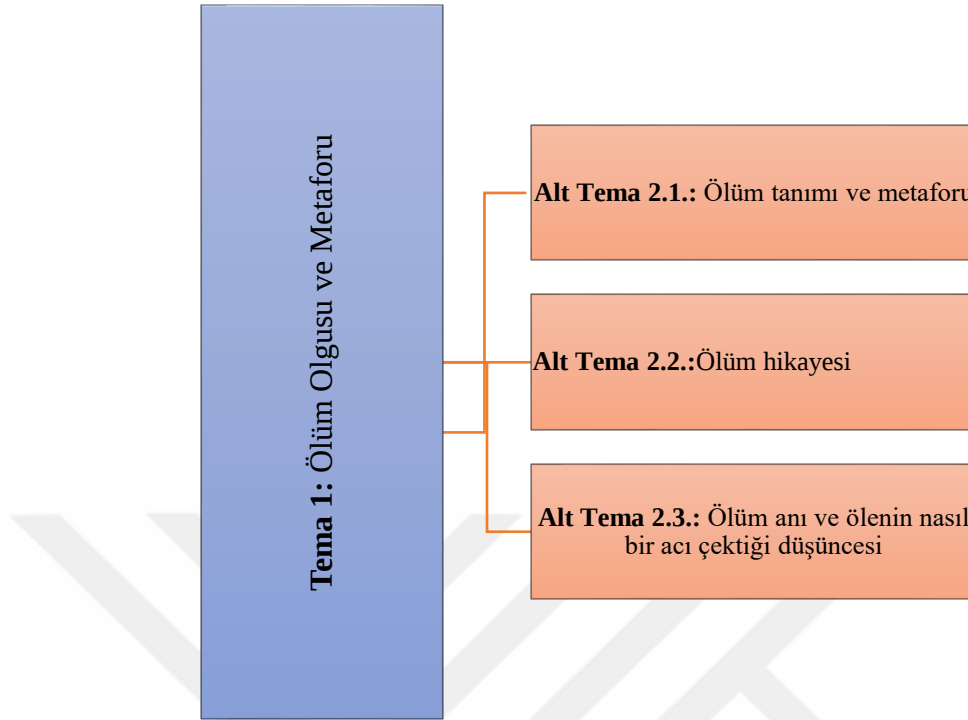
Aşağıda yakınıni kaybeden bireylerle yapılan görüşmelerde elde edilen verilerin analizi sonucu ortaya çıkan temaların tanıtımına yer verilmiştir. Her temanın tanımlayıcı çerçevesi, nasıl oluşturulduğu ve neleri kapsadığına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.8.1. Ölüm olgusu ve metaforu

Bu tema altında ölüm tanımı, metaforu, hikayesi ve katılımcıların ölüm hakkındaki düşüncelerine yer verilmiştir. Ölüm düşüncesi ve tanımı ve ölüme yüklenen anlam bireylerin yas olgusuna yaklaşımlarında da etkili olmaktadır. Diğer bir deyişle ölüme yüklenen anlam, bireylerin yas süreçlerinde belirleyici olmaktadır. Örneğin bir yakın kaybı sonrası geride kalan bireyler kendi kaybını felaketleştiriyorsa yas sürecinin daha zorlu geçmesi muhtemel bir durumdur. Bu bakımdan bu temada katılımcıların anlatılarından yola çıkılarak yas olgusu, süreci ve sonraki yaşamın aydınlatılmasına kaynaklık edecek veriler yorumlanmıştır.

Aşağıdaki tabloda (Tablo 3.2.) aktarılan ifadeler katılımcıların anlatıları sonucu ortaya çıkmıştır. Ölümün ne olduğu, neye benzediği, kaybın yaşattığı duygular ve kaybın bireylere nasıl yansıdığı aşağıdaki şekil üzerinde gösterilen alt temalar ve bu alt temalar altında doğrudan yapılan alıntılarla daha kolay anlaşılmaktadır.

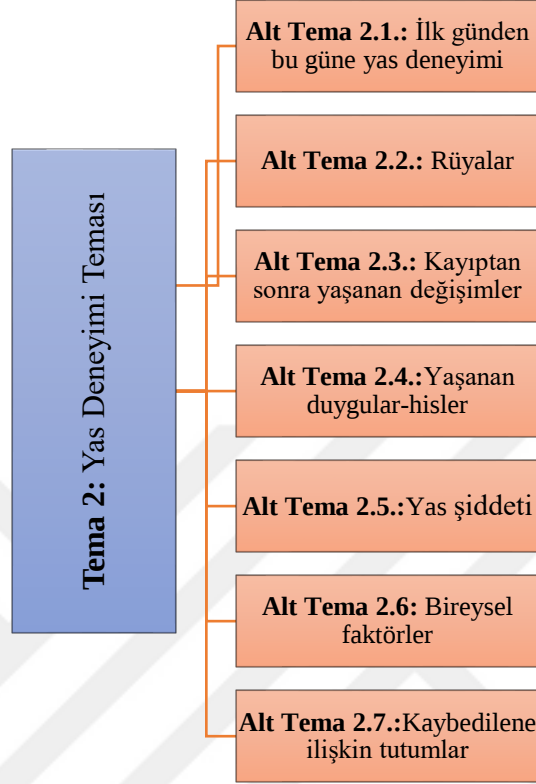
Tablo 3.2. Ölüm olgusu ve metaforuna ilişkin alt temlar



3.8.2. Yas deneyimi

Bu temanın içerdiği bilgiler birkaç soruyla edinilmeye çalışılmıştır. Yakınını kaybeden bireylerin yas sürecini nasıl deneyimlediklerine ilişkin sorular görüşme boyunca odakta tutularak bireylerin yas deneyimlerine detaylıca ulaşılmaya çalışılmıştır. Böylece geride kalanların günlük yaşamları, ilk dönem tepkileri, alışma ve uyum sağlama durumları, hayata anlam yükleme gibi pek çok konu farklı kodlar altında toplanarak bireylerin yas deneyimlerinin izleri sürülmüştür. Dolayısıyla görüşmeden elde edilen veriler her ne kadar beş temaya ayrılmış olsa da aslında bir yönüyle tüm temalar kendi içinde bir tür yas sürecini ve deneyimini ifade etmektedir. Ancak bu geniş yelpazenin daraltılması amacıyla **“İlk günden bugüne yasınızı nasıl yaşıyorsunuz?”**, **“Hayatınızda neler değişti?”**, **“Sizi en çok neler zorladı?”** gibi sorularla bu tema spesifik olarak derinleştirilmeye ve zenginleştirilmeye çalışılmıştır. Bu tema altında toplanan kodlar sosyal ve günlük yaşam, yaşanan değişimler, ölüm acısı-keder, ölenle kurulan bağlar, yaşanan duygular, ruminasyon, ölümü yakıştırmama, öleni arama vb. gibi geniş bir veri setine karşılık gelmektedir. Aşağıdaki tabloda (Tablo 3.3.) bu ana tema altında birleşen alt temalar verilmiştir.

Tablo 3.3. Yas deneyimi temasına ilişkin alt temalar

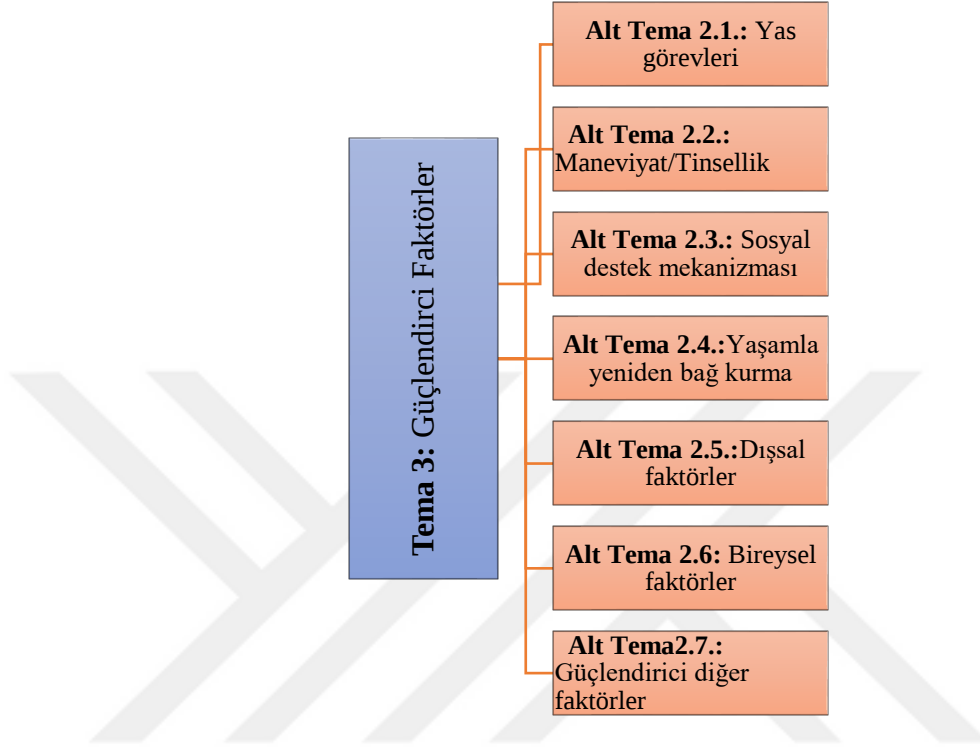


3.8.3. Güçlendirici faktörler

Yas süreci kimisi için uzun kimisi için kısa, kederin, üzüntünün, boşluk hissinin eşlik ettiği belirsiz bir yolculuktur. Tanımlanması zor olan, çerçevesinin çizilmesinin çok farklılık gösterdiği yas sürecinin “*nasıl geçtiğini*” etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu tema altında yas sürecinde bireyleri güçlendiren faktörlerin neler olabileceğine ilişkin alandan toplanan veriler değerlendirilmiştir. Yakınlarının yasını tutan bireyleri bu yolculukta güçlü tutan, onları yaşadıkları zorlu süreçte muktedir kılmayı kolaylaştıran ve böylece daha sağlıklı bir süreci mümkün kılan faktörler incelenerek bu tema açıklığa kavuşturulmuştur. Bu amaca yönelik olarak önce kodlar oluşturulmuş daha sonra tema ve alt temalar belirlenmiştir. Bir dizi deneyimi içeren bu sürecin güçlendirici faktörleri belirlendiğinde yas yaşayan bireylere yaklaşımda mesleki olarak nasıl bir müdahale edileceği ve bireysel açıdan nasıl bir diyalogun kurulacağı ortaya çıkmış olacaktır. Bu doğrultuda “Bu süreçte size iyi gelen neler var?”; “Bu süreçte sizi güçlü tutan, sizi dayanıklı kılan neler var?”, “Yasınızla nasıl baş ediyorsunuz?”; “Olmasaydı yapamazdım dediğiniz ‘iyiki’leriniz neler?” gibi

sorularla veriler toplanmaya çalışılmıştır. Toplanan verilere ilişkin tema ve alt tema aşağıdaki tabloda (Tablo 3.4.) gösterilmiştir.

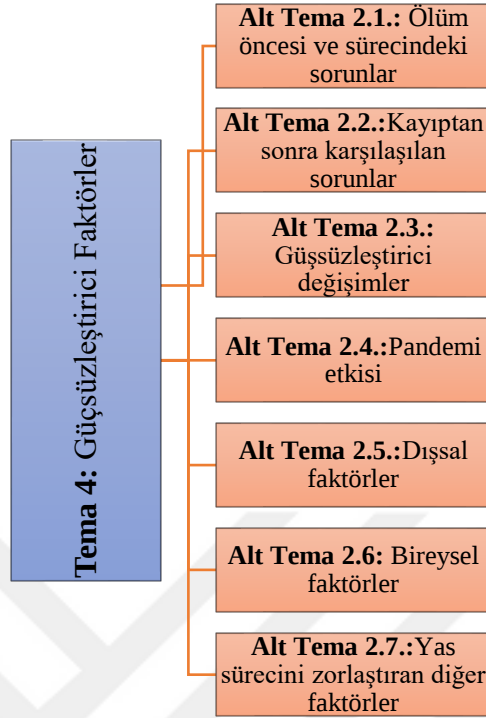
Tablo 3.4. Güçlendirici faktörlere ilişkin tema ve alt temalar



3.8.4. Güçsüzleştirici faktörler

Yas, kayıplardan sonra birçok deneyimi içerisinde barındıran bir süreçtir. Sevilen kişinin kaybı ve kaybindan dolayı geride kalanın hayatında işgal ettiği yerin boşalması bu sürecin ve sonraki hayatın zorlu bir şekilde geçmesine sebebiyet vermektedir. Aslında yas, kayıp sonrası yaşanması gereken doğal bir süreçtir. Ancak bu karmaşık süreç, negatif duyguları ve keskin değişimleri beraberinde getirdiğinden daha da karmaşık ve içinden çıkılmaz bir hal alabilmektedir. Bu temanın altında yakın kaybı yaşayan ve yası deneyimleyen bireylerin bu süreci sağlıklı atlattıklarını zorlaştıran faktörlere yer verilmiştir. Böylece kendi içinde birçok güçlüğü barındıran bu zorlu yolculuğu daha da katlanılmaz hale getiren ve yasin sağlıklı yaşanmasını engelleyen kodların belirlenmesi hedeflenmiştir.

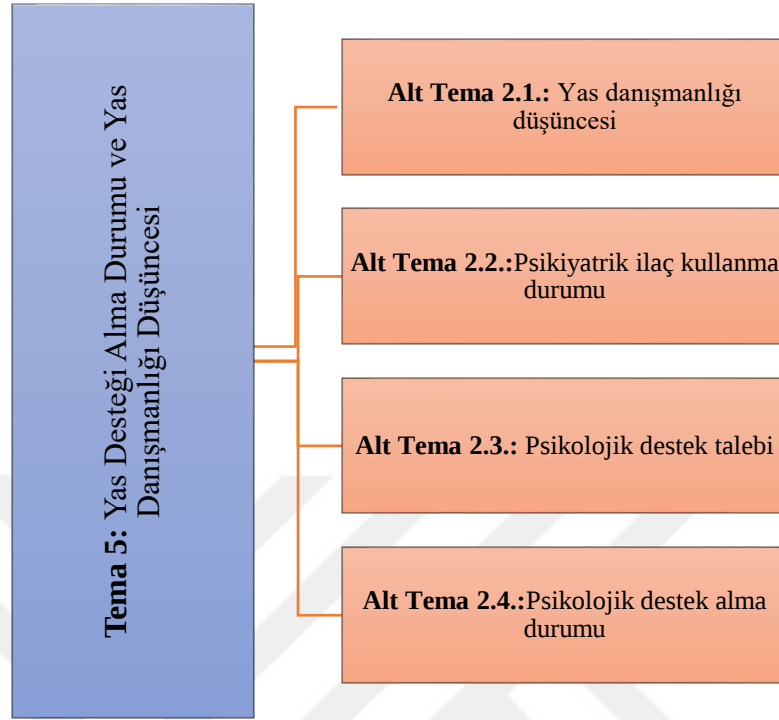
Tablo 3.5. Güçsüzleştirici faktörlere ilişkin tema ve alt temalar



3.8.5. Yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi

Her birey hayat döngüsünün farklı aşamalarında kayıplar yaşar. Hayat yolculuğundaki bu kayıplar neticesinde her bireyin yardım almadan sağlıklı bir şekilde bu süreci tamamlaması mümkün olamamaktadır. Haliyle bu tür zorlu yolculuklarda yardım verme ve alma gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu desteğin nereden ve nasıl karşılanacağı, profesyonellerden mi yoksa çevreden mi olacağı/olması gerektiği gibi konuları daha sağlıklı değerlendirmek amacıyla kayıp yaşayanlardan veriler toplanmıştır. Böylece bu tema altında yas desteği ve yas danışmanlığının, toplanan veriler aracılığıyla yorumlanması düşünülmektedir.

Tablo 3.6. Yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesine ilişkin tema ve alt temalar





BÖLÜM 4: BULGULARIN ANALİZİ VE YORUMLANMASI

Araştırmanın bu bölümü, 4 bileşenden elde edilen verilerden oluşmaktadır. Bu araştırma yakınıni kaybeden 20 yetişkin, alanda çalışan 9 sosyal çalışmacı, yas danışmanlığı yapan 9 profesyonel ve 6 din görevlisi olmak üzere 44 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Hem verilerin daha açık ve anlaşılır bir şekilde analiz edilmesi hem de araştırmanın amacını daha iyi temsil etmesi açısından ilk etapta yakınıni kaybeden bireylerden toplanan veriler analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Bu bölümün ikinci kısmında ise araştırmanın diğer üç bileşeninden/gruplarından elde edilen veriler yorumlanmaya çalışılmıştır. Bu bakımdan çalışmanın ikinci kısmı olan *Yas Danışmanlığına İlişkin Verilerin Yorumlanması* başlığında daha çok model önerisi olarak sunulması planlanan yas danışmanlığı temasına yoğunlaşmıştır. Bu bölüme zenginlik katması ve verileri desteklemesi nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerden oluşturulan “*Yas Desteği Alma Durumu ve Yas Danışmanlığı Düşüncesi*” temasının da söz edilen ikinci kısım altında yorumlanması uygun görülmüştür.

Bu araştırma bilindiği üzere yakınıni kaybeden bireyler, sosyal çalışmacılar, yas danışmanlığı yapan profesyoneller ve din görevlileri olmak üzere dört grup üzerinden yürütülmüştür. Yakın kaybı yaşayan bireyler araştırmanın amacını temsil eden asıl grup olarak tasarlanmıştır. Diğer araştırma gruplarından alınan veriler ise yakın kaybı yaşayan bireylerle karşılaşma durumu, varsa yapılan müdahaleler ve bu bireylere yönelik verilen desteğin tespit edilmesine yöneliktir. Bu amaçla buradan elde edilen verilerle yas danışmanlığının gerekliliğine ilişkin bazı dayanaklara ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu bölüm altında ilk etapta yakın kaybı yaşayan bireylere ilişkin veriler analiz edilmiştir. Daha sonra ise ilk gruptan elde edilen **Yas Desteği Alma Durumu ve Yas Danışmanlığı Düşüncesi** teması altında yer alan ilgili bölümler ile diğer gruplardan toplanan veriler harmanlanarak bu bölümün ikinci kısmı olan yas danışmanlığı uygulamasının gerekliliğine yoğunlaşmıştır.

4.1. Yakınıni Kaybeden Bireylere İlişkin Verilerin Yorumlanması

Yakınıni kaybeden bireylerle yapılan görüşmeler neticesinde çalışmanın amacına uygun olarak beş ana tema elde edilmiştir. Aşağıda yakınıni kaybeden bireylerle yapılan görüşmelerin tema, alt tema ve kodlara ilişkin bazı katılımcı ifadelerini aktaran

özetleyici bir tablosuna (Tablo 4.1.) yer verilmiştir. Daha sonra ise her tema ayrı bir başlık altında ele alınarak yorumlanmış ve değerlendirilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcı görüşleri özet tablosu

Tema: Ölüm Olgusu
Ölüm tanımı ve metaforu <i>Ölüm aslında bir doğuş, yani uyanış, bir doğum olarak düşünüyorum her zaman. (G19-K-32-Kardeş-15,18)</i>
Ölüm Hikâyesi <i>Ölüm Haberi: Ölüm hikayesi aslında hala bir muamma, tam olarak biz de anlayamadık aslında. Evdeydik o akşam hiçbir şey yoktu aslında her zamanki hayatımızdaydık. Karşı komşuya geçtim, babam da evin balkonunda annem sigara içiyor tüütün sarıyordu. Ben karşı komşuya geçtim yarım saat içinde babam aradı beni eve çağırdı. Burçak gel annen yanmış diye. Yani balkonda babam. (G3-K-22-Anne-56, Konum 39). Ölümü Hissetme: Son akşam benle veda edermişçesine konuştu. Hani sanki sorumluluğunu bana bırakmışçasına, bir veda konuşması yapar gibi. Normal şartlarda hani 3-5 dakika konuştuğumuz insanla 1-1,30 saat boyunca konuştuk ve sonrasında sabaha karşı ellerimizin arasında ani bir kalp krizi ile... (kötü oluyor, ağlıyor). (G10-K-28-Kardeş-31)</i>
Ölüm Anına İlişkin Düşünceler <i>Ölenin acı çektiği düşüncesi: "O andaki o hisler aklıma geliyor, ondan sonra acaba acı çekerek mi öldü, acı yaşayarak mı, yaşadı mı aklıma geldikçe içim tabii ki çok..." (G15-E-43-Çocuk-5)</i>
Tema: Yas Deneyimi
Yas Süreci (İlk günden bugüne yas deneyimi) <i>Ölüm acısı/Keder: Abim işte doktorların elinde, yengem orda ağlıyor yerlerde. Yani darmadağın olmuştum, ne yapacağımı bilemiyordum. Elinden bir şey gelmiyor insanın. Ne yapacağını bilemiyor. Elimizden de bir şey gelmiyor. Öyle bir çaresizlik içinde kalıyorsunuz. (G8-E-36-Kardeş-40) Yasın ilk dönemleri: Yani olaylar mesela, taziye gününde yaşadığımız şeyler kesit kesit geliyor. Çoğu şey yok aslında. Çoğu şey silik, çoğu şeyi hatırlamıyorum. (G10-K-28-Kardeş-31) İlk dönem tepkileri: Günlerce saçımı taramamışım, saçımın farkında değilim. Elbise ile yatağa girmişim 10 gün, 20 gün. Hiç ne giyiyordum ne saçımı tarıyordum ne yüzümü yıkıyordum. Hiç farkında değilim yani. Tabii o baya bir zaman sürdü de 7-8 ay 1 sene de sürdü yani. (G13-K-57-Eş-64) Bitti dedim, intihara kadar geldim yani. Aynen, o şeye de geldim. Allah'ıma çok şükür, Ya Rabbim. Bu verdiği dinden dolayı durdum. Geride kalan 4 çocuğum sayesinde durabildim. (G6-K-32-Eş-31) Özel günler: Ben kendimi hayal edebiliyorum şu an, bir köşede oturup, sadece oturup... oturmayı düşünüyorum yani bir köşede. Yani kimseyle bayramlaşabileceğimi de düşünmüyorum. Bir buruk olacak içim yani. (G4-23-K-Anne-43) Ölenle kurulan bağ: Aramıyorum, var o yanımda. Aramıyorum, bedenini aramıyorum hocam. Çok daha güçlü bir şey var yanımda. Onunla daha iyi anlaşıyoruz şu an. (G13-K-57-Eş-64) Kayıptan sonra ölüm korkusu: Biliyorum çocuklardır, irkiliyorum, korku içime girmiş. Biri ölecek. Şey ölümden başka bir şey düşünemiyorum, ben ve çocuklarımdan. O günden beri ölüm korkusunu yaşıyorum. (G1-K-50-Eş-55)</i>
Yasa İlişkin Rüyalar <i>Aynı gece bu iki anlatacağım şey aynı gece yaşadığım şey. Aynı zamanda aynı şeyde S.'yi görüyorum. S.'nin mezarındayım tahtaları tek tek kaldırıyorum, gerçek anlamda yüzünü görüyorum ve hissediyorum ve bağırıyorum "gelin bakın yaşıyor."</i>
Kayıp Sonrası Değişimler <i>Hocam şöyle söyleyeyim; ben çok pozitif, çok gülen, çok enerjik ve neşeli biriyimdir normalde. Hâlen öyleyim ama bundan daha da fazlasıydım. Ondan sonra tamamen böyle sanki şey diyorum böyle anlatırken bazen insanlara. Sanki diyorum kalbimin yarısı gitmiş gibi. İçimde diyorum yaşama sevincimin belli bir kısmı kaldı. Yani çok fazla bir kısmı kalmadığını hissediyorum. (G19-K-32-Kardeş-15)</i>

Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu

Yaşanan Duygular/Hisler

İnsanlara öfkelenme: Şöyle herkesin annesi var, benim yok düşüncesi var kafamda. Mesela bir anne kelimesi geçince direk o kişiye bakıyorum. (G4-23-K-Anne-43)

Özlem: Yani çok özleyorum. Bu kadar çok sevdiğimi bilmiyordum mesela. Çok seviyormuşum yani hani böyle mesela onu farkında olmadan (G10-K-28-Kardeş-31)

Pişmanlık: Pişmanlık, en çok yaşadığım duygu, pişmanlıktır diye düşünüyorum. Neden? Çünkü yaşamam gereken, onunla beraber geçirmem gereken zamanı istediğin gibi geçirmediğini fark ediyorsun. Bunlar, bunlardan dolayı pişmanlık duyuyorsun yani. En çok yaşadığım duygu pişmanlıktı. (G8-E-36-Kardeş-40)

Boşlukta hissetme: Evet ama o zaman sevinemiyoruz işte, bir boşlukta oluyoruz. Bir boşlukta oluyorsunuz. Onu kaybettiğimde bir boşluğa düşmüşlük oldu. Kimse hani direk şu cümleyi kurduğumu hatırlıyorum, "Annem öldüyse ben kimim? Kimsem yok. Arkamda duracak kimsenin olmadığını düşündüm." Kardeşlerim var, dayılarım, dedem, yengelerim var ama yine de bir şey, boşluk oldu. (G4-23-K-Anne-43)

Çaresizlik: Şimdi çaresizlik hissediyor insan ilk anda, çaresiz. Elim kolum bağlı. Böyle duruyorsun, e yapacağın bir şey yok. Ha içten içe kendini de yesen bu böyledir yani. Bir şeyi değiştiremezsin. Kendini götür öteye at, beriye at, kafanı duvarlara vur, şey yap, isyan et bir şey değişmiyor. (G2-E-54-Çocuk-20)

Anlık duygu değişimleri/krizleri: Mesela evde balkonu süpürürken oturup ağlayabiliyorum. Hani işim var, o sıra işim var. Hani balkon siliyorum bir anda böyle aklım değişiyor. Dağılabiliyordum, anlayamadım hiç. Yapiyordum öyle durup dururken, bulaşık yıkarken. Yersiz hani yerinde de ağlıyordum ama yersiz de çok ağladığım oldu. (G3-K-22-Anne-56)

Suçluluk: Suçluluğum da pişmanlığım da var, çok pişmanım. Keşke hiç tedaviye başlamasaydım. Böyle olacağını bilseydim yani tedaviye cevap... Ama insan bilmiyorsun. Ben oraya, ben buradan gittiğimde dedim ki: "Biz tedavi olup geleceğiz, düzeleceğiz yani. Bitecek her şey yani." Bilsem ki böyle olacak, ben ona o ilaçları verdirir miydim? Ona ne o ağlamalarını şey yapardım ne yalvartırdım ne bir şey yani. (G5-K-46-Çocuk-14)

İntihar eğilimi: Böyle sanki eşim aşağıdan bana bakıyordu. Sanki bana böyle hayali vardı. Sanki ordaydı ve bana bakıyordu. O şeye girdim yani. Ondan sonra biri hep içimden at kendini, at kendini, at kendini diye bir şey geldi yani. (G6-K-32-Eş-31)

Yasın Şiddeti

Geçmişteki ilişki-yaşantılar: Benim kafamda yani benim onunla hiç böyle kötü anılarım aklıma gelmiyor, canlanmıyor hafızamda. Sadece geçirdiğimiz güzel zamanlar, çünkü biz hep takılırdık onunla. Hani o yapı olarak daha fazla kafasına takan bir insan olduğu için, biz kuzenler arasında kardeşler arasında hep takılırdık ona. S. böyle S. şöyle hani hep mutlu olduğum anılarım aklımda, fotoğraflarda da öyle yani, çok... (G10-K-28-Kardeş-31)

Önceki kayıp deneyimi: Kaynıma da üzüldüm, kayınbabama da üzüldüm, dayıma da üzüldüm, karşı komşum vefat etti. Abim gibi seviyorum, çok etkilendim, hani üzüldüm hastalandım. Ama onlar, eşim bak hiç aklımdan çıkmıyor, eşimin ölmesi A.'yı unuttum. Hiç A.'ya bir daha üzülmedim. (G1-K-50-Eş-55)

Ölüm şekli: Hiç beklenmedik anda gelen ölüm, acı ölümdür. Ani ölümler herkes için acıdır yani. Beklenmedik bir şekilde, hastalığı olur dersin ki böyledir. Tabii babandır, annendir diyemezsin ama kurtuluş bilirsin. Ani ölümler çok acı oluyor. (G12-E-28-Baba-60)

Acıyı-yası karşılama biçimi: Kimisi boğularak kayboluyor, kimisi trafik kazasında paramparça oluyor, kimisi yakılarak ama bizimki mesela tertemiz güzel. Böyle güzel bir, ben onda biraz şeyim yani kendimi daha iyi hissediyorum. Daha şey görüyorum yani, şanslı görüyorum. (G18-E-37-Kardeş-42)

Ölenin kim olduğu: Hocam çok iyi anlaşır da eşlerden biri öldüğü zaman birkaç zaman sonra öbürü de ölüyor. Yaşayamıyor hocam. O çok başka bir şey. En ağır ölüm, eş ölümü. (G13-K-57-Eş-64)

Geride kalanın cinsiyetine göre: Biz mesela bir de baba olarak da çok dışa vurmak istemiyorum, istemedim eşimin yanında acımı falan. Onu içe gömüyorsun. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık)

Bireysel faktörler

Ruminasyon-sürekli öleni düşünme: Aklımdan hiç çıkmıyor ya, unutamıyorum ya... Hep, hep o hastanedeki o yaşadığımız şeyler aklıma geliyor. Son anlar değil, baştan sona böyle bir şey geçiriyorum yani. (G5-K-46-Çocuk-14)

Acısını bastırmak-güçlü durmaya çalışmak: Yani şöyle söyleyeyim. Bunu saklamaya çalışmak, bu duyguyu bastırmaya çalışmak beni biraz daha doğrusu fazlaca zorlamış olabilir. Yani çok üzgünsünüz, bu üzgünlüğünüzü gösteremiyorsunuz gibi. (G19-K-32-Kardeş-15)

Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu

Kaybedilene İlişkin Tutumlar Ölümü yakıştırmama: <i>Hani ben ölü demek istemiyorum. Hani, ölü şeyini çok yakıştıramıyordum. Hani böyle "Allah rahmet eylesin." dedikleri zaman ya da "Mekânı cennet olsun." dedikleri zaman o kadar tuhafıyordum ki yani nasıl ya diyordum. Hani ölü kelimesini ya da ölümü hani çok dillere pelesenk olmuş bir şeydir, ölüm sana yakışmadı. (G10-K-28-Kardeş-31)</i> Ölenin geleceği beklentisi: <i>Hani başta kabullenmiyorsun, hala varmış gibi hissediyorsun ama aslında yok. Aslında hala bazen diyorum ki gelecekmış gibi bakıyorum kapıya ya da...Hani nasıl desem bir yere bakıyorum. Mesela, başta da bahsetmiştim, hani dedim yattığı yere bakıyorum. Sanki birden kapıdan gelecekmış gibi ya da bu şekilde hani. (G16-K-21-Kardeş-14)</i>
Tema: Güçlendirici Faktörler
Yas Görevleri Ölenin eşyalarını dağıtma-eşyalara bakabilme-dokunma: <i>Eşyalarını dağıttık, öyle durumu iyi olmayan insanlara verdik. (G18-E-37-Kardeş-42)</i> Mezar ziyareti: <i>Gittiğimde aslında iyi hissediyorum. Yanında olduğunu düşünüyorum ama mezarlıktan çıktıktan sonra tek başına bıraktığımı düşünüyorum onu. (G4-23-K-Anne-43)</i> Taziye kültürü-psikososyal boyut: <i>Eve geldim ki 300 kişi 500 kişi kapıda bekliyor. Hepsini teselli veriyor, hepsi bir şey diyor. Oturuyorsun, bir muhabbet açıyorsun o olayı unutmak için. Yani o olmazsa olmaz onlar hocam. Yani dayanılmaz o hocam. Tabii ki paylaşmak var yani. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş)</i> Vedalaşma: <i>Ve gözümle görmedim ya hani, böyle gidip açmak istiyorum o mezarı. (G10-K-28-Kardeş-31)</i> Cenaze törenine katılım: <i>İlkin eve geldik, kuran okuttuk 3 gün. İşte ilk gün, işte bir şeyler dağıttık: meyve suyudur, kektir. 3. gün hani her gün bir şey dağıtma, evi toparlama... Derken, hiçbir şeyi anlayamadım 3 gün. (G3-K-22-Anne-56)</i> Maneviyat/Tinsellik Cennette iyi bir yerde olduğunu düşünmek: <i>İnanç, maneviyat dost bunlar hani. İnsana dayanma gücü veriyor. Tabii ki şimdi en önemli şey zaten burada maneviyattır. İnançlı bir insan o ölümün boşa olmadığını bilir. Hani öbür tarafa gittiği zaman. Ona bir anlam yükler. Bundan dolayı da hani ölümü güzel karşılar. (G8-E-36-Kardeş-40)</i> Sosyal Destek Mekanizması Aile desteği: <i>Kardeşimle, eşimle, çoluk çocuğumuzla verdik bu süreci. Aştık geçtik. Yani bu zamana kadar geldik Allah'a şükür. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş)</i> Aile ilişkileri ve ailenin genel durumu: <i>Dediğim gibi birbirimize daha bir bağlandık diyelim. Hani herkes, herkeste olan bir şey aslında. Birisini kaybedince diğeri, diğerlerinin değerini daha çok anlarsın ya. Diğerlerini de kaybetme korkusu olduğu için, birbirimize daha da bir bağlandık. Bağlanma şeyimiz fazla oldu yani, arttı. (G16-K-21-Kardeş-14)</i> İş yerinden gelen destek: <i>Firma, ben satın almada çalışıyorum sadece gelen firma beni arayıp da "M. Hanım lütfen bir şeye ihtiyacınız olursa orada bile elim yetişir lütfen arayın." demesi bile o kadar müthiş bir...Tabii ki iyi geliyor. (G10-K-28-Kardeş-31)</i> Yaşamla yeniden bağ kurma Yeni yaşama uyum-alışma-normale dönüş: <i>Alışıyor. Onu bir organ olarak kabul ediyor artık, orada duruyor. Yani onu oradan atmak mümkün değil. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık)</i> Yeni başlangıçlar-planlar yapma: <i>KPSS'ye gireceğim mesela 4 ay sonra. İlk girdim 67 almıştım. Şimdi tekrar hani KPSS çalışmaya da başladım. Umut oluyor onlar. Mesela KPSS, hani atanabilir miyim, kendi mesleğim olur mu? Çocuk gelişimi hani, atanamazsam hani en azından çocuk gelişiminde anaokuluna giderim düşüncesi. Düşün hazırlığı zaten, hani kendi ailemi kurma umudu var. (G3-K-22-Anne-56)</i> Çalışıyor olmak-meşguliyet: <i>Ben böyle kendimi biraz böyle farklı şeylere atarak, mesela iş hayatımda olduğu için biraz ona böyle yönlendirdim. Biraz böyle unutmaya, böyle iş yoğunluğuna harcattırdım kendimi. Öyle atlatmaya çalıştım yani daha doğrusu. (G15-E-43-Çocuk-5)</i> Yaşamın anlamı ve değerini fark etme: <i>Eskisi gibi ertelememeye çalışıyoruz. Mesela bunu yapalım, tamam ertesi gün yapıyoruz. Ya da başka bir zaman yapıyoruz, ertelememeye çalışıyoruz. Yani içim, mesela bir şey istiyoruz. Mesela ailemden ya da annemden ya da babamdan, bizim içimizde kalsın diye yapmaya çalışıyorlar. Elllerinden geldikleri kadar. Mesela işte olduğu kadar ellerinden geldiği kadar. (G16-K-21-Kardeş-14)</i>

Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu

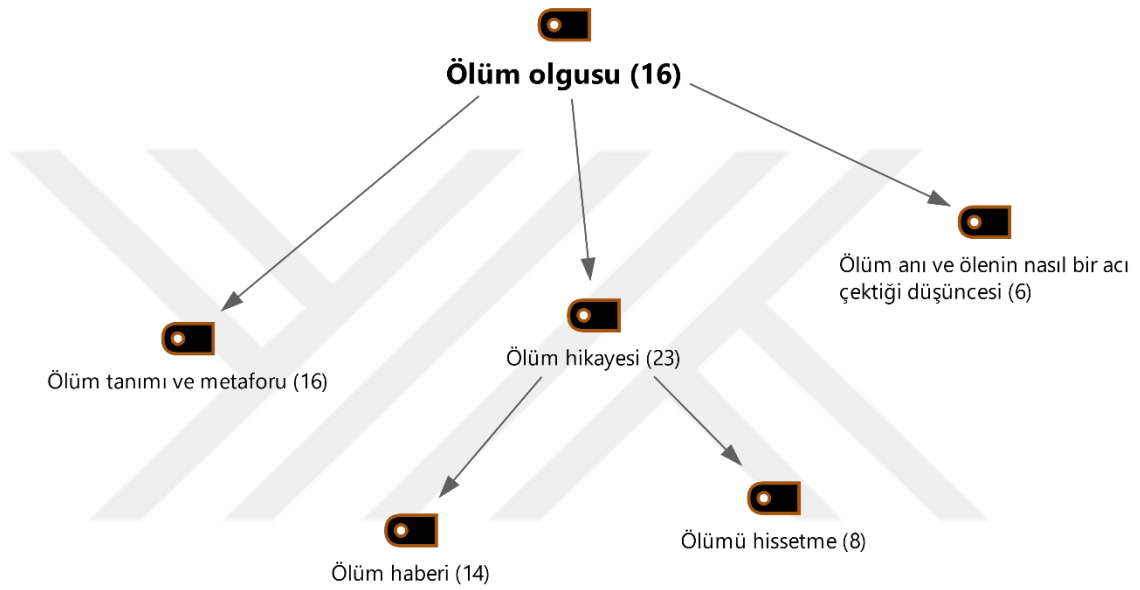
Umutlu olmak: <i>Ben kesinlikle, ben bir de şey diyorum; hayallerin hiç yarım kalacağına dair bir umutsuzluğum yok. Onu da onun bana kaybı, yüreğimi ikiye ayırmış gibi geldi. Bir yanı o kadar acıyordu, bir yanı o kadar umut dolu ki. Bir umudun varsa eğer, düzeleceğine dair hissi olarak, somut olarak gördüğün, yani insanlardan gelen değil, içten gelen bir duygu yani bu. Tamamen senin karakterin, karamsarlığın ve yapınla alakalı. (G10-K-28-Kardeş-31)</i> Dışsal faktörler Taziyenin kalabalık olması-arayanların/sevenlerinin çok olması: <i>Kalabalık olması gerçekten insana huzur veriyor, zor gününde. Bu kadar seveni olduğunu görmek insana gerçekten içine huzur veriyor yani. O konuda ya cenazen olur kimse gelmez. Bu sana çok zor gelir yani. (G12-E-28-Baba-60)</i> Ölen kişinin iyi anılması-çevrenin ondan güzel söz etmesi: <i>Yani çok mutlu ediyor. Yani diyorum ne mutlu hani ne kadar güzel sözler söyleniyor. Ne kadar güzel şeyler bırakmış arkasında. Hani çok gurur verici bir şey bizim için. (G17-K-36-Baba-66)</i> Bireysel Faktörler Baş etme stratejisi: <i>Yas neyle geçer, atlatılır? Travma neyle atlatılır? Elindeki malzemeyi işlersen. Ben işlemeye başladım yani. Ben şimdi elime dantel örer gibi şimdi o mirası işlemeye başladım. (G13-K-57-Eş-64)</i> Geride kalanlar için güçlü durma: <i>Ama bir de erkek kardeşim var, kendimi bırakamıyorum da. Yani hani bir anda onun için güçlü durmak zorundayım. Ben kendimi bırakırsam... (G10-K-28-Kardeş-31)</i> Dayanıklılık: <i>Yani ben şu ana kadar yaşadığım çok zorluklar oldu. İşte çocuklarını rahatsızlıklarını söyledim ya (tek yumurta ikizleri, iki çocuğu da kaş hastası), onda bile destek almadan yani psikiyatrik bir ilaç, ne bileyim destek almadan... (G14-K-48-Baba-86)</i> Geçmişteki güzel anılar: <i>Şu an o kadar mutluyum ki nişana geldiğim için, ablamla vakit geçirdiğim için, onu yarışmaya hazırladığım için, o yarışmayı kazandığı için, o kadar mutlu olduğu için, o kadar mutluyum ki. Müthiş derecede kendimi iyi hissediyorum. Onun için ve onun belki de bu hayatta en çok mutlu olduğu şeylerden bir şey. Hayattayken ona yaşattım. (G10-K-28-Kardeş-31)</i>
Tema: Güçsüzleştirici Faktörler
Ölüm öncesi-sürecindeki sorunlar <i>Tabii zor oldu. O süreç esnasında davalar oldu, kaza davasıyla uğraştık. Adli bir vaka olduğu için “Şikayetçi misiniz, değil misiniz?”, onun davalarıyla ilgilendim. (G12-E-28-Baba-60)</i> Kayıptan sonra karşılaşılan sorunlar Dul olma: <i>Mesela gece bir komşuya gidip, gitmeye korkuyorum. Komşularım beni çağırıyor, gitmiyorum. Eşim yoktur, belki kocaları evdedir belki, gece markete gidemem etrafta belki bu kadın duldur. (G1-K-50-Eş-55)</i> Aile sorunları: <i>Yani eş ölümü olduktan sonra yani eş kaybı herhangi bir dede, babaanne, baba, anne gibi değildir; çok farklıdır. Yani eşin öldüğü zaman aynı zamanda yani o evin, o yani o yuvanın komple yıkılıyor. Yıkılma, yani yıkılıyor tabi. Komple her şey dağılıyor ve siz yani yapacak bir şey yok. Bu hayata ayak uydurmak zorundasınız. Tabi, eş ölmesi yani o evin, o ev sayfası, o yuva sayfasının kapanması anlamına geliyor ve kapanıyor. Gerçekten de ben bunu bizzat yaşadım. (G9-E-35-Eş-24)</i> Ekonomik sorunlar: <i>Onun ölümünden sonra tabii ki belli bir süre geçtikten sonra işte borcu olan varsa ya da alacağı olan varsa senin kapını çalıyor. Sen de elinden geldiğince bunları halletmeye çalışıyorsun. Bu anlamda ekonomik olarak sıkıntıya girebiliyor insan. Hani maddi geliri olmayan, parası olmayan bir insan varsa hani ve ailesinde vefat eden biri varsa sıkıntı yaşıyor illaki. Şimdi o borçların ödenmesi gerekiyor muhakkak. Veyahut da onun borcu, ben ödemiyorum de diyemiyorsun. Çünkü ödemediğin zaman diyorsun ki: “Bunun borcunu ödemedim, üstüne borç olarak kaldı. Acaba öbür dünyada ne yapacak?” bunları düşünmeye çalışıyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40)</i> Güçsüzleştirici değişimler Sorumlulukları üstlenme durumunda kalma: <i>Rahmetli varken hiçbir sorumluluğum yoktu benim. Şimdi her şey bana bakıyor. Çalışmak, zaten her şey üstüme bindi hocam. Hani diyorum ya hiçbir sorumluluğum yokken her şey bana kaldı şimdi. Yani rahmetli hayattayken ben hiçbir şeyi dert etmezdim. Yap derdi, yapardım o kadar. Başka bir şey yoktu. Evin geçimiymiş, alınacakmış, verilecekmiş hiçbir şeye karışmazdım ben. (G11-E-42-KARDEŞ-43)</i> Ölenle birlikte kaybedilenler: <i>Yani onunla olan hayallerim her şeyim onunla, o gittikten sonra her şey gitti. Eksiklik yani. Zaten her zaman eksik. Yani her zaman ben bu dünyada ve çocuklarımın da her zaman bir yanı eksik olacak. (G6-K-32-Eş-31)</i> Yarım kalan planlar/işler: <i>Birçok şey, hayallerimiz vardı yarım kalan. Mesela diyordum ki: “Çocuklarımız büyüdü, evlendireceğiz. İkimiz baş başa kalacağız, geleceğiz kendimize.” (G1-K-50-Eş-55)</i> Yalnızlık/yalnız kalma: <i>Çok yalnız hissettim, yanımda kalabalık olmasına rağmen çok yalnız hissettim. Kardeşlerim var, dayılarım, dedem, yengelerim var ama yine de bir şey, boşluk oldu. (G4-23-K-Anne-43)</i>

Tablo 4.1. (Devam) Katılımcı görüşleri özet tablosu

Pandemi etkisi <i>Pandemide ben çok kötüleştim, yalnız kaldım işte. Yalnızken çok aklıma geliyor, çok üzüliyorum. Yani şimdi bak geldiniz, konuşuyoruz, sohbet. Biraz da olsa kendimi unutuyorum. (G1-K-50-Eş-55)</i> Dışsal faktörler <i>Hayal kırıklığı-çevreye ilişkin: Beklediğim insanlardan beklenmedik şeyler gördüm yani. Dedim bu insan bana yazar hani annem vefat etmiştir diye. İnsanlar yanımda olmadı. Arkadaşlarım olsun, akrabalarım olsun ya da akrabalarından şöyle bugün cenazede olup akşam eğlenmeye gittiklerini gördüm. (G4-23-K-Anne-43)</i> <i>Kültürel-toplumun ve çevrenin yas tutanlara yönelik tutumları: İki sene aynı kazağı giydim. Düşün millet konuşmasın diye. Yoksa bir sürü kazağım vardı, giyerdim. (G1-K-50-Eş-55)</i> Bireysel faktörler <i>Yokluğuyla yüzleşmekten kaçınma: Onun odası uzun zaman kapısı kapalıydı. Evet, o odanın kapısı hiç açık yatamadım evde ben. Hatta hâlâ bile o odanın kapısını açık bırakıp yatmam. Sanki ordan çıkacakmış gibi. (G3-K-22-Anne-56)</i> <i>Ölüm sohbetleri-konuşmalarından kaçınma: Bazen dışarda bir sohbet yeri oluyor ya -zaten ben genelde katılmıyorum sohbetlere, bu şeylere falan. Evimde olmayı tercih ediyorum- olunca mesela, ölümden bahsedince, ben o ortamda bulunmak istemiyorum gerçekten. Yani biraz da böyle yani nasıl diyeyim ben, o şeylerden uzak durmaya çalışıyorum. (G6-K-32-Eş-31)</i> <i>Mutlu olunca suçluluk duyma ve ihanet etme düşüncesi: Sanki hani eğleniyormuşum, sanki hiçbir şey olmamış gibi hayatımda. Sanki şey, babanız ölmüş bunu nasıl yaparsınız kendi kendine. Birisinin görmesine de gerek yok hani. Kendi kendinize hani bu olmaz, hani zaten içinizden gelmiyor da hani. Olmazmış gibi de geliyor yani. (G17-K-36-Baba-66)</i> <i>Geride kalanlar için kaygılanma: Çok zorlandığım kardeşim. En çok kardeşim, çok korkuyoruz. Gidecek, "Kendi kafasına göre bir şeyler yapacak mı?" korkusu. Hem kendine zarar vermesi hem de bir yere kaçması gibi. Kötü yola düşmesinden de korkuyoruz. İstanbul gibi bir yer, 16 yaşında bir kız çocuğu (G4-23-K-Anne-43)</i> <i>Diğer sevdiklerini de kaybetme korkusu: Her an herkes gidecekmiş gibi hissediyorum. Mesela şu an dedem yaşlı biri olduğu için, şu an şeye korkum var: ya ararsam, o telefonu açmazsa korkusu var bende. Uyurken sürekli gidip nefesini dinliyordum, yaşıyor mu falan diye. (G4-23-K-Anne-43)</i> Yas sürecini zorlaştıran diğer faktörler <i>En çok onun yokluğu bizi zorladı. Yani insan diyor ki hiçbir şeyim olmasaydı şu çocuğum benim yanımda olsaydı. (G2-E-54-Çocuk-20)</i>
Tema: Yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi Yas danışmanlığı düşüncesi: <i>"Başka bir bakış açısı var mıdır, başka bir yol var mıdır? Bunu yaşamamanın daha güzel bir yolu var mıdır?" diye de düşünürüm yani. O yüzden isterdim. (G10-K-28-Kardeş-31)</i> Psikiyatrik ilaç kullanma durumu: <i>Tabii dünyamız değişti bizim. Yok hastaneler, iğneler, haplar bilmem ne. Uyuşturdular bizi, geçti gitti. O yaklaşık bir hafta sürdü. Zaten ilk 2 gün o ilaçlar mlaçlar böyle robot gibi duruyorsun. Zaten kimse bir şey yapmaz. Mecalın, şeyin yok. (G2-E-54-Çocuk-20)</i> Psikolojik destek talebi <i>Kesinlikle olmalı, kesinlikle olması gerektiğini hani şiddetle ben de destekliyorum. Olmalı yani, her zaman kliniğe hani doktora psikiyatriye, hani psikiyatrilik bir durum da olmayabilir, herkes psikiyatrik ilaç kullanacak durumda değil. Yani bu hani bence kesinlikle olmalı. Çok faydalı olur, ulaşım hani herkes açısından size ulaşım yani daha hani kolay olduğu için kesinlikle hani karşılıklı çok faydalı olur. (G17-K-36-Baba-66)</i> Psikolojik destek alma durumu <i>Kendi kendime psikoloğa da gittim, ilaç verdi mesela. İyiydi yani ama duyursızlaştım. Ve sadece iyiyim dedim yani. Benim yapmam gerekeni yaptırmıyor bu ilaçlar, boş verdiriyor. (G13-K-57-Eş-64)</i>

4.1.1. Ölüm olgusu ve metaforu

Bu tema, yakınıını kaybeden bireylerin verilerinden oluşturulan ilk temadır. Yakınıını kaybeden bireylerin ölüm olgusu hakkındaki ifadeleri analiz edildiğinde verilerin üç alt temaya ayrıldığı görülmektedir. Araştırmanın amacıyla ilişkili olarak toplanan bu veriler ölüm tanımı ve metaforu, ölüm hikayesi ve ölüm anı ve ölenin nasıl bir acı çektiği düşüncesi şeklinde kategorileştirilmiştir. Buna ilişkin bilgiler Şekil 4.1.'de verilmiştir.

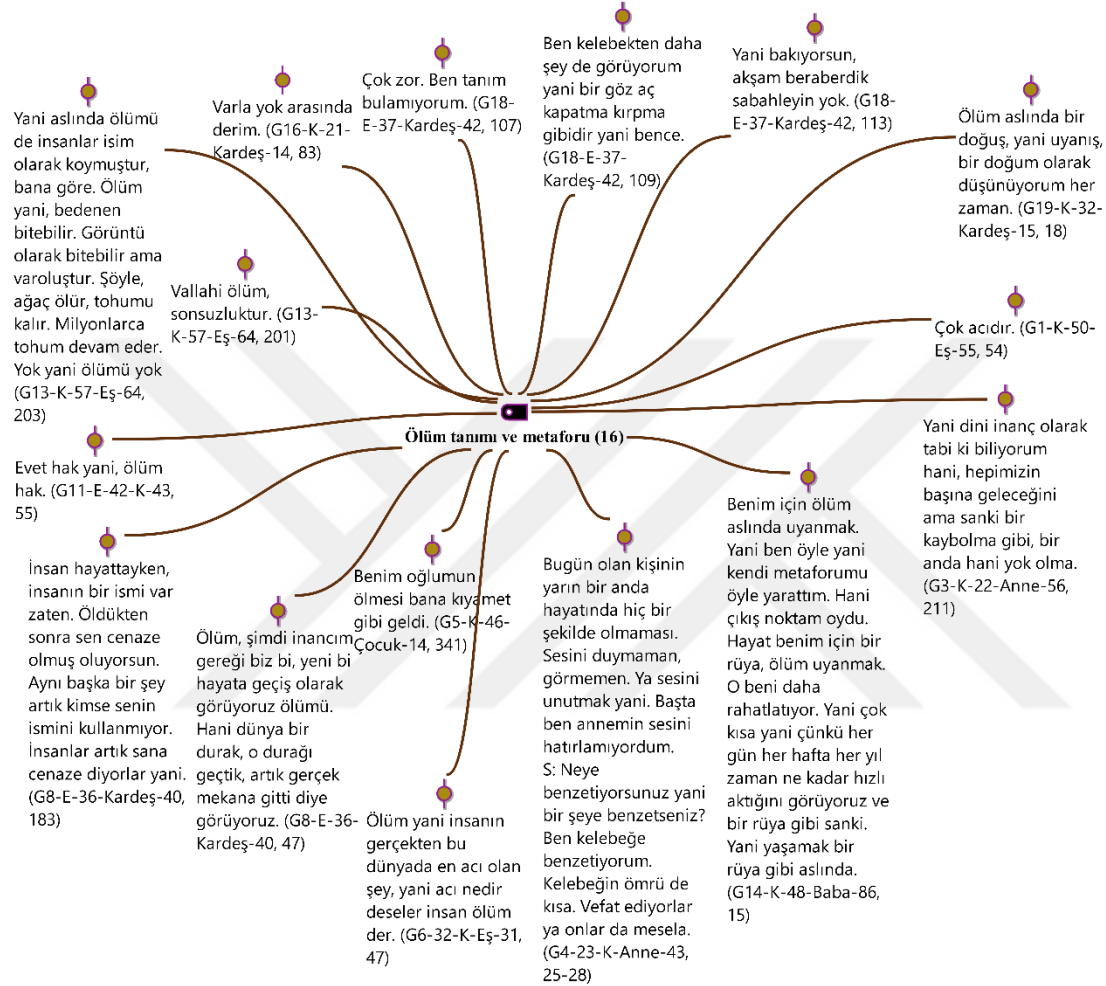


Şekil 4.1. Ölüm olgusunun Hiyerarşik Kod-alt Kod Modeli ile gösterimi

4.1.1.1. Yakınıını kaybeden bireylerin ölüm tanımı ve metaforuna ilişkin görüşleri

Yakınıını kaybeden bireylerin ölüm hakkındaki düşünceleri ve ölüme yükledikleri anlam onların yas sürecine de yansımaktadır. Örneğin ölümü “Ölüm yok ile var arasında” şeklinde tanımlayan bir bireyin kaybettiği yakınıının ölümünü kabul etmekte zorlandığı söylenebilir. Ayrıca böyle bir söylem ölenle güçlü bir bağ olduğunu ve hala hayattaymış gibi düşündüğü şeklinde de yorumlanabilir. Yine “Benim oğlumun ölmesi bana kıyamet gibi geldi.” diyen bir annenin çok zorlu bir yas süreci geçirmekte olduğu anlaşılabilir. Ölümle ilgili düşüncesini “Evet hak yani, ölüm hak.” şeklinde aktaran katılımcı ise daha kabullenici bir yaklaşım sergilemektedir ve yas sürecini daha sağlıklı geçirdiği düşünülebilir. Dolayısıyla yakınıını kaybeden bireylerin ölümü nasıl tanımladıkları ve ölüm hakkında hangi metaforları kullandıkları bize yas süreci

hakkında fikirler vermektedir. Ölümü anlamlandırma ve yaşamı gözden geçirmenin psikososyal işleyişi sağladığı ve dolayısıyla yas sürecini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Schaefer, 2019). Aşağıda ölüm tanımı ve metaforuna ilişkin katılımcılardan alınan ifadeleri içeren bir şekil (Şekil 4.2.) paylaşılmıştır.



Şekil 4.2. Ölüm tanımı ve metaforuna ilişkin katılımcılardan alınan ifadelerin Kodlu Bölümler Modeli ile gösterimi

Yakınını kaybeden bireylerin ölüm hakkındaki düşünceleri ve ölümü nasıl tanımladıkları, neye benzettiklerine ilişkin paylaşımlarından sonra aşağıda geride kalan bireylerin yakınlarının ölüm hikayelerine ilişkin görüşleri yorumlanmış ve aktarılmıştır.

4.1.1.2. Yakınını kaybeden bireylerin yakınlarının ölüm hikayelerine ilişkin görüşleri

Ölüm olgusu teması altında oluşturulan diğer bir alt tema ise *ölüm hikayesidir*. Görüşmelerde katılımcılardan yakınlarının ölüm hikayelerini paylaşmaları istenmiştir. Her katılımcının kaybettiği yakınının ölüm hikayesini anlatmasına özen gösterilmiş ve bu konuda hassas davranılmıştır. Zira ölüm hikayesiyle hem duygusal açıdan çok ağır olan yas sürecinin paylaşılması için hazırlık yapılmış hem de ölüm hikayesi anlatılırken katılımcı gözlemlenerek katılımcının genel durumu, acıyı nasıl içselleştirdiği, görüşmeye hazır olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Ayrıca ölüm hikayelerinde bireylerin ölüme nasıl bir anlam yükledikleri, kendilerini suçlayıp suçlamadıkları ve çaresiz kalma gibi durumları da anlaşılmaya çalışılmıştır. Katılımcıların ölüm hikayelerine ilişkin ifadeleri aşağıda yer almaktadır.

Ölüm hikayesi aslında hala bir muamma, tam olarak biz de anlayamadık aslında. Evdeydik, o akşam hiçbir şey yoktu. Aslında her zamanki hayatımızdaydık. Karşı komşuya geçtim, babam da evin balkonunda. Annem sigara içiyor, tütün sarıyordu. Ben karşı komşuya geçtim, yarım saat içinde babam aradı beni, eve çağırdı. “Burçak gel annen yanmış” diye. (G3-K-22-Anne-56).

Şimdi şöyle hocam, benim çok yakın olarak kaybettiğim, beni çok derinden sarsan kardeşimin vefatı. 15 yaşında vefat etti. Boğularak vefat etti. Çok ani bir ölüm olduğu için böyle toparlanma süreci de uzun bir zaman aldı kendi adıma. Tabii ki ailenin diğer fertleri de aynı şekilde. Bu şekilde söyleyeyim. (G19-K-32-Kardeş-15).

Annem 43 yaşında vefat etti. Kanseri hastasıydı. 02.02.2022 tarihinde vefat etti. 07:45 sabah. Kardeşimle beraber yaşıyordu, İstanbul'da yaşıyordu. Ben anneannemle, dedemle büyüdüğüm için ondan uzak kaldım. Bir de üniversite okuduğum için başka bir şehirdeydim. Öyle hastaneye gidiyor. Hastaneden döndüğü gece vefat ediyor. Biz bir tek bunu biliyoruz. Kanseri hastasıydı ama. Şöyle bir teşhis konulmadı, kanser denildi. Sadece mesela işte bağırsak kanseri, mide kanseri denilmedi, sadece kanser denildi. Üzerine ameliyat edildi. Ameliyat edildikten sonra toparlanması gerekirken birden çöktü. Ameliyatı sonrasında ölüm gerçekleşti. Ameliyat olduktan 6 ay sonra. O 6 ay süreçte de sadece bir ay bir toparlanma süreci oldu. Kilosu gayet iyiydi. Sonra bir anda 29 kiloya düştü. (G4-23-K-Anne-43).

Görüşülen kişilerin anlatımları üzerinden ölen yakınlarının ölüm hikayeleri değerlendirildiğinde söz konusu kayıplar her gün yaşanan sıradan ölüm hikayeleri gibi gelmektedir. Ancak söz konusu anlatım sırasında araştırmacının gözlemleri, araştırma sürecinin bir parçası olarak değerlendirildiğinde sürecin içinde bir dizi başka deneyimlerin de olduğu görülmektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi ölüm hikayeleri anlatılırken bireyin nasıl bir yas süreci geçirdiği, kendini suçlama ve yaşamla bağ kurma durumu vb. birçok konuda fikir sahibi olunabilmektedir.

Ölüm hikayesi alt teması altında *ölüm haberi* ve *ölümü hissetme* kodları oluşturulmuştur. Ölüm haberi kodu altında katılımcılardan toplanan ifadelerle bakıldığında ölüm haberi alındığında bireylerin yakınlarının ölümüne inanmak istemedikleri, ciddi anlamda sarsıldıkları ve o anda çaresiz kaldıkları görülmektedir. Katılımcılardan bazılarının ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Haberi aldığım andan itibaren de feryat figan ağlıyorum. Yani caddenin ortasında, Mecidiyeköy’deyim. Adım atacak halim yok. Hani bir yandan hem inanmıyorum böyle feci bir sonun olduğuna ama bir yandan da hislerime engel olamıyorum. Yani müthiş derecede acı çekiyorum. Ama bilinç olarak defalarca soruyorum, “Durumu nasıl, durumu nasıl?” diye. Ama alacağım cevaptan o kadar korkuyorum ki hani. (G10-K-28-Kardeş-31).

Bir de gerçekten yani zor tarafı, o haberi nasıl çocuklarına vereceksin? Ne diyeceksin yani? Ben o hastanenin köşesinde o haberi duyduğum zaman hani benim aklıma çocuklarım da geldi. Hani ben şu an eve gideceğim ve babanızın nasıl öyle bir şey olduğunu nasıl yavrularıma anlatacağım? Nasıl söyleyeceğim yani bunu gerçekten? Rabbim kimsenin başına vermesin. (G6-K-32-Eş-31).

Hocam ben abimin ölümünün haberini aldığım da, elim ayağım boşaldı. Kısmi felç geçirir gibi oldum ya. Yani serum falan bağladılar. O haldeydim, yani bilmiyorum. Bir saat falan öyle yattım, ondan sonra eve götürdüler beni. Daha sonrası da öyle kütük gibi duruyorduk işte bilmiyorum. (G11-E-42-Kardeş-43).

Katılımcıların ifadeleri birlikte değerlendirildiğinde ölüm haberini almak istemedikleri, yakınlarının ölümünü kabullenmek istemedikleri, bu haberi diğer yakınlarına nasıl vereceklerini düşündükleri ve ne yapacaklarını bilemedikleri anlaşılmaktadır. Çaresizlik içinde donakaldıkları ve fenalaştıkları dikkati çekmektedir.

Literatürde aile üyesinin ölüm haberinin nasıl öğrenildiği ve bireyin bunu nasıl karşıladığı ile ilgili bilgilerin tedavi sürecine olumlu yansıyabildiği belirtilmektedir (Sedney, Baker ve Gross, 1994). Bu anlamda ölüm hikayelerinin duygusal rahatlama sağlaması, ölüm deneyimini anlamlandırmayı kolaylaştırması ve bireyleri bir araya getirme gibi fonksiyonları (Sedney ve diğ., 1994, s. 289), bireylerin yas acısını ve yalnızlığını hafifletebilmektedir (Rothaupt ve Becker, 2007, s. 12).

Ölüm hikayesi kategorisi altında kodlanan bir diğer konu ise katılımcıların bir şekilde yakınlarının ölümünü hissettikleri -kendi değerlendirmelerine göre- ve ölenlerden bazılarının da ölümden önce öleceklerine ilişkin hisler taşıdıklarıdır. Geride kalanların ölümü hissetmeye ilişkin ifadeler şu şekildedir:

Son akşam benle veda edermişçesine konuştu. Hani sanki sorumluluğunu bana bırakmışçasına, bir veda konuşması yapar gibi. Normal şartlarda hani 3-5 dakika konuştuğumuz insanla 1-1,30 saat boyunca konuştuk ve sonrasında sabaha karşı

ellerimizin arasında ani bir kalp krizi ile... (kötü oluyor, ağlıyor). Yani evimiz şuradaydı. Eski evimiz dünya hastanesine 2 dakikalık mesafede, kalp kriziyle çok ani bir şekilde kaybettik. (G10-K-28-Kardeş-31).

Bekliyorum yani, hani gerçek anlamda. Mesela çoğu zaman ama ben şöyle çok farklı bir durum var ki babamın ölümüne çok yakın bir zamanda sanki babamı kaybedecekmişim hissi doğuyordu içime. Onun ölümünü hissetmişim gibiydi yani. Tıpkı ablamın ölümünü hissettiğim gibi yani. Geleceğinden çok emindi buraya, ölümünü hissetmişçesine buraya müthiş bir sevgiyle, özlemle ki S... burayı sevmez. (G10-K-28-Kardeş-31).

4.1.1.3. Geride kalanların yakınlarının ölüm anı ve ölenin nasıl bir acı çektiği düşüncesine ilişkin görüşleri

Ölüm olgusu teması altında kategorileştirilen bir diğer kod *ise ölüm anı ve ölenin nasıl bir acı çektiği düşüncesidir*. Yakınını kaybeden bireyler kaybettikleri sevdiklerinin ölüm anında ne yaşadıkları ve o an nasıl bir acı çektikleri hususunda bir kaygı ve merak yaşamaktadır.

Alan yazında özellikle şiddet sonucu ölümlerde olayın genellikle geride kalanların zihinlerinde canlandığı ve bireylerin rüyalarına yansıdığı belirtilmektedir. Bu tür ölümlerin geride kalanlar üzerindeki etkilerinden biri de “ölüm anında son nefesinde neler yaşadı, nasıl can verdi, son anında ne kadar acı çekti?” sorularıyla ifade edilen endişelerdir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 5). Bu düşünce ve kaygılara ilişkin anlatılar aşağıda paylaşılmıştır:

İstiyorum hani diyorum nasıl öldüğünü, niye beni bıraktığını söylesin. Nasıl öldüğünü, o an hissetti mi bir şeyler, öleceğini. Ölüm anını bana anlatsın. Niye geldi ölüm, beni niye çağırmadı. (G1-K-50-Eş-55).

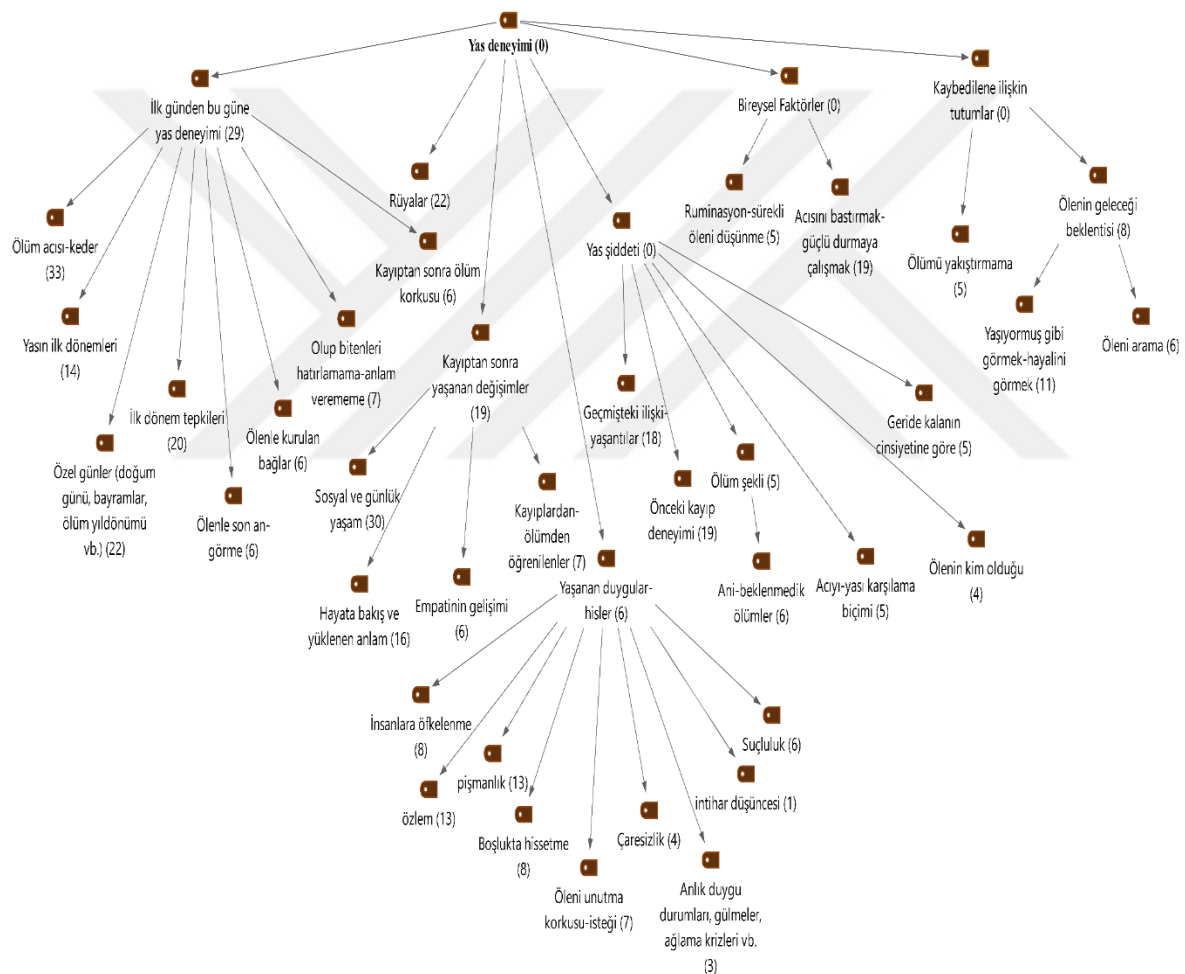
O aklıma geliyor, acaba acı çekerek mi öldü falan. Böyle kendimi parçalıyorum. Öyle hastaneye götürdüler bizi. O andaki o hisler aklıma geliyor. Ondan sonra “Acaba acı çekerek mi öldü, acı yaşayarak mı, yaşadı mı?” aklıma geldikçe içim tabii ki çok... (G15-E-43-Çocuk-5).

Yakınını kaybeden bireylerin anlatıları dikkate alındığında katılımcıların ölen sevdiklerinden o an rahatlatıcı sözler duymak istedikleri anlaşılmaktadır. Bu durum geride kalanları endişelendirmekte ve acılarını derinleştirebilmektedir.

Çalışmanın ilk teması olan “ölüm olgusu ve metaforu”ndan sonra geride kalanların yas deneyimlerine, derinlemesine görüşmeler aracılığıyla ulaşılmaya çalışılmıştır. Yakınını kaybeden bireylerin verilerinden oluşturulan temalardan “yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri teması”na ilişkin analiz ve yorumlamalar aşağıdaki başlık altında işlenmiştir.

4.1.2. Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri teması

Bu başlık altında yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimleri alt temalar halinde incelenmiştir. Aşağıdaki şekilde (Şekil 4.3.) olduğu gibi kodlanan yas deneyimleri, söz konusu kodlara dayalı bir şekilde açıklanmıştır. Bu kodlar altında kayıptan sonra bireylerin yaşadıkları duygusal, psikolojik, sosyal, fiziksel deneyimler ve bu deneyimlerin bireylerin yaşamlarına yansımaları aktarılmıştır. Söz konusu alt temalar ve kodlar Şekil 4.3'te verilmiştir.



Şekil 4.3. Yakınınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri

4.1.2.1. İlk günden bugüne yas deneyimi: “Acıyı, o içindeki acıyla beraber yaşıyorsun, çöküyorsun, gidiyorsun.”

Yas süreci ve deneyimi karmaşık, bireye özgü ve son derece belirsizdir. Yine de yasın belirlenmiş evre ve dönemleri bulunmakta ve her dönemde farklı deneyimler

yaşanmaktadır. Yasın ilk dönemleri ve kayba verilen tepkiler diğer dönemlerden açık bir şekilde farklılıklar barındırmakta ve ölüm haberi alındıktan sonra çok farklı tepkiler gösterilmektedir. Akut yas tepkileri arasında duygusal şok, kayba inanamama, kızgınlık, suçluluk, çaresizlik, inkâr ve toplumsal geri çekilme (Özkan, 1998) gibi tepkilerin olduğu aktarılmaktadır. Bu araştırma verileri arasında da inkâr, ret, öleni bekleme, öleni arama vb. gibi pek çok davranışın sergilendiği görülmektedir. Örneğin bazı bireylerin kendilerini kaybettikleri, bitkin düşüp bayıldıkları için hastanelerde kendilerine sakinleştirici iğne yapıldığı izlenmiştir. Aşağıda ilk dönem tepkileri ve yasin ilk dönemlerine ilişkin paylaşımlar aktarılmıştır.

Ben şoka girdim. O şoku yaşıyorum hala daha gece yatamıyorum. Tam yatacağım o şey kalkıyor, çarpıyor korkuyorum. Tuvalete gidiyor lamba açıyor ondan irkiliyorum. He valla öyleyim, geçmiyor üstümden. (G1-K-50-Eş-55).

Telefonda arayanlara bağırışım, annem öldü demişim. Geri zekâlı mısınız, minimum hakaretler etmişim. Nasıl inanırsınız hemen dediğime diye. Çok ilgisiz insanları bile aramışım, bağırıp kapatmışım. (G3-K-22-Anne-56).

Bir şey var içimde duramıyorum yani he duramıyorsun. Bir yere sığamıyorsun. “Bu kalabalık niye gelmiş?” diyorsun. Onlara şey yapıyorsun. (G5-K-46-Çocuk-14).

Yani o an bazı şeylerin farkında bile olmuyorsun yani. O nasıl etkiliyor dersin, yani orada her şey var. Yani, bu adamı kaybettim mi, kaybetmedim mi? Öldüm mü, kaldım mı? Yani o kadar kötü oluyorsun ki kötü olduğunu bile fark etmiyorsun yani. Başka bir duygu. İzahı zor, çok zor. (G13-K-57-Eş-64).

Yakınını kaybeden bireyler yasin ilk günlerinde bir şok hali yaşamaktadır. Bu yüzden ne olup bittiğine anlam verememektedir. Bireyler şokun etkisiyle yaşananların gerçek olmadığını düşünmekte ve bazen hiçbir tepki vermeden donup kalabilmektedir (Keser, 2021, ss. 5–6). Katılımcılardan bazıları ise o anları hatırlamadıklarını belirtmiştir. İnsanların "başınız sağ olsun" gibi ifadelerine karşılık verdiklerini ancak olup bitenlere anlam yükleyemediklerini, insanların neden toplandığı gibi sorgulamaların yaşandığı aktarılmıştır. Bu durum ölümü kabullenememiş olmanın ve kaybın şokunda olmanın göstergesidir.

Yani olaylar mesela, taziye gününde yaşadığımız şeyler kesit kesit geliyor. Çoğu şey yok aslında. Çoğu şey silik, çoğu şeyi hatırlamıyorum. Taziye gününü hatırlamıyorum çok fazla. Anlık rüya gibi bir şey gibiydi. (G10-K-28-Kardeş-31).

Hiç hatırlamıyorum, hiç. Buraya geldiğimde aklım başıma geldi. Dedim biz niye geldik diye? O zaman abim açıkladı böyle diye. (G5-K-46-Çocuk-14).

Yani böyle bir 2-3 aylık kısmı çok hatırlamıyorum. Yani böyle hiç hatırlamıyorum hatta böyle. Bilincimde hiç yok. Sonra o cenaze bittikten sonra böyle birkaç ay

boyunca ben uyuyarak geçirmişim herhalde. Yani bilemiyorum. Çünkü hiç bilincimde yok. (G19-K-32-Kardeş-15).

Yasın üzerinden belli bir müddet geçtikten sonra bazı duygu ve davranışların yerini başka deneyimler almaktadır. Bazı deneyimlerde ise değişimler olsa da devamlılık söz konusu olmaktadır.

Günlerce saçımı taramamışım, saçımın farkında değilim. Elbise ile yatağa girmişim 10 gün, 20 gün. Hiç ne giyiyordum ne saçımı tarıyordum ne yüzümü yıkıyordum. Hiç farkında değilim yani. Tabii o baya bir zaman sürdü de 7-8 ay 1 sene de sürdü yani. (G13-K-57-Eş-64).

Artık içimde birike birike birden olmayan bir nedenle saçma bir nedenle insan birden patlayabiliyor. Ağladım, arkaya gittim yani bizim evin arka bahçesine, oraya gittim. Kimseyi de almadım. Gece oraya gittim, iyi bir ağladığım zaman oldu. En büyük patlamam o zaman oldu herhalde. 3-4 saat boyunca hiç durmadan ağlamıştım. (G16-K-21-Kardeş-14).

Yas süreci, şiddeti ve süresi belli olmayan deneyimleri içinde barındırır. Bu deneyim o kadar öznel ki Roland Barthes'in dediği gibi "Herkesin kendi keder ritmi vardır." (Barthes, 2016, s. 172). Kimisi hayatını sınırlamakta, kimisi de mutluluğu ihanet olarak görmektedir. Örneğin yasını yaşayan bireylerden bazıları her gün kaybettiği kişi için göz yaşı dökmektedir. Aşağıda katılımcıların yas deneyimlerine ilişkin bazı ifadelere yer verilmiştir:

Sürekli ağlıyorum. Başka insanlardan kendimi soyutlamaya çalışıyorum. Tek kalmaya çalışıyorum. Aslında içime kapanmaya çalışıyorum. Öyle oldu. Evet, kendime zarar aslında. (G4-23-K-Anne-43).

Ya her gün zaten ağlıyorum ki. (G6-K-32-Eş-31).

Her gece de ağlıyorum ama ağlamak çare değil. Çözüm olmuyor yani. Sabahleyin de ağlarım, gece yarısı da ağlarım. (G18-E-37-Kardeş-42).

Kayıp deneyimi yaşayan bireyler neyin normal, neyin anormal olduğuna da bu süreçte karar verememektedir. "Yasını yaşamalı mı, yasından çıkmalı, yaşanan hisler ve deneyimler normal mi?" gibi sorgulamalar yapmaktadır. Yas deneyiminin içerisinde belirsizlikler ve iniş-çıkışlar olduğu da görülmektedir.

Zaten insan yani sürekli de yas, yastaymış gibi hissediyor kendini. (G6-K-32-Eş-31).

...ne bileyim işte bazen uyur gezer olduk, bazen ağlar gezer olduk. Olduk işte bu süreci yavaş yavaş atlattık. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

Yani yası yaşama şekli değil de kimi düzeliyorsun, kimi normal hayata dönüyorsun kimi karışıyor bir şeyler oluyor yani. (G13-K-57-Eş-64).

Yavaş yavaş kendine geliyorsun ya, hani bir yarım gittiyse diyorsun. Uçaktan düştüm, bir yarım gitti. Ama sonra ne yapıyorum? Tedavi oluyorsun yani zaman tedavi ediyor, doktorlar değil. Zaman ve senin kişiliğin mi diyeyim, senin kafanın içindekiler mi diyeyim işte. (G13-K-57-Eş-64).

Kayıp deneyimleyen bireyler bazen de çaresizlik içinde ve kendini boşlukta hissederek her şeyin bittiği düşüncesiyle intihara kadar gidebilen risklerle karşılaşabilmektedir. Literatürde de yas tutan bireylerin öfke, inkar, suçluluk, geçmişteki anıları hatırlayamama ve intihar etme eğilimi gösterme gibi depresif davranışları sergileyebileceklerine dikkat çekilmektedir (Avcı, 2019). Bazı araştırmalar ise intihar girişimini bağlanma figürü konumundaki bireyin kaybına bağlamaktadır (Solmuş, 2011, s. 80).

Bitti dedim, intihara kadar geldim yani. Aynen, o şeye de geldim. Allah'ıma çok şükür, Ya Rabbim. Bu verdiği dinden dolayı durdum. Geride kalan 4 çocuğum sayesinde durabildim. (G6-K-32-Eş-31).

İlk gün geçirdim yani çok kötü. Yani insan sanki artık her şey bitti dediği şeye geliyor, duruma geliyor. Yani o kadar insan gerçekten anlatamıyor yani. (G6-K-32-Eş-31).

Düşünemiyorum, ben sadece, ben o öldüğü günlerde, o an çok ölmek istiyorum. Beni de yanına koysalar, tazeyken hep ölmek istedim. (G1-K-50-Eş-55).

Yakın kaybı yaşayan bireylerin ilk günden beri yaşanan deneyimlere ilişkin diğer paylaşımlarımdan bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

Yani onu, ilk bir ay çok zorlandım, o konuda. Yani şimdi ben, yani cenaze oldu işte 1-2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 gün evden çıkamadım dışarıya. Ondan sonra çıktım, gidiyorum iş yerine. Yani “Ne yapacağım şimdi, iş mi yapacağım?” diyorum. Yani iş yapacağım. aaa kızım gitmiş, para kazanmanın derdine mi düşeceğim? Ticaret mi yapayım, dükkânı mı açayım? Öyle ilk bir ay var ya çok zor geldi bana. Ben neyin peşindeyim? Ya benim kızım toprakta işte ıslandı mı acaba? Ben neyim peşindeyim böyle, ne kadar boş bir dünya böyle? Böyle bir ay çok zorlandım. Eve gidiyoruz, işte ben yemek yiyorum. Ne, çok zor? İlk bir ay inanılmaz derecede zordu. Ondan sonra işte hayat devam ediyor. (G15-E-43-Çocuk-5).

Şöyle söyleyeyim hocam. Ben üniversite sondaydım bu durumu yaşadığımda. Yani ilk böyle 1 yıl filan çok ne yaptığımı da çok hatırlamıyorum yani böyle yani kötü bir süreçti tabii ki. (G19-K-32-Kardeş-15).

Yani nasıl desem? iki sene dolacak ama yine de oluyor yani. Mesela birden sofrada babamın gözü dolar, annem ağlamaya başlar. Bunu bunu severdi diye ağlamaya başlar. Orda biz etkileniyoruz, biz de susuyoruz yani. Nasıl desem? iştahımız kesiliyor, yiyesimiz gelmediği çok zamanlar oluyor. Hâlâ da devam ediyor bu. (G16-K-21-Kardeş-14).

Görüşülen kişilerin yas süreci içerisinde yaşadıkları acı ve kederi de sık sık vurguladıkları izlenmiştir. Acının zaman içerisindeki durumu kişiden kişiye değişmektedir. Bazı katılımcılar acının seyrine ilişkin düşüncelerinde zamanla bir

hafifleme olduğunu vurgularken diğer bazı katılımcılar acılarını yaraya benzeterek söz konusu yaraya dokunulduğunda acının yeniden depreştiğini ifade etmiştir. Çocuklarını kaybeden ebeveynlerle yapılan bir araştırmada da ebeveynler duygu ve kederlerini “açık yara” metaforu ile aktarmıştır (Abbott, 2009). Ozan ve yazarların kayba *ruhsal yara* dedikleri de belirtilmektedir (Volkan ve Zintl, 2020, s. 20). Roland Barthes (2016, s. 18) ise *Yas Günlüğü* adlı eserinde yas derecesinin ölçülemeyeceği gerçeğine karşın herkesin yasın yoğunluk derecesini kestirmeye çalıştığını belirtmektedir. Yakınını kaybedenlerin acıyı yaşama deneyimleri, acının neye benzetildiği ve kederin zamanla değişimine ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Acı çekmediğim bir gün yoktur. Diyorum keşke bir saniye unutsam. He yaşıyorum he hiç içinden çıkamıyorum hala o günün içindeyim. (G1-K-50-Eş-55).

Yani çok derin acı hissettim, öyle diyeyim size. O acıya hazırlandığımı zannediyordum, şaşırdım ben kendime. Hani bir laf var “Uyurken üstünü örttüğün kişinin toprağın altında olduğunu görmek gerçekten çok acı.” (G14-K-48-Baba-86).

Acıyı o içindeki acıyla beraber yaşıyorsun, çöküyorsun, gidiyorsun. Onun acısı bitmiyor. (G2-E-54-Çocuk-20).

Onu da onun bana kaybı, yüreğimi ikiye ayırmış gibi geldi. Şu an mesela kendimi iyi hissediyorum ama aynı gün nefessiz hissediyorum. Yani ben bu acıyı kabul etmiş değilim, hala acıyı kendime işlemiş değilim. (G10-K-28-Kardeş-31).

Tabii bir yara var orada, orayıdeşmedikten sonra. O yara duruyor. O hiç iyileşmeyen bir yaradır. Ama onu kurcalamadıktan sonra da bir zararı olmuyor insana. Ne ileri ne geri gidiyor. Orada duruyor. Deştikçe, hatırlayınca. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Yukarıda aktarılan ifadelerden yakınını kaybeden bireylerin yara metaforunu sık sık tekrar ettikleri ve acılarını iyileşmeyen bir yaraya benzettikleri görülmektedir. Bu yaranın kanamaya hazır olması şeklinde yorumlanması ise yas tutan bireylerin her an acılarıyla meşgul oldukları şeklinde de yorumlanabilir. Diğer taraftan bireylerin yaraya alışma ve ona rağmen hayatı sürdürme durumları da farklılık göstermektedir. Acının zamana göre değişimini değerlendiren katılımcıların ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

Zaman her şeyin ilacı derler ya, ona inanıyorum. Çünkü tabii ilk günkü gibi değil acımız. Ama yine de yaşıyoruz. Ama yavaş yavaş hafifliyor yani. (G16-K-21-Kardeş-14).

Ha bir şey unutmuyorsunuz, acıyı unutmuyorsunuz ama biraz daha o önceki o şeyiniz, çocuğa karşı olan tavırlarınız gitgide biraz rahatlıyor. Yani neticede ümit kesiyorsunuz yani bir yönde. Diyorsunuz ki “Tamam bu iş bitti. O kendi gitti, yerini doldurdu. Biz şu saatten sonra, bizim kendimize yapacağımız nedir?” (G2-E-54-Çocuk-20).

Onun bir zirvesi var yani boşalyorsun. Böyle en zirve yapıp o üzüntünü tam anlamıyla yaşıyorsun. Ondan sonra o yavaş yavaş sönmeye başlıyor. (G8-E-36-Kardeş-40).

Acı, acı insan 5 yaşından 55 yaşına kadar da gelse o acı içinde kalıyor. Ha bu nedir? Bu az önce bahsettiğimiz gibi birinci gün, ikinci gün, üçüncü gün ve bu yıllara dağıldıkça hafifliyor. Ama o anı, o yaşadığın travma, o bir yerde duruyor. (G9-E-35-Eş-24).

Ölüm acısının yaşanması, sürecin normale dönmesinde etkili bir faktördür. Bu bakımdan acının işlenmesi, yaşanması beklenen bir durumdur (Bildik, 2013, s. 224). Bazı katılımcılar bunun farkında ve bu yönde paylaşımlar yapmıştır. Bazı katılımcılar ise ölüm acısı biraz bile dinmiş gibi hissettiğinde kendine kızmakta ve öfkelenmektedir. Bu bakımdan bazı katılımcılar yası yaşama hakkı, özgürlüklerinin olması gerektiğine vurgu yapmıştır.

Yani mesela gece çok derin hissediyordum ve sabah onu o derin hissiyatı hissedemediğim için kendime kızdığım zamanlar oldu. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yani o anlarda özgür olmalı diye düşünüyorum. Ondan sonra tamam. Destek olmak istiyorsa olabilir. Ama ilk başta o yası yaşamak, yani o acıyı yaşamak, atmak, bağlamak, çağırmak gerekiyor yani. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bir acı yaşamazsak eğer onunla ilgili hiçbir şey bilemeyiz. O duyguları tanımıyoruz. Üzüntümüzü, sevincimizi anlayamayız. Bu benim görüşüm. Ben böyle düşünüyorum yani. Dolayısıyla o acıyı yaşamak, onu tanımak nasıl bir duygunun içine girdiğimiz ne zaman ne yaptığımız çok önemli. (G4-23-K-Anne-43).

Yakınını kaybeden bireyler ölenlerle yeni bir bağ kurabilmektedir. Bu sağlıklı bir yas süreci için de gerekli bir durumdur ve aynı zamanda yas danışmanlığının amaçlarından biridir (Harris ve Winokuer, 2021, s. 12). Zira geride kalanların kurdukları bu bağ bireylerin hayatlarına, tutum ve davranışlarına yansımaktadır. Örneğin ölen annesinin fotoğrafını paylaşmadığında annesinin kendisine kızacağını düşünen bir üniversite öğrencisi. Yine benzer şekilde 5 yaşında ölen çocuğunun mezarını düzenli olarak ziyaret eden bir babanın cezaevine girmesi sebebiyle mezar ziyaretinde bulunamamasından duyduğu suçluluğu ve onu unuttuğu şeklindeki kaygıdan dolayı ölen kızına bu durumu açıklayıcı bir mektupla (Ek.12) yazması/ifade etmesi gibi. Dolayısıyla ölen kişilerin geride kalan sevdiklerine kızacağı, küseceği, öfkeleneyeceği veya yollarını bekleyeceği gibi durumlar ve geride kalanların bu duruma yönelik eylemleri ölenlerle kurulan bağların izlerini taşımaktadır.

Peki yeni bir bağ kuruluyor mu kayıptan sonra? Yani sizin ölen yakınınızla (soru sorarken yakınınız kelimesi yerine ölenin yakını kimse o kullanılmıştır) bir bağınız

var mı, o bağ duruyor mu sizce de? sorusuna verilen yanıtlara bakıldığında ölenle bağların sürdürüldüğü anlaşılmaktadır.

Duruyor, duruyor. Yani biz mesela ev içerisinde de sürekli onun söylediği laflar vardır mesela klişe. Mesela hava soğuk olduğunda, “Hava mı soğuk, ben mi üşüyorum? Ben mi üşüyorum, hava mı soğuk?” Mesela bu onun şeyidir. Hani klişe lafıdır. Kışın mesela çok söyler. Biz sürekli onun belli böyle şeyleri vardır. Hem biraz komik biraz böyle ona ait bir şeyleri lafları söyleyerek hep o bağ sürdürürüz aslında. Yani ev içerisinde benim çocuklarım da eşim de annem yanımda olduğunda da hep böyle. Mesela her sofrada akşam yemeklerinde hani babama böyle bir atıfta bulunuruz. Yani babamla ilgili bir şeye değiniriz. O sanki yanımda yok ama hala onu hatırlıyoruz ve anıyoruz. Onun söylediklerine güleriz, yani o bağ hala devam ettiririz. (G14-K-48-Baba-86).

Görüşmemiz esnasında “Bana küser mi falan?” diye şeyler kullandığınız. Yani o zaman onunla bir şekilde size göre bir kanal var mı? Bir iletişim kanalı diyelim.

Ya olduğuna inanıyorum. Yani eğer paylaşmazsam gerçekten üzüleceğini falan düşünüyorum. Ama bunun nasıl olduğunu da bilmiyorum. Hissediyorum galiba. Mesela hapishaneden çıktığımda ilk yapacağım şey onu ziyaret etmektir. “Acaba beni bekliyor mu?” hissine kapılmıştım. “Bir yıl geçti. İşte aylar geçti, babam beni ziyarete gelmedi.” Düşünüyorum mu acaba diye düşünmüştüm. Gidemiyorum ama o şimdi görüyordur beni diye düşünüyorum. Gidemedim ben ona mektup yazmıştım. Bak sana şu nedenlerden dolayı gelemiyorum. Senden özür diliyorum ama ilk çıktığım zaman söz veriyorum sana geleceğim demiştim. Çıktığım zaman ilk işte anne babama ziyarete bile gitmeden onun mezarına gitmiştim. (G15-E-43-Çocuk-5).

Tamam kaybettik ama o hâlâ bizimle yaşıyor, diye düşünüyoruz. En azından içimizde yaşıyor, öyle söyleyeyim. (G8-E-36-Kardeş-40).

Aramıyorum, var o yanımda. Aramıyorum, bedenini aramıyorum hocam. Çok daha güçlü bir şey var yanımda. Onunla daha iyi anlaşıyoruz şu an. (G13-K-57-Eş-64).

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinde önemli izler taşıyan bir diğer husus da özel günlere ilişkindir. Özel günlerde kaybın neden olduğu duygular daha şiddetli bir şekilde hissedilmektedir (Kara, 2016, s. 257). Dolayısıyla geride kalanların kaybettikleri kişilerden sonra doğum günü, bayramlar, evlilik yıl dönümü vb. gibi özel günlerde acıları derinleşebilmektedir. **“Peki ölüm yıl dönümü, doğum günü, evlilik yıl dönümü, bayram vb. gibi özel günlerde kendinizi nasıl hissediyorsunuz, neler yaşıyorsunuz?”** sorusuna verilen yanıtlardan bazılarına aşağıda yer verilmiştir. Bu soruya verilen yanıtlardan geride kalanların ölen yakınlarının doğum günlerine ilişkin yaşanan duygu ve durumların nasıl deneyimlendiği katılımcıların ifadeleriyle daha açık hale gelmiştir. Doğum günlerinde acının daha derin hissedildiği, onun ölümüne ilişkin derin düşünce, hüznün ve hislerin ortaya çıktığı görülmektedir.

Kötü hissediyorum. (G1-K-50-Eş-55).

Yani diyorum ya, o yaş günlerinde, şeylerinde veya insanın yarasını bir daha kanar ya böyle, aynı öyle aklımıza geldi mi heh tamam bugün bizim Ramazan'ımız 15 Mayıs'ta dünyaya gelmişti. Orda bir şey oluyor işte, insan bir değişik oluyor. Hatta konuşurken bile benim şeyim değişti. (G2-E-54-Çocuk-20).

Doğum günü evet doğum günlerinde kötü oluyor insan, kötü hissediyoruz. Hepimizin aklında zaten oluyor. Bir de benim mesela şeydi işte evlenme zamanım da tam onun ölüm... mesela 2 Ağustos'ta öldü, 8 Ağustos'ta doğum günü onun. 2 Ağustos'ta öldü. 3'ünde otopsiye gitti. 4'ünde gömüldü. 2-3 gün sonra doğum günü. O aralar böyle yani Ağustos'un ilk haftası hep onunla ilgili şeyler (G19-K-32-Kardeş-15).

Doğum gününde mesela ikizi var, ikizinin doğum gününü kutlayamıyoruz biz. Nasıl desem.

S: İkizinin doğum gününü kutlamıyor musunuz?

Aynı gün olduğu, evet, aynı gün doğdukları için kutlayamıyoruz. Hani kutlasak, şey oluyor içimiz, bir garip oluyor. Burkulma derler ya bir burukluk var. Burkulma var, ne diyeyim bilmiyorum işte. Hani onun ertesi günü ya da 2 gün sonra kutluyoruz, doğum gününü. (G16-K-21-Kardeş-14).

Yakınını kaybeden bireyler bu kayıplardan dolayı bayramlarını hüznün ve kaybettiklerinin acısı içinde geçirmektedir. Örneğin Kars yöresinde yapılan bir çalışmada kayıptan sonra ilk bayramın *kara bayram* olarak görüldüğü aktarılmaktadır (Gökşen, 2011, ss. 284–285). Bayramların birlikte olmayı simgelemesi ise bireylere kaybettiklerinin yokluğunu daha çok fark ettirmektedir. ***“Mesela yarın bayram, bayram arifesindeyiz. Sizce bayram nasıl geçer? Ne bekliyorsunuz, ne hissediyorsunuz?”*** sorusuna verilen yanıtlardan, bayramların mutluluk yerine hüznün ve acıyı daha görünür kıldığı anlaşılmaktadır.

Ben kendimi hayal edebiliyorum şu an, bir köşede oturup, sadece oturup... oturmayı düşünüyorum yani bir köşede. Yani kimseyle bayramlaşabileceğimi de düşünmüyorum. Bir buruk olacak içim yani. (G4-23-K-Anne-43).

Bayramda daha kötü böyle kötü geçirdik. Yani çocuklar olsun, onları şeye götürdüm arife günü kendim gittim ziyaretine. Bayram günü de bütün 4 çocuğumu da aldım götürdüm yani. Onları o mezarlığın başında görürken çok baya bir etkilendim hani kötü oldum. Hani kızımın “Baba geldim işte ama seni göremiyorum, elini öpmeye geldim ama elini öpemiyorum.” taşa sarılmış diyor “Baba bari taşını öpeyim.” diyor. Sarılmış o taşa ağlıyor ağlıyor. “Baba hani öpeceğim el nerde?” diyor. (G6-K-32-Eş-31).

O süreç çok zor geçiyor hocam işte. Bu bayram dediğiniz işte geliyor mübarek güne. Annemi gömdüm ilk bayram 3 gün sonraydı işte, Kurban Bayramı. Onu tarif edemem işte. O çok zor. Bu bayram da bakalım nasıl olacak, daha yaşamadık. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

Ölüm yıl dönümleri de tıpkı diğer özel günlerde olduğu gibi geride kalanların acısını ve yokluğunu daha çok hissettirmektedir. Örneğin 5 yaşında kaybettiği kızının ölüm

yıl dönümünde cezaevinde olduğu için kızına mektup (Ek.12) yazan bir katılımcı duygularını şöyle aktarmaktadır.

Mesela ilk yılında ben, ilk ölüm yıl dönümünde ben hapisanedeydim. Ben hapisanedeyken ben aileme mektup yazdım. Kızıma yazdım, bütün kızlarıma en son da Z. N.'ye yazdım, rahmetli kızıma. (G15-E-43-Çocuk-5).

Mesela şahsen ben ölüm günlerini kolay kolay kaçırmam yani. Ölüm günlerinde kabri başında böyle Yasin okumaya özen gösteririm. Yani bugüne kadar hiç, hiç aksatmamışım. Hep gidiyorum yani. Ölüm yıl dönümünde gidiyorum kabri başında Yasin'ler okuyorum. (G9-E-35-Eş-24).

Oğlunu 14 yaşında kanserden kaybeden bir anne ise o günden beri takvime bakmadığını, geçen zamanı fark etmek istemediğini aşağıdaki sözlerle ifade etmektedir. Takvime bakmak istememesinin bir diğer nedeni de annenin ölen oğlunun doğum günü acısını yaşamak istememesidir.

Ya biliyorsun da ben hiç takvime bakmıyorum.

Niye bakmıyorsunuz? Hatırlamamak...?

Hatırlamak, o günleri saymak, o şeyleri. İstemiyorum yani onları. Geçsin öyle şey, zamanı çünkü. (G5-K-46-Çocuk-14).

Ölüm gibi bazı yaşam olaylarının her zaman ölüm anksiyetesi/korkusunu uyandırdığını ifade eden Yalom (2017, s. 29), bu tür olayların açık ölüm korkusunun yüzeye/ortaya çıkmasıyla sonlandığını belirtmektedir. Yakın kaybı deneyimleyen bireylerden bazıları da ölüm gerçekliğinin farkına daha çok vardığından ve ölümü daha çok hissettiğinden bazen kendisi bazen de geride kalan diğer sevdikleri için kaygılanabilmektedir. Bu yüzden geride kalan bireylerin diğer sevdikleri için ölüm korkusu yaşaması yas sürecini daha zor deneyimlemelerine neden olabilmektedir. Bazıları ise en yakınındaki sevdiğini kaybettiği için ölümle yüzleşme korkusunu yenebilmiştir.

Biliyorum çocuklardır, irkiliyorum, korku içime girmiş. Biri ölecek. Şey ölümünden başka bir şey düşünemiyorum, ben ve çocuklarımdan. O günden beri ölüm korkusunu yaşıyorum. (G1-K-50-Eş-55).

Hiç onları hiç aklıma gelmedi de hani ben kendim ölmeyi her zaman, ben ölümünden çok korkardım. Kendi şahsi korkardım yani, şimdi hiç korkmuyorum. Cıks (yok anlamında). Ah şimdi eve giderken ölsem, hiç korkmam ama ben önceden ölümünden çok korkardım. Korkmuyorum şimdi, ne yapayım, çocuğum ölmüş bende öleyim. Ne yapayım diyorum. (G5-K-46-Çocuk-14).

“Bağışlanan Terapi” adlı eserinde Yalom (2014, s. 135) ölüm korkusunu tarif ederken “*Ölüm korkusu her zaman yüzeyin altına süzülür. Yaşamımız boyunca*

peşimizi bırakmaz ve ölüm farkındalığıyla başa çıkmak için -çoğu inkara dayalı-savunmalar geliştiririz. Ama aklımızdan çıkaramayız. Fantezilerimize ve rüyalarımıza girer. Her kabusta karşımıza çıkar.” diyerek insanın hayatı boyunca bu korkuyu taşıdığını ve bu korkuyu yenmenin en önemli gelişimsel görevlerden biri olduğunu vurgular. Ona göre insanın ana görevlerinden biri de iyi yaşamayı öğrenmenin iyi ölümü öğrenme olduğunun farkına varılmasıdır. “Din ve Psikiyatri” adlı eserinde ise kanser hastalarıyla ilgili deneyimlerini paylaşırken ölüm korkusunun “yaşanmamış hayat” miktarıyla orantılı olduğunu aktarmaktadır. Hayatı dolu yaşayan, potansiyellerini kullanan bireylerin ölüm karşısında daha az panik yaşadıklarını vurgulamaktadır (Yalom, 2017b, s. 62).

4.1.2.2. Ölenlere ilişkin rüyalar: “Hiç, mesafeli sanki bana kızmış, küsmüş.”

Rüyalar bilinçaltının okumaları ve dışavurumudur. Diğer bir ifadeyle uyanırken üzerinde çalışılmayan düşünceler rüyalar aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Volkan ve Zintl, 2020, ss. 30–31). Örneğin ölene karşı suçluluk hissedenler ölen yakınına rüyasında kendisine dargın görmektedir veya birey ölene karşı son görevini iyi bir şekilde yerine getirmediğini düşünüyorsa rüyasında onu öfkeli görebilmektedir. Dolayısıyla rüyalar bu bakımdan ölenle kurulan bağ, yaşanan duygular ve sağlıklı vedalaşma durumlarına göre anlam kazanmaktadır.

Rüyaların bir diğer özelliği de rüyalarda ölenin mutlu olduğu görülünce veya ölen geride kalanların yüzüne gülünce geride kalanlar da kendini suçlamayı bırakmaktadır. Bazen de rüyalar, yasa verilen aşırı tepkilerin normale dönmesine aracılık etmektedir. Örneğin annesini kaybeden bir genç kızın, annesinin odasına girememesi gibi bir durum söz konusuysa rüyasında ölen annesini giremediği odadan gülerek çıktığını görmesi onun bu davranışını yavaş yavaş terk etmesini sağlamıştır.

Onda da o odadan gülerek çıkıyordu. Daha hani güler yüzlü çıkınca. Daha iyi oldu. Hani en azından gözümdeki o kötü görüntü gitti. O odaya mesela dediğim gibi giremiyordum, o gülümseyerek çıkması çok iyi geldi. (G3-K-22-Anne-56).

Hiç mesafeli sanki bana kızmış, küsmüş. (G1-K-50-Eş-55).

Evdeki herkes gördü. Bir babamla bir ben göremedim. Ben buna bağlıyorum; hani küs ayrıldığımız için “Acaba küs olduğu için mi rüyalarım girmek istemiyor?” diye çok fazla sorguluyorum kendimi. Çok isterdim hani şey bekliyorum artık, rüyama girsin bekliyorum. Artık hani bir işaret küs olmadığını söylese. (G16-K-21-Kardeş-14).

Yalom, rüyaların bireylerin derindeki sorunlarını yeniden ifade etmenin bir yolu olduğunu da vurgulamaktadır. Ona göre rüyalar farklı bir dil ve görsel benzetme içerebilir ancak bilinçdışına giden önemli bir yoldur (2014, ss. 229–230). Örneğin trafik kazası sonucunda ablasını kaybeden bir genç kadın, kardeşinin ölümünü kabullenmediği için gördüğü rüyalar da kardeşinin yaşadığını ispat etmeye ilişkin olmuştur.

Aynı gece bu iki anlatacağım şey aynı gece yaşadığım şey. Aynı zamanda aynı şeyde S.'yi görüyorum. S.'nin mezarındayım tahtaları tek tek kaldırıyorum, gerçek anlamda yüzünü görüyorum ve hissediyorum ve bağıyorum “gelin bakın yaşıyor.”

Ne hissettiniz onu gördüğünüzde?

Bağıyorum ve müthiş bir umutla “Bakın yaşıyor, hepiniz bana yalan söylediniz. Ben inanmamıştım bakın gözleri açılıp kapanıyor. Gördüm, gördüm yani.” Anlatırken bile şey oluyorum. Yüzünü cap canlı gördüm. “Bakın, bakın nefes alıyor.” doktorları çağırıyorum ve başına topluyorum. Tek tek tahta, mezarının tahtalarını kaldırıyorum, mezar bir anda hastane odasına dönüyor. “öhö öhö” diye öksürüyor. “Bakın ben söyledim, ölmemiş diye. Bakın nefes aldığını gördüm. Öksürüyor öhö diye.” böyle yerinden fırlıyor, nefes alıyor, ameliyata alıyorlar ve ben onun yaşadığını herkese söyledikten sonra yüksek hastane, yüksek bir katın hastanenin yüksek bir katından pencereyi açıyorum ve kendimi denize atıyorum. Böyle bitiyor rüya yani. (G10-K-28-Kardeş-31).

Kaybettiği sevdiğine karşı suçluluk hissedenden bir katılımcı ise mutlu olduğunda annesini rüyasında görmektedir. Çünkü birey mutlu olmayı hak etmediğini düşünmektedir. Bu yüzden yapması gerekenin yasını tutmak olduğu ve hayatını kederli geçirmesi gerektiği bilinçaltında yer almaktadır.

Bir ara şey olmuştu. Ben ne zaman mutlu olsam, o günüm güzel geçse, gülsem, akşama rüyamda annemi görüyorum. Ne zaman ağlasam görmüyorum yani. Bir süredir görmüyorum mesela. Ağladığımda görmüyorum. Günüm güzel geçerse mutlu olursam eğer, o gece annemi görüyorum (G4-23-K-Anne-43).

4.1.2.3. Kayıptan sonra yaşanan değişimler: “Onun varlığı bizim hayatımızın bambaşka bir rengiydi ve biz o rengi kaybettik.”

Yakınıni kaybeden bireylerin yaşamları kayıp öncesine göre çeşitli yönlerden farklılık göstermektedir. Bu durum kimin nasıl kaybedildiğine (yas araçları) ve geride kalanın kim olduğuna göre değişkenlik göstermektedir. Yapılan görüşmelerden geride kalanların genel itibarıyla hayatında köklü değişimlerin olduğu anlaşılmaktadır. Görüşmelerden toplanan veriler; **sosyal ve günlük yaşam, hayata bakış ve yüklenen anlam, empatinin gelişimi ve kayıplardan/ölümden öğrenilenler** şeklinde

gruplandırılmıştır. Aşağıda katılımcıların sosyal ve günlük yaşamlarına ilişkin değişimler (sosyal hayattan geri çekilme, keyif alamama, bakım ve gereksinimlerini ihmal etme vb.) yer almaktadır. Katılımcıların sosyal ve günlük yaşamlarına bakıldığında kendi yaşamlarını sınırladıkları, sosyal alanlara dahil olmak istemedikleri ve yaptıklarından da keyif alamadıkları görülmektedir. Bonanno ve Kaltman (2001), bireylerin kayıp sonrasında yaşamlarını sınırlandıklarını, yasın duygusal yükü altında sosyal ilişkilere yönelemediklerini ve aktivitelere katılmadıklarını belirtmektedir. Katılımcıların bu duruma paralellik gösteren ifadeleri şöyledir:

Daha çok çalışıyorum. Gezmek hiç gezmiyorum çünkü ben hep onsuz hiçbir yeri gezmezdim, hiç. Borçka'ya gitsem bile onunla giderdim, gezsem bile onunla giderdim, nereye gidersem onunla birlikte. Hep bir arkaydı o. Eskisi gibi gezintim yok. Artık gitmiyorum. Gezmek istemiyorum öyle, dolaşmak istemiyorum. Eski neşem, eski enerjim yok. (G5-K-46-Çocuk-14).

Sosyal faaliyetim bitti benim. Dışarı çıkamıyorum, gündüz isteyim akşama dükkandayım. Annem evde yalnız, eve gidiyorum (G11-E-42-KARDEŞ-43).

Sosyal hayatımda o travma sürecinde kendimi çok kötü hissettim. Onun olmayışı işte ilk anda eşim yanımda yok yani. Eşli ortam gerekiyor. İlk zamanlar gitmedim tabi. Müzik kaldırmıyorsun, gürültü kaldırmıyorsun. İlk zaman zaten insan da istemiyorsun. Düğüne falan gitmedim. 1-1,5 sene falan gitmedim yani. Ama bu toplum “ne der”den değil yani, ben istemediğim için. O an bir yas, travma dönemi yani. (G13-K-57-Eş-64).

Onun yokluğuyla hayatım tepetaklak oldu. Artık zevk almıyorum şeyden. Ben artık hayata, hayat bakışım değişti. Hiçbir şeyden zevk alamıyorum. Gülüyorum, konuşuyorum, düğünlere de gidiyorum artık. Gezmelere de gidiyorum ama çarşılarla da gidiyorum, hiçbir şeyden zevk almıyorum. Kendimi mutsuz hep hissediyorum. Hep mutsuzum yani. Eksik taraflarım var yani. Eskiden bir yere gitsem hani severek gidiyordum. Şimdi gitsem de istemeyerek. Hiçbir yere gitmek istemiyorum ama mecburi artık hastalıktır şudur budur yoksa hiçbir şey yapasım gelmiyor. Kaldırmıyorsun, kalıyorsun ve hayat dünyanın da kararıyor. (G1-K-50-Eş-55).

Viktor Frankl (2016), “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabında insanların karşılaştıkları zorluklar karşısında uğruna yaşanacak bir sebep ve anlam bulduklarında en zor yaşantıların bile üstesinden gelebileceklerini ifade etmektedir. Yakın kaybı sonrasında da bireylerin anlam dünyalarında tahribatlar olabilmekte ve sarsıntılar yaşanabilmektedir (Keser, 2021, s. 31).

Kayıptan sonra genel yaşantı ve insan ilişkilerinde de birçok değişim olabilmektedir (Atak ve Atak, 2022). Kayıptan sonra hayatın değersiz, boş ve geçici olduğunun düşünülmesiyle ilgili birçok paylaşım yapılmıştır. Hayata bakış ve yüklenen anlam kayıptan sonra değiştiğinden hem bireyler yaşamlarını gözden geçirmekte ve yeniden biçimlendirmekte hem de bu yeni bakış ve anlam yükleme yas sürecinin daha zor ya

da kolay geçmesini beraberinde getirmektedir. Katılımcılardan kimisi hayatının rengini, kimisi kalbinin yarsını kaybettiğini, kimisi de her şeyin anlamını yitirdiğini aşağıdaki ifadelerle dile getirmiştir:

Plan yapmak saçma, hata yapmaktan da korkuyorsun bir yandan. Diyorsun ki benim her anlamda sadece iyi olmam gerekiyor diyorsun. Onun varlığı bizim hayatımızın bambaşka bir rengiydi ve biz o rengi kaybettik. Yani biz hayatımızın örnek veriyorum, gök kuşağıysak gök kuşağımızın bir rengini kaybettik. Gerçekten bence her insan bir renktir ve biz o renkle bir bütün halinde oluyoruz. Hep eksik hissedeceğiz. Ben ne yaparsam yapayım o eksikliği tamamlayamayacağım (G10-K-28-Kardeş-31).

Onun olmaması, hayallerimin olmamasıdır. Bir hayatımın olmamasıdır. Yani, her şeyin bitmesi, bitmiş yani. Budur başka hiçbir şeyin olmaması. Onla her şeyi yani hayallerim olsun, hayatım olsun, gençliğim olsun. Hani dünyada ne yaşamam gerekiyorsa o bitti yani. Onla gitti. (G6-K-32-Eş-31).

“Buna mı üzülmüşüm, ne gerek varmış. Olmazsa da olmasın. Sağlığımız yerinde. Hani annem hayatta, hani başka hiçbir şeyin önemi yok.” gibi böyle bir şey geldi. O yönlerimi törpüledim. Artık yapmıyorum. Saçma sapan şeyleri asla kafama takmıyorum. (G17-K-36-Baba-66).

Kayıplardan sonra yaşanan değişimlerden bir diğeri de bireylerde empatinin gelişmesi durumuna ilişkindir. Yakınını kaybeden bireylerin başka biriyle kendi acısını, yas sürecini paylaşması onun da yasıyla baş etmesini kolaylaştırmaktadır (Evgin ve Şahin, 2022). Yakın bir bireyin ölümünün geride kalanlar üzerindeki psikolojik etkilerini araştıran nitel bir araştırmada bir katılımcıya psikolojik destek alıp almadığı sorulduğunda “Kendim gibi eşi ölen arkadaşlarımla konuşuyorum.” şeklinde bir cevap vermiştir. Bu cümleden de anlaşıldığı üzere kendi gibi eş kaybını deneyimleyen bireylerle dertleşmeyi/sohbet etmeyi bir tür destek olarak vurgulamaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken bir başka husus da eşini kaybedeni anlamayı kolaylaştıran empatinin varlığıdır (Atak ve Atak, 2022) Perinatal ölüm sonrası babaların deneyimlerine odaklanan bir başka araştırma (Evgin ve Şahin, 2022), benzer deneyim yaşayan aile ve arkadaşların kendilerini daha iyi anladıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde araştırmamızın katılımcılardan biri, kendisi gibi annesini kaybeden bir başka arkadaşıyla dertleştiğini ve onun kendisini daha iyi anladığını bu nedenle onunla görüştüğünde kendisini daha iyi hissettiğini belirtmiştir. Yas sürecinde empatinin gerekliliğine ve kayıptan sonra gelişimine ilişkin görüşlerden bazıları aşağıda paylaşılmıştır:

Şöyle örnek vereyim. Benim yakın bir arkadaşım var B. O da annemle onun annesinin arasında 9 ay var. O da annesi vefat etti. Onun geçen haziran ayında vefat etti, mesela onunla duygularımız aynı. Onun annesi önce vefat ettiği için onu

anlayamıyordum anlattığı zaman. Ağlıyordu sürekli işte diyordu ki “Annem hep şurada oturuyordu, oraya gittiğimde şimdi yok.” İşte “şunla oynuyordu artık oynamıyor.” dediğinde hani hayal görüyor falan sanıyordum. Şimdi annem vefat ettiği zaman, o benim yanıma geldiği zaman ilk cümle şey demiştim. “Şimdi seni daha iyi anlıyorum.” demiştim ben ona. Sürekli onunla konuşuyorum mesela, derdini anladığı için. İyi geliyor, sanki sadece beni anlayan insan onun olduğunu düşünüyorum. Başkasına anlattığımda kendimi acındırıyormuş gibi bir iz bıraktığımı düşünüyorum. Annemle ilgili konuşunca sürekli kendine acındırıyormuş gibi şeyler de duymuştum arkadaşlarımdan. Ama B. ile konuştuğum zaman hem rahatlıyorum hem o da rahatlıyor ikimiz konuşunca. (G4-23-K-Anne-43).

Ben şimdi bir tek evladımı kaybettim ya, evladını kaybedenin acısını daha iyi anlarım. Ama bir babasını kaybedeni ya da bir annesini kaybedeni çok iyi anlayamam. Çocuğunu kaybeden birini getirdiğinizde benim yaşadığım süreçleri nasıl yaşıyor, travma atlatması konusunda neler yaşadık ona öncülük edebiliriz. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Kayıptan sonra yaşanan değişimlerden bir diğeri de kayıp/ölümlerden öğrenilenler olmaktadır. İnsanların sevdiklerini kaybetmeleri, o süreçte yaşananlar ve kurulan ilişkiler bireylere yeni bir bakış açısı kazandırabilmektedir. Kayıplar bazı bireylere de ilişkilerini yeniden gözden geçirme fırsatı vermektedir. Bu, hayattan ve o süreçte yaşadıklarından çıkardıkları bir ders olabileceği gibi farkındalık, olgunluk da olabilir. Literatürde bu durum travma sonrası büyüme olarak geçmekte ve bireylerin yaşadıkları olumsuz derin izlerin yanı sıra acılardan anlam çıkarma, dersler çıkarma ve yeni beceriler kazanma (Dursun ve Söylemez, 2020) şeklinde açıklanmaktadır. Volkan ve Zintl (2010) ise bu durumu “*Acımasız armağan: büyümenin bir aracı olarak yitim*” bağlamıyla ele almaktadır. Katılımcıların bu yöndeki paylaşımları ise şöyledir:

İnsanda şöyle, yani hayattaki ne kadar boş yere insanlardan, insanları kırdığımızı, ne kadar ucuz bir iş yaşantımız olduğunu işte daha çok olgun bakıyorum. Yani şöyle, bakış açısı şöyle nasıl diyeyim ben size, tarifini? Evet bu çok değersiz yaşamamak, işte anı daha çok değerli yaşamak. O yönden bir de dünyada mesela çok eskisi gibi mesela o olsun, bu olsun, bunu yapayım, böyle bir rahatlığım olsun hayatta düşünmüyorum, hiç düşünmüyorum (G15-E-43-Çocuk-5).

O an, belki de o an şeyin farkına varmaman lazım ama görüyorsun, göz ardı edemiyorsun ve o da sana bilinç katıyor. Hani diyorsun ki çok ders kattı. İnanın ben şu an toparlayarak anlatmaya çalışıyorum. Mesela eskiden şuna ayıp olmasın diye şöyle davranırdım. (G10-K-28-Kardeş-31).

Bu süreçte duygu olarak yani daha çok sorumluluk aldığınızı hissediyorsunuz. Olgunluk mesela çok fazla olgunluk geliyor hani. Ben olgunlaşma nedenim bu ilk kaybımız zaten çok yakınımız olarak. Olumsuz bir şeyin içinde aslında çok olumlu şeyler katmış hani. (G17-K-36-Baba-66).

Sahip olunan ilişkilere yatırım yapma, insanın değer verdiği şeylerin yerini başka şeylerin alması, plan ve hayallerin önemini kaybetmesi gibi değişimler ve geçici bir

hayat için insanların kendini yıpratmaması gerektiğine ilişkin öğretiler de bu süreçte edinilmektedir.

Şu hayattaki değerli olan tek şeyin kurduğumuz bağlar ve geçirdiğimiz güzel zamanlar. Yani onun dışındaki her şeyin o kadar kıymeti yok ki o kadar gerçekten kıymetsiz. Yani sen ne kadar hayal kurarsan kur, sen ne kadar plan yaparsan, onu yapacağım, bunu yapacağım derssen, senin değil hayatın planı işler. (G10-K-28-Kardeş-31).

Şu üç günlük dünya için insan kendini yormamalı, bunu düşünüyorum hocam. Ne rahmetli babam, ne abim, ne babaannem, ne dedem hepsini kaybettim. Hiç kimse bir şey götüremedi. Bu yüzden fazla sıkıntıya girmeye gerek yok. Onu düşünüyorum. (G11-E-42-Kardeş-43).

4.1.2.4. Yaşanan duygular-hisler: “Şöyle, herkesin annesi var, benim yok düşüncesi var kafamda.”

Yakın kaybından sonra yas sürecine birçok duygu ve his eşlik etmektedir. Öfke, özlem, pişmanlık, çaresizlik, boşlukta hissetme, suçluluk, intihar düşüncesi ve anlık gülme-ağlama gibi duygular geride kalanları duygu dolu bir atmosfere sürüklemektedir. Yas sürecinin karmaşık yapısı, kendini bireylerin duygu durumlarında göstermekte ve bu karmaşık yapı bireylerin deneyimlerinde de göze çarpmaktadır. Örneğin bazen insanlar daha büyük acı yaşadığını düşünerek başkasının acısını çok hafif bir acı olarak görmektedir. Bazen de kendi yakını erken öldü diye yaşayanlara, yaşlılara (çocuklar ölüyorken onlar niye hala yaşıyor öfkesi), ölenin arkadaşlarına öfke duyulabilmektedir:

Bizim evin yakınlarında bir yer. Mesela işte arkadaşları bu olaydan belli bir zaman sonra diğer başka arkadaşları kardeşimin. Oraya yüzmeye gitmişlerdi mesela. Bu beni çok üzmüştü. Sonra ben de onlara yazmıştım hani “çok kırdım.” diye. Hani sonuçta sizin de arkadaşınız yani onun öldüğü yerde bu şekilde nasıl yüzebiliyorsunuz? (G19-K-32-Kardeş-15).

Mesela bazen böyle kaynanamla kayınpederime bakıyorum onlar gene yan yanadır. Bahçede yan yana oturuyorlar mesela diyorum “Bak ya, benim evimde bir eksiklik.” (eşini kaybettiği için birlikte olanlara öfkelenmektedir). (G6-K-32-Eş-31).

Mesela burada biri suya düştü, genç nişanlı çocuk. Köyde bir tane geçenlerde genç delikanlı kalp krizi geçirdi, öldü. Allah onlara da annelerine de yardımcı olsun ama bunu dedim ki: “35-40 yaşına gelmiş, o çocuğu her şeyi gördü, evlendi, mesela eşi oldu. Annesi ondan doydı, annesiyle birlikte yaşadı.” Ben onları hiçbir şeye ne oğlum yaşadı ne ben yaşayamadım. Mesela 30 yaşını görmedik, bir şey yok. (G5-K-46-Çocuk-14).

Şöyle herkesin annesi var, benim yok düşüncesi var kafamda. Mesela bir anne kelimesi geçince direk o kişiye bakıyorum. (G4-23-K-Anne-43).

Yakınını kaybeden bireylerin kaybettikleri kişileri özledikleri ve zaman gittikçe özlem duygusunun arttığı gözlemlenmiştir. Kayıp ve yas literatüründe de özlem sıklıkla vurgulanan duygulardan biri olmuştur. Özlem duygusunun yas sürecindeki baskın etkisinden dolayı Parkes “özlem ve arayışı” yasin bir evresi olarak ele almaktadır (Thompson, 2002, s. 4). Katılımcıların vefat eden yakınlarını özlemeye ilişkin sözleri şöyledir:

Yani çok özlüyorum. Bu kadar çok sevdiğimi bilmiyordum mesela. Çok seviyormuşum yani hani böyle mesela onu farkında olmadan (G10-K-28-Kardeş-31).

Özlem duyuyorum, yani çok çok özlüyorum (ağlıyor). Çok uç derecede özlem var yani. Hani zaman zaman böyle videolarını açıp sesini duymak, sesini unutacağımdan korkuyorum. Mesela yüzünü unutacağımdan korkuyorum yani (G14-K-48-Baba-86).

Özlem duyuyoruz. Bunu yalnız kaldığım süre boyunca sürekli hissediyorum. Yalnız kaldığım sürece. (G4-23-K-Anne-43, Konum 75-78).

Bir yanımda hani müthiş bir özlem dolu. (G10-K-28-Kardeş-31).

Özlem çok, hiçbir zaman bitmez, bitmeyecek. Sonu olmayacak bir şey yani. Özlem hep olacak. Tabii ilk dönemlerde aşırı bir özlem oluyor. Hani zaman ilerledikçe de o artıyor (G17-K-36-Baba-66).

Kayıptan sonra geride kalanların yoğun duyguları arasında pişmanlık da yer almaktadır (Kübler-Ross ve Kessler, 2004). Katılımcıların özellikle birlikte daha çok vakit geçirmediikleri, planlarını erteledikleri ve varsa hayallerini gerçekleştirmediikleri için pişmanlık duydukları görülmektedir.

Keşke uyansaydım (kardeşi evden çıkarken onu uyandırmaya çalışmasına rağmen uyanamadığı için hayıflanmaktadır). Hani hep o pişmanlığı yaşadım. Yani keşke kalksaydım, onu görmüş olacaktım. Son kez belki sarılmış olacaktım. Vedalaşmış olacaktım, hani vedalaşmadım. Bunu çok yaşadım yani. (G19-K-32-Kardeş-15).

Dediğim gibi. Çok keşkelerim var. Cenazede de dahil yani. Onu gördüğümde keşke demeye başladım. Zaten hala devam ediyor. (G4-23-K-Anne-43).

Pişmanlığım, benim şu an sadece pişmanlığım nedir? Her onun kabrini ziyarete gittiğimde ondan af diliyorum, ondan özür diliyorum. Yani diyorum bilseydim bu kadar erken buraya geleceğini hani bırak bir saniyesini bile, ben asla onu üzmezdim, kırmazdım. En güzel günleri yaşattırdım ona. Yani pişmanlığım budur, yani başka bir pişmanlığım yok. (G6-K-32-Eş-31).

Pişmanlık, en çok yaşadığım duygu, pişmanlıktır diye düşünüyorum. Neden? Çünkü yaşaman gereken, onunla beraber geçirmen gereken zamanı istediğin gibi geçirmediğini fark ediyorsun. Bunlar, bunlardan dolayı pişmanlık duyuyorsun yani. En çok yaşadığım duygu pişmanlıktı. (G8-E-36-Kardeş-40).

Bazı bireyler kaybettikleri yakınlarından sonra boşluğa düşmekte, onlar açısından her şey anlamını yitirmekte, kendilerini çaresiz hissetmekte ve dünyalarının boşaldığını düşünmektedir. Kübler-Ross ve Kessler (2000, ss. 116–117), kaybın yarattığı boşlukla mücadele etmenin en zor görevlerden biri olduğunu belirtmektedir. Zira bireyler anlamsızlık ve başıboşluk hissinden dolayı derin bir kedere kapılmaktadırlar.

Evet ama o zaman sevinemiyoruz işte, bir boşlukta oluyoruz. Bir boşlukta oluyorsunuz. Onu kaybettiğimde bir boşluğa düşmüşlük oldu. Kimse hani direk şu cümleyi kurduğumu hatırlıyorum, “Annem öldüyse ben kimim? Kimsem yok. Arkamda duracak kimsenin olmadığını düşündüm.” Kardeşlerim var, dayılarım, dedem, yengelerim var ama yine de bir şey, boşluk oldu. (G4-23-K-Anne-43).

İlk psikolojik olarak sürekli düşünüyorsunuz, babanız yok. Ne yapacağım ne yapacağım? Arkanızda bir dağın olmadığını farkına varıyorsunuz. Zorluk çekeceğinizi düşünüyorsunuz, tabii ilk günlerdeki psikolojik olarak rahatlık ister istemez alışıyorsunuz. Ama boşluğa düşünce, yokluğunu fark edince çok ağır oluyor. (G12-E-28-Baba-60).

Anlattığım gibi boşluğa düştük, kabullenmek istemedik, tek ben değil bütün aile. (G16-K-21-Kardeş-14).

Geride kalanların yaşadığı boşluk hissine birçok duyguyla birlikte çaresizlik de eşlik etmektedir. Çaresizlik, kaygı gibi duygusal sorunlar ise yas şiddetini arttırmaktadır (Karataş, 2013, s. 262). Ne yapacağını bilememe ve çaresizlik gibi durumlar söz konusu boşluğu daha da derinleştirmektedir:

Şimdi çaresizlik hissediyor insan ilk anda, çaresiz. Elim kolum bağlı. Böyle duruyorsun, e yapacağın bir şey yok. Ha içten içe kendini de yesen bu böyledir yani. Bir şeyi değiştiremezsin. Kendini götür öteye at, beriye at, kafanı duvarlara vur, şey yap, isyan et bir şey değişmiyor. (G2-E-54-Çocuk-20).

Bir şey yapamıyorsun ki. Çaresizlik, Allah kimseyi çaresiz bırakmasın. Hiçbir şey yapamıyorsun. (G5-K-46-Çocuk-14).

Kendini çaresiz hissediyorsun (G8-E-36-Kardeş-40).

Yakın kaybından sonra yas sürecinde bazı bireyler de kendilerine mutluluğu adeta yasaklamakta ve mutlu olduklarında kendilerini suçlamaktadır. Çünkü bu bireyler mutlu olmayı ölene ihanet olarak değerlendirirler ve bir an olsun mutlu olduklarında suçluluk hissine kapılırlar. Bununla birlikte bireylerin suçluluk hissetmesinin bir diğer nedeni de ölümü engellemek için gerekenin yapılmadığı düşüncesidir. Diğer bir ifadeyle birey kendi sorumsuzluğundan veya ihmalinden dolayı sevdiği yakını kaybettiğini düşünür ve kendisini ölümünden sorumlu hisseder.

...Bir şey söylüyorlardı mesela ona yüzümüz gülümsüyordu. Sonradan ben ona çok pişman oldum. Kendime dedim: “Senin annen öldü hani. Senin orda nasıl yüzün güler?” (G3-K-22-Anne-56).

Suçluluğum da pişmanlığım da var, çok pişmanım. Keşke hiç tedaviye başlamasaydım. Böyle olacağını bilseydim yani tedaviye cevap... Ama insan bilmiyorsun. Ben oraya, ben buradan gittiğimde dedim ki: “Biz tedavi olup geleceğiz, düzeleceğiz yani. Bitecek her şey yani.” Bilsem ki böyle olacak, ben ona o ilaçları verir miydim? Ona ne o ağlamalarını şey yapardım ne yalvartırdım ne bir şey yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Ben yalnız kalmamalıyım, hani gerçekten daha fazla üzüyorum kendimi. Olmayacak şeylere pişmanlık duyuyorsunuz işte. Her fırsatta “Gitseydim yanına, görseydim. Neden gitmedim? Şöyle bir vakit vardı, o dönemde neden gitmedim yanına?” Hep suçluyorsunuz aslında. Fırsatım varken neden gitmedim? Neden daha çok bayramlarda yanlarında bulunmadım gibi... (G17-K-36-Baba-66).

Yakınıını kaybeden bireyler yaşadıkları yoğun duygusal yük altında bazen tükenmekte ve çaresizlikten, hayatın anlamsızlığından, boşluk hissinden dolayı intihar düşüncesine sahip olabilmektedir. Örneğin 2010 yılında Rize’de yaşanan heyelan olayı sonrasında 12 kişi yaşamını yitirmiştir. Yaşadıkları kayıptan dolayı psikiyatri kliniğinden destek alan üç bireyin de intihar riski ve düşüncesinin olduğu saptanmıştır (Helvacı-Çelik ve Hocaoglu, 2015).

İşte intihar şöyle oldu, bir iki haftaydı galiba yanılmıyorsam. İşte yukarda dördüncü katta oturuyorduk o zaman. Kayınpederlerimde kalıyorduk. Şu balkona çıktım, şurada bizim başka bir odamız var. Oraya gittim balkona işte zaten kaza şeyi de karşımızda hemen. Oraya baktım, işte böyle ondan sonra böyle başımı aşağıya eğdim. Böyle sanki eşim aşağıdan bana bakıyordu. Sanki bana böyle hayali vardı. Sanki ordaydı ve bana bakıyordu. O şeye girdim yani. Ondan sonra biri hep içimden at kendini, at kendini, at kendini diye bir şey geldi yani. (G6-K-32-Eş-31).

Kayıptan sonra yaşanan duygular bazen zirve yapmakta bazen de dinmektedir. Bu duygu dalgalanmaları arasında anlık duygu durumları, gülmeler, ağlama krizleri vb. gibi inişli çıkışlı duygu, düşünce ve hisler olabilmektedir. Roland Barthes, bu durumu *duyunun kararsızlığı* şeklinde açıklamaktadır. Anne kaybından sonra yas süreciyle ilgili tuttuğu günlükte “Dalgın ve ruhsuz gibi olduğum anlar (konuşur gerektiğinde şaka yaparım); bunu anide beliren ve göz yaşlarına varan dayanılmaz duyarlıklar izler.” demektedir (Barthes, 2016, s. 37). Katılımcıların bu duruma benzer ifadeleri şöyledir:

Mesela evde balkonu süpürürken oturup ağlayabiliyorum. Hani işim var, o sıra işim var. Hani balkon siliyorum bir anda böyle aklım değişiyor. Dağılabiliyordum, anlayamadım hiç. Yapıyordum öyle durup dururken, bulaşık yıkarken. Yersiz hani yerinde de ağlıyordum ama yersiz de çok ağladığım oldu. (G3-K-22-Anne-56).

Duygular o kadar çok değişkenlik gösteriyor, bazen o kadar zirveye çıkıp seni birdenbire yere bırakıyor ki... O yüzden dediğiniz gibi yasın bir süreci yok. (G10-K-28-Kardeş-31).

Arada yani nedense bir ağlama patlaması oldu bende. Yani istemsizce, yani ben kendimi durduramıyorum. (G19-K-32-Kardeş-15).

4.1.2.5. Yasın şiddeti: “Acının hakkını vermek”

Yas, karmaşık ve belirsiz bir süreçtir ve dolayısıyla yasın içeriğini oluşturan duygu, düşünce ve eylemler de karmaşık ve belirsizdir. Yasın şiddeti ile ilgili literatürde belli başlı faktörlere vurgu yapıldığı ve yas şiddetinin anlaşılması için bir çerçeve çizilmeye çalışıldığı görülmektedir. Acıyı karşılama biçimi, geride kalanın cinsiyeti, önceki kayıp deneyimi, ölenle geçmişteki yaşantı-ilişkiler, ölenin kim olduğu ve ölüm şekli gibi yas araçları yas şiddetinde belirleyici olmaktadır (Zara, 2011). Örneğin bazı bireyler ölüm acısını kabullenir ve onu yaşaması gerektiğinin bilincindedir. Ama bazı bireyler "Neden ben, bu nasıl bir acı?" gibi sorgulamalarla yasını karşılar. Dolayısıyla bireyin yası karşılama biçimi de yas şiddetinde belirleyici olabilmektedir.

Yas ve acının, kaybın haklı ve doğal bir sonucu olarak karşılanması elbette geride kalanların normal yaşama dönmesini ve yasın olağan seyrinde ilerlemesini kolaylaştırmaktadır. Diğer bir ifadeyle ölüm ve yasın felaketleştirilmesi, ona aşırı anlam yüklenmesi yas sürecini zorlaştırabilmektedir.

Mesela babamın ölümü, acısı bana böyle ben hayattaki acılara da kıymet veririm. Bence bizi biz yapan şeyler mutluluklarımız kadar acılarımız da. Ben acılarımı sahiplenen bir insanım. Yani o duyduğum hissi de seven bir insanım. Çünkü ağlayabiliyorsan, özleyebiliyorsan, acı duyabiliyorsan bana insan olduğumu hatırlatıyor aynı zamanda. Bir de ben düşünmüyorum açıkçası normal şartlarda diyorum ya kaygılarım olan bir insandım ama mesela “Ben hiç bu acıyı nasıl hayatıma işlerim, bu acı nasıl geçer?” Ben bu acının geçmesi gerektiğine de inanmıyorum ki zaten. Yani ben başta da söyledim ya size. Ben hayattaki yaşadığım mutlu anları önemseyemediğim kadar belki daha fazlasını acılarım için. Çünkü ben herhangi boş beşe bir şey için canım acımıyor ki çok kıymetli bir kalbimdeki, kalbimde gerçek anlamda yer edinen bir insan için çektiğim acı. Acıdan kastım bu hani böyle kahredici bir acı değil aslında. Hani böyle yaşayan gereken bir acı. (G10-K-28-Kardeş-31).

Şimdi yas olması için hani acı duymak lazım zaten. Yas acıdan doğar. Hani ben mutluyum bugün, bugün mutluluğun yasını tutarım olmaz yani. Bundan dolayı hani acı da hani hayatta var. Ve yitirdiklerimiz için yaşadığımız acılardan dolayı zaten yas tutuyoruz. Diyorsun ki: “Ben acımı da doruk noktasına kadar yaşayayım.” diyorsun. “Ben birini kaybetmişim ben o acıyı da yaşamak istiyorum, hakkını vereyim.” gibi bir şey aslında. Biraz da onu istiyorsun. Seni bu acılarından uzaklaştıran. (G8-E-36-Kardeş-40).

Ölen ve geride kalanlar arasındaki ilişkilerin boyutu da yas şiddetini belirleyici bir etkiye sahiptir. Yakının ölümünden önce geride kalanlarla ilişkiler güçlüyse ve birlikte belli bir zaman geçirildiyse ölen ve geride kalan bireyler arasındaki mevcut bağın kopması geride kalanlarda travmatik bir yasa neden olabilmektedir. Bu nedenle geride kalan bireyler için hayat anlamını yitirmekte, bireyler boşluğa düşmekte ve kendilerini çaresizlik içinde görmektedirler. Bu bakımdan ölenle kurulan ilişkilerin doğası ve gücü kayıp sonrası yas şiddetinde etkili olabilmektedir.

Çok, çok, çok acayip sinirli ama 5 dakika hayatımızda küs kalmamışız. Kavga etsek o benle barışmadan işe gitmezdi. Böyle 2-3 gün küs kalalım etrafına döner bakardı bende gülerdim. (G1-K-50-Eş-55).

Benim kafamda yani benim onunla hiç böyle kötü anılarım aklıma gelmiyor, canlanmıyor hafızamda. Sadece geçirdiğimiz güzel zamanlar, çünkü biz hep takılırdık onunla. Hani o yapı olarak daha fazla kafasına takan bir insan olduğu için, biz kuzenler arasında kardeşler arasında hep takılırdık ona. S. böyle S. şöyle hani hep mutlu olduğum anılarım aklımda, fotoğraflarda da öyle yani, çok... (G10-K-28-Kardeş-31).

O benim çok küçük bir kardeşimdi ya, sanki ben böyle onun annesiymişim gibi herhalde hissediyorum. O yüzden de böyle çok etkilenir diye düşünüyorum. Bilemiyorum yani ben kendi kendime bazen hani kardeş ölümü gibi değil de sanki böyle bir çocuk, çocuğum ölmüş gibi hissediyorum. Hani tabii bu duyguyu anne daha iyi bilir. Şu an anne değilim ama böyle söyleyeyim hocam yani. (G19-K-32-Kardeş-15).

Kayıp deneyimi, bireylerin sonraki kayıplar karşısında daha güçlü ve güvenli hissetmesini sağlayabilir. Zira önceki kayıp deneyimlerinden bireyler kendilerini nelerin beklediğini, karşılaşma ihtimali olan zorlukları ve bu durumlar karşısında ne yapabileceğini kestirebilir. Zira önceki kayıp deneyimlerinden ve yas yolculuğundan keşfedilenler sayesinde birey yasıyla baş etmenin bir yolunu daha kolay bulabilir (Şen, 2015). Bu araştırmada ise katılımcıların önceki kayıp deneyimleri onlarda yas sürecini anlamaya yönelik bir kolaylık sağlamakla birlikte önceki kayıpların bu kadar yakın olmaması sebebiyle önceki deneyimlerin yas yolculuğundaki etkisi düşük bir seviyede kalmıştır. Daha ziyade önceki kayıpların kim olduğu, ne zaman olduğu, ölenin yakınlık derecesi vb. gibi durumlar kayıp şiddetinde daha çok etkili olmaktadır. Her kaybın acısı kendine özgüdür ve dolayısıyla acının acıyı geçtiği kayıplar olmaktadır.

Kaynıma da üzüldüm, kayınbabama da üzüldüm, dayıma da üzüldüm, karşı komşum vefat etti. Abim gibi seviyorum, çok etkilendim, hani üzüldüm hastalandım. Ama onlar, eşim bak hiç aklımdan çıkmıyor, eşimin ölmesi A.'yı unuttum. Hiç A.'ya bir daha üzülmedim. (G1-K-50-Eş-55).

Hani yokluklarını çok fazla hissettiğin kişiler değildi. O yüzden hani önceki yaşantımın bu kaybıma, bu yasıma nasıl etkisi olduğunu çok fazla deneyimledim diyemem. (G14-K-48-Baba-86).

Annem, babam onları kaybettim ama onu kaybettikten... Hani insan anne babayı unutmaz mı? Asla unutmaz. Ben hiç unutamazdım annemin acısını, babamın acısını, peşine babam da vefat edince. Ama oğlum vefat ettikten sonra inanın unutuyor insan. (G5-K-46-Çocuk-14).

Ölüm şekli de geride kalanların yas şiddetlerini etkilemektedir. Trafik kazaları, boğulmalar, yangınlar veya ani ölümler geride kalanlarda travmatik yasa neden olabilmektedir.

Keşke hasta olsaydı, o şoku yaşamazdım (kalp krizi ile ani ölüm). (G1-K-50-Eş-55).

Hiç beklenmedik anda gelen ölüm, acı ölümdür. Ani ölümler herkes için acıdır yani. Beklenmedik bir şekilde, hastalığı olur dersin ki böyledir. Tabii babandır, annendir diyemezsin ama kurtuluş bilirsin. Ani ölümler çok acı oluyor. (G12-E-28-Baba-60)

Kimisi boğularak kayboluyor, kimisi trafik kazasında paramparça oluyor, kimisi yakılarak ama bizimki mesela tertemiz güzel. Böyle güzel bir, ben onda biraz şeyim yani kendimi daha iyi hissediyorum. Daha şey görüyorum yani, şanslı görüyorum. (G18-E-37-Kardeş-42).

Mesela benim kardeşim hasta olsaydı belli bir zaman sonra ölseydi bu kadar etkilenmezdim. Etkilenirdim ama bu kadar değil. (G19-K-32-Kardeş-15).

Yas şiddetini belirleyen faktörlerden bir diğeri de ölenin kim olduğudur. Ölenin yakınlık durumuna göre yasin şiddeti değişkenlik göstermektedir.

Hani insanların sadece yakını olmayabilir; babası olur, genç yaşta kardeşi olabilir, acı yani değişik değişik acılar farklılardır da. Evlat olunca daha farklı oluyor. (G2-E-54-Çocuk-20).

Yani hayatımda hani ben daha önce kaybettiğim insanlar oldu ama bu kadar etkilenmemiştim. Hani abimin genç olması, çok yakınım olması, sürekli iletişim halinde olmamız... (G8-E-36-Kardeş-40).

Her ölümün mutlaka acısı vardır. Yani annenin ölüm acısı farklıdır, babanın ölüm acısı farklıdır, kardeşin ölüm acısı farklıdır. Yani hepsinin ayrı ayrı acıları vardır. Hepsi de farklı farklı büyüklükteler. Yani, dediğim gibi hepsi birbirinden farklıdır yani. (G9-E-35-Eş-24).

Hocam çok iyi anlaşmış da eşlerden biri öldüğü zaman birkaç zaman sonra öbürü de ölüyor. Yaşamıyor hocam. O çok başka bir şey. En ağır ölüm, eş ölümü. (G13-K-57-Eş-64).

Geride kalanların cinsiyetlerine göre de yas şiddeti değişebilmektedir. Örneğin çocuğunu kaybeden ebeveynlerle yapılan bir çalışmada kadınların daha sancılı bir yas süreci geçirdiği ortaya çıkmıştır (Murray ve diğ., 2000, s. 227). Kadınların acılarını daha rahat yaşamaları/paylaşmaları, erkeklerinse bastırarak acılarını kontrol etmeye

alışmaları yasın şiddetini etkileyebilmektedir (Stroebe ve Schut, 2001). Katılımcıların ifadelerinden de erkekler ile kadınların yaslarını yaşama biçimleri arasında farklar olduğu anlaşılmaktadır.

Evet, anne biraz daha evde olduğu için... Yani biz erkekler dışarı çıkıyoruz. Biraz arkadaşımızla, eşimizle, dostumuzla biraz sohbet, muhabbet ediyoruz, unutuyoruz. Ama anne de öyle bir şey yok. Unutma şansı yok. Babada da yok ama anne bir farklıdır yani. Anne biraz daha hassastır, annelerin gözünün ucunda yaş eksik olmaz. Ama ne yapıyor baba? Sürekli onu teselliye gidiyor, sürekli teselliye gidiyor. (G2-E-54-Çocuk-20).

Biz mesela bir de baba olarak da çok dışa vurmak istemiyorum, istemedim eşimin yanında acımı falan. Onu içe gömüyorsun. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Ağlama ister istemez oluyor yani, her ne kadar erkek olursan ol. O senin annen baban. Canından olduğu için gözün görmüyor yani. Erkeğin, her ne kadar erkek olsan bile o sevgi içinde varsa ağlarsın. (G12-E-28-Baba-60).

4.1.2.6. Bireysel faktörler: “Öyle, onları unutsam herhalde derim ki ‘öldüm.’ derim.”

Yas deneyimi birçok faktöre göre şekillenmektedir. Bu faktörlerden bir tanesi de geride kalanlara ilişkindir. Alandan toplanan veriler de bireysel faktörlerin yasın deneyimlenme sürecinde etkili olduğunu göstermektedir. **Ruminasyon -sürekli öleni düşünme- ve acısını bastırma-güçlü durmaya çalışma** gibi bireysel faktörler yas sürecini etkilemektedir. Örneğin bazı bireyler aile içerisinde veya çevresinde kaybettiği yakınına ilişkin duygularını bastırmaktadır. İnsanın biyolojik yapısı tehlike ve endişe durumlarında acıyı ve endişeyi bastırma gücüne sahiptir (Korkmazlar, 2015, s. 73). Eşini kaybeden bir kadının, çocuğu için güçlü durmaya çalışması ve yas tepkilerini bastırmaya/gizlemeye çalışması bilinen bir gerçektir. Ancak bu gibi durumlarla gelecekte çocuğu üniversiteye gitmek için evden ayrıldığında söz konusu birey geçmişte yaşayamadığı yasıyla bu ayrılığa yüzleşebilir, yasını bu ayrılığa yaşayabilir (Worden, 2008).

Bu tutum bazen diğer bireylerin üzülmemesi için, bazen de insanların acıma duygusuyla yaklaşmanın önüne geçmek için sergilenmektedir. Ancak çoğunlukla aile içinde diğer bireylerin daha fazla üzülmemesi için yaygın olarak başvurulmuş bir yol olmaktadır.

Ama bir de erkek kardeşim var, kendimi bırakamıyorum da yani. Hani bir anda onun için güçlü durmak zorundayım. Ben kendimi bırakırsam... (G10-K-28-Kardeş-31).

Ya ben çok fazla eğer hani ağlayıp, işte böyle sürekli babamı düşünüp üzüntülere girersem benim çocuklarım çok fazla etkileniyordu. Dolayısıyla duygularımı birazcık içimde yaşayıp yani çok fazla ifade etmemeye çalıştım. Çocuklarımın yanında her şey normal. Yani evet üzüldük ama hani üstesinden geliyoruz modundaydık. (G14-K-48-Baba-86).

Hatta bazen konu böyle kahvaltıda geçiyor, akşam yemeğinde olsun çocuklar bahsediyorlar. Büyük kızım olsun mesela diyor ki: “kapatın konuyu. Siz niye annemin yanında babamızdan bahsediyorsunuz? Bilmiyor musunuz?” diyor. “Annemiz üzülüyor, ağlıyor.” diyor yani. (G6-K-32-Eş-31).

Bireysel faktörlerden yası deneyimlemeyi etkileyen bir diğer faktör de ruminasyon-sürekli öleni düşünme durumudur. Bazı bireyler yas sürecini sağlıklı geçiremeyerek yaslarını karmaşık bir şekilde yaşamak durumunda kalmaktadır. Kayıp üzerinden belli bir süre geçmesine rağmen sürekli öleni düşünme ve zihinsel olarak ciddi bir yoğunluk yaşama durumu bireyleri zorlayabilmektedir. Yasa bağlı ruminatif düşünceler ise yas şiddetinde de belirleyici olabilmektedir (Tekin ve Kırlioğlu, 2019). Katılımcıların bu duruma ilişkin paylaşımları şöyledir:

Evet, kafamın içi dolu. Normalde boş ama her şeyi düşünüyorum yani. Çok ses var kafamın içinde. (G4-23-K-Anne-43).

Bir an olsun mesela aklımdan çıkmıyordu. (G6-K-32-Eş-31).

Aklımdan hiç çıkmıyor ya, unutamıyorum ya... Hep, hep o hastanedeki o yaşadığımız şeyler aklıma geliyor. Son anlar değil, baştan sona böyle bir şey geçiriyorum yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Asla azalmıyor. Yemek yiyorsun ya, o yemek yerken hiç unutamıyorsun. Öyle bir şey ki yani, aklımdan hiçbir an gitmiyor. Hep onunla birliktesin. Hep onunla yaşıyorsun yani. Öyle, onları unutsam herhalde derim ki öldüm derim. (G5-K-46-Çocuk-14).

4.1.2.7. Kaybedilene ilişkin tutumlar: “Mesela ben şu an fotoğrafına bakmasam annem uzakta hala İstanbul'da yaşıyor olarak biliyorum.”

Yakınını kaybeden bireyler, yas deneyimleri içerisinde kaybettikleri kişiye ilişkin bazı tutumlar sergilemektedir. Örneğin ölen kişiye ölümü yakıştırmama ve ölenin geleceği beklentisi (Hablemitoğlu, 2021, s. 32) gibi bazı tutumlar yas deneyiminin bir parçası olarak sürece eşlik etmektedir. Bu tutumlar, kişinin ölümünü kabullenmemekten kaynaklanabileceği gibi onsuz bir hayatı göze alamamaktan veya ölene aşırı bağlı olmaktan da kaynaklanabilir.

Vefat ettiğinde 85-86 civarındaydı ama şey yani... Hani hastalık uzun süreli olsa da insan hep onun bu hastalığın üstesinden geleceğini düşünüyor ve çok da ölümü yakıştıramıyor sanırım. Ölümüne hazırlanma süreci olmuyor. Ben ona inanmıyorum. Ne kadar hazırlanıyorum desen de ölümü hiç yakıştıramıyorsun sevdiğine. Ben de

öyle zannediyordum. Çok da şey değilmiş, hazırlanmıyormuş yani. (G14-K-48-Baba-86).

Gördüm ya, ben anladım benim çocuğum düzelmeyecek. Çünkü hiç ilerleme yok, hep geri gittik biz. Hiç ileri gelemedik hep geri gittik. Ben anladım çocuğum düzelmeyecek. Ama konduramıyorum. (G5-K-46-Çocuk-14).

Konduramıyorsun. Öyle olsun istemiyorsun. (G17-K-36-Baba-66).

Sevilen kişinin ölümü kabullenilmediğinde ölenin bir yerlerden çıkıp geleceği gibi bir beklenti de olabilmektedir. Bu duygu aslında şöyle bir kabulü de beraberinde getirmektedir: "O ölmedi, yaşıyor. Sadece şu anda burada değil." Bu durum katılımcıların ifadelerine şöyle yansımıştır:

İlaç aldığım zaman mesela, aynı şu anki gibi arka odada uyuyorum. Şey diyorum "Bütün ışıkları kapatın, babam gelecek birazdan. Babamın biraz işi varmış. Babamın işi var, o işin olması için de ışıkların kapalı olması gerekiyor." Ben mutfığa gidiyorum çakmakla ocağı yakıyorum ve babamı bekliyoruz. Babamı bekliyorum ama babamın geleceğine inanıyorum ve sanki evin içerisinde geziyorum. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yani ben buraya dönene kadar bir 10 gün 15 gün ordayken hep hastanedeymiş, gelecekmiş gibi geldi bana. Hâlâ orda en son gördüğüm gibi yatıyor, iyileşecek, eve gelecek. (G17-K-36-Baba-66).

Diyorsun gelecek bir yere gitmiş. Şehir dışına çıkmış, ne bileyim yani kendini bize göstermiyor. Ama ondan sonra sende razı oluyorsun gidişine. Ama hâlâ da kabullenmiyorsun. (G18-E-37-Kardeş-42).

Ölenin yaşamaya devam ettiği, bir yerlerde olduğu, bir şekilde geleceği beklentisi bazı bireylerde çok belirgin olarak görülmektedir. Ölenle ilgili görsel ve işitsel halüsinasyonların özellikle yasın ilk dönemlerinde yaygın olduğu (Hablemitoğlu, 2021, s. 85) ifade edilmektedir. Bu yüzden geride kalanların öleni aradıkları durumlar da olmaktadır.

Nerede olduğunu bilmiyordum. Hani sanki yaşıyormuş da ben onu hastanede kaybetmişim, bulamıyormuşum gibi. (G3-K-22-Anne-56).

Uyuduğu yere bakıyorum, orda mesela mutfakta yemek yaptığı zamanları hatırlıyorum. Sürekli o köşeye mesela oturduğu yere, aklıma geliyor sürekli. (G16-K-21-Kardeş-14).

...Ondan sonra o güvenlikte, hatırlamıyorum bile nasıl oldu. Yanımdan gitmiş, ben morgun içine girmişim, erkek morguna girmişim, annemi arıyorum. Yanımdan gelen geçenlere fotoğrafını göstermişim. "Gördünüz mü? Ben kaybettim, bulamıyorum." diye. (G3-K-22-Anne-56).

Ölenin yaşadığı, bir yerlerde olduğu ve bu nedenle çıkıp geleceği rastlanan bir diğer deneyim durumudur. Öleni tekrar görme umuduyla bireylerin ölenin odası ve sık sık gittiği yerleri yoklamaları, mezarına gitmeleri (Field ve Filanosky, 2010) kayıp

sonrasında görülen yaygın durumlar arasındadır. Bu nedenle yukarıda ifade edildiği üzere öleni arama ve ölenin yaşadığının ispatı için söz konusu tutumlar daha ileri bir düzeye taşınarak öleni görme durumu dahi söz konusu olabilmektedir. Bu işitsel ve görsel halüsinasyonlar kayıptan sonraki ilk birkaç haftada daha yoğun görülmektedir (Şenelmiş, 2006). Böylece yakınıni kaybeden bireylerden bazıları ölümüne inanmadıkları yakınlarını arayıp bularak -güya onları görerek- gerçek dışı bir şekilde onların ölmediğine ilişkin inançlarını güçlendirmiş olmaktadır.

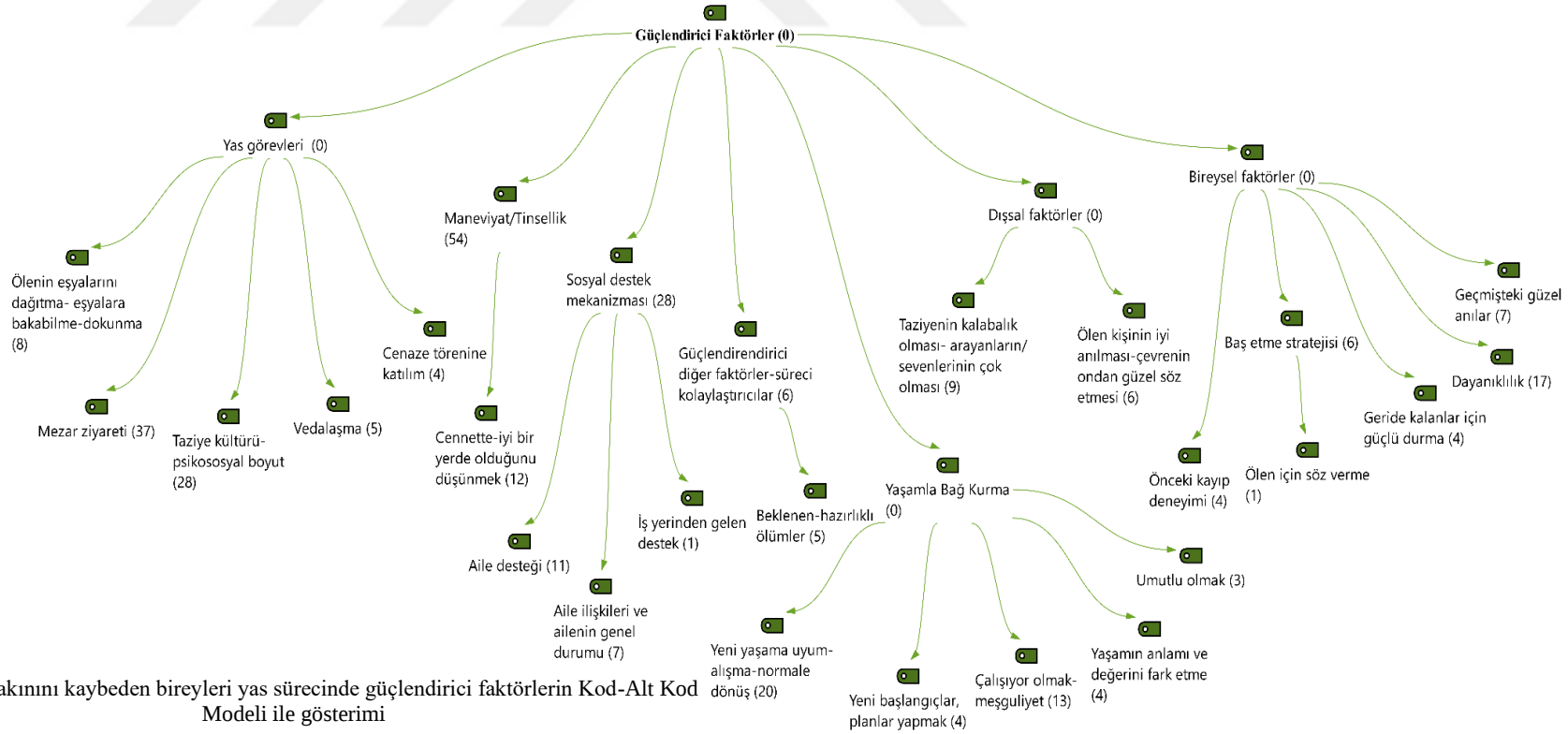
Yok baktığım her yerde onu görüyordum. Duvara baktığım zaman onu orda görüyordum. Kapıya baktığım zaman onu orda görüyordum. Hep hayali böyle gözümün önünde yani. Orda duruyormuş gibi böyle yani hep böyleydim. Gördüğünü düşünüyorum. Bazen duyduğunu hani mesela konuşuyorum onunla. (G6-K-32-Eş-31, Konum 411).

...çünkü adam sabah hissediyorum yani sanki merdivenden koşarak çıkacak veya işe gidecek. Gelmesi de değil yani o moddayım yani. Ya onu cümle ile ifade edemiyorsun. (G13-K-57-Eş-64).

Evet, her gün her gece her sabah gece yarısı kalkıyordum. Şöyle bir göz önüme geliyordu. Hayali, balkonda oturuşu, arabaya binişi, dükkâna girişi-gelişi... Gece yarısı ben eve geldiğimde diyorum evdedir. Ayakkabısını kapının önünde görüyordum. (G18-E-37-Kardeş-42).

4.1.3. Katılımcıları yas sürecinde güçlendirici faktörler

Alandan toplanan verilerin analizi neticesinde **güçlendirici faktörler** temasına ilişkin bilgiler Şekil 4.5'te verilmiştir.



Şekil 4.5. Yakınıını kaybeden bireyleri yas sürecinde güçlendirici faktörlerin Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi

4.1.3.1. Yas görevleri: “Anne ‘bir hafta mezara gitmiyim, o gece bana bir şey oluyor.’ diyor.”

Yas yolculuğunda bireylere iyi gelen, onları güçlendiren birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de araştırma verileri neticesinde oluşturulan alt temalardan biri olarak **yas görevleridir**. Yas görevleri de kendi içerisinde **ölenin eşyalarını dağıtma, mezar ziyareti, taziye kültürü, vedalaşma ve cenaze törenine katılma** olarak kodlanmıştır. Örneğin ölenin eşyalarını dağıtma gibi bir görev aslında onun ölümünü kabul etmenin bir yoludur ve bu da yas sürecini kolaylaştırmaktadır. Anadolu’da ölen kişilerin eşyaları yıkanıp temizlendikten sonra fakirlere/sevenlerine dağıtılır ve bu âdet olarak varlığını sürdürmektedir (Özüygun ve Şimşek, 2018), ki bu sağlıklı vedalaşma için olumlu bir eylemdir. Ancak eşyanın tamamını dağıtarak ölenden geriye anı-hatıra bırakmama ve sonradan pişmanlık duyma sebebiyle yas sürecini güçleştirebilmektedir. Ancak eşyaların bir kısmını hatıra olarak ayırdıktan sonra geriye kalanını dağıtmak yas sürecinin sağlıklı ilerlemesi açısından faydalıdır.

O kadar eşyası vardı ki... Giyinmeyi kendine bakmayı çok severdi. O kadar eşyası vardı. Bir valiz, valiz dediğim de küçük değil ha, valizlerin boy boy var ya, en büyük boyundan. Bütün arkadaşlarına, herkese dağıttım, herkese, herkes aldı. Çocuğu yok ama kadın diyor ki “Ben onu o kadar severdim ki sandığımda saklayacağım bir parçasını da bana ver.” Öyle de vermişim, yine de bir valiz eşyasını saklamışım. (G5-K-46-Çocuk-14).

Duruyor, duran duruyor. Bazılarını vermem gerekirse ihtiyacı olana veriyorum. Yani mesela hani şey gibi bir his yok benim içimde: “Ölünün eşyası giyilmez, vermek gerekir.” diyorlar ya. Öyle bir düşüncem yok. İhtiyaç olursa kullanılır, ihtiyaç olmazsa verilir. (G13-K-57-Eş-64).

Eşyalarını dağıttık, öyle durumu iyi olmayan insanlara verdik. (G18-E-37-Kardeş-42).

Bir katılımcı da babasının kaybindan sonra tüm eşyalarının başkaları tarafından izinsiz alınması ve ondan geriye anı bırakılmamasını şu sözlerle eleştirmektedir:

Mesela başka diğer eşyalarını gerçek anlamda ihtiyaç sahibi olan insanlar için koliledim. Onları şey yaptım. Bizim kullanmamızı istediği, yani belki de başkasına vermeye kıyamayacağımız, biz kullandıkça hem onu hatırlayacağımız, anılar da kalsın yani. Çünkü biz babamı kaybettiğimiz zaman, eve geldiğimiz zaman babamızın kokusunu alabileceğimiz bir gömleğini bile bulamadık. Bu bize kötülüktür, bence iyilik değildir yani. Keşke insanlar bizim adımıza bu kadar karar vermeseler. Böyle hani düşünmesi gereken noktada düşünseler de böyle düşüncesiz davranmasalar. (G10-K-28-Kardeş-31).

Geride kalan bireylerin kaybettikleri sevdiklerinin yokluğuyla yüzleşmeleri ve bu gerçekliğin farkına varmaları yas sürecinde güçlendirici bir diğer faktör olarak

görülebılır. Kùltürümüzde yaygın olarak yapılan mezar ziyaretleri ölüm gerçeğliyle yüzleşmeyi ve dolayısıyla ölümü kabullenmeyi sağlamaktadır (Çelik ve Gündüz, 2020). Mezar ziyaretini yerine getiren bireyler sevdiklerinin mezarı başında duygularını aktarmakta, ölen yakınıyla vedalaşmakta ve onun artık hayatta olmadığı gerçeğliyle yüzleşmektedirler. Bu bakımdan mezar ziyaretleri geride kalanlar açısından ölümü kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır. Diğer yandan bu ziyaretler aracılığliyla geride kalanların duygularını ölenle paylaşarak rahatlamaları da mümkün olmaktadır. Mezar ziyaretlerinin bir diğer yönü ise geride kalanların burada ölüleri için dua ederek manevi bir rahatlama sağlamalarıdır. Mezarlar aynı zamanda ölenlerle kurulan bağlar için de köprü görevi görmektedir. Birçok birey görüşmeler esnasında düzenli olarak mezar ziyareti yaptığını, bunu bir sorumluluk, görev olarak gördüğünü ve ihmal ettiğinde suçluluk duyduğunu ifade etmiştir. Bu bakımdan mezar ziyaretleri yas süreci içerisinde etkili bir uygulama olarak dikkati çekmektedir. Dolayısıyla mezar ziyaretlerinin yerine getirilmesi sağlıklı bir yas süreci için gereklilik arz etmektedir. Çocuklarını kaybeden 16 bireyle yapılan nitel bir çalışmada da dua etme ve mezar ziyaretlerinin yas sürecinde önemli bir baş etme mekanizması işlevi gördüğünü aktarılmaktadır (Afyonoğlu ve diğ., 2021). Katılımcıların mezar ziyaretlerine ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Anne, “Bir hafta mezara gitmiyim, o gece bana bir şey oluyor.” diyor. (G5-K-46-Çocuk-14).

İki yıldan beri, her perşembe günü mezarlık ziyareti yapıyoruz. Ben işim gereğli - hani o saatlerde genelde ikindi vakti gidiyorlar bizimkiler, ziyaretlere.- o vakitte ben çalıştığım zaman gidemiyorum. Ama vakit buldukça bende aynı şekilde mezar ziyaretinde bulunuyorum. Gidiyoruz, orda Fâtiha'mızı okuyoruz, Yasin'imizi okuyoruz. İşte hayır hasenatımızı yapıyoruz, evimize geliyoruz. Bunları yapıyoruz, bunlar iyi geliyor. (G8-E-36-Kardeş-40).

Kendimizi eksik hissediyoruz. Bu bayramda mesela, bayram işte 2 gün oldu, bayram olalı. Sabah uyandığımızda ilk onun bayramına gittik. Bayramlaşmaya gittik, mezarlığa. Yani onu, bayramlaşmaya gitmeden gelip kendi normal zamanımıza dönemedik, öyle söyleyeyim. Önce oraya gidecektik yani. Aklımızda ilk o vardı, ilk önce mezarlığa gideceğiz, bayramlaşacağız abimle. (G8-E-36-Kardeş-40).

Bir hafta gitmedik mi ona diyoruz ki: “Acaba diyor mu ki annemle babam beni unuttu, gelmedi.”. Yani bu öyle bir hisler oluyor bizde (G2-E-54-Çocuk-20).

Ancak bazı bireyler özellikle kaybettikleri kişilerle mezar başında yalnız kalamadığını, duygularını rahatça aktaramadığını ve yine yalnız kalamadıkları için rahatça ağlayamadıklarını aktarmıştır.

Tek isteğim, tek başına mezarlığa bir türlü gidememişim. Yok, hep bizimkiler benimle geliyor. Her hafta ritüeldir kaynanam, kaynımdır. (G1-K-50-Eş-55).

Hani her gittiğimde ya yanımda bir nasıl desem, bir curcunayla gidiyorum. Hep bir çarşıda insem toplanıp gidiyoruz. Dua, yanında biraz durma... Hani aslında diğerler insanlarla ilgilenmekten ben oraya odaklanamıyorum hiçbir şekilde. Hani başıra başıra ağlıyım ya da kendimi şey yapayım olmuyor bende. En fazla sessiz sessiz ağlarım o da göz yaşımı tutamadığımdan. (G3-K-22-Anne-56).

Taziye kültürü, Türkiye’de yüzyıllardan beri var olan ve ölüm olayının bir parçası olarak varlığını sürdüren bir fenomendir (Çildam, 2020). Taziye kültürünün bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak geride kalanlara yansımaları olduğu bilinen bir gerçektir (Thompson, 2002). Bu yansımalar sayesinde bireylerde sosyopsikolojik bir destek gerçekleşir (Bonsu ve Deberry-Spence, 2008) ve bu da bireyleri güçlendirici önemli bir faktör olarak nitelendirilebilir.

Cenaze töreni bizim bu bölgede -yani Türkiye bazını ele alırsak bizim bu bölgede- diğer illerden farkımız, bizim 3 günlük taziyelerimiz kurulur ve bu taziyeler 3 günlük taziye içerisinde de yani binlerce insan taziye paylaşmaya gelir. Bu taziye paylaşmaya geldiği zaman yani o an kendini unutuyorsun. Yani o insanlarla işte “hoş geldiniz”, ikramlardır, falan filan bu şekilde olması ayrı bir güzellik. Çünkü taziye evinin, yani en zor diyebileceğimiz zaten ilk 3 günüdür. Bu ilk 3 gün bu akrabalarla işte dostlarla falan geçtiği için bir rahatlama geliyor insana (G9-E-35-Eş-24).

Eve geldim ki 300 kişi 500 kişi kapıda bekliyor. Hepsi teselli veriyor, hepsi bir şey diyor. Oturuyorsun, bir muhabbet açıyorsun o olayı unutmak için. Yani o olmazsa olmaz onlar hocam. Yani dayanılmaz o hocam. Tabii ki paylaşmak var yani. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

Kesinlikle, en büyük destek. Bence insanın yakınlarıymış, biriktirdiği dostlarmış, yani bu kesinlikle olmazsa olmaz yani. Hani “İyi ki varlarmış.” diyorsunuz böyle bir durumda hani. Herkesi bir arada, yanınızda hissetmek tabii ki çok başka. (G17-K-36-Baba-66).

Taziyelerin genel itibarıyla birkaç gün sürmesi ve taziye bittikten sonra taziye sahiplerinin yalnız kalması onları acılarıyla baş başa bırakmaktadır. Bu bakımdan taziye kültürü her ne kadar güçlendirici bir faktör olarak değerlendirilse de yas sürecinin uzun bir döneme yayılması ve taziyelerin kısa sürmesi tek başına taziye kültürünün bireyleri güçlendirecek bir faktör olarak değerlendirilemeyeceğini açıkça göstermektedir.

Yani hem teselli oluyorsun onunla hem insanlar seninle beraber paylaşıyor. Yani bir ferahlık hissediyorsun yani. Ama herkes evine gitti mi, acı yine sendedir. Evinde ateş düştüğü yerde yakıyor. (G2-E-54-Çocuk-20).

Şöyle, insanlara 2-3 gün hiçbir şey olmaz tamam mı? 3 gün zaten herkes gelen, giden, bakan, konuşan destek olur, eder. Ama 4.gün yalnız kalır, 5.gün yalnız kalır ve o insanın iç dünyasıyla beraber kalır. Ve bunda çok zorluk yaşar. Yani onun

sıkıntısını yaşar yani. O psikolojik onu atlatamayabilir, o kişinin bünyesi. İşte onun şeyi ile alakalı, atlatamayabilir. (G15-E-43-Çocuk-5).

Yakınını kaybeden bireylerden bazıları da taziyenin bir an önce bitmesini istemiştir. Zira söz konusu bireyler yalnız kalamadıkları için acılarını rahatça yaşayamadıklarını belirtmişlerdir.

Çok üst üste geldikleri zaman dedim: “Aman, bir kimse kapıya bakar bugün de. Bugün içinde de kimse gelmesin (yalnız kalma- acısını yaşama isteği). Evet, rahat kalayım. Bir oturayım, bir kafamı dinliyeyim.” diyordum yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Cenaze olduğu için sürekli nasıl desem, gelen gidenler için uğraşıyorduk mesela. Hizmet ediyorduk, o zaman tam acımızı yaşayamıyorduk. (G16-K-21-Kardeş-14).

Taziye sürecinde beklenen insanların gelmemesi veya orda olanların dedikodu yapması, başka şeylerden konuşmaları taziye sahiplerini incitmektedir.

Aslında sadece senin acını paylaştığı için orda olduğunu sandığın ama kendi, başka niyetlerle orada olan ya da o taziye esnasında herkes varken yanımda olan ama aslında sen kendinle yalnız kalırken sana desteğini esirgemeyecek, o içtenliği beklediğim insanların gelmemesi benim canımı acıttı mesela. (G10-K-28-Kardeş-31)

Taziye sürecinde geride kalanların acılarını paylaşmaya giden insanların “Ben de şu yakınımı kaybettim.” veya “Kardeşin/annen... için güçlü durman gerekiyor.” gibi ifadeleri yakınını kaybeden bireyleri incitmektedir.

Ben destekten ziyade, doğru bir cümle mi olacak ama desteksizliği de hissettim. Ama yaşadığım bazı şeyler, mesela taziyede canımı acıtan bazı şeyler, evet mesela ben belki de ailemin bilinçli bir bireydim ama benim de acıyı yaşamaya hakkım vardı. Herkesin kulağıma eğilip: “Kardeşine güç ver, ailene güç ver.” demesi benim gücüne gidiyordu. (G10-K-28-Kardeş-31)

Taziye sürecinde bazı bireyler de kaybın şokunda oldukları ve olup bitenlerin farkında olmadıkları için taziyenin sıradan bir kalabalıktan farkının olmadığını belirtmiştir.

Kalabalık boş bir kalabalıktı aslında benim için. Bir anlam ifade etmediğini... Böyle başsağlığı dilediler ama neden dilediklerini algılayamadım bir süreliğine. Evet 3 gün sürdü bu. (G4-23-K-Anne-43).

Hani başta da dediğim gibi gelen gidenlerden dolayı ne olduğunu hâlâ, o anki şoktasın hâlâ. Ne hissettiğini bilmiyorsun. Ama hani herkes gittikten sonra, yalnız kalınca, o şokun etkisini atlattıktan sonra neyin ne olduğunun ne hissettiğinin farkına varıyorsun. Ondan sonra daha da büyük acın başlıyor zaten. (G16-K-21-Kardeş-14, Konum 123).

Yani ben kendi acımla uğraşmaktan kimseyi görmüyordum. (G6-K-32-Eş-31).

Taziye kültürü ile ilgili alandan toplanan bu veriler birlikte değerlendirildiğinde taziyelerin birçok boyutu olduğunu ve hem olumlu hem olumsuz çıktılarının olduğunu çıkarsamak mümkündür. Bu bakımdan taziyelerin kendi içerisinde geride kalanlar açısından güçlendirici ve güçsüzleştirici (zorlaştırıcı) nitelikler taşıdığı ifade edilebilir.

Yakın kaybı yaşayan bireyleri güçlendirici bir diğer faktör de onların sevdikleri yakınlarıyla vedalaşmış olmalarıdır. Kültürümüzde *ölünün soğuk yüzünü görmek* olarak geçen defin öncesi ölen kişinin cansız bedeniyle vedalaşmak (Çelik ve Gündüz, 2020, s. 100), ölenin artık bu dünyada olmadığı gerçeğiyle bireyi yüzleştirmektedir. Vedalaşma, çok dikkate alınmayan bir durum gibi görünse de yas sürecinde güçlendirici niteliğe sahip kritik bir yas görevi mahiyetindedir. Yakınını kaybeden bireyler bazen ölenin son anında yanında olamamakta, bazen cenazeye katılamamakta, bazen de öldükten sonra ölen kişinin yüzüne bakmaya, ona dokunmaya cesaret edememektedir. Ancak ifade edilen bu vedalaşma eylemleri yapılmadığında bireyler sonraki süreçlerde pişmanlık duymakta ve bu bireylerin yas süreçleri daha zorlu geçebilmektedir. Bu nedenle güçlendirici bir faktör niteliği taşıyan vedalaşmanın sağlıklı bir yas süreci için sağlıklı bir şekilde yerine getirilmesi beklenen bir durumdur. Katılımcıların vedalaşmaya ilişkin aktarımları aşağıdaki gibidir:

Ve gözümlle görmedim ya hani, böyle gidip açmak istiyorum o mezarı. (G10-K-28-Kardeş-31).

Şöyle, ben normalde onun yanına gidecektim. Ama okulumdan dolayı gidemedim, bir sıkıntı olduğu için. Göremedim bir hafta bir süre vardı. Onun vefat haberini alınca bir pişmanlık duygusu yaşadım aslında. Keşke gitseydim dedim. (G4-23-K-Anne-43).

Mezara koymak... O gün yağmur yağıyor mesela. Herkes işte naylon sermiş, üstünü kapatmışız. Diyorum ki herkese: “Bunu kapatacam, bırakacağım buraya. Burada ıslanacak.” Yani onlar aklıma geliyor. En son işte orda bıraktım. Evet, son ana kadar, en son ben koydum işte toprağa. Yüzüne en son baktım, kapattım. (G15-E-43-Çocuk-5).

Yas görevlerinden bireyi güçlendiren bir diğer faktör ise cenaze törenine katılmaya ilişkindir. Cenaze törenine katılım kaybın inkarını ve yasın kronikleşmesini engeller. Aynı zamanda hayata uyum sağlamayı ve yas etkileriyle başa çıkmayı kolaylaştırır (Spilka, 2005). Zira bireyler bu törenler aracılığıyla sevdiklerinin ölümünü kabullenmekte, ölüm gerçekliğiyle yüzleşmekte ve dolayısıyla ölüme anlam yükleyebilmektedir.

Cenazeden de aslında, hepsine katıldım, gittim. O an mesela, sabah saat 10 civarı çıktık hastaneden cenazeyi alıp. İkinciye Ordu'ya -Samsun'da yaşıyorum-götürdük mezarlığın oraya. (G3-K-22-Anne-56).

Aynen, Şubat'ın 2'sinde vefat etti. 3'ünde Samsun'a geldi. Evde bir gece kaldı. Sonra ertesi gün defnettik. Kalabalık çok kalabalıktı. (G4-23-K-Anne-43).

İlkin eve geldik, kuran okuttuk 3 gün. İşte ilk gün, işte bir şeyler dağıttık: meyve suyudur, kektir. 3. gün hani her gün bir şey dağıtma, evi toparlama... Derken, hiçbir şeyi anlayamadım 3 gün. (G3-K-22-Anne-56).

4.1.3.2. Maneviyat/Tinsellik: “İnanmazsa insan, gerçekten nasıl kaldırır bu yükü bilmiyorum.”

Bireylerin inanç sistemleri ve maneviyatları yas sürecinde genellikle güçlendirici bir faktör olmuştur. Sulmasy (2002) de kayıptan sonra maneviyatın/tinselliğin geride kalan bireylerde ruhsal refah sağladığına vurgu yapmıştır. Öyle ki son yıllarda Batı temelli psikoloji ve psikoterapide de maneviyata olan ilgi artmıştır (Utz, 2011). Zira maneviyat; ölüm gerçekliğini anlama, ölümü kabullenme ve insanın yaşam gayesini anlamlandırma gibi konularda rehberlik edici bir niteliğe sahiptir. Böylece yas süreci daha sağlıklı bir şekilde geçirilebilmektedir. Maneviyatın dayanıklılığı arttırdığı, bireyleri isyan etmekten alıkoyduğu ve ölümü anlamlandırmayı kolaylaştırdığı aşğıdaki ifadelerden de anlaşılmaktadır.

İnanmazsa insan gerçekten nasıl kaldırır bu yükü bilmiyorum. Yani ölüm hak, bunu bildiğimiz için dayanıyoruz yoksa. Dediğim gibi bizde inanç hocam, başka bir şey yok ya. Başka türlü insan buna dayanmaz. (G11-E-42-Kardeş-43).

İnanç, maneviyat dost bunlar hani. İnsana dayanma gücü veriyor. Tabii ki şimdi en önemli şey zaten burada maneviyattır. İnançlı bir insan o ölümün boşa olmadığını bilir. Hani öbür tarafa gittiği zaman. Ona bir anlam yükler. Bundan dolayı da hani ölümü güzel karşılar. (G8-E-36-Kardeş-40).

Benim inanç olarak, biz kendi kendimizi tedavi ettik aslında. Bana iyi gelen benim kendi inancım. Yani o çocuğun şefaati edeceği inancı, beni güçlü kılan o oldu. Eşime de hep onu telkin ettim. O çocuk yani Allah-u Teâlâ bizim kötülüğümüzü istemez. İnsanlara asla zulmetmez. Onu belki de yani ahirette karşımıza çıkarak, eteğimize yapışacak: “Ya Rabbi anne babamı almadan cennete girmem.” diyecek. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

En büyük dayanıklı hale getiren bir insanı, inanmak. Eğer bir insanın inancı yoksa, hiçbir zaman zaten ayakta duramaz. İnancı varsa ayakta durur. İnancı yoksa, ayakta duramaz. Zaten inancın yoksa isyan edersin. (G15-E-43-Çocuk-5).

Katılımcılara “*Sizce maneviyat, yas sürecinizi nasıl etkiliyor?*” sorusu yöneltildiğinde alınan yanıtlar maneviyatın ne kadar güçlendirici bir kaynak olduğunu açıkça göstermektedir.

Bence çok önemli ve etkiliyor. Çok etkiliyor. Yani ölmekten sonra yaşamın var olduğuna inanmayan bir kişi için tamamen kaybolur. Doğrudur diye düşünüyorum. O yüzden böyle beni gerçekten güzel bir şekilde, hani bu süreci atlattırma da yardımcı oldu. (G19-K-32-Kardeş-15).

Hani güçsüz hiç hissetmedim. Hani ölümün bir son olmadığını düşününce, dediğim gibi o çıkış noktam belki de beni rahatlatıyordur. İtikadım çok kuvvetli. Hani Allah'a inancım çok kuvvetli. Hani ölümle ilgili soru işaretim yok kafamda. (G14-K-48-Baba-86).

Teslim ettiğin zaman tevekkül diyoruz ya, tevekkül de beni rahatlatan bir şey. Yani o zaman daha kabullenmek, hoşgörü, işte ne bileyim tahammül, hepsi daha kolay oluyor. Benim için tek dayanağım yani maneviyat. Benim için tek dayanağım diyebilirim. O düşünce yapısını geliştirdiğim zaman her şeye katlanmak kolay oluyor. (G14-K-48-Baba-86).

Maneviyatın yas sürecinde güçlendirici bir kaynak olduğunu gösteren bir diğer boyutu da ölümü kabullenmeyi sağlaması/kolaylaştırmasıdır. Yas sürecinin karmaşık bir şekilde devam etmesinin ana etkenlerinden bir tanesinin “ölümü kabullenmekte zorlanma” olduğu düşünüldüğünde maneviyatın yas sürecini olumlu yönde ne ölçüde etkilediği daha kolay anlaşılmaktadır.

Diyoruz ki: “Biz Rabbimizden geldik, Rabbimize döneceğiz.” Bunda bir şey yok. Neticede hepimiz öleceğiz ama Allah-u Teâlâ'nın insanlara vermiş olduğu bir şey var. Metanet var, şey var. Allah-u Teâlâ'dan bu bize geldi, tevekkül ediyoruz, yapacak bir şey yok. (G2-E-54-Çocuk-20).

En başında, ilk hani en etkili olan oydu. Hani kötü bir yere gitmedi. Allah yanına aldı. Bu düşünce tabii ki çok iyi geldi. (G3-K-22-Anne-56).

Tabii her şeyi Allah yaşattı, onu da yaşattı, onu da yaşattı yani. Hem verdi hem aldı. Ne yapalım? (G5-K-46-Çocuk-14).

Bende diyorum ki: “Allah bunu bize böyle bahşetmiş, böyle uygun görmüştür. Bunu yaşamamız gerekiyordu, yaşadık.” (G15-E-43-Çocuk-5).

Yani o yaşandı bitti. O bizim imtihanımızdı. Allah'ın takdiri öyledir. Bizi de imtihan edecek yani. Çünkü Allah-u Teâlâ sevdiği kullarını daha çok imtihan eder. Ağır imtihanlardan geçirir. Bu da bizim için mükâfat olur inşallah. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Kayıplardan sonra insanın hayatın anlamı ve amacı, ölüm, ahiret inancı gibi konulara ilgisi artmakta ve bu konulara ilişkin sorgulamalar daha çok yapılmaktadır. Bu sorgulamalar ise bireyleri inanca daha çok ilgi duymaya sevk etmektedir. Bu dinî dönüşümler özellikle bireylerin ölüm gibi olumsuz yaşam olayları karşısında daha çok görülmektedir (Pargament, Koenig ve Perez, 2000). Böylece kayıplardan sonra geride kalanlarda dine daha çok yönelme ve dinî ibadetleri yerine getirme eğilimi artmaktadır.

Elimizden gelen ne varsa... Örneğin okuyoruz, Kur'an okuyoruz, Yasin'ler okuyoruz. Sevaplar, ona hayırlar kazandırmaya çalışıyoruz. Daha çok şeye bağlanıyoruz, dine. Daha çok şey yapıyorsun yani. (G18-E-37-Kardeş-42).

Bize ne iyi geliyor hocam: Kur'an okumak, namaz kılmak, Allah'a dua etmek, Allah'a yanaşmak. O iyi geliyor yani. Başka bir şey etmiyor yani. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

Tabii maneviyata önem veriyor, yöneliyor. Namaz kılmayanlar namaz kılmaya başlıyor. Oruç tutmuyorsa oruç tutmaya başlıyor. Dediğim gibi insanlara yardım etmiyorsan, yardım etmeye başlıyorsun: “Bu da benim hayrım olsun ki öbür dünyada daha rahat edeyim.” diyorsun. Bunları düşünmeye başlıyorsun. Mesela öncesinde maneviyatın daha düşükken, maneviyatını arttırabiliyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40).

Eşimden sonra daha da böyle, daha inançlı oldum. Mesela Allah Teâlâ diyor ki: “Yani bir şey olduğu zaman, başınıza bir musibet ya da başa bir şey geldiği zaman, o sizi Allah'a yakınlaştırıyorsa bilin ki o sizin için hayırlıdır. Ama eğer ki sizi uzaklaştırıyorsa o sizin için şerdir.” (G6-K-32-Eş-31).

Alandan toplanan veriler içerisinde maneviyatın bir parçası niteliğinde değerlendirilebilecek bir diğer boyut da ölenin “*Cennette-iyi bir yerde olduğunu düşünme*”dir. Örneğin Türk kadınlarında yası konu edinen nitel bir çalışmada (Aksoz-Efe ve diğ., 2018) da böyle bir düşüncenin rahatlatıcı olduğu ifade edilmiştir. Bu yolla bireyler kaybettikleri sevdiklerinin iyi bir yerde, huzur içinde olduğunu düşünerek rahatlayabilmektedir, ki bu da onları güçlendirmektedir.

Şehit olan çocuklarımız, Peygamber Efendimiz'den sonra gelen mertebeye sahiptir. Ha biz ne yapıyoruz anne-baba veya kardeş olarak diyoruz ki: “Bak, bizim inancımıza göre böyle bir çocuğumuzun mertebesi var. Biz buna göre şimdi yaşamayı bilelim.” Yani biraz yani neticede bizde öleceğiz, çocuğumuzun da mertebesi iyi, yani gönül tesellisi vermek birbirimize. (G2-E-54-Çocuk-20).

Bir de şöyle; benim kardeşim vefat ettiğinde işte boğularak vefat edenler... Bunu birçok kişiden de duydum zaten hani. Şehitlik yani tamamen şehit olmuyor ama hani bu kötü bir ölüm olduğu için. Yani onların sevdikleri kişiyi almadan gitmeyeceğine dair böyle hani hocalar da filan söyler ya. Onun güzel bir mertebede olduğunu düşünüyorum. Allah bilir tabii ki de. Çocuktan yani o yüzden. Bir günahı yoktu hani. Çok iyi bir mertebede olduğunu düşünüyorum. O beni çok rahatlatıyor mesela. (G19-K-32-Kardeş-15).

Belki de yani bize de şefaatçi olacak. O bir melek oldu, bize şefaatçi olacak öbür dünyada. Belki bizi Cennet'e getirme olacak bilemiyorum tabii onu. (G15-E-43-Çocuk-5).

4.1.3.3. Sosyal destek mekanizması: “Eşim en büyük dayanağım. Benim jeneratörüm o.”

Ölüm sonrası süreçte karşılaşılan duygusal ve psikolojik zayıflık karşısında yakın çevre ve aile üyeleri çeşitli yollarla yas tutan bireylere destek sunarlar. Dolayısıyla

birçok yaşlı birey için sosyal destek iyileşme/alışma sürecini hızlandırmakta/kolaylaştırmaktadır (Thursby, 2006, s. 7). Algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olması hem stres kaynaklarını azaltmakta hem de yaşla baş etmede ve yeni yaşama uyum sağlamada etkili olmaktadır (Apaydın, 2017, s. 18).

İnsanların, sosyal çevrenin ve iş yeri arkadaşlarının taziye sürecinde ve sonrasında geride kalanları arayıp sormaları ve onların yanında olduklarını ifade etmeleri önemli bir destek kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Zira kayıp yaşayanlar, yas sürecinde yaşam dengesini kaybetme riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu bireylerin ölüm acısı yaşarken ruh sağlığını kaybetmenin eşiğine gelebilmektedir. Bu tür durumlarda bireyin kendini çok zayıf, çaresiz ve bitkin hissettiği bir süreçte bireyler sosyal çevrelerinden aldıkları destekle güçlenebilmektedir. Bilindiği üzere güçlendirici faktörler bireyin kendi kaynakları ve çevresinin kaynaklarının toplamından oluşmaktadır. Böyle bir süreçte bireysel kaynaklar tükenme noktasına geldiğinde tıpkı babasını kaybeden bir kadın katılımcının eşinden aldığı desteği tarif ederken sarf ettiği *“Eşim en büyük dayanağım. Benim jeneratörüm o.”* sözünden de anlaşıldığı üzere sosyal çevreden alınan destek önemli bir güç kaynağı olmaktadır. Yakınını kaybeden bireylerin sosyal destek mekanizmasına ilişkin "Acı ve hüznün paylaşıldıkça azalır" söylemine paralel değerlendirmeleri şu şekildedir:

Bu kayıpta çok şey, mesela biz bu kaybı yaşadık. Evet canımız çok yandı ama bir anda o kadar sayısız insanın iyi dileğiyle karşı karşıya kaldım ki... Bazen diyorum ki hani bu gerçekten müthiş bir şey. Bu bir insanın bilinçli bir şekilde yapacağı bir şey değil, diyorum. Bir insan eliyle yapılacak bir şey değil diyorum. O kadar çok insan arayıp da o kadar içtenlikle iyi dileklerde, dualarda bulundu ki bunun bana müthiş derecede güç verdiğini düşünüyorum. Hani ben bunu bilinçli bir şekilde tasarlayamamam ya da başka bir insan bunu yapamaz. Hani birinin sevgisini sizin kalbinize işleyemez. Ya da sizin birisi için iyi dilekte bulunmasını, içtenlikle belki dille olarak, söylem olarak söyletebilir ama o içtenliği katamaz. Yani bunu o kadar müthiş derecede yaşadım ki. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yani bugün mesela S.'nin (yakın arkadaşı) bizimle birlikte hani İstanbul'dan sadece benimle vakit geçirebilmek için, yanımda olduğunu hissettirebilmek için gelmesi (başka bir ilden yakın arkadaşı kayıp sebebiyle kendisini ziyaret etmekte) benim için o kadar kıymetliydi ki o kadar bana kendimi iyi hissettirdi ki... *“Ben buradayım.”* hissiyatı yani. Sen zaman geçse, her şey gitse bile sen bunu unutmuyorsun ki. (G10-K-28-Kardeş-31).

Gelen gidenler aslında, sürekli bizi motive etti. Akrabalarımız olsun, yakın derecedeki akrabalarımız olsun, dayılarımız, teyzelerimiz, amcalarımız... Onlar çok destek oldu, sürekli yanımda oldular. Bu, bence benim için en önemlisi. Arkadaşlarım olsun, hani beni sürekli şey yapıyorlar, motive ediyorlardı. Ya da sürekli aktivite yapıyorlardı, hani unutamam o anı. Ya da sürekli yanımda

oluyorlardı, destek oluyorlardı. Sürekli beni dışarı çıkartmaya çalışıyorlardı. Tek benim değil bütün kardeşleriminki de öyle. (G16-K-21-Kardeş-14).

O anda işte insanların yaklaşımı, sana güç vermesi... İşte onlardan biraz böyle ayakta kalabiliyorsun. En sevdiğin, en yakınındakiler işte. Yani bir çalışanın bile gelip sana teselli oluyor, sana sarılıyor. O baya bir güç verdi, uzaktan yakından. (G15-E-43-Çocuk-5).

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri sürecinde sosyal destek mekanizması alt teması altında vurguladıkları bir diğer husus onca insanın, sosyal çevrenin içinde şayet varsa aramayan/gelmeyenlerin biliniyor, seçilebiliyor olmasıdır. Katılımcıların bu konuya ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

O aslında bekleniyor mesela. 1.000 kişi arasa bile, 1 kişi aramasa onu hissedebiliyor, anlayabiliyorsun. Falanca beni hiç aramadı. Hiç gelmedi. Onu seçebiliyorsunuz, fark ediyorsun. Çok ilginç bir şey bu ya. Yani bu nasıl oluyor, bu beyin bunu nasıl algılayabiliyor? O sana başsağlığı vermeyeni, aramayanı, gelmeyi, onu anlayabiliyorsun. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Sosyal çevre ile ilgili bir diğer husus da yas sürecinde iyi veya kötü, yapılanların hiçbir şekilde unutulmamasıdır. Bu durumun bireylerin yas sürecinde çok daha hassas ve kırılgan olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Manevi bir üzüntü olduğu için, hani o acı gününde manevi bir düşünüldüğünü insan bir hissetmek istiyor yani. Ve o travmatik dönemde, kim iyilik yaptıysa, kim yanlış davrandıysa unutmuyorsun. Kimseye kızgınlığım, kinim yok ama iyiliği de kötülüğü de duyarlılığı da duyarsızlığı da unutmuyorsun (çevrenin, komşuların akrabaların ilgisi). (G13-K-57-Eş-64).

Yakın kaybı, bir açıdan ailede yaşanan bir kayıp olarak da değerlendirilebilir. Zira söz konusu kayıplar, aile sisteminde de ciddi değişiklik ve güçlüklerle neden olabilmektedir. Aile içerisinde çeşitli riskleri meydana getiren bu tür kayıpların aile üyelerinin desteğiyle daha kolay aşılabileceği de açıktır. Ailelerin genel bir özelliği olarak sorunların çözümünde ve güçlüklerle baş etmede belli bir potansiyele sahip olduğu kabul edilen bir durumdur. Volkan ve Zintl (2020, s. 96), her ailenin kendine özgü olduğunu, nasıl ki bazı faktörler bireylerin yasını etkiliyorsa benzer şekilde ailenin yasını etkileyen ailenin paylaşılmış geçmişi, gelenekleri, geçmişteki kayıpları, senaryosu gibi faktörlerin olduğunu aktarmaktadır. Apaydın'a (2017, s. 18) göre ise eğer aile yas sürecinde diğer üyelerinin duygusal gereksinimlerini, rehberlik etmeyi ve araçsal desteği sağlamıyorsa ailedeki bireyler *sosyal kısıtlanmışlık* yaşayabileceklerdir. Yasla baş etmede ve süreci daha sağlıklı geçirme bağlamında aile üyelerinin güçlendirici bir rolü üstlendiği katılımcıların açıklamalarından da anlaşılmaktadır.

Kardeşimle, eşimle, çoluk çocuğumuzla verdik bu süreci. Aştık geçtik. Yani bu zamana kadar geldik Allah'a şükür. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

Zaten insan bazen sıkılınca, daralınca, bunalınca mesela ablamlar felan olsun, arıyoruz, dertleşiyoruz böyle biraz ağlıyorum. (G6-K-32-Eş-31).

Benim eşim onu tanıdığı için, benim o yas sürecimde bana çok destek oldu. Yani beni anladığını çok hissettim. Mesela yüzeysel değil. Mesela ben gece yarısı da sabaha kadar ağladığım zaman mesela olmuştur. O mesela çok rahat bir şekilde dinlerdi. Yani gece isterseniz 3'te arayın. Hani şunu da demezdi mesela "ağlama." Yani ağlama kelimesi ne demek? Ağlama ağlama. Tamam da dememeli. Hani seni ağlarken dinlemesi önemli yani. Benim eşim o süreçte gerçekten çok destek oldu bana. Yani inanılmaz destek oldu. (G19-K-32-Kardeş-15).

Diğer bir katılımcı yas sürecinde en önemli dayanağına ilişkin **"Peki bu süreçte o olmazsa yapamazdım dediğiniz bir şey var mı?"** sorusuna verdiği yanıtla benzer şekilde aileden gelen sosyal destek mekanizmasının önemine dikkat çekmiştir:

Eşim var benim, eşim en büyük dayanağım. Yani iyi ki eşim var. O çok, benim için güç kaynağı yani. Şey, ne derler elektrikte. Elektrik kesildiği zaman jeneratör mü? Benim jeneratörüm o. (G14-K-48-Baba-86).

Sanırım aile bağları, ablamlarla olan iletişim ve ilişkimiz bizim herhalde o terapi etkisi yaratıyordu bende. (G14-K-48-Baba-86).

Sistem olarak aile üyeleri davranış ve düşüncede herhangi bir diğer üyenin aşırıya kaçmasını da engellemektedir. Bu durum çocuğunu kaybeden bir katılımcının ifadelerinden de anlaşılmaktadır:

Evde tek başıma kalsam belki isyan da ederim, tek olsam. Ama diğer çocuklarım da var ya. Tabii ki onlar olmasa ben herhalde şimdi hiç yoktum, kafa gitmiş olurdu. Onlar bana çok destek veriyorlar. İyi ki diyorum "Ya çocuklarım varmış yanımda. Onlar da olmasa ne yapardım?" diyorum yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Bu süreçte farklı illerde yaşayan veya evlenip yeni bir hayat kuran aile üyeleri bir araya gelerek aile acısının dinmesine de destek olmaktadır. **"Sizce aile üyeleri bu süreçte birbirine destek olmakta mıdır?"** sorusuna verilen yanıt bu görüşü destekler niteliktedir:

Tabii ki hocam, olmaz olur mu? Ben de o süreci kız kardeşim vardı, aylarca bizim evde kaldılar. Yani belli bir aşamaya gelince oda artık kendi evine gitmek zorunda kaldı, yine geliyor. (G11-E-42-KARDEŞ-43).

Bir katılımcının geniş aile vurgusuyla aldığı desteğe ilişkin sözleri ise şöyledir:

Aile desteği bizim örf adetlerimizdir. Yani ailedir aslında. Yani geniş aile dediğimiz anne, baba, teyze, amca, kardeş destekleriyle bir şekilde hayata devam ediyorsunuz. Bizim bu bölgede (Batman ilini kastederek) öyle şeyler olduğu için, böyle hep aile ile iç içesin. Yani ailen senin acını paylaşıyor, senle birlikte oluyor. Yani bunları bir şekilde sana unutturuyor. Yani benim hiç öyle bir ihtiyacım olmadı, bizim aile ve

bölgedeki gelenek göreneklerden kaynaklı. Ailelerimizin geniş olması, bizim birbirimize sıkı sıkı sarılmış olmamız, birbirimize değer vermiş olmamızdan kaynaklı. Yani biz yalnız değiliz. (G9-E-35-Eş-24).

Bazen ailede ölen kişiye bağlı olarak bazı rollerde boşluk yaşanmakta ve bu boşluklar geride kalanları tedirgin etmektedir. Böyle durumlarda bazı görev ve rollerin yakın ve sosyal çevre tarafından karşılanması geride kalanlar açısından önemli bir destek mahiyetindedir.

İşte enişterim var, bana babalık görevini yapanlar. Gerçekten, babam vefat ettikten sonra hepsi kol kanat gerdiler bana, her şekilde. Elimden tuttular, Allah razı olsun hepsinden. Yokluğunu hissettirmediler, beni güçlü tutanlar onlardır. Her şeyime koşturdular, (G12-E-28-Baba-60).

Sosyal destek mekanizmasının bir parçası olarak aile ilişkileri de yas sürecinin nasıl geçtiğinde belirleyici olmaktadır. Mutlu aile ilişkileri, sevgi ve güven duyguları (Volkan ve Zintl, 2020, s. 108) geride kalan bireyleri güçlendirmekte ve kaybın acısıyla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Aile üyeleri arasındaki ilişkiler, atmosfer, yaşantı ve genel durum bireyleri güçlendirici bir faktör olabilmektedir. Aile bireyleri arasındaki bağlar ve iletişim güçlü ise yas süreci daha normal ve seyrinde ilerleyebilmektedir. Ancak ailede bir parçalanma varsa veya ilişkiler zayıfsa hem bu süreç daha zor geçmekte hem de ailede bazen birbirini suçlama, nefret etme durumları ortaya çıkabilmektedir. Örneğin ailedeki bir üyenin depresyonda olması aile sistemindeki diğer üyelere de yansımaktadır. Sosyal desteğin bir parçası olarak aile desteği bu tür olumsuz durumlarda güçlendirici fonksiyonunu yerine getirememektedir.

Hocam şöyle söyleyeyim; bir kere anne faktörü kayboldu. Yani annem çok çaktırmasa bile çok derinden etkilendi. Eğer bir evde anne mutsuzsa, genel olarak evin bütün havasını da etkiliyor hani, öyle diyebilirim. Annem genel olarak hep şöyle der: “İşte ben yaşadığımı yaşıyorum.” Bu hissi biliyorum ya, mesela annem çok mutlu olsa, ben de mutlu olurum diye düşünüyorum. Bizim hep birlikte bir resmimiz vardı genelde örnek veriyorum. Annem, sana diyorum şey alacağım mesela işte takı, bilezik bir şey. Diyor ki: “Ben bu saatten sonra ne takısı ne bileziği zaten ölmüşüm.” Ya böyle, hep böyle depresif bir modda olduğu için, hani diyorum ki keşke mutlu olsa. Bir şeylerle mutlu olsa, ben de mutlu olurum. Çünkü anne çocukları çok etkiliyor. Annenin ruh hâli çok evin havasını değiştiriyor. (G19-K-32-Kardeş-15).

Abim ablam var. Ama ben abimi doğduğumdan beri görmedim, evden kaçmış. Ablamla hiçbir şekilde bir ilişkimiz yok zaten. Sadece cenazeye geldi. Abim yurt dışına kaçmış, yurt dışından cenazesine bile gelmedi annemin. Haber verilmiş, akrabalarından duymuş annemin öldüğünü. Ama hiçbir şekilde bir iletişim kurmadı, cenazesine gelmedi. (G3-K-22-Anne-56).

Kayıp sonrasında aile üyeleri arasında birbirine bağlanma, daha çok değer verme, birbirini önemseme gibi olumlu değişimler de olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyler arasında kayıptan sonra söz konusu bağlar daha güçlü hale gelebilmektedir. Bu durumun diğer aile üyelerini de kaybetme korkusundan kaynaklandığı düşünülebileceği gibi bireyin kaybettiği yakınına veremediği önemi geride kalanlara verme isteğinden de kaynaklanabilir. Bu da güçlendirici bir durum olarak değerlendirilebilir.

Dediğim gibi birbirimize daha bir bağlandık diyelim. Hani herkes, herkeste olan bir şey aslında. Birisini kaybedince diğeri, diğerlerinin değerini daha çok anlarsın ya. Diğerlerini de kaybetme korkusu olduğu için, birbirimize daha da bir bağlandık. Bağlanma şeyimiz fazla oldu yani, arttı. (G16-K-21-Kardeş-14).

Sosyal desteğin önemli diğer bir bileşeni de çalışanlar için iş yerinden gelen desteğe sahip olmaktır. Bu destek de güçlendirici bir faktör olarak yas sürecine yansıyabilmektedir. Ancak söz konusu destek alınmadığında da bireyler daha çok zorlanabilmektedir. Yapılan bir araştırmada iş yerine kayıplarını bildirmeyen bireylerin, iş yerine kaybını bildirip destek göremeyenlerin keder puanları daha yüksek bulunmuştur (Aho, Tarkka, Åstedt-Kurki, Sorvari ve Kaunonen, 2011).

Akrabaları bırakın bir kenara. Yakınları, sevdikleri bırakın bir kenara. Firma, ben satın almada çalışıyorum sadece gelen firma beni arayıp da “M. Hanım lütfen bir şeye ihtiyacınız olursa orada bile elim yetişir lütfen arayın.” demesi bile o kadar müthiş bir...Tabii ki iyi geliyor. (G10-K-28-Kardeş-31).

4.1.3.4. Yaşamla yeniden bağ kurma: “Ben bu kadar niye erken döndüm, diyorum.”

Yaşamla yeniden bağ kurma alt teması güçlendirici diğer bir faktör olarak ele alınmıştır. Yakınıni kaybeden bireyler kayıptan sonra yaşamla güçlü bir bağ kurduklarında karmaşık yas süreci daha sağlıklı ve olağan seyrinde devam edebilmektedir. *Yeni başlangıçlar-planlar yapma, umutlu olma, yaşamın anlamını ve değerini fark etme, çalışmak-meşguliyet ve yeni yaşama uyum sağlama* gibi faktörler yaşamla yeniden bağ kurmanın farklı yollarıdır. Kayıptan sonra bireyler bu yolları fark edip böyle bir eğilime sahip olduklarında daha güçlü ve dayanıklı olabilmektedirler. Bu durumlar aynı zamanda yastan çıkmayı hızlandırmakta ve normal yaşama dönme sürecine katkı sunmaktadır.

Örneğin yeni başlangıçlar/planlar yapmak olumlu değişimin habercisi durumundadır. Olumlu kararlar almak, üniversiteye başlamak, evlenmek, işe girmek vb. gibi durumlar

yeni yaşama uyumu kolaylaştırmaktadır. Bu girişimler aynı zamanda ölen kişi olmadan yaşamla bağ kurmanın yollarının denendiğini de göstermektedir. Bu tür durumlar ölümün kabullenildiği, sürecin normale dönmeye başladığı ve ölenin yokluğuna alışıldığı şeklinde yorumlanabilir. Rando'nun süreçler yaklaşımına göre yas tutan bireylerin başarması gereken görevlerden biri *yeni yatırımlar yapmaktır*. Bu modele göre bireyler kaybettikleri sevdiklerine ayırdıkları enerjiyi diğer insanlara ve projelere yatırmalıdır. Bu yönelişin ortaya çıkaracağı mutluluk ve doyum bireyi yeni yaşama uyum için hazır hale getirebilecektir (McCoyd, Koller ve Walter, 2021). Katılımcıların *yeni başlangıçlar yapmaya* ilişkin aktarımları aşağıdaki gibidir:

...Sonra da hani ikinci üniversiteye başladım. Onun peşinden hani yeni nişanlanmışım zaten. Hani çeyiz alma, şunu yaparız, bunu yaparız. Etrafımdakiler düğünde şu olur, bu olur. Düğünde şunu da yapman gerekir diye diye. Şunu al, şunu da alayım, kafam hep dağılabildi yani. KPSS'ye gireceğim mesela 4 ay sonra. İlk girdim 67 almıştım. Şimdi tekrar hani KPSS çalışmaya da başladım. Umut oluyor onlar. Mesela KPSS, hani atanabilir miyim, kendi mesleğim olur mu? Çocuk gelişimi hani, atanamazsam hani en azından çocuk gelişiminde anaokuluna giderim düşüncesi. Düğün hazırlığı zaten, hani kendi ailemi kurma umudu var. (G3-K-22-Anne-56).

Benim anlamlandırma çabam da var aslında. Psikoloji okuma istememin, okumak istememin en büyük sebeplerinden bir tanesi de bu. (G10-K-28-Kardeş-31).

Umutlu olma, bireyleri hayatla yeniden güçlü bağ kurmanın çabasını vermeye teşvik eder. Umut, geride kalan bireylere yaşamın devam ettiği ve onların da bu hayatta var varoluşlarını sürdürdükleri mesajını vererek hayatın gereklerini yerine getirmek için onları cesaretlendirir. Alan yazında da umudun yas sürecini etkileyen önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Chapman ve Pepler, 1998). Zira, umut bireyi yas etkilerine karşı korumakta ve gelecek için bireylere seçenekler sunarak onları motive etmektedir (Fischer ve Riechers, 2021). Katılımcıların umut ve geleceğe ilişkin paylaşımları şöyledir:

Ben kesinlikle, ben bir de şey diyorum; hayallerin hiç yarım kalacağına dair bir umutsuzluğum yok. Onu da onun bana kaybı, yüreğimi ikiye ayırmış gibi geldi. Bir yanı o kadar acıyordu, bir yanı o kadar umut dolu ki. Bir umudun varsa eğer, düzeleceğine dair hissi olarak, somut olarak gördüğün, yani insanlardan gelen değil, içten gelen bir duygu yani bu. Tamamen senin karakterin, karamsarlığın ve yapınla alakalı. (G10-K-28-Kardeş-31).

Geleceğe dair umut taşıyan, bir şeylerin değişeceğine inanan ve bunun için mücadele etmek gerektiğine dikkat çeken bir katılımcının ifadeleri ise şu şekildedir:

Şey gibi düşün, deniz alabora oldu. Sen orada bir böyle bir dönüyorsun, dönüyorsun, çırpınıyorsun. Ama deniz duruluyor. Sen de yavaş yavaş işte o mücadeleyi

kazanıyorsun. Yani önemli olan orada pes etmemek. Hani mutlaka bu deniz durulacak veya işte mutlaka bu gecenin karanlığında güneş doğacak. (G13-K-57-Eş-64).

Ben taziye edeydim sınavım açıklandığı zaman. Ne puan alacağımı bilmiyordum ama sınavım iyi geçmişti. Kısa bir süre sonra işte sınavım açıklandı, iyi bir puan almıştım. İşe daha hızlı başladım, daha hızlı adapte oldum. Nasıl olsa hayatım düzelecek umudu olduğu için, hani değişecek, buradan gideceğim. Hani artık özel sektörden kurtuluyorum (G10-K-28-Kardeş-31).

Bazı bireyler kayıptan sonra yaşamın değerini, zamanın önemini fark ederek hayatını daha dolu ve sevdikleriyle geçirmeyi ister. Sevilen bir yakının kaybından sonra bazı bireyler farkındalık kazanarak sahip oldukları zamandan en yüksek düzeyde yararlanmak için yaşam unsurlarının önceliklerini değiştirebilmektedir (Doğan, 2020).

Yani ben bundan sonraki hayatımda örneğin şöyle diyorum: “Yani, bana ve çevremdekilere zarar vermeyecek her isteğimi yerine getirmek istiyorum.” Sevdiklerimle istiyorum, daha güzel zaman geçirmek istiyorum. Benim bundan sonraki hayat, diyorum ki hani ablam bugün ablamdan aldığım en güzel örnek, o hayatı doya doya yaşadı. (G10-K-28-Kardeş-31).

Eskisi gibi ertelememeye çalışıyoruz. Mesela bunu yapalım, tamam ertesi gün yapıyoruz. Ya da başka bir zaman yapıyoruz, ertelememeye çalışıyoruz. Yani içim, mesela bir şey istiyorum. Mesela ailemden ya da annemden ya da babamdan, bizim içimizde kalmassın diye yapmaya çalışıyorlar. Ellerinden geldikleri kadar. Mesela işte olduğu kadar ellerinden geldiği kadar. (G16-K-21-Kardeş-14).

Hayata yüklenen anlam bazen de ölenin kim olduğuna ve geride kalanlar için onun ne anlam ifade ettiğine göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin baba güveni temsil ediyorsa babanın kaybıyla birlikte bireyin hayatta ilişkin güveni de kaybolmaktadır. Bu bireylerin yeni başlangıçlar yapmaları cesaret gerektirdiğinden ve kendilerini güvende hissetmediklerinden yeni başlangıçlar yapmaları daha güç olmaktadır.

Bu dünyada benim için güven. Baba, yani benim için güven meselesidir. Yani yaşlı da olsa, iktidardan düşmüş de olsa. Alzheimer başlangıcı vardı yani, demans başlangıcı vardı. Biraz unutkanlığı vardı. Çok şey benim için güveni temsil ediyordu babam. Yani hayatta babam varsa ben güvendedim demektir. (G14-K-48-Baba-86).

Yaşamla bağ kurmanın en önemli göstergelerinden bir diğeri de **çalışıyor olmak/meşguliyettir**. Afyonoğlu ve arkadaşlarının (2021, s. 74) çocuk kaybı yaşayan bireylerle yaptıkları çalışmada katılımcılar işten-güçten düşünmeye fırsat bulamadıklarını, bilinçli olarak işe yöneldiklerini, zaman geçsin diye işe gidip geldiklerini aktarmıştır. Dolayısıyla söz konusu çalışmada iş sisteminin patolojik yası önleyici olduğu vurgusu yapılmıştır. Yukarıda da ifade edildiği üzere yaşamın gereklerini yerine getirme sorumluluklarından bir tanesi de çalışmak ve bir şeylerle

uğraşmak/meşgul olmaktır. Böylece yaşamla önemli bir bağ daha kurulmuş olunmaktadır ki bu da son derece güçlendirici bir faktör niteliği taşımaktadır.

Ben böyle kendimi biraz böyle farklı şeylere atarak, mesela iş hayatımda olduğu için biraz ona böyle yönlendirdim. Biraz böyle unutmaya, böyle iş yoğunluğuna harcattırdım kendimi. Öyle atlatmaya çalıştım yani daha doğrusu. (G15-E-43-Çocuk-5).

İlla bir şeyle uğraşmam lazım. Öyle hani böyle insanlar yorulurlar, uzanırlar yani. Ben, ooo yok uzanamam. Yapamam yani. Hep bir şeyler yapacağım, böyle hiç oturamam. Hep bir şeylerle uğraşmak istiyorum, bir şeylerle şey yapayım zaman geçsin. Eve gidiyon, ne diyorum işte yatağa yattığım zaman sabah yapamıyorum, sabah olmuyor. Ama eve de girmek istemiyorum. Diyorum ya hep bir şeylerle uğraşayım bahçede, tarlada, o yanda, bu yanda. Yani bir şeyler çalışayım diye. İnşaatta çalışıyorum usta gibi mesela. Ustayla tuğla işliyorum, böyle yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Meşguliyet olması ona unutturuyor. Şimdi bunun sevgisi, onunla sürekli yani bir şeyle meşgul olmak açısından iyi oldu. Onu bastırabildi ama yine tabi... (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Çalışıyor olmanın ve iş yerinde vakit geçirmenin olumlu yönlerine ilişkin katılımcıların dayanma gücüne ve meşgul olmaya atfen ifadeleri ise şöyledir:

Boşluk oluşuyor. Zaten hani eğer uğraşacağın bir şey yoksa, bir alan yoksa, o hüznü tarafa yine geri geliyorsun. Mesela ben çalışıyorum. İşte iş hengamesinden az da olsa kendimi unutabiliyorum. Bu şekilde kendine dalıyorsun. Açıkçası ordaki meşgaleye dalıp daha bir dayanma gücü hissediyorsun kendinde ve o ölümü unutuyorsun yani. (G8-E-36-Kardeş-40).

Gündüzleri bir şekilde hani ilkin okuldayım, okul beni bir şekilde uzaklaştırıyor. Başka şeylerle uğraşmak iyi geliyor yani. Okul olmasaydı ne yapardım bilmiyorum. Mutlaka bir meşgale edinirdim. Yoksa gerçekten çok zor yani. O düşüncelere dalıp çıkamazdım. Ailemden de uzak olduğum için, ben burada tek başıma gerçekten bu süreci atlatamazdım. Yardım alırdım yani, alacak dereceye gelirdim. Çünkü yalnız kaldığımızda çok fazla derine dalıyorsunuz. (G17-K-36-Baba-66).

Eşini kaybettikten sonra önceden işlettikleri dükkâna ara veren ve sonradan dükkânı geç açtığı için bunun pişmanlığını dile getiren bir diğer katılımcı ise çalışmanın tedavi edici yönüne şöyle vurgu yapmaktadır:

Ben belki de K. öldükten sonra hemen dükkânı açsaydım, belki daha erken olurdu (alışma, normale dönüş). Çünkü insan olayı, iş yani. İş olayı seni tedavi ediyor. (G13-K-57-Eş-64).

Yaşamla bağ kurma alt teması altında katılımcıların sıklıkla ifade ettikleri ve güçlendirici kodlar grubu altında değerlendirilen bir diğer faktör **yeni yaşama uyum-alışma ve normale dönüş**tür. Yeni yaşama uyum ve ölenin olmadığı yaşama alışmak sağlıklı bir yas süreci için gereklidir (Pearlman ve diğ., 2014, s. 21). Bu bakımdan geride kalan bireylerin kayıp sebebiyle ortaya çıkan değişimlere karşı hayatlarında ve

kimlik gelişimlerinde yeni bir yer açmaları gerekmektedir (Khosravan ve diğ., 2010, s. 209). Ancak bazı bireyler yeni yaşama kolay ve daha çabuk alıştıkları için kendilerini suçlayabilmekte ve normale dönmekten rahatsızlık duymaktadır. Normal yaşama dönmenin önemli göstergelerinden bir tanesi ise yaşam gereklerini yerine getirme ve yeni başlangıçlar yapmadır. Ancak yakınıni kaybeden bazı bireyler hayatın kaldığı yerden devam etmesine itiraz edercesine -örneğin işine dönmeyi istememe- davranışlar sergilemektedir. Bazı bireyler normale dönmeye direnç göstermekte ve hayatlarında bazı şeyler olağan seyrinde devam ettiğinde kendilerine yönelik bir öfke hali vuku bulmaktadır:

Bundan gerçekten çok rahatsız oluyorum. Hâlâ bile hani konuşurken bazen diyorum: “Ben bu kadar niye erken döndüm?” diyorum. Hani etrafımdakilere soruyorum. (G3-K-22-Anne-56).

Ben hiç işe başlamak istemiyorum mesela. İşe başlama hissiyatım yok. İşe başlamak istemiyorum, yani bilmiyorum. İstanbul'a dönmek de istemiyorum şu an. Benim canım bu kadar yanıyor ama her şey olağan akışında olması benim canımı çok yakıyordu ve uyuyamıyordum yani. Normal olması canımı yakıyordu her şeyin. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yakınlarını kaybeden bireylerin sevdiklerinin yokluğuna **alışmaları** da onlarsız bir yaşamı sürdürmeyi temsil ettiği için güçlendirici bir faktör olarak değerlendirilebilir. Zira ölenin yokluğuna alışmak ve sevilenin olmadığı bir dünyada yaşamını sürdürmeye başlamak, sorumlulukları üstlenmek ve yaşama kaldığı yerden devam etmekle eşdeğer görülebilir. Bu bakımdan ölenin yokluğuna alışmak güçlendirici bir faktörken tam tersi bir tutum ise güçsüzleştirici ve dolayısıyla yas sürecini zorlaştırıcı durumu işaret etmektedir. ***Sizce yakınıni kaybeden bireyler zamanla onun yokluğuna alışıyor mu?*** sorusuna yönelik katılımcıların ifadeleri aşağıda paylaşılmıştır:

Alışılıyor ama yakınlarından aldığı destekle alışabiliyor. Bir de zamanla alışıyor, hemen alışamıyor. (G4-23-K-Anne-43).

Alışıyoruz yavaş yavaş. Ne yapalım hocam, mecbur. Biz yaşadıkça bu süreci yaşayacağız, alışacağız, o günkü gibi olmaz. Yani o ilk günkü gibi olsan ömür bitmez, yaşanmaz yani. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

İster istemez alışıyorsunuz hocam sürece. Sorumluluğu alıyorsunuz, yani psikolojikmen hazır olmasanız bile hayat sizi sürüklüyor. Hayatın sürükleyici yanı var bu şekilde. Her şekilde her şey yoluna giriyor. (G12-E-28-Baba-60).

Alıştığını veya alışmaktan başka çaresinin olmadığını belirten katılımcıların aksine bu sürece alışmadığını, zorlandığını belirten bireyler de bulunmaktadır. Alışmakta

zorlanan veya alışamayan bireylerin diğerlerine nazaran bu süreci daha zor geçirdikleri söylenebilir. Katılımcıların alışamamaya ilişkin görüşleri şöyledir:

Alışmadım. Yani katlanıyorsun. Yani, mecbur katlanıyorsun. Yani, unutmuyorsun ama mecbur alışmak zorunda kalıyorsun. Mecbur, yani onsuz bile olsa yani düzenimizi kurmamız gerekiyor. Sonuçta 4 tane bakmam gereken, bana 4 çocuk emanet bıraktı. Onlara sahip çıkmam lazım. Hem ana hem baba olmam lazım. (G6-K-32-Eş-31).

Yok alışamıyorsun, bak muhabbet ettiğimizde bile bozuluyor benim... (G2-E-54-Çocuk-20).

İki yıl geçmesine rağmen hala alışmış değilim. Yani bunun geçmesi herhalde yılları buluyor yani. Artık 10 yılları buluyor diyebilirim. Çünkü hani dedim ya 2 yıl geçmesine rağmen daha ismini kendi çocuğuma vermeye cesaret edemedim. Öyle söylüyeyim. Bir alışma oluyor zamanla, normalleşiyorsun, uyum oluyor tabiki. Yoksa hani sürekli onu hatırladığın zaman, onu sürekli yaşadığın zaman hayata odaklanamazsın. İlerleyemezsin yani. Kendini geliştiremezsin, ilerleyemezsin. (G8-E-36-Kardeş-40).

Alışma ve uyum sağlama, yas süreci için genellikle birlikte kullanılmaktadır. Ancak aralarında küçük farklılıklar da bulunduğundan ayrıca yorumlanmaya gereksinim duyulmaktadır. Örneğin alışmada acıya rağmen günlük yaşamı sürdürme söz konusudur ancak uyum sağlamada birey artık daha çok bağımsız hareket edebilmekte ve daha az güçlük çekebilmektedir.

Yani, ben uyum sağlayabildim. Ben sosyal biriyimdir. O sosyallik beni oldukça iyi etkiledi diyelim. Yani hani içine kapanık biri değilim. Hani anlatmamam da... Sosyal biriyim. Yani gezmeyi, dolaşmayı çok severim. Kendi açımdan söylüyorum. O yüzden iyi, yani hayata uyum sağlayabiliyorum (G19-K-32-Kardeş-15).

Mecbur, uyum sağlamak zorundayız. Yani her şey değişiyor. Hani, hani geride kalsan, uyum sağlamak istemesen bu sefer artık etrafımızdakiler yargılıyor. Uymak zorundasın sen buna. (G16-K-21-Kardeş-14).

4.1.3.5. Dışsal faktörler: “Şehidimizin cenazesinde 2014’te yaklaşık 20 bin kişi vardı yani. ... Yani hem teselli oluyorsun onunla hem insanlar seninle beraber paylaşıyor, yani bir ferahlık hissediyorsun.”

Bu alt tema altında bireyi güçlendiren bazı dışsal faktörlere vurgu yapılmıştır. Yas sürecinde bireyleri güçlendiren dışsal faktörler olarak *taziyenin kalabalık olması-arayanların/sevenlerinin çok olması ve ölen kişinin iyi anılması-çevrenin ondan güzel söz etmesi* şeklinde gruplandırılmıştır. Taziyenin kalabalık olması ölenin sevenlerinin çok olduğu şeklinde yorumlanmakta (Zorlu, 2018, s. 56), bu durum ise geride kalanları rahatlatmaktadır.

Şehidimizin cenazesinde 2014'te yaklaşık 20 bin kişi vardı yani. 20 bin kişi, 10 bin nüfusumuz var küçük ilçemizde. 20 bin kişi... Yani hem teselli oluyorsun onunla hem insanlar seninle beraber paylaşıyor, yani bir ferahlık hissediyorsun yani. (G2-E-54-Çocuk-20).

Yani ben o süreçte gelen insanlara teşekkür etmek de istiyorum ki hani bizi yalnız bırakmadınız diye. Yalnız kalmış olsaydık hani sonrasında gelenler oldu. Hani ben size dedim ya belli bir zaman hatırlamıyorum bile. Sonrasında gelenler normal işte hayata dönmemizi biraz kolaylaştırdı diyeyim. Yani size insanların gelmesi gitmesi, farklı hayatın içine çekmeleri daha kolaylaştırdı bizi. (G19-K-32-Kardeş-15).

Cenaze olacak çarşıda, merkez camisinde. Siyasetçiler bilmem ne bütün sevenlerimiz, arkadaşlarımız Artvin'de beni duyan herkes arıyor, soruyor, geliyor. Yani hiç tanımadığım insanlar, bak hiç tanımadığım insanlar. Acını paylaşmak için o anı yaşamak bana çok güç verdi. (G15-E-43-Çocuk-5).

O kalabalık mesela sizin için ne anlam ifade ediyor, sizi nasıl etkiliyor?

Bizi mutlu etti, seveni çokmuş denildi. Yani hiç kimse olmasaydı biz üzülürdük. (G4-23-K-Anne-43).

O kalabalık beni mutlu etti. K. adına, kendi adıma, çocuklarım adına, sevdikleri adına. (G13-K-57-Eş-64).

Ölen kişinin iyi anılması da benzer şekilde geride kalan yaşlı bireyleri hem rahatlatmakta hem de onların yas süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Yas tutan bireylerin ölen sevdiklerini idealize ettikleri bu durumlarda ölenlerin olumlu yönlerinin ön plana çıkarıldığı, ölenin son derece iyi ve ideal olarak anıldığı görülmektedir (Keser, 2021, s. 25). Başka bir çalışmada ise taziye gelenlerin ölen kişi için “ne kadar iyi bir insandı.”, “çok iyi bir yaşamı vardı.” gibi ölen kişinin iyi özelliklerini vurgulayıcı ifadelerin geride kalanlara rehberlik ettiği belirtilmiştir (Aksoz-Efe ve diğ., 2018). Dolayısıyla öleni olumlu yönde anma ve idealize etmenin güçlendirici bir faktör niteliği taşıdığı söylenebilir.

Yani çok güzel şeyler duydum. Bilmediğim şeyleri duydum. Birilerinin yüreğine, kalbine dokunduğunu hani hiç mesela, bu kişilerle çok yakınlığımız yok. Hani akrabalığımız yok, her zaman görüştüğümüz kişiler değiller. Hani onların bile hani bir şeyine hani dokunabilmiş yani babam. (G17-K-36-Baba-66).

Nasıl geliyor böyle şeyler size, o süreçte onunla ilgili anılar?

Yani çok mutlu ediyor. Yani diyorum ne mutlu hani ne kadar güzel sözler söyleniyor. Ne kadar güzel şeyler bırakmış arkasında. Hani çok gurur verici bir şey bizim için. (G17-K-36-Baba-66).

Çok iyi geliyor tabi. Paramı yedi dese, işte K. şu yanlışı bana yaptı dese, üzülmez mi insan? Yani iyi şeyde iyi geliyor yani. (G13-K-57-Eş-64).

Çok da seven yani benim kardeşimi böyle sevmeyen, büyük küçük yani değişik bir çocuğu gerçekten yoktu yani. Çok iyi niyetli bir çocuktu. (G19-K-32-Kardeş-15).

Her şeyi becerir ama kimsenin böyle de kalbini kırmış bir çocuk değildi yani. Bir kimse bana “Senin çocuğun bunu bana dedi, bunu böyle yaptı.” diye benim kapıma o çocuğum için şikâyetle asla kimse gelmemiştir. (G5-K-46-Çocuk-14).

S: Galiba çok sevilen biriydi?

Çok duyduk, çok duydum. Evet, çok sevilen, seveni vardı.

S: Yani sizce bu insanı rahatlatıyor mu?

Rahatlatmaz olur mu hocam ya. Bizim rahat olmamızın bir sebebi de o zaten. Abimin iyi biri olması, herkesin iyi konuşması. (G11-E-42-Kardeş-43).

4.1.3.6. Bireysel faktörler: “Yas neyle geçer, atlatılır? Travma neyle atlatılır? Elindeki malzemeyi işlersen.”

Yas sürecinde bireyleri güçlendirici bir diğer alt tema da bireysel faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Alandan toplanan verilerin analizi ve kodlanması neticesinde; *geçmişteki güzel anılar, geride kalanlar için güçlü durma, baş etme stratejisi, dayanıklılık ve önceki kayıp deneyimi* kodları belirlenmiştir. Bu kodların özellikle bireysel faktörler alt teması altında toplanmasının nedeni ise daha çok kişiye özgü olma niteliklerini taşımalarıdır.

Anılar, yas sürecinin vazgeçilmez parçası durumundadır. Geçmişteki olay ve tecrübelerin hatırlanması gerçek olan ile olmayan arasında sağlıklı bir bağlantı kurmayı sağlayabilir. Ayrıca danışmanlık yapan profesyoneller de terapi seanslarında anılardan yararlanarak suçluluk vb. gibi duyguların keşfedilmesinde “anı/hatıraları” bir strateji olarak kullanabilir (Humphrey, 2017, s. 140). Bu bakımdan geçmişte biriktirilen *güzel anılar* geride kalanlar açısından hem ölenle kurulan bağın simgesi hem de özlem ve pişmanlık gibi duyguların ardından başvurulacak bir kaynak niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla geçmişteki anıların yas sürecine farklı boyutlarda yansımaları olmaktadır. Bir katılımcının geçmişteki mutlu anlardan söz etmesi ve ölümünden sonra bu anıların kendisini ne kadar mutlu ettiğini ifade etmesi bu durumu destekler niteliktedir.

Şu an o kadar mutluyum ki nişana geldiğim için, ablamla vakit geçirdiğim için, onu yarışmaya hazırladığım için, o yarışmayı kazandığı için, o kadar mutlu olduğum için, o kadar mutluyum ki. Müthiş derecede kendimi iyi hissediyorum. Onun için ve onun belki de bu hayatta en çok mutlu olduğu şeylerden bir şey. Hayattayken ona yaşattım. (G10-K-28-Kardeş-31).

Geride kalanların ölenle geçmişteki yaşantılarında iyi anılar varsa; pişmanlık ve hayal kırıklıkları yoksa geride kalanlar kendini suçlamadığı ve hayıflanmadıkları için yas

süreçleri daha sağlıklı bir seyir izleyebilmektedir. Diğer bir ifadeyle geride kalanlar daha güçlü ve dayanıklı olabilmektedir. Yakın kaybı yaşayan bireylerle yapılan nitel bir çalışmanın ortaya çıkardığı bulgulardan bazıları da bu yönde olmuştur. Söz konusu araştırmada düşüncelerini “Abimle çocukluk ve ilk gençlik yıllarında çok samimi, dolu dolu bir kardeşlik ilişkimiz vardı. O günleri iyi ki öyle geçirmişiz diye hâlâ şükrederim.” şeklinde aktaran bir katılımcının ifadeleri geçmiş yaşantıdaki ilişkilerin yas sürecindeki etkisini daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır (Atak ve Atak, 2022). Bu araştırmanın geçmişteki yaşantı ve ilişkilere yönelik ortaya çıkardığı ifadeler ise şöyledir:

Küçük kardeşim, o birazcık benden küçük olduğu için birazcık bizim elimizde büyüdü tabiri caizse. Hani yani, böyle nasıl söyleyeyim? Hiç kötü bir anımız olmadı. Bir tane bile hatırladığım kötü bir anımız olmadı. O yüzden hiçbir pişmanlık, hayal kırıklığı olur ya, böyle o duygu yok. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bana çok şükür güzel anılar bıraktı. 4 tane başta çocuk bıraktı bana. Onu her zaman iyi hatırladım ve ömrüm boyunca da onu iyi hatırlayacağım ve onu seveceğim yani. (G6-K-32-Eş-31).

Anılara dalıyorsunuz. Onlar, çocukluğunuza dönmek istiyorsunuz, o günlere.

S: O anılarda ne buluyorsunuz yani iyi şeyler mi oluyor?

Evet, yani anılarda hani keşke diyorum, o günlere dönebilsek ne kadar hani mutluymuşuz, bir arada.

S: Bu anılar da çok mutlu olduğunuz anılar herhalde?

Evet, evet. Yani babamla hani mutsuz hiçbir anım yok zaten. Çok şükür. (G17-K-36-Baba-66).

Yakınını kaybeden bireylerden bazıları geride kalan diğer aile üyeleri veya sevdikleri bireyler için acılarını bastırarak yaşamakta ve onlar için **güçlü durmaya çalışmaktadır**. Bu bireyler kendilerinden ve yaslarını yaşama hakkından feragat ederek diğerlerinin süreci daha kolay ve sağlıklı atlatması için güçlü durma mücadelesi vermektedirler. Oysa bu tür durumlarda bireyler yaslarını yaşayamadıkları ve erteledikleri için sonraki hayatlarının herhangi bir noktasında başka sorunların tetikleyicisi olabilmektedir. Örneğin Bowlby (1980), yas tutmamanın ve yas yaşamayı frenlemenin yas sürecini patolojik hale getirebileceğini ifade etmektedir. Ancak bu durumun diğer bir boyutu da bireylerin kendilerini güçlü durmak zorunda hissetmeleri ve dolayısıyla güçlü durmaya çalışmalarıdır. Burada verilen içsel mücadele söz konusu bireyler için bazen bir baş etme stratejisi de olabilmektedir ki böyle bir durumda söz konusu tutum güçlendirici bir durum olarak da değerlendirilebilir. Literatürde *baskılayıcı başa çıkma*

olarak geçen olumsuz duygulanımları bastırma stratejisi bireyler tarafından bir strateji olarak kullanılabilir (Hock ve Krohne, 2004). Kayıp sonrasında olumsuz duyguları bastırmanın ise yaşla baş etmede olumlu çıktılara sahip olduğu belirtilmektedir (Bonanno, Keltner, Are ve Horowitz, 1995).

Ben şu an çocuklarım için yani. Sadece onların geleceği için, mutluluğu için onları bir nebze olsun hani. Ben onları mutlu edeyim. Hem anne hem baba olayım onlara. Bir tek o yok yani. Benim elimden geldikçe ben canımla kanımla çoluk çocuğum için de mücadele ediyorum. (G6-K-32-Eş-31).

Ama bir de erkek kardeşim var, kendimi bırakamıyorum da. Yani hani bir anda onun için güçlü durmak zorundayım. Ben kendimi bırakırsam... (G10-K-28-Kardeş-31).

Sonraki süreç işte ben annemi hani o halde gördüğüm için ve o an hep tuttum baştan beri kendimi. Çok sıkı tutmam gerektiğini gördüğüm için. Annemi ayakta tutmak adına ben hani taş kesildim yani hani o anda. (G17-K-36-Baba-66).

Baş etme becerisi/stratejisi; bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları tüm sorunlar karşısında kullandıkları ve başvurdukları bazı beceriler bulunmaktadır. Yas sürecinde de benzer şekilde bireyler yaşlarıyla nasıl baş edeceklerinin ve kayıptan sonraki yaşamlarına nasıl devam edeceklerinin bir yolunu arama ve buna bağlı olarak da mevcut potansiyellerini kullanma eğilimi göstermektedir. Bu becerilerin gelişimi çeşitli faktörlere bağlı olmakla birlikte deneyimlenen olaylar da söz konusu becerilerin gelişiminde etkili olabilmektedir. Yas olgusunda da bireyler yaşlarıyla baş edebilmek için çeşitli yollar dener ve bazı kaynakları kullanırlar. Böylece baş etme becerisi gibi önemli bir faktör yas sürecinin önemli bir güçlendirici parçası haline gelebilmektedir.

Bir işi başardığım zaman ve bir işi kafaya koyduğum zaman, o başarıyı yakaladığım zaman, beni ciddi anlamda tatmin eden bir şeydi. Belki de bir şeylerin üstesinden gelmek beni ayakta tutuyor. Ben size de en başta söyledim ya, hayatta imkânsız olarak gördüğüm hiçbir şey yok. Olmaz olarak gördüğüm hiçbir şey yok. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yas neyle geçer, atlatılır? Travma neyle atlatılır? Elindeki malzemeyi işlersen. Ben işlemeye başladım yani. Ben şimdi elime dantel örer gibi şimdi o mirası işlemeye başladım. (G13-K-57-Eş-64).

Kardeşini boğulma sonucunda kaybeden bir öğretmen katılımcı ise kendi baş etme stratejisini anlatırken acıyı bastırma yoluna gittiğini belirtmiştir. Ayrıca düşüncede de aklına geldiğinde aynı şekilde bastırmaya çalıştığını aktarmıştır. Bu, her ne kadar önerilen bir strateji olmasa da kendi yolunu bu şekilde bulduğunu aşağıdaki sözlerle belirtmiştir:

İyi bir mekanizmaya sahipseniz, bastırma mekanizmasına, yani rol yapabiliyorsanız güzelce sorun olmuyor hocam yani. Ben şahsen uyumayı tercih ediyorum. Yani olur

ya böyle hani çok uyursunuz. Uyumayı tercih edip hani çok fazla bir uyanık kalmayayım ki hatırlamayayım gibi. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bir başka katılımcı kendi yolunu inanç aracılığıyla bulduğunu şu şekilde aktarmaktadır:

Ölümün, yani inancımın da birleştirip ben bunu ölümün aslında bir yeni bir yaşam formu olduğunu ve aslında esas hayatın orası olduğunu düşününce, beni daha rahatlatıyor. Buna katlanmak daha kolay geliyor diye, ben öyle kendime bir çıkış yolu buldum. (G14-K-48-Baba-86).

Baş etme stratejisi altında değerlendirilebilecek bir diğer boyut da **ölen için söz vermedir**. Birey kaybettiği kişiye herhangi bir konuda söz vererek -örneğin güçlü duracağım- bu yolla yasıyla baş etmeyi seçmiş olabilir. Bazen de ölen kişinin huzurlu hissetmesi için, ona sözler verilmekte veya onun için geride kalanlar kendilerine sözler vermektedir. Aslında bu da geride kalanların yaşlarıyla baş etmenin bir yolu, bir stratejisi olarak değerlendirilebilir.

Seni yüreğimizin derinliğinde değil, her zaman güzel en neşeli halinle hatırlayacağımız, hafızamızın en canlı yerine kazıyacağız. Yüreğimizde hep dilimizde ve duamızda olacaksın, güzeller güzelim. Bu bir veda değil, bu kavuşacağımız ana kadar sana minik bir hatırlatma, hep ama hep bizimlesin. Sana söz, bir araya geldiğimizde hep ama hep anacağız seni. Yani başımızda gibi senin istediğin gibi. Çünkü hep böyle isterdi. (G10-K-28-Kardeş-31).

Güçlendirici faktörler teması altında bireysel faktörler alt temasına bağlı olarak ele alınabilecek bir diğer kod **dayanıklılıktır**. Dayanıklılık, psikolojik iyi oluşu (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017) etkiler ve yas sürecinde psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler zorlu yas süreciyle daha kolay baş edebilmektedir (Bonanno, Wortman ve Nesse, 2004). Bireylerin yas dışındaki diğer sorunlarla birlikte yaşam mücadelesi veriyor olmaları veya geçmişte başka sorunlarla yüzleşmiş olmaları da bireylerin dayanıklılığını belirlemektedir. Dayanıklılık da tıpkı baş etme stratejisinde olduğu gibi birçok problem karşısında bireylerin süreci yönetmesine ve sağlıklı yolu bulmasına yardım etmektedir. Her bireyin problemler karşısındaki direnci farklı olduğundan ve yas sürecinin de birçok güçlüğü kendi içerisinde barındırıyor olmasından dolayı dayanıklılığı yüksek olan bireylerin bu güçlükler karşısında daha başarılı olacağı kabul edilmektedir.

Yani ben şu ana kadar yaşadığım çok zorluklar oldu. İşte çocuklarını rahatsızlıklarını söyledim ya (tek yumurta ikizleri, iki çocuğu da kas hastası), onda bile destek almadan yani psikiyatrik bir ilaç, ne bileyim destek almadan... (G14-K-48-Baba-86).

Bir yol var yani. Ama hep ben gücümü zorluklarla mücadeleden alıyorum sanırım. (G10-K-28-Kardeş-31).

Kendinizi dayanıklı biri olarak görür müsünüz peki?

Tabii ki tabii ki. Evet, kesinlikle. Güçlü olmadığım zamanlarda oluyor tabii ki. Her zaman insan aynı güçte duracak diye bir şey yok. Ama üstesinden gelmeye çalışıyorum. (G14-K-48-Baba-86).

Yaşadığı kayıptan sonra daha dayanıklı hale geldiğini, güçlendiğini ve olgunlaştığını dile getiren bir katılımcı ise buna ilişkin düşüncelerini şu şekilde ortaya koymuştur:

Şimdi önceden, önceleri doğrusu hiç dayanıklı değildim, öyle diyeyim. Ama şu anda daha dayanıklıyım gibi geliyor bana. Yani bundan, işte bu olayı yaşamadan önce biraz daha sanki daha duygusal, daha kırılgandım gibi geliyor. Şimdi bunu yani, biraz daha dayanıklıyım gibi geliyor bana. Ama şeye göre değişiyor mesela, bu olaya göre değişiyor, yaşantıya göre değişiyor. (G15-E-43-Çocuk-5).

Bazı bireyler de dayanıklı olup olmadığını yaşadığı kayıptan sonra görebilmiştir. Baba kaybından sonra beklemediği bir dayanıklılığı kendisinde gören ve bunun farkına daha sonra vardığını belirten bir katılımcı düşüncelerini şöyle ifade etmiştir:

İlk kaybım, bir olgunluk katıyor yani, verdi bana. Ben bu kadar hani olacağını zannetmiyordum. Bu kadar hani sağlam güçlü olduğumu bilmiyordum. Mesela bu duyguyu gördüm yani. Güçlü yanıma gördüm. Aslında güçlü olduğumu asla düşünmüyordum, duygusal anlamda. Çünkü çok duygusal bir insanım. Hiç bu kadar yani dirayetli kalabileceğimi bende bilmiyordum. Kendime şaşırdım açıkçası. (G17-K-36-Baba-66).

Kayıptan sonra güçlü durmak zorunda hisseden, yaşamını organize ettiğini belirten ve amaçsız olunamayacağına vurgu yapan bir kadın katılımcı şu sözleri sarf etmiştir:

Ben organize ettim, öyle diyeyim size. Çünkü devam eden bir hayat var. Ayaklarının üstünde duruyorsun. Bir cenaze gibi durmak var, hiçbir işe yani fonksiyonsuz, amaçsız, emelsiz. Ama bir de ciddi bir evrensin yani. Bir insansın, evrensin. Senin aynın yok. Senin bu evrene verebileceğin birçok şey var. Bilinsin, bilinmesin devam edecek. (G13-K-57-Eş-64).

Dayanıklılığı zayıf olan bireyler ölüm acısıyla baş etmede daha çok zorlanmaktadır. Bu durum dayanıklılığı yüksek olan bireylerin süreci daha sağlıklı yaşamalarını; dayanıklılığı zayıf olan bireylerin ise tükenmişlik riskiyle karşı karşıya kalmalarını beraberinde getirmektedir. Dayanıklılığın ve direncin istenilen seviyede olmaması geride kalan bireylerde enkaz altında kalmış, güçlerinin tükendiği hissini ortaya çıkarmaktadır.

Hep diyorum: “Ya Rabbim, bana dayanma gücü ver.” Artık diyorum: “Gücüm kalmadı, benim vücudumda üzüntüyü kaldıramıyorum.” Artık en ufak şeye hastalanıyorum. Doktorlar bana çok kızdı. (G1-K-50-Eş-55).

E şimdi biz işte o vücut direncimiz bizim ona şey değil ya, bizim biraz da çok aşırı duygusal olduğumuz için -aile boyu böyleyiz biz- biz geç, biraz daha şey yapabildik bu işi, adapte olabildik yani. (G2-E-54-Çocuk-20).

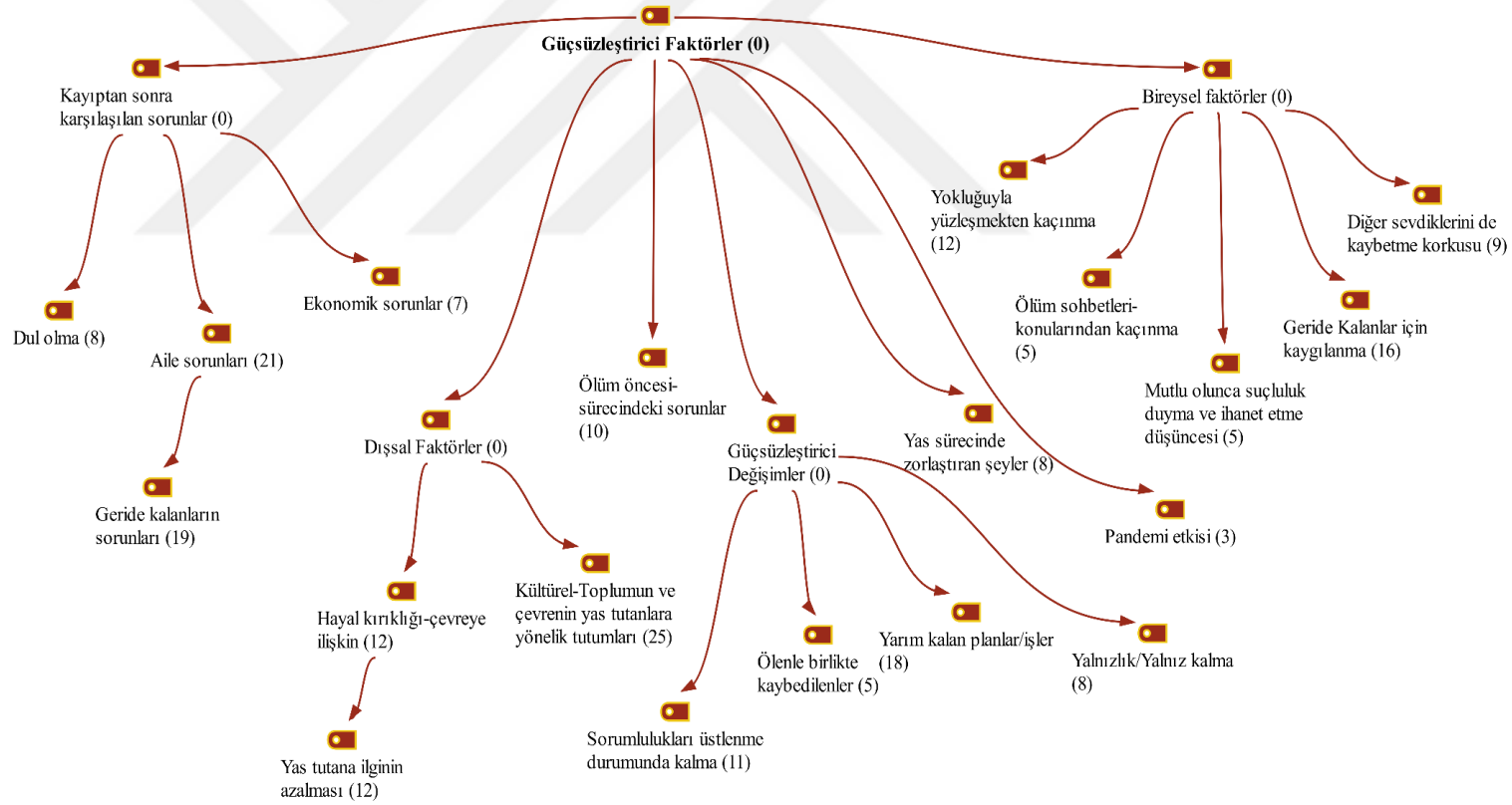
Önceden daha güçlüydüm ama şimdi değil. Öyle hissediyorum. (G4-23-K-Anne-43).

Güç yok yani. Çökmüşsün yani bir uçak düşmüş, senin yarını almış. Sen o an iyileşmek istiyorsun, tabi. (G13-K-57-Eş-64).

Güçlendirici tema, alt tema ve kodlu bölümlerin detaylı bir şekilde analiz ve yorumlanmasından sonra yakınıni kaybeden bireyleri güçsüzleştirici tema ve alt temaların yorumlanmasına ilişkin aktarımlar aşağıdaki başlık altında yer almaktadır.



4.1.4. Katılımcıları yas sürecinde güçsüzleştirici faktörler



Şekil 4.6. Yakınını kaybeden bireyleri yas sürecinde güçsüzleştirici faktörlerin Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi

4.1.4.1. Kayıptan sonra karşılaşılan sorunlar: “Sovyetler Birliği dağıldı. Bütün Cumhuriyetler bağımsız devlet oldu. Ama koordinasyonu nasıl sağlayacak?”

Yakınını kaybeden bireyler kayıptan dolayı derin bir yas acısı yaşamakta ve kendilerini yas sarmalının içinde görmektedirler. Bu süreç başlı başına karmaşık ve çok yönlü etkileri olan Roland Barthes’in (2016, s. 231) deyiimiyle “yolundan sapmış etkiler dizisi”dir. Yasa özgü olan bu sorunlara aile, çevre ve kişilerden kaynaklanan bazı sorunlar da eklenince süreç daha da problemlili bir hâl almaktadır. Örneğin eşini kaybeden bir bireyin *dul olması*, *aile sorunlarına* ve *ekonomik sorunlara* sahip olması gibi bazı olumsuzluklar, yası karmaşık ve içinden çıkılmaz bir duruma getirmektedir. Dolayısıyla karşılaşılan sorunlar geride kalan bireyleri daha da güçsüzleştirmektedir.

Örneğin *dul olma* gibi bir durum, söz konusu bireyler için başlı başına bir zorluğu/güçlüğü ifade etmektedir. Kayıp neticesinde dul olma durumu ise bu güçlüğü yas acısının ve problemlerinin de eklenmesi anlamına gelmektedir. Örneğin eş kaybından sonra dul kalan kadınlar, dedikoduya maruz kalmamak için önceden yapılan sosyal aktiviteleri sınırlandırabilmektedir (Seçen, 2017). Ayrıca Türkiye’de “dul kadın” etiketiyle yaşıyor olmak bazı zorlukları beraberinde getirmektedir (Arun ve Karademir-Arun, 2011). Dolayısıyla yas yolculuğu daha yorucu ve kederli bir duruma evrilmektedir. Eşini kaybettiği için toplumun kendi hakkındaki düşüncelerinden dolayı sosyal hayatını sınırlayan bir dul kadının ifadeleri şöyledir:

Mesela gece bir komşuya gidip, gitmeye korkuyorum. Komşularım beni çağırıyor, gitmiyorum. Eşim yoktur, belki kocaları evdedir belki, gece markete gidemem etrafta belki bu kadın duldur. (G1-K-50-Eş-55).

Toplumun dul kadınlara ilişkin olumsuz yaklaşımının farkında olup, bu düşünceyi eleştiren ve aynı zamanda hiçe sayarak hareket eden bir diğer kadının aktarımları ise şöyledir:

Toplumun bakışı mesela. Bir olay anlatacağım hatırlatın hocam, unutabilirim. Oda güzel, beni tedirgin etti ama ondan da bir şey çıkarttım. Şimdi ben evet kocam yok. İşte kimseyi çağırmanın evime hani, bir kadın. Bunu dediğin an toplum seni ezer. Şimdi dedim eyvah, ben şimdi K. yokken buraya bir erkek arkadaşım gelecek. Aha geldi, ne oldu? Bir şey yok. Yani insan var karşımda. Şimdi, özüme döndüm. Kimseyi ilgilendirmez. Buraya kim gelecekse gelir. Hiç kimse benim hakkımda karar veremez. Hiç kimse. (G13-K-57-Eş-64).

Eşini trafik kazasında kaybeden ve iddet süresine vurgu yapan bir kadın katılımcı kayınpederinin kendisine yönelik tutumundan duyduğu rahatsızlığı aktarmıştır. Bu

süre zarfında çok zorlandığını ve iftiralara maruz kaldığını aşağıdaki sözlerle açıklamıştır:

Ta ki ben 4 ay o bunalım içinde, o sıkıntı içerisinde, ben o kadar bu ay 4 ay ve 10 gün o kadar zor geçirdim ki. Üstüne daha ben bu iddetin süresindeyken benim kayınpederim kalktı iftiralarla geldi. Benim gelinim gittikten sonra ben bu parayı versem lanet gelsin o paraya. Ben o para için ben bu 4 çocuğumu bırakacak kadar namussuz bir insan mıyım? Sen böyle düşünüyorsan, bu konu komşu nasıl düşünmesin. Yani sen hiç mi beni tanımamışsın? (G6-K-32-Eş-31).

Eş kaybından sonra bireylerin evlenme niyetlerinin olması ve yeni başlangıçlar yapmaları sonraki yaşamlarında daha aktif olmalarını sağladığı için literatürde olumlu bir gelişme olarak değerlendirilmektedir (Güni, 2021). Böyle bir düşüncenin diğer bir olumlu çıktısı da artık kaybettiği eşinin gerçek hayatta olmadığını/öldüğünün kabul edilmiş olmasıdır. Ancak bazı bireyler eşine olan bağlılıklarından ve sevgisine ihanet etmiş olma düşüncesinden dolayı böyle bir girişimde bulunmaktan kaçınmaktadır. Zira bu, ihanet ve utanç verici bir durum olarak değerlendirilmektedir (Charles-Edwards, 2005, s. 32).

Hiç, eşimden başka eş ne aklıma gelmiş ne geliyor. Geçmez, evlilik düşüncesi de asla. (G1-K-50-Eş-55).

Allah bunu benim kaderime yazmışsa... Ben zaten imkânı yok, tekrar ikinci bir evlilik varsa olur. Ama bana kalan mesela ben kendim istemiyorum. Gerçekten istemiyorum. İkinci bir evlilik istemiyorum. Elhamdülillah çocuklarıma bakabiliyorum. (G6-K-32-Eş-31).

Kayıptan sonra bireylerin yüzleştiği ve onları güçsüzleştiren bir diğer sorun türü ise **aile sorunları**dır. Ölenle birlikte bazı aileler için aile sistemi, anlamını yitirmektedir. Bazen de aile gerçek anlamda fonksiyonunu kaybetmektedir.

Üç kişi yaşıyorduk; annem, babam, ben. Annem gidince, babam da çalışmaya başladı, evde olmuyor. Aile diye aslında çok bir şey kalmadı. (G3-K-22-Anne-56).

Ailede iletişim kanallarının kapalı olması, aile desteğinin yeterli düzeyde olmaması ve kayıp sonrasında aile yapısının yeniden organizasyonun mümkün olmaması (Humphrey, 2017, s. 52) üzüntü ve keder duygularını arttırmaktadır. Önce babasını ani bir şekilde kalp kriziyle, ardından yaklaşık bir yıl sonra ablasını trafik kazasında kaybeden bir kadın katılımcı ailede yaşanan birçok sorun olduğunu ve bu süreçte çok zorlandığını, zorlu bir mücadele vermesi gerektiğini belirtmiştir. Bütün bunlar göz önüne alındığında söz konusu sorunların yas sürecindeki bir bireyi ne kadar

güçsüzleştireceği ve yıpratacağı tahmin edilebilir. Katılımcı bu sorunları ve yaşadığı zorluğu aşağıdaki ifadelerle açıklamaktadır:

Biz bu durumdan sonra ailede de biraz huzursuzluk yaşadık. Hani böyle herkesin kendi içinde belki de bir isyan şekli gibi bir öfke patlamasıydı. Ve biz bunu belki de birbirimize karşı kullandık. Sevgi eksikliği, aile içi iletişim... Belki de annenin erkek çocuklarının daha çok sevgisinin tahammülsüzlüğü, onların üzerine daha çok düşülmesi, belki de kendinin düşünülmemesi, kız kardeşimin kuramadığı ailevi bağların getirmiş olduğu kaos, huzursuzluk hali, maddi problemler bunların tümünün bir patlaması olarak düşünün yani. Müthiş bir kaos yaşadık ailenin içinde. Tabi. Ve ben çözüyorum sorunları aynı zamanda. Yani, S. kız kardeşimle abim, neredeyse boğaz boğaza girecekken bir daha asla yüzlerine bakmayacaklarken bir anda onu sakinleştirip, onu dinginleştirip, onunla iletişime geçip, bir anda diğeriyle iletişime geçirip, dinginleştirip, onları bir araya getirip ve ortak bir yolda devam etme kararı almak... (G10-K-28-Kardeş-31).

Anne kaybından sonra üvey kardeşler arasında kopan bağlara ilişkin bir üniversite öğrencisinin **“Peki şu anda kardeşler arasındaki ilişkiniz nasıl?”** sorusuna verdiği yanıt, aile sorunlarının ciddiyetini daha açık bir şekilde göstermektedir:

Kardeşim yönünden kopuk ama benim ve ablamın yönünden kopuk değil. Annem vefat ettikten sonra biz ona daha çok sıkı sarıldık ama o bizi, onun bizim istemediğini duydum ben. Bizi istemiyormuş. Annem onu sıkıyordu biraz. Hani hep onun dediklerini yapıyordu. Onunla her şeyi paylaşıyorduk. Şimdi annem gittikten sonra şu an onun evinde farklı bir ev oldu. Ortamı değişti, rahatlığı değişti. (G4-23-K-Anne-43).

İki aylık bebeğini kaybeden ve bebeğini kaybettiği için **“ya yeni doğacak çocuklarımı da kaybedersem”** korkusuyla yaklaşık 9 yıl boyunca çocuk istemeyen bir anne, eşinin çocuk istemesi nedeniyle ayrılma noktasına gelmiş ve hatta çiftler 6 ay gibi bir süre ayrı yaşamak durumunda kalmıştır. Araştırmamızın bu bulgusu Finnäs ve arkadaşlarının (2018) yaptığı araştırmanın sonuçlarıyla da desteklenmektedir. Araştırmada Finlandiya sicil verileri kullanılarak yüz binden fazla evli çift ile çocuk kaybı sonrası eş ilişkisi ve boşanma riskleri araştırılmış ve çocuk kaybı sonrasında boşanma riskinin arttığı ortaya çıkmıştır.

Bu süreçte mesela 2013’ten 2021’e kadar, eşim o korkuyla çocuk istemedi mesela. (2 aylık bebeğini kaybettikten sonra yaklaşık 9 yıl boyunca çocuk sahibi olmak istememiş ve bu durum eşler arasında ciddi bir sorunu beraberinde getirmiş. Hatta 6 ay ayrı yaşamak durumunda kalmışlardır).

S: O da ölecek diye mi veya engelli olur diye mi?

O da acaba engelli mi olur? Bir sakat olur, bir daha bu şeyi acıyı yaşamak var. Kaldırabilir miyiz falan diye yani 8-9 yıl onu ikna etmek şey oldu yani. Bayağı bir zaman kaybı oldu o süreçte. Çok şey oldu aslında ama. Biz bu süreci atlatması, çocuk istememesi, bir daha yapmaması falan... Ne kadar ikna etmeye çalışsak da birbirimizden de koptuk. İster istemez kopma oldu. Sonrasında 2020 yılında Mart

ayında biz ayrılık yaşadık eşimle. 6 ay eşimle ayrıldım, resmi olmasa da. Yani bir soğuma oldu. Ben de olmasa bile onda bir soğukluk oldu. Yani ayrılmak zorunda kaldım. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Eş kaybından sonra ailede meydana gelen ciddi sarsıntıyı ifade eden bir başka katılımcı o değişimi şu sözlerle ifade etmektedir:

Yani eş ölümü olduktan sonra yani eş kaybı herhangi bir dede, babaanne, baba, anne gibi değildir; çok farklıdır. Yani eşin öldüğü zaman aynı zamanda yani o evin, o yani o yuvan komple yıkılıyor. Yıkılma, yani yıkılıyor tabi. Komple her şey dağılıyor ve siz yani yapacak bir şey yok. Bu hayata ayak uydurmak zorundasınız. Tabi, eş ölmesi yani o evin, o ev sayfası, o yuva sayfasının kapanması anlamına geliyor ve kapanıyor. Gerçekten de ben bunu bizzat yaşadım. (G9-E-35-Eş-24).

Özellikle ailede eşlerden birinin ölümü, ailenin yıkılma/dağılma riskini ortaya çıkarmaktadır ve aile sağlıklı olma vasfını kaybetmektedir.

Ben kendim yarım gitmiş, ben daha yarımı tamir edecem ki onlara yeteyim, onlara yöneleyim. İşte o süreçte onları yaşadık biz. Hep birbirimizin travmalarıyla sıkıntılarını, yani o onları, o sürece gelene kadar böyle diyorsun ki biri gelsin diyorsun yani. Ben çocuğumla ilgilenemem. Hani küçük bebeğin var ama bebeğini tutacak gücün yok. (G13-K-57-Eş-64).

Eşini genç yaşta sarılık hastalığından kaybeden ve esnafılık yapan bir katılımcı ise eş kaybından sonra eş tarafının kendisine düşman kesildiğini ve bunun için yorucu bir mücadele verdiğini şöyle aktarmaktadır:

S: Kayıptan sonra göğüs germek zorunda kaldığınız en önemli sorun nedir sizce?

Eşinizin ailesiyle ne kadar samimi olursanız olun ne kadar birbirinize değer vererseniz verin, eş gittikten sonra ailesi karşı tarafa düşman oluyor. Yani bu akraba olsun yabancı olsun fark etmiyor. Ben bunu çünkü başka yerlerden de böyle şey yaptım. Yani eşim akrabası yani örneğin damadına mesela düşman gözüyle bakıyor. Sanki sebep oymuş gibi bu çok rahatsız edici. Yani ben bunlara göğüs gerdim, bunlarla mücadele ettim. Yani, yani benim için ellerinden gelen kötülüğü yapmaya çalıştılar, akrabam olmalarına rağmen. Bilmiyorum hani onların da bakış açısından mı kaynaklı, yoksa bilmiyorum. Böyle karşı tarafı düşman, düşmanca bakıyorlar artık. Yani kim olduğu fark etmez. Erkek veya kadın fark etmez. Yani bir eş vefat ettikten sonra öbür tarafın fertleri, öbür tarafa düşman gözüyle bakıyorlar. (G9-E-35-Eş-24).

Eş kaybının (çocuklar açısından özellikle baba kaybının) ailedeki sembolik anlamları arasında rehberlik ve otorite bulunmaktadır (Maraş ve Gençöz, 2020). Eşini kaybeden bir katılımcı eş kaybından sonra aile içerisinde otoritenin kalmadığını, çocuklarının aniden bir yetişkin ve geride kalan miras için adeta birer ortak gibi davranmaya başladıklarını şu sözlerle aktarmaktadır:

Yani tabii ki yani, mesela bir müdür değişir ona göre şekillenir her şey. Şimdi ortak hayatın içinde şimdi lider tek. Ha çocuklarım da lider. Şimdi yeni ortaklarım var.

Mesela araba ortak. Üç tane ortağız yani. Mesela kızım şey dedi: “Anne sen parayı yanlış kullanıyorsun. Dolar ya da şey yapalım, altın mı alalım, fırlıyor.” dedi. Ben tabii çekimserim, ondan sonra “O zaman benim hakkımı ver, benimkini benim bildiğim gibi değerlendireyim.” Abov dedim. 26 yaşına kadar sesi çıkmadı, hazır para yedi. E çocuk hem ergen hem evin bir lideri vardı, lider konumunda. Bir anda bir liderlik boşluğu oluyor, birden liderlik üç kişi oluyor. Ama en büyük tecrübesi var ama çocuklar onlar da bir lider. Bir anda bütün düzen yani şey gibi düşün, Sovyetler Birliği dağıldı, bütün Cumhuriyetler bağımsız devlet oldu. Ama koordinasyonu nasıl sağlayacak? Onu hissediyorsun yani. (G13-K-57-Eş-64).

Bir başka görüşmede eşini kaybeden 55 yaşındaki kadının yaşam deneyimine, çalışma tecrübesine ve aile yaşamına ilişkin tecrübesine rağmen çocuklarının annelerinin deneyimini hiçe sayarak kendi başlarına hareket etmek istemeleri aile ilişkilerini zedelemiştir:

Liderlik kavgası da oldu, çocuklar arasında çocuklarımla. “Anne sen yanlış yapıyorsun. Bu böyle olmalı.” dedi mesela. Oğlum ayrı, kızım ayrı. Otorite boşluğu oluyor ve o otorite boşluğunun rayına oturması için zaman istiyor. Bir iş kadını bir müşteri ilişkisinden ve mesleğimin o kişilerle derin diyalog gerektiren bir birikimim var. Var da var da var. Para kazanmışım, bir de çocuk yaşıta. “Ben kazanacağım.” demişim rest çekmişim, iş kurmuşum. Ben yani, bünyemde çok şey barındırıyorum ama çocuğum sen hiçbir şey bilmiyorsun diyor, kalıyorsun. (G13-K-57-Eş-64).

Ailede kardeş kaybından sonra atmosferin değiştiğini, mutluluğun yerine acının ve hüznün geldiğini ve ailenin sessiz, sakın bir sürece girdiğini aktaran bir katılımcı bu değişimi şöyle aktarmaktadır:

Ailede güzel sohbetler gitti, yerine hep kırılğan şeyler geldi, sohbetler oldu. Duygusal sohbetler oldu artık. Ondan bahsederken hep göz yaşları var. Ondan sonra yani gittikten sonra, o ailenin, yani o şeyi kalmadı. Yani neşe ve şeyi kalmadı. Aile daha çok sakın, sessiz, evet. (G18-E-37-Kardeş-42).

Anne kaybından sonra üvey bir kardeşin baba ve kardeşiyle (baba ve kardeş ayrı yaşıyor) kalmak istememesi, dayısıyla bir müddet yaşaması ve sonrasında çocuğun koruma altına alınmasının gündeme gelmesi gibi bir durum, ailenin dağılma riskini daha açık bir şekilde göstermektedir.

O İstanbul'da hâlâ, dayımla beraber kalıyor. Orada, dayım da baskıcı bir karakter. O yüzden o da o baskıya gelemeyi için, şu an hiçbirimizi istemiyor. Evet, hiçbirimizi istemiyor. Ne yapacağımızı da bilmiyoruz. Bir ara çocuk esirgeme kurumundan alacaklar diye bir duymuştuk. Ondan sonra o bir ertelendi. Sonra dayım dedi ki vermek istemiyor. Babam da “Ben vermeyeceğim.” dedi. Çocuk çünkü 16 yaşında, 2 sene sonra çıkacak. 2 senede psikolojisi bozulacak orada. (G4-23-K-Anne-43).

Ailede yaşanan sorunlar kodu altında toplanan verilere bakıldığında aile sisteminde köklü değişimlerin yaşandığı, ailenin bazen dağılma/yıkılma noktasına geldiği, birçok sorunun ortaya çıktığı ve sistem olarak aile atmosferinin ciddi derecede değiştiği

görülmektedir. Bu bakımdan ailede yaşanan kaybın beraberinde birçok sorunu ortaya çıkardığı ve bireylerin yas sürecini daha karmaşık hale getirdiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle ailede üye kaybindan sonra geride kalan bireyleri ve aileyi güçsüzleştirici sorunların yas sürecinde daha çok etkisini gösterdiği söylenebilir.

Ailede yaşanan sorunlar koduna bağlı **geride kalanların sorunları** kategorisinde, ailede kayıp sonrası geride kalan üyelerin yaşadıkları sorunlara ilişkin veriler de toplanmıştır. Geride kalan eş, çocuk, anne, baba vb. bireylerin kayıptan sonra sorun yaşadığı durumları daha açık bir şekilde aktarmak açısından bazı katılımcıların karşılaştıkları problemlere ilişkin paylaşımları aşağıdaki gibidir:

Ölümden sonra benim annem şeye girdi, biraz bunalıma girdi. Annemin problemleri aslında bizi çok zorladı. Daha önce babam hayattayken annemin tek ilgi odağı babamdı ve babamla uğraşıyordu. İşte hani babama hizmet ediyordu. Onun görevi oydu yani; babama hizmet etmek, ihtiyaçlarını gidermek, ona göz kulak olmak. Böyle tamamen babama adanmış bir hayatı vardı. Babam ortadan, yani yok olunca, hayatta olmayınca annem bir boşluğa düştü. Ve hayatı anlamlandırmakta sıkıntı yaşadı. Depresyondaydı büyük ihtimalle. Hani bence depresyona girdi ama o kabul etmiyor o şeyi. Yastan ziyade içine kapandı, işte korkuları çok fazlalaştı. Bizim annem, annemin sorunları ile uğraşmanız bizi çok uğraştırdı. Babamın ölümünden bizi en çok etkileyen şey annemin o psikolojik buhranlarıyla uğraşmak, bizi yordu. Yani evet düzeni bozuldu, uyku düzensizlikleri baş gösterdi. Yeme içme düzensizlikleri baş gösterdi. Fiziksel olarak ve aşırı alıngan, aşırı tepkili inanılmaz hassaslaştı, yani çok çok hassaslaştı. (G14-K-48-Baba-86).

Ölen kişinin kim olduğuna bağlı olarak geride kalanların sorunları da değişkenlik göstermektedir. Örneğin ebeveynlerinden herhangi birini kaybeden çocuklar varsa bu kayıptan dolayı yaşamları derinden etkilenmekte ve sağlıklı gelişimleri sekteye uğramaktadır.

Çünkü evi değişti, ortamı değişti (annesini kaybeden 16 yaşındaki bir kız çocuğu hakkında ablasının ifadeleri). Başında annesi yok, babası yok. Hani hatta bir ara şey diyordu “Beni istemezler, ben burada yük olurum.” diyordu. Evde kendi kendine konuşuyordu. Şu an bile kendi içine kapanmış. Atılğan bir kızdı ama şu an kendi içine kapanmış. Kimseyle görüşmüyor, konuşmuyor, yemek yemiyor. Dışarı çıkmıyor, şu anda öyle bir şeyde. (G4-23-K-Anne-43).

Çocuklarım etkileniyor yani. En ufak bir çocuğu bile babasına sarıldığı zaman benim çocuğum etkileniyor. Benim her, yani bir damla bile göz yaşı geldiği zaman çocuklarım etkileniyor. Her şeyde etkileniyorlar yani. Onlar da baya bir zor süreç geçirdiler. Bir türlü toparlayamadık. Benim çoluk çocuğum en küçüğü, yaz kış hep hastane köşelerindeydik. Yani o kazadan sonra o kadar dağıldık ki yani yavaş yavaş toparlanmaya çalışıyoruz (Eşini kaybettikten sonra çocuklarının durumu hakkında bilgi verirken). (G6-K-32-Eş-31).

Okula devam eden çocuklar varsa okul yaşamları, ilişkileri ve başarıları bu kayıplardan olumsuz etkilenebilmektedir. Literatürde de ebeveyn kaybı yaşayan okul çağı

çocuklarında korku, kaygı, mutsuzluk, okul başarısında düşüş gibi belirtilerin ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Dowdney, 2000).

Okulda şöyle mesela etkileniyorlar, diyor: “Anne, böyle biz bir türlü söyleyemiyoruz babam yok diye. Hani söyleyemiyoruz. Çok utanıyoruz, çok çekiniyoruz, böyle çok kötü oluyoruz.” Hani gene arkadaş, çocuktur illaki bahseder. Yani biri mesela babasına sarıldığı zaman etkileniyorlar. Hatta internette bile bir video benim küçük oğlum ya, böyle mesela bir video böyle şey oldu mu bakıyor böyle. Babasına geçen gün benzeyen bir adam var. Anne getirmiş, baba baba diyor. Gösteriyor böyle bana. (G6-K-32-Eş-31).

Eşlerden birinin kaybı eş ve çocukları etkilediği gibi kardeşlerden birinin ölümü de benzer şekilde ebeveynleri ve kardeşleri ayrı ayrı olumsuz etkilemektedir. 14 yaşında hayatını kanserden kaybeden çocuğa, annesi ve kız kardeşi hastanede, tedavi sürecinde birlikte bakımını üstlenmişlerdir. Kardeşini kaybeden bu kız çocuğunun kayıptan sonra yaşadığı psikolojik sorunlara ilişkin aktarımlar aşağıda paylaşılmıştır.:

Benim işte, benimle hastanede çok kalan kızım vardı. O çok şey oldu, psikolojisi çok bozuldu. Geceleri ağlamaları, uykudan uyanmaları, sayıklamaları. Sonra dayısı dedi ki: “Bu çocuk böyle olmaz. Gece uyumuyor, uyusa da ağlıyor, uykuda ağlıyor. Ağladığını bilmiyor, bir şeyler konuşuyor, şey yapıyor. Bunu ben psikiyatriye götüreceğim. Sen hiçbir şey deme bana.” dedi. Ondan sonra bir, bende zaten o doktorda demiş ki: “Tekrar bunu siz bir takip edin. Hani gene aynı şekilde gece ağlamaları, sayıklamaları, uykuda konuşmaları, kalkıp gitmeleri...” yani kalkıp gidiyor nereye gidiyorsa, tutmasan gidiyor yani. Öyle bir hale gelmiş. M. (kız kardeşi) anladı zaten. Onla birlikte yatıyorlar ya. Anne, “N.’ye bir şeyler oldu.” dedi. (G5-K-46-Çocuk-14).

Özetle kayıptan sonra yaşanan sorunlar ve geride kalanların sorunları birlikte değerlendirildiğinde kayıpla birlikte farklı sorunların ortaya çıktığı, ailede eş ve çocukların kayıptan farklı etkilendiği, bu süreçte karşılaşılan sorunların başka alanlara yansıdığı ve en nihayetinde tüm sorunların zorlu yas sürecinde bireyleri olumsuz yönde etkilediği ve dolayısıyla onları güçsüzleştirdiği söylenebilir.

Kayıptan sonra karşılaşılan sorunlar alt teması altında değerlendirilen sorun alanına ilişkin bir diğer veri grubu da **ekonomik sorunlardan** oluşmaktadır. Yakınını/sevdiği birini kaybeden bir bireyin söz konusu durum karşısında gösterdiği tepkiler isyan, şaşkınlık ve acı olabilir. Bu tepkiler ise ölenin yaşamında onunla kurulan ekonomik, sosyal, toplumsal ve duygusal bağlardan kaynaklanmaktadır (Örnek, 1971, s. 81).

Ailede çalışan bir bireyin ölümü neticesinde geride kalanların geçimlerini sağlama sorunları, birikmiş borçların kalması ve varsa mirasla ilgili problemler zorlu geçen yas

sürecinde bireyleri daha güçsüz hale getirebilmektedir. Örneğin mirasa ilişkin bir paylaşım aşağıdaki gibidir:

Üç ay benim eşimin, 3 ay bitti. Kayınpederim miras ile bana geldi. Kayınpederim oğlunun servetiyle geldi. Benim eşim gittikten sonra 8 milyar sadece parası vardı. Sadece bankada 8 milyar. Ben kartını iptale gittiğimde 8 milyar parası vardı. Ve benim kayınpederim kalktı mirastan bahsetti bana. (G6-K-32-Eş-31).

Ekonomik kayıpla birlikte aile gereksinimlerinin karşılanmasına ilişkin sorunlar da görülebilmektedir.

O anki çaresizlik bazı şeylerde, hani yani yapmak istiyorsun ama çaresizsin, yapamıyorsun. Sonrasında da aynı şekilde mesela diyelim ki maddi olarak diyelim ki gücün yok. Çocuklarına yardım etmek istiyorsun ama maddi olarak gücün yok. Kendini çaresiz hissediyorsun. Bu şekilde çaresizlikler yaşayabiliyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40).

Ailede biriken borçlar olabildiği gibi geçinememekten veya herhangi bir sebeple bireysel olarak borçlanma durumu da söz konusu olabilmektedir. Katılımcıların borca/borçlanmaya ilişkin ifadeleri şöyledir:

Onun ölümünden sonra tabii ki belli bir süre geçtikten sonra işte borcu olan varsa ya da alacağı olan varsa senin kapını çalıyor. Sen de elinden geldiğince bunları halletmeye çalışıyorsun. Bu anlamda ekonomik olarak sıkıntıya girebiliyor insan. Hani maddi geliri olmayan, parası olmayan bir insan varsa hani ve ailesinde vefat eden biri varsa sıkıntı yaşıyor illaki. Şimdi o borçların ödenmesi gerekiyor muhakkak. Veyahut da onun borcu, ben ödemiyorum de diyemiyorsun. Çünkü ödemediğin zaman diyorsun ki: “Bunun borcunu ödemedim, üstüne borç olarak kaldı. Acaba öbür dünyada ne yapacak?” bunları düşünmeye çalışıyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40).

Hani baba başlarında yok. Dışarı ne yapıyorlar... Benim büyük oğlan, işte bir borç olayı falan çıktı biraz. (G1-K-50-Eş-55).

Kayıptan sonra aile veya bireylerde genel bir sosyo-ekonomik durgunluk da görülebilmektedir. Bu, tamamen bir çaresizlik olarak nitelendirilemezse de ekonomik olarak bir gerileme veya durgunluğu işaret etmektedir.

Zorlayan konu hocam, ister istemez babam zamanında çalışırken tabii maddi olarak bolluk içindeydik, Allah'a şükür. Maddi olarak belli boşluğa düştük. Babam varken mesela, babamın ayrı arabası vardı, benim ayrı arabam vardı. (G12-E-28-Baba-60).

Bir güç varmış yani. Çok büyük bir konfor içindeymişim ama ben yine bazı şeylere sızlanıyormuşum. Anlatabiliyor muyum? (G13-K-57-Eş-64).

Bir başka katılımcı eşinin yaşıyorken kendisinden habersiz insanlara borç verdiğini, borçları alamadığı için sorunlar yaşadığını şu sözlerle aktarmaktadır:

Yaptığı yanlışlar üstüme kaldı. Verdiği borçlar, hani para borç vermiş, paraya ihtiyacım var. Alamıyorum, ya bir böyle bir sürü şey, bir sürü. Hani ortak karar

verememişiz. O kadar yük hissettim ki ama o an benim şu anki gücümün dibe vurduğu bir dönem. Ama ölüm yani bir şey kaybetmişsin. (G13-K-57-Eş-64).

4.1.4.2. Dışsal faktörler: “İki sene aynı kazağı giydim, düşün. Millet konuşmasın diye. Yoksa bir sürü kazağım vardı, giyerdim.”

Yakınını kaybeden bireyleri güçsüzleştiren faktörlerden bazıları sosyal çevre ve kültürle ilgilidir. **Kültürel açıdan toplum ve çevrenin yas tutanlara yönelik tutumları, çevreye ilişkin hayal kırıklıkları ve çevrenin yas tutanlara ilgilerinin azalması** dışsal faktörler alt teması altında kodlanmıştır. Yas sürecinde katılımcıların bu tema altında toplanan olumsuz tutum ve yaklaşımlardan dolayı rahatsızlık duydukları, bunlardan olumsuz etkilendikleri ve dolayısıyla güçsüzleştikleri anlaşılmıştır. Toplum ve sosyal çevrenin bazen geride kalanların sosyal etkinliklere katılımlarını bekleme/sınırlama, mutsuzluklarını bekleme, değişim yapmalarını eleştirme, yastan çıkmaya izin vermeme, acıyı-yası yaşama hakkı tanımama ve geride kalanlara acıma gibi yaklaşımları yas tutan bireyleri ciddi derecede güçsüzleştirmekte ve dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Kültürlerde toplumsal norm ve değerler, adet ve gelenekler belirleyici olmaktadır. Toplumun sembolü niteliğindeki kültür, söz konusu toplumların eylem, adet ve tutumları açısından ayna görevi görmektedir. Yas konusunda da kültür, yas adetlerini belirleyebilmekte ve bu etkiden dolayı kültür katalizör işlevi görmektedir. Bu hususta örneğin Hablemitoğlu (2021, s. 22), kültürümüzün yas tutmaya izin vermediğini, yas tutmayı çabucak bitirmeye yatkın olduğunu ve 7’si, 40’ı, 52’si gibi sınırlayıcı süreler koyan bir özelliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Ona göre kültürümüzde yas tutmanın 52 günlük süresi var, sonrası ise meçhul.

Yukarıda da vurgulandığı gibi çevrenin yas tutan bireylere yönelik tutumları arasında geride kalanların sosyal etkinliklere katılımlarını sınırlama önemli bir yer tutmaktadır.

Aşağıda buna yönelik bazı aktarımlar yer almaktadır:

Geçen sene bir, bir buçuk yıl olmuştur. Kardeşlerimin düğün gününde, düğün olduğu için bende gittim. Eltim: “Sen düğünlere de mi gittin, ne işin vardı?” dedi. (G1-K-50-Eş-55).

İnsanlar sana: “Ya bak bu gitmiş şurda oturmuş. Meyhanede arkadaşlarıyla ya oyun oynuyor ya şey. Ya şuna bak. Şehit babası nereye gelmiş, oturuyor.” demesin diye bütün sosyal faaliyetlerin iptal oluyor senin. “Zevkine, sefasına bak. Her şeyi unuttular, gitti.” diyor mesela. En azından biz içimizden şey yapıyoruz, gideriz de adam demesin “Şunlara bak hele, çocukları şehit olmuş; bunlar tel çekip oynuyorlar

bilmem ne.” Yani sosyal faaliyetin iyice git gide kısıtlanıyor yani. (G2-E-54-Çocuk-20).

Aslında ben bunu en yakınımından gördüm. Annemin vefatından birkaç gün önce. Ben annem vefat ettikten sonra İstanbul'a gittiğim zaman, kardeşimin kafasını dağıtmak için dışarıya çıkarttım, bir sinemaya götürdüm. Biraz kafası dağılsın, üzülmesin vs. diye. Bana denildi ki: “Annenin daha kırkı çıkmadı. Yok, niye geziyorsun?” Hani kimse düşünmüyor; “Küçük kardeşi var, onun için dışarı çıktı. Ya da kendini iyi hissetmek için bir şeyler yapıyor.” denilmedi. Hani ağlasak, “Ne kadar ağladı.” Denilir. Gülsek, “Aaa gülüyor, kırkı çıkmadı.” denilir. Yani bu benim düşüncem gerçekten ve ben bunu yaşadım. Çok sıkıntılı bir şey, üzücü bir şey de kimseye derdinizi anlatamıyorsunuz. Acıyı yaşayan bilir bence. (G4-23-K-Anne-43).

Cenazelerden sonra, bir yakınını kaybettikten sonra hâl ve hareketler toplum tarafından çok dikkat çekiyor. Dedğiniz gibi hemen, “İşte düğüne katılmış, işte çok rahat. Cenazede hiç gözyaşı dökmedi. Yani bu kocası ölmüş, nasıl hiç ağlamaz.” gibi şeyler çok geliyor bize. Mesela şunu söylüyorlar: “Çocuğunuz olur, şey yapmayın.” diye. Vatandaşın yaklaşımı pek de bir şey olmuyor. Yani yardımcı olmuyor. Hatta daha da yıpratıyor, acını tazeliyor. Sürekli ne bileyim yani pek faydasını görmedik. Kaçtık daha doğrusu vatandaşın. Çevremizden kaçmaya çalıştık. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Kayıptan sonra geride kalanları “sürekli yaslı görme” beklentisi de vardır. Diğer bir ifadeyle çevre, âdeta geride kalanların bakımlarını ihmal etmelerini, giyimleri konusunda özensiz davranmalarını beklemektedir. Örneğin yas temsilleri olarak siyah giyinmek ve eğlenceden uzak durmak (Aksoz-Efe ve diğ., 2018) toplum tarafından beklenen davranışlar olabilmektedir.

Sana ne yırtık pırtık da giysem, gitsem hoşlarına gider. Ama ben öyle yapmadım. Dedim eşim kendini çok severdi, temiz bir insandı. Hayatta pis giyinmemizi istemedi. (G1-K-50-Eş-55).

Hani yas sürecinde sanki hiçbir şey yapmamak, işte ne bileyim kişinin kendi öz bakım ihtiyaçlarını bile gidermemesi gerekiyor. İşte ne bileyim hani ya yemekten kesilmesi gerekiyor falan. Böyle hani anlatabiliyor muyum? (G14-K-48-Baba-86)

İki sene aynı kazağı giydim. Düşün millet konuşmasın diye. Yoksa bir sürü kazağı vardı, giyerdim. (G1-K-50-Eş-55).

Katılımcılardan bazıları toplum ve çevrenin kendilerine en ufak bir değişim/değişiklik yapma hakkı tanımadıklarını şu ifadelerle aktarmaktadır:

Hocam şöyle söyleyeyim; biz kardeşimin vefatından 2 yıl sonraydı. Örnek veriyorum, mutfak dolabını değiştirdik. Ama mutfak dolabı çok zaruri bir ihtiyaçtır değil mi normalde? Mesela şey demişlerdi, sonradan duymuştuk biz. “Yani küçücük çocuğu toprağa verip de işte nasıl mutfak dolabı yaptırabildiler, hayret ettik.” gibi. Ve çok saçma yani. 2 yıl sonra böyle bir şey duymuştum. Sanki böyle toplumda yaşama hakkın yokmuş. Yani sürekli suratın asık dolaşmak zorundaymışsın gibi bir algı oluyor (G19-K-32-Kardeş-15).

Geride kalanları güçsüzleştirici bir diğer yaklaşım ise ölenlerin ardından dedikodu yapılması, onlar hakkında olumsuz konuşulmasıdır. Annesini kaybeden bir üniversite öğrencisi bu konudaki deneyimini şöyle aktarmaktadır:

Şöyle, annem vefat ettikten sonra işte “Şöyle yapmıştı, böyle yapmıştı, zamanında şunu yapmıştı.” şeklinde arkasından konuşulması beni çok rahatsız etti açıkçası. İyiliği de konuşuldu aslında ama kötülüğü de konuşuldu. Ya da şöyle denildi, “Yazık, tek başına evde öldü.” (G4-23-K-Anne-43).

Toplum ve çevreye ilişkin güçsüzleştirici bir diğer tutum da geride kalanlara acıma duygusuyla yaklaşımdır.

Yani, böyle bazen hissediyorum işte bu evladını kaybetmiş bir baba, sanki böyle ne derler, acı, acıma hissini işte. (G15-E-43-Çocuk-5).

Bana iyi gelmedi aslında. Ben daha kötü oluyorum biri bana: “Başın sağ olsun, anneni kaybetmişsin. Daha gençmiş, sende daha küçükmüşsün.” denildiği zaman ben iyi olmuyorum. Acıdıklarını düşünüyorum. (G4-23-K-Anne-43).

Bazen de toplum ve çevre bireylere yaslarını, acılarını yaşama hakkı tanımamaktadır. Kayıptan hemen sonra toplum bireylerin olağan yaşamlarına dönmelerini ve sorumluluklarını yerine getirmelerini beklemektedir.

Şimdi biri diyor ki: “Ya bu inşaatı bitirmen lazım.” Ya ben inşaatı, inşaattan önce kendimi tamir etmem lazım. Onlar dışarıdan yine N’yi N. görüyor (kendini kast ederek). Ama ben o an N. değilim. Diyorlar “Sen güçlü kadınsın.” (G13-K-57-Eş-64).

Kayıptan hemen sonra şoka giren ve o esnada ne yaptığının/söylediğinin farkında olmayan bir genç kadın ise çevresinin ve yakınlarının kendisini damgalamaktan duyduğu rahatsızlığı şöyle ifade etmektedir:

Konuşuyorum, saçma sapan konuşuyorum. Ama yani onu yapmak istediğim için de değil. Sanki böyle bir şey beni itiyor konuşmaya. Mesela çok komik ama; “Bu kız delirdi galiba.” demişler. Şey demiş mesela anneannem: “Adı çıkacak, delirdi diye. Adı çıkacak filan, aman biraz odaya mı götürsek falan.” gibi. Hani bana orada diyebilirler, deli diyebilirler. Yani fark etmez, yani de. Hemen böyle mantıksal düşünmeye evriliyorlar yani. Öyle söyleyeyim. Kültürel olarak. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bir başka katılımcı yukarıda açıklanan durumu destekler nitelikte o esnada söylenen iyi-kötü sözlerin unutulmadığını şöyle ifade etmektedir: “İnsan en küçük yanlış kelimeyi veya böyle güzel sözleri unutmuyor.” (G13-K-57-Eş-64).

Yas sürecinde geride kalanları güçsüzleştiren bir diğer kültürel-çevresel yaklaşım yakınını kaybeden bireylerin herhangi bir anda mutlu olma ve gülmelerine fırsat verilmemesi ve onların böyle bir durumda ciddi eleştirilere maruz kalmalarıdır. Yas

tutan ve acısını içinde yaşayan bir bireye dış görünüşe dayalı varsayımlarla yorum yapmak onlarda duygularını gizleme davranışını tetikleyebilir (Hablemitoğlu, 2021, s. 183). Bir katılımcının bu duruma ilişkin aktarımı şöyledir:

Mesela işte güldüğün zaman -kişi mesela ola ki bir şeye gülebilir- kişinin kendine hem kendi kendini suçlu hissetmesi hem de toplum tarafından, işte yakınındaki insanlar tarafından suçlu hissetmesi gerektiği gibi bir bakış açısı olduğunu düşünüyorum. Yani kişi içindeki, yaşadığı üzüntüyü illa dışarı ifade etmesi, göstermesi gerekiyor. Bunlar göstermelik aslında. Yani bilemeyiz ki kimin içerisinde ne yangınlar yanıyor. Ki hani o yangınları dışarıdan görmemiz mümkün değil. Göstermemesi de ben mesela çok güçlü durmaya çalışırım hayattaki zorluklar karşısında. Hani insanlar; “Aaa nasıl ya vurdumduymazsın. Ya işte hani çok rahat bir insansın herhalde.” gibi böyle yargılamaları var. Sen nereden biliyorsun benim içimde ne yaşıyor? (G14-K-48-Baba-86).

Yakınını kaybeden bireylerin yakındıkları bir diğer durum ise yas tutan bireylerin yastan çıkmasına izin verilmemesidir. Geride kalan bireylerin sosyal medyayı kullanmalarının veya sosyal platformlarda paylaşımda bulunmalarının çok şiddetli bir şekilde eleştirilmesi de bu kapsamda değerlendirilebilir. Geride kalan bireyler yas sürecinde daha hassas oldukları için bu tür yaklaşımlar onları daha da kırılgan hale getirebilmektedir.

Yani ben kesinlikle hani kültürümüzün bu tür şeylere, insanların böyle düşündüğünü -herkes değil tabiki ama mutlaka var- yani akrabalarımızda, çevremizde. Evet yani bende önceden hani rahatlıkla paylaştığım şeyleri artık hani paylaşma gereği duymuyorum. Zaten içimden gelmiyor hani bir şey yapmak. Ama bir yazı görüyorum, bir şey görüyorum, yok diyorum, yani şimdi hani belki farklı düşünebilirler: “Aaa toparlanmış, işte hep güler yüzlü. Aaa hani hiç sanki babasını kaybetmemiş.” (G17-K-36-Baba-66).

Dışarıdan aldığım baskılar biraz beni korkutuyor. Yani mesela sosyal medyada annemin resmini paylaşıyorum, “Paylaşma diğer tarafta rahat etmiyor.” Bundan çok bunaldım ben. (G4-23-K-Anne-43).

Toplumun yas yaşama biçimine ilişkin belirlemiş olduğu adetler de bulunmaktadır. Bu adet, gelenek ve görenekler geride kalanların yaslarını nasıl yaşayacaklarını kontrol altında tutmaya yöneliktir. Bu yaklaşımın bir ölçüsü de neredeyse yoktur. Nerede, ne zaman, hangi davranışa nasıl bir tepki verileceği bilinmemektedir ve bu durum yas tutanları ciddi derecede güçsüzleştirmektedir.

Yani şimdi bir insanın, böyle hani ağlamak istese de bazen ağlayamaz. Bazen de içine bir burukluk girer kendiliğinden ağlar. Yani ne adet ne başka bir şey bunun önüne geçemez. (G9-E-35-Eş-24).

Yani toplumun böyle bir yaptırımı var. O yüzden böyle göstermelik bir şeyler hani insanlar sırf beni böyle üzgün görsün işte. Ya yas tutsun. (G14-K-48-Baba-86).

Yakın kaybı yaşayanların toplum ve kültürden rahatsızlık duydukları bir diğer konu ise yakınıni kaybeden bireylerin başka kayıp yaşayanlarla karşılaştırılmalarıdır. Örneğin kalp kriziyle ölümün istenilen bir ölüm şekli gibi değerlendirilmesi ve diğer ölüm şekilleriyle kıyaslanması yas tutan bireylerin duygularının hafife alındığı şeklinde yorumlanmaktadır (Cesur-Soysal, 2021, s. 187). Katılımcıların bu yöndeki ifadeleri şöyledir:

Gerçek ama ben iyi hissetmiyorum onlar öyle denildiğinde. Hatta cenazede şöyle bir şey de olmuştu: “Niye ağlıyorsun? Benim annem de vefat etti.” denildi bana. Ben de hani aynı acı olabilir ama ben daha küçüğüm bana diyen kadın 56-55 yaşında bir kadındı yani. (G4-23-K-Anne-43).

Herkes diyor ki: “Geçecek. Bu böyle olacak, bende yaşadım.” (G13-K-57-Eş-64).

Çevreye ilişkin katılımcıları güçsüzleştiren, onları üzen bir diğer durum ise çevreden beklenen desteğin yeterince karşılanmaması (telefon aramaları, sonradan kimsenin sormaması, unutulma), yakın akraba ve çevrenin yeterince ilgi göstermemesi, insanların süreci normal karşılayıp eğlenmeleri vb. gibi durumlardır. Hablemitoğlu (2021, s. 183), bu durumla ilgili olarak uzun süreli desteğin önemine dikkat çekmektedir. Cenaze töreninin bitmesi ve taziye ziyaretlerinin azalmasının yas tutmanın bittiği anlamına gelmediğini ve dolayısıyla kayıp yaşayan yakınlarımızın aylarca hatta bazen yıllarca desteğimize ihtiyaç duyabileceğini hatırlatmaktadır. Bu bakımdan onlarla iletişimde kalmaya devam etmek, onları düzenli olarak kontrol etmek, mesaj yazmak ve yanlarında olduğumuzu göstermek gerektiğini ifade etmektedir. Örneğin ilk birkaç günden sonra yakın çevre tarafından yalnız bırakıldıklarına ilişkin iki katılımcının deneyimi aşağıda yer almaktadır:

Bireysel bir destek genel olarak hani benim yakın arkadaşlarım olsun, hani aldım. Ama bu dönemde çok hayal kırıklıklarım da oldu aynı zamanda. Yani hem hayal kırıklığı hem böyle farkındalık yani, fark yani. O an, belki de o an şeyin farkına varmaman lazım. Ama görüyorsun, göz ardı edemiyorsun ve o da sana bilinç katıyor. Hani diyorsun ki çok ders kattı. Yani mesela örnek veriyorum bugün biz ilk üç dört gün, evet herkes bizim yanımızdaydı ama önemli olan 3-4 gün sonra bizim gerçek anlamda kendimizle yalnız kaldığımız zaman o desteği görmek. Halam buraya geldiği zaman bunu sorabildim yani: “Niye yoktunuz? Bakın 3-4 gün buradaydınız ama aslında sizin olmanız gereken zaman siz herkes gibiydiniz, niye herkes gibisiniz?” dedim. “Yani aslında siz herkes gibi olmamalısınız, siz bizim halamızsınız.” yani dedim. Bunu sorduğumda aldığım cevap tatmin ettiyse bir köşeye bıraktım, tatmin etmediyse bıraktım mesela. Beklenti içinde olmadım. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yani bilincim yerine geldiğinde sadece küsmüştüm. Şöyle küsmüştüm, hani en azından akrabalarımız kalabilirdi cenazeden hemen sonra. Niye bizi yalnız bıraktılar ki diye düşündüm. (G19-K-32-Kardeş-15).

Aramadıklarında insan kendini yapayalnız hissediyor. (G18-E-37-Kardeş-42).

Yas sürecinde hayal kırıklığı oluşturan durumlar da olabilmektedir. Özellikle beklenen insanların taziye/cenazeye gelmemesi, aramaması geride kalanları sarsmaktadır.

Abim de ailemle küs işte bir nedenden dolayı. 4-5 sene oldu küstü. Abimin gelmemesi beni çok üzdü. Taziyede gelmemesi beni çok üzdü. Yok, gerçekten abimi bekliyordum. Aradı, yani zaten o da ağlıyordu, ben de ağlıyordum. Konuşamadık zaten. Ama gelmesi de hani dedim ya bekliyordum yani. Çünkü ölüm son nokta olan ölümdür yani. Ölümde de insan gelmese varsın iyi günde herkes iyidir evinde yani. (G6-K-32-Eş-31).

Yani mesela çok yakın akrabalarımın beni aramaması. Hiç aramaması, bekleyip hani o şeyi göremiyorsunuz ya, o beni çok üzmüştür. Hâlâ da hani onu kafaya takıyorum yani. Üstünden 3 ay geçecek ki. Beklemediğim insanların benim yanımda olduğunu görmek, beklediğim insanları görmemek, yani, çok az bir kişi, 2-3 kişiden bahsediyorum. Hani onlardan beklerdim. Sana değer veriyorlar ama bu süreçte hiçbir şekilde beni aramadı. Hiçbir şekilde yani, hani geçtim sonrasında beni hani aramayı. Ne yaptınız, hani baş sağlığı bile dilememesi. Bu beni çok üzdü mesela. Beklediğiniz insanlardan bunu göremeyip hiç hani mesela yıllardır görüşmemişsinizdir. Hiç aklınıza gelmeyecek insanların sizi araması yani. (G17-K-36-Baba-66).

Bu süreçte kimin aramadığı, kimin gelmediği rahatlıkla fark edilebiliyor, seçilebiliyor:

“Yani insan gelmeyi bile seçiyor insan. Hissediyorsun, kim gelmiş, kim gelmemiş.”
(G13-K-57-Eş-64).

Yakınların taziye sürecinde dedikodu yapması da çevreden gelen güçsüzleştirici, üzücü bir durum olmaktadır.

Taziyeden bahsediyorum. Mesela burada bütün insanlar yanıımızdaydılar. Mesela örnek veriyorum, yanıma gelip, iki göz yaş döküp, arkasına gelip kazayı dedikodu niyetiyle soran insanlar mı dersiniz. Bunlar hayatın içerisinde var olan şeyler tabi. Buna karşı bir öfke duymuyorum ama bunu beklemediğin insanlarla karşılaşıyorsun, (G10-K-28-Kardeş-31).

Toplunun ve yakın çevrenin yas sürecinde güçsüzleştirici (zorlaştırıcı), üzücü bir diğer yaklaşımı da bu süreçte insanların hiçbir şey olmamış gibi olağan bir şekilde rahat davranmalarıdır.

Şu şekilde, hani cenaze zamanı aslında gelen misafirlerin birkaçını çok şey gördük. Nasıl desem? Cenazeye gelmiyormuş gibi, acımızı bilmiyormuş gibi davranan insanlar çok olduğu için, bunlar bizim zorumuza çok gitti. Nasıl, beni o şekilde yıprattı yani. Bir şey oldum, nasıl desem? Üzdü beni, diyebilirim. (G16-K-21-Kardeş-14).

Bizi nasıl anlamadıklarından dolayı sinirlendim ve üzüldüm yani. İçten içe ama o karşıdaki insanlara yansıtmadım yine. (G16-K-21-Kardeş-14).

Beklediğim insanlardan beklenmedik şeyler gördüm yani. Dedim bu insan bana yazar hani annem vefat etmiştir diye. İnsanlar yanımda olmadı. Arkadaşlarım olsun,

akrabalarından olsun ya da akrabalarından şöyle bugün cenazede olup akşam eğlenmeye gittiklerini gördüm. (G4-23-K-Anne-43).

Yakınını kaybeden bireyler yas tuttukları için yakınlarının da bu süreçte daha hassas ve ilgili davranmalarını beklemektedir. Kayıptan sonra da yakınlarının ara sıra durumlarını sormalarını istemektedirler. Sosyal destek mekanizmasının azalması/zayıflaması şeklinde yorumlanabilecek bu durum bireyleri güçsüzleştirmektedir.

Bir zaman sonra görmezden geliyorlar. Mesela benim paylaştığım, ilk zamanlar hep arkadaşlarım yanımdaydı ve bana teselli veriyordu. Bir zaman sonra hiçbirinin daha yazdığını görmedim. Mesela demiyorlar ki: “Bugün nasılsın? O gün öyleydi ama bugün nasılsın?” Mesela demiyorlar bana. (G4-23-K-Anne-43).

Hani tamam sen konuşmuyorsun, etmiyorsun. İnsan bir hanımına der: “Bir yengemi ara, bir ihtiyacı var mı?” (G6-K-32-Eş-31).

Onun haricinde tabii cenaze günü diyenler, her zaman yanınızdayız falan. Onlar bana boş geldi. Olmuyor. Şu ana kadar yanınızdayız diyen kişiler, olmuyor her zaman yanınızda. Arayıp sormalar azalıyor, ediyor. (G12-E-28-Baba-60).

Acısını ve kaybını sahiplenen "*O benimdi, benim acım, sormasınlar.*" şeklinde düşünenler de bulunmaktadır. Bu ifadelere bakıldığında başkalarının yas tutanların acısını sormaya hakkı olmadığı gibi bir anlam da çıkmaktadır.

O benim zaten. O benim acım, benim şeyim. Sormasalar niye sormuyorlar diye düşünmem yani, hiç. Sormadıklarında hoşuma gider. Evet, sormasınlar yani. Niye soracaklar ki? O benim oğlumdu. Onla ben yaşadım, ben geçirdim. Anlatmak istemiyorum, dediğin gibi oluyor. Ne anlatayım, o benim acım. (G5-K-46-Çocuk-14).

Yakınını kaybeden bireyler insanların hiçbir şey olmamış gibi hayatlarını sürdürmelerinden veya günlük yaşama çabuk dönmelerinden de rahatsızlık duyabilmektedir. Aslında bir bakımdan yakınını kaybeden bireyler diğer insanların bu süreçte kendilerine eşlik etmelerini bekleyebilmektedirler.

Sosyal medyadan şu şekilde sinirlendiğim oldu. Hani daha cenazenin ikinci günü, daha çok yeniyiz. İsim vermek istemiyorum, ya da çok yakın bir akrabamızdan hani şey paylaşımları geldi. Tatil paylaşımları geldi. O biraz zoruma gitti ve çok yakın bir şeydi. O şekilde, zorumuza gitti yani. (G16-K-21-Kardeş-14).

4.1.4.3. Ölüm öncesi-sürecindeki sorunlar: “Öldüm mü, kaldım mı? Yani o kadar kötü oluyorsun ki kötü olduğunu bile fark etmiyorsun.”

Yas sürecinde bireyi güçsüzleştirici diğer bir alt tema da ölüm öncesi-sürecindeki sorunların olmasıdır. Aile içerisinde veya ölenle geride kalan arasında önceden bazı sorunların olması yas sürecini daha problemlili bir hale getirmektedir.

Anne-babası boşanmış olan, üvey kardeşe sahip ve annesini kanserden kaybeden bir katılımcı, ailenin ölüm öncesinde sorunlar yaşadığını ifade etmiştir. Anne baba boşanmış, çocuklar babaanne-dede ile yaşamaktadır. Anne ise evlilik dışı olan çocuğuyla ayrı yaşamaktadır. Sağlıklı bir ortamının olmadığı ve parçalanmış olan ailede anne son evrede kanser olduğunu öğrenmekte ve 6 ay içinde kanserden yaşamını yitirmektedir. Annesini kaybeden genç bir üniversite öğrencisi aile durumunu ve annesiyle olan ilişkilerini şöyle ifade etmektedir:

Aslında anneden kopuk bir çocuktuk biz, ablamla ben. Diğer kardeşim bunun yanında büyüdü. Anne bir, baba ayrı (annesinin evlilik dışı sahip olduğu üvey kardeşinden bahsederken). Ama annem evlenmedi. Boşanma sebepleri aslında. Annemle anneannem bizimle 1-2 sene konuşmadığı, görüşmediği oldu. Kafası esince konuşuyordu. Diğer kardeşim (üvey kardeş) daha ağır basıyordu. Bize göre bizi hep arka plana atmıştır yani (G4-23-K-Anne-43).

Engelli doğan, yenidoğan ünitesinde tedavi gören ve 1-2 ay küvezde yaşadktan sonra hayatını kaybeden bir bebeğin babası, o süreçte çok zorlandığını, sorunlar yaşadığını ve bu nedenle hastalandığını belirtmiştir. Bebeğin hastalık sürecindeki sorunları hem aileye yansımış hem de bu durum kayıp sonrasında ebeveynleri güçsüzleştirmiştir. Babanın o süreçte yaşadığı fiziksel sorunlar ve stresli duruma ilişkin ifadeleri şöyledir:

Zor. Çünkü eşim gelemeyecek, doğum yeni yapmış, ameliyatlı. O gelemeyecek, çocuğun peşine. Ben gideceğim falan, o ayrı bir perişan olacak (hastaneye gidip gelmekten söz etmektedir). Yani sıkıntı. 1 hafta gelemeyi zaten yoğun bakımda yalnızdım yani. Bir 10 gün sonra eşim de katıldı oradan. Artvin'deki yoğun bakıma alınıp, küveze konup hemen bunun daha büyük bir hastaneye gitmesi lazım diye söyleyince doktor, ben işte ayaklarımdan böyle bir şey geldiğini hissettim mesela. Ayak uçlarından başlayıp iki ayağımdan yukarı gelip belime kadar geldi, durdu orada. Ve ben anında bel fıtığı oldum mesela. Bel ağrısı yaşadım. Aniden gelişen bir şey yani. O stres insanı ne kadar yıktığını orada anladım. Ve bel fıtığı, yani bu hiçbir şey yapmadan ben o stresle bel fıtığı oldum. Bel fıtığını anlamadım tabii de belime çakıldı. Belim tutuldu hemen orada kaldı ve sonrasında 3 gün sonra bacağıma indi o ağrı. Bel fıtığı oldum ben o süreçte. O 2 ay boyunca yani çocuğun hastanede yatması, gidip gelmek lazım, anne sütü götürüyorum. Buradan otobüslerle anne sütünü gönderiyorum, yoğun bakıma götürüyorum. Ama bu sefer bacağım gelmiyor. Yani bacak hastaneyle ev arasında gidip gelmede her gün iğne yiyorum burada. O da ayrı bir sıkıntı. Çünkü oradan beyin cerrahına da göründüm. Ameliyat olmam lazım. Ben de ameliyatlık oldum yani. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Gerek ölüm gerçekleşmeden önceki tedavi süreci, gerekse ölümden sonraki süreçte karşılaşılan sorunlar bireylerin yaşlarını yaşamalarını engellemekte ve onları yas sürecinde daha güçsüz hale getirebilmektedir. Herhangi bir sebeple yaşanamayan/baskılanan veya yaşanmasına izin verilmeyen yas ise daha sonraki süreçte daha travmatik etkilerle ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin askerdeyken

babasını iş kazası sonucu kaybeden bir genç, askerden ölüm sebebiyle geldiğini, yas sürecinde birçok şeyle uğraştığını, izni bittiğinde askere tekrar gitmek istemediğini ifade etmiştir. Dolayısıyla kayıptan hemen sonra dava ve ölüm işlemleriyle uğraşması ve kaybın acısını henüz içselleştirememişken izninin bitmesi söz konusu bireyin yas sürecinin daha problemlili geçmesine neden olmuş ve dolayısıyla birey güçsüzleşmiştir.

Tabii zor oldu. O süreç esnasında davalar oldu, kaza davasıyla uğraştık. Adli bir vaka olduğu için “Şikayetçi misiniz, değil misiniz?”, onun davalarıyla ilgilendim.

Babasını iş kazası sonucu kaybeden gencin 10 günlük izni bittikten sonra komutanıyla yaptığı diyalog ise şöyledir:

-Asker: Komutanı aradım: “Komutanım ben askere gelmeyi düşünmüyorum.” dedim. “Ben annemi bu şekilde bırakamam burda.” dedim, gelemem dedim.

-Komutan: “Ben sana 8 gün daha izin veriyorum oğlum. Bak sen, sırf sen olduğun için, sana 8 gün daha izin veriyorum. 8 gün boyunca kendini topla, ailene gerekli desteği ver. 8 gün sonra seni yanımda göreceğim.” dedi.

-Asker: “Komutanım, yapamam ben herhalde.” dedim.

-Komutan: “Ben 8 günü yazıyorum, sen istersen gelme.” dedi. “Sonuçta bu yasal sorumluluk senin askere gitmen.” (G12-E-28-Baba-60).

Yine kalp krizi geçirdikten sonra baypas greft ameliyatı olan ve ameliyat sonrasında yaşamını yitiren bir bireyin eşi, o süreçte yaşadığı zorlukları ve bu zorlukların kendisine yansımalarını şöyle ifade etmektedir:

Ya çok yorgundum. Çok böyle yıkıldım, yıkılabcam bedenen. Tabii cenaze getiriyorsun, hemen arkasından bir yerlere gitmişsin, yorgunsun. Ameliyat süreci var. Hastane süreci var, cenaze geliyor. Yani o şeyde bedenen ve beynen bir de travma çok şey birleşiyor. Öldüm mü, kaldım mı? Yani o kadar kötü oluyorsun ki kötü olduğunu bile fark etmiyorsun yani. Başka bir duygu. İzahı zor, çok zor. (G13-K-57-Eş-64).

Yukarıda ifadelerine yer verilen katılımcılardan alınan bilgiler birlikte değerlendirildiğinde ölüm öncesinde varsa ailenin ve bireylerin yaşadığı sorunlar, hastalık süreci ve sonrasında karşılaşılan olumsuzluklar, bireylerin kayıptan dolayı yaşadıkları üzüntü ve kederle birleştiğinde bu durumun bireyleri daha dayanıksız hale getirdiği ve onları güçsüzleştirdiği görülmektedir.

4.1.4.4. Güçsüzleştirici değişimler: “Aslında ben evlat olmak isterken hem anne oluyorum, hem baba oluyorum, hem abla oluyorum.”

Yakınını kaybeden bireyler, kayıpla birlikte birçok başka değişimlerle yüzleşmektedirler. Gidenin, geride kalanların hayatlarında bıraktığı boşluk, ortaya çıkan birçok yeni durum ve sorumlulukları üstlenme gibi değişimler yas sürecinde bireyleri farklı yönlerden etkileyebilmektedir. Güçsüzleştirici değişimler alt teması altında *sorumlulukları üstlenme durumunda kalma, yarım kalan planlar işler, yalnızlık ve yalnız kalma ve ölenle birlikte kaybedilenlere* ilişkin toplanan bazı veriler bireylerin söz konusu değişimlerden dolayı daha dayanıksız ve güçsüz hale geldiğini göstermektedir.

Ailelerde, bazı bireylerin sorumluluk bilinci daha yüksek olabilmektedir. Ya da baz aile üyelerinin ailedeki diğer bireylerin sorunları çözebileceklerine dair güven ve inançları daha yüksektir. Bu güven ve inanç ise söz konusu bireyleri sorumluluk almaya, ailenin yükünü üstlenmeye teşvik etmekte ve bunun sonucunda yas yaşayan bireylerden bazıları *sorumlulukları üstlenme durumunda* kalabilmektedir. Dolayısıyla bu bireylerin söz konusu sorumluluk ve beklentiler neticesinde daha zorlu bir yas süreci geçirdikleri görülmektedir. Özellikle bir aile üyesinin kaybı sebebiyle boşalan rollerin üstlenilmesi gerektiği durumlarda bu bireyler yaslarını yaşamaktan ziyade kendilerinden beklenen görevleri yerine getirmeye odaklanmak durumunda kalmaktadır. Böylece sağlıklı olarak nitelendirilen *yaşanmamış/ertelenmiş yas* durumu ortaya çıkabilmektedir (Düzgün ve diğ., 2016, s. 255). Bazen de bu bireyler ailede sorumluluk üstlenebilecek tek kişi konumundadırlar. Örneğin baba kaybında ailede sorumluluk üstlenen erkek bir genç; evin en büyüğü olmamasına rağmen ailenin yükünü taşıdığını belirten bir yetişkin kadın (baba ve abla kaybı); ağabeyinin hayattayken aile sorumluluğunu üstlendiğini belirten ve ölümünden sonra tüm yükün kendisinde kaldığını belirten yetişkin bir erkek "*Ben şimdi nasıl kalkarım bu yükün altından?*" düşüncesinde olmaktadır. Dolayısıyla sorumluluğun yas yaşayan bireylere yüklenmesi de yas sürecini zorlaştırmakta ve bireyleri güçsüzleştirmektedir. Parkes ve Prigerson'a (2013) göre sorumlulukların geride kalan bireylere yüklenmesi kaybın ardından yaşanan stresin de sebepleri arasındadır.

Önce babasını kalp krizinden ve yaklaşık 1 yıl sonra ablasını trafik kazasında kaybeden bir genç kadın, ailede üstlendiği rollere ve sorumluluklara ilişkin ifadelerini aşağıdaki gibi paylaşmaktadır:

Ben en çok şeyden mustariptim. Ailenin 3. evladıyım. Ailede hani okul okuyan, bir başarı elde eden, ayakları üzerinde durduğum için, babam hayattayken de ailemin bütün fertlerinin şu an güven duyduğu bir insan olduğum için, hep böyle bir sorumluluk. Hani mesela örnek veriyorum, ben İstanbul'da yaşıyorum. Annem küçük kardeşime laf geçiremediği zaman beni arar. Hani ben ordan... Aslında ben evlat olmak isterken hem anne oluyorum, hem baba oluyorum, hem abla oluyorum. Zaman zaman bu niye yoruyor? Çünkü, birileri sen zaten başının çaresine bakıyorsun gözüyle baktığı için aslında insan kendini yalnız hissediyor. Bir an böyle şey yapılması, düşünülmek istiyorum bazen. Hani bu kız da yoruluyor. Birileri de beni düşünsün istiyorum. Çünkü herkesi o kadar çok aynı anda düşünüyorum ki. Örnek veriyorum, küçük kız kardeşimi düşünüyorum, okula giden kardeşimi düşünüyorum. Bu evi mesela yaptık, babamdan sonra bu evin borçlarını düşünüyorum. Kendi geçimimi düşünüyorum, hayallerimi düşünüyorum. Kendim için çabalıyorum, ailem için çabalıyorum. Kendimi çoğu zaman parçalanmış hissediyorum. Açıkçası benim sınava hazırlanmamın en büyük sebeplerinden bir tanesi de şeydi: "Buradan gideyim, bir hayat kurayım. Artık kendim bir rahat nefes alayım." Derken bir anda yine sorumluluk yüklendi. Mesela örnek veriyorum, ablam yanıma geldi, erkek kardeşim yanıma geldi. Hani bana danışmadan aslında bazı şeyler oldu ve ben hep bir şeyleri daha çok düşünmek zorunda kaldım. Daha çok sorumluluk almak zorunda kaldım. (G10-K-28-Kardeş-31).

Bir pastanede, elektrikli fırın tamiratıyla uğraşırken elektrik çarpması sonucu yaşamını yitiren 43 yaşındaki bir bireyin kardeşi ağabeyinden kendisine kalan sorumluluklara ilişkin şu ifadeleri kullanmaktadır:

Rahmetli varken hiçbir sorumluluğum yoktu benim. Şimdi her şey bana bakıyor. Çalışmak, zaten her şey üstüme bindi hocam. Hani diyorum ya hiçbir sorumluluğum yokken her şey bana kaldı şimdi. Yani rahmetli hayattayken ben hiçbir şeyi dert etmezdim. Yap derdi, yapardım o kadar. Başka bir şey yoktu. Evin geçimiymiş, alınacakmış, verilecekmiş hiçbir şeye karışmazdım ben. (G11-E-42-Kardeş-43).

Baba kaybından sonra üstlendiği sorumluluklara ilişkin bir başka katılımcı durumunu şöyle ifade etmektedir:

Sonuçta evde birey olarak babamla biz vardık, erkek olarak. Babamı kaybettiğimiz için tek kaldım evde. Ben geçindirmek zorundayım evi de ondan sonra. Bütün yük benim üzerime kalıyor. Artık bu evi ben geçindireceğim. Su parası ben ödeyeceğim, elektrik parasını ben ödeyeceğim. Sorumluluğu üzerine aldığına farkına varıyorsun, artık arkada büyük bir dağın olmadığına farkına varıyorsun. Babamı kaybettin yani sonuç olarak. Bütün sorumluluk sana ait. Bir sorumluluk üzerinize aldıktan sonra ister istemez yapıyorsunuz. Psikolojik, o sorumluluk üzerinize geldiğinizde tamamen psikolojiniz değişiyor. Sorumluluğu aldıktan sonra tüm hayatım değişti, babamı kaybettikten sonra. (G12-E-28-Baba-60).

Güçsüzleştirici değişimler kategorisinde kodlanan bir diğer veri ise *yarım kalan planlar/işler*'e ilişkindir. Geride kalan bireyin ölen kişi ile

tamamlanmamış/çözülmemiş olarak değerlendirdiği ilişkisel durumlar da bu kapsamda ele alınabilmektedir (Holland, Thompson, Rozalski ve Lichtenthal, 2013). Bazı durumlarda ölen kişiden eksik kalan rolleri tamamlamak, onun kişilik özelliklerini benimseyerek ve onunla özdeşim kurarak eksik bıraktığı işleri tamamlamak gerekebilmektedir (Keser, 2021, s. 28).

Yarım kalan işler-planlar, yerine getirilemeyecek bir şey ise bu durum geride kalan bireylerde üzüntü ve kedere sebep olmaktadır. Ancak yarım kalan yapılabilecek, yerine getirilebilecek, tamamlanacak bir şey ise geride kalan bireyler yarım kalan bu işi tamamlamaya çalışmakta ve bundan mutluluk duymaktadırlar. Ayrıca kaybettikleri kişinin de daha rahat ve huzurlu olacağını düşünmektedirler. Bu duruma ilişkin katılımcıların aktarımları şöyledir:

Tabii mesela evin eksiklikleri var ve ilk yapacağımız mesela annemin koltuklarını değiştirme gibi bir planı vardı. Eve büyük televizyon alma planı vardı, yemek masası alma planı vardı. İlk mesela şey yaptığımızda, ilk mesela koltukları göndereceğiz. Mesela yapmasak yapmayız, kullanmaya devam ederiz ama o çok böyle istiyordu o yüzden ben bunlar olunca onun mutlu olacağını düşünüyorum. (G10-K-28-Kardeş-31).

Sen onun yapmak isteyip de yapamadıklarını el verdiğince yapmaya çalışıyorsun. Onları yerine getirmeye çalışıyorsun. Onun yarım bıraktıklarını tamamlamaya çalışıyorsun. O da var yani. Kesinlikle. “Onun yapamadığı şu vardı, bunu tamamladım. Bu onu da mutlu etmiştir bizi görüyordur. Onu da mutlu etmiştir.” diye düşünüyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40).

Elbette ki planları bitmezdi ki zaten hocam. Her şey yarım kaldı (Bütün yaşantısı her yönüyle kaybettiği abisiyle ortak olduğu için, her şey yarım kalmış gibi düşünülmektedir).

S: Bahsetmek ister misiniz? Mesela aklınıza neler geldi?

Yeni iş kuracaktık, evi tadilat yapacaktık, yeniden yapacaktık. Her şey yarım kaldı hocam, ne diyeyim. (G11-E-42-Kardeş-43).

Aile yaşantısında ölen kişi, bireyleri mutlu edebilecek evlilik, düğün, çocuk sahibi olma, üniversiteyi kazanma gibi durumlara tanıklık edemediği ve bu mutlu anları kaçırdığı için geride kalan bireyler bu durumdan üzüntü duymaktadır:

Ya o şey olarak, hani tabii ki oluyor. İnsan mesela kızının nişanını görseydi, bir torun görseydi. Evin tek çocuğuydu, tek oğluydu. Veya işte bir beraber ailecek bir hep derdim ama çocuklara anı biriktirelim. Beraber gezelim, beraber gidelim. Gezeriz, gideriz derken ömrünü bitirdi, gitti. (G13-K-57-Eş-64).

Birçok şey, hayallerimiz vardı yarım kalan. Mesela diyordum ki: “Çocuklarım büyüdü, evlendireceğiz. İkimiz baş başa kalacağız, geleceğiz kendimize.” (G1-K-50-Eş-55).

Eğer üniversite kazanamayasaydım, beni özel üniversiteye gönderip okutacağını söylemişti. Ama ben üçüncü senemde üniversite kazandım. Dedim, hani “Ben kendi emeğimle bir yerlere gelmeye çalışacağım.” dedim. Geldim ve benim mezuniyetimi görmeyi çok istiyordu. Bu yarım kaldı. (G4-23-K-Anne-43).

Güçsüzleştirici değişimler arasında ele alınabilecek bir diğer kod ise **yalnızlık ve yalnız kalmaya** ilişkindir. Hablemitoğlu (2021, s. 118), “yas yalnızlıktır, yol belirsizdir...” deyimiyle yas ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi/bağı açıkça ifade etmektedir. Bireyler birlikte plan yaptıkları, yaşamlarını paylaştıkları yakınlarından birini kaybettiği zaman yalnızlık hissine kapılabilmektedirler.

Çok yalnız hissettim, yanımda kalabalık olmasına rağmen çok yalnız hissettim. Kardeşlerim var, dayılarım, dedem, yengelerim var ama yine de bir şey, boşluk oldu. (G4-23-K-Anne-43).

En çok, yalnızlık hissettim kendimi. Çok yalnız kaldım. Yani kendimi kimsesiz böyle... (G18-E-37-Kardeş-42).

Yakınını kaybeden bireylerden bazıları da yalnız kalmamaya özen göstermektedir. Zira yalnız kalınca bireyler daha çok üzölmek, kaybettiği kişinin yokluğuyla yüzleşmek, anılara dalıp kötü hissetmek ve bazen de yalnız kalmaktan korkmak gibi durumlar yaşayabilmektedir. Hatta eş kaybından sonra yalnız uyumak istemediği için bir yakınıyla uyuduğunu belirten bir katılımcının bu durumu, yalnız kalmanın verdiği korkuyu daha açıkça göstermektedir. Yalnızlıkla ilgili katılımcıların söz konusu paylaşımları aşağıdaki gibidir:

Yalnızken çok aklıma geliyor, çok üzüliyorum. (G1-K-50-Eş-55).

Hatta böyle yakını ölen kişilere de özellikle böyle tavsiyede bulunuyorum. O süreçte yalnız kalmamak çok önemli. İnsanların gelmesi, yani tabii ki sürekli ölümden bahsetmek değil. Taziyede değil de normal sohbet. Başka bir şeylerden bahsetmek vs. o çok kolay oluyor. Ama eğer ki kimse yoksa, o evin içerisinde baş başaysanız belli bir zaman sonra, o zaman tabii daha kötü oluyor. Hani diyebilirsiniz ki: “Hocam biz de bu işin içindeyiz, gerçekten yüzleşmeniz gerekiyor.” Belki bunu diyebilirsiniz ama biraz ani bir ölüm, ağır bir ölüm olunca da işte biraz zor oluyor yüzleşmek yani. (G19-K-32-Kardeş-15).

Hâlâ da yalnız kaldığımda evet kötü olabiliyorum. Hani anılara dalıp, hep o şeylere gidip, o anlara gidip, hani o anı yaşayınca tabii ki hani çok üzüyorum kendimi. (G17-K-36-Baba-66).

İstemiyordum yalnız kalmak hiç istemiyordum. Ablamlarım, yani 2 tane ablam sağ olsun, hep yalnız bırakmadılar. Rabbim kimseye yaşatmasın. Hele insanın eşi, gerçekten yani o kadar kötü bir durum. İnsanın hayat arkadaşı ne demek...? Şu an o kadar görümcem gelmese, ben hayatta bu evde yatamam.

S:O da burda mı yatıyor sizinle?

Evet, görümcemin yanında yatıyorum. (G6-K-32-Eş-31).

Güçsüzleştirici değişimlerin altında ele alınabilecek bir diğer veri grubu ise **ölenle birlikte kaybedilenler**le ilgilidir. Kayıp sonrasında bazı bireyler kendi kimliğini kaybetmiş; ölenle ilişkinin bitmesi sebebiyle bir şeylerin eksildiğini, varoluşsal bütünlüklerinden bir parçanın koptuğunu hissetmektedir (Yavuz ve Dölek, 2019, s. 886). Örneğin bu kategoride yaşam kaynağını kaybetme, umudunu kaybetme, mutluluğunu yitirme, güvenini kaybetme vb. durumlar değerlendirilebilir. Kaybettiği kişiyle birlikte zayıfladığını, güçsüzleştiğini belirten katılımcıların ifadeleri şöyledir:

Hani babamın varlığı benim için ekstra bir mutluluk kaynağıydı. Ona işte başarılarımı göstermek. İşte hala kaç yaşında olursan ol onun takdirini almak önemliydi. “Aferin kızım” dediği zaman hani böyle şey, ilkokuldaki gibi daha küçücük bir çocukmuş gibi mutlu oluyordum. (G14-K-48-Baba-86).

Mesela, annem bana “Sen bunu yap, ben arkandayım.” ya da “Sen şunu söyle, sözünü esirgeme.” derdi. Bilirdim ki annem arkamda. Şimdi söylemem gereken şeyi bile söyleyemiyorum bazen. Bu arkadaşım olsun, aile bireylerim olsun, annem olmadığı için diyorum “Annem yok, zaten söylemiyim.” diyorum yani. (G4-23-K-Anne-43).

Yani onunla olan hayallerim her şeyim onunla, o gittikten sonra her şey gitti. Eksiklik yani. Zaten her zaman eksik. Yani her zaman ben bu dünyada ve çocuklarımın da her zaman bir yanı eksik olacak. (G6-K-32-Eş-31).

Baba varken biraz daha rahat oluyorsun yani. Onun maddi manevi gücünü hissediyorsun. Ama bir tane güç eksiliyor ya... (G13-K-57-Eş-64).

4.1.4.5. Yas sürecini zorlaştıran diğer faktörler: “Toprağın altında tek başına ne yapıyor?”

Bireylerin kayıptan sonra çok zorlandıkları ve göğüs germek zorunda kaldıkları durumlar olmaktadır. Yas sürecinde onlara kötü gelen/hissettiren bu durumlar güçsüzleştirici alt teması altında bir kod olarak **yas sürecini zorlaştıran diğer bazı faktörler** altında toplanmıştır. Bu durumlara ilişkin verileri toplamak için “**Bu süreçte sizi en çok zorlayan, size kötü gelen neler var?**” sorusu yöneltilmiştir. Yakınını kaybeden bireylerin bu soruya yönelik yanıtlarından bazıları aşağıda paylaşılmıştır:

En çok onun yokluğu bizi zorladı. Yani insan diyor ki hiçbir şeyim olmasaydı şu çocuğum benim yanımda olsaydı. (G2-E-54-Çocuk-20).

Ya onun yokluğu oldu en zor şeyi. Bir de evet, en zor yokluğu oldu ya. (G16-K-21-Kardeş-14).

Hocam şunu söyleyeyim, “insanı zorlayan şeyler” dediniz. Mesela öldüğü yerde mesela bir göldü. Böyle derin bir göldü. Sanki orasında durmuş gibi. Oradan geçerken mesela hiç o tarafa bakmıyorum bile, ya da baksam bile böyle nefret ederek bakıyorum. Hâlbuki aslında oranın bir suçu, günahı yoktu yani hani. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bana zor gelen şöyle, ben hem çocuğun vefatı hem de üzerine bel fıtığı şeyi çektikten sonra bende şöyle bir etki de yaptı; bütün ezberlerimi unuttum neredeyse. Yani hafızam gitti gibi. Şey olarak, yani o kadar ezberlerim vardı işte Fetih, Hucurât, Rahman, Tebareke işte diğer sureler. O süreçte çıktı aklımdan (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Bir ara sadece ilk zamanlar şey diyordum kendime: “Toprağın altında tek başına ne yapıyor? Nasıl kalabiliyor, nasıl duruyor?” (G4-23-K-Anne-43).

Ben eşimin acısını bir kenara koymuştum. Benim kayınpederimin sözleri beni delirtti, beni mahvetti (Kayınpederi gelinine, eşinden -yani oğlundan- kalan mirası sormaktadır). (G6-K-32-Eş-31).

4.1.4.6. Pandemi etkisi: “Pandemide ben çok kötüleştim, yalnız kaldım işte.”

Bu çalışmanın tüm dünyada etkisi hissedilen Kovid-19’dan kısa bir süre sonra yapılmış olması bazı katılımcıların yas süreçlerine pandemi etkilerinin de yansımaları beraberinde getirmiştir. Bundan dolayı Kovid-19 pandemisi hakkında kısa bir bilgi vermekte yarar vardır. Kovid-19 ilk kez Aralık 2019’da Çin’de görülen bir vaka ile tespit edilen ve Ocak 2020’den sonra tüm dünyaya kısa sürede yayılan bir virüs hastalığıdır (Çelik ve Demir, 2021). Mart 2020 itibarıyla de DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmiş (WHO, 2020a) ve Şubat 2021 yılı itibarıyla yaklaşık 2,3 milyon insanın yaşamını yitirmesine neden olmuştur (Çelik ve Demir, 2021). Ancak bunun da ötesinde salgının küresel bir sorun haline gelmesiyle (Yelboğa ve Bayır-Aslan, 2020) birçok ülkede insanların yaşamı derinden etkilenmiş, toplumsal alan sınırlandırılmış, toplu etkinlikler yasaklanmış ve insanların fiziksel mesafeye (pandemi sürecinde 1,5 m) uymaları istenmiştir. Dolayısıyla hastalığa yakalanma riskiyle birlikte başta dezavantajlı gruplar olmak üzere toplumun tüm kesimleri psikososyo-ekonomik açıdan bu süreçten etkilenmiştir (Yelboğa ve Açıkgöz, 2020). Öyle ki pandemi sürecinde hasta ve hasta yakınları, yakınıni kaybedenler kaybın getirdiği sorunlara ilaveten ölüm ve yas sürecinde pandeminin etkilerini derinden yaşamıştır (Aydın, 2021). Bu konuyla ilgili olarak yapılan bir çalışma bu süreçte yakınıni kaybeden bireylerin ölüm ritüellerini yerine getiremediğini ve dolayısıyla ölümün toplumsal bağlamından uzaklaştığını belirtmektedir (Bucuka, 2021).

Örneğin bu süreci pandemi sebebiyle daha zorlu hale getiren durumlardan bazıları; pandemi nedeniyle insanların taziye yapamamaları, yalnızlığı daha çok hissetmeleri ve kendilerini sosyal ortamlardan soyutlamak durumunda kalmalarıdır. Pandeminin ölüm olgusuna yansımalarından bir diğeri de insanların kaybettikleri kişilerin yanlarında olamamaları-ulaşım engelleri, vedalaşamama/dokunamamaları kültürel-

inançsal ritüelleri (mezar ziyaretleri) yerine getirememeleridir (Çelik ve Gündüz, 2020). Dolayısıyla pandemi nedeniyle bireylerin hayatlarını farklı boyutlarda sınırlayıcı söz konusu bu durumlar yas sürecinde de bireylerin yaslarını daha karmaşık ve travmatik hale getirmiştir.

Pandemide ben çok kötüleştim, yalnız kaldım işte. Yalnızken çok aklıma geliyor, çok üzüliyorum. Yani şimdi bak geldiniz, konuşuyoruz, sohbet. Biraz da olsa kendimi unutuyorum. (G1-K-50-Eş-55).

Ama bu da ayrı bir yıpratı yani. Pandemi dolayısıyla o arada ben de virüsü kaptım mesela. Hem böyle bir stres ortamı hem de virüse yakalanmışım. Korkumuz oydu ki yani bu stres iyi gelmez buna. Virüse de yakalandım. Bu çökertir mi çökertmez mi? (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Kanser nedeniyle 14 yaşında oğlunu kaybeden bir anne ise cenazenin kendi memleketine götürülme sürecinde yaşadığı problemleri aşağıdaki sözlerle ifade etmektedir:

Öyle getirdik işte, biz otobüs, biz arabayla geldik, onu uçakla getirdiler, pandemiden dolayı ambulans yok, otobüs yok. Hiçbir şey yok yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Pandemi sürecinde yaşanan kayıplarda hem yas ile ilgili hem de ölüm olayı etrafında gerçekleştirilen bazı adet ve ritüellerin yerine getirilememesi yasin sağlıklı yaşanmasını engellemektedir. Bu durum yukarıda paylaşılan katılımcıların ifadelerinden de anlaşılmaktadır.

4.1.4.7. Bireysel faktörler: “Hani diyorum ya, kendimi de çok suçladım bazen. ‘Bu kadar neden dışarı dönebildim, çabuk dönebildim, kendi hayatıma dönebildim.’ diye.”

Bireysel faktörler, yas sürecinde etkili olan ve kişiye göre değişen bazı faktörleri ifade etmektedir. Yas süreci, daha önce de belirtildiği üzere birçok faktöre bağlı olarak süresi ve şiddeti değişkenlik gösteren bir yolculuktur. Ölenin *yokluğuyla yüzleşmekten kaçınma, ölüm sohbetleri-konularından kaçınma, mutlu olunca suçluluk duyma ve ihanet etme düşüncesi, geride kalanlar için kaygılanma ve diğer sevdiklerini de kaybetme korkusu* gibi birçok konu bireylere bağlı olarak değişen ve aynı zamanda yas sürecine yansımaları ciddi derecede olan durumlardır.

Yakınını kaybeden bireylerden bazıları kayıp üzerinden uzun bir süre geçmesine rağmen ölenin odasına girememekte, fotoğraflarına bakamamakta, ölenin geçtiği yerlerden geçememektedir. Ölenin *yokluğuyla yüzleşmekten kaçınma* olarak

değerlendirilen bu durumlar geride kalan bireylerde bir tür korku kaynağı olmaktadır. Bazı durumlarda ise âdeta ölen kişiler yaşıyormuşçasına hareket edilmektedir. Ölümlerin yaşamaya devam ettiği (Volkan ve Zintl, 2020, s. 77) bu gibi durumlarda geride kalanlar ölen kişinin yaşadığını/orada olduğunu düşünür/hisseder. Örneğin "odadan çıkıp gelecekmış gibi düşünmek" hem ölümünü kabullenmeyi, inkârı işaret etmekte hem de onun yokluğuyla yüzleşmekten kaçınmayı çok açık bir şekilde ifade etmektedir:

Onun odası uzun zaman kapısı kapalıydı. Evet, o odanın kapısı hiç açık yatamadım evde ben. Hatta hâlâ bile o odanın kapısını açık bırakıp yatmam. Sanki ordan çıkacakmış gibi. İlk zamanlarındaki şeyi yok. Eskiden gündüz bile kapıyı hani açık bırakmıyordum. Şimdi odaya rahatça girip çıkabiliyorum. Odadaki eşyaları değiştirdik: Başka yatak aldık, halısını değiştirdim hani. Gündüz açık, camını açıyorum, girip çıkıyorum. Eskiden odaya girerken bile etrafa bakıyordum. Şimdi sadece gece yatarken, diğer odaların da her odanın kapısını kapatıp yatıyorum. (G3-K-22-Anne-56).

Ben kendi evime gelemiyordum, kapıyı dahi açamıyordum. Yani çünkü geldiğim zaman hani bu evde zaten beraber baya bir yıllarımız geçti. Duramıyordum. (G6-K-32-Eş-31).

Ölenin yokluğuyla yüzleşmekten kaçınmanın en önemli göstergelerinden biri de ölenden söz etmemek ve onun eşyalarına, fotoğraflarına bakamamaktır:

Yani bizim evde hiç kimse birbirini üzmemek için bu konuyu açmaz. Hâlen bile ismi bile geçmez evin içerisinde. Bizde herhalde böyle yas sürecimizi bu şekilde bastırma yoluyla unutmayı tercih ediyoruz. Mesela kıyafeti var bende. Ama böyle gizli saklı bir yeredir. Örneğin dolaptadır. Mesela fotoğrafları vardır. Yani bir poşet var, o poşetin içinde bütün eşyaları. Sadece orada kalıyor. Böyle fotoğrafı yoktur evin içinde. Bizim evimizde olmaz. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bazı bireyler ise yakınlarının yokluğuyla yüzleşmemek için yaşadıkları şehri terk etmeyi dahi düşünmüştür. Bu düşüncelerin altında geçmiş anılardan kaçınma tutumunun da olduğu söylenebilir.

Yani bu şehri terk etmek istiyordum. Evet, gitmek istiyordum buralardan. Anılarını görmemek için. Evet, yaşadığı yeri görmemek için, onun marketi olsa, onun mahallesi olsa hani oralardan gitmek istiyordum. (G18-E-37-Kardeş-42).

Bireysel faktörler altında ele alınabilecek bir diğer konu ise **ölüm sohbetleri-konularından kaçınmaya** ilişkindir. Kayıp sonrasında görülen üzüntü, acı, keder, öfke, suçluluk vb. duyguların bireyi aşırı zorlaması sonucu bireyler söz konusu duyguları harekete geçiren uyarıcılara karşı kaçınma davranışı sergilemektedir. Bu nedenle bireyin ölen kişiyi hatırlatan mekanlardan, kişilerden ve konuşmalarından kendini geri çekmesi söz konusu olabilmektedir (Keser, 2021, s. 20).

Dolayısıyla bu bireyler yaşadıkları keder ve acının altında çok fazla güçsüzleşmekte ve kayıp sonrası duyguları hala çok yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Bu durum özellikle de yas sürecini sağlıklı yaşayamayan, yası olağan durumun ötesine geçmiş bireylerde daha belirgin gibi görünmektedir. Katılımcıların bu duruma ilişkin ifadelerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

Bazen dışarda bir sohbet yeri oluyor ya -zaten ben genelde katılmıyorum sohbetlere, bu şeylere falan. Evimde olmayı tercih ediyorum- olunca mesela, ölümden bahsedince, ben o ortamda bulunmak istemiyorum gerçekten. Yani biraz da böyle yani nasıl diyeyim ben, o şeylerden uzak durmaya çalışıyorum. (G6-K-32-Eş-31).

Ben normalde evde oturduğum zaman böyle değilim. Bak böyle anlatıyorum ya, o zaman hani bir yere gittiğim zaman, çocuğumun konusu açıldığı zaman, böyle oluyorum, ağlıyorum sürekli. Anlattığım zaman öyle normalde oturduğum zaman şey, konu kimse bir şey açmadığı zaman çocuğun meselesini hiç böyle değilim. Ama şimdi ben anlatıyorum, yaşıyorum tekrar. (G5-K-46-Çocuk-14).

Yani biri ondan bahsederse ağlıyoruz, yani ister istemez göz yaşı geliyor. Ama bunlar ben artık, yani bunlar artık normaldir diye görüyorum bir insanda. (G18-E-37-Kardeş-42).

Güçsüzleştirici bireysel faktörlerden bir diğeri de **mutlu olunca suçluluk duyma ve ihanet etme** düşüncesi ile ilgilidir. Yakınlarının ölümünden sonra bazı bireyler mutlu olmayı kendine yasaklamaktadır. Bazı bireyler ise mutlu olduklarında kendilerini suçlamaktadır. Bu düşünceye sahip bireyler yaşadıkları müddetçe mutlu olma haklarının bulunmadığına inanmaktadır.

Sanki hani eğleniyormuşum, sanki hiçbir şey olmamış gibi hayatımda. Sanki şey, babanız ölmüş bunu nasıl yaparsınız kendi kendine. Birisinin görmesine de gerek yok hani. Kendi kendinize hani bu olmaz, hani zaten içinizden gelmiyor da hani. Olmazmış gibi de geliyor yani. (G17-K-36-Baba-66).

Onda şöyle yorumluyorum; mesela o varken gidiyorduk eğleniyorduk. Ama şu an o yok. Olmadığı için, yani onsuz yapmak istemiyorum. Kendimi çok şey hissediyorum, ağır altında hissediyorum yani. (G18-E-37-Kardeş-42).

Şaşıyorum bu kadar. Hani diyorum ya, kendimi de çok suçladım bazen. Bu kadar neden dışarı dönebildim, çabuk dönebildim, kendi hayatıma dönebildim diye. (G3-K-22-Anne-56).

Kardeşinin ölümü üzerinden yaklaşık beş yıl gibi bir süre geçmesine rağmen evlilik yapmayı istemeyen ve bunu ölen kardeşine ihanet olarak değerlendiren bir katılımcının ifadeleri ise şöyledir:

Hayat sevinci birazcık düşüyor. Bir şeyleri yapma isteği gidiyor yani. Hatta belli bir zaman evlenmek filan bile hiç düşünmemiştim yani. Bir 5 yıl sonra zaten evlendim. Hani böyle sanki o gitti, ben de bütün hayata küsmeliyim. İşte evlenmemeliyim,

mesela hayat kurmamalıyım. Sanki böyle ihanetmiş gibi. Kafada öyle oluyor yani. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bireysel faktörler arasında değerlendirilen ve geride kalan bireyler arasındaki bağa/ilişkiye göre de değişebilen güçsüzleştirici faktörlerden bir diğeri de **geride kalanlar için kaygılanma** durumudur. Örneğin annesini kaybeden bir genç üniversite öğrencisinin kendisinden küçük kız kardeşi için kaygı duymasına ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Çok zorlandığım kardeşim. En çok kardeşim, çok korkuyoruz. Gidecek, “Kendi kafasına göre bir şeyler yapacak mı?” korkusu. Hem kendine zarar vermesi hem de bir yere kaçması gibi. Kötü yola düşmesinden de korkuyoruz. İstanbul gibi bir yer, 16 yaşında bir kız çocuğu (G4-23-K-Anne-43).

Babasını kaybeden ve kayıptan sonra annesinin durumuna ve onun için duydukları kaygıya ilişkin iki katılımcının ifadesine aşağıda yer verilmiştir:

Psikolojik olarak sürekli annemi düşündüm ben. “Yalnızdır ne yapıyor, ne ihtiyacı var?” gibisinden. (G12-E-28-Baba-60).

Hani gece sonuçta yalnız kalıyor annem de hani kendi evinde. Diyorum: “Yalnız kalmamalı, hani böyle olmamalı. Mutlaka hani bizden, tabii ki kaç yıllık eşi daha farklı yani duygular içinde. Daha fazla üzülüyor, onun yokluğunu daha fazla hissediyor. Yalnız kalmamalı.” diyorum yani. Önceden babam tabii ki başındayken daha bir rahatı içim. Beni de hani çok şey yapıyor, üzüyor, dediğim gibi. Şu an bir kanadı hani kırılmış gibi. Hani ona çok üzülüyorum yani, hani böyle yalnız kaldığı için. Hani benim dışarda, uzaktan gözlemlediğim kadarıyla hani biraz daha sanki kırılganlığa daha yatkın gibi geliyor. (G17-K-36-Baba-66).

Eşini kaybeden ve bu kayıptan sonra 8 aylık bebeği için kaygı duyan bir baba bu durumu aşağıdaki ifadelerle açıklamaktadır:

Yani aslında tabii ki kendim için, bir aile ferdimin ölmesi tabii ki çok ağır bir şey. Benim en çok üzüldüğüm nokta, benim oğlumun 8 aylık olmasıydı. Ben en çok onun için üzülmüştüm, çünkü annesiz. Hani şimdi siz bin tane farklı insanı bir araya getirseniz gene bir anne etmez. Anne sevgisiz yaşayan, büyüyen bir çocuk gerçekten her zaman eksiktir yani. (G9-E-35-Eş-24).

Geride kalanları kaygılandıran güçsüzleştirici faktörlerden biri olan **diğer sevdiklerini de kaybetme korkusu**, yas sürecini daha zorlu bir hale getirebilmektedir. Ölüm korkusunun farklı boyutları bulunmakta ve bunlar arasında sevdiği, değer verdiği insanları kaybetme korkusu önemli yer tutmaktadır (Kızılkaya ve Koştı, 2006). Ölüm gerçekliğiyle yüzleşen, yakınlarından birini kaybeden birey diğerlerini de kaybetme ihtimaline odaklanmakta ve “*ya diğer sevdiklerimi de kaybedersem?*” gibi bir kaygı, korku yaşamaktadır. Böylece diğer sevdiklerini de kaybetmeye ilişkin bir korku ortaya çıkmaktadır ki bu durum, yas sürecini zorlaştırmakta ve yası travmatik hale

getirebilmektedir. Örneğin annesini kaybeden genç bir kadın katılımcı bu duruma ilişkin duygularını şöyle aktarmaktadır:

Her an herkes gidecekmiş gibi hissediyorum. Mesela şu an dedem yaşlı biri olduğu için, şu an şeye korkum var: ya ararsam, o telefonu açmazsa korkusu var bende. Uyurken sürekli gidip nefesini dinliyordum, yaşıyor mu falan diye.

S: Ne zamandan beri böyle, ne kadar sürdü bu durum?

O dedem geçen sene kasım ayında kalp krizi geçirdikten sonra başladı bende. Küçük bir şeyinde gidip hemen nefesini dinliyorum, ya da elini buraya (kalbini göstererek) koyuyorum, bakıyorum. Şimdi annem vefat etti, güçsüzüm. Ama dedem giderse daha da kötü olacağımı düşünüyorum, asla toparlanamam. (G4-23-K-Anne-43).

Sevdiği yakınıni kaybettikten sonra çaresiz ve güçsüz hisseden bireylerin diğer sevdiklerini de kaybetmeye ilişkin düşünceleri derinleşebilmektedir. Bazen de bu yüzden onlara daha çok bağlanma, onlara daha çok değer verme gibi durumlar baskın hale gelmektedir.

Tabii ki en yakınıni kaybetme korkusu başlıyor. Yani bu oluyor.

S: Bir kayıptan sonra, diğerlerini de kaybetme...

Evet, kesinlikle. Mesela annemi kaybetme korkusu. Allah'ım diyorum, yani inşallah ona bir şey olmaz. Ona da bir şey olursa hani artık dayanamayacakmışsınız gibi geliyor. Hani böyle kendi içinizde. Aslında hani hiçbir problem yok. İyi durumda şu anda, ya bir şey olursa. Ya bir şey olursa, ona da bir şey olursa. Bunları düşünüp sanki bir şey olmuş gibi üzülebiliyorsunuz. Bu duyguyu o kadar yoğun hani yaşayabiliyorsunuz. (G17-K-36-Baba-66).

Yani nasıl desem, hepsini kaybedeceğini zannediyorsun. Ona göre davranışlarını düzeltiyorsun, ona göre konuşuyorsun, ona göre hareket ediyorsun. Artık bu şekilde. Diğerlerini de kaybetme korkusu olduğu için birbirimize daha da bir bağlandık, bağlanma şeyimiz fazla oldu, yani arttı. (G16-K-21-Kardeş-14).

Yakınıni kaybeden bireyler yas süreciyle nasıl baş edebileceğinin yollarını arar. Sorgulamalar yapar, anlamlar yükler ve neticede bilinçli veya farkında olmadan ya normale dönebileceğine dair bir umut taşır ya da bu işin üstesinden gelemeyeceğini düşünerek kayıp acısı içerisinde çaresiz ve güçsüz olduğu hissine kapılır. Bazen de birey yaşadığı dünyanın artık içinin boşaldığını ve hayatın kendisi için bir anlam ifade etmediğini de düşünebilmektedir. Bu tür yas süreçlerinde söz konusu bireyler yas dalgaları arasında kendini tamamen çaresiz ve bitkin hissederek kendi kabuğuna çekilir, umudunu yitirir, depresyona girer ve daha nicesi... Özellikle de yas sürecinde dengeyi kaybeden, bu süreci yönetmekten kendini aciz hisseden bireyler yasin travmatik etkileri arasında kaybolabilmektedir.

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin güçlendirme temelinde bir analizini yapmaya odaklanan bu çalışma, bireylerin bu süreçte daha güçlü, dayanıklı ve baş etme becerisi yüksek bir duruma sahip olmaları için hangi faktörlerin belirleyici olduğunu keşfetme çabası içinde olmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada geride kalanları güçsüzleştiren, onları çaresiz bırakan ve yas sürecini zorlaştıran durumların neler olabileceğine ilişkin tema ve kodlara ulaşmaya çalışılmış ve yukarıda tek tek açıklanan güçsüzleştirici (zorlaştııcı) faktörler belirlenmiştir.

4.2. Yas Danışmanlığına İlişkin Alandan Toplanan Verilerin Yorumlanması

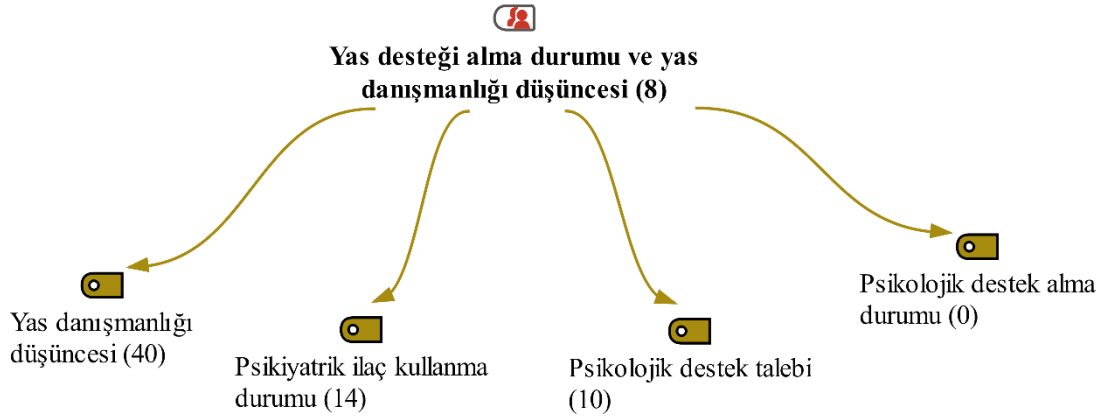
Yakın kaybından sonra geride kalanların yas deneyimleri, onları güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler ve bu süreçte yaşadıkları sorunlar alandan toplanan veriler üzerinden detaylıca irdelendikten sonra kayıp ve yas sürecinde yas danışmanlığı uygulamasının ne ölçüde gerekli olduğu, içeriğinin nasıl olması gerektiği, yas danışmanlığı ekibinde hangi meslek gruplarının yer alabileceğine değinilmiştir. Bu nedenle yakınını kaybeden bireylerden toplanan verilerden **yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi temasına** ilişkin verilerin ve yine yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin deneyim ve görüşlerine başvurulmuş *sosyal çalışmacılar, yas danışmanlığı yapan profesyoneller ve din görevlilerinden* elde edilen verilerin bu başlık altında birlikte değerlendirilmesinin daha uygun olacağı kanaatine varılmıştır. Çünkü bu başlık altında kayıp sonrası yas danışmanlığı uygulamasının benzer bir şekilde ölüm ve yas süreci gibi detaylıca irdelenmesine gereksinim duyulmuştur. Araştırma grubuna diğer meslek gruplarının dahil edilmesinin altında da bu gerekçe yatmaktadır. Aşağıda ilk etapta yakınını kaybeden bireylerden toplanan verilerden hareketle geride kalanların yas desteği alma durumları, yas danışmanlığı uygulamasının gerekçesi ve yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin düşüncelerine yer verilmiş daha sonra çalışma kapsamına alınan diğer gruplardan elde edilen ve söz konusu temayı güçlendireceği düşünülen veriler yorumlanmıştır. Böylece yas danışmanlığı uygulamasının etraflıca tartışılması ve sağlam bir zemine oturtulması hedeflenmiştir.

4.2.1. Katılımcıların yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi

Yakınını kaybeden bireyler, girdikleri dalgalı sürecin içinde bazen sahip oldukları güçlendirici kaynakları ve süreci kolaylaştırıcı mekanizmaları fark etmez bazen de bunlara yeterince sahip ol(a)madığı için dışardan destek almaya yönelebilir.

Yas, küçük adımlarla yürünen uzun bir yoldur. Bu uzun yolculukta kaybın etkisinin daha çok hissedildiği ölüm yıl dönümleri, doğum günleri vb. kritik hatırlatma zamanları ve bazen kişinin öleni daha çok aradığı durumlar kişiye bu sürecin üstesinden gelinemeyeceğini düşündürebilir ve dolayısıyla başarısız olduğu hissine kapılabilir (Hablemitoğlu, 2021, s. 177). Bu his ve düşüncelerin de ötesinde bazen de kayıp yaşayan bireyler gerçekten de çaresizlik içinde olabilir ve profesyonel destek alması gerekebilir. Zaten normal yas sürecindeki bireylerin profesyonel yardım almasına gereksinim duyulmamaktadır. Daha ziyade bireyler patolojik yas belirtileri göstermeye başladığında bir uzmandan destek alma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır (Düzgün ve diğ., 2016, s. 254). Profesyonel desteğin ihtiyaç haline geldiği bu tür durumlarda ya yas olağan halinden çıkmış ve travmatik, karmaşık bir hale gelmiştir ya da ciddi bir ölçüde böyle bir risk ortaya çıkmıştır. Böyle durumlarda kritik olan bir diğer husus vardır ki; birey neyin normal-anormal olduğuna karar verememekte veya işin ciddiyetinin farkında olamamaktadır. Yas desteği gerekliliğini güçlendiren bu durumların yanında, yas yaşayan bireylere bu zorlu süreçte rehberlik/danışmanlık yapılması yas danışmanlığı modeli ihtiyacını daha güçlü bir hale getirmektedir.

Yakınını kaybeden bireylerle alan görüşmeleri yapılırken yakınını kaybeden bireylerin “yas danışmanlığı” uygulamasına ilişkin düşünceleri alınmıştır. Alandan alınan verilerin analizi neticesinde geride kalanların “*yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi*” şeklinde bir tema ortaya çıkmıştır. Bu temaya bağlı olarak katılımcıların *yas danışmanlığı düşüncesi*, *psikiyatrik ilaç kullanma durumu*, *psikolojik destek talebi ve psikolojik destek alma durumu* olmak üzere dört alt tema ortaya çıkmıştır. Aşağıdaki şekilde (Şekil 4.7.) söz konusu tema ve alt temalara ilişkin bilgiler paylaşılmıştır.



Şekil 4.7. Yakınını kaybeden bireylerin yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi

Aşağıda bu ana temaya bağlı her alt tema açıklanmış, veriler paylaşılmış ve yorumlanmıştır.

4.2.1.1. Yas danışmanlığı düşüncesi: “Beni bıkmadan usanmadan, beni dinleyecek birilerini isterdim.”

Bu çalışmanın alt amaçlarından biri de yas danışmanlığının gerekliliğini irdelemek ve böyle bir hizmetin nasıl sunulacağını ortaya koymaktır. Bu nedenle yasın içinden geçen bireyler olarak katılımcıların yas danışmanlığına ilişkin düşüncelerine başvurulmuştur. Katılımcıların yas danışmanlığı uygulaması hakkında bilgi sahibi olmamaları sebebiyle öncelikle katılımcılara yas danışmanlığının içeriği ve kapsamı hakkında tanımlayıcı bilgiler verilmiştir. Paylaşılan bu genel bilgilerden sonra katılımcıların böyle bir uygulamayı çok olumlu karşıladıkları anlaşılmıştır.

Bu kapsamda “*Yas sürecinizde psikolojik bir destek almak ister miydiniz, böyle bir düşünceniz oldu mu?*” sorusuna yönelik katılımcılardan bazılarının ifadeleri aşağıda paylaşılmıştır:

Evet isterdim. He istiyorum. Halen de diyorum acaba gitsem mi? Evet. Konuşunca rahatlıyor. Beni bıkmadan usanmadan, beni dinleyecek birilerini isterdim. (G1-K-50-Eş-55).

“Başka bir bakış açısı var mıdır, başka bir yol var mıdır? Bunu yaşamamanın daha güzel bir yolu var mıdır?” diye de düşünürüm yani. O yüzden isterdim. (G10-K-28-Kardeş-31).

Olsa güzel olur, çok da güzel olur. (G5-K-46-Çocuk-14).

Mesela sizin tavrınızda biri gelse, bana dese ki: “N. Hanım siz acı yaşadınız. Nasıl hissediyorsunuz kendinizi?” Derdim ki: “Böyle böyle hissediyorum.” derdimi anlatırdım. (G13-K-57-Eş-64).

Yakınını kaybeden bireylerin yas desteği ve psikolojik destek alma isteklerine ilişkin ifadelerine bakıldığında böyle bir desteği almak istedikleri, hâlâ da almayı düşünen bireylerin olduğu görülmektedir. Zira bu süreci normal seyrinde yaşayan bireyler dahi yasın duygusal, zihinsel ve fiziksel bazı etkilerine maruz kalmaktadır.

Bireysel danışmanlık ve profesyonel destek yas sürecini problemlili geçiren bireylere destek ve rehberlik sağlar. Özellikle yas danışmanlığı alanında eğitimli ve deneyime sahip profesyonellerin desteği yas tutanlar açısından çok değerlidir. Zira onlar bu süreci ve geride kalanları daha iyi anlayabilmektedir. Bu süreçte danışmanlar, yas tutanların sorunlarıyla baş etmeleri için araçlar sağlama, yine aile ve yakın çevreleriyle paylaşamadıkları şeyleri güvenilir biriyle paylaşma fırsatı verme bakımından sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlamaktadır (Harris ve Winokuer, 2021). Dolayısıyla bireylerin bu zorlu süreçlerinde kendi kaynaklarını kullanarak, duygu ve düşüncelerini yöneterek, yaşam gereklerini ve sorumluluklarını üstlenerek en kısa sürede normal yaşama dönebilmeleri için profesyonel destek gerekli görülebilir. Bu destek kuşkusuz yaşamın yeniden organize edilmesine ve problemlili yas sürecinin daha kolay yönetilmesine ciddi katkılar sağlar.

4.2.1.2. Psikiyatrik ilaç kullanma durumu: “Uyuşturdular bizi, geçti, gitti.”

Kayıptan sonra geride kalanlardan bazıları şok halindeyken ilaç kullanmak durumunda kalmış ve bazılarında kendilerine danışılmadan sakinleştiriciler verilmiştir. Özellikle de kendine zarar verme durumunda olanlar veya yakınının ölümüne çok şiddetli bir şekilde tepki gösteren, bilincini kaybedenlere yasın ilk günlerinde sakinleştirici ilaçlar verilmiştir. Bazı araştırmalarda ilaç ve antidepresan kullanımı yasın davranışsal semptomları (Akyol, 2010), bazılarında ise yasın psikopatolojik tepkileri (Balcı ve Korkmaz, 2020) arasında gösterilmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın verileriyle de görüldüğü üzere antidepresan ve sakinleştirici ilaç kullanmanın yas sürecinin bir parçası olduğu anlaşılmaktadır.

Tabii dünyamız değişti bizim. Yok hastaneler, iğneler, haplar bilmem ne. Uyuşturdular bizi, geçti gitti. O yaklaşık bir hafta sürdü. Zaten ilk 2 gün o ilaçlar milaçlar böyle robot gibi duruyorsun. Zaten kimse bir şey yapmaz. Mecalın, şeyin yok. (G2-E-54-Çocuk-20).

Birazcık tedavi gördüm. İlaç vesaire hani. Yani benim isteğim olmadı açıkçası ama benim dışındaki insanlar beni doktora ilaç kullanmaya zorladı.

S: Psikiyatriden bahsediyorsunuz değil mi?

Tabii yani psikiyatriye götürdüler beni. Hani benim rızam dışında ilaç kullandım belli bir zaman. (G19-K-32-Kardeş-15).

Aldığı ilaçlardan rahatsızlık duyan ve ilk müdahalenin ilaçla olmaması gerektiğini düşünen bir kadın katılımcının ifadeleri ise şöyledir:

Ama şu konuya açıklık getireyim. Kesinlikle psikiyatri ilk başta devreye girmemeli diye düşünüyorum. Benim görüşüm. İğne yapıyorlar, ilaç veriyorlar vs. (G19-K-32-Kardeş-15).

Yasın üzerinden belli bir süre geçmesine rağmen bozulan dengeyi koruyamayan ve günlük yaşamına dönemeyen bazı bireyler ise psikiyatri kliniklerinden destek almaya yönelmişlerdir. Uyku bozukluğu, yorgunluk/bitkinlik ve iştah kaybı gibi şikayetlerle psikiyatriye giden katılımcıların düşüncelerine aşağıda yer verilmiştir:

Buraya geldiğimde ilk psikiyatriye gittiğim zaman bu uyku ve bu yaşadığım acının hani dedim ya “sabah oluyor ve ben sabahın olmasına hani şey yapamıyorum, tahammül edemiyorum. Hislerimin değişmesi ve şey, benim çok ağırıma gidiyor. Ve ne iştah ne uyku. Somut bir destek aslında bir ilaç desteği almak için gittim ve aldım. Mesela o abimle ve kardeşimle, annemle o kötü geceyi geçirdiğimiz zaman ben uyuyabilmek için ilaç aldım. Nöroloji falan hep oralarda psikiyatri ilaçlarını bana veriyorlar, kullandığım.

S: Ne verdiler, uyku ilacı mı verdiler, yoksa?

Yok. Biraz rahatlatıyordu, biraz uyuyabiliyordum. 2 ay gene bana şey dedi sen çok kötüsün, anti depresan dedi. Anti depresanı bir kutu kullandım. (G1-K-50-Eş-55).

Eşini kaybettikten sonra kendini çok çaresiz, kötü hissettiği ve hiçbir şeyden keyif alamadığı için psikiyatri kliniğine giden katılımcının ifadeleri ise şöyledir:

Ben ilaç kullandım bu süreçte. İki kere aldım. Çünkü yetersiz hissettim yani. Kendimi kötü hissettim. Hiçbir şeyden tat alamıyorsun yani. Hayat ağır geliyor, çok yük var. O dengeleri sağlamak gerekiyor. Dedim: “Herhalde ben artık gidiyorum.” dedim yani. “Beynim aklım gidiyor herhalde, bir destek alayım.” dedim. (G13-K-57-Eş-64).

S: Yani psikiyatriste ne şikayetle gittiniz ne dediniz, o ne dedi?

Yani “Bu travma geçecek.” dedi. “Ölüm travmasıdır.” dedi. “Bu ilacı bir süre kullanman lazım.” dedi. Ama ben bir iki ay içtim ama hep öyle hiç. Evi bok götürüyor umurumda değil. Umurumda da yapamıyorum, yapmıyorum. (G13-K-57-Eş-64).

İlaç kullanan bireyler ise genellikle ilaçların etkisinden dolayı gerçek yaşamla bağlarının koptuğunu, ilaçların olumlu yönlerinin geçici olduğunu, bir yerden sonra

işlev görmediğini, bağımlılık yaptığını ve bir tür “boşvermişlik” haline sebebiyet verdiğini belirtmiştir.

Trabzon’a gittim, bir psikiyatriste gittim. Sonra onu bıraktım, ilacı. Kontrole gitmedim bir iki ay içtim. Sonra fena değildim. Tekrar kötüleştim yine böyle olumsuz bir durumdayım. (G13-K-57-Eş-64).

Somut bir destek aslında bir ilaç desteği almak için gittim ve aldım. O beni psikoloğa yönlendirdi. Psikolog da burada olmayacağım için beni İstanbul’da farklı bir psikoloğa yönlendirdi. Psikoloğa gitmeyi düşünüyorum yani çünkü bazen, aslında kendi duygularımı anlamlandıramadığım için ya da. (G10-K-28-Kardeş-31).

Kendi kendime psikoloğa da gittim, ilaç verdi mesela. İyiydi yani ama duyarsızlaştım. Ve sadece iyiyim dedim yani. Benim yapmam gerekeni yaptırmıyor bu ilaçlar, boşverdiriyor. (G13-K-57-Eş-64).

Yakınını kaybedenlerin yasın ilk dönemlerinde bazen rızaları olmadan yönlendirilmek suretiyle psikiyatrik ilaç kullandıkları, bazen de çaresiz hissettiklerinden ve acılarının dinmesine bir çözüm yolu aradıklarından ilaç kullanmaya yöneldikleri görülmektedir.

4.2.1.3. Psikolojik destek talebi: “Çünkü, bazen beynimiz bizi çok yanıltır. Duygularımız bizi çok yanlış yönlendirir.”

Yas danışmanlığının etkili olup olmadığı üzerine yapılan araştırmaları inceleyen bir meta-analiz çalışmasında destek alanların çoğunun (yaklaşık % 79), almayanlara göre daha iyi durumda oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Jordan ve Neimeyer, 2003, s. 767). Başka çalışmalarda da yas danışmanlığı alan bireylerin yasın şiddeti, yasla baş etme güçlüğü ve umutsuzluk puanları daha düşük çıkmış ve yası rutin bir şekilde yaşayanlara nazaran sürecin daha kolay yaşandığı belirtilmiştir (Navidian ve Saravani, 2018). Bu anlamda yas danışmanlığı/desteğinin karmaşık bir yas süreci geçiren bireyler için karşılanması gereken bir talep olduğu söylenebilir.

Yakınını kaybeden bireylerin yas desteğinin gerekliliğine ilişkin görüşleri yas danışmanlığı uygulamasının temelini de oluşturacağı düşüncesinden hareketle katılımcılara böyle bir desteğin ne ölçüde gerekli olduğu yönünde sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların yas desteği gerekliliğine ilişkin paylaşımlarına aşağıda yer verilmiştir:

Bence bu gerekli çünkü belki ben bugün şanslı bir insanım, bazı şeyleri kendi içimde çözümlemem daha kolay olabiliyor. Belki okuduğum kitaplardır, belki ilgi duyduğum alandır, belki yaşam tarzımdır, hayata bakışımdır. Belki ben bu sorgulamaların bu kadar kaosu içerisinden kendime bir umut ışığı doğurarak, hani karanlığın içinde bir ışık yakarak kendimi bu durumdan kurtarmaya çalışabiliyorum. Kendimle savaşıyor, yaşadığımla, çevremle savaşıyor ama belki

bir başkası benim gibi değildir. Ve işin bilimsel oluşu çok çok daha farklı. Çünkü, bazen beynimiz bizi çok yanıltır. Duygularımız bizi çok yanlış yönlendirir. Bunu gerçek anlamda işin ehli insanlarla -Bence bu insanlar çok şanslı insanlar olur. Bu yas danışmanlığı alan insanlar.- çünkü belki de hayatlarını daha öncekinden daha güzel bir hale getirmek için bir şansları doğar. Mesela benim düşündüğüm şey hayatım alt üst oldu. Belki de o alt üst olan hayatımın içerisinde bir çöplük gibi düşündüğün zaman, onun içinden belki bir mücevher çıkması ve hayatının başka yöne yönlendirmesi noktasında bu çok etkili olabilir yani. (G10-K-28-Kardeş-31).

Yani kendi düşünlerinde ekip tutup oynatan, kendi taziyelerinde ekip tutup ağlatan insanlar gördüm gerçekten. Yani bence bu insanların gerçekten buna ihtiyacı var. Yani konuşmaya, dertlerini paylaşmaya ihtiyaçları olduğunu düşünüyorum. (G9-E-35-Eş-24).

Hani, “Psikolojik destek mi alalım, acaba atlatabilir miyiz?” diye çok şey olduk, tereddütte kaldık. Çünkü inanmak istemiyorduk hâlâ, uzun bir süre inanmak istemedik çünkü. (G16-K-21-Kardeş-14).

Yine yas danışmanlığının gerekliliğine dayanaklar oluşturmaya yönelik yöneltilen **“Sizce yakınıni kaybeden bireylere yönelik yas danışmanlığı nasıl olur?”** sorusuna katılımcıların yanıtları şöyledir:

Hocam mükemmel olur. Ama şu konuya açıklık getireyim. Kesinlikle psikiyatri ilk başta devreye girmemeli diye düşünüyorum, benim görüşüm. İğne yapıyorlar, ilaç veriyorlar vesaire. Beni atlamışlardı, biliyor musunuz o süreçte? Yani cenaze sürecinde bana iğne falan yapmadılar. Beni unuttular bence. O yüzden ben o kadar çok ağladım, o kadar çok haykırdım, bağırdım, çağırdım ki... Yani ben güzel atlattım. Sonrasında bana ilaç verdiler. Ha dediler, bu kız kaybolmuş, arada biz bunu bir götürelim. Yani olmamalıydı bence. Hocam o yüzden böyle özellikle ani ölümlerde böyle bir ekibin devreye girmesi o kadar inanılmaz bir çalışma olur ki. (G19-K-32-Kardeş-15).

Bu dengeyi şu an kuramıyorum. Kurmam için destek almam gerekiyor (G4-23-K-Anne-43).

Bence böyle bir uygulama olmalı. Çünkü hani, insanlar bir yakınıni kaybettiği zaman psikolojik olarak çöküyorlar. Yani bir çıkış yolu bulamayan insanlar var. Yıllarca bunu atlatabilemeyen insanlar var. Profesyonel bir destek aldıkları zaman daha kolay atlatabileceklerdir. Yani hayata daha çabuk adapte olacaklardır. Normal yaşamlarına daha çabuk geçeceklerdir diye düşünüyorum yani. İşte ülkemiz, hani fakir bir ülkemiz gerçekten. İnsanlar para verip özel kliniklerde, özel destek alacak durumda değiller. Hani insanlar yiyecek ekmek bulamıyorlar, nasıl böyle kliniklere para versinler. Dolayısıyla devletin bunu bir görev olarak görmesi ve açması gerekiyor diye düşünüyorum. (G8-E-36-Kardeş-40).

Tabii iyi olur, tabii güzel olur hocam. Dertleşirsin, kederini anlatırsın, ona teselli verirsin, o sana teselli verir. Çok güzel bir şey olur hocam. (G7-E-50-Anne ve iki kardeş).

Yas danışmanlığı uygulaması ve desteğinin gerekliliğine ilişkin bu görüşlerle birlikte toplumun böyle bir uygulamaya yaklaşımından dolayı katılımcıların endişe duyduğu, profesyonel destek almanın damgalayıcı olabileceği ve dolayısıyla böyle bir yaklaşımın profesyonel destek almaktan kaçınmayı beraberinde getirebileceği de

görülmektedir. Bununla birlikte böyle bir desteğin nereden ve nasıl alınacağını bilinememesi de bu uygulamanın önünde önemli bir engel teşkil etmektedir:

Düşünüyorsun böyle şeyleri ama bizim toplumumuz psikolog, psikoloğa gitmeye biraz önyargı ile bakıyor. Hani bir acın varsa, bir sıkıntın varsa profesyonel bir destek alayım diye düşünmüyorsun. Bizim kültürümüzde öyle bir şey yok aslında. Hani alman gerektiğini biliyorsun ama kimden alacağını bilmiyorsun. Psikoloğa da gitmiyorsun. Bu anlamda tabii ki kendi acını yaşayıp hani o sıkıntıları yaşayıp, kendi içinde halletmeye çalıştığın için bir çözüme de kavuşturamıyorsun. Öyle kalıyor yani onlar. Tabii ki içindekileri yaşadıklarını, duygusal olarak yaşadıklarını onlara anlatıyorsun (profesyonel ekibi kastederek). Onlar seni dinliyorlar. E tabii ki sen bir şeyi birilerine anlattığın zaman rahatlıyorsun. Çünkü hani insan sosyal bir varlık ve içinde biriktirdikçe onlar birikir ve bir yerde patlar yani. Seni mahveder. Onları boşaltman gerekiyor ve bu anlamda da destek almamız lazım. Birine anlatmamız lazım. Bunun da yolu hani, güvenilir kimseye anlatmayacak ne bileyim içindekileri dökebilecekleri bir insana ihtiyaç duyuyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40).

4.2.1.4. Psikolojik destek alma durumu: “Mesela uyku uyuyamadığım için psikiyatriste gittim.”

Katılımcıların, kayıp sonrasında yaşadıkları zorlu süreçte profesyonel destek almayı istedikleri halde bu desteği nasıl ve nereden alacağını bilemediği, imkânlarının olmadığı veya damgalanmaktan dolayı böyle bir girişimde bulunmaktan kaçındıkları anlaşılmıştır. Zira alan görüşmesi sürecinde katılımcılara ulaşmaya çalışırken beni yakınlarına/tanıdıklarına alan görüşmesi için yönlendiren bireylerden bazıları görüşeceğim kişilerin zaten psikolojik destek aldıklarını ifade etmelerine rağmen görüşme sürecinde *“Bu süreçte herhangi bir profesyonel destek aldınız mı?”* şeklinde bir soru yönelttiğimde katılımcılardan bazılarının böyle bir konuya girmek istemedikleri gözlemlenmiştir. Yine de katılımcılardan bazıları aldıkları desteği şu şekilde açıklamıştır:

Tabi, bildiğin hani bu alanda, psikiyatri alanında destek almış, profesyonel çalışan, eğitim almış arkadaşlarım var. Ve bunlar bana destek oldular yani. (G8-E-36-Kardeş-40).

Psikolojiye bizde gittik, şey yaptık. Ama onu ileriye dönük şeyi yok yani. Tedavi o anlık şeyi var. Bir de insan vücudunu oraya alıştırmayı var yani. Onsuz olmuyor, bir de o şaysız (psikiyatrik ilaçları kastederek). Onun için biz dedik ki hani ya gel biz buna şey yapmayalım da biz kendi acımızı kendi içimizde yaşayalım (G2-E-54-Çocuk-20).

Mesela uyku uyuyamadığım için psikiyatriste gittim. Oradan psikoloğa gittim. (G10-K-28-Kardeş-31).

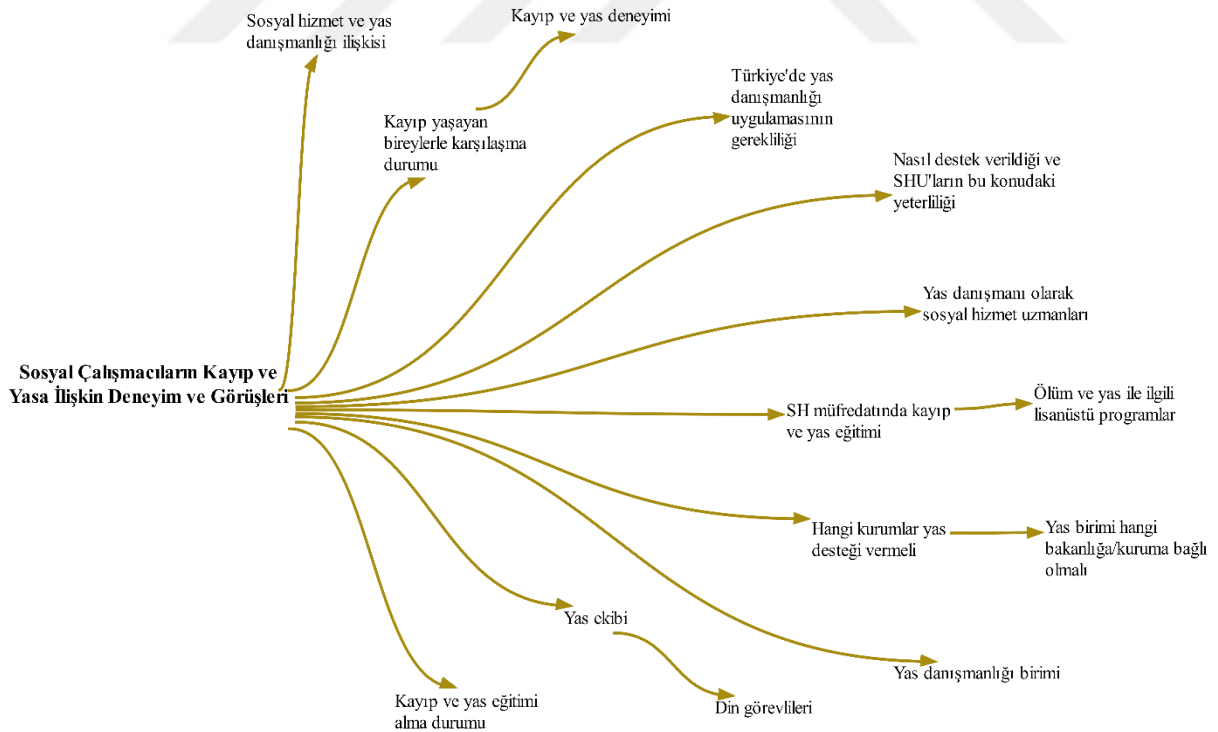
Eşimde psikolojik destek görüyordu ve halen de baya zaman gördü. Evet, ilk anda zaten şoktaydı eşim. Böyle 1-2 ay tamamen psikolojik destek aldı. Ondan sonra ayda 1 falan baktılar işte. Birkaç defa böyle 5-6 ay böyle bir sürdü. 2 ay devamlı

aldı. 6 ay devam etti, ondan sonra zaten gerek kalmadı. Evet, destek almaya kendi de gitti. O da işte 5-6 aydan falan sürdü yani herhalde. Öyle biliyorum yani. (G15-E-43-Çocuk-5).

Profesyonel destek almanın önündeki bazı engellere rağmen (bu başlığın açıklama kısmında sayılan nedenler) insanların bu sürecin üstesinden gelinemeyeceğine ilişkin inançları onları bir şekilde destek almaya yöneltmiştir. Özellikle şok durumları, “bunları tek başıma atlatabilir miyim?” düşüncesi ve “bu yaşadıklarım normal mi?” gibi durumlar destek almada belirleyici olmuştur.

4.2.2. Sosyal çalışmacıların kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleri

Sosyal çalışmacıların kayıp ve yas ile ilgili deneyim ve görüşleri yas danışmanlığı uygulaması ve geliştirilecek model için önemli bir bilgi kaynağını oluşturmaktadır. Bu sayede çalışmanın amacına uygun bir biçimde hazırlanan sorularla yapılan görüşmelerde kapsamlı bir veriye ulaşılmıştır. Kayıp yaşayan bireylerle karşılaşma durumları daha muhtemel olan sosyal çalışmacılarla yapılan görüşmeler neticesinde toplanan bilgiler MAXQDA programı yardımıyla kodlanmıştır. Söz konusu kodlara ilişkin sosyal çalışmacıların deneyim ve görüşleri yorumlanarak aktarılmıştır.



Şekil 4.8. Sosyal çalışmacıların kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşlerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi

4.2.2.1. Sosyal hizmet ve yas danışmanlığı ilişkisi

Yas danışmanlığı alanında çalışan profesyoneller olarak sosyal çalışmacılar, danışanlarının kederlerini küçümseyici bir yaklaşım yerine empati kurabilen, acılarının farkında olan ve danışanlarının refahı için tedavi edici ve rehabilite edici bir müdahale yürüten bireyler konumundadır. Yas danışmanlığı, genellikle sosyal çalışmacıların çalıştığı diğer alanlardan farklılıklar göstermekte ve özel bir alan olarak görülmektedir (Thieleman ve Cacciatore, 2019). Sosyal hizmetin ölüm ve yasa ilişkin müdahalede bulunması çok aşına olunan bir durum olmasa da sosyal çalışmacıların müdahale ettikleri bazı vakalarda kayıp hikayesinin olması ve böyle müracaatçılarla karşılaşmaları onları kaçınılmaz olarak yas ile çalışmaya yöneltmektedir (Drenth ve diğ., 2013).

Sosyal hizmet alanlarında çalışan sosyal çalışmacıların yas danışmanlığı ile sosyal hizmet bağını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin düşüncelerini öğrenmek amacıyla **“Sizce yas danışmanlığının sosyal hizmet mesleğiyle nasıl bir ilgisi-ilişkisi var?”** sorusu yöneltilmiştir. Böylece öncelikle böyle bir alanın sosyal hizmetin bir alanı olarak değerlendirilip değerlendirilmediği tespit edilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların bu konudaki paylaşımlarına aşağıda yer verilmiştir:

Sosyal hizmet uzmanı⁷ “abi ne iş olursa yaparım.” mantığından biraz kopuk. Hani bunu söylemek belki: “Onunla mı çalışıyor ya sosyal hizmet uzmanı? Yasla mı çalışır? Çocukla mı çalışır, kadınla mı çalışır?” diye bazen tepkiler alıyoruz. Sosyal hizmet uzmanı yas çalışır. Niçin çalışır? Birincisi sosyal hizmet uzmanı o ortam içerisinde kişinin manevi destek ihtiyacını fark ettiğinde o imamla buluşturma konusunda görevlidir. Örneğin bir mülteci aile vardı ve çadır alanında kalıyordu. Kayıp yaşamışlardı. Sosyal hizmet uzmanı, o psikososyal destek ekibi, o çadır alanında o kaybı yaşayan kişiyi fark edip ayrı bir bakanlığa bildirip ilgili kurumlarla buluşturduğunda bunun içerisinde manevi destek de vardı. Psikiyatr servisi de vardı. Yani kişinin fark edilerek profesyonel destekle buluşturulması da sosyal hizmet uzmanı olmazsa olmaz gruplar içerisinde. İkincisiye şu; ben biraz şöyle değerlendiriyorum hocam. Psikologlar evet bir paydaşımızdır. Psikologlar genellikle bireysel çalışmakta ama bir topluluk içerisinde ağırlıklı olarak sosyal hizmet uzmanlarının daha aktif olduğunu gözlemledim bu çalışmaların içerisinde. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Çalıştığımız alana bağlı olarak mesleğimizi icra ettiğimiz yerde yakınıni kaybeden kişilerle birebir çalıştığımız durumlar oluyor. Örneğin endüstriyel sosyal hizmet alanında çalışan bir meslektaşımız belki yas süreci ile ilgili çok sık karşılaşmıyordur. Ancak ben çalıştığım alan itibarıyla yakınıni kaybeden kişilerle

⁷ Araştırmacı tarafından “sosyal hizmet uzmanı” yerine “sosyal çalışmacı” kullanımı tercih edilmiştir. Ancak doğrudan alıntı kısımlarına müdahale edilmediğinden alıntılarda “sosyal hizmet uzmanı” olarak geçmektedir.

çok sık karşılaşıyorum. Bir sosyal hizmet uzmanı olarak bu kişilerle de psikososyal destek çalışmaları yürütmem gerekiyor. O yüzden yas danışmanlığı mesleğimizle de ilgili bir konu ancak sadece sosyal hizmet uzmanlarının değil ruh sağlığı alanında çalışan tüm meslek gruplarını ilgilendiren bir konu yas danışmanlığı. (SÇ7-AFAD).

Aslında doğrudan yani son mevcut koşullarda doğrudan olmasa da dolaylı aslında çok ilişkili durumdayız. Yani bu mesela şu an madde bağımlılığı alanında çalışıyorum. Bir iki oradan size örnek vereyim. Yani ailevi sorunlar yüzünden bağımlılıkla, bağımlı olan insanlar var. Yani öyle bize gelen var. Ondan sonra, bir kayıptan sonra sorun yaşadığını ve ondan sonra madde kullandığını söyleyen hastalarımız var. Nitekim sosyal hizmetlerde de kayıplardan sonra bir boşluk oluyor insanlarda. Ya da en kötüsü yani eğer kayıp yaşayan kişi ailede ekonomik destek sunan kişi olduğunda, yani ailenin aslında tüm dengesi bozuluyor. Yine bir nevi yine biz işin içindeyiz. Ya da küçük çocuk anne baba kaybından sonra sosyal hizmetlerdeki hizmetlerden yararlanma süreci başlıyor. Aslında yine işin içindeyiz. Yani aslında bu sorunun en başına dönersek yani yas ve kayıp olgusunu yani aslında yetkili olmamız gerekiyor. Çünkü her şekilde karşılaşıyoruz. Belki şu an veremediğim örnekler de var şu anda. (SÇ6-SB-AMATEM).

Yukarıda ifade edildiği üzere yas yaşayan bireylerle karşılaştığını belirten ve çalıştıkları alanlarda müdahale ettikleri vakaların bazen bir şekilde ölüm ve kayıpla ilişkili olduğunu aktaran sosyal çalışmacılar bulunmakta ve dolayısıyla buradan yas olgusunun sosyal hizmet bağına kurmaktadır. Bazı sosyal çalışmacılar ise yas konusunun ruh sağlığı alanından çalışan meslekleri ilgilendirdiğini ve sosyal hizmetin de ruh sağlığı mesleği olduğunu hatırlatmaktadır.

Şimdi yas süreci travmatik bir durumdur ve ruh sağlığı alanına giriyor. Yani travmatik ve ruh sağlığına girdiği için, yani biz de ruh sağlığı elemanları olarak bundan uzak kalamayız. Ancak bir psikolog kadar da derine inemiyoruz. Şimdi benim yani bu durumda tabii ki okulda gördüğümüz hani spesifik detaylı derslerimiz olmadığı için yani psikiyatrik, sosyal hizmet var, evet. İşte sağlık alanında tıbbi sosyal hizmet var, evet. Ama psikiyatrik sosyal hizmetteki işte toplum ruh sağlığı ve üstüne bu madde bağımlılığı ortalama bir 8 yıl hani psikiyatri, ruh sağlığı alanında çalışıyorum -palyatifi saymayarak-. Yani mesela çoğu alanım ruh sağlığı alanında ve meslek elemanlarının bunlardan ne derece uzak olduğunu ve yabancılık çektiğini gördüm, maalesef. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Kayıp ve yasın bir kriz durumunu işaret ettiğini, sosyal hizmet mesleğinin de krize müdahalede aktif rol oynadığını belirten bir sosyal çalışmacı ise sözlerini şöyle aktarmaktadır:

Krize müdahale, o krize müdahale yöntemi sosyal hizmetin kuramsal yaklaşımlarından birisi. Dolayısıyla burada bir kriz durumu var. Yas, ölüm bir kriz anı. Bir an önce bu durumdan bireyin çıkarılması ve en az zararla o süreci atlatması lazım. Bunun için sosyal hizmet, bireyle çalışabilir. Kişi belki grup çalışması yol ve yöntem çalışmasıyla, dersler gruplarıyla aracılığıyla yeni bir yaşamın devam ettiğini hissettirebileceği bir ortama kavuşturabilir en azından. Dolayısıyla sosyal hizmetin bunun için zaten kurumsal alt yapısı var. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Bu kapsamda hani zaman zaman talebi olanlara bu tür destekleri vermeye çalışıyoruz aslında. Hani dolayısıyla bu aslında sosyal hizmetin odağında sosyal hizmetle alakalı bir durum yani. Bu yas danışmanlığı ve yas sürecini daha iyi atlatabilsin diye aslında bir belki dediğimiz gibi profesyonel bir çalışma yapılabilir. Belki bu kurumlarda şu anda hani aile danışmanlığı veya psikososyal destek adı altında bu hizmetler verilmeye çalışılıyor. (SÇ2-AB-SHM).

Farklı alan ve kurumlarda çalışan sosyal çalışmacılar yas danışmanlığı gibi bir uygulamanın sosyal hizmetle güçlü bir bağa sahip olduğunu belirten düşüncelerini aktarmıştır. Sosyal hizmet mesleği bireyi merkeze alan, onu özgürleştiren ve onun işlevselliğini artırmaya çalışan bir meslek ve disiplindir. Bu bakımdan bireylerin kayıp sonrasında güçlendirilmesi ve sorunlarının çözülmesi sosyal hizmet mesleğinin kapsamında değerlendirilmektedir. Hem yas sürecinin ortaya çıkardığı güçlükler ve değişim hem sahip olunan diğer sorunların varlığı bu sürecin en azından her birey için kendi başına atlabileceği düşüncesini zayıflatmaktadır. Sosyal çalışmacıların yas danışmanlığı ve sosyal hizmet ilişkine atfen bu güçlü ifadelerinden sonra sosyal hizmet alanında çalışan sosyal çalışmacıların kayıp ve yas yaşayan bireylerle karşılaşma durumlarına ilişkin aktarımlarına aşağıdaki başlık altında yer verilmiştir.

4.2.2.2. Sosyal çalışmacıların kayıp ve yas yaşayan bireylerle karşılaşma durumu

Farklı alan ve kurumlarda çalışan sosyal çalışmacılar yakınıni kaybeden bireylerle karşılaştıklarını belirtmiştir. Sosyal hizmet müdahale sürecinde çalışılan vakaların çok yönlü ve karmaşık olması sık karşılaşılan bir durumdur. Nitekim bu durum kayıp ve yas alanında da kendini gösterebilmektedir. Bu mesleki karşılaşmalar bazen doğrudan kayıp ve yas vakası olabileceği gibi bazen de başka bir vakanın içerisinde kayıp ve yas durumu olabilmektedir. Thompson (2002, s. 2), sosyal hizmet ve hemşirelik gibi mesleklerin içinde yası barındıran bireylerle zaten çalıştığını ifade etmektedir. Örneğin madde bağımlılığı alanında çalışan iki sosyal çalışmacı bu duruma ilişkin şu ifadeleri paylaşmıştır:

Diyarbakır Bağımlılık Danışma Eğitim Merkezi. Türkiye'nin ilk ve tek A tipi danışmanlık merkezi bu merkezimiz. Buranın da koordinatörü olarak, kurucu koordinatörü olarak çalışıyorum. Burada da madde bağımlısı bireylerle çalışmaktayım. Madde bağımlısı bireyler ve ailelere yönelik psikososyal destek ve terapi programlarında çalışmaktayım. Gelen danışanların içerisinde de yas sürecini yaşayan, hatta yas süreci sonrasında maddeye başlayan bireyler de mevcut. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Bu yani şimdiye kadar 8-9 aydır burada çalışıyorum. Yaklaşık 250 hasta falan -tam sayısı şu an hatırlamıyorum- ama benim doğrudan gördüğüm hastalar. Yani bunlar içerisinde rahatlıkla bir 5 tane sayabilirim. En az bir 5 tanesi, en az. Daha fazla da olabilir. Yani maddeye yönelim sebebinin kayıptan sonra olduğunu söyleyenler var. (SÇ6-SB-AMATEM).

Clark (2021), insani hizmet çalışanları olarak sosyal çalışmacıların görev yaptığı huzur evleri, palyatif birimler, cezaevleri gibi kurumlar başta olmak üzere neredeyse tüm ortamlarda kayıp ve yas alanında uzmanlığa gereksinim olduğunu ifade etmektedir. Örneğin palyatif bakımda, AMATEM’de ve AFAD’da çalışan diğer sosyal çalışmacıların kayıp yaşayan bireylerle karşılaşma durumlarına ilişkin paylaşımları şöyledir:

Şimdi evet, çalıştığım birimlere göre hani kıyaslarsak tabii ki palyatif servisinde yani daha çok kayıplar yaşanıyor. Şimdi mesela dediğim gibi acilde çalışsaydım belki de travmatik ya da kaza sonucu, yani kayıp olan çok kişiyle karşılaşırđım orada. Ama maalesef hani palyatif süreci, palyatif süreçleri gördüm evet yani yemek yerken bile öğle arasında yani hayatını kaybedeni de gördüm. İşte yaşlıdır zaten... Yani bu durumda benim aslında şöyle; palyatifle ilgili şu andaki yani geçmişteki yaşadığım durum deneyimi de var ve maalesef hani biraz daha bireysel hani meslek dışı bir durum da var. Şu an benim abim de palyatifte yatıyor. Yani tedavi görüyor. Yani orada bile hani hep gidip geliyorum. Mesela orada da mesela bu babam dedi: “Bu hafta içinde 3 tane yani ölen vardı.” dedi. Yani ağır bir şeydi açıkçası. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Evet yani bugüne kadar yaklaşık 200 hastaya kendim danışmanlık hizmeti verdim. Yakın zamanda hatta dün bir hastamla görüşme yaparken bir yas sürecindeydi kendisi. Yakın zamanda kardeşini kaybetmişti. Kardeşte de madde kullanım öyküsü vardı. Madde kullanım öyküsünden dolayı intihar etmişti. Hasta bundan çok etkilenmişti. Hastanın da karışık bir madde öyküsü var. Karışık madde kullanım öyküsü. Hem ondan etkilendiği için hem henüz yas sürecinde olduğu için kendisi maddeyi bırakmaya karar vermişti ve ilk adım olarak da hani karar aşamasındayken bize başvurdu kendisi. Hani kendisiyle bir görüşme yaptım. Yas süreci tam anlamıyla bitmemişti henüz. (SÇ5-SB-AMATEM).

Çalıştığınız alanda yakınını kaybeden müracaatçılarla karşlaşıyor musunuz?

Evet çok sık karşlaşıyorum. (SÇ7-AFAD).

Alanda çalışan sosyal çalışmacıların yakınını kaybeden danışanlarla karşlaşma durumları ortadayken sosyal çalışmacıların yas alanında deneyim sahibi olup olmadıklarını irdelemek bu çalışma açısından yararlı görünmektedir. Farklı alanlarda çalışma fırsatı bulmuş bir sosyal çalışmacı özellikle travmatik olay ve durumlar sonrasında kayıp yaşayan birey ve ailelerle çalıştığını ve yas ekibinde görev aldığını aktarmaktadır. Bakanlığın bu alanda verdiği birkaç eğitimle böyle bir alana yöneldiğini ve deneyim sahibi olduğunu aşağıdaki ifadelerle aktarmaktadır:

Mesleki eğitim sürecinde özellikle eğitimlere, eğitim almaya ağırlık verdim. Travma ve afetlerde psikososyal destek çalışıyorum. Bu süreç içerisinde Elâzığ depremi, İzmir depremi, Kastamonu sel felaketi, Diyarbakır Kulp patlaması gibi görevlerde de bulundum. Bu görevler içerisinde yas içerisinde bulunan bireylerle de görüşmeler sağladım. Bu süre içerisinde ilk olarak benim afet deneyimim Elâzığ depremiyle oldu. Elâzığ'da açıkçası kendim de iyi bir yas süreci yaşayan biriyim. Atandıktan sonra hem babaannemi hem amcamı hem de anneannemi aynı dönem içerisinde kaybettim. Bununla beraber -ama o biraz daha kişisele girdiği için biraz daha mesleki danışmanlık bölümünde- Elâzığ depreminde de İzmir depreminde de Kastamonu sel felaketinde de aile üyelerini kaybeden bireylerle çalıştım. Mesela ilk görevlendirmem benim yas süreciyle alakalı Elâzığ'da, Elâzığ Aile Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü tarafından ekipler kurulmuştu ve yas ekibi de kurulmuştu. Bu yas ekibinin içerisinde...2020 yılı Ocak ayındaki depremden sonra Aile Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü o zaman Aile Sosyal Politikalar'dı, ekipler kurulmuştu. Birincisi saha ekipleriydi. İkincisi yas ekipleriydi. Üçüncüsü de yardım ekipleriydi. O dönem içerisinde başta saha ekibindeydim ama yas ekibi daha eksik olduğu için orada da bir görevlendirmem oldu. Ama biz orada ne yapıyorduk yas ekibi olarak dedim ya zorlandığım bir dönemdi. Depremde aile üyelerini kaybetmiş kişilerin taziyelerine ziyarette bulunarak gerçekleşiyor bu süreç. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Palyatif birimde çalışan ve dolayısıyla bu alanda kendini geliştirme sorumluluğu taşıyan bir sosyal çalışmacı ise bu süreci nasıl deneyimlediğini aşağıdaki ifadelerle paylaşmıştır:

Ben de ilk bu alana girdiğimde zorlandım. Tabii ki sevdiğim bir alan olduğu için daha çok hani ilgi alakamı verdim. Bu alanda tamam bilgi sahibi -tabii ki ne kadar bilgi sahibiyim desem de bir asıl ruh sağlığı alanında çalışan bir psikiyatriye, psikolog kadar çok diyemem- ama yine de olduğu kadar ve şöyle bir şey diyeyim, yani her sosyal hizmet uzmanının ruh sağlığı alanında çalıştığından dolayı bu konulara hani biraz daha kendi isteğiyle yakınlaşmasını öneriyorum açıkçası. Tamam, sosyal hizmet çünkü dediğim gibi geniş bir alandır sosyal hizmet işte kavram olarak çok geniştir. Yani herkes yas süreci veya ruh sağlığı alanına hâkim olamayabiliyor. Aile sosyalde çalışanların ilgi yani çalıştığı alanı farklı veya diyelim ki adliyede olan daha farklı oluyor. Ama hastanede çalışan herkese hani bu alanda...tabii ki tamam yıllardır çalışıyorum ama her ne kadar ben bile hani şey diyorum ne kadar bilgi sahibiyim ne kadar deneyimim var? Hani her zaman kendimde soru işareti görüyorum. Çünkü alan çok geniş bir alandır ve insanların, kişilerin yaşadığı sorunlar her zaman aynı değildir. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

4.2.2.3. Türkiye’de yas danışmanlığı uygulamasının gerekliliğine ilişkin görüşler

Alanda çalışan sosyal çalışmacılara *“Sizce Türkiye’de yas danışmanlığı uygulaması gerekli midir?”* sorusu yöneltilerek uzmanların kendi deneyimlerinden yola çıkarak söz konusu uygulamayı hangi nedenlere dayandırarak savunduklarına odaklanılmıştır. Sosyal çalışmacıların karşılaştıkları olgu, vaka ve karşılaşmaları muhtemel durumlara dayanarak yas danışmanlığı uygulamasının gerekli olduğunu ileri sürdükleri görülmüştür:

Kişi illa yas sürecinde çalışmak zorunda değildir. Aile Bakanlığı'nda çalışsa dahi -örneğin sosyoekonomik destekte çalışıyordur- yas süreciyle karşı karşıya kalmış bir haneyi ziyaret gerçekleştirebilir. Temel müdahalenin ne olduğunu bilmek zorunda. Kişinin bir kere kendine yardım ve ailesine yardım gibi görevi de var. Kişi kendisini iyileştirmese -ki sosyal hizmet uzmanları da kayıp yaşar- başkasına yardımcı olamaz. Hatta kendi yas süreci içerisinde yanlış tutumlarını, yas süreci yaşayan ailelerle çalıştığında onlara aktarırsa yanlış yanlış doğurur. Çünkü kendisi yanlış yapmıştır ve kendisi yaptığını aileye aktarır. Ailenin de yanlış müdahalede bulunmasına neden olur. Aileyi daha kaotik bir duruma sürükler bu durumda. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Türkiye'nin çeşitli doğa olayları ve afet riskleriyle karşı karşıya kaldığını, toplu-travmatik ölümlerin çok yaygın olduğunu ve toplumsal sorunlardan bazılarının bu ana sorunlardan kaynaklanabileceğine ilişkin görüşler de yas danışmanlığı uygulamasını destekleyici niteliktedir:

Hocam birincisi Türkiye afet ülkesi. Geçtiğimiz yaz içerisinde deprem yaşadık son 1,5-2 sene içerisinde. Sel felaketi yaşadık, yangınlar yaşadık, terör olaylarıyla karşı karşıya kalıyoruz. Var olan doğal ölümlerden ziyade ne yazık ki bu tür müdahalelere travmatik süreci doğuran ağır ölümlerle de karşılaşabiliyoruz. Ya da ne yazık ki kansere bağlı ölümler ya da palyatif süreçlerde çalışıyoruz sosyal hizmet uzmanı olarak. Bu süreçlerde çalışırken yas danışmanlığı özellikle olmazsa olmaz. Biz eğer toplumun iyileşmesini istiyorsak hani bahsediyoruz ya temel iletişim becerilerinin gelişmesi, sorun yönetim becerilerinin geliştirilmesi gibi gibi. Ya da öfke kontrolünün önlenmesi gibi ya da öfke kontrolü eğitimleri gibi. Buna neden olan sebeplerden birisi de belki bu süreçleri iyi yaşayamamak. Biz temel müdahaleyi sağlayabilirsek, yas danışmanlığını sağlayabilirsek birçok toplumsal sorunun da yine önüne geçeceğini düşünüyorum. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Ben gerekli olduğunu düşünüyorum. Yani şimdi Türkiye coğrafi olarak hani şeydir jeopolitik bir konumda şu an. Yani gerek savaş durumlarında gerek doğal afet, sel, baskınlar, yangınlar gibi durumda büyük bir risk taşıyor. Hatta yakın zamanda geçen yıl yaşadığımız yangınlar bunlardan dolayı insanların ailelerini kaybetmesi. Yani bunlar için apar topar ekipler görevlendirildi. Bunlar içerisinde bizler de yer aldık. Yer alan meslek elemanları oldu. Fakat hani bunlar ne kadar katkı sunabildi ya sürecine? Yakınlarını kaybeden bireylere ne kadar danışmanlık hizmeti verilebildi? Burası, yani bir soru işareti gerekiyor burası için bence. Çünkü örnek veriyorum; kişi farklı bir kurumda çalışıyor. İhtiyaç olduğu için görevlendirmeye direkt o alana, o bölgeye gönderiliyor arkadaşlar. Fakat doğrudan bununla ilgili çalışma yürüten bir birimin olması yani il bazında gerekse yerel bazda daha iyi olur. Yani en azından afet durumunda, toplu kayıpların olduğu dönemlerde veya yas süreçlerinde bireylere danışmanlık hizmeti verilebilir bence. (SÇ5-SB-AMATEM).

Yine zorlu yas yolcuğunun profesyonel bir ekip refakatinde sürmesi gerektiğini belirten ve bu desteğin bireyin normal hayatına dönmesinde etkili olacağını savunan bir başka sosyal çalışmacı düşüncelerini şöyle aktarmaktadır:

Yani bence yakını kaybeden birinin yas sürecinde kesinlikle danışmanlık hizmeti verilmeli ona. Ölümü kabullenmesi için, ölümün doğal bir durum olduğunu anlaması için, yas sürecinin belli aralıklarla işte en azından sonlanmasını, kişinin normal hayata sağlık anlamında dönmesinde çok etkili olur. (SÇ5-SB-AMATEM).

Kayıptan sonra çaresizlik içinde zorlu bir süreç geçiren ve kendi kaynaklarını kullanamayan veya kaynakları yetersiz kalan, çevre desteğini alamayan veya herhangi başka bir nedenle bu süreci olağan şekilde yaşayamayan bazı bireylerin intihara varacak derecede çaresiz kaldıklarını aktaran sosyal çalışmacılar ise görüşlerini aşağıdaki şekilde aktarmaktadır:

Bu tür kayıplar (yakın kaybı) nedeniyle bireylerin bu süreci yönetememelerinden ve gerekli desteği almamalarından kendi yaşamlarına son verdiğini de biliyoruz. Özellikle ölümden yas sonrası bu tür vakalar oldukça fazla. Bunları en aza indirmek sadece bir ruh sağlığı hizmetlerinde işte psikiyatri alanının hâkim olduğu bir durum değil. Ekip çalışmasıyla bireyin ihtiyaçlarının karşılanacağı bir kurumsal hizmetle ancak bunu sağlayabiliriz. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Yani insanların kayıpları özellikle yakın çevresindeki kayıpları insan için ağır bir yük, bir travmadır. Bu, tabii ki insan için beklenmedik bir şeydir. Yani her zaman karşılaştığı bir durum değil. Bu da insana ağır geliyor yani. Dolayısıyla bu ağırlığı, bu travmayı, bu sorunu çözmek için çoğu insan belki desteğe ihtiyaç duyuyordur. Ama belki bunu sözel olarak ifade etmiyordur. (SÇ2-AB-SHM).

Profesyonel yas danışmanlığı uygulamasının gerekliliğini aktaran ve AFAD’da çalışan bir sosyal çalışmacı da düşüncelerini şöyle paylaşmaktadır:

Gerekliliği kesin ancak bunun önünde toplumsal bazı engeller olduğu da açıktır. Ruh sağlığı alanında toplumsal bilincin yeni yeni geliştiği bir ülkeyiz. İnsanlar sosyal hizmet kurumlarına, psikologlara veya psikiyatlara gitmeye yeni yeni normal bakmaya başladılar. Kurumsallaşmış yas danışmanlığı işte tam da burada kendini bir zorunluluk olarak bize dayatmaktadır. Tüm bu sosyal ağların varlığına rağmen yasını yaşayamayan hatta belki de sırf bu dayanışma yüzünden istediği gibi yasını yaşayamayan, kaybedilen kişiyle vedalaşamamış, bunu kabullenememiş, içini rahat rahat dökememiş ve hatta ağlamaya dahi fırsat/izin verilememiş kişiler var. Bu kişilerin gidip yas danışmanlığını alacağı kurumsal yapıların olması şarttır. Biraz bilinçli olan ve maddi durumu elveren kişiler psikologlara ve psikiyatlara gidiyorlar. Ama bu hizmetlerden bîhaber olan veya maddi durumu elvermeyen kişilerin gidip bu hizmeti alabilecekleri kurumsal bir yapı maalesef yok. Bilinçli olan ve hatta maddi durumu elveren kişilerin toplumun sosyal baskısı nedeniyle - deli olarak yaftalanmak gibi- gidemediği durumlarda da bir kurumsal yapı, bu kişilere ulaşip dilerse belirlenmiş çerçevelerde kendilerine bu hizmeti ulaştırabileceğini garanti etmelidir. (SÇ7-AFAD).

Türkiye’de yas danışmanlığı uygulamasına bir zemin oluşturmak için görüşlerine başvurulmuş sosyal çalışmacıların bu uygulamayı gerekli gördükleri ve destekledikleri anlaşılmaktadır. Kurumsal olarak böyle bir hizmeti savunan sosyal çalışmacıların, bireylerin kayıp sonrası travmatik süreci daha sağlıklı yaşamaları için, bu uygulamayı destekleyici şekilde görüşler ifade ettikleri görülmüştür.

4.2.2.4. Kayıp yaşayan bireylere nasıl destek verildiği ve sosyal çalışmacıların bu konudaki yeterliliklerine ilişkin görüşleri

Yas danışmanlığında sosyal çalışmacıların destekleyici, danışman, güçlendirici, bağlantı kurucu, anlam bulmayı destekleyici ve manevi bakım verme gibi rolleri bulunmaktadır (Lloyd, 1997, s. 177). Burada açıklanan rollerden *manevi bakım verme* rolü, dinlerin sosyal bir boyutu olarak değerlendirilebilir ancak dinlerin bu işlevi aynı zamanda sosyal hizmetin de bazı faaliyetlerini kapsamaktadır. Özellikle bireyleri güçlendirme ve bireylerin pozitif bir bakışa sahip olmasını sağlama manevi bakımın gereğidir ve bu durum sosyal hizmet müdahalelerinde de kendini açıkça göstermektedir (Genç ve Durğun, 2018). Yasın ağır fiziksel, ruhsal, duygusal ve bilişsel etkilerine uzun süre maruz kalan bireylerle terapötik temasta bulunmak ve bu bireylere yönelik etkin müdahale için gerekli rol ve becerilere sahip olmak sosyal hizmetin görevleri arasındadır (Lloyd, 1992). Alanda çalışan sosyal çalışmacılardan kayıp yaşayan bireylerle çalıştıkları durumlarda, vakalara nasıl müdahale ettikleri ve nasıl bir yaklaşım sergilediklerini açıklığa kavuşturmaya yönelik sorular iletilmiştir. Bir hastanenin palyatif biriminde çalışan bir sosyal çalışmacı kayıp ve yas vakalarına müdahaleye ilişkin deneyimini şöyle ifade etmektedir:

Travmatik bir durum geldiğinde zaten iletişime kapalı, anlatamazsın. Ne yası ne başka bir şeyi. Psikiyatri, ilaç, biraz ilaçla bir süre normalleşme. Hani bu bir 2-3 hafta, 1 ay da olabilir. Biraz daha normalleşme şey olarak, travmatik olarak o düzeldiğinde, iletişime açık hâle geldiğinde işte o zaman artık süreç bir şekilde hani konuşulur, anlatılır. Ama ilk başta dediğim gibi hiç psikolog dâhilinde hiç yani uğraşmayacağı, yapamayacağı bir durum olabiliyor. O yüzden mecburi ilaçla tedaviyle ancak biraz daha sakinleştirme, hani o yüzden ağır bir durumdur. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Sosyal çalışmacıların bu tür vakalarla karşılaştıklarında kapsamlı bir müdahale gerçekleştiremedikleri ve yüzeysel bir yaklaşım benimsedikleri anlaşılmıştır. Sosyal çalışmacıların mesleki müdahale ve yaklaşıma yönelik ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

İşte kaybın üzerine detaylı bir görüşme yapmadık. Yani en fazla bir 3 dakika 5 dakika. Ondan sonra yani etkenlerden biri ama doğrudan sadece bu demiyorum bunu. (SÇ6-SB-AMATEM).

Yani kendisinin travması var şu an. Hem birinci derecede yani hâlen yas sürecindeydi kendisi. Tabii bununla ilgili biz görüşme yaptık. Fakat yani aldığımız eğitim itibarıyla fazla yeterli olmuyor. Hani yas süreciyle ilgili çok bir eğitim almadım. Genelde hani deneyimleyerek ya da okuma yaparak hani üstesinden gelmeye çalışıyoruz meslek elemanı olarak. (SÇ5-SB-AMATEM).

Yani doğrudan yas süreciyle ilgili bizim yaptığımız bir çalışma yok. Fakat bizde psikiyatri uzmanı olduğu için biz direkt kendi yaptığımız görüşme sonucunu psikiyatride yönlendirebiliyoruz. Yani yaşam öyküsünü doğrudan alıp bu bilgileri direkt görüşme yapacağı psikiyatri uzmanına gönderiyoruz. Yani hastanın işte yas süreci var veya örnek veriyorum parçalanmış aile öyküsü vardır veya işte boşanma aşamasındadır. Hani bu tür durumları, travmatik durumları genelde paylaşıyoruz ve psikiyatri uzmanı da bu doğrultuda hizmet verebiliyor. Fakat her kurumda bunun imkânı ve fırsatı olmayabilir. (SC5-SB-AMATEM).

2020 yılındaki Elâzığ depreminde psikososyal destek ekibinde yer alan bir sosyal çalışmacı ise depremzedelerle çalışmaya ilişkin deneyimlerini aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

Bu kişilerin gün içerisinde her gün, her gün mesela çadır alanında sabahları ziyaretler gerçekleştirildi. Aynı ziyaretin sonrasındaki gün yine gidilirdi hani var olan günlerin arasındaki değişimler ya da yaşamış olduğu durumlarla alakalı görüşmeler sağlanırdı. Bir önceki gün kendisini ifade etmeyen kişilerin bir sonraki gün tekrardan o terapötik bağı kurduktan sonra fark edilerek yine profesyonel destekle buluşturulmasında sosyal hizmet uzmanları aktif rol oynamıştı (SC8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Afet ve acil durumların eşlik ettiği travmatik olaylarda ve bu olaylar neticesinde kayıp yaşayan bireylere yönelik müdahalelerde sürecin ardından yürütülen saha çalışmaları hakkında bilgi veren bir başka sosyal çalışmacı bu konudaki görüşlerini şöyle ifade etmektedir:

Öncelikle afet ve acil durumda insanlara ilk olarak psikolojik ilk yardım yapılmaktadır. Akabinde bireysel görüşmeler, psikoeğitimler, gerektiğinde sevk ve yönlendirme çalışmaları ve takip, güçlendirme çalışmaları, grup çalışmaları ve toplumu harekete geçirme çalışmaları kapsamında toplumsal projelerin hayata geçirilmesi olarak bir süreç tarif edilebilir. Tabii bunların dışında diğer mesleki çalışmalar da var ama yakınına kaybeden kişilerle yoğun olarak bu çalışmalar yapılmaktadır. (SC7-AFAD).

Karşılaştıkları kayıp ve yas vakalarında yeteri donanıma sahip olmadıklarını belirten sosyal çalışmacılar bu hizmetin sunumuna ilişkin ifadelerini şöyle aktarmaktadır:

Şu an bize geri dönüş olarak zaten orda görev alan, özellikle 7/24 görev alan hemşireler öyle söylüyeyim, bu alanda çok fazla destek, ihtiyaç duyulduğunu ifade ediyorlar. Bu alanda şu an ne psikologlar ne sosyal hizmet uzmanları bu alanda şu anda yeteri kadar, yeteri düzeyde. Biz maalesef o hizmeti sunamıyoruz, sunmuyoruz ya da öyle söylüyüm. Bu şu an hasta eğer orda yatıyorsa ve bu yas sürecine yakınsa muhakkak zaten hastanın buna ihtiyacı var. Hastanın sadece bunu kendisine ifade etmesiyle bu ortaya çıkacak bir durum değil. Örneğin zaten acı sürecinde bile psikoloğun kesinlikle, kesinlikle görev alması gereken en iyi alanlardan bir tanesidir. Ama maalesef şu an bizim hastanemizde psikolog bile bu alanda etkili değil, yetkili değil, etkili değil şu an. Yani keşke evet bu alanda biraz daha eğitim, biraz daha donanım, biraz daha farklı alanlardaki bilgi birikimimizle beraber o alana gidip dediğiniz gibi psikososyal desteği ve yas sürecine hazırlık sürecini danışmanlık hizmeti sunarak. Bu süreçte hani eğitimlerle tamamlanması gerektiğini

ne yaparsak yapalım, alanda gerçekten yetersiz kaldığımızı yani lisans eğitiminde aldığımız eğitimlerin alanda yetersiz kaldığını ve bu alanda gerekli eğitimlerin ve gerekli desteğin tekrar sağlanıp gerekli bir seviyeye getirilmesi gerektiğini ifade edebiliriz. (SÇ1-SB-Palyatif bakım).

Yeni mezun olmuş arkadaşlarımızın bu uygulamayı bir süpervizör eşliğinde ve danışmanlığında yapması da çok önemli. Aksi takdirde durduk yere yakınına kaybetmiş kişinin yarasını deşip kapatmadan öylece bırakma riski var. Süreci nasıl yöneteceğini danışacağı deneyimli birisine ihtiyaç duyulacaktır. (SÇ7-AFAD).

Palyatif birimde çalışan, bu birimde görevlendirildikten sonra kendini geliştirmek için alanla ilgili akademik okuma yapan ve bu alana ilgi duyarak çalıştığını belirten bir sosyal çalışmacı ise yetkin ve yeterli olmak için kişisel bir çabayı da gerekli görmektedir:

Deneyim sahibi olmanız için yani illa bir yakınına kaybetti, hani git yanına teselli et değil tabii ki. Bunun üstüne okumak lazım. Yani yas sürecinin nasıl gelişme, nasıl görüşüleceğini de biraz okumamız gerekiyor bu alanda. Yani bununla ilgili okumaları da yaptım. Ondan sonra hani buna dayanarak kişilerle hani görüştüğüm için direkt dediğim gibi benim sürecim yas sürecinden önceki o hazırlık aşaması, o daha önemli çünkü. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

4.2.2.5. Yas danışmanı olarak sosyal çalışmacılar

Çalışma kapsamında görüşülen sosyal çalışmacılara **“Sizce sosyal çalışmacılar yas danışmanlığı yapmalı mıdır, neden?”** sorusu yöneltilerek yas danışmanlığının sosyal hizmet mesleğinin sunması gereken bir hizmet olup olmadığı ve dolayısıyla sosyal çalışmacıların böyle bir sorumluluğu üstlenmeye nasıl baktıkları irdelenmeye çalışılmıştır. Böylece kayıp ve yasin sosyal hizmetin bir alanı ve sosyal çalışmacıların da aktif olarak rol alabilecekleri bir alan olup olmadığına açıklık getirilmeye çalışılmıştır:

Sosyal hizmet uzmanları yas danışmanlığını elbette yapmalıdırlar, çalıştığı alanda bu kişilerle karşılaşan sosyal hizmet uzmanları. Diğer meslek elemanlarının alanlarına taşmamak kaydıyla, kendi mesleki bilgi ve becerisiyle bu kişilerle bireysel görüşmeler, psikolojik ilk yardım, psiko eğitim gibi psikososyal destek çalışmaları yapabilirler. Ancak kendi alanlarını aşan konularda sevk ve yönlendirme yapmayı bir zorunluluk olarak görmelidirler. Sosyal hizmet uzmanının aldığı eğitim bunu yapabilmelerine donanımsal olarak elvermektedir. (SÇ7-AFAD).

Yani ölüm nedeniyle ya da bir kayıp nedeniyle ekonomik destek alan bireyin aslında psikososyal desteğe de ihtiyacı var. Dolayısıyla bunu bir sosyolog çok da yapamaz. Yani buna, bu uygulamayı sosyal hizmet uzmanının düşünmesi, organize etmesi ve sosyal hizmet müdahale planını buna göre yapması gerekiyor. Krizden çıkarması gerekiyor. Belki de bir krize müdahale durumunu gerçekleştirmesi gerekiyor. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Sosyal çalışmacıların kayıp ve yas danışmanlığı alanında aktif rol alabileceğini ancak buna her sosyal çalışmacının dahil edilemeyeceğini, gönüllü katılıma dayalı eğitimler sonrasında kimlerin çalışabileceğine karar verilmesi gerektiğini belirten bir sosyal çalışmacı düşüncelerini şöyle sürdürmektedir:

Yani mesleki anlamda ben çalışan herkesin zorlandığını, zorlanacağını düşünüyorum bu alanla ilgili. Ama bu yapmayacağı, yapamayacağı anlamında değil. Sadece dediğim gibi “biraz” içindedir. Yani çemberin ne içinde ne de dışında. Çembere böyle hani değmiş, temas etmiş bir alandır bizimki. Çünkü az görüldüğü için bu yani yapamayacak durum değil, yapılır. Çünkü ama yapabilirler mi? Yani herkes yapabilir mi? Ben ondan, hani soru işareti görüyorum. Çünkü ağır bir alandır. Ben bak şunu da söylüyorum. Oraya gidip, o 2 hafta ya da 1 aylık o eğitimi veya o şeyi pratiği görmek sana da ağır gelebilir. Belki sen onu kaldıramayabilirsin. Düşün sen lisansüstü ya da böyle bir eğitime girdin. Seni eğitime gönderdiler. Sonra gittiğinde orada karşılaştığında vakayla sen kötü olup kaldıramayabilirsin. Yani önce gönüllülük üzerine gidilir işte 2 hafta 3 hafta hani gerektiğinde kendini gördükten sonra gerçekten bunu kaldırabiliyor mu, bilemiyor mu onu kendisi görür. Öyle yani gönüllü gider. Yani şunu demek istiyorum; yas süreciyle çalışan kişilerin gönüllü olması lazım. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

4.2.2.6. Sosyal hizmet müfredatında kayıp ve yas eğitimine ilişkin görüşler

Sosyal çalışmacıların yas yaşayan bireylerle çalışma ve karşılaşma durumu yüksek bir ihtimal olmasına rağmen bu alandaki eğitimin seçmeli derslerle verildiği ve bazen de kurslarla alındığı ifade edilmektedir (Walsh-Burke ve Csikai, 2005). Yas danışmanlığı yapan profesyonellerin yas danışmanlığı teorilerini, yas ve krize müdahale terim ve tanımlarını ve yöntemlerini, psikoeğitimsel programlarını, disiplinlerarası ekiplerle çalışma, danışmanlar arası işbirliğini ve danışanların etkili baş etme becerilerini bilmeleri gerektiği belirtilmektedir (Ober, Granello ve Wheaton, 2012). Dolayısıyla yaşam sonu bakımı ve yas danışmanlığı konusunda sosyal çalışmacıların acıyı ve diğer semptomları yönetme konusunda geliştirilmiş eğitime ihtiyaç duydukları ancak bu eğitimlerin özel ve sınırlı bir şekilde verildiği aktarılmaktadır (Walsh-Burke ve Csikai, 2005, ss. 15-16).

Sosyal çalışmacılar lisans eğitimi aldıkları süre zarfında kayıp ve yasa ilişkin herhangi bir dersin olmadığını ve buna ilişkin bir eğitim almadıklarını belirtmiştir. Kayıp ve yas ile ilgili belli donanıma sahip olma durumu ise daha önce ifade edildiği üzere çalıştıkları alan ve kişisel çabalarına göre değişkenlik göstermiştir. Böylece herhangi bir kurumda görev aldıktan sonra kayıp ve yas vakalarıyla karşılaşma durumlarına göre belli seviyede bir deneyim elde ettikleri anlaşılmaktadır. Örneğin palyatif birimde çalışan bir sosyal çalışmacı ölüm vakalarıyla daha çok karşılaştığı için bu alana ilişkin

eğitim gerekliliğinin daha çok farkında olduğunu belirtmiştir. Kayıp ve yasın eğitim müfredatına eklenmesine ilişkin katılımcıların aktarımları aşağıdaki gibidir.

Ben bunu çok isterim. Lisans eğitimi sürecinde mutlaka eğitim, yas danışmanlığı derslere eklenmesi gerekiyor. Hatta bu yüksek lisans programlarında da uzmanlaştırılması gerekmekte. Yani bu sadece özel eğitimlere kalmamalı. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Bence ilk etapta müfredatta ders olarak koyulması lazım. Yani insanların kayıplarıyla ilgili -bu her yaşta olabilir hani- annesi babasını kaybetmesi, kardeşini kaybetmesi ya da ebeveynlerinden ikisini de kaybetmesi ya da eş kaybı gibi. Yani zaten böyle genel olarak bazı şeyler müfredatta veriliyor. Hani diğer bir kişiyle görüşen kişilerin problemlerine yönelik çözüm teknikleri olsun bunlar veriliyor ama özel olarak yasla ilgili bence hani biraz daha eğitim almamız gerekiyor diye düşünüyorum. (SÇ2-AB-SHM).

Sadece ölüm ve kayıp olarak değil de belki krize müdahale dersinin içeriği zenginleştirilmelidir. Tabii bunun da öncesinde tüm sosyal hizmet okullarının müfredatında krize müdahale dersi olmalıdır. Şahsen ben lisans programında krize müdahale dersi almadım. Yüksek lisans yaparken bu dersi alma fırsatım oldu. Biliyorum ki şu anda dahi tüm sosyal hizmet okullarının lisans programlarında bu ders yok. (SÇ7-AFAD).

Kayıp ve yas ile ilgili kendini geliştirmek, uzmanlaşmak isteyen sosyal çalışmacıların bu alanda açılacak lisansüstü programlarla bunu gerçekleştirebileceklerine yönelik görüşler de aktarılmıştır. Ayrıca lisans müfredatına kayıp ve yas içerikli derslerin eklenmesine bir alternatif olarak lisansüstü programlar önerilmiştir:

Yüksek lisans programı olabilir. Birey, kişiler kendilerini bu alanda geliştirmek istiyorlarsa sosyal hizmet eğitiminin üzerine yüksek lisans yaparak böyle bir yönelimde bulunabilirler ya da doktora çok da böyle spesifik incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünüldüğünde, doktora programı da oluşturulabilir. Üniversitelerin bununla ilgili altyapılarının, akademisyenlerinin daha önce çalışmış olmaları ve beklentiye karşılayabilecek potansiyellerinin olması yapılacak işin niteliği açısından daha doğru bir adım olur. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Alanda çalışan bazı sosyal çalışmacılar ise atandıkları ve görev yaptıkları kurumların verecekleri eğitimlerle bu alanda kendi personelini yetiştirmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu duruma ilişkin sosyal çalışmacıların ifadeleri şöyledir:

Yani şöyle söyleyebilirim. Mesela en azından kendi çalıştığım alanla ilgili yani bakanlık eğitimleri düzenlenebilir. Mesela bizim kendi alanımızla ilgili yaptığımız çalışmalarda, özellikle karşılaştığımız vakalarda, hani daha iyi çalışabilmemiz için hani yas süreciyle ilgili eğitimler düzenlenebilir. Onun dışında şu an eğitim alan sosyal hizmet öğrencilerine yönelik de yani en azından bir müfredat oluşturulabilir. Yas süreci ya da işte travmayla ilgili yani bir alan olarak eklenebilir. Çünkü yas süreci bağlamında hani bir savaş durumunda ya da bir afet durumunda bile büyük travmalar yaşayabiliyor bireyler. En azından bu yas süreçleriyle ilgili de bizim meslek elemanları veya sosyal hizmet öğrencilerimiz daha yetkin ve liyakat sahibi olabilirler bu eğitimleri alırlarsa. (SÇ5-SB-AMATEM).

Belki hepsi ruhsal alanda çalışmaz ama bu dışarıda da karşımıza çıkabilecek bir durumdur. Kendi ailende de olacak bir durumdur. Kendi ailende de yas sürecini atlatabilecek kişiler çıkacaktır. Ha bunlara bir destek olabilir insan. O yüzden mesela bu kavramlar, bu süreç için illaki bir ya en kötü bir dönemlik bir ders bile hani travma, yas ve kayıpla ilgili bir ders olsa ben iyi olacağını düşünüyorum. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Yapabilirler ancak dediğim gibi bununla ilgili okullarımızdaki müfredat çok zayıf ve eksik olanlar da seçmeli dersler olarak var. Meslektaşlarımız bu dersleri almış dahi olsalar daha sonrasında hizmet içi eğitimlerle de desteklenmelidir. (SÇ7-AFAD).

Görüşülen bazı sosyal çalışmacılar ise bu alanın son derece zor olduğunu, her sosyal çalışmacının bu tür vakalarla çalışmasının mümkün olmadığını bu nedenle bu alanları seçenlerin özel eğitimler almaları gerektiğini belirtmiştir. Yine de lisans eğitimi sürecinde veya sonradan alınan özel eğitimlerle dahi her sosyal çalışmacının bu alan için kendini yeterli ve hazırlıklı hissedemeyeceğine vurgu yapılmıştır:

Sosyal hizmet lisans ya da yüksek lisans ders programlarına yas danışmanlığı dersinin konulması her sosyal hizmet mezununun yas danışmanlığı yapabilir anlamı taşır mı? EMDR, BDT eğitimlerini almak gibi bir program bu. Yani sadece bir yas danışmanlığı dersini almak “Bu kişilerin özellikle travmasına müdahale edebilirim.” demek değildir. Temel odak, temel müdahale elbette gerçekleştirilebilir. Bu bahsetmiş olduğum temel hizmetlerin yürütülmesi dedik ya sosyoekonomik destek yürüttü, hane ziyareti yaptı ve yas süreci içerisinde kişilerle görüşme sağlayacak. Temel müdahaleyi en azından bilmek zorunda. Ama bu süreç için kendisine gelen danışanlarla görüşebilme becerisi bence bir özel eğitimle olmalı. Yani bu sertifikasyon programları olabilir ya da yüksek lisansla beraber klinik psikolojideki gibi müdahale edilebilecek şekilde olabilir. Yani her sosyal hizmet uzmanı ne kadar yas danışmanlığı dersi de alsın, ilerideki süreçten bahsediyorum, yas danışmanı olamaz. Yas, kritik bir süreçtir. Yanlış her müdahale yani sosyal hizmetin başkasına zarar vermeme ilkesiyle çatışır. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Herkes yas sürecini yapamayabilir. Ağır bir durumdur. Bu durumdan dolayı da dediğim gibi birkaç haftalık pratik, ondan sonra kendini geliştirmesi. Yani okuma yapması ve kaldıracabilecek mi hani birkaç seferlik hani şey, staj gibi diyelim. Benim eğitimden kastım bu. Yoksa hani 2 yıl eğitim görsün değil yani, görür ama yapamayabilir de sonuçta. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Alanda çalışan sosyal çalışmacıların çoğu kayıp ve yas ile ilgili bir eğitimin müfredata eklenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bazı katılımcılar krize müdahale, psikiyatrik sosyal hizmet gibi derslerden söz etse de spesifik olarak kayıp ve yasa ilişkin bir eğitim alınmadığı vurgulanmıştır. Yine bu alanın çok zor bir alan olduğu, herkesin yapamayacağına ilişkin görüşler de aktarılmıştır. Görüşmelerde ulaşılan bir diğer husus, çalışılan kurumların kendi personeline bu gibi alanlarda eğitimler düzenlemesi gerektiğine ilişkin paylaşımlar olmuştur.

4.2.2.7. Hangi kurumlar yas desteği vermeli ve yas birimi hangi bakanlığa/kuruma bağlı olmalıdır?

Bu çalışmanın onerilerinden bir tanesi de elde edilen veriler neticesinde yas danışmanlığı uygulamasına yönelik bir model sunmaktır. Bu bağlamda sosyal çalışmacılardan yas danışmanlığının hangi kurum ve nasıl bir birim tarafından verileceğine ilişkin görüşler alınmıştır. Bu amaçla görüşlerine başvurulan sosyal alışmacılardan **“Hangi kurumlar yas desteği vermelidir?”** ve **“Yas danışmanlığı birimi kurulacak olsa sizce hangi kurum ve birime bağlı olmalıdır, neden?”** sorularına yanıt vermeleri istenmiştir. Bu sorulara ilişkin sosyal çalışmacıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Hocam Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ve Sağlık Bakanlığı. Tek bir kurum bünyesinde bu hizmeti vermek yeterli olmayacaktır. Sağlık Bakanlığı çünkü kişilerin ne yazık ki ölüm oranlarının en çok sağlandığı yani kişilerin geldiği örneğin palyatif süreçtedir. Sağlık Bakanlığı’na bağlı hastanedir, onkolojidedir. Yine Sağlık Bakanlığı’na bağlı hastanede ya da bir acil müdahale sonrası ya da bir ameliyat sonrası vefat gerçekleşmiştir. Yine Sağlık Bakanlığı’na bağlı bir hastanede olacak bu kişiler. Onun için Sağlık Bakanlığı bu işin olmazsa olmaz boyutu. Birinci Sağlık Bakanlığı, ikincisi Aile ve Sosyal Hizmetlere bağlı kurum ve kuruluşlar. Buranın olma nedeni ise dediğim gibi ailelerine, hanelerine ziyaretler gerçekleştiriyor ve bu kişileri fark ettiklerinde bu eğitimi alan arkadaşların doğrudan bu ailelere yönlendirilmesi gerekecektir. (S8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Yas danışmanlığı, örnek veriyorum cezaevinde yatan hükümlüler veya alkol madde bağımlılığı tedavisi olan hastalar, işte yakınıni kaybedip sosyal yardımlaşmadan yardım alan kişiler veya belediyeden destek alan kişi. zele indirilecekse özel bir birim üzerinden değerlendirilmesi lazım. Fakat temel kurumlar baz alınarak Sağlık Bakanlığı, diyanet, yerel yönetimler alınacaksa genel bir alıştay ya da bir toplantı ya da ortak protokolle bir karar alınması lazım. (S5-SB-AMATEM).

Yani bizim hani sağlık dememizin sebebi şimdi yası sadece tek bir meslek elemanı hani yürütemeyeceği için ben sağlıktaki yani özellikle hani orada da bir de kayıplar yaşandığından dolayı ben sıcağı sıcağınadır. Yoksa Aile ve Sosyal Politikalar’da böyle bir birim olursa aynen dediğiniz gibi psikolog ve sosyal hizmet uzmanı beraber yürütebilirler ki dediğim gibi eğitimini yani almak şartıyla. (S4-SB-Palyatif bakım).

Sosyal hizmet “vaka yönetimi” boyutuyla bu alanda değerlendirilmesi gereken bir durum. Bunu da sosyal hizmet merkezi üzerinden gerçekleştirebiliriz, sosyal hizmet uzmanları olarak. Hani kamu yönetim sistemi içerisinde sosyal hizmet merkezlerinin yerine baktığımızda bu hizmeti verebilecek bu alt yapıya sahip sosyal kuruluşlar, sosyal hizmet merkezleri. Yani ocuk yuvası değil. Dolayısıyla bunun üzerinden bir sosyal hizmet vaka yönetimi anlayışı geliştirilebilir. (S3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Farklı alanlarda çalışan sosyal çalışmacıların görüşleri değerlendirildiğinde Sağlık Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının daha çok vurgulandığı

görülmektedir. Bakanlıkların ortak koordinasyonuna dikkat çekildiği gibi belediyeler, AFAD Başkanlığı ve Diyanet İşleri Başkanlıklarının da önerildiği görülmektedir. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı Sosyal Hizmet Merkezlerinin (SHM) de belli bir alt yapıya sahip olması ve ilgili bazı meslek elemanlarının mevcut olması sebebiyle önerildiği ortaya çıkmıştır.

4.2.2.8. Yas danışmanlığı birimi ve yas ekibine ilişkin görüşler

Yas danışmanlığı biriminin hizmete başlaması durumunda bu birimde görev alacak profesyonel ekibe ilişkin sosyal çalışmacıların görüşlerine başvurulmuştur. Örneğin Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı il müdürlükleri taşra teşkilatına bağlı farklı birimler bulunmaktadır ve bu birimlerden bir tanesi de “şehit yakınları ve gaziler” birimidir (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022). Alanda çalışan sosyal çalışmacılara yas danışmanlığı birimi ile ilgili soru yöneltildiğinde katılımcıların bu örnek üzerinden açıklama yaptıkları görülmüştür:

Sosyal hizmet merkezlerinin şehit ve gazi yakınlarıyla ilgili bir birimi var. Yani sırf o işle ilgilenen, şehitle gazi aileleriyle ilgili çalışan, o an psikososyal destek ekipleri var. İşte şehit ailesinin ilk anda şehidin eve gelmesi, o sırada aileye destek olunması, sosyal hizmet merkezlerinin bu tür sorumlulukları da var bildiğim kadarıyla. Orda çalışmadığım için söylüyorum. Şehit ve gazi birimleri çok eski bir şey değil hani yeni oluşmuş birimlerden birisi, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın. Ama bu o durumda hani travma durumunda ya da şehit yas durumunda ilk anda psikososyal destek ekipleriyle sosyal hizmet merkezlerindeki bu birimdeki görevli uzman psikolog ailelere destek olma, destek sağlamaya çalışıyorlar. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Şehit yakını ve gazilere hizmet birimi bizim Bakanlığın bir genel müdürlüğüdür hocam. Ve onun birimleri SHM'lerdir. SHM'lerde birimleri var. Böyle bir şehit vakası olduğu zaman veya gazi olduğu zaman bizim haberimiz oluyor. Biz onlarla ilgili işlemleri yapıyoruz veya gerekli yani gerektiği şekilde zaten taziyelerine gidiyoruz ya da cenazelerine katılıyoruz duruma göre. Mutlaka gidiliyor yani mutlaka haberdar olunuyor, onlarla ilgili. Örnek bu vatandaş belki bu yas danışmanlığı profesyonel bir şey olursa direkt buna yönlendirilebilir. Yani daha belki yerinde olur. Böyle bir sistem geliştirilirse belki daha iyi olur. (SÇ2-AB-SHM).

Verilen örnek birim üzerinden, yas danışmanlığı biriminin söz konusu bu birimi de kapsayacak şekilde olması önerilmiştir. Yine katılımcıların böyle bir birime ilişkin yapılanma için sosyal hizmet merkezlerini öne sürmeleri zaten var olan bir uygulamanın daha kapsamlı hale getirilmesi şeklinde de yorumlanabilir. Ayrıca psikososyal destek hizmetinin gerekli durumlarda sosyal hizmet merkezlerinde

verilmesi yas danışmanlığı gibi bir birimin bu merkezlerde yapılandırılabilceği fikrini güçlendirmektedir.

Sosyal çalışmacıların görüşlerine başvurulmuş bir diğer husus da yas ekibinin nasıl oluşturulabileceği, hangi meslek elemanlarının bu ekibin içinde hangi görevlerle rol alabileceğine ilişkindir. Yas sürecinin çok karmaşık ve dalgalı olması, çok boyutlu bir olgu olması ve her bireyin bu süreçten farklı şekillerden etkilenmesi, oluşturulması düşünülen ekibin içinde yer alacak profesyonellerin de farklı meslek ve disiplinlerden seçilmesini gerektirmektedir. Bu durumun daha iyi anlaşılması ve ekibin parçası olacak profesyonellerin belirlenmesi için sosyal çalışmacıların bu konudaki düşünceleri önem arz etmektedir. Bu duruma ilişkin sosyal çalışmacıların ifadeleri şöyledir:

O zaman Elâzığ'da ildeki arkadaşlar, yönetimde bulunan arkadaşlar, bu ekipleri oluşturmuştu (2020 Elâzığ depremini sonrasında). Yas ekibinde imamlar vardı. İmamlarla beraber Sağlık Bakanlığı'ndan psikologlar vardı ve Aile Sosyal Hizmetler'e bağlı sosyal hizmet uzmanı ya da psikolog arkadaşlar vardı. İmam vardı, özellikle ailede manevi yönü güçlü olan kişilerin tekrardan desteklenmesi gerekiyordu. Herkese bu hizmeti vermiyor diyeyim. Yani herkesin yanına gitmiyordu. Evet ekiplerle beraber mesela diyelim ki taziyenin birinci günü -o 3 gün sürüyordu ortalama taziye süreçleri- depremin ilk sıfırından sonra direkt bu ekipler oluşturuldu. Birinci gün sahaya çıkmaya başladı bu bahsettiğim taziye ekipleri. İmam vardı. İmam orada taziye yerine, taziye evine gelen kişilerle görüşmeler sağlıyordu. Özellikle yoğun ağlama nöbetleri geçiren kişilere yönelik aile üyelerine bu destek sağlanıyordu. Burada özellikle duaların okunması konusunda ve tekrardan olabildiğince kişiye sorumluluklarını yerine getirdiği ya da neler yapılabileceği konusunda bilgiler veriyordu. Örneğin şunu sormuştu aile; "Kardeşim için neler yapabilirim?" diye sormuştu örneğin. Onun sorgusunun daha rahat geçmesi için, iyi hissetmesi için ya da "onun hayrına ne gerçekleştirebilirim?" diye sorduğunda, neler yapabileceğini anlatmıştı. Burada özellikle dua, ayet okumaları ve benzeri tarzda. Bunlar imamların temel olarak yürütmüş olduğu görevlerdi. Özetle şunu söyleyeyim; sosyal hizmette, psikolojide, dinde tek başına ya da imam hatiplerimizde tek başına -ya da ilahiyatı kastediyorum burada- müdahale edilebilecek programlar değil. İnsan, biyopsikososyal bir varlıktır diyoruz. Aynı zamanda birden çok desteğe ihtiyaç duyan bir varlık. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

"Yas danışmanlığı ekibi kurulacak olsa hangi meslek elemanları bu ekibin bir parçası olmalıdır?" gibi bir soru üzerinden sosyal çalışmacıların hangi meslek üyelerini bu profesyonel ekibin bir parçası olarak değerlendirdiği tespit edilmeye çalışılmıştır. Söz konusu birimin daha verimli hizmet sunulabileceğini ortaya koymaya yönelik sosyal çalışmacıların bu yöndeki görüşleri aşağıda paylaşılmıştır.

Bu hizmeti hangi mesleklerin birebir yapacağı ise aslında net olmalı. Ruh sağlığı alanında çalışan meslek elemanları bu hizmeti vermelidir. Sosyal hizmet uzmanı,

psikolog, psikiyatr, PDR uzmanı, çocuk gelişimci, pedagog. Ayrıca bu hizmet verilirken bir sürü yardımcı meslek elemanı da olmalıdır. Toplumun kodlarını iyi analiz edip önünüze koyan bir sosyolog olmadan bu hizmetin bir ayağı eksik kalır. Psikiyatri hemşiresi işin içinde olmadan bu işin bir ayağı eksik kalır. Yakınıni kaybeden çocuğun okuldaki öğretmeni bu işin içinde olmadan bu hizmetin bir ayağı eksik kalır. Bunun gibi meslek elemanları da sürecin bir parçasıdır. Ancak birebir uygulayıcısı değildir. Tabii tüm bunlar için kapsayıcı bir ruh sağlığı yasasına da ihtiyacımız olduğu açıktır. (SÇ7-AFAD).

Travmatik bir yas süreci biraz daha artık, hatta o daha farklı bir konuya geçiyor. Çünkü sadece psikolog da buna yetmiyor. Psikiyatri. Çünkü bunun bir tedavi görmesi, ilaçla hani önce bir toparlanıp ondan sonra hani psikiyatri, psikolog olarak görüşme yapsın. Çünkü bunun daha travmatik boyutu hani böyle basit olmayacaktır. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Din görevlisinin, psikoloğun ve sosyal hizmet uzmanının beraber ve hemşirenin de. Özellikle hemşireyi de katmak lazım aslında. Çünkü hemşirenin de son ana kadar hasta ile iletişim ve etkileşim içerisinde olan bir birey olması vesilesiyle ister istemez o son süreçte... Bir de aile, aileyi de katman lazım aslında. Bu 4'lü bir grup şeklinde, ekip şeklinde. Ve bu aslında bu ekibin de hastayla belli aralıklarla 4 grubun da bir araya gelip hastayı değerlendirmesi ve hastaya bir sonraki adımda neler yapılabileceği ile ilgili bir metodun çizilmesi gerekir aslında. Yani bu şekilde düşünebiliriz. (SÇ1-SB-Palyatif bakım).

Yas ekibinde din görevlilerinin yer alıp almaması konusu sosyal çalışmacılara özellikle sorulmuştur. Din görevlilerinin bu ekibin içerisinde olması gerektiği düşüncesi daha çok paylaşılmış olsa da aksini ifade eden sosyal çalışmacılar da olmuştur:

Bu psikoloji derslerinin mutlak suretle din öğreticilerinin, ilahiyat öğrencilerinin müfredatına dahil olması gerekiyor. Yine illerde belki bütün imamlara değil ama bir çekirdek ekip kurup bu konudaki bu ekiplerin de yas danışmanlığı süreciyle ilgili manevi boyutuyla ilgili yetiştirilmesi gerekiyor. Ki bununla alakalı bir örnek vereyim ben size. Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim Araştırma Hastanesi'nde manevi danışmanlık hizmetleri birimi var. Burada bir imam görevli. Ama bu imamın bu konuda psikoloji destekli ya da sosyal hizmet destekli bir eğitimi ne yazık ki yok ya da dışarıdan bir eğitimle desteklenmemiş durumda. Yani siz kişiye sadece dini ritüeller konusunda değil, aynı zamanda bunu diğer bilimlerle de ilişkilendirerek aktarmak daha etkili olacaktır. Onun için aynı Elâzığ depreminde olduğu gibi yas sürecinde imamlar da çalışıyordu, hep beraberdik. (SÇ8-SB-Bağımlılık Danışma Merkezi).

Yani aslında bunun dinamiğini dikkate aldığımızda zaten böyle bir hizmet var aslında yani. Ekstradan dâhil etmeyi ben doğru bulmuyorum. Çünkü zaten imamlar, cenaze falan ondan sonra yas süreci fazlasıyla sanki imamlar, din görevlileri işin içinde. Yani aslında eğer eksiklikse daha çok yani bunun işte psikolog ve sosyal hizmet ayağı olabilir. Onlar eksiktir. (SÇ6-SB-AMATEM).

Ama din görevlisi de şimdi yas sürecine yani özellikle böyle bir kurumsal şeyde hani ben onaylamıyorum tabii ki. Çünkü din görevlisi şöyle; gelip orada hani duayla dinle, diğer dünyayı ahiret inancını anlatır. Yani inancı olmayana da bu konuda mesafeli olan bir insana sen bu şekilde yasin yarattığı süreci anlatamazsın. (SÇ4-SB-Palyatif bakım).

Yani bireyin ihtiyacına göre olabilir diye düşünüyorum. Çünkü yani din olgusunu insan yaşamının dışında tutamayacağımıza göre böyle bir gerçek var. Dolayısıyla bu gerçek üzerinden baktığımızda, gerçeklik üzerinden baktığımızda kişi bu anlamda manevi desteğe ihtiyaç duyuyorsa ve bunu bir din görevlisinden almak istiyorsa bu kişisel tercihinin saygı göstermek ve bunun olumlu sonuçları olabileceğini de bilerek manevi destek alması, din görevlisinin olması, özellikle ölüm durumunda, yas durumunda ihtiyaç olarak ortaya çıkabilir. Bunun organizasyonun içerisinde olması uygundur diye düşünüyorum. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

Apak ve Abay'ın (2019) maneviyat ve sosyal hizmet ilişkisini ortaya koymaya yönelik yürüttükleri çalışmada araştırmanın öznelere olan sosyal çalışmacıların çoğunluğunun maneviyatın sosyal hizmet uygulamasına dahil edilmesi yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada sosyal çalışmacıların maneviyat ve sosyal hizmet bağlamında kendilerini yeterince donanımlı görmedikleri de ifade edilmiştir. Dolayısıyla sosyal hizmetin herhangi bir alanı için maneviyat boyutuyla kendilerini tam anlamıyla donanımlı olarak görmeyen sosyal çalışmacıların ölüm ve yas gibi bir alanda bireyleri manevi açıdan desteklemeleri çok mümkün görünmemektedir. Bu bakımdan yas alanında eğitim almış din görevlilerinin yas ekibinde yer almasında yarar görülmektedir.

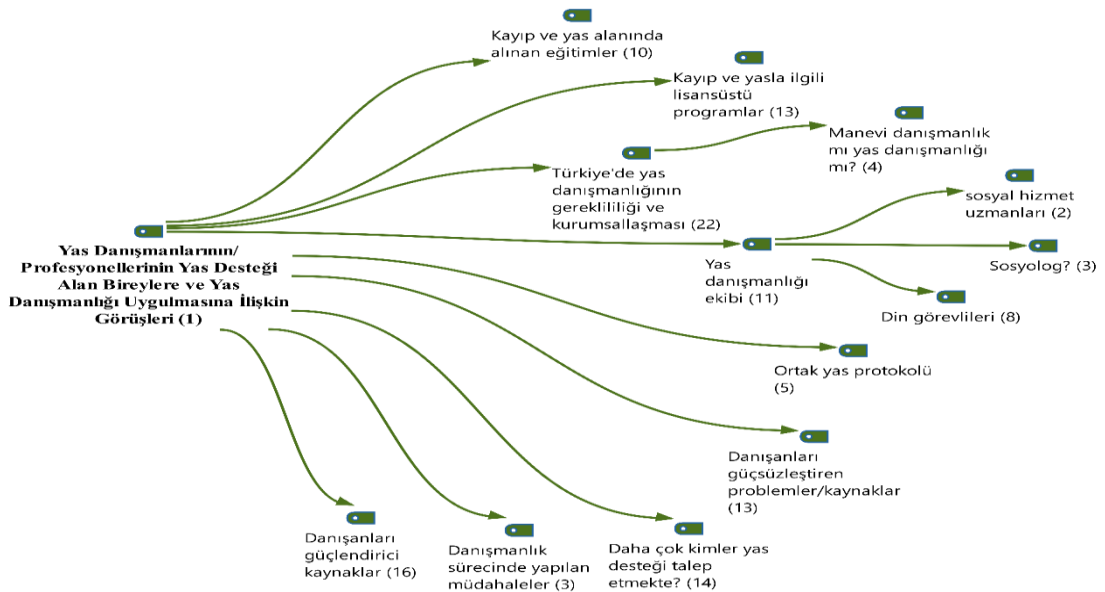
Özetle aktarımların tamamı birlikte değerlendirildiğinde; psikolog, sosyal çalışmacı, sosyolog, din görevlisi (ilahiyatçı), psikiyatr, psikiyatri hemşiresi ve okullar için PDR uzmanlarının öne çıktığı görülmektedir. Her vakada tüm ekip üyeleri sorumluluk üstlenmeyecek fakat vakanın türüne ve danışanın durumuna göre sayılan bu profesyonellere sorumluluklar yüklenebilecektir. Ancak katılımcılardan birinin diğerlerinden farklı olarak vaka yönetimi için sosyal çalışmacıları işaret etmesi önemli ve farklı bir bakışı temsil etmektedir. Sosyal çalışmacının bu konudaki görüşü aşağıdaki alıntıyla çok net ve kapsamlı olarak anlaşılmaktadır.

Ama bir sosyal hizmet vaka yönetimini burda ön plana çıkartmak lazım. Yani vaka yönetim süreci. Bu vakayı yönetim derken, ekip yöneten sosyal hizmet uzmanından bahsetmiyoruz. Vakayı yöneten, vakanın ihtiyaçlarını belirleyen ve onu, o hizmetle buluşturan profesyonelden bahsediyoruz. Yani bu noktada ekip olacaksa dahi bir sosyal hizmet uzmanı vaka yöneticisi rolünde olmalı vurgusu yapıyorsunuz. Kaynakları bilen, kaynaklarla bireyi buluşturan profesyonel sosyal hizmet uzmanı. Yani bir psikoloğun da müdahale etmesi gereken bir alan, psikiyatrinin de belki hemşirenin de müdahale etmesi gereken bir alan ama. Bu anlamda yani ekip çalışması da bunun içerisinde yer edinmeli. Ekibin nasıl çalışacağı, ekipteki profesyonel rollerin ne olduğu, bir sosyal çalışma görevlisiyle herkesin her işi yaptığı bir anlayış değil de herkesin kendi rolünü gerçekleştirdiği bir ekip çalışmasına ihtiyaç var. Çünkü sosyal hizmet, vakanın psikolojik desteğe de ihtiyacı var. Psikososyal desteğe de ihtiyacı var. Psikiyatri hizmetine de ihtiyacı var. Belki hemşirelik, belki eğitim hizmetine ihtiyacı var. Ama bunu organize eden sosyal

hizmet uzmanı olmalı. Arabulucu rolü ile bunu yapmalı çünkü. (SÇ3-AB-Engelsiz Yaşam Merkezi).

4.2.3. Yas danışmanlarının/profesyonellerinin kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleri

Yas danışmanlığı uygulamasını sağlam bir zemine oturtabilmek için ölüm ve yas konusuna temas eden meslek gruplarının deneyim ve görüşlerine başvurulmuştur. Bu kapsamda derneklerde, özel kliniklerde, alanıyla ilgili devlet kurumlarında-akademide çalışan ve yakınıni kaybeden bireylere profesyonel destek sunan 9 uzman ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Lisans alanı itibariyle bu kişiler sosyal çalışmacı, psikolog, sosyolog ve psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Bu kısımda profesyonel anlamda destek sunan bireylerin aldıkları lisans ve lisans sonrası eğitimler ve bu çalışma sonucunda önerilmesi düşünülen yas danışmanlığı uygulamasının değerlendirilmesine yönelik görüşme verileri paylaşılmıştır. Ayrıca bu alanda çalışan profesyonellerin, danışanlarının daha çok kimlerden oluştuğu, danışanları güçlendirici-güçsüzleştirici faktörlerin neler olduğuna da odaklanılmıştır. Bununla birlikte yine yas danışmanlığı ekibinin hangi mesleklerden oluşması gerektiği ve ortak bir yas protokolü oluşturmanın mümkün olup olmadığı irdelenmiştir. Aşağıda bu profesyonel grupla gerçekleştirilen görüşmelerin kodlanan bölümlerini gösteren bir şekil (Şekil 4.8.) paylaşılmıştır. Daha sonra ise bu şekilde yer alan kodlara ilişkin içerikler açıklanmış ve yorumlanmıştır.



Şekil 4.8. Yas danışmanlarının yas desteği alan bireylere ve yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin görüşlerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi

4.2.3.1. Yas danışmanlarının/profesyonellerinin kayıp ve yas alanında alınan eğitimlere ilişkin görüşleri

Yakınını kaybeden bireylere yönelik destek sunan profesyonellerin lisans süreci ve sonrasında bu alan ile ilgili olarak aldıkları eğitime ilişkin durumlarını öğrenmek amacıyla katılımcılara **“Kayıp ve yas alanında hangi eğitimleri aldınız?”** sorusu yöneltilmiştir. Verilen yanıtlar, kayıp ve yas alanında işin eğitim boyutunun kişilerin bireysel çabalarına kaldığını göstermektedir:

İki tane uzaktan eğitim sistemiyle. Bir tanesi İzmir'de bir kurum vardı, enstitü. Yani özel bir eğitim merkeziydi. Oradan böyle bir 180 saatten fazla bir eğitim aldım. Bir tane İstanbul'da vardı. Yine o da yine böyle İstanbul'daki birçok hem özel üniversite hem devlet üniversitesinden hocalarla referans ederek yani onlarla birlikte iş birliği yaparak geliştirdiklerini söyledikleri programa dâhil olduk. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Spesifik olarak hani ben EMDR tekniğini de uyguluyorum. Spesifik olarak Roger Solomon'un EMDR ve yas eğitimini aldım. Ancak 5 yıl boyunca aldığım aile ve çift terapisi eğitiminin içinde de fazlaca geçen bir meseleydi kayıp ve yas. Sistemde ne oluyor kayıp ve yasta? Bunları da fazlaca çalışmıştık ama özellikle başlık olarak hani yas içeren bu Roger Solomon'un EMDR ve yas eğitimini aldım. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

Lisans sürecinde aslında aldık yasla ilişkili teorik olarak. Yasın ne olduğuna dair, yas sürecinde neler yapılmasına dair. Ama alanda çalışmaya başladıktan sonra bizzat görerek bunu tecrübe etmeye başladık. (YD7-Klinik Psikolog).

Klinik psikolog olarak çalışan bir uzman psikolog, lisans eğitiminde spesifik olarak bu alanda olmasa da eğitim aldığını ve lisansüstü eğitimi esnasında yas ve travma alanında eğitimler aldığını belirtmiştir.

Hem lisans hem de yüksek lisans sürecinde tabii ki de psikolojinin diğer alanları olduğu gibi yas ve travma alanında da eğitimler aldım ama spesifik anlamda da EMDR eğitimi aldım, BDT eğitimi aldım. Aynı zamanda da geçen sene yani 2021 yılında Ruh Sağlığı Derneği ile Gençlik Spor Bakanlığı'nın bir projesi kapsamında intihar ve yas sürecinde destek olmak amaçlı her ilden bir kişi seçtiler. O projeye kabul edilmişim. O süreçte de yaklaşık bir 6-7 ay boyunca eğitim aldım. Lisansta da iyi kötü bazı yas ve travma konularını gördüm. Yüksek lisansta da gördüm. Özelde de benim bir sürü eğitimim oldu, işte projelerde de yer aldım. Yeterli miyim? Hayır kesinlikle. Çünkü her gelen kişi o kadar farklı yası yaşayabiliyor ki kendi içinde çok geniş bir alan. Bu anlamda her alanda desteklenmesi gereken işte eğitimin her kademesinde bu anlamda bir çalışma yapılması gerektiğini düşünüyorum. (YD2-Psikolog).

Farklı alanlarda çalışan psikologlar bu alanın doğrudan kendileriyle ilgili olduğunu düşündüklerinden ve bu alanı sahiplenme düşüncesinden ötürü -biz yapmazsak kim yapacak- kendilerini yeterli ve donanımlı olarak nitelendirmektedirler.

Şöyle, aslında kayıp ve yas özelinde bir eğitim almadım ama bizim işte lisans döneminde gördüğümüz işte travma ve yaklaşım dersimiz, işte çözüm odaklı işte terapiler, ne bileyim böyle yani lisans derslerin toplamında aldığım derslerin toplamında aslında bir psikolojik destek sağlayabilirim. Ama onun üzerinde bir eğitim almadım. (YD3-Dernek çalışanı-Psikolog).

Çalıştıkları alanda kayıp ve yas vakalarıyla karşılaşarak kendini geliştirme durumunda hisseden uzmanlar da olmuştur. Bazı kurumlar ise çalışanlarının bu alanda eğitim gereksinimlerini fark ederek personellerini geliştirmek ve güçlendirmek için eğitimler düzenlemiştir:

Sağlık Bakanlığı böyle bir eğitimin ihtiyacını saha geri bildirimlerden sonra yani personelin biraz daha afetler konusunda tecrübesiz olması -özellikle 99 depremi sonrası- personeli biraz daha bu konuda donanımlı hale getirmek ya da özellikle 112'de çalışan sekonder travmalar olan sağlık çalışanlarına yönelik hizmet veriyor. Sağlık, kendi sadece halka yönelik değil aynı zamanda kendi kuruluşlarını da güçlendirmek için böyle personeli yetiştirdi. Sonra bir havuz oluşturdu. Afet sırasında havuzdan kişileri çekip dönüşümlü olarak afet bölgesine götürüyor. Zaten bu eğitimi aldıktan sonra bir şeyleri imzalıyorsun. Diyor ki ben seni afet bölgesine götüreceğim yani. (YD9-Klinik psikolog).

4.2.3.2. Kayıp ve yas ile ilgili lisansüstü programlara ilişkin görüşler

Kayıp ve yas alanında çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin lisansüstü eğitime ilişkin düşüncelerinin ne olduğuna da yoğunlaşılmıştır. Bu kod altında toplanan veriler incelendiğinde yas danışmanlarının sıklıkla lisansüstü eğitimin verilmesine vurgu yaptıkları görülmektedir. Ayrıca lisansüstü eğitimlerin dışında bu alanda bireylerin gelişimine katkı verecek eğitimlerin verilmesi gerektiği aktarılmıştır:

Travma ve yasin daha derin yüksek lisans programlarında, lisans programlarında işlenmesi gerektiğini düşünüyorum. O biraz eksik kalıyor. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

Yüksek lisans açılması, bir pozisyonun olması. Ama bir tek yas değil, travmayı da katmak lazım yani. Mesela intihar konularında yardımcı olacak veya iflas etmiş bunalımda. Yas konusunu tıp fakültelerine ders olarak da önerebilirsin. Yas, ölüm, ölüme hazırlık... (YD6-Akademisyen-Terapist-PDR).

Lisansta sizin önce bunun bir alt yapısını oluşturmanız gerekiyor. Çünkü sadece insan çok komplike bir canlı. Bu anlamda sadece bir lisans veya işte bir yüksek lisans veya bir doktora indirmek bence yeterli olmuyor. Çok geniş bir alan olduğu için sonuçta travma, yas yaşamış bir bireyin çok farklı rahatsızlıkları da olabilir. Bu yüzden çok güçlendirilmesi gerekir. Bu anlamda hem lisans programları hem yüksek lisans programları, tabii özelinde de doktora programları oluşturulması gerekiyor. Bunun dışında tabii dışardan yine önemli en azından direkt birebir yasa mücadele edebilecek eğitimlerin verilmesi için gerekli çalışmalar yapılmalı. Az önce de belirttiğim gibi kesinlikle ihtiyaç vardır. Bu anlamda daha önce de yas işte deprem bölgesinde çalıştığımızda bir yüksek lisans veya doktora programı olmadığı için bu anlamda büyük bir eksiklik yaşadık. Daha çok kendi kendimizi yetiştirmek

zorunda kaldık. Ne kadar bu alanda program açılırsa o kadar iyi olur. (YD2-Psikolog).

Sosyal hizmet alanında akademisyen olarak çalışan bir aile danışmanı ve yas terapisti, görev yaptığı üniversitede bu alanla ilgili seçmeli dersleri müfredata eklediğini ve bunun önemli bir eksiklik olduğunu şu sözlerle aktarmaktadır:

Açılmalıdır bence. Özellikle yüksek lisans programı önemlidir. Çünkü muazzam bir eksiklik bu. Yas danışmanlığı yüksek lisans programları açılmalıdır. Ama benim yine kenara koyduğum bir risk var. Orada da mevzu bu aile danışmanlığındaki gibi sulandırılabilir. Çünkü aile danışmanlığı sulandırılmıştır bu anlamda. İşte uzaktan, sertifikası, osu busu. Her tarafta yapılmamalıdır. Seçilmiş birimlerde olmalıdır bu. Ama “Gideyim de ben şurada bir yas danışmanlığı programı açayım.” diyorsa birisi yüksek lisans programı ona izin verilmesinden yana değilim, onu söylüyüm. Yüksek lisans derslerimde de böyle bir seçmeli derste programı eklenmesini sağladım, onu söyleyeyim. Özellikle önerdim. Ve buna dair çalışmalarım başlamış oldu. Bu çok kısa bir süreç değil, bir 10 yıllık sürece yayılan çalışma biçimi bu. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Bununla birlikte aksini düşünen ve lisansüstü eğitimler konusunda iyimser olmadığını belirten yas danışmanları da bulunmaktadır. YD1 bu konudaki düşüncesini aşağıdaki gibi aktarmaktadır:

Ben kurumsallaşınca birçok şeyin manasını kaybettiğini düşünenlerden olduğum için, hani bu yüksek lisans, doktora bir bölüm olarak bir ne bileyim alan olarak kurulabilir mi vs. falan diye şey değilim. Yani bu konuda çok da iyimser değilim. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Kayıp ve yasın lisansüstü eğitimlerle karşılanabilecek bir alan olmadığını ve bireylerin özel eğitimlerle geliştirilmesi ve güçlendirilmesi gerektiğine atfen yas danışmanları aşağıdaki bilgileri paylaşmıştır:

Bu bir yüksek lisans programı değildir. Önce klinik psikoloji veya psikolojik danışmanlık yüksek lisansı tamamlanmalı, sonrasında kapsamlı bir sertifikasyon programı düzenlenmeli. (YD4-Akademisyen-Terapist).

Klinik psikoloji yüksek lisansında yok yani bu alan. Özellikle bu başlığı açan üniversiteler de hani bu başlıkta açtıkları için yoğun bir şekilde bunun eğitimini veriyorlar. Yoksa genel alanda hani klinik psikoloji yüksek lisansında bir başlık olarak yok travma ve yas. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

4.2.3.3. Türkiye’de yas danışmanlığının gerekliliği ve kurumsallaşmasına ilişkin görüşler

Bilindiği üzere bu çalışmanın amaçlarından bir tanesi de yas danışmanlığı uygulamasının tartışılması ve önerilmesidir. Bu nedenle çalışma kapsamına alınan her dört görüşme grubuna da yas danışmanlığına ilişkin bir soru yöneltilmiştir. Kayıp ve

yas danışmanlığı yapan profesyonellere de **“Sizce Türkiye’de yas danışmanlığı gerekli midir, nasıl kurumsallaştırılabilir?”** sorusu yöneltmiştir. Katılımcılar böyle bir uygulamanın gerekliliğine ilişkin bilgileri aşağıdaki gibi paylaşmıştır:

Daha önce mesela bir deprem bölgesinde Elâzığ deprem bölgesinde çalıştım. Orda da yas yaşayanlarla travma yaşayanlarla çalıştım. Bu konuda ne kadar gerekli olduğunu orda hissetmeye başladım özellikle. Çünkü karşınızda bütün ailesini kaybetmiş veya birçok, önemli bir figürünü kaybetmiş insanla karşı karşıyasınız. Ve siz de eğer donanımlı olmazsanız bu kişiye zarar verebiliyorsunuz. İkinci bir örselenme gerçekleşebiliyor ki biliyorsunuz ikinci bir örselenme en az birinci örselenme kadar hayati önem taşıyor. En azından bu anlamda profesyonel bir eğitim almış insanların yetiştirilmesi çok önemli. Çünkü kişi en azından ikinci bir örselenme gerçekleştirmemiş olur. (YD2-Psikolog).

Bazı mesela ben yas danışmanlığı yaptığım insanlar 10 yıl geçmiş olmasına rağmen hala yas tutan kişiler gördüm. Yani 10 yıl geçmiş olmasına rağmen. Örnek veriyorum bir yas danışmanlığı gibi kurum olsa, kişiler ölümden sonra bu tarz durumları yaşamış olduklarına dair buna dair bilgi sahibi olmuş olsalardı, mesela belki bu süreci daha sağlıklı atlattmış olacaktı. O açıdan kesinlikle ben gerekiyor olduğunu düşünüyorum ve bunun reklamlarla desteklenmesine, desteklenmesi gerektiğini de düşünüyorum. (YD7-Klinik Psikolog).

İşin içine Diyanet’in girmesine ihtiyaç yok. Zaten o şekilde süreci karşılayan insanlar zaten o desteği alıyorlar. Ama oranın yetmediği noktada kişiler nereye gideceklerini bilmiyorlar ya da ne yapacaklarını. Ve şunu hiçbir zaman unutmayalım ister adı danışmanlık olsun ister terapi olsun, ister başka şey. Ne dersiniz, koçluk deyin. Ne dersiniz, bu artık çok geniş bir spektrum ya. Yani bu tür destekler her türlü isim altında yürütülüyor. Hepsi çok maliyetli işler. Kişilerin ödeme güçlerini aşabilecek işler. Bugün ülkemizde bir psikoterapi seansını 1000 liradan başladığını düşünecek olursanız 800-1000 lira arası en iyimser tahminle. Erişilebilir olması ancak devletin bunu kendi örgütlenmesi içerisinde, kurumsal örgütlenmesi içerisinde karşılanmasını sağlayabileceği bir destek olmalı. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Görüşülen akademisyen ve terapistlerden biri de yapılan bu çalışmanın böyle bir uygulama için bir tartışma ortamı oluşturabileceği ihtimalinin olumlu sonuçları üzerinden konuşmasını şu şekilde sürdürmektedir:

Açıkçası böyle bir şey gerekli aslında Türkiye’de. Yani şey olması açısından, insanların çünkü konuşmaya ihtiyaçları var. Çünkü insanların gerçek anlamda işte konuşmaya, kendi içlerini vs. falan anlatmaya ihtiyaçları var. Ben kurumsallaşmaya şu açıdan destek veririm. Ama senin modele hani hem zihnen hem de fikren görünür olması açısından böyle bir protokolün olması ve böyle bir yas danışmanlığı kurumsallaşmasının yapılması ve gerçek anlamda da insanların hani “neymiş bu?” “Acaba Türkiye’de karşılığını bulacak mı?” falan, bu tarz tartışmaları açacak olması, yani açma ihtimalinin olacak olması beni heyecanlandırır ve bence olması gerekir, diye düşünüyorum. Ama dediğim gibi yani karşılaştığı problemler vs. falan da açık yani. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Yasın etkilerinin başka problemlerle birleşmiş olabileceği veya başka problemlerin altına gizlenmiş olabileceğine de vurgu yapılmaktadır. Bu tür durumlarda bireyler

problemlerinin kayıp ve yasın etkisiyle ortaya çıktığının farkında olmayabilirler. Bu tür durumlarda da böyle bir hizmetin sunumuna olan ihtiyaç daha belirgin olarak fark edilmektedir.

Yani zaman zaman aslında şunu da söyleyebiliriz yani. Kişi farklı bir semptomla geliyor ama bakıyorsun kayıpla ilgili yası tamamlamamış için... Yani şöyle söyleyebiliriz: 5 yıl önce eşini kaybeden bir kadın düşünün. Aldığım zaman farklı bir semptomla geliyor, farklı bir tema ile geliyor. Ama bakıyorsunuz gecikmiş yas ortaya çıkıyor. (YD9-Klinik psikolog).

Türkiye’de kültürel bazı değerlerin geride kalanları destekleyici bir işlev gördüğünü ancak yine de yas danışmanlığı gibi bir uygulamanın her yönüyle gerekli olduğunu ifade eden bir yas terapisti ise düşüncelerini şu şekilde aktarmaktadır:

Türkiye’de aslında bu eş-dost güzel hallediyorlar bu işi. Yani çok yalnız bırakmıyorlar. Batı ülkelerinde daha ağır bu durum. Yani daha zor oluyor. Türkiye’de hala daha sıcak komşuluk ilişkileri, arkadaş ilişkileri, sınırlar bu kadar kalın olmadığı için daha iyi hallediyorlar. Ama daima böyle bir profesyonel yas danışmanlığının olması güzel bir şey. Onu duyurmak, böyle bir durum var demek güzel bir şey. Mesela belediyeler cenazelerde -İstanbul için söyliyim- o gece hoca yolluyorlar. Hatta gelirken hoca yiyecek de getiriyor. Pide mide, baklava getiriyor. Belki de “Yas danışmanlığı hizmeti var belediyenin, alabilirsiniz.” diye ailelere bilgi verebilir. Anlatabiliyor muyum? (YD6-Akademisyen-Terapist-PDR).

Görüşme yapılan sosyal çalışmacıların düşüncelerine paralel bir şekilde Türkiye’nin afet ülkesi olduğu, çoklu kayıpların yaşandığı ve dolayısıyla böyle bir uygulamanın kaçınılmaz olduğunu ifade eden bir yas danışmanı düşüncelerini aşağıdaki gibi ifade etmektedir:

Türkiye gibi bir ülkede özellikle hayatımızın her alanında yas yaşayabileceğimiz, yas yaşama ihtimali olan bir ülke. Çünkü özellikle deprem bölgesi bir ülke yani. İşte sürekli savaşların yaşandığı bir coğrafyada, afet olaylarının yaşandığı bir coğrafyada yaşıyoruz. Yakın zamanda sel oldu işte, orman yangınları oldu, işte depremler oldu, savaşlar oluyor. Bu anlamda aslında bunun ne kadar bu konuda eksik olduğumuzu gösteriyor. Bu anlamda bizim hazırlıklı olmamız gerekir, tabii ki de bunun kurumsallaştırılması gerekir. Çünkü sürekli yas yaşayabileceğiniz bir ortam var. Bu anlamda da önlem almazsanız ve toplum da çok olumsuz etkilenecektir. Bu anlamda yasla baş edebilecek kurumların oluşturulması hayati önem taşımaktadır bence. (YD2-Psikolog).

Katılımcılara **“Eğer yakınıni kaybeden bireylere profesyonel bir destek verilecekse bu ‘manevi danışmanlık mı?’ yoksa ‘yas danışmanlığı mı?’ olmalıdır.”** sorusu yöneltilmiştir. Böyle bir sorunun katılımcılara sorulmasının nedenlerinden biri de yas danışmanlığının bir parçası niteliğinde olabilecek manevi danışmanlık hakkında ruh sağlığı profesyonellerinin nasıl bir düşünceye sahip olduklarının ortaya konulmasıdır. Ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin, yas danışmanlarının manevi

danışmanlığa mesafeli durduklarını, onun ayrı bir alan olduğunu ve inancı müdahale etmediklerini, eğer o yoldan ilerlemek tek çözüm olsaydı inançlı bireylerin kendilerinden destek talep etmeyeceklerini şu ifadelerle aktarmaktadır:

Zaten kişi oradan devam edebilseydi, güçlenebilseydi zaten bir danışmana gelmez. Ve o şekilde, tevekkülle ya da türlü türlü kabullenmenin yolunu arar ve oradan devam eder. Burada şöyle bir şey daha var, onu da söyleyeyim. Tabii ki inançlı insanlarla da konuşuyorum ben, farklı inançları olan. Onlar bazen bunu söylediklerinde; “Çok haklısınız. Ancak şöyle bir şey var. Sadece o çerçeveden bakmamız bizim süreci devam ettirmemize destek olmaz, yeterli olmaz.” derim. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Bu sürecin üzerinde mesela manevi danışmanlar niye iş yapamadılar? Çünkü manevi danışmanlarla muhatap olan ölü-kayıp yakınları şeyi demek istemiyorlar yani. Hani bu işte hastalık yaşadı, bu hastalıkları günahlarının kefareti olduğu, öte dünyada cennete gidecekler vs. falan. Zaten adamlar dindar, hani bunu biliyorlar. Biliyorlar zaten onun cennete gideceğini. Kefaret olduğunu da biliyorlar. Ama acı yaşıyorlar acı. Sen acısına dokunamıyorsun o adamların. Dolayısıyla acıya dokunamadığın için de... (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Bence yani, yas inançla ilişkili olsa da inançtan bağımsız olan çok tarafı da var yani. Her insan ister inansın ister inanmasın bir yas sürecine giriyor yani. O açıdan alanın uzmanları olduğunu düşündüğüm kişilerden bunun olmasını daha sağlıklı buluyorum yani. Din görevlilerinin yapacağı görev ayrıdır, yas görevlilerinin yapacağı görev ayrıdır yani bu açıdan. Bu açıdan evet din görevlilerinin yas danışmanlığı için ben yani yas danışmanlığı bahsettiğiniz en azından program içerisinde olmamaları gerektiğini düşünüyorum. Yani din görevlilerinin yapacağı görev ayrıdır, bir yas danışmanının ayrıdır yani. Şimdi şunu ifade etmek lazım. Yani biz zaten kişilerle görüşme yaptığımız zaman kişinin baş etme kaynakları ne olursa olsun, bu bir din de olabilir bir ritüel de olabilir, normal bir müzik dinlemek de olabilir, dans etmek de olabilir. Bilemiyorum yani hangisi olursa olsun. Biz zaten kişinin baş etme kaynaklarını güçlendirmek için program, uğraşırız yani. Bunun için illa bir din görevlisi olmasına gerek yok yani. Bunun pekâlâ başka bir kişi de yapabilir yani. Şey değil kişinin. İnanç kişi için bir baş etme kaynağıysa bir inancı elinden almaya çalışmayız, tam tersine bunu destekleriz yani. Bu açıdan kişinin baş etme kaynaklarını güçlendirmeye çalışırız yani. (YD7-Klinik Psikolog).

Yine diğer gruplara yöneltilen ortak sorulardan biri de yas danışmanlığının nasıl kurumsallaşabileceği ve çalışma sonucunda önerilmesi planlanan yas birimine yöneliktir. Yas danışmanlarının söz konusu uygulamanın hangi bakanlık-kurum bünyesinde ve nasıl destek verebileceğine ilişkin görüşleri ise şöyledir:

Yani özellikle Sağlık Bakanlığı, Aile Bakanlığı bu konuda güçlendirilmeli. Nasıl aile içi şiddetle ilgilenen bir birim varsa Aile Bakanlığı'nda aynı zamanda yasla ilgilenen bir birimin de oluşması gerekiyor. Travma ve yasla ilgilenen birimler oluşturulabilir, güçlendirilebilir. Çünkü dediğim gibi yani her an yas ve travma yaşayabilecek bir ülkeyiz, potansiyeli olan bir ülkeyiz. Bu bir gerçek, evet keşke olmasaydı ama bu anlamda bundan kaçamayız. Sizin bu konuda baş edecek kurumlarınız yoksa da bu anlamda da çok büyük bir eksikimiz olur. (YD2-Psikolog).

Sizin de bahsettiğiniz gibi eğer ki bu tarz bir kurum olursa bence sosyal hizmetler olması gerekir. Çünkü kurumların halkla ilişkisi olan bir kurum olduğunu biliyorum. Bu açıdan sizin de dediğiniz gibi mesela ne olabilir? Belediye ile birlikte çalışılıyor olabilir. Mesela yakınlarını kaybeden insanların isimleri ya da bir şekilde sisteme düştükten sonra bu sosyal hizmetlere bildirilir, sosyal hizmette çalışan arkadaşlar onları arayabilirler buna dair. (YD7-Klinik Psikolog).

Bu konuda önemli bir bakanlığımız var ve iyi bir örgütlenmesi olan bir bakanlık. Aile Sosyal Hizmetler Bakanlığı var. Aile Sosyal Hizmetler Bakanlığı bütün illerde il örgütlenmeleri aracılığıyla çok geniş bir ağ çünkü. Aile Hizmetleri Müdürlüğü kapsamında belki bilmiyorum. Nasıl olabilir, ama bu konuda destek olabilir. Çünkü şöyle bir şey var tabii Sağlık Bakanlığı ile birlikte yürütülebilecek bir çalışma. Özellikle okullarda, okul sosyal hizmeti ve PDR'nin bu konuda birlikte çalışması ve mutlaka bir birimi oluşturması gerekiyor bu konuda. Çocuklarla çalışabileceği, öğrencilerle, ergen ve okul çağında çocuklarla çalışabileceği bir birimi güçlü tutması gerekiyor. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

4.2.3.4. Yas danışmanlığı ekibine ilişkin görüşler

“Yas danışmanlığı gerekli midir?” ve “Hangi bakanlık-kurumlar yas desteği vermelidir?” tartışmalarından sonra ***“Yas danışmanlığı ekibi nasıl kurulabilir, kimler bu ekibin içinde yer almalıdır?”*** sorularına yanıt aranmıştır.

Literatürde yas desteği sunabilecek profesyonellerin genellikle aldıkları eğitimde danışmanlık geçmişine sahip olan psikiyatrist, psikolog ve sosyal çalışmacılar tarafından verilebileceği aktarılmaktadır (Raphael ve Nunn, 1988). Bazı çalışmalarda ise psikiyatrist, psikolog, sosyal çalışmacı ve hemşirelerin psikososyal destek sunabileceği belirtilmektedir (Er ve diğ., 2018). Örneğin İran’da yas sürecinde psikososyal destek sunmak amacıyla oluşturulan yas grubunda psikolog, sosyal çalışmacılar ve danışmanlardan yararlanılmıştır (www.tehran.ir, 2021).

Katılımcılardan bu doğrultuda alınan yanıtlar yas danışmanlığı ekibi kodu altında toplanmıştır. Aşağıda öncelikle katılımcılardan bu soruya yönelik yanıtlarına yer verilmiştir. Ardından da sosyal çalışmacılar, din görevlileri ve sosyologlara yönelik alt kodlar oluşturulmuş ve katılımcıların bu meslek elemanlarına yönelik düşünceleri irdelenmiştir. Böyle bir ayırma gidilmesinin sebebi ise özellikle psikolog ve psikolojik danışmanların bu alan için kendilerini tek yetkin kişi/meslek olarak nitelendirmeleri durumudur. Katılımcıların yas danışmanlığı ekibine yönelik paylaşımları aşağıda aktarılmıştır:

Yani şöyle özellikle yas danışmanlığı kapsamında benim aklıma direkt psikologlar geliyor. Çünkü yani yas danışmanlığının içinde aslında bir psikolojik danışmanlık. Genel olarak baktığımızda bunda da hani karşıdaki insanın patolojisini anlayabilmek, farklı kişilik örüntülerini çözebilmek için gerçekten 4 yıl psikoloji

eğitimi almak gerekiyor. Yani çok daha farklı şeyler çıkabilir karşıdaki danışanın öyküsünde. Olay çok daha farklı yerlere gidebilir. O yüzden bence kesinlikle psikoloji lisans mezunu psikologlar vermeli bu danışmanlığı. Yani acil bir durumda, sosyal hizmet uzmanları yani acil bir durum oldu, bir işte deprem gibi ne bileyim bir yangın olur, bir şey olur. Kesinlikle psikolog, sosyal hizmet uzmanları ve psikolojik danışmanlar diyebilirim. Ama genel olarak böyle bir aciliyete yönelik değil genel olarak bir danışmanlık sağlandığı için altından çok başka şeyler çıkabilir ve bunun için de belli bir psikoloji bilgisi, kişilik örüntüsü bilgisi gerekiyor. (YD3-Dernek çalışanı-Psikolog).

Psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatri hemşireleri yani psikoterapi yapabilen meslek gruplarının, psikiyatrlar yani psikolojik sağlık alanında çalışma hakkı olan bu başlıkların hepsinin ben bunu yapabileceğini düşünüyorum. Ama şeyi de tabii ki hani psikoterapi eğitimini de önemsiyorum bu işi yaparken. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

Şöyle ruh sağlığı çalışanları olarak bence bu konuda ekip olarak işte psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, milli eğitimde psikolojik danışmanla bunlar aslında çerçeveyi. Yani bunlar ruh sağlığı ekibi olarak oluşturup din görevlilerini yani kol yardımcı ekip olarak alınabilir (YD9-Klinik psikolog).

Sosyal hizmet akademisyeni, aile danışmanı ve yas terapisti bir katılımcı; *“Alanda görüştüğüm psikologlardan bazıları ‘yas danışmanlığını sadece psikologlar ve psikolojik danışmanlar vermelidir.’ şeklinde görüş beyan ettiler. Siz bu konuda ne söylemek istersiniz?”* sorusuna aşağıdaki yanıtı vermiştir:

Şimdi bu konuda şöyle bir şey var. Bu konu, bu konu başka türlü bir konu. Yani şöyle tabii ki zarar vermeme ilkesi çok önemli, bunu kabul edelim. Zarar vermeme ilkesi ama bizim mesleğimiz için de geçerli. Şimdi şöyle bir öteleme lüksümüz yok. Çünkü İngiltere bunu yaparken hemşire, sosyal hizmet uzmanı, psikolog, psikiyatri ve psikolojik danışmanları devreye soktu. Yani onların bulunduğu geniş bir yelpazeden yararlandı. Burada çeşitli kriterleri dikkate almak lazım. Bir kere her psikolog da yas danışmanlığı yapamaz. Ben de onu söyleyeyim. Ciddi bir eğitime ihtiyaç var, eğer psikologlar üzerinden konuşacaksak. Ciddi bir deneyime ihtiyaç var. Ciddi bir burada kişinin bu konuda uzmanlaşmasına ihtiyaç var. Ama tabii uzmanlaşma deyince bizim anladığımız işte yüksek lisans yapması ya da doktora yapması yeterli diye görülüyor. Hayır yakınlarını kaybetmiş insanlarla çalışması gerekiyor, sadece uzmanlık o değil. Uzun süreli çalışmalar yapmış olması gerekiyor. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Alanda yas danışmanı olarak çalışan daha çok psikolog ve psikolojik danışmanlar bulunmaktadır. Ancak ağırlıklı olarak da yas işini psikologlar üstlenmiş durumdadır. Görüşülen kişiler arasında yas danışmanı olarak psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet akademisyeni ve sosyoloji akademisyeni bulunmaktadır. Tabii görüşülen kişilerin tamamı aktif olarak yas danışmanlığı-terapisi yapan kişilerdir. Görüşmeler ve yapılan gözlemler neticesinde klinik ve terapiden söz edildiğinde ağırlıklı olarak psikolog ve psikolojik danışmanlara atıf yapılmaktadır. Ancak *“yas danışmanlığı ekibi”* denilince diğer meslek gruplarının ekibin bir parçası olarak nitelendirildiği

görülmektedir. Yas danışmanlarına ayrıca spesifik olarak sosyal çalışmacılar, din görevlileri ve sosyologların bu ekibinin bir parçası olması gerekip gerekmediği sorulmuştur. Katılımcıların buna yönelik yanıtlarına aşağıda yer verilmiştir:

Sosyal çalışmacılar;

Sosyal çalışmacılar ruh sağlığı alanı çalışanları olarak koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici rol ve sorumluluklara sahiptirler (Abay ve Çölgeçen, 2018). Nitekim sosyal çalışmacılar bu dayanaktan dolayı kendilerini profesyonel yas desteğinin bir parçası olarak nitelendirilmektedirler. Ancak yine de bu alanla ilgili bir eğitim alma şartının olması gerektiği görüşü aktarılmıştır:

Sosyal hizmet uzmanları belki onlara ulaşma açısından olabilir. Belki görüşme, terapi sürecine dönüşecekse bunu yapacak olanların psikologlar olmasına dair gibi. Yeniden yaslandırma programını paket gibi düşüneceksek bu paket program her bir kısmından bir kişi tutacak şekilde olması gerekir. Birlikte çalışmak gibi yani. (YD7-Klinik Psikolog).

Zaten aile danışmanlığının da bir parçasıdır (yas danışmanlığını kastederek). Benzer tekniklerle sürdürülür, benzer yaklaşımlarla. Sosyal hizmetin yararlandığı kuram ve yaklaşımlar da zaten son derece eklektiktir. Psikoloji ve sosyolojinin kuramlarından yararlanır. E şimdi hal böyle iken sosyal hizmet uzmanlarının bunu yapmaması düşünülemez tabii ki. Ama dediğim gibi bu sürece yönelik bir eğitim almaları, çünkü çok dikkat gerektiren bir süreç. Yani kurulacak herhangi bir cümle kişinin onu aklından çıkaramamasına, uzun yıllar etkisinde kalmasına ve zarar görmesine neden olabilir. İşte zarar görmeme ilkesi çerçevesinde bu kişilerin özellikle yas danışmanlığı kapsamında belirli bir sürede bir eğitim almalarında yarar var. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Yas alanında eğitim almış psikoterapistler ve psikolojik danışmanlar. Sosyal hizmet uzmanlarının ekibin bir parçası olmasının da faydası vardır. Kendileri mevcut eğitimleri ile yas danışmanı olamazlar. Sosyal hizmet uzmanı gibi ek görevli olarak yer alabilir. Kendileri doğrudan yas danışmanı olamaz. (YD4-Akademisyen-Terapist).

Din görevlileri; Yas danışmanlığı yapan profesyonellerin din görevlilerinin yas danışmanlığı ekibinin bir parçası olmasına yönelik düşünceleri aşağıda paylaşılmıştır. Bu konuda din görevlilerini kalın çizgilerle çemberin dışında tutan, bireylere zarar verebilecekleri endişesi taşıyan yas danışmanlarının düşünceleri aşağıdaki gibidir:

Bu konuda şöyle bir şey söyleyeyim. Şimdi tabii ki de inanç sonuçta çok güçlü bir baş etme mekanizması. Bunu yadsıyamayız, yani bunu inkâr edemeyiz. Ancak şöyle bir duruma da dikkat etmeliyiz. Burada din görevlileri sonuçta yas yaşamış birine yaklaşıırken veya onlara destek sunarken ikinci bir örselenmeye de sebep olabilirler. Çünkü bazen bireyler bunu daha çok din şöyle yaklaşıyor en azından kader kavramıyla ilgili ancak o an yas yaşayan birinin işte ya da depresyonda olan veya bununla yaşamamış birine siz bunu söylediğiniz zaman çok olumsuz bir tepki oluşturabilirsiniz. Tepki verebilir bize. Bu anlamda din görevlilerine bu anlamda

eğitim verilmesi gerektiğini düşünüyorum. İşte sadece din eğitimi almış birini düşünsenize. Bizde psikoloji eğitimi aldık, her psikoloji eğitimi alan birinin gidip yas süreci çalışması yapması uygun değil. (YD2-Psikolog).

Yani üzülererek maalesef bunu belirtmek durumundayız ki bazen. Örnek veriyorum, intihar yaşamış olan birisinin ardından işte “O ömür boyu buna, ömür boyu bundan sonraki hep yanacak.” gibi terimler. “Cehennemde yanacak.” gibi ifadeler yastan kişinin acısını daha derinleştirebiliyor, kişiyi yasa daha fazla saplanmasına sebep olabiliyor yani. Bu açıdan da yani din görevlilerinin bu açıdan da programa dahil edilmemesi gerektiğini düşünüyorum. (YD7-Klinik Psikolog, Konum 134-138).

İmam, din görevlilerinin insanların farkında olmadan kayba verdikleri ağıtlara “günahkâr” diye tanımlamaları da risk faktörü. Yani kişinin yası anlamlandırma açısından çok tehlikeli. Yani “Aman ağıt yapmayın. Aman bunu yapmayın” demeleri de kişinin yas açısından sıkıntı teşkil ettiği için, bence bu konuda din görevlileri yani kol yardımcı ekip olarak alınabilir. Çünkü farkında olmadan bu kişiler bu sefer çerçeveyi şu açıdan yani sınırı belirlemek, onlara psikoeğitimi verilebilir ama onlar yas danışmanı şeyi olarak oluşmasın. (YD9-Klinik psikolog).

Din görevlilerinin gerektiğinde sürece dahil edilebileceklerini düşünen katılımcılar olduğu gibi böyle bir durumda din görevlilerinin kesinlikle eğitim ve süpervizyon almaları gerektiğini düşünen katılımcılar da bulunmaktadır. Yukarıda görüşleri aktarılan katılımcılara nazaran bu konuda daha ılımlı olan yas danışmanlarının düşünceleri aşağıda paylaşılmıştır:

Hani maneviyatın, daha doğrusu dinin bazı insanlara çok yardım ettiğini biliyoruz. Bazı insanlara da etmiyor ama. Yani bu tamamen bireysel ihtiyaçlarla karakterize bir durum bence. Ve psikolojik desteğin, o manevi desteğin yani çok kıyaslanabilir şeyler olduklarını düşünmüyorum. Özellikle altını çiziyorum. Talep eden için sürecin bir parçası olabilir mi? Neden olmasın? Ama talep eden için. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

Valla şimdi benim bildiğim psikolog, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve din görevlileri genellikle. ***Din görevlileri de işin içinde var değil mi hocam?*** Ya Amerika’da çok var. Yani Amerika’da bazı din görevlileri ya da belki de böyle mecburi eğitimleri var bilmiyorum manevi danışmanlık konusunda. Kendi kilise cemaatleri yani kilisesine düzenli gelen kişiler boşandığında hatta işten çıkarıldığında depresif durumdaysa da eve gidip yas danışmanlığı yapıyorlar. Ev ziyaretleri yapıyorlar. Yas da yapıyorlar. Ama bunun eğitimini almışlar. Bazı İnsanlar bu konudan korkuyorlar. Mesela din biliyorsun tartışma konusudur. Hoca cahil olmadığı sürece, ne dediğini bildiği sürece, inanç sistemi güçlü olan insanlara iyi gelebilir hocanın manevi danışmanlığı. O anlamda iyi gelebilir, inanç sistemi hele güçlüyse. Bir de cami aracılığıyla falan (yapılabilir). Yurtdışında hocaları şeyde de kullanıyorlar, aile içi şiddet-arabuluculukta. Ama bizdeki gibi “Kocandır sen ne yap et boşanma.” falan gibi telkinler yapmıyorlar tabii ki. Yani iyi eğitilmeleri şart, süpervizyon almaları şart (din görevlilerini kastederek eğer danışmanlık yapacaklarsa). (YD6-Akademisyen-Terapist-PDR).

Sosyologlar; Sosyologların yas danışmanlığı ekibine dahil edilme durumu da irdelenmiştir. Sosyoloji akademisyeni ve aynı zamanda yas terapisti olarak danışan alan bir katılımcı sosyologların bu sürecin kaçınılmaz bir parçası olması gerektiğini

savunmaktadır. Katılımcının bu düşüncesine yönelik dayanak noktaları kendi ifadeleri üzerinden aşağıdaki gibi paylaşılmıştır:

Bir sosyolog niçin bu yas danışmanlığı içerisinde, iş birliği içerisinde olmalı? Çünkü o yasin, o bireysel tarafla toplumsal tarafının o çarpışmaları, karşılaşmaları falan. Toplumsal yas çok fazla güçlü vs. falan ama diğer taraftan insanlar diyelim bireysel olarak ona danışmanlık yaparken de o kişinin bulunduğu toplumsal konumu, o toplumla yaşadığı ilişkileri, karşıtlıkları, çatışmaları. Yani aslında kadın ölümü anlatırken, yasını anlatırken nasıl bir hayat yaşadığını anlatıyor. Danışmanınızı öyle şey yapıyorsunuz. Yani o geçmişle, o toplumla yaşadığı çatışmalarla, boşluklarla. Hatta bütün kayıplarla onu yüzleştirerek, tekrar hayatın içerisine katmaya çalışıyorsunuz, ki katabiliyor musunuz? (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

4.2.3.5. Ortak yas protokolünün oluşturulmasına ilişkin görüşler

Ruh sağlığı yasası Türkiye’de tartışma konularından biridir (Ruh Sağlığı Yasası, 2022). Bu tartışmalar devam ederken yas danışmanı ve terapisti olarak çalışan katılımcılardan birinin alan ön görüşmelerinde ruh sağlığı çalışanlarına **“Sizce ortak bir yas protokolü nasıl oluşturulabilir?”** sorusunu yöneltmenin çalışma açısından yararlı olacağını belirtmesi ve böyle bir sorunun çalışma amacına da uygun olması görüşme formuna bu sorunun eklenmesine vesile olmuştur. Dolayısıyla yapılan görüşmelerde bu soruya cevap aranmıştır. Zira ortak yas protokolü sayesinde hem tanım ve kriterler belirlenmiş olacak hem de hangi mesleklerin yas işinin neresinde olacağı netleşmiş olacaktır. Aşağıda yas danışmanlarının bu soruya yönelik yanıtlarına yer verilmiştir:

Belki psikolog, PDR, sosyal hizmet uzmanı, ilahiyatçılar ortak komiteler kurup bu hizmetin düzenlenmesi ve şeklini belirlemeli. Yani ortak bir protokol belirlenmeli. Yani yaklaşım protokolü. Şöyle şöyle yapılmalı gibi. (YD6-Akademisyen-Terapist-PDR).

Mutlaka oluşturulabilir. Ama orada da işte çok böyle bir risk var orada da. O yas protokolü işte protokol içine koyar yası. Anlatabiliyor muyum? Ben onu doğru bulanlardan değilim. “Yas protokolü olur mu, kurumu bağlayıcı olur?” bence kurumu bağlamalıdır. Sistemi bağlamalıdır ama kişiyi bağlayan bir protokol olamaz. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Ortak bir yas protokolü oluşturulabilir, oluşturulması da kıymetli olur bence. En azından süreç açısından nasıl hareket edileceği de iyi olur yani. Yani bence algoritma olmalı ki ruh sağlığı çalışanları nasıl ya da bir imamın soru sorma biçimi ile ilgili bir algoritması olsun. Yoksa yasta olan birine “nasılsın?” sorusunu sormak kadar tehlikeli bir soru sormaması gerektiğini bilme açısından bir protokol önemli yani. Bu konuda algoritmanın çizilmesi iyi olur yani. (YD9-Klinik psikolog).

Yas protokolüne katılımcıların olumlu yaklaşıtları, bir müdahale biçimi ve çerçeve açısından yararlı sonuçlar ortaya çıkaracağı görüşü hâkim olmuştur. Ancak yas

danışmanlarından birinin söz konusu bu protokolün yası ve bireyi değil kurum ve sistemi bağlaması gerektiği vurgusu önem taşımaktadır. Ona göre her birey aynı şekilde yas yaşıyormuş gibi düşünmek ve hareket etmek yanlış bir yaklaşımdır.

4.2.3.6. Danışanları güçsüzleştiren problemler/kaynaklara ilişkin görüşler

Bu çalışmanın güçlendirme yaklaşımı temelinde yürütülüyor olması sebebiyle yas danışmanlarına, danışanları güçsüzleştiren faktörlerin neler olduğuna ilişkin görüşlerine ihtiyaç duyulmuştur.

Yakınını kaybeden bireylerin kültürel ve çevresel değer ve tutumlardan dolayı yaslarını yaşayamadıkları, kendilerine yası yaşama-bitirme konusunda sınırlar çizildiği ve dolayısıyla yasin daha karmaşık bir duruma dönüştüğünü aktaran yas danışmanlarının görüşleri şöyledir:

Özellikle şunu fark ediyoruz. Yani bizim az önce de söz ettiğim gibi bizim kültürde biraz bu konuda bazen çok iyi niyetle bazı davranışlar sergileyebiliyorlar yani. Şu anlamda, gelip aileye tekrardan tekrardan o travmayı tekrardan yaşatabiliyorlar. İşte 2 hafta 3 hafta geçmiş gelip o acıma duygusuyla yaklaşabiliyorlar. Tabii kötü niyetle değil, tamamıyla o kişinin yanında olduğunu hissettirmeye çalışmak veya bazen çünkü sonuçta profesyonel değiller. Bu anlamda bazen kullandıkları kelimeler veya bir davranış en azından yas sürecini yaşayanlara zarar verebiliyorlar. (YD2-Psikolog).

Bu süreçte yani ben bizim kültürümüzde yasin çok sağlıklı tutulabildiğini, kültürün buna izin verdiğini düşünmüyorum. Ve bu yüzden çok fazla uzamış kayıp yas öyküsüyle karşılaşıyorum diyebilirim. Yani kültür buna izin vermiyor. Yani bir yerde görece hani o duygusal reaksiyon, yas tutma biraz uzamaya başladığında -ki herkes kendi hızında yaşıyor bunu- bu sefer kültür müdahale etmeye başlıyor. Ve daha kendi içinde, daha döndürüp kendi içine aldığı kapalı bir kapsülün içinde yaşamaya çalıştığı için insanlar bana göre çok uzamış, kayıp yas öyküsüyle geliyorlar terapiye. (YD5-Demek çalışanı-Psikolog).

Şöyle, yani üzgün olmak yas tutmak takdir edilen bir şey. Takdir edilen bir şey babasının yasını tutması, kocasının yasını tutması ya da eşinin yasını tutması. Sanki ağlaması falan sevgi işareti gibi görülüyor ve kültürde biraz şeyden menediyor. Mesela düğüne gitmekten, şöyle yapma, böyle giyinme. (YD6-Akademisyen-Terapist-PDR).

Yasin istenildiği gibi yaşanmaması, bireylere müdahale edilmesi ve kültürel sınırlar içerisinde yasin yaşanmasının beklenildiği ve bu tutumların yas tutan bireyleri güçsüzleştirdiği görülmektedir. Yine kültürel bir uygulama olarak gerçekleştirilen taziye geleneğinin içeriğini oluşturan bazı ritüellerin ve taziyedeki insanların eylem ve konuşmaları benzer şekilde geride kalan bireyleri yas sürecinde daha da güçsüzleştirebilmektedir. Buna yönelik bir katılımcının ifadesi şöyledir:

Yani elbette, az önce de ifade ettik. Mesela aile çok önemli bu konuda. Yani kişi ya da yas sürecinde o cenaze ritüellerine ve sonraki taziye kültüründe kişiler taziye de kişilerin acılarını yaşamalarına izin vermemeleri yani. Mesela sürekli iş yaptırılmaları. Yani bu aslında ölüye de bir saygısızlık olabiliyor. Yani bu ölüye de bir saygısızlık aslında. Yani taziyeler gerekli ama uygun şartlar altında. Mesela taziye de gülünmez çok basit bir kural. Taziye de yemek üzerine marul konuşulmaz yani gibi. Bunlar aslında kişinin acısını derinleştirebiliyor. Yani taziye kültürüne mesela sadık kalmak önemli. (YD7-Klinik Psikolog).

Sosyal hizmet akademisyeni ve aile danışmanı-yas terapisti YD8, sosyal destek sisteminin önemli bir parçası olan ailenin sahip olduğu problem ve yaşam olaylarından da yas tutan bireylerin güçsüzleşebileceğini ifade etmektedir. Çünkü bireyler bu sistemin bir üyesi/parçası ve sistemin olumlu-olumsuz her durumu onlara yansıyabilmektedir. Sosyal desteğin yetersiz olmasından kaynaklanan güçsüzleştirici etkisine yönelik paylaşım şöyledir:

Şimdi aile sistemini ben sosyal destek kapsamında değerlendiriyorum. Kişiyi kuşatan çevreler kapsamında. Örneğin eğitim nasıl etkili, aile sistemi kapsamında. Eşini kaybeden bir kadını daha dış çevrelerle eşini kaybettikten sonra yaşamını sürdürmesi güçleşebilir. Nedir bu? işte formal işlerin halledilmesi gibi gibi. Çalışmıyor ise yaşamının güçleşmesi. Ayakları üzerinde duramayan birinin tamamen sistemi ayakta tutan kişiyi kaybediyorsa eğer, anlatabiliyor muyum? Aile sistemini ayakta tutan kişiyi her anlamda bu çok süreci güçleştiren bir şeye dönüştürüyor. Çocuklar küçükse süreç güçleşiyor, anlatabiliyor muyum? İlişkide yine dediğim gibi bir sorun varsa onu söylemeye çalışıyorum. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Bireyleri güçsüzleştirici bir diğer durum da kayıp sonrasında bireyleri sakinleştirmek amacıyla ilaçların kullanılmasıdır. Verilen ilaçların etkisiyle bireylerin duygu ve davranışlarında yatıştırıcılık ve merkezi sinir sisteminin çalışmasının yavaşlamasıyla bireyler âdeta olup bitenlerden bihaber kalmaktadır. Hatırlanacağı üzere yakınıni kaybeden bireylerin görüşleri de bu yöndeydi ve onlar bu durumu eleştirmişlerdi. Benzer şekilde bir akademisyen ve yas danışmanı bu düşünceye yönelik görüşlerini şu şekilde paylaşmaktadır:

“Ben acımı yaşamak istiyorum.” diyor. “Önce benim ağzıma ilaç verdiler. Bir tane sakinleştirici bir hap verdiler. Şey gibi oldum.” diyor “Böyle mal gibi oldum.” diyor. “Yani hiçbir şeyin farkında değilim, insanlar böyle gelip gidiyor vs. falan. Sonra şey oldum, yani bir süre sonra artık kendimi salak gibi hissetmeye başladım.” diyor. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Yas danışmanlarına göre kayıptan sonra geride kalan bireyleri güçsüzleştiren faktörlerden diğerleri ise şöyle paylaşılmıştır:

İş olmaması (ekonomik yetersizlikten farklı), mali durumunun kötü olması, sosyal destek yetersizliği, kişilik gücünün (psychological resilience) azlığı, olgun olmayan

işlevsiz baş etme mekanizmaları, güvenli olmayan bağlanma biçimleri, hali hazırda var olan başka psikolojik sorunların, psikiyatrik tanılarının varlığı. (YD4-Akademisyen-Terapist).

En başta suçluluk duygusu geliyor bence. Yani kayba dair bir suçluluk duygusu varsa toparlanmak çok zor oluyor. Toparlanması çok zor oluyor kaybı yaşayan kişinin. En başta bu var diyebilirim. Yani oradaki bireysel suçluluğu. “Benim yüzümden gitti, benim yüzümden öldü. İşte ben başka türlü davranıyordum bugün yaşıyor olurdu.” gibi böyle bu ruminasyona varan bir meselenin içine düşerse danışan, toparlanması çok zor oluyor. Yani kesinlikle bunu söyleyebilirim; kendine yönelik suçlama. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

Çok fazla şey var. Çünkü yasın boyutları var. Sosyal, ekonomik, duygusal, zihinsel çok boyutlu bir şey. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

4.2.3.7. Danışanları güçlendiren kaynaklara ilişkin görüşler

Yakınını kaybeden bireylerle yapılan görüşmelerden toplanan veriler sonucunda geride kalanları güçlendiren faktörlere ilişkin bir tema ortaya çıkmıştır. Yas danışmanlığı yapan profesyonellere de danışanların güçlü yönlerini belirlemeye yönelik **“Danışanlarınızın yas sürecindeki güçlendirici (baş etme) kaynakları nelerdir?”** sorusu yöneltilmiştir. Yas danışmanlarının verilerinden oluşturulan kodlar ile yakınını kaybeden bireylerin verilerinden oluşturulan alt temaların paralellik gösterdiği görülmektedir. Yakınını kaybeden bireylerin verileri çok daha kapsamlı ve geniş bir çerçeveyi oluşturduğu için yas danışmanlarının verilerinden oluşturulan kodların tamamını kapsadığı anlaşılmaktadır. Aşağıda yas danışmanlarının danışanlarını güçlendirici faktör olarak nitelendirdikleri kodlara yönelik yanıtlar paylaşılmıştır. Örneğin ölenle sağlıklı bağlar ve yeni bir ilişkinin kurulduğu durumlarda geride kalanların daha güçlü durabildiği aktarılmıştır:

Şimdi bir defa şimdi bunları güçlendirici şey özellikle bu eş kaybı söz konusu olduğu zaman yani direkt böyle kaybettikleri kişiye duydukları sevginin, onlarla kurdukları bağın -hani soyut anlamda diyorum- böyle içten içe onlara güç verdiğini düşünüyorum. Hani biz zaman zaman ben ona soruyordum hani nasıl bu kadar güçlü kalabiliyorsun diye. O işte “Yokluğuyla var ettim onu aslında.” diyordu. Mesela rüyasında böyle olumlu imajlarla gördüğü zaman babasını şey yapıyor, gündelik hayatı da daha rahat geçiyor. Yani o daha şey oluyor yani yasıyla daha barışık bir şekilde, kaybıyla daha barışık bir şekilde ilerliyor. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Sosyal destek mekanizması görüşmelerin her aşamasında ve neredeyse çalışmanın yürütüldüğü tüm gruplarda ortaya çıkan önemli bir tema olmuştur. Kültürel anlamda yakınını kaybedenlerin yalnız bırakılmaması ve toplumsal destek, yine sosyal çevre ile

ilişkiler ve geride kalanların desteklenmesi, aile ilişkileri ve geride kalanların yaslarını tutmalarına saygı duyulması, izin verilmesi güçlendirici faktörler olarak aktarılmıştır:

Bizim yaşadığımız bölge itibari ile daha geniş ailelerin olduğu bir bölge ve biraz daha duygusal aile, duygusal bir yaşam tarzı olduğu için sosyal destek burada çok önemli bir faktör. Genellikle yas sürecinde bizim bölgede ölüme çok anlam yüklendiği için bu anlamda ölen kişiye ayrıca bir yani yası olan kişi biraz ayrı bir destek sunan bir toplumuz. Bu anlamda o. (YD2-Psikolog).

Bence en önemli öğelerden bir tanesi, toplumsal destek. Bu konuda gerçi bizde taziye kültürü var. Bu önemli bir şey çünkü yas birlikte tutulan bir şey. Bu ne demek? Kayıp yaşadığımız zaman kaybımızın, kaybettiğimiz şeyin acı, kaybettiğimiz için acı çekmeye değer olduğunun bir göstergesi aslında. Toplu olarak yas tutma ritüelleri. O açıdan yas evet birlikte tutulur. O açıdan taziye kültürü yani bir arada olma, bu çok önemlidir yani. (YD7-Klinik Psikolog) .

Aslında sosyal destek çok güçlü Türkiye'de. Bizim toplumumuzda çok güçlü. Ancak yanlış etki bırakıyor. Yani bazen onarılamayacak hasarlara yol açıyor. Kişi zaten o bildiğimiz Elizabeth Kübler-Ross'un aşamalar döngüsünün içinde oluyor. Yani net değil o aşamalar, ama o döngünün içinde oluyor. Biraz sonunda, biraz başında, tekrar ortasında, tekrar başında gibi. O bir döngü, devam ediyor. O döngünün içinde olurken kişi eğer o sosyal destek doğru olmazsa kişinin o döngüde bazı aşamalarda öfkesinin farklı ortaya çıkmasına yol açıyor. Ya da depresyona girmesine yol açıyor, anlatabiliyor muyum? Buna biz durumsal depresyon diyoruz. Yani kalıcı bir depresyonu varsa kişinin işte o DSM-5'in tanımladığı kapsama giriyor. Ama öyle bir durum yok da sağlıklı, yaşamını sürdürebilen bir insan bununla karşılaşıyorsa orada çevresel etki çok önemli. "sosyal destek" adı altında çıkan etki. Şimdi bu çok etkili. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Maneviyat ve inancın yakınıni kaybedenler açısından güçlendirici ve rahatlatıcı bir faktör olduğu da aktarılmıştır. Maneviyatın güçlendirici bir diğer yönü de anlam bulma ve anlam yüklemeyi sağlamasıdır. Yine ölümün inanç bağlamında bir hak olarak nitelendirilmesi, geride kalanlarda kabullenmeyi sağlamaktadır. Yas danışmanlarının maneviyatın güçlendirici boyutuna ilişkin görüşleri şöyledir:

Ben ailemde de mesela çok tanık oldum. Hani mesela benim işte halamın inancı çok güçlüdür. Annemin inancı çok güçlü değildir. Ailede yaşanan bir kayıp karşısında halamın nasıl inanca sırtını dayayıp baş ettiğini gördüm. (YD5-Dernek çalışanı-Psikolog).

Bence şuna değinebilirim, din burada çok önemli bir savunma mekanizması. Bazen bakıyorum birlerinde yani atfettiği mekanizma din olunca baş edilebilir kaynakları daha güçlenmeye başlıyor. (YD9-Klinik psikolog).

Bazen inançla bunu aşmak pek çok insana iyi gelebilir, rahatlatılabilir. Şimdi bu çok kişiye özgü. İşte orada çok kişiye özgü. Onu söylemeye çalışıyorum. Eğitim neyi sağlıyor, onun altını çizelim ayırdına varmak için söylüyorum. Eğitim kişinin yardım arayışını kolaylaştırıyor. Anlatabildim mi? Ama inançla çözmek isteyen orda kalabiliyor. Fakat günün sonunda bazı kayıplar için hiçbir şey yeterli olmuyor, onu söylüyorum. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

İşte hani ne diyorlar işte “Allah aldı, dinimiz gereği böyle işte.” ne bileyim. “Vadesi doldu.” hem dinî inanç ve sosyal destek diyebilirim. (YD3-Dernek çalışanı-Psikolog)

Yas danışmanları dayanıklılığa atıf yaparak bireylerin buradan güçlenebildikleri ve böylece yas süreciyle baş edebildiklerini de savunmaktadır. Geçmişteki problemleriyle baş etmede kazanılan direncin yas sürecinde bireye olumlu yönde yansıdığı belirtilmektedir. Bu yönlerdeki paylaşımlar şöyledir:

Ya şimdi psikolojik dayanıklılığa aslında burada atıfta bulunabilir. Yani herkesin travmatik sürece verdiği tepkiler farklı oluyor. (YD9-Klinik psikolog).

İşsel kaynakları en azından bu süre zarfında daha önceki benzer durumlarla nasıl başa çıktığını, sadece illaki yasla ilgili değil. Çünkü hayatında daha önce yine birtakım krizler oldu, illaki yas olmasına gerek yok. (YD9-Klinik psikolog).

Bunun yanı sıra kişinin dayanıklılığı çok etkili. Resilience çok etkili, çok önemli bir kaynak sürecin nasıl yaşandığında. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

4.2.3.8. Yas desteği talep eden danışanlara ilişkin görüşler

Yas danışmanlarının spesifik olarak daha çok kimlere (yaş, cinsiyet, kaybedilen kişinin kim olduğu vb.) destek verdikleri ve özellikle ne tür kayıp yaşayan bireylerin yas desteği talep ettiklerine yönelik görüşleri de alınmıştır. Böyle bir soruya yanıt aranmasının sebeplerinden biri de çalışma sonucunda önerilmesi planlanan yas danışmanlığı uygulamasının ağırlıklı olarak ne tür vakalarda yürütülebileceği ve hangi kesime yönelik müdahale gerçekleştirileceğinin tespit edilmesidir. Buradan alınan görüşlere bakılarak söz konusu yas danışmanlığı ekibine bir tür ön bilgi sağlanması hedeflenmiştir. Yas desteği talebinde bulunan danışanlara ilişkin görüşler aşağıda ifade edilmiştir:

Bir defa böyle çok ani bir şekilde kayıp yaşayan insanlar çok ciddi anlamda yıkıma maruz kalıyorlar. Dolayısıyla onların daha ciddi anlamda desteğe ihtiyaçları olduğunu yani böyle bir ihtiyacı olduğunu görüyorsunuz. Hangi yaş kategorisinde olduğu yani o kaybı yaşayan kişinin yaş kategorisi değil de yani ölümün kendisiyle alakalı, ölümün nasıl olduğuyla alakalı. Eğer yaş olarak da düşünürsek mesela yaş olarak da ben özellikle 50 yaşın üstündeki insanlarda daha ciddi anlamda böyle boşluklar oluştuğunu düşünüyorum. Yani hem erkek olsun hem kadın olsun ve onların daha yoğun bir şekilde bu tarz desteklere ihtiyaçları olduğunu düşünüyorum. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

Özellikle yas süreci için gelenler var. Biliyorsunuz malum Türkiye bu anlamda çok fazla özellikle son yıllarda yas süreci yaşatabilecek bazı travma yaşayan bazı olaylar yaşandı. Bu anlamda hem o anlamda destek talep edenler oldu hem de bireysel anlamda bebeğin kaybı veya işte ilişki kaybı yaşayanlar veya bir travma yaşayanlar bu şekilde destek almaya geldiler. Ergenler geliyor. Bu anlamda yine bu şekilde baş etme becerileri daha düşük olan bir grup aynı zamanda. (YD2-Psikolog).

Daha çok yetişkin grup ile çalıştım, öyle söyleyebilirim. Yani çalışma alanım daha çok yetişkinlere yönelik. Zaman zaman 14-15 yaş gençlerle de çalıştığım oldu ama yetişkinlerle daha çok, yetişkinlerle çalıştım yani. (YD9-Klinik psikolog).

Yas desteği talep eden bireylerin genel profilinden sonra bireylerin özellikle ebeveyn kaybından sonra çocuklar için destek talebinde bulundukları da ifade edilmektedir. Özellikle ölümün çocuklara nasıl anlatılacağı, ebeveyn kaybı sonrasında okul ve eğitimle ilgili problemlerin çözümü için profesyonel destek talep edildiği belirtilmektedir:

Açıkçası bu konuda özellikle mesela anne kaybı yaşayan çocukların nasıl anlatacaklarını bilmedikleri için bu anlamda çocuklarını getiren ebeveynler oluyor. Evet bu yas sürecini nasıl anlatacağız? Mesela bir anne kaybı varsa mesela bu anne kaybını nasıl anlatacağız? Bu konuda bilgi sahibi olmadıkları için veya yanlış bir şey yapmak istemedikleri için bu anlamda çocuklarını getirenler oluyor. (YD2-Psikolog).

Genellikle şöyle oluyor özellikle mesela “Ben yakınımı kaybettim. Yardım eder misiniz?” gibi olmuyor. Genelde yakınlarını kaybediyorlar ve onun yarasını sonuçları çözebilmek adına geliyorlar. Mesela diyelim annesi geliyor çocuklar üzülüyor, çocuklar okula devam etmek istemiyor diyelim. Bu yüzden geldik direkt yasımız var, nasıl aşalım gibi olmuyor (YD3-Dernek çalışanı-Psikolog).

Evet daha çok çocuklar için geliyorlar. Kendisi için gelen pek olmuyor yani. Gençler geliyor kendisi için. Çok severdi falan ne yapalım diye dönüşünüzü geldikleri oluyor ama daha çok ebeveyn yitiminde evet. (YD6-Akademisyen-Terapist-PDR).

Kendi danışanları üzerinden bir genelleme yaparak daha çok anlam yükleme ve yas süreci hakkında yeteri derecede bilgiye sahip olmayan bireylerin destek talep ettiğini aktaran bir yas danışmanı ise görüşlerini şöyle ifade etmektedir:

Kültür olarak aslında kayıp durumuyla nasıl baş edeceğimizi çok bildiğimizi düşünmüyorum. Mesela bir kayıp durumunda kişinin depresif hissetmesi, üzgün hissetmesi, bunların ne anlama geldiğini kişi bilmeyebiliyor. “Ben niçin bunları hissediyorum?” Anlamlandıramıyor, bu yaşadığı sürecin normal bir şey olduğunu bilmeyebiliyor. Yani bu süreçte zaten yasla çalıştığımız zaman her türden kişiler gelebiliyor yani bu sebepten dolayı. Bilgi eksikliği ile alakalı durumlardan dolayı. (YD7-Klinik Psikolog).

Ataerkil toplum yapısının hâkim olduğu ülkemizde erkeklerin yaslarını rahat yaşayamadıkları, acılarını bastırdıkları ve destek almaya daha az yöneldikleri bilinmektedir. Yas yaşama hakkı tanınan bir kesim varsa onlar da daha çok kadınlar olmaktadır. Bu bakımdan yas desteği talep edenler cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde kadınların çoğunlukta olduğu belirtilmektedir. Yas danışmanlarının bu duruma ilişkin ifadeleri şöyledir:

Daha çok kadınlar danışmanlık ihtiyacı ile geliyorlar. Çünkü yasin sezgisel ve araçsal bir tarafı var ve çok klişe. Bu da kadınların sezgisel yas tuttukları erkeklerin

araçsal sürdürdükleri yas sürecini, yani duygusal tarafını erkeklerin bastırıldığı söyleniyor. Toplumsal cinsiyet faktörü belirgin burada. Neden belirgin? Çünkü bu bir klişe ve insanlar klişelerle yaşıyorlar, bazı yaşam olaylarını mecburen öyle. Benim çok değildir erkek danışanımın sayısı onu söyleyeyim. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Açıkçası bu konuda en azından son yıllarda benim gördüğüm kadarıyla kadınlar destek alma konusunda daha cesur davranıyorlar, daha cesaretli davranıyorlar. Bu tabii erkeklerin yaşamadıkları anlamına gelmiyor. Ama belki de baş etme becerileri ya da sosyal destek alanlarının veya yaşam alanlarının geniş olması nedeniyle belki erkekler pek fazla başvuru yapmıyor. Ama kadınlar bu konuda daha çok geldiklerini ben görüyorum yani. Biraz daha kadın sayısı en azından bende genelleme yapmayayım ama bana gelen danışanlar daha çok ağırlıklı yas sürecinde kadınlar oluyor. (YD2-Psikolog).

Diğer türlü tabii cinsiyet temelli düşünürsek yani kadınların daha yoğun bir şekilde aslında bu desteğe ihtiyaç duyduklarını, erkeklerin tabii ötelediklerini ama hiçbir zaman yani böyle bir danışmanlık -tabii keşke şey olsa yani hani Avrupa'da falan erkekler de çok rahat bir şekilde bu tarz destek mekanizmalarına başvuruyorlar - ama Türkiye'de biraz da o ataerkilliğin kendisinin yani çok fazla izin vereceğini zannetmiyorum. Hani bana sorsan kişisel olarak erkekler çok ciddi anlamda sürekli içlerine attıkları için aslında o kayıp onlarda daha derin izler bırakıyor. Ama desteği ve konuşmayı tercih etmedikleri için de hiçbir zaman mesela böyle bir danışmanlık hizmetini vs. falan akıllarından bile geçirmezler. Geçirmiyorlar da. Yani hem erkek olsun hem kadın olsun ve onların daha yoğun bir şekilde bu tarz desteklere ihtiyaçları olduğunu düşünüyorum. (YD1-Sosyoloji Akademisyeni-Terapist).

4.2.3.9. Danışmanlık sürecinde yapılan müdahalelere ilişkin görüşler

Yas danışmanlarının kayıp yaşamış ve yas desteği talep eden danışanlarına yönelik hangi müdahalelerde bulundukları ve nasıl bir destek sunduklarına yönelik bir soru da yöneltilmiştir. Yas danışmanlarının yas sürecini anlama ve olağan karşılamaya yönelik psikoeğitime vurgu yaptıkları, yine bireylerin sosyal destek ve baş etme mekanizmalarını kullanmaya yönelik farkındalığa atıfta bulundukları ve buna ilişkin terapi tekniklerini kullandıkları görülmektedir:

Tabii bu anlamda çok dikkatli olmamız gereken bir alan. Çünkü yas süreci, ben çok olumsuz etkilenebilen kişilerde bu anlamda hayatta artık daha çok bir depresyon yaşıyorlar. Bu anlamda hayata karşı olumsuz bir algıları oluşabiliyor. Bizim bu terapi sürecinde daha çok yapmaya çalıştığımız şey aslında bu hayatın içinde olabilen bir şey. Yani hayatın olağan akışına aykırı olmadığı, biraz daha onun yanında sosyal destek mekanizmalarının, baş etme mekanizmalarının farkındalığını sağlamak. Bunu yapmaya çalışıyoruz. Tabii ki de öleni geri getiremiyoruz. Ama özellikle o kişinin yanında olmaya çalışıyoruz. Artık bu konuda başvurabileceği istediği zaman gelebileceği, gelip paylaşabileceği birinin olduğunu hissettirmeye çalışıyoruz. En önemli şey bunu yapmaya, yani bu yas sürecinde en azından onun yanında olduğumuzu hissettirmeye çalışıyoruz. (YD2-Psikolog).

Şimdi zaten ilk aşama kişi bununla geldiği zaman bu ne demek oluyor? Önce yas ne demek oluyor, bunu önce kişiye psikoeğitim veririz yani. Yas ne demek oluyor, işte kayıp ne demek oluyor, bu hissettiğin duygular ne anlama geliyor? Bunları önce bir ayrıntılı olarak açıklarız. Eğer ki kişi zaten yasın ilk evrelerindeyse bunun normal

olduğunu bu sürecin, bu süreçten sonra geçeceğini, hissettiği duygu durumunun normal olduğunu kendisine ifade ediyoruz. Yani bu bir anormallik ifadesi değil. Bunu zaten söyledikten sonra kişi rahatlayabiliyor. Ama bazı durumlarda eğer ki yas mesela bir yıla kadar bile biz normal olarak götürürüz yas sürecini bir yıla kadar. Ama ondan sonraki süreçte bu uzamışsa uzamış yas veya karmaşıkla karmaşık yas olarak adlandırabiliyoruz. Bu süreçte biz işte devreye girebiliyoruz. O saplandığı noktalar üzerine biz terapi çalışmalarıyla bunu atlatmasına yardımcı olabiliyoruz. Hem acısına tanık olma anlamında hem de mesela bazı durum mesela yas durumundaki kişilerin, yasa saplanmış olan kişilerin durumlarında şu noktalara bazen rastlanabiliyor. Kişi ne yapıyor örnek veriyorum kayıptan sonra sürekli videolarını izlemeye başlayabiliyor. Israrla, bu ne demek aslında kişinin halen o kişiyi canlandırma girişimi olabiliyor yani. (YD7-Klinik Psikolog).

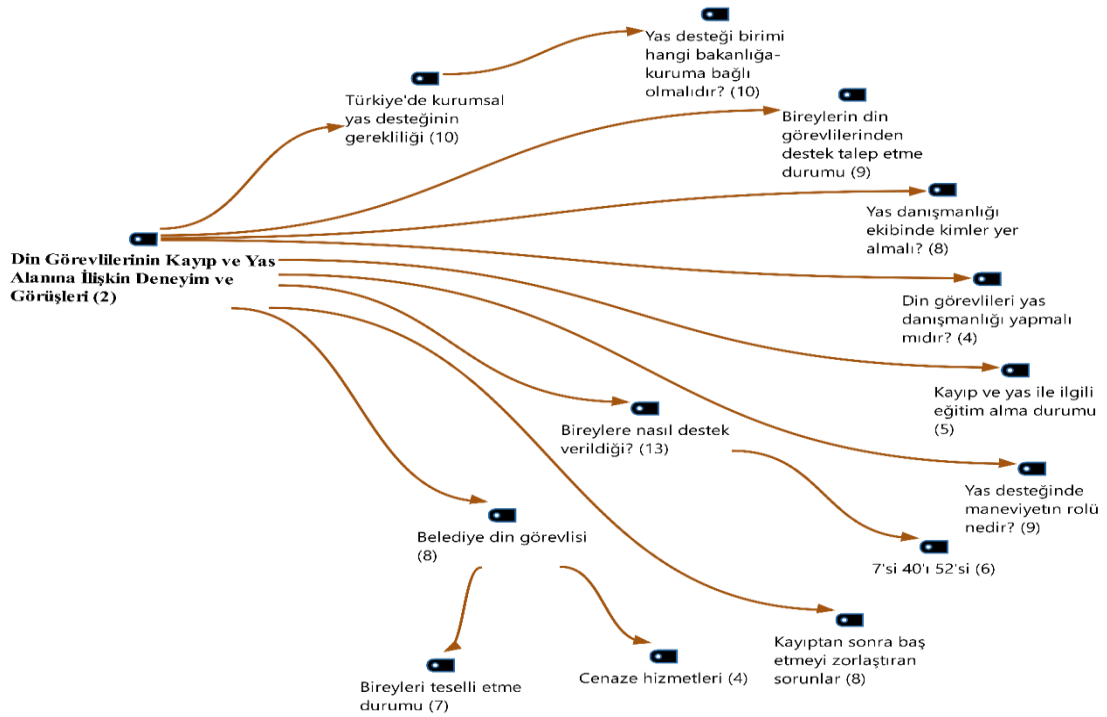
Yani bu süreçte psikoeğitim de verdiğimiz kişiler oluyor ya da terapiye aldığımız kişiler de oluyor. (YD9-Klinik psikolog).

Özetle yas danışmanlarıyla yapılan görüşmelerden elde edilen verilere göre; yas danışmanlarının bazıları özel eğitimlerle kendilerini geliştirdikleri ancak bazılarının da lisanstan aldıkları eğitimle alan deneyimlerini birleştirerek süreci yönettikleri; kayıp ve yas alanında lisansüstü eğitimlerin açılmasına olumlu baktıkları; Türkiye’de yas danışmanlığı uygulamasının kurumsal anlamda verilmesi gerektiği; yas danışmanlığı ekibinin ruh sağlığı çalışanlarından oluşması gerektiği ve gerekli durumlarda din görevlilerine yönlendirmeler yapılabileceği; ortak bir yas protokolünün yas danışmanlığı uygulaması için bir çerçeve oluşturabileceği ancak bu protokolün yasin nasıl değerlendirileceğine ilişkin olmaması gerektiği; sosyal destek mekanizması, inanç, dayanıklılık, ölenle kurulan sağlıklı bağlar ve ölüme ve hayata anlam yüklemenin bireyleri güçlendirdiği; yas yaşayanlara yönelik kültürel bazı değer ve tutumların, yası yaşamaya izin verilmemenin, yası bazı kalıpların içine koymanın ve kaybın hemen ardından sakinleştirici ilaç kullanmanın ise bireyleri güçsüzleştirdiği; cinsiyet bağlamında kadınların daha çok destek talebinde bulundukları ve erkeklerin yaslarını bastırdıkları, çoğunlukla kadınların ve ebeveynlerin çocukları için destek aldıkları; danışmanlık sürecinde bireyin kaybına anlam yüklemesine destek verildiği, terapi seanslarında bireylerin baş etme kaynaklarını ve sosyal destek mekanizmalarını fark etmelerine odaklanıldığı ve psikoeğitimler ve terapilerle sürecin yönetilmeye çalışıldığı anlaşılmaktadır.

4.2.4. Din görevlilerinin kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleri

Din görevlileri ölüm olayıyla iç içe ve dolayısıyla ölüm olgusunun önemli bir parçası konumundadırlar. İnsanların belli bir inanç sistemine göre yaşamlarını sürdürmeleri ve din görevlilerinin toplum üyelerini bazı inançsal pratiklerle uğurlamaları ölüm

olayında onların aktif roller üstlenmelerini beraberinde getirmiştir. Bu doğrultuda Türkiye’de de din görevlilerinin ölüm olayının merkezinde oldukları söylenebilir. Ölüm olayı ile iç içe olan din görevlilerinin kayıp ve yas hususunda neler yaptıkları, bu konuda bir eğitim alıp almadıkları, yakınını kaybeden bireyleri nasıl teselli ettikleri, Türkiye’de yas danışmanlığı uygulamasına ve yas ekibinde bulunmalarına ilişkin düşünceleri ve bu çalışmanın amaçlarıyla ilişkili olabilecek diğer bazı konuları irdelemek amacıyla 2 kişi belediyeden (bir kişi belediyeye bağlı ancak hastane morgunda görevli; diğeri ise belediyede cenaze hizmetleriyle ilgilenen din görevlisi), 1 kişi Kredi ve Yurtlar Kurumu’nda (KYK) manevi danışman ve 3 kişi Diyanet İşleri Başkanlığı’ndan (camilerde görevli) olmak üzere 6 din görevlisi ile görüşmeler yapılmıştır. Böylece farklı kurum ve birimlerde çalışan din görevlilerinin ölüm olayıyla ve sonraki süreçle ilgili olarak üstlendikleri sorumluluklar öğrenilmeye çalışılmıştır. Ayrıca bu çalışma sonucunda önerilmesi planlanan yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin din görevlilerinin hangi görüşe sahip oldukları da öğrenilebilecektir. Aşağıdaki şekilde (Şekil 4.9.) din görevlileriyle yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin kodlanmış hali paylaşılmıştır. Kodlanan bölümlerin yorumlanmasına ise aşağıda yer verilmiştir.



Şekil 4.9. Din görevlilerinin kayıp ve yas alanına ilişkin görüşlerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli ile gösterimi

4.2.4.1. Din görevlilerinin Türkiye’de kurumsal yas desteğinin gerekliliğine ilişkin görüşleri

Din görevlilerinin, kurulacak profesyonel bir ekiple kayıp ve yas ile ilgili kurumsal bir hizmet olarak yas desteğinin gerekli olup olmadığına yönelik görüşleri alınmıştır. Böylece din görevlilerinin kendileri dışında veya onlarla profesyonel bir hizmetin sunulmasına nasıl baktıkları anlaşılmaya çalışılmıştır. Yapılan görüşmelerin verilerine bakıldığında kurumsal yas desteğinin gerekliliğinin savunulduğu görülmektedir. Din görevlileri bu konudaki olumlu görüşlerini aşağıdaki gibi paylaşmıştır:

Dediğiniz gibi tamamen böyle bir profesyonel bir ekip kurulsa, bunu takip etse daha verimli olur mu? Tabii ki verimli olur. Çünkü sadece onun işi o olur. Yani ilaç yönünden destek gerekiyorsa ilaç yönünden destek verilir, işte manevi yönden eksikliği varsa manevi yönünden destek verilir. Yani ama bir ekip olarak çalışacağız. Öyle bir ekip kurulursa bu defa da senin bıraktığın yerden itibaren o başlar. (DG1-Belediye).

İsteriz, öyle bir birimin olmasını. İsteriz yani donanımlı, yetkili arkadaşların olup onları teselli edelim. Çünkü mesela biz cenazeye gasilhaneye indiğimiz zaman vatandaşın cenazesini en kısa zamanda yıkayıp, kefenleyip göndermek derdimiz. Biz onunla meşgul olurken bir yas danışma birimimiz olsa o arada onlar ilgilenebilir. Onların dertlerini dinleyebilir, onları teselli edebilir. Çünkü ben içeride cenazeyle uğraşırken onlarla uğraşma şansım olmuyor. Dışarı çıkarıyoruz, hemen arabaya koyuyoruz, hemen gidiliyor. Dolayısıyla o arada onlarla dertleşmek, onların acılarını paylaşma imkânımız olmuyor. Olması lazım. O ekibin kesinlikle hem din hizmetleri sınıfından hem Aile ve Sosyal Bakanlığı’ndan bir psikoloğun olması, manevi anlamda bizi, hani cenaze yakınına teselli edecek, hem manevi anlamda bilgi sahibi olması hem de dünyevi olarak da o ilmi bakımından da ilim sahibi olan kişilerin her iki kanadı dünya ve uhrevi dengeyi ortada tutarak teselli edebilecek bir ekibin olmasını isteriz. Dediğiniz gibi artı o sizin ortaya attığınız proje kapsamında da manevi danışmanlık birimi gibi Aile Sosyal’den de destek elemanlarının olabileceği görevlilerin bizim cenaze hizmetlerimizi tetikleyici ve destekleyici bir birim olarak ek olarak yanımızda yer almasını gerçekten canı gönülden isteriz. (DG2-Belediye).

Din görevlilerinden bazıları cenaze işlemleriyle ilgilenirken yasını yaşayan bireylere yeterince destek olamadıklarını, o anda dahi yakınına kaybedenlerin desteğe ihtiyaç duyduklarını ve dolayısıyla kurumsal bir desteğin gerekli olduğunu şöyle ifade etmektedir:

Onun ne kadar etkilendiğini gördüğümüzde yani bunun bir destek alması gerektiğini anlayabiliyoruz ve onu kendisi yenebiliyor mu, yenemiyor mu? Bakıyoruz paylaşımlarına, sosyal medyada olsun, konuşmalarından, işte bazen isyan edenler de oluyor. Kabul edememe. “O benim başıma niye geldi? Yani bu kadar yaşlılar varken benim gencecik oğluma mı oldu?” gibisinden. Bunu dinî yönden ayet ve hadislerle anlatmaya çalışıyoruz. Ama ne kadar etkili olabiliyor bilmiyoruz yani onu. Faydalı olur ya, çok da gerekli aslında ihtiyaç var ona. İnsanlar buna ihtiyaç duyuyor aslında. (DG6-DİB).

Bir KYK yurdunda manevi danışman olarak il müftülüğünce görevlendirilen bir din görevlisi de bireylerin karşılaştıkları problemler karşısında yalnız bırakılmamaları gerektiğini aşağıdaki sözlerle aktarmaktadır:

Hocam gençler, yani mesela ben şu anda gençlerle meşgul olduğum için gençleri örnek veriyorum. Yani toplumda sorunu olan insanların tamamını da buna dâhil edebiliriz. Sorunu olan herkes yani. Derdi olan herkesi yani değerlendiriyorum ben. Derdi olan insanların yanında olmak, onları kendi hâlinde bırakmamak hocam. Mesela onlar da kendi hâline terk edildikleri zaman onlar bu işten tek başına çıkamazlar. Tek başına çıkamadıkları gibi onlar kendilerini daha çok perişan ederler. Hem ruhi açıdan hem manevi açıdan hem maddi açıdan da perişan olurlar yani. Çünkü bunlar maddi, manevi, bunlar birbirine bağlı şeyler. Bunlar ayrı ayrı şeyler değil. (DG4-KYK-Manevi danışman).

Din görevlilerinden kurumsal yas desteğinin gerekliliğine yönelik görüşler alınırken bu konuya ilişkin paylaşımların hemen ardından bunun hangi bakanlık-kurum tarafından verilebileceğine yönelik bir soru da yöneltilmiştir. Dolayısıyla din görevlilerinin mevcut kurumlar içinden hangi kurumu yas desteği birimi için daha uygun gördükleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Böyle bir hizmetin Diyanet İşleri Başkanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Belediyenin bünyesinde veya bunların bir protokolle ortak hizmet verebileceğine dair görüşler bildirilmiştir. Din görevlilerinin buna yönelik paylaşımları şöyledir:

Az önce ifade ettik ya kimisinde manevi yönden eksiklik olur. Şimdi sen onu Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde olması gereken bir şeydir o. Çünkü manevi danışmanlığını o yapacak. Ama diğer tarafta psikolojik açıdan eksikliği olur. Bunu yürütecek olan Sağlık Bakanlığı. Yani çünkü şimdi sen bir Diyanet İşleri Başkanı'na doktor tahsis edemezsin. Var bununla ilgili onun da biriminde var, çalışıyor ama bu işi yürütsün diye doktor alamazsın. Çünkü onun bünyesi Sağlık Bakanlığı'na ait. Bir bölümüne bakarsan, dersin ki işte bu Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde olması gereken bir hizmet. Ama işte dediğim gibi bizim her hastalığımız şey değil. Bazen tıbben gereken bir hastalık oluyor. İşte onda dersin ki bu da Sağlık Bakanlığı'nın bünyesinde olması gereken bir hizmet. Ama ortaklaşa dediğim gibi. (DG1-Belediye).

Cenaze hizmetleri belediyenin görevi olmuş. Dolayısıyla dediğiniz gibi bu manevi danışmanlık yapacak birimin de belediye uhdesinde olması kadar da güzel bir şey olamaz. Ama burada işte cenaze hizmetlerinin yapıldığı noktalarda olmasını arzu ederiz. Çünkü bütün cenazelerin şu anda ilçemizdeki cenazelerin 100 cenazenin 98'i bizim elimizden geçiyor. Belediyenin elinden geçiyor. Dolayısıyla bu birimin olması lazım. Ama belediyeyle iç içe olmasını arzu ederiz. (DG2-Belediye).

Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı olarak din görevlisi hizmetinde bulunan bir din görevlisi (ilahiyatçı) ise bu desteğin Diyanet İşleri bünyesinde olabileceği ve bunun için kendi kurumu aracılığıyla girişimlerde bulunacağını ifade etmiştir. Ona göre ölüm

sonrasında ortaya çıkan sorunlar bağlamında da böyle bir yapılanmaya ve hizmete gereksinim duyulduğu açıktır. Katılımcının bu yönde bildirdiği görüşü şöyledir:

İfade ettiğiniz gibi biz neredeyse Türkiye'deki bütün birimlerle iç içe çalışan bir kurumuz, Diyanet İşleri Başkanlığı olarak. Bazen dediğiniz gibi Milli Eğitim'le çalışırız, bazen sağlıkla çalışırız. Mesela özellikle az önce ifade ettiğim gibi madde bağımlısı çocuklarımız ve biz emniyetle iç içe çalışıyoruz mesela. Emniyet mensuplarımız bize gelir. Mesela Diyanet İşleri Başkanlığı olarak biz nasıl bir oluşum içerisine girebiliriz? Nasıl bir grup oluşturabiliriz ki sadece dediğiniz gibi o taziye sürecinde değil, taziye sürecinden sonraki süreçte de kimi aileler dağılıyor, kimileri mesela yetim kalıyor, kimisi öksüz kalıyor. Anne babalar yaşlı mesela kimisi evde tek başına kalıyor. Bunlara nasıl yardımcı olunabilir, bunlara nasıl sahip çıkılabilir, bunlara arada bir nasıl gidilebilir, ziyaret edilebilir? İnşallah böyle bir çalışmanın içerisine de girecek, gireceğiz. (DG3-DİB).

Din görevlilerinin yas desteği hizmetinin gerekliliği ve kurumsallaşmasına ilişkin paylaşımlarından sonra aşağıda bireylerin din görevlilerinden destek talep etme durumlarına ilişkin din görevlilerinin ifadeleri yorumlanmıştır.

4.2.4.2. Bireylerin din görevlilerinden destek talep etme durumlarına yönelik din görevlilerinin görüşleri

Yakınını kaybeden bireyler yas süreci içerisinde geçirdikleri karmaşık yas tepkileri karşısında kendilerini çaresiz ve güçsüz hissedebilmektedir. Böyle bir sürecin içerisinde bireylerin cenaze işlemleriyle ilgilenen veya taziyeye giden din görevlilerinden teselli ve destek talep edebilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca kayıpları üzerinden belli bir süre geçtikten sonra kendileri bir din görevlisine gidip yardım/destek de talep edebilmektedir. Din görevlilerinin bu konudaki görüşlerine bakıldığında ölüm ve yas ile iç içe oldukları ve kendilerini bu sürecin doğrudan bir parçası olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Din görevlilerinin yardım gereksinimi olan insanlarla karşılaşma ve insanların kendilerinden destek talep etmeye yönelik düşünceleri şu sözlerle ifade edilmektedir:

Bir din görevlisi bazen bir köyde doktor görevini görmektedir. Evinde bir sürü ilaç bulundurur. Mesela köyden birisi hastalandığında ilk başvuracağı kişi din görevlisi olarak görülmektedir. Bu neredeyse sosyal hayatın bütün safhalarında, bizim insanlarımız kendini din görevlisine bir nevi başvurarak oradan destek almaya çalışıyorlar. Biz de bu bağlamda bütün noktalarda elimizden geldikince yardımcı olmaya çalışıyoruz. (DG3-DİB).

Bir de hocam şöyle bir şey de görüyoruz mesela. Adamın hiç dinî inancı yok, yani dinden tamamen uzak. Allah, peygamber normal hayatında, yani inanmayı bir tarafa bırakın, icabında yeri geliyor hakaret ediyor adam. Allah'a da küfredebiliyor, kitaba da küfredebiliyor, peygambere de. Ama bu adam bile böyle bir hadiseyle karşı

karşıya kaldığı zaman bize sarılıyor hocam. Dört elle bize sarılıyor. Onlar bile yani bu tür acılarla karşı karşıya kaldıkları zaman yine geliyorlar, işte bize sarılıyorlar. Bizim söylediklerimize, okuduklarımıza sarılmak durumunda kalıyorlar yani. (DG4-KYK-Manevi danışman).

S: Siz bu tür insanlarla karşılaşıyor musunuz yani?

Tabii, bu tür insanlarla karşılaştığım için örnek verdim. İkisnin üzüntüsünün karşılığı farklı. Biri isyan boyutunda, biri çok üzüntü boyutundan bazı sıkıntılar yaşıyor. O açıdan bu sorunlar bize gelmesine gerek yok. Biz sorunların tam ortasındayız zaten. Her oturduğumuzda bu konular zaten her an gündeme geliyor. (DG5-DİB).

Din görevlilerinin paylaşımları dikkate alındığında ölüm ve yas işinin günlük hayatlarının bir parçası olduğu ve kendilerini bu noktada merkezde konumlandıkları görülmektedir. Yakınlarını kaybeden insanlarla her an karşılaşma ihtimali olduğunu ve bu noktada insanların kendilerinden teselli beklediğini bildirmişlerdir. Din görevlilerinin bu konudaki görüşlerinden sonra yas ekibinin oluşturulmasına ve bu ekipte kimlerin yer alması gerektiğine ilişkin paylaşımları aşağıdaki başlık altında yorumlanmıştır.

4.2.4.3. Din görevlilerinin “Yas danışmanlığı ekibinde kimler yer almalı, bir yas danışmanlığı ekibi oluşturulsa nasıl olur?” sorusuna yönelik görüşleri

Yas danışmanlığı uygulaması ve bu uygulamanın kurumsallaşmasına yönelik sağlam bir zemin oluşturmak için yakınının kaybedenler, sosyal çalışmacılar, yas danışmanları ve din görevlileri olmak üzere dört grupla görüşmeler yapıldığı daha önce ifade edilmişti. Yas danışmanlığı uygulaması ve bu uygulamanın kurumsallaşmasının bir ayağı da yas ekibi ve bu ekibin içinde kimlerin yer alacağına ilişkindir. Buna yönelik sorular tüm gruplara yöneltilmiştir. Din görevlilerinin ise ruh sağlığı çalışanlarını tam olarak bilmemesi ve kendilerini bu alanda doğrudan sorumlu hissetmeleri/düşünmeleri, onların ruh sağlığı çalışanlarından yeterince söz etmemelerine sebebiyet vermiştir. Bu nedenle daha sağlıklı verilere ulaşmak amacıyla din görevlilerine zaman zaman diğer meslek gruplarının tanıtılmasına yönelik bilgiler aktarılmıştır. Söz konusu ekibin oluşturulmasına ve farklı grupların bu yapı içerisinde yer almasına yönelik din görevlilerinin paylaşımlarına aşağıda yer verilmiştir. Ekip yapılanmasını olumlu değerlendiren din görevlileri olduğu gibi kendilerini bu alanda destek vermeye tek yetkili olarak nitelendiren din görevlileri de olmuştur:

Yani çok isabetli bir şey olur. Çünkü yani bu tür destek yani manevi noktada ele alınmadan başka türlü destek olmuyor. Yani insanlar o manevi noktada bekliyor. Neyi bekliyor? Mesela bir yakını kaybetmiş adam. Yani ona mesela psikolog hani bilimsel açıdan veya maddi açıdan dünya açısından ne söyleyebilir? Ama manevi açıdan hele hele dinî kimliğinizle mesela manevi danışman -adı üzerinde veya imam hatip veya müftü- yani bu tür bir kimlikle karşısına çıktığınız zaman adam direkt yani yumuşuyor. Yani dünya hayatı, ahiret hayatı noktasında da ortaya koyduğunuz hakikatleri paylaştığınız zaman onunla, onun acısı dinmeye başlıyor. Müthiş bir etkisi var. Bu tür bir faydası var. (DG4-KYK-Manevi danışman).

Aslında bu ekip bizim müftülük olarak da oluşturulabilir. Ama sadece bir din görevlisinin olması da değil, dediğiniz gibi uzmanların da olması çok daha etkili olur. Onlarla istişare ederek nasıl konuşmamız gerektiğini, nelerden bahsetmemiz gerektiğini istişareyle daha etkili olabiliriz. (DG6-DİB).

Benim kendi alanım üzerinden değerlendirme yaptığım için biz bu alandan yaklaşıyoruz. Yoksa bir aileye veyahut da bu durumu yaşayan diyelim ki bir annenin evladı vefat ediyor. O bir psikolojik, ruhsal bir bunalım yaşıyor. Biz manevi boyuttan yaklaşıırken, bir psikoloji anlamında eğitim almış bir insan ona o alanda yaklaşacak diğer anlamda. Çünkü ben şuna inanıyorum; her alanın üstatları veyahut da en iyi bilenleri bu işi yapmalı. Şimdi ben psikolojik anlamda manevi danışmanlık yaparken, diğer anlamda danışmanlığını bu psikiyatrist uzmanlar, psikologlar yapmalı. Çünkü onların bir yöntemi vardır kendilerine göre bir bilimsel bilim yani sonuçta. Bilimsel bir çalışma gerektiği için şimdi hem onun yaptığını yapayım hem öbürünün yaptığını yapayım olmaz. Biz manevi yönden, dinî boyutuyla destek verirken, psikolojik anlamda da psikologlar ne yapacak? Danışmanlık yapacak. O kendi konusunun uzmanları işte hemşiredir, işte sosyal hizmetler uzmanıdır, din görevlisidir. Bunlar ortak çalışma yapabilir. Merkezde ne olacak? Bilimsel çalışma olacak. Bilimsel çalışma olunca mutabakata varabiliyorsunuz. Söylemler arasında çelişkiler oluşmuyor. O açıdan bilimsel çalışmaları yapan, bilim üzerinden bu konuları değerlendiren veyahut da söylem geliştirenlerle bir ekip kurulması çok müthiş bir fayda sağlar diye düşünüyorum. (DG5-DİB).

Din görevlilerinden bazıları bir ekip ile yas sürecine müdahale etmenin daha yararlı olacağını ifade ederken bazıları ise bu işin zaten din görevlilerince yapıldığını ve böyle bir ekip kurulacak olsa dahi müftülük bünyesinde kurulması gerektiğini ve burada bu desteğin yapılabileceği yönünde görüş bildirmiştir. Aşağıdaki başlık altında ise din görevlilerinin yas danışmanlığı yapmaya ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

4.2.4.4. “Din görevlileri yas danışmanlığı yapmalı mıdır?” sorusuna ilişkin görüşler

Başta evlilik ve aile problemleri olmak üzere din görevlilerinin danışmanlık yaptıkları üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin ABD’de 62 imamdan alınan yanıtlara göre Müslümanlar için din hayatın merkezindedir ve Kur’an ve hadislerin referans alınarak dinî ve manevi desteğin sunulduğu belirtilmektedir (Ali, Milstein ve Marzuk, 2005). Yine İran’daki Bam depreminde sosyal çalışmacılar birçok bireyi mollalara (mullah) yönlendirerek kayıplarını tinsel bir perspektiften ele almalarını sağlamıştır

(Javadian, 2007, s. 340). Başka bir çalışmada sosyal çalışmacı, doktor, hemşire ve din görevlilerinin mesaisinin bir kısmını danışmanlık yapmaya ayırdıkları belirtilmektedir (Mcleod, 2013, s. 2). Yine Almanya’da kiliseye bağlı bazı yas danışmanlık merkezlerinin olduğu aktarılmaktadır (Vergiss Mein Nie: Trauerbegleitung mit viel Kreativität”, 2021).

Daha önce hem literatür bilgisi hem de bu araştırmanın verileri doğrultusunda yas desteği ve teselli etmenin inançla ve dolayısıyla din görevlisi ile güçlü bir bağa sahip olduğu ifade edilmişti. Din görevlileri böyle bir hizmetin içinde zaten yer aldıklarını ve her din görevlisinin bu işin gönüllüsü olduğunu belirtmiştir.

İnsanın başına en büyük musibet sayılan ölüm geldiğinde, ilk başta çevresinde, yakınında görmek isteyeceği bir din görevlisidir. Zira din görevlisi insanların arasında Peygamber Efendimizin deyişiyle de “minel mehdi ile lahdi” yani beşikten mezara kadar din görevlisi insanlarla iç içedir ve bu bağlamda onlara yardımcı olma hususunda, en önde gelen şahsiyetler arasında görülmektedir. Din görevlisine baktığımızda, bir din görevlisinin insanlar arasındaki fonksiyonu bir köyde veya bir mahallede görev yapan bir din görevlisi; bazen bir doktor, bazen bir baba, bazen bir din görevlisi, bazen bir abi, bazen de yakını veya yavaşta büyük bir musibete uğrayan kişinin en yakını olma fonksiyonunu taşımaktadır. Yani bu rolü oynamaktadır insanlar arasında. Hâliyle de az önce de ifade ettiğimiz gibi insanın başına gelebilecek en büyük musibet ölüm musibetidir, ölümdür. Onun için insanlar hâliyle ilk başta dediğimiz gibi bir din görevlisine başvururlar. Zira bu din görevlisi o cenazeyi yıkayacak, onu kefenleyecek, defin işlemini yapacak. Sizin de ifade ettiğiniz gibi bizim alanımız sadece din değil. Biz sadece minberle, mihrapla normal camiye gelen cemaatle muhatap değiliz. Biz her kesimle muhatapız. (DG3-DİB).

Bu konu zaten her imamın gönüllü yaptığı bir çalışma olduğu için mesela herkes kendi bölgesindeki bu durumu yaşayan, yaşla ilgili işte bir ölümler neticesinde sorun yaşayan ailelerin kendi bölgelerindeki din görevlileri olarak Kur’an okumak suretiyle her akşam evlerine gitmek, ziyaret etmek suretiyle gönüllü görevliler zaten bunlar. Ekstradan şimdi şu görevli diye görevlendirmektense, ekip kurulursa, ekibin içerisine bu işlerden daha bir adım önde bu içerik anlamındaki arkadaşlarımız da katılmak suretiyle ekip çalışmaları açısından katkı sunabilir. Ama zaten bütün din görevlisi kardeşlerimiz kendi bulundukları yerlerde gönüllü manevi danışmanlık yaptığını biz zaten şahidiz. (DG5-DİB).

Din görevlileri cenaze ve defin işlemleri sürecinde bireyleri teselli etmeye çalışırken bazen kendileri de bu acı atmosferin etkisinde kalarak acıyı paylaşmak düşüncesiyle hüznlenabilmekte ve duygularına hâkim olamamaktadır. Bu durum insan olmanın bir gereği olarak düşünülebilir ancak işin profesyonellikten uzak olduğunu da göstermektedir. Din görevlisi her ne sebeple ve amaçla taziyede ve cenaze törenlerinde bulunursa bulunsun böyle bir yaklaşımla yakını kaybeden bireylere profesyonel anlamda destek olması beklenemez. Aşağıda bu görüşü destekleyen bir din görevlisinin paylaşımına yer verilmiştir.

Mesela bağımsız gasilhanede, yine bir Milli Eğitim'den bir öğretmen arkadaş gelmiş. Onlarla alakalı bir cenazeydi. O cenazede millet ağlıyor. Biz de tutamıyoruz kendimizi ağlıyoruz. Yine öğretmen diyor ki bana “Hocam her cenazede böyle mi ağlıyorsunuz?” diyor filan. Yani elinde olmuyor. Bazen mutlulukları paylaşıırken acılar daha çok paylaşıyor. Yani bunları yaşıyorsun. Hiç farkında değilsin. O anda kendinden geçiyorsun. Ne kadar işin olursa olsun iş şeye geldiği zaman, başkasının annesiymiş, başkasının evladıymış, başkasının hiç fark etmiyor. Acı acıdır. Sana olan acı bana da acı oluyor. Yani normal şartlar altında o anı yaşarken birinin ölümünü duyarım. İşim gereği sevdiğim ve tanıdığım biriye belki içimden üzülüyorum ama o ağlamalara şahit olduğumuz zaman da kendimizi tutamıyoruz, hani bunu da biz yaşıyoruz. (DG2-Belediye).

Teselli etme bağlamında kendilerini sorumluluk altında hisseden din görevlileri din eğitimi dışında bu tür spesifik alanlarda ayrıca bir eğitim almadıkları için teknik ve müdahale yöntemleri hususunda zayıf kalmaktadırlar. Yukarıda aktarıldığı gibi yakınını kaybeden bireylere yönelik “yanında olduğu, acısını paylaştığı” için kendisini tutamama şeklindeki yaklaşımlar geride kalanları güçsüzleştirme riski de taşımaktadır. Zira yakınını kaybeden bireyler böyle bir durum karşısında “Ben öyle bir acı yaşıyorum ki din görevlisi bile kendisini bu acı karşısında çaresiz hissediyor.” şeklinde bir düşünceye sahip olabilir.

4.2.4.5. Din görevlilerinin kayıp ve yas ile ilgili eğitim alma durumlarına ilişkin görüşler

Cenaze ve ölüm işleriyle iç içe bir görev sürdüren din görevlilerinin bireyleri desteklediklerine yönelik görüşlerinden sonra bu alan ile ilgili herhangi bir eğitim alıp almadıklarına bakmakta yarar vardır. Zira her ne kadar kültürel bazı değerler ve inancın kültüre yansıyan boyutlarıyla yakınını kaybeden bireyler adına bazı olumlu sonuçlar ortaya çıksa da iyi niyetle yapılan ancak bireyleri güçsüzleştiren bazı tutum ve eylemlerin olduğundan daha önce söz edilmişti. Dolayısıyla yukarıda kendi ifadeleriyle yas yaşayan bireylerle karşılaştıklarını ve onları teselli ettiklerini belirten din görevlilerinin kayıp ve yas alanına ilişkin bir eğitim alma durumlarını incelemek önem taşımaktadır.

Din görevlileriyle yapılan görüşmeler genel olarak değerlendirildiğinde cenaze işlemleri ve taziye sürecine yönelik sorumlulukların üstlenildiği ve din görevlilerinin bunları bir görev olarak yerine getirdikleri anlaşılmaktadır. Ancak görevlerinin çoğunlukla bunlarla sınırlı tuttukları ve özellikle uzayan ve etkileri yıllara yayılan yas sürecine yönelik bir müdahale yapma ile ilgili herhangi bir görüş bildirmedikleri ortaya çıkmıştır. Diğer bir ifadeyle din görevlileri, yas desteği ve danışmanlığı

denilince veya bununla ilgili bir eğitimden söz edince cenaze işlemlerine yönelik aktarımlar gerçekleştirmektedirler. Ayrıca ölümle ilgili işlemler ve taziye sürecini yas desteği kapsamında yorumlamaktadırlar.

Aşağıda bir din görevlisinin bu alanda eğitim alıp almadığına ilişkin bir paylaşıma yer verilmiştir:

Yani her bir din görevlisi gibi bizler de yaklaşık 25 yıllık bir hizmetimiz olduğu için, bizim Diyanet İşleri Başkanlığımız bu bağlamda bazen özel seminerler uygulamakta, bazen cenaze törenleriyle ilgili olarak cenaze yıkama olsun, kefenleme olsun, cenaze sonrası mesela o halkla iç içe bulunmanın ne derece önem taşıdığını aşlamak babında diyanet bunu her bir din görevlisinden istemektedir. Yani her bir din görevlisi zaten bu fonksiyonu üstlendiğinde, bu koltuğa oturduğunda dediğimiz gibi buna hazır olmak durumundadır. Çünkü orada bir sürü soru sorulacak ve bir sürü işlem görülecektir. Yani imamdan istenecektir. Bu bağlamda zaten elimizde bir sürü kitap var. Özellikle Diyanet İşleri Başkanlığımızın bize hazır olarak gönderdiği bu bağlamda bize yardımcı olacak bir sürü kitap var. Hem bunlardan istifade ediyoruz hem de Diyanet İşleri Başkanlığının özel olarak bizlere hazırladığı kurslarda ve hizmet içi eğitimlerde bunu görmekteyiz, kurs olarak da görmekteyiz. (DG3-DİB).

Yukarıda bir din görevlisinin açıkladığı üzere böyle bir fonksiyonun zaten din görevlilerince yerine getirildiği ve din görevlilerinin bu noktada kendilerini hazırlamaları gerektiği aktarılmıştır. Genel olarak cenaze işlemleriyle ilgili Diyanet İşleri Başkanlığı'nın bazı eğitimler düzenlediği ancak bunun doğrudan ölüm ve yas adı altında verilmediğini aktaran bir din görevlisi olduğu gibi lisans düzeyinde ilahiyat alanında eğitimini tamamlamasına rağmen bu içerikte herhangi bir eğitim almadığını belirten bir din görevlisi de bulunmaktadır:

Yani direkt öyle bir eğitim adı altında değil ama seminerlerde ölüm esnasında yakınlarına karşı nasıl davranmamız gerektiği noktasında, onları nasıl telkin etmemiz, nasıl uyarmamız veyahut onlara nasıl destek olmamız gerektiği noktasında konuşmalar yapılmıştı, seminerlerde. O anlamda işte hemen onların yanında olmamız gerektiği konuları konuşuldu. Ona yönelik içerikler konuşuldu ama direkt bu isim adı altında bir seminer veyahut da bir eğitici faaliyet olmamıştır. (DG5-DİB).

Yok. Ölümle ilgili hiçbir şey olmadı ya biz sadece yani ben ilahiyat da bitirdim. - Ben Erzurum ilahiyat açık öğretim- Orada da ölümle ilgili bir şey, özel bir eğitim yok. Yani diyanetin hizmet içi eğitim kurslarımız vardı. Sürekli şey üzerine ezber, okuma, geliştirme, ezberini çoğaltma. Bir de lazım olacak pratik bilgilerin ne olduğu. (DG6-DİB).

Bu yöndeki paylaşımların yanı sıra bu alanda belli bir eğitim alındıktan ve deneyim kazanıldıktan sonra sahaya inmenin gerekliliğini savunan bir din görevlisi ise düşüncelerini şöyle aktarmaktadır:

Kesinlikle yani donanım noktasında belli bir noktaya geldikten sonra bu insanlar sahaya sürülmeli. Yani öyle gelişigüzel bir şekilde yani efendim sen işte ilahiyatı bitirmişsin veya sen imamsın, hadi gel kardeşim burada bu şekil, o şekilde alana insanları çağırmak veya getirmek bu projeye zarar verir zaten. Yani o artık seminer mi olur, özel bir işte 3 aylık, 6 aylık bir eğitim süreci mi olur, ne olursa. O tür bir süreçte kesinlikle bunlar hazırlanmalı yani. (DG4-KYK-Manevi danışman).

4.2.4.6. Din görevlilerinin yas desteğinde maneviyatın rolüne ilişkin görüşleri

Yakınını kaybeden bireylerle yapılan görüşmelerde, maneviyatın yas yaşayan bireylerde güçlendirici bir faktör olduğu yönünde bir sonuç ortaya çıkmıştı. Maneviyatın inançla olan güçlü bağı ise din görevlilerine **“Sizce yas desteğinde maneviyatın rolü nedir?”** gibi bir soruyu yöneltme ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Din görevlilerine göre bireylerin yakınlarını kaybedip ölümle yüzleşmeleri onlarda inanç boyutunda bir yönelmeye vesile olmaktadır. Hatta onlara göre inanç noktasında “zayıf” olanlar dahi dinî telkinlerden etkilenmektedir. Din görevlilerinin bu konudaki aktarımları şöyledir:

Onları güçlü tutan o andaki verdiğimiz telkinlerimizdir. İnançlı kesim de olsa, inançsız kesim de olsa -ki Elhamdülillah bizim bu yöremizde %100 inançsız bir toplum asla yok, Allah’a şükür.- Ama imanı ve itikadı noktasında eksikleri olan birileri olsa bile, tabiri caizse alını secdeye gitmeyen, caminin yolunu bilmeyen birilerinin bile cenazesinde biz bulunduğunuz zaman o gün bizim bütün konuşmalarımız onlara hep artı yönden bir tesir ettiğinin farkında oluyoruz. Tesellimiz çok daha kolay oluyor. Onları ikna etmemiz çok daha kolay oluyor. Yani o acı günde vereceğimiz 3 kelime, en az 2 kelime onların hatıralarına iz bırakıyor diye düşünüyorum. (DG2-Belediye).

Mesela bu az önce saydıklarımızın hepsi inançlı bir bireye aktardığınızda, o buna iman ettiği için bunu kabul eder ve “Duyduk, iman ettik.” derler. Fakat mesela birisi belki bunları bilmiyordur. Peygamber Efendimizin hayatından, âyet-i kerimenin beyanından, sahâbe-i kirâmın hayatından mesela bihaber olanlar da vardır. Bunlara da bu saydıklarımızın hepsi mutlaka fayda verecektir. Mutlaka bir nebze olsun gönüllerini serinletecek ve yumuşatacaktır. Dediğimiz gibi inançlı olmayan birisinin yanında da bu telkinlerde bulunursan, 3 gün boyunca onun yanında yan yana bulunduğunda, o da acısını unuttuğunu ve yavaş yavaş hatta üçüncü günde müşahede ediyoruz. Özellikle en büyük kaybı olan ölü sahibinin dâhi üçüncü günde bizimle şakalaştığını, biz din görevlisi olmamıza rağmen bizimle mesela beşer hane olarak güldüğünü hatta bazen şakalara karıştığını görmekteyiz. Demek ki Peygamber Efendimizin sünnet-i seniyesi tam yerindedir. 3 gün yeterlidir ve üçüncü günde de bunun yavaş yavaş geride bırakıldığını görmekteyiz, müşahade etmekteyiz. (DG3-DİB).

“Daha çok ibadet edeyim ki eşimle orada beraber olalım.” noktasında insanlar gayret eden, gelen aileleri de gördüm. Bu söylemlerin neticesinde işte namaza başlayan, Allah'a yaklaşan çok insan olduğunu biz gördük. Ama güzel anlatılınca, rehber olununca insanımızın bu konuları anladığını ve İslam'a dine yöneldiğini müşahade ediyoruz. (DG5-DİB).

İnançlı olarak kendini tanımlayan ve çevre tarafından da öyle bilinen bazı bireylerin ise kayıp sonrasında İslam inancına göre yas ölçülerini aşarak isyan noktasına gelebildikleri de aktarılmaktadır. Yasın sarsıcı ve travmatik bir özellikte olması bireylerin inanç sistemlerine, kontrol mekanizmalarına ve dayanıklılıklarına rağmen onlarda ciddi bir güçsüzlüğe ve çaresizliğe neden olabilmektedir. Bir din görevlisinin bu duruma ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Yani inançlı insanlarda da gördüm ben isyan edenleri. İnancı zayıf olanların da daha sağlam durduğunu da gördüm. Bu da bir ilginç. Yani bu da şaşırtıyor insanı. Yani öyle inançlı dindar gördüğümüz insanlarda bile bazen ilk anda biz gittiğimiz için mesela yani olayı kabullenememe, isyan noktasına gelen insanları gördük, üzüyor tabii. Onu şöyle görüyoruz yani onu yani hata olarak değil de bir travma. Yani bu travmaya ben düşmem diye bir şey yok. Yani şok hâlidir. Yani bu imanlı olması veyahut dindar olup olmaması çok da şey olmuyor. (DG6-DİB).

Bir başka din görevlisi inançlı bireylerin uzun süre ölümlerinin yaslarını tutabildiklerini ancak “inanç ve iman” etkisiyle yaslarını belli ölçülerde yaşadıklarını şu şekilde aktarmaktadır:

Mesela ben öyle aile biliyorum ki hâlâ evladını kaybetmiş ve 30 sene geçmiş. O günkü gibi üzüntüsünü bugün yaşıyor. Ama isyan ederek değil. Geçmesine rağmen o acıyı, o evladının acısını hâlâ taşıyor, yaşıyor. Ama onu Allah'a isyan eder derecesine getirerek değil. “Ah yavrum, ah yavrum, ne çok seviyordum. Sen bizim için çok değerliydin. Seni hiç unutamıyorum. Hep gözümün önüne geliyorsun. İnşallah ahirette, cennette beraber oluruz.” gibi onun hasretini dile getirmek suretiyle yaşıyor. Diğeri ise tamamen Allah'a karşı bir sanki Allah ona bir ceza vermiş, bir suç işlemiş hâşâ. Davranışıyla daha çok Allah'a karşı söylemlerinde, isyan içerikli söylemleriyle karşılık vermesi suretiyle yaşıyor. (DG5-DİB, Konum 26-28).

Maneviyatın yas sürecinin belirleyici faktörlerinden biri olduğu daha önce ifade edilmişti. Ancak hem görüşme yapılan diğer gruplarda hem din görevleriyle yapılan görüşmelerde maneviyatın tek başına yası belirleyici bir faktör olmadığı, kimi bireylerde olumlu yönde etkili olduğu ancak “inançlı” olmasına rağmen kimi bireylerde yasıyla baş etmesinde yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla maneviyatın yas desteğinde etkili olduğu, bunun profesyonel destek sunumunda dikkate alınması gerektiği ancak bu durumun kayıp yaşayan her birey için geçerli olmadığı ifade edilebilir.

4.2.4.7. Yakınını kaybeden bireylere nasıl destek verildiğine ilişkin görüşler

Din görevlilerinden elde edilen veriler kodlanırken din görevlilerinin yakınını kaybeden bireylere nasıl destek verdiklerine ilişkin bir kodlu bölüm de

oluşturulmuştur. Aslında yakınıni kaybeden bireylerin din görevlerinden yardım isteme durumları, yas danışmanlığının gerekliliği ve yas desteğinde maneviyatın rolü bölümleri tartışılırken yakınıni kaybeden bireylere nasıl bir destek verildiğine ilişkin bazı paylaşımların yapıldığı görülmektedir. Ancak konunun bu başlık altında daha detaylı bir şekilde ele alınması ve yorumlanmasının daha yararlı olacağı düşünülmüştür.

Din görevlilerinin yakınıni kaybeden bireyleri teselli etmeye yönelik ifadelerinin çoğunlukla ve doğal olarak dinî telkinler şeklinde olduğu görülmektedir. Ayet ve hadisler, Peygamber Efendimizin örnek yaşantısı hatırlatılarak yakınıni kaybeden bireylerin bu noktalardan güçlendirildikleri anlaşılmaktadır.

Tabi, âyet ve hadisler ölçeğinde zaten insanoğlunun kendisi bile kendisine ait değil. Evlat bir emanet. Eş bir emanet. Dünya malı bir emanet. Böyle baktığınız zamanki karşılama şekliniz farklı oluyor musibetler, ölümler karşısında. Benimdir, bana aittir diye baktığınızdaki karşılama ve davranış farklı oluyor. Onun için Allah'tan geldik, Allah'a döneceğiz. Her şey Allah'ındır söylemi üzerinden o insanları teselli ediyoruz.

S: Bu herkeste etkili oluyor mu yani?

Bizim toplumda genelde etkili oluyor. Yani bizim toplumda belki dinî öğretiler noktasında zayıf kalmış, bilgisiz kalmış, yeterli derecede buna ulaşamamış, erişememiş insanlar olsa da çok dinî bilgi sahibi olmasak da bir şey var; bir kor var insanların kalbinde. Ona dokunduğunuz zaman bu gibi söylemler genelinde bayağı bir yüzde olarak da bayağı bir üst yüzdesi yüksek bir oranda etkili oluyor bizim toplumumuzda. (DG5-DİB).

Özellikle anne babasını kaybeden kardeşlerimize biz Peygamber Efendimizin anne ve babasını örnek göstererek bir nevi onlara teselli kaynağının, en büyük teselli kaynağının bu olması gerektiğini dile getiririz. Ayrıca bunun dışında mesela çocuğu vefat edenlere de yine Peygamber Efendimizin hayatından örnekler veririz. Bizler bazen sahabe-i kiramın da hayatından örnekler vererek, ölü yakınlarını teselli etmeye çalışarak yardımcı olmaya çalışıyoruz. Özellikle ölü yakınlarına bu örnekleri aktarıyoruz ki hem bunu kabul etsinler hem bunu başlarında bir bırakın bir musibet, bir nimet olarak görebilsinler. (DG3-DİB).

Cemaatimizle karşılaşıyoruz mesela oğlu ölüyor, kızı ölüyor, annesi babası ölüyor adamın. Biz bunlarda daha çok Peygamberimiz... Peygamberimiz mesela kendi hayatında Peygamberimizin 7 tane çocuğu vardı, 6'sını hayatındayken kaybetmiştir mesela. Sonra babasını zaten doğmadan kaybetmiş. Doğduktan sonra annesini kaybetmiş. Dedesini de küçük yaşta kaybetmiş yine. Yani en büyük sıkıntıyı, eziyeti bu noktada o çekmiş ama bunun sonuç itibarıyla ilahi bir kanun olduğunu, yani onlar ölecek, zamanı gelecek biz de öleceğiz. (DG4-KYK-Manevi danışman).

Bazen de din görevlileri ölen kişinin iyi amellerine atıfta bulunarak, sevenlerinin çok olduğunu (örneğin taziye den de göstererek) hatırlatarak ve cennette insanların

sevdikleriyle birlikte olacağına vurgu yaparak geride kalanları teselli ettiklerini ifade etmiştir:

Ya tabii ki yaptığı hayırlardır, işte iyi insan olması, bak herkes tarafından seviliyor, cemaati çok kalabalık. Bunlar hoşuna gidiyor. Yani cemaati çok kalabalıktı dendiğinde o bir mutluluk oluyor insan için. Demek ki benim yakınım, onu seviyorlardı. Herkes gelmiş şey yapıyorlardı. Bu tür şeylerden bahsediyorum. “Ne mutlu sana ki böyle bir evlat yetiştirmişsin. Herkes ağlıyor onun için. Sadece sen değil. İnşallah cennette kavuşursunuz. Ebediyen beraber olacaksınız, daha ne istiyorsun? Sen de işte ona layık olarak hayatını sürdür ki ayrı kalmayasınız ahirette. Yani orada ibadetlerini ihmal etme. Hep hayır yap, iyilik yap. Cennete beraber girin. Orada ayrı kalmayın.” diye. O da ona çalışıyor şimdi. Ondan ayrı kalmayayım diye ibadetlerini yapmaya çalışıyor, hayırlarını arttırıyor. (DG6-DİB).

Bir KYK yurdunda manevi danışman olarak görev yapan bir din görevlisinin kayıp yaşayan gençlerle karşılaşma durumu ve varsa bunlar için sunulan herhangi bir manevi desteğin nasıl verildiğine ilişkin görüşmede, manevi danışmanın kayıp ve yas ile ilgili psikososyal açıdan aslında herhangi bir destek sunmadığı ve memleketine gidip gelme hususunda "abilik" yaptığı görülmektedir. Bu durumu ise manevi danışmanlık kapsamında değerlendirmektedir. Manevi danışmanın bu yöndeki ifadeleri şöyledir:

Şimdi bir tane öğrencimle karşılaştım öyle. Kendi annesini kaybetmişti galiba. Annesini değil, dedesini kaybetmişti. O çocuk buradan memleketine gitmek zorunda kaldı. O memleketine giderken, gelirken onlara bilet alma noktasında işte yardımcı olduk. O geldikten sonra onun işte moralinin erken düzelmesi, erken toparlaması noktasında ona yardımcı olduk mesela.

S: Nasıl bir desteğiniz oldu, ne kadar görüştiniz onunla?

Şimdi o zaten namazlara da gelen bir çocuktı kendisi. Özel odaya da zaman zaman çağırıyordum onu işte çay vs. eşliğinde oturup konuşuyorduk. Onun için şimdi maneviyat noktasında da fazla uzak olmadığı için onu toparlamak zor olmadı yani. Yani birazcık daha kolay oldu tabii maneviyat önemli şimdi burada. (DG4-KYK-Manevi danışman).

Din görevlilerinin yakınıni kaybeden bireyleri zaman zaman evlerinde ziyaret ettikleri, Kur'an-ı Kerim okudukları ve ölenlerin ruhuna dua ederek geride kalanları teselli etmeye çalıştıkları da olmaktadır. Bu durumun din görevlileri için kişisel hassasiyete bağlı olarak yerine getirildiği ve gönüllü bir çabaya dayandığı görülmektedir. Bir din görevlisinin bu yöndeki paylaşımı şöyledir:

Yani biz fırsat buldukça ara ara onları ziyaret ediyoruz. Gündüz onu ziyaret edelim. Bazen cuma akşamları “Bu akşam Kur'an-ı orada okuyalım. O hoşuna gider, sevinir.” diye dediğimiz ailelere yapıyoruz onu, yani müezzin arkadaşlar. Çok konuşmaktan ziyade onu dinliyoruz bazen. Çünkü içini dökmesini, insan içini dökünce rahatlıyor. Ama şunu da gördük; o acı hâlen konuştuğunda var olduğunu gördük yani. O unutmuyor. Unutuyor gibi görünse de konuştuğunda konuşuyor, döküyor içini bitmiyor falan. (DG6-DİB).

Ölümlerin ardından gelenekselleşmiş bazı âdetlerin özel günler olarak nitelendirildiği ve insanların bu inançsal-kültürel adetleri yerine getirmeye özen gösterdikleri bilinmektedir. Ölüm olayı etrafında şekillenen bu özel günlerin Türkiye’de 7’si, 40’ı ve 52’si olarak geçtiği ve bu günlerde insanların ölümlerini andıkları, dua ettikleri, mevlit okuttukları belirtilmektedir (Eroğlu, 2020). Din görevlilerinin bu özel günlere iştirak ettikleri, ölenin yakınları tarafından din görevlilerinin davet edildiği aktarılmıştır. Din görevlileri bu özel günleri her ne kadar tasvip etmese de dinen uygun bulmasa da söz konusu davetlere katılmaktadırlar. Din görevlilerinin bu konudaki deneyim ve görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Yani az önce sordunuz ya işte 7’sidir, 40’ıdır, 52’sidir. Buna çok fazla böyle 7’yle işte 40’yla, 52’yle sabitlememe konusunda, ona dikkat ederek. Çünkü onu biz bazen sonradan koymuş olduğumuz kurallarla yerleştiriyoruz. Yani aslında işte 40’ıdır, 52’sidir. Mesela 52’sinde niye okutuyor? 52’sinde işte vücut kemikten ayrılmaya başlıyor. Yani vücut artık kemikten dökülmeye, etten dökülmeye başlıyor. O esnada da ya ben onu yalnız bırakmayayım diye o ana denk getiriyor. İşte ama bunu sabitlersek illa bugün okunacak, illa 52’sinde okutacak olursak biz bir defa hurafeye dönuştürmüş oluruz. (DG1-Belediye).

Her alanda biz varız. O anlamda bu işte 7’si, 40’ı dediğimiz İslam’da olmasa bile bir gelenek hâline gelen bu günlerde, cenaze günlerinde, mevlit günlerinde kardeşlerimizin, bizim arkadaşlarımızın veyahut da bu durumu yaşayanların yanında yer alıyoruz. (DG5-DİB).

Bazı din görevlileri ise bu özel günlerde insanların toplanmasını ve orada toplananların inanç ve ölüm konusunda daha duyarlı olmalarını fırsat bilerek orada dünya ve ahiret yaşamına ilişkin mesajlar verdiklerini belirtmiştir.

Yani orada konuşma yapıyoruz ya. O çok da hem bizzat ölen yakını hem de komşular üzerine. Ölüm bir insanda bir yumuşama da yapıyor, yani çok kolay o kalbine girebiliyorsun. Ahiret hâllerinden bahsedince böyle pürdikkat dinlediğini görebiliyorsun. Normal zamanda bahsetsen ahiretten, ölümden çok da dinlemiyor. Ama o taze ölüm acısı yaşamış insanlar sevdikleri, yakınları pürdikkat dinliyor şeyi. O anda işte kalbine dokunabilmek, damarına basmak, belki hayatını tamamen değiştirebilecek şeyler olabilir düşüncesi var. Niyet var orada. (DG6-DİB).

Orada toplananlar imamın ağzına bakarlar. İmamın ağzından çıkacak iki çift güzel söz, onların bazen hem dünyalarını aydınlatabiliyor hem de ahiretini aydınlatabiliyor. İnşallah biz de bu bağlamda yardımcı olmaya çalışıyoruz. (DG3-DİB).

Bu özel günlerin, yakını kaybeden bireyler açısından yerine getirilmesi gereken bir görev olması ve yapılan dinî okumaların, dağıtılan yemeklerin ölenin ruhuna, ahiret hayatına aydınlık olmasına vesile olacağına inanılması geride kalanları rahatlatmaktadır. Din görevlileri de bu özel günlerde geride kalanları teselli etme,

rahatlatma, acısını paylaşma ve ayrıca orada toplananlara dinî mesajlar iletme sebebiyle katıldıkları anlaşılmaktadır. Bu adetlerin inançsal olarak doğruluğuyanlılığı bir yana, geride kalanlara manevi açıdan iyi geldiği din görevlilerince ifade edilmiştir.

4.2.4.8. Din görevlilerine göre geride kalanların yas süreçlerini zorlaştıran problemler

Yakınını kaybeden bireyler sadece gidenin ölüm acısıyla bu süreci yaşamak durumunda kalmıyor ayrıca bu süreci zorlaştıran, bireylerin acılarını derinleştiren durumlar da olmaktadır. Geride kalanların bazen ölenin ardında bıraktığı çözülmemiş sorunların olması, bazen kaybedilenle önceden sahip olunan bağlar ve ilişkinin boyutu bazen de kültürel-çevresel bazı eylemler geride kalanların bu zorlu sürecini daha da katlanılmaz bir hale getirebilmektedir. Din görevlilerinin ölüm olayı ile iç içe olmaları sebebiyle geride kalanları güçsüzleştirebilecek ve yas sürecini zorlaştıracabilecek problemlerin neler olduğuna ilişkin görüşleri alınmıştır. Bu konu ile ilgili din görevlilerinin vurgu yaptığı birkaç husus olmuştur. Buna yönelik paylaşımlar şöyledir:

Şimdi mesela demin bir örnek verdim hocam. Yani oğlu alkollüyken trafik kazasında ölüyor. Şimdi dışarıdaki bir kısım insanlar ne yaptılar mesela? “Ya onun işte oğlu içti, içti, sarhoşken işte öldü gitti.” Hatta daha kötü ifadelerle mesela bunun öldüğünü ifade ediyorlar. Şimdi bu o insanın acısını yani daha çok derinleştirmektedir. O insanı perişan hâle getirmektedir. Ona hiçbir faydası yok bunun zarardan başka. Bir de milletin de tabii şu var hocam, yani toplumda da insanlar bu tür hadiseler üzerinden çok farklı konuşmalar yapıyor. Tabii çok eklemeler yapıyorlar yani. İşte “Sarhoştun, şöyle yaptı, böyle yaptı, öldü, gitti vs.” Yani o ailenin acısını hiç düşünmeden bir sürü şey söylüyorlar. Yani başkasının acısı üzerinden bir sürü şey söylüyorlar. Ama o aile gerçekten o beni de çok etkilemişti. Hâlâ görüşüyorum onlarla ben. (DG4-KYK-Manevi danışman).

Yukarıda da bir din görevlisinin belirttiği gibi ölümün toplumun tasvip etmediği alışkanlara bağlı olarak gerçekleşmesi sebebiyle ölen ve geride kalanlar hakkında olumsuz ve incitici söylemlerin yayılması geride kalanların acılarını derinleştirmekte ve onları daha güçsüz hale getirmektedir. Diğer yandan bu örnekte olduğu gibi ölen kişinin aile yaşamına, inanca uygun olmayan bazı alışkanlık ve olumsuz davranışlara sahip olması da geride kalanları kaygılandırmaktadır. Ölenin ahiret hayatında nerede olduğu ve cennet-cehenneme ilişkin düşünceler ölü yakınlarında üzüntüye sebep olabilmekte ve onların kederlerini arttırabilmektedir.

Şimdi mesela o çocuğun şöyle bir iki boyutu vardı hocam. Yani ailesi özellikle babası beş vakit namazlı, cami cemaati bir adamdı. Şimdi alkollü bir oğlunun ölümü

üzerinden yani böyle perişan bir ölüm. Şimdi babası sürekli aklından çıkaramıyor. Niye çıkaramıyor? “Ya şimdi bu çocuk içkiliyken, sarhoşken gitti.” diyor. Bunu dert ediniyor. “Acaba cennete mi gitti cehenneme mi gitti?” (DG4-KYK-Manevi danışman).

Yakınlarını kaybeden bireylerle yapılan görüşmelerde de ortaya çıkan bir diğer konudan din görevlileri de söz etmiştir. Ölenle iyi bir yaşam sürdürmüş olmak, iyi anılara sahip olmak, güçlü bağlarla ilişkilerini sürdürüyor olmak ve ölüm olayıyla bunların kaybedilmesi geride kalanlarda büyük bir boşluğa neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle ölen kişi hayattayken geride kalanların hayatında ne kadar yer kaplıyorsa öldüğünde de geride kalanların hayatında o kadar büyük bir boşluk oluşmakta ve bu yüzden geride kalanlar güçsüzleşmektedir.

Çok birbirine bağlı olmak, yani uzun bir hayat istiyormuş, paylaşım olmuş. Mesela benim için bir anne. Mesela annem sağ Allah'a şükürler olsun. Annem mesela babamın vefatından sonra evlenmedi. Hep bizimle. Yani annem benim için bir baba yerinde mesela. Yani onun kaybı beni nasıl etkiler acaba dedim. Düşündüğümde kendimi çok güçsüz hissedirim diyorum. (DG6-DİB).

Toplumsal-çevresel olarak yas yaşayanlara müdahale edilmesi, yaslarını sürdürmeleri/bitirmelerinin beklenmesi gibi durumlar da geride kalan bireyleri üzmemekte ve güçsüzleştirmektedir. Zira çevreden bazı kesimler yasın belirli bazı kalıplar içinde yaşanmasını istemekte ve bireyleri buna zorlamaktadır. Bu tür durumlarda yasın bireye özgü ve kişisel olma özelliği görmezden gelinmektedir. İki aylık bebeğini kaybeden ve aynı zamanda din görevlisi olan bir katılımcının bu yöndeki ifadeleri şöyledir:

Vatandaş da şeye zorluyor yani “Bunu yapmamışsın, niye yapmadın?” işte “Onu niye ekmedin, bilmem ne falan.” Toplumsal da bir baskı sürekli oluyor her şeyde. İster istemez ayağa kalkmak zorunda kalıyorsun yani. Kendince teşvik ediyor ama seni anlamıyor. Yani o andaki o gücün olmadığını görmüyor. (DG6-DİB).

4.2.4.9. Belediyelerde görev yapan din görevlilerinin kayıp ve yasla ilgili deneyim ve görüşleri

Günümüzde mezarlıklarla ilgili iş ve işlemlerin ve defin hizmetlerinin belediyelerce verildiği bilinmektedir ve bu durum gittikçe yaygınlık kazanmaktadır. Mezarlıkların inşası, cenaze nakli ve defin işlemleri belediyelere devredilmiş durumdadır (Akıllı, 2020). Bu kapsamda belediyelerde din görevlilerinin bu tür iş ve işlemleri yürütmek ve koordinasyonu sağlamak üzere istihdam edildikleri görülmektedir. Belediyelerde görevlendirilen din görevlerinin bir ölüm olayı gerçekleştiğinde hangi görevleri yerine

getirdikleri, yas ve teselli etme bakımından bir sorumluluk üstlenip üstlenmediklerini irdelemek amacıyla farklı belediyelerde çalışan iki din görevlisiyle görüşmeler yapılmıştır. Bunlardan birisi belediyeye bağlı ancak il sağlık müdürlüğüyle yapılan bir protokol neticesinde hastane morgunda görev yapmakta diğeri ise belediyede cenaze hizmetleri biriminde yönetici statüsünde çalışmaktadır. Belediyeye bağlı ancak hastane morgunda görevlendirilen din görevlisinin cenaze işlemlerine ilişkin ifadeleri şöyledir:

Genelde bu hizmet belediyelerin organize etmiş olduğu gasilhaneler nezdinde yapılan bir hizmet. Yani belediye gasilhanesini oluşturur, personelini alır. Bu hizmet orada yürütülür. Ama Artvin küçük bir yer, vefatların %99'u da hastanede gerçekleşir. Yani evde vefat çok az olur. Olduğu zamanda da bu hastaneye gelir. Toplum sağlık doktoru gelir, hastanede ölü muayenesi eder veya toplum sağlık oraya gider, orada ölü muayenesi eder. Yine eninde sonunda belgeleri hazırlamak için buraya gelir. Dolayısıyla vefat eden şahıs zaten buraya geliyor veya da işte yoğun bakımda vefat etmiştir, veya da Covid servisinde vefat etmiştir. Hangi serviste vefat ederse etsin her halükârda morga geliyor, hastanenin morguna geliyor. Böyle bir mecburiyet olduğundan dolayı da şu oluyor. Belediye diyor ki hocam hastaneye: “Siz bu hizmeti yürütün, maddi külfetini de ben karşılayayım.” Hastanede vefat eder, hastaneden belediye aranır. Belediye gider hastaneden vefatı alıp götürür morga. Morgda yıkanır. Ondan sonra götürür teslim eder. Burada dediğim gibi şey olmadığı için bizdeki belediye hizmeti buradan alıp götürmeleriyle başlıyor. Hocam bizim buradaki hizmetimiz yıkayana kadar ve teslim edene kadar. Yani bizim gidip define, ondan sonra hatta yani birçok cenazeye bile biz katılamıyoruz. Çünkü burayı bırakmak gibi bir şansın olmuyor. (DG1-Belediye).

Belediyede cenaze hizmetlerinin sunulmasından ve koordinasyonundan sorumlu bir din görevlisi ise bir vefat haberi alındığında neler yapıldığına ilişkin bilgileri şöyle ifade etmektedir:

2015 Nisan itibarıyla cenaze hizmetlerinin oluşturulması kapsamında kurumlar arası geçiş yaptık ve burada cenaze hizmetleri birimini kurduk. 2015'ten beri burada fiilen hem bağımsız gasilhanemiz hem çalışanların içerisinde tek işi cenaze hizmetleri olan 3 tane bay, 2 tane bayan elemanımız var. 7/24 cenaze olduğu zaman en uzak Trabzon'dan, Erzurum'dan olmak üzere cenazeleri getirip onların iş ve işlemini yapıyoruz. Ben belediyemizin cenaze hizmetlerinin koordinasyonunu sağlayan bir din görevlisiyim. İdarecilik yapıyorum. Arkadaşlara, cenaze haberini aldığım zaman vatandaş beni arıyor. Hocam cenazem var dendiğinde vatandaş... İşte şu anda şekil A'da olduğu gibi Artvin'de cenaze var dendi. Ben de hemen soförü arıyorum. Artvin'e gidip cenazeyi getiriyor. Burada yıkanması gerekiyorsa, burada gasilhanemizde yıkıyoruz. Artvin'de yıkanıyor da hazır yıkanmış alıp köyüne teslim ediyoruz. Ertesi günü de elemanlarıma: Falan köye gidip mezar kazıma iş ve işlemleri var.” diyorum. Onların da tamamını biz sevk ediyoruz. Vatandaşa cenaze yıkanması, cenazenin kefenlenmesi, cenazenin mezar tahtasına varıncaya kadar bütün iş ve işlemler hiçbir ücret talep edilmeden tarafımızca yapılmaktadır. (DG2-Belediye).

İki din görevlisinin cenaze işlemlerine ilişkin verdikleri bilgiler birlikte değerlendirildiğinde cenaze işlemlerinin tamamen belediyelerce yerine getirildiği ve istenildiği takdirde bu iş ve işlemlerde cenaze yakınlarına çok az sorumluluk bırakıldığı görülmektedir. Bu durum cenaze yakınlarının yükünü hafiflettiği gibi bireylerin bu işlemlere dahil olmamaları sebebiyle ölenle sağlıklı vedalaşamadıkları, kabullenmenin zorlaştığı ve dolayısıyla da yas sürecinin daha sancılı geçtiği söylenebilir. Zira sağlıklı bir yas için sağlıklı vedalaşmanın gerekli olduğu daha önce vurgulanmıştı. Dolayısıyla bu tür hizmetlerin belediyelerde, tek bir merkezde toplanmış olması ve yerine getirilmesi cenaze yakınları açısından olumlu bir hizmet sunumu olarak değerlendirilebilir. Ancak yakını kaybeden bireylerin de sağlıklı bir vedalaşma için cenaze işlemlerine dahil olmaları teşvik edilebilir.

Belediyelerdeki din görevlilerinin cenaze işlemlerine ve hizmetlerine yönelik verdikleri bilgiler aktarıldıktan sonra belediyelerin veya buralarda istihdam edilen din görevlilerinin yakınlarını kaybeden bireyleri teselli etmeye yönelik bir sorumluluk üstlenme durumlarını değerlendirmek yararlı olacaktır.

O cenazeyi buradan alır belediye, götürür Merkez Cami'ne. Hangi camide kılınacaksa Merkez Cami'ye götürür. İşte başka camide kılınacaksa başka camiye götürür. Gideceği camiye oradaki görevlinin zaten haberi vardır bilgi geçmiştir. Çünkü selası da okunmuştur o cenazenin. Orada namazını kıldırılır. Artık hangi bünye şeydeyse yani işte merkezdeyse oradaki hocalarımız gelirler definde yardımcı olurlar. (DG1-Belediye).

Zaten hastane bünyesinde olduğu için bunda gelen şahıslar zaten cenazeyi almaya gelenler bu konuda zaten bilgililer. Şöyle bilgililer; doktor aramış, “Hastanızı kaybettik.” demişler zaten. O gereken desteği zaten ona vermiş. Buraya gelen zaten birçok şeyde hazırlıklı geldiği için böyle çok fazla teselli edilecek bir durum oluşmuyor. Yani çünkü adam buraya gelirken işte gidip cenazemiz var. Ha tabii ki üzülen oluyor. Ona da işte “Herkesin başına gelecek, her nefis ölümü tadacaktır.” ayet-i kerimeleriyle ifade ediyoruz. Ama dediğim gibi çok fazla şeyle karşılaşılmaz. Psikoloji olarak da az önce ifade ettiğim gibi zaten bize gelene kadar onu bir nevi kendisi sindirmiş oluyor. Çünkü doktor haber vermiş olur, işte geliyor yukarıdan evraklarını hazırlıyorlar şey yapıyor. Bu artık bunu bir nevi kabullenmiş oluyor. Şu anda biz içeride iken hoca hanım cenaze yıkıyor ve şu anda dışarıda cenaze yakınları var. Belki orda 9-10 kişi de vardır, belki de daha da kalabalıktır. Herhangi bir şeyle karşılaşma, yani şu anda sizin dikkatinizi çeken herhangi bir durum var mı? Hiçbir şey yok. Ne bir taşkınlık var ne bir böyle aşırı derecede hüznün var. Bu biraz şeyden kaynaklanıyor işte, vefatın beklenmesinden kaynaklanıyor. İşte birazdan işte dün vefat etmiş, bugün alacaklarını söylemiş, bugün alıyorlar. Dolayısıyla da o zamana kadar kendini hazırlamış hani biraz daha hazırlanmış olmasından kaynaklanıyor. (DG1-Belediye).

Hastane morgunda çalışan din görevlisi hastane doktorları tarafından ölü yakınlarına önceden haber verildiğini, ölüm dosyası ve işlemleriyle uğraşılırken ölümün

kabullenilmeye başlandığını ve hastane morgunda bekletilirken, yıkanırken de belli bir süre geçtiğinden herhangi bir hüznün ortamının oluşmadığını ve aşırı tepkilerin verilmediğini aktarmaktadır. Din görevlisinin buradaki aktarımlarına göre cenaze, yakınlarına teslim edilme aşamasına geldiğinde her şey normalleşmiş olmaktadır. Ancak burada şöyle bir ayrımı yapmakta fayda vardır; gerek cenaze yakınlarının ölüm olayının şokunda olması, gerek ölü yakınlarından belli bir kesimin cenazeyi almaya gitmesi (aşırı tepki verebilecek kişilerin hastaneye gönderilmemesi vb.) ve yas sürecinin uzun bir sürece yayıldığına göz ardı edilmesi buradaki din görevlisinde ölü yakınlarına karşı teselli ihtiyacının olmadığı şeklinde bir düşünceyi ortaya çıkarmıştır. Bu durumların görüşülen DG1'e hatırlatılması/aktarılması üzerine *“Biz cenazeyi definden, şeyden sonra, yıkadıktan sonraki bölüme çok fazla kayamıyoruz.”* (DG1-Belediye) şeklinde yanıt vermesi bireyleri destekleme ve teselli etmeye ilişkin bir çabalarının/girişimlerinin olmadığını göstermektedir. Diğer kurumlarda çalışan din görevlilerinin de benzer şekilde ölüm sonrasında uzun süre devam edebilen yas sürecine yönelik yeterince bilgi sahibi olmadıkları, yapılan iş ve eylemlerin yas desteği şeklinde değerlendirildiği dikkati çekmektedir. Hastanede çalışan din görevlinin paylaşımlarına bakıldığında da bu durum açıkça görülmektedir.

Belediyenin cenaze hizmetleri biriminde yönetici olarak görev yapan bir din görevlisine ise bireyleri teselli etme bağlamında ne yaptıklarını öğrenmeye yönelik ***“Siz yakınlarını kaybeden bireyleri nasıl teselli ediyorsunuz, destek sunuyorsunuz?”*** sorusu yöneltilmiştir. Din görevlisinin yanıtı aşağıdaki gibidir:

Mesela biz bir önceki dönemde belediye başkanlığıyla beraber taziye gittiğimiz zaman bir din görevlisi sıfatıyla oraya gittiğimde merhuma, Kur'an okurdum. Cenaze yakınlarına teselli noktasında bir iki vaaz nasihat ederdik, yapar idik. Ama bu dönemde mesela onunla ilgili çalışmamız olmuyor. Biz cenaze var dediğimiz zaman bizim yetkililerimize işte belediye başkanı ve encümenlerimize bilgi veriyoruz. Ondan sonra hiçbir şey yaptığımız yok (belediyenin yaptığı cenaze hizmetlerine atfen). Biz yalnızca o hizmetimizi bitiririz. (DG2-Belediye).

Belediyede çalışan din görevlilerinin cenaze hizmetlerinde etkin rol oynadıkları, çoğu iş ve işlemi yerine getirdikleri ancak yas sürecine yönelik herhangi bir çalışmalarının olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla yapılan hizmetler, yakını kaybeden bireyler açısından çok anlamlı bir hizmet olsa da yas desteği verilmemesi ve bireylerin teselli edilmesine yönelik bir müdahalenin olmaması bu çalışma sonucunda önerilmesi planlanan yas danışmanlığı uygulamasının ne kadar gerekli olduğunu daha açık hale getirmektedir.



BÖLÜM 5: SONUÇ VE ÖNERİLER

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin güçlendirme yaklaşımı temelinde analiz edildiği bu çalışmada, kayıp ve yas fenomenine ilişkin derinlikli bir kavrayışın neticesinde özgün ve anlamlı bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmanın yakınını kaybeden bireyleri merkezde tutarak buradan elde edilecek bilgileri güçlendirmesi ve yas danışmanlığı uygulamasına zemin oluşturmaları için sosyal çalışmacılar, yas danışmanlığı yapan profesyoneller ve din görevlileri üzerinden de yürütülmüş olması oldukça kapsamlı verilere ulaşmayı sağlamıştır. Çalışmaya ilişkin sonuçlar yakınını kaybeden bireyler, sosyal çalışmacılar, yas danışmanlığı yapan profesyoneller ve din görevlileri açısından sunulmuştur. Bu bölümde her bir grupla yapılan görüşmelerin sonuçları aktarıldıktan sonra çalışmanın en önemli sonucu niteliğinde sayılabilecek bir model sunulmuştur.

5.1. Araştırmanın Temel Sonuçları

Bu başlık altında verilerin analizinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Çalışmanın bu kısmında, tema ve alt temalara bağlı kalınarak sonuçlar aktarılmıştır.

5.1.1. Yakınını kaybeden bireylere ilişkin sonuçlar

Yakınını kaybeden bireyler yas işinde benzersiz ve öngörülmez bir sürecin içinde olmaktadır. Ölenin yokluğuna alışmak, normal hayata dönmek ve uyum sağlamak bireyleri son derece zorlamaktadır. Etkileri belirsiz, dalgalı ve süresi bilinmeyen bu süreçte kimileri çeşitli kişisel-çevresel; içsel-dışsal bazı faktörler sayesinde yas sürecini daha sağlıklı yaşayabilmekte, kimileri de “ölüyle ölmenin eşiği”ne kadar varmaktadır; ki yasın öznelliği ve kişiselliği de buradan gelmektedir.

Yakınını kaybeden bireylerle alan araştırması yapılırken görüşmeler esnasında bireylerin kaybın ağır yükü altında yoğun bir duygulanım yaşadıkları ve bu yüzden bazen sessiz kaldıkları görülmüştür. Bazı katılımcıların kayıptan uzun bir süre sonra bile hâlâ yakınlarının ölümünü kabullenemedikleri için yas deneyimlerini aktarırken keder ve acıdan dolayı gözyaşı içinde bitkin hale geldikleri olmuştur. Ulaşılan sonuçlar temalar altında aşağıda paylaşılmıştır.

5.1.1.1. Ölüm tanımı ve metaforu teması ile ilgili sonuçlar

Yakınını kaybeden bireylerin anlatıları üzerinden ölüm olgusu temasına bağlı olarak ölümün nasıl tanımlandığı ve neye benzetildiğine ilişkin bazı metaforlar ortaya çıkmıştır. Ölümü “hak” olarak tanımlayan/gören bireylerin daha kabullenici olduğu, “varla yok arasında” şeklinde tanımlayanların hayatı anlamsız buldukları ve “oğlumun ölümü bana kıyamet gibi geldi” şeklinde düşünen bireylerin ölüm olayını felaketleştirdikleri ve bu zorlu sürecin üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri görülmüştür. Bu bakımdan ölüme yüklenen anlam, hayatın anlamı ve varoluşa ilişkin düşüncelerin yas sürecini farklı boyutlarda etkilediği görülmüştür. Yine yakınlarını kaybeden bireylerin anlatılarından, bireylerin yakınlarının ölüm hikayelerini paylaşırken kendilerini zaman zaman suçladıkları ve o zorlu sürecin etkisinde kaldıkları görülmüştür. Bazen de geride kalanların, kayıp yaşayacaklarına ilişkin hisler taşıdığı ve ölüm haberi karşısında çok çaresiz hissettikleri anlaşılmıştır. Bu kötü haber (ölüm haberi) karşısında bireyler ölüm olayına inanamamakta, çaresizlik ve şok haliyle bilinçsizce hareket edilebilmekte ve kendilerini kaybetmektedirler. Yine bireyler ölüm olayını diğer yakınlarına, ailesine ve çocuklarına nasıl söyleyeceklerini bilememektedirler. Ölüm olayıyla ilgili bir diğer husus ise geride kalanların, ölenin ölüm anında nasıl bir acı çektiğine ilişkin derin bir merak ve kaygı taşımalarıdır.

5.1.1.2. Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimleri ile ilgili sonuçlar

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerine bakıldığında ise yasın ilk günlerinde bireylerin ölümü inkâr/reddettikleri, ölenin geleceğine inandıkları bazen de yaşıyormuş gibi davrandıkları görülmektedir. İlk dönem tepkileri çok ağır seyreden bireylerin ilaç almak durumunda kaldıkları ortaya çıkmıştır. Yasın ilk günlerinde geride kalanların ölümün şokuyla olup bitenlere anlam yükleyemedikleri, uyuyamadıkları, çaresiz, parçalanmış ve boşlukta hissettikleri, kendilerini ve bakımlarına gereksinim duyan çocukları dahi ihmal ettikleri görülmektedir. Örneğin katılımcılardan bazıları taziye sürecinde ölüm ve şokun etkisiyle insanların kendilerine neden “başınız sağ olsun” dediklerini dahi anlayamadıklarını, bazıları ise taziye için toplanan kalabalığın neden toplandığına anlam yükleyemediklerini belirtmiştir. Bu durum ölüm ve kayba ilişkin şok ve inkarın boyutunu daha açık göstermektedir. Yasın ilerleyen dönemlerinde ise bazı duygu ve davranışların devam ettiği, bazılarının yerini ise farklı duygu ve davranışların aldığı anlaşılmıştır. Örneğin kayıptan sonra ağlama

krizlerinin geride kalanların hayatlarının artık bir parçası olduğu görölmüştür. Öyle ki bazı bireyler hayatı boyunca mutluluğu kendine âdeta yasaklamakta ve “onun” ölümünden sonra hayatın anlamını yitirdiğini düşünmektedir.

Yas sürecinde bireyler yaşadıkları durum karşısında neyin normal, neyin anormal olduğuna da karar verememektedir. Bu durum, aslında bireylerin yaşam dengelerini ne denli kaybettiklerinin de göstergesidir. Yas sürecindeki dalgalanmalar, inişli-çıkışlı duygu durumları kendilerini de kaygılandırmaktadır. Yasın bu duygusal, fiziksel ve zihinsel etkileri -anlamsızlık, başboşluk, çaresizlik, hiçlik- sonucunda bazı bireylerin intihar düşüncesine kadar vardığı olmuştur.

Yas deneyimi sürecinde bazı bireylerin artık çalışmak istemedikleri, yaşamdan geri çekildikleri -hayatın anlamını yitirmesi ve çalışmanın gereksiz olduğunun düşünülmesi- bazılarının kendi ailesinden birini kaybettiği için yaşanan eve ve ölenin odasına girmek istemediği olmuştur.

Kaybın en belirgin sonucu olarak yasin her aşamasında baskın olan acı ve kederin geride kalan bireylerin yaşamlarının bir parçası haline geldiği görölmüştür. “Acı çekmediğim bir gün yoktur.” ve “Çok derin acı hissediyorum.” ifadeleri yakını kaybeden bireyler tarafından paylaşılan duyguları temsil etmektedir. Yara metaforunun çok sık kullanıldığı ve acının her an kanama riski taşıyan yara misali yüzeye çıkabildiğini söylemek mümkündür. Acının belli dönemler zirve yaptığını, zamanla hafiflese de hep var olduğunu aktaran bireyler olduğu gibi acılarının dineceğine ve kederin durağan hale geleceğine dair umudu olmayan bireyler de olmuştur. Zira böyle bir düşünceye sahip bireyler, acılarını hâlâ ilk günkü gibi yaşadıklarını belirtmiştir. Bazı bireyler kaybın acıyla ödenen bir bedeli olduğuna inandıklarını, acısız bir kaybın olamayacağını ve dolayısıyla acının en derine kadar işlenmesi gerektiğine vurgu yaptıkları görölmüştür. Bu bireylere göre yasin hakkını vermek için oldukça acı çekmek gerekmektedir.

Yas deneyiminin bir diğer önemli boyutu da kaybedilen kişi ile yeni bağ ve ilişkinin kurulmasıdır. Ölen kişi her ne kadar gerçek hayatta olmasa da anılarıyla, geride bıraktığı izlerle, yaşıyorken kurulan ilişki ve yaşanan duygularla geride kalanların hayatında varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Böylece yaşıyorken kurulan ilişkinin yerini yeni bir ilişki ve bağ almaktadır. Zira ölen kişi geride kalanın hayatından çıkmamıştır, hâlâ öğreti, duyguları ve paylaşılanlarla geride kalanların

hayatını etkilemeye devam etmekte ve bazen de onların hayatına yön verebilmektedir. Öyle ki bazen ölenin mezarını ziyaret etmeyi ihmal etmenin, bazen onunla ilgili paylaşım yapmamanın ve uzun bir süre onu anmamanın bazen de hiç hayatlarında yokmuş gibi davranmanın ölen kişiyi mutsuz edeceği ve onu rahatsız edeceği düşünülmektedir.

Yas deneyiminin seyrini belirleyen bir diğer husus ise özel günlere ilişkindir. Ölüm yıl dönümleri, doğum günleri, bayramlar ve evlilik yıl dönümleri gibi ölen ve geride kalan kişiler için ayrı bir değere sahip zamanlar geride kalan bireylerin acı ve kederlerini arttırmaktadır. Bu özel zamanlarda bireylerin kendilerini çok kötü hissettikleri ve ölenin yokluğunu daha derinden yaşadıkları, dolayısıyla kendilerini hüzünlü bir atmosferin içinde gördükleri anlaşılmıştır. Yine huzur ve mutluluğu temsil eden bayramların buruk geçtiği, anlamını yitirdiği, özel günlerin güzel olduğu hissiyatının anlamını yitirdiği ifade edilmiştir.

Kayıptan sonra bireylerden bazılarının kayıp sebebiyle ölüm korkusu yaşadığı, bazılarının ise sevdiği yakınının kaybından sonra ölüm korkusunu yendiği saptanmıştır (o öldüyse benim ölümümde ne var düşüncesi). Zira her ölüme tanıklık edildiğinde birey kendi ölümüyle de yüzleşmektedir. Bu, bazen bireyin ölüm gerçekliğini kabullenmesini ve ölüme boyun eğmesini beraberinde getirdiği gibi bazen de ölüm korkusunun şiddetini de arttırabilmektedir.

Yas deneyiminin bir diğer bileşeni de ölen kişiyle ilgili rüyalara ilişkindir. Rüyalar bilinçaltının okumaları ve dışı vurumu olarak nitelendirildiğinden rüyalar ölene ilişkin suçluluk, pişmanlık, özlem gibi duyguları temsil eden içeriklere sahip olmaktadır. Rüyalarla ilgili bir diğer bulgu da bireylerin ölümünü kabullenmediği yakınlarını sürekli rüyalarında yaşıyormuş gibi görmeye ilişkindir.

Yas sürecini etkileyen birçok faktörün olduğunu hem bu araştırmanın sonuçları hem de literatürdeki bilgiler açıkça ortaya koymaktadır. Kayıp deneyimleyen bireylerin yas süreçlerine eşlik eden bileşenler olarak kayıptan sonra bireylerin yaşadıkları değişimler de bulunmaktadır. Sosyal ve günlük yaşam, hayata bakış ve yüklenen anlam, empatinin gelişimi, ölümden öğrenilenler vb. bazı durumların ölüm olayıyla birlikte değişmeye başladığı anlaşılmıştır. Yas yolculuğunda bireylerin sosyal alanlardan kendilerini geri çektikleri, düğünlerin, gezilerin, sosyal hayat ve faaliyetlerin önemini kaybettiği saptanmıştır. Sosyal alana katılımı temsil eden bu

etkinliklerin yapılırsa dahi artık anlamını yitirdiği belirtilmiştir. Zira yakın kaybı deneyimleyen bazı bireyler için hayat artık değersiz, geçicidir. Bazı bireylerin de yaşam enerjisi ve neşesini kaybettiğine ilişkin paylaşımlar yaptıkları görülmüştür. Dolayısıyla yaşam ve gelecekle ilgili herhangi bir plan yapmak da artık çok anlamsız olmaktadır. Bu durumla ilişkili olabilecek bir diğer değişim de ölüm dışında başka bir duruma üzülmeyen ve insanları kırmanın çok gereksiz olduğuna yönelik aktarımların yapılmasıdır.

Yas deneyimi içerisindeki değişimlerden biri de empati ile ilgilidir. Bireyler kayıplarıyla birlikte kayıp yaşayan diğer insanları artık daha iyi anladıklarını ve kendilerini en iyi anlayacak kişilerin de yine kayıp yaşayan bireyler olduklarını düşünmektedir. Hatta öyle ki kayıp desteği verecek profesyonellerin dahi yas deneyimi olan bireylerden oluşması gerektiği yönünde görüşler aktarılmıştır.

Kayıp deneyimi olan ve dolayısıyla yas yaşayan bireylerin ölüm olayından çıkardıkları mesajlar, anlamlar da olmaktadır. Diğer bir ifadeyle küçük şeylerle uğraşmanın terk edildiği, bazı konulara ilişkin bireylerin daha bilinçli davranmaya başladığı, “daha olgun” davranmanın ağırlık kazandığı, diğer yakınlarla kurulan ilişkilere daha çok yatırım yapıldığı katılımcıların aktarımlarından anlaşılmıştır.

Yasın başından sonuna değin fiziksel, davranışsal ve zihinsel etkilerinin tamamı duygusal açıdan bireylere yansıyabilmektedir. Öfke, özlem, pişmanlık, suçluluk en belirgin duygular olarak bu süreçte yaşanmaktadır. Örneğin bazı bireyler ölen yakınının kendisini erken terk ettiğini düşünerek ona; yaşıyorken kendisiyle daha iyi vakit geçirmediği için kendisine de öfke duyabilmektedir. “Herkesin annesi var, benimki neden öldü?”, “Bu kadar yaşlı insan varken benim gencecik oğlum neden öldü?” gibi düşüncelerle diğer insanlara yönelik öfke duyma durumları da olabilmektedir. Bu duyguların zirve yaptığı bazı dönemlerde bireylerin çaresizlik ve tükenmişlik hislerine kapıldıkları tespit edilmiştir.

Yasın inişli-çıkışlı yolculuğunda yas şiddetinin bazı faktörlere bağlı olarak dönem dönem değiştiği de ifade edilmiştir. Acıyı karşılama biçimi, ölüm şekli, ölenin kim olduğu, geride kalan bireylerin kayıp deneyimleri gibi bazı unsurlar yas şiddetinin tetikleyicisi olabilmektedir. Yine ölümü kabullenme veya felaketleştirme, ölenle geride kalanların geçmişteki ilişkileri gibi bazı durumların yasın şiddetini belirlediği saptanmıştır.

Yasın deneyimlenme biçimini belirleyen kodlardan biri de bireysel faktörlere ilişkindir. Sürekli öleni düşünme -ruminasyon-, acıyı bastırma ve kontrol altında tutmaya çalışma gibi bireysel faktörler yas sürecinin ilerleyişinde etkili olabilmektedir. Özellikle diğer aile üyeleri üzülmeyin diye acıyı bastırma ve bu nedenle acısını kimseyle paylaşmama veya güçlü durmaya çalışma, yasın patolojik hale gelmesinde etkilidir. Yine beynin sürekli ölene ilişkin düşüncelerle meşgul olması bireyin yas sürecini başarılı bir şekilde sürdürmesini olumsuz yönde etkilemekte ve yas şiddetini arttırmaktadır.

Yas sürecinde deneyimlenen durumlardan bir diğeri de kaybedilen bireylere ilişkin tutumlarla ilgilidir. Örneğin ölen kişiye ölümü yakıştırmama, ölenin bir yerlerden çıkıp geleceği beklentisi ve ölenin hâlâ yaşadığı düşüncesi ölümün henüz kabullenilmediğini göstermekte ve bazen yası komplike hale getirebilmektedir.

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerine ilişkin bu sonuçlardan sonra yine araştırma sonucunda elde edilen bireylerin yas süreçlerinde güçlendirici faktörlere ilişkin sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

5.1.1.3. Yakınını kaybeden bireyleri yas sürecinde güçlendirici faktörler ile ilgili sonuçlar

Yas, bireylerin kaybettikleri kişilerin olmadığı bir dünyaya uyum sağlamaya çalıştıkları kederli ve uzun bir süreci kapsar. Bu zorlu yolculukta insanı güçlendiren, onu motive eden, daha dayanıklı hale getiren bazı faktörler olabilmektedir. Böylece insanın her yönüyle ayakta durmaya çalıştığı bu zorlu dönemde onu dirençli hale getiren, yaşamla bağlarını güçlü tutan ve ona dayanma gücü veren bazı içsel-dışsal kaynaklar olmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre güçlendirici faktör olarak nitelendirilen kaynaklar aşağıda özetleyici bir şekilde paylaşılmıştır.

Güçlendirici bir alt tema olarak ortaya çıkan **yas görevleri** bireylerin güçlenmesi için yerine getirilmesi gereken görevler olarak belirlenmiş ve bunlar araştırma verilerince de desteklenmiştir. Örneğin ölenin eşyalarını dağıtma kültürel-inançsal bir değer olarak çoğu insan tarafından yerine getirilmektedir. Eşyaların dağıtılması bir anlamda ölümü kabullenmenin bir göstergesidir. Bir kısmı hatıra olarak ayırıldıktan sonra geri kalan kısmının dağıtılması sağlıklı bir yas süreci için yerine getirilmesi gereken bir görevdir, ki katılımcıların da bu yönde paylaşımlar yaptığı görülmüştür. Bazı

katılımcıların ise ölen yakınlarının eşyalarına izinsiz dokunulmasından/alınmasından rahatsızlık duydukları belirlenmiştir. Bir diğer yas görevi de mezar ziyaretidir ki bu durum yakını kaybeden bireyler tarafından sık sık zikredilen bir görev olmuştur. Mezar ziyaretleri, sağlıklı vedalaşmanın ve ölümü kabul etmenin önemli bir yordayıcısı durumundadır. Katılımcıların düzenli olarak mezar ziyareti yaptıkları ve özellikle de bayram, ölüm yıl dönümü gibi özel günlerde ziyaretlerin aksatılmamasına ayrı bir hassasiyet gösterdikleri tespit edilmiştir. Özellikle duygu aktarımlarının burada yapılması, inançsal ritüellerin yerine getirilmesi -dua etme, Kur'an okuma gibi- geride kalan bireyleri rahatlatmaktadır. Mezar ziyaretleri ihmal edildiğinde ise geride kalanlar suçluk duymaktadır. Zira onlara göre ölen yakınları unutulduğu düşününebilecektir. Örneğin 5 yaşındaki kızını sel felaketinde kaybeden ve ölümünden yaklaşık bir yıl sonra cezaevine giren bir baba ölen kızına bir mektup (EK7) yazarak mezarına gidememe nedenini ona açıklamaya çalışmıştır (bu mektuba ekler kısmında yer verilmiştir). Mezar ziyaretleri ölenleri yalnız bırakmamayı da temsil ettiği için bireyler kaybettikleri yakınlarıyla kurdukları yeni ilişkinin/bağın güçlü olmasını istemektedir.

Yas görevleri arasında ele alınan ve Türkiye'ye özgü bir gelenek niteliği taşıyan taziye kültürünün de geride kalan bireyleri psikososyal açıdan güçlendirdiği anlaşılmaktadır. Taziye kültürünün bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan geride kalan bireyleri etkilediği bilinen bir durumdur. Acıların bu ziyaretler kapsamında paylaşıldığı, geride kalan bireylerin kendilerini yalnız hissetmediği, oluşan kalabalığın ölen kişi için toplandığı ve "seveninin çok olduğu" şeklinde yorumlandığı, bütün bunların yasalı bireyleri teselli edici bir tür sosyal destek mekanizması işlevi gördüğü tespit edilmiştir. Özellikle bu zor günlerinde bireylerin eş-dostunu görmesi ve yalnız olmadığını hissetmesi rahatlatıcı ve güçlendirici bir işlev görmektedir. Ayrıca taziye kültürünün ölümü kabullenmeyi de kolaylaştırdığı anlaşılmaktadır. Taziye kültürü ile ilgili aktarılan bir diğer durum ise taziye bittikten sonra insanların acılarıyla baş başa kaldığı ve dolayısıyla taziye kültürünün çok kısa süreli bir destek niteliği taşıdığı aktarılmaktadır. Zira kaybın ilk günlerinde bireylerin şok haliyle olup bitenlerin yeterince farkında olmadığı, yaslarını yaşayamadıkları ve tam da desteğe ihtiyaç duyacakları günlerde kendilerini yalnız hissettikleri ifade edilmiştir. Yasın öznel ve süresi belli olmayan bir süreç olduğu düşünüldüğünde taziye kültürü çok sıkı kalan bir destek konumuna düşmektedir. Taziye kültürü daha çok destekleyici fonksiyonuyla ön

plana çıkan güçlendirici bir kod olarak ele alınmış ancak bazı olumsuz taraflarının da olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin bazı bireylerin yalnız kalamadıkları için yaslarını yaşayamadıkları, ağlayamadıkları, çevredekilerin “güçlü olmalısın/durmalısın” gibi söylemleriyle engellendikleri de saptanmıştır.

Yas görevleriyle ilgili güçlendirici bir diğer kod ise vedalaşma olarak belirlenmiştir. Bireylerin ölen yakınlarıyla sağlıklı bir şekilde vedalaşmış olmaları, son anında yanında bulunmuş olmaları -dokunma, sevmeye gibi- ve ölüm işlemlerine -yıkama, kefenleme, defnetme vb.- eşlik etmiş olmaları, yas sürecini sağlıklı bir şekilde geçirme durumunu olumlu yönde etkilemekte ve dolayısıyla bireyleri güçlendirmektedir. Zira söz konusu bu görev etrafında ifade edilen bu durumlar ölümü kabullenmeyi de kolaylaştırmaktadır. Bu görevleri yerine getirmeyen bireyleri ise ilerleyen dönemlerde daha zorlu günlerin beklediği anlaşılmıştır. Örneğin ölen yakınına dokunmayan, son halini görmeyen bir birey, yakınının ölümünü kabullenemediğinden uzun bir süre sonra bile ölen kişinin hâlâ yaşadığına inanabilmektedir. Cenaze törenleri ve bu kapsamdaki bazı ritüeller de yerine getirildiğinde sağlıklı bir yas süreci geçirme ihtimali daha yüksek olabilmektedir. Örneğin pandemi sebebiyle yapılamayan cenaze törenleri veya kısıtlamalar sebebiyle bu törenlere katılamama zorlu bir yas sürecinin habercisi durumundadır.

Maneviyat, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları birçok zorlu durum karşısında başvurdukları güçlendirici bir kaynak konumundadır. Bu açıdan maneviyatın ölüm ve yas sürecinde de önemli bir ağırlığa sahip güçlendirici bir kaynak olduğu görülmektedir. Maneviyatın ölüm gerçekliğini anlama, ölümü ve yaşamı anlamlandırma, ölüm sonrasına ilişkin yaşamla ilgili referanslar aracılığıyla rehberlik etme gibi nitelikleri bireyleri ruhsal açıdan olumlu yönde etkilemektedir. Dolayısıyla maneviyatın inkâr ve reddetmeyi engelleyerek kabullenmeyi sağlaması, bireyleri isyan etmekten alıkoyması ve yaşamı-ölümü anlamlandırmada rehberlik etmesi maneviyata bireyleri güçlendiren bir nitelik kazandırmaktadır. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında da maneviyatın bireyleri bu zorlu süreçte güçlendirdiği, anlam yüklemeyi ve ölümü kabullenmeyi kolaylaştırdığı ve ölümün insanların karşılaştığı önemli bir imtihan olarak değerlendirildiği anlaşılmaktadır. Yine yaşamın amacı ve ölüm sonrası hayat ile ilgili sorgulamalar sebebiyle inançsal irdelemelerin yapıldığı ve bu vesileyle insanların dine yöneldiği, maneviyatın ibadet etmeyi teşvik ettiği de saptanmıştır. Yine

ölen kişilerin “cennette-iyi bir yerde” olduklarının düşünülmesi geride kalanlar açısından son derece rahatlatıcı olmaktadır.

Araştırma verilerinden elde edilen bir diğer güçlendirici kaynak ise **sosyal destek mekanizması** olmuştur. Ailenin, sosyal çevrenin -iş yeri, okul arkadaşları- kayıp sonrasında bireyleri farklı yönlerden desteklemesi sağlıklı bir yas sürecinin önemli bir güçlendirici katalizörü durumundadır. Katılımcıların özellikle aile bağları/ilişkisine yönelik vurguları dikkat çekmiştir. Bu zorlu süreçte aile üyeleri, ailenin her bir diğer üyesi için “güç kaynağı” konumunda olmuştur. Yine bazı bireylerin akrabalarına, iş ve okul çevresine atfen aldıkları desteğe vurgu yaptıkları görülmüştür. Dolayısıyla sosyal destek mekanizması yaşamla bağları güçlü tutmayı teşvik eden, bireylere hayatın değerli olduğu hissiyatını veren, onlarda acıların paylaşılmasıyla duygusal boşalımı sağlamaya aracılık eden ve zorlu yas sürecinde bireyleri güçlendiren bir kaynak olduğu anlaşılmıştır. Geride kalan bireylerin kendilerini çok zayıf, çaresiz hissettikleri durumlarda sosyal çevrenin desteğini almaları onlara kendini iyi hissettirebilmektedir. Çevrenin içten, samimi ve motive edici yaklaşımı, günlük yaşama dahil etmeye yönelik girişimleri yaşlı bireylerin kendi deyimleriyle “*ayakta kalabilme*”lerini kolaylaştırmakta ve onları güçlendirmektedir. Sosyal çevrenin yaşlı bireyleri günlük yaşamın içine çekerek onları meşgul etmeleri yaşlı bireyleri rahatlatmaktadır. Bireylerin aktarımlarından çıkarılan bir diğer sonuç ise bu zorlu ve hassas süreçte kendilerine yönelik yapılan iyi-kötü hiçbir şeyin unutulmamasıdır. Örneğin bireyler, zor günlerinde kendileriyle ilgilenmediğini düşündükleri yakınlarıyla, arkadaşlarıyla o süreçten sonra ilişkilerini sınırladıkları görülmüştür. Katılımcılara göre bu zor günler, aynı zamanda insanın kendi çevresini sınıadığı bir dönemdir. Kaybın aile boyutuyla değerlendirilmesi konusuna gelince, kaybın aile içindeki her bireyi ayrı ayrı etkilediği, aile açısından da bir kayıp olması hasebiyle topluca yas tutmayı gerektiren bir durumu ortaya çıkardığı anlaşılmıştır. Katılımcıların aile içerisinde birlikte tutulan yasa ilişkin değerlendirmeleri ve aileden gelen destek vurguları, ailenin sosyal destek mekanizması içindeki yerini merkez bir konuma taşımaktadır. Zira yakınıni kaybeden bireylerin “*O olmazsa yapamazdım dediğiniz neler var?*” sorusuna yönelik yanıtları da bu durumu destekler nitelikte olmuştur. Ayrıca aile üyeleri davranış ve düşüncede diğer üyelerin aşırıya kaçması bakımından da bariyer işlevi görmektedir. Yine ölenle birlikte boşalan bazı rollerin diğer üyelerce üstlenilmesi, ölüm olayıyla birlikte diğer aile üyelerinin “varlıklarının” ve

“değerlerinin” daha çok fark edilmesi ve dolayısıyla aile içi ilişkilere daha çok yatırım yapılarak bağların güçlendirilmesi aile desteğinin yas sürecindeki fonksiyonunu arttırabilmektedir.

Yaşamla yeniden bağ kurma da yas sürecinde güçlendirici bir unsurdur. İnsanların kayıp deneyimleri ve kederi işleyiş biçimleri son derece farklılık göstermektedir. İnsanlar kaybın ardından zamanla kendilerini ölen kişilerden ayırmaya başlarlar. Ancak bazı bireyler de ölen kişiye bağlılıklarını sürdürmeyi görev olarak görürler ve bazen bu bağ o kadar güçlenir ki diğer taraftan gerçek yaşamla kurulan bağ zayıflar. Öyle ki bazı bireyler ölen kişi adeta kendi benliğinde öyle yaratılır ki yaslı birey ölen kişiye dönüşür ve onunla ilgili düşüncelerle zihni meşgul olur. Açıklanan bu durumlar aslında kayıptan sonra yaşamla bağ kurmayı reddeden ve onun yerine ölenle bağlarını güçlü tutan bireylere ilişkindir. Genelde bu kişiler kaybettikleri kişilerin ölümünü kabullenmediğinden ve onun olmadığı bir dünyada anlam olmadığını düşündüklerinden, yaşamla bağ kurmaya ilişkin çabalar da olmamaktadır. Bu yüzden yas sürecinde olumlu değişimlerin habercisi olarak değerlendirilen yeni başlangıçlar ve planlar da istenmemektedir ki bu durum yasa saplanmayı da göstermektedir. Yaşamla yeniden bağ kurmak güçlendirici bir faktör, bunu reddetmek ve buna direnmek ise yası sürdürmeye yönelik olmaktadır. Yaşamla yeniden bağ kurmaya yönelik bazı bireylerin üniversiteye başladığı, bazılarının evlendiği, bazılarının ölümden çıkardığı öğretici deneyimlerle yeni hedefler belirlediği görülmüştür. Yine geride kalan bireylerin zaman ve yaşamın değerini fark ederek hayatı dolu dolu geçirme çabasına girdiği, iş hayatına yönelik girişimlerin olduğu, bazı bireylerin bir şeylerle meşgul olmaya yöneldiği anlaşılmaktadır. Bütün bu değişimler yas sürecinde olumlu ve bireyleri güçlendirici durumlar olarak da değerlendirilebilir.

Yaşamla yeniden bağ kurmaya yönelik diğer bir kod da yeni yaşama uyum sağlama ve ölenin olmadığı bir dünyaya alışmayla ilgilidir. Yas sürecinin normal seyrinde ilerlemesi de zaten yeni yaşama uyum ve bu sürece alışmayla güçlü bir bağa sahiptir. Dolayısıyla alışma evresini başarılı bir şekilde tamamlayan bireyler daha güçlü olmakta ve başarılı bir yas süreci geçirebilmektedir.

Araştırmada belirlenen güçlendirici bir diğer alt tema **dışsal faktörler**dir. Araştırmanın verilerine göre dışsal faktörler alt temasına bağlı olarak kodlanan taziye ve taziyenin kalabalık olması, ölen kişinin iyi anılması-çevrenin ölen kişiden güzel söz etmesi de

geride kalan bireyleri güçlendirici faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Örneğin taziyenin kalabalık olması ölen kişinin sevenlerinin çok olduğu ve geride kalanların yalnız bırakılmadığı şeklinde yorumlanmakta ve katılımcılar tarafından huzur verici olarak değerlendirilmektedir. Bu durum ise yaşlı bireyleri güçlendirebilmekte ve dayanıklılıklarını arttırabilmektedir. Benzer şekilde ölen kişinin iyi anılması, yaptıkları iyiliklerden söz edilmesi de güçlendirici bir faktör olarak nitelendirilmiştir. Zira bu durum ölen kişinin geride güzel şeyler bıraktığı ve bunların gurur verici ve rahatlatıcı olduğu düşüncesine dayandırılmıştır.

Bireysel güçlendirici faktörlerin de yas sürecinde ve şiddetinde belirleyici olduğu saptanmıştır. Bireylerin kaybettikleri yakınlarıyla geçmişte güzel anılara sahip olmaları, geride kalan diğer yakınlarını düşünerek güçlü durmaya çalışmaları, baş etme stratejileri, dayanıklılık ve önceki kayıp deneyimleri bireysel faktörler olarak kodlanmıştır. Örneğin güzel anılar biriktirmiş olmak ölen kişinin iyi anılmasını sağlamakta ve güçlendirici/rahatlatıcı olabilmektedir. Hayıflanma ve pişmanlık yerine güzel anıların biriktirilmiş olması, sağlıklı yas sürecini beraberinde getirebilmektedir. Yine bireysel bir kod olarak acıyı bastırma ve geride kalan diğer sevdikleri/yakınları için güçlü durmaya çalışma, geride kalanları daha dirençli davranmaya teşvik edebilmektedir.

Baş etme stratejisi/becerisi ise neredeyse her zaman insanların güçlükler karşısındaki başarı-başarısızlıklarının altında yatan asıl faktörlerden biridir. Yas sürecinde de bireyler bu zorlu süreçle baş edebilmek ve yas etkilerinin üstesinden gelebilmek için çeşitli yollar dener ve kaynaklara başvururlar. Böylece bireylerin yaslarıyla baş etme mücadelesi vermeleri güçlendirici bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Kimisi bu süreçte acısını işlemeye başlayarak, kimisi bastırarak, kimisi daha çok düşünmekten kaçınmak için uyumaya çalışarak, kimisi de ölümü inancıyla işleyerek baş etme yollarını denemektedir. Söz konusu bu baş etme stratejilerinden bazıları aslında literatürde sağlıklı olarak kabul edilmemekle birlikte -örneğin acısını bastırmaya çalışma acının birikerek ilerleyen dönemlerde bireyi tamamen etkisi altına alabilir.- bireylerden bazılarının bu yollara başvurdukları görülmüştür. Baş etme stratejisi altında değerlendirilebilecek bir boyut ise *ölen kişi için söz vermiş* değildir. Bireylerden bazıları kaybettikleri kişilere sözler vererek -örneğin sen güçlü bir

insandın senin için güçlü duracağım- verdikleri bu sözü bir baş etme stratejisi olarak kullanabilmektedir.

Dayanıklılığı (resilience) güçlendirici bir faktör olarak belirlenmiştir. Dayanıklılığı yüksek olan bireyler karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli olabilmekte ve kontrolü daha çabuk sağlayabilmektedirler. Yas sürecinde de dayanıklılığın güçlü olmayı, direnç göstermeyi sağladığı ve dolayısıyla daha sağlıklı bir yas sürecini mümkün kıldığı belirlenmiştir. Bu bireylerin her zaman için bir yol olduğuna inandıkları, umut taşıdıkları ve güçlerini mücadeleden aldıkları tespit edilmiştir. Diğer taraftan kaybın bireyleri sonraki yaşamlarında karşılaştacakları muhtemel olumsuz durumlar için de hazırlıklı hale getirdiği, güçlendirdiği ve bireyleri olgunlaştırdığı da vurgulanmıştır. Güçlü durmak zorunda hisseden, dayanmaktan başka seçeneğinin olmadığını ve hayatın devam ettiğini belirten bireyler de olmuştur. Yine bazı bireylerin inanç ve maneviyatın kendilerini dayanıklı kıldığı ve buradan güçlendikleri, dayanıklılıklarının arttığı anlaşılmıştır.

5.1.1.4. Yakınını kaybeden bireyleri güçsüzleştirici faktörlere ilişkin sonuçlar

Bu tez çalışması yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerini güçlendirme yaklaşımı temelinde analiz etmeyi amaçladığından alan araştırmasından elde edilen verilerden bir kısmı da güçsüzleştirici faktörler teması altında toplanmıştır. Bu tema altında kodlanan bölümlerle ilgili sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

Yas sürecinde bireyleri güçsüzleştiren faktörler arasında yer alan alt temalardan biri **kayıptan sonra karşılaşılan sorunlar**la ilgilidir. Yas sürecinin olağan seyrinde ilerleyen hali dahi kendi içerisinde birçok güçlüğü barındırmaktadır. Ancak bu güçlüklerin yanı sıra bazen başka sorunlar da ya kayıpla birlikte ortaya çıkmaktadır ya da önceden var olan sorunların şiddeti ve bireye/aileye etkisi artmaktadır. Bu tür durumlarda ise yas süreci patolojik bir sürece evrilebilmektedir. Örneğin çalışan eşini kaybeden bir kadın açısından kaybın etkisi yasın da ötesine geçebilmektedir. Zira onu kaybetmenin acısına ek olarak ekonomik sorunlar, varsa çocuklarının bakımı ve ailede ölen bireyin boşalttığı rollerin yerine getirilmesi yasın şiddetini arttırmakta ve yas sürecini uzatabilmektedir. Böylece yas süreci, uzayıp giden karmaşık bir duruma dönüşmektedir. Yine eş kaybı sonrasında dul kalan bir kadının toplumun kendisine yönelik düşünce ve tutumundan dolayı sosyal hayatını sınırlaması veya tamamen sonlandırmak durumunda kalması, çevre tarafından kendisine yönelik dedikodu

yapılması ve bazı iftiralarla karşı karşıya kalması gibi durumlar onun bu zorlu sürecini daha da katlanılmaz bir hale getirerek onu, çaresiz bırakmakta ve daha da güçsüzleştirmektedir.

Yine ailedeki bir üye kaybindan sonra aile sisteminin varlığını sürdürememesi, ailenin dağılması ve anlamını yitirmesi de söz konusu olabilmektedir. Bazen de kayıpla birlikte ailede bir kaos ortamının oluştuğuna işaret edilmektedir. Örneğin babasını kaybeden bir kadın katılımcı aile içindeki çatışmaların arttığını ifade etmiştir. Bebeğini kaybeden bir baba eşiyle yaklaşık altı ay ayrı yaşadığını ve boşanmanın eşiğine geldiklerini aktarmıştır. Birkaç katılımcı, ailenin dağılma riskiyle karşı karşıya kaldığını belirten ifadeler aktarmıştır. Yine eş kaybindan sonra ailede otoritenin kalmadığını ve çocuklarının birer miras ortağı gibi davranmaya başladığını belirten bir katılımcı olmuştur. Dolayısıyla bütün bunlar birlikte değerlendirildiğinde ailede ve geride kalanlar arasında bazen ciddi sorunların ortaya çıktığı söylenebilir. Böylece aile sistemi de kayıplardan ciddi derecede etkilenmekte ve dolayısıyla geride kalan bireyler, yaslarına ek olarak bu tür sorunlarla uğraşmak durumunda kalmaktadır ki bu tür durumlar uzayan, karmaşık yası tetikleyebilmektedir.

Yine kayıptan sonra ortaya çıkan aile sorunları içerisinde değerlendirilebilecek geride kalan bireylere ilişkin bazı sorunların olduğu da ifade edilmiştir. Kayıptan sonra bazı bireylerin bunalıma girdiği, depresyon yaşadıkları, değersizlik ve hiçlik duygularına kapıldıkları aktarılmıştır. Yine babasını kaybeden çocukların okula ve çevreye ilişkin sorunlar yaşadıkları, eşini kaybeden kadının yalnızlık sorunu yaşadığı, annesini kaybeden bir kız çocuğunun geride kalan diğer aile üyeleriyle yaşamak istemediği, kardeşini kaybeden bir kız çocuğunun ruhsal sorunlar yaşadığı ve süreci atlatamadığı belirtilmiştir. Bütün bunlar dikkate alındığında aile sisteminde meydana gelen üye kaybının ailedeki her bireyi farklı şekilde etkilediği ve en nihayetinde bireyleri güçsüzleştirdiği söylenebilir.

Kayıptan sonra karşılaşılan sorunlar kapsamında değerlendirilebilecek bir diğer durum ise ekonomik sorunlarla ilgilidir. Aile ve geride kalan bireylerin ihtiyaçlarının karşılanamaması, geçinememekten dolayı borçlanmanın görülmesi veya ekonomik durgunluk gibi durumların görülmesi bireylerin hem yaslarını derinleştirebilmekte hem de yasla birlikte güçsüzleşen bireyleri daha da güçsüzleştirebilmektedir.

Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerini ve bu süreçte onları güçsüzleştiren faktörleri belirlerken bireylerin yas süreçlerini zorlaştıran *dışsal faktörlere* ilişkin bir alt tema da ortaya çıkmıştır. Bu alt tema altında ise çevreye ilişkin hayal kırıklıkları ve kültürel-toplumun yas tutanlara yönelik tutumlarıyla ilgili iki kod belirlenmiştir. Bu kodlar altındaki ifadelerle bakıldığında geride kalan bireylerin çevrenin olumsuz bazı tutum ve yaklaşımlarından rahatsızlık duydukları ve dolayısıyla da güçsüzleştikleri görülmüştür. Örneğin çevrenin yaşlı bireylerden yaslarını bitirmelerini beklemeleri, sergiledikleri tutumlar aracılığıyla yastan çıkmalarına izin vermemeleri, normal yaşama döndükleri için onları eleştirmeleri ve yaşlı bireylere acıma duygularıyla yaklaşmaları onları incitmekte ve hassas oldukları bu dönemde acılarını derinleştirmektedir. Sosyal etkinliklere katılmalarına ve yaşamlarında en küçük bir olumlu değişimi gerçekleştirmelerine -eşi ölmüş yaptığına bakın- ilişkin çevrenin eleştirel yaklaşımı onların normal yaşama dönmeleri önünde bir engel teşkil etmektedir. Yine günlük yaşamlarının herhangi bir anında mutlu oldukları veya güldükleri bir durumda “ölen eşini, kardeşini ne kadar çabuk unuttu” gibi eleştirilere maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla toplum ve çevrenin yas yaşama biçimiyle ilgili bireylere bazı sınırlar çizdiği ve bunlar karşılanmadığı veya bunlardan farklı bir yas biçimi sergilendiğinde bireylerin eleştirildiği, dışlandığı anlaşılmaktadır. Oysa zaten hassas bir süreçte olan yaşlı bireyler destek ve anlayış beklemektedir.

Toplumun ve sosyal çevrenin yaşlı bireylere yönelik bu olumsuz tutum ve yaklaşımından sonra vurgulanması gereken dışsal faktörlere ilişkin bir diğer durum ise yas tutan bireylerin geçmişte başka kayıp yaşayan bireylerle karşılaştırılmalarıdır. “Niye ağlıyorsun? Benim annem de vefat etti.” ya da “Geçecek. Bu böyle olacak, ben de yaşadım.” gibi söylemler son derece incitici olmaktadır. Bu durumla iç içe olan başka bir durum ise taziye ziyareti ve baş sağlığında bulunan bireylerin bu süreçte kendi aralarında hiçbir şey olmamış gibi günlük hayatın içinden konuları konuşmaları geride kalan bireyleri üzen ve güçsüzleştiren bir durum olarak tespit edilmiştir.

Yakınını kaybeden bireyleri güçsüzleştiren bir diğer durum ise sosyal çevre ve yakınlarından beklenen desteğin gelmemesi, geride kalanlara ilginin azalması -arayıp sormama- ve kayıptan kısa bir süre sonra insanların normal hayatlarına dönmeleridir. Söz konusu bu faktörler yaşlı bireylerde kırılma ve üzüntüyü beraberinde getirmektedir. Bu durumla ilgili bir diğer husus ise beklenen bazı bireylerin taziyeye

katılmaması, arayıp sormamasıdır ki bu da geride kalan bireylerde bir hayal kırıklığına neden olmaktadır.

Kayıptan sonra geride kalan bireylerin yas şiddetini etkileyen ve onları güçsüzleştiren bir diğer alt tema **ölüm öncesi ve sürecindeki sorunlara** ilişkindir. Ölüm öncesine ilişkin ölenle geride kalan bireyler arasında çözüme ulaştırılmamış problemler varsa bunlar geride kalan bireylerin yaslarını karmaşık hale getirebilmektedir. Örneğin kayıp öncesinde birçok sorunu olan parçalanmış bir ailede anne yaşamını yitirince geride kalan çocuklar, geçmişten gelen ve ölümle de etkisi artan sorunlar karşısında ne yapacaklarına karar verememiştir. Çocuklardan birinin kurum bakımına alınması durumu gündeme gelmiş ve bireyler bu süreçten çok daha fazla etkilenmişlerdir.

Bebeklerini kaybeden bir baba ise bebek kaybı öncesi yaklaşık iki ay boyunca bebeğin sağlık sorunları sebebiyle hem bulunduğu ilde hem de il dışında yaşadığı olumsuzluklar ve stres sebebiyle hastalandığını ve tedavi almak durumunda kaldığını belirtmiştir. Yine eşi kalp krizi geçirerek yaşamını yitiren 55 yaşındaki kadın katılımcı o süreçteki durumunu “Ya çok yorgundum, çok böyle yıkıldım.” sözleriyle aktarmıştır. Bu örneklerden de anlaşıldığı üzere ölüm öncesi ve sürecindeki sorunların bireyleri fiziksel, duygusal ve ruhsal açıdan etkilediği ve bu durumun bireylerin yas süreçlerine olumsuz bir şekilde yansıdığı görülmektedir. Bu sorunlar kayıp yaşayan bireylerin üzüntü ve kederleriyle birleşince yas sürecindeki bireyler çok daha fazla güçsüzleşmekte ve çaresizlik yaşamaktadır.

Kayıp yaşayan bireyler hem bireysel hem de aile sistemi içerisinde birçok değişim yaşamaktadır. Geride kalan bireylerin hayatında oluşan boşluk, ortaya çıkan yeni durum ve bazı sorunlar bireylerin hayatlarına **güçsüzleştirici değişimler** olarak yansıyabilmektedir. Örneğin sorumlulukları üstlenme durumunda kalma, yarım kalan işleri/planları tamamlama, yalnızlık ve yalnız kalma ve ölenle birlikte bireylerin kendilerinde hissettikleri/yasadıkları eksiklikler bireyleri bu zorlu süreçte daha güçsüz hale getirebilmektedir.

Ailede yaşanan üye kaybından sonra ailedeki tüm sorumlulukların üstlenme durumunda kalınması; yarım kalan işlerin tamamlanması; geride kalanların evlenme, çocuk sahibi olma ve üniversiteyi bitirme gibi mutlu değişimlerinde ölen kişilerin bu anlara tanıklık edememesi; bazı bireylerin en yakınındaki bireyi kaybederek yalnız

kalması/hissetmesi; ölenle birlikte umudun, mutluluğun, güvenin ve yaşam kaynağının yitirilmesi son derece güçsüzleştirici etkiler bırakmaktadır.

Pandemi sürecinde yaşanan bazı kayıpların ise **pandeminin etkileri** sebebiyle cenazeye yaklaşılmaması/dokunulmaması, istenildiği gibi uğurlanamaması, cenaze törenlerinin yapılamaması veya doğasından çok farklı şekilde yapılması, insanların bu süreçte taziye ziyaretlerini gerçekleştirememesi gibi birçok durum yas sürecini çok daha zor bir hale getirmiştir. Yas danışmanlarından bazılarının pandemi sürecinde bireylerin daha çok yardım almaya yöneldiği şeklindeki ifadeleri de bu durumu desteklemektedir.

Bireysel faktörler olarak nitelendirilen bazı hususlar da güçsüzleştirici etkilere sahip olmuştur. Bireylerin kişisel bazı özellikleri onların yası karşılama biçimlerini belirlemektedir. Kaybettikleri kişilerin ölümüyle yüzleşmekten kaçınma, ölümle ilgili sohbet ve konuşmalardan kaçınma, mutlu bir an geçirildiğinde ihanet etmiş gibi düşünme ve kendine mutluluğu yasaklamış olma, geride kalan diğer bireyler için aşırı kaygılanma ve diğer sevdiklerini de kaybetme korkusu gibi durumlar geride kalan bireyleri daha hassas hale getirmektedir. Dolayısıyla yasın etkileri bireye daha çok tesir edebilmektedir. Örneğin kayıptan uzun bir süre sonra dahi ölenin odasına girememe, eşyalarına bakamama, odadan çıkıp gelecekmış gibi düşünme durumları bireyin sevdiği yakınının ölümünü kabul etmemiş olmasıyla ilgilidir ve bu da yası patolojik hale getirebilmektedir.

5.1.2. Yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin sonuçlar

Yas desteği ve yas danışmanlığı uygulamasını sağlıklı ve sağlam bir zemine oturtabilmek amacıyla ölüm ve yas işi içinde bulunan farklı grupların deneyim ve görüşlerine başvurulmuştur. İlk grup ve alan araştırmasının asıl iskeletini oluşturan yakınını kaybeden bireylerden elde edilen verilerden **yas desteği alma durumu yas danışmanlığı düşüncesi** teması oluşturulmuştur. Bu temayı destekleyecek diğer saha verileri ise sosyal çalışmacılar, yas danışmanları ve din görevlilerinden elde edilmiştir. Böylece bu çalışma sonucunda önerilmesi planlanan yas danışmanlığı uygulaması önerisine de bir zemin hazırlanmıştır.

5.1.2.1. Yakınını kaybeden bireylerin yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin görüşleriyle ilgili sonuçlar

Katılımcıların yas deneyimleri güçlendirme yaklaşımı temelinde ele alındığında kaybın psikososyo-ekonomik etkileri altında bireylerin bazen kendilerini güçsüz ve çaresiz gördükleri anlaşılmıştır. Böyle durumlarda bireylerin kendilerini dinleyecek ve onlara rehberlik edecek profesyonel ekibin olmasını talep ettikleri tespit edilmiştir. Yaşam dengelerini kurmakta güçlük çeken, psikososyal açıdan zayıflayan ve yaşadıklarının normal olup olmadığı konusunda kaygı taşıyan bireylerin bu kritik dönemlerinde yas desteğini almak istedikleri kendi ifadelerinden ortaya çıkmıştır.

Kayıp yaşayan bireylerin kendilerini sabırla dinleyecek profesyonel danışmanlara gereksinim duydukları ve yaslarını yaşamanın başka bir yolunu aradıkları bu çalışmayla ortaya çıkmıştır. Ayrıca yas işini/sürecini bilen uzman birilerinin kendilerine “Siz acı çeken birisiniz, nasıl hissediyorsunuz?” diye sormalarından çok mutluluk duyacaklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden psikolojik destek alan ve almayı düşünen bireylerin olduğu belirlenmiştir. Yas yaşayan bazı bireylerin ise ne yapacaklarını ve nereden destek alacaklarını bilemedikleri ortaya çıkmıştır.

Kaybın ardından yakınlarının ölümüne aşırı tepki gösteren, kendilerine zarar verme durumu olan veya üzülmekten, ağlamaktan bitkin düşen bireylere sakinleştirici ilaçlar verildiği belirlenmiştir. İlaç kullanan bireylerden bazılarının ise izinleri olmadan kendilerine ilaç verildiği -kaybın ilk tepkileri gölgesinde sağlıklı karar verme durumu ortadan kaybolmuştur- ve bu ilaçlardan dolayı olup bitenlerin farkında olmadıkları, bu yüzden de sağlıklı vedalaşamadıkları için pişmanlık duydukları ortaya çıkmıştır. Bu durumu yaşayanlar, ilk müdahale olarak sakinleştirici ilaçların verilmemesi gerektiği yönünde görüş bildirmiştir. Kayıptan sonra belli bir süre geçmesine rağmen bozulan dengeyi koruyamayan ve olağan hayatına dönemeyen bireylerin psikiyatri kliniklerinden destek aldıkları da görülmüştür. Özellikle yaşanan acının etkisiyle uykusuzluk, iştah kaybı, yorgunluk/bitkinlik gibi rahatsızlıkların yaygın olarak görüldüğü anlaşılmıştır. Bu bozuklukların bireyleri aşırı derecede etkilemesi sebebiyle bazılarının “Herhalde ben artık gidiyorum, aklımı yitirdim.” noktasına gelecek kadar kaygılandıkları ve kendilerini tehlikede gördükleri belirlenmiştir. Bütün bu durumlar bireylerin kayıp sonrasında çok çaresiz kaldıklarını ve yaşadıkları ruhsal, duygusal

tepkilerin etkisiyle bir çıkış yolu aradıklarını göstermektedir. Bu yüzden bazı bireyler çözüm olarak psikiyatri kliniklerine yönelmiştir.

Katılımcılara profesyonel bir ekiple yas desteğinin gerekli olup olmadığı sorulduğunda ise böyle bir hizmete çok gereksinim olduğunu ve dolayısıyla böyle bir hizmete olumlu yaklaştıkları anlaşılmıştır. Katılımcılara bu çalışma sonucunda önerilmesi düşünülen yas danışmanlığı modelinin içeriği hakkında fikirleri sorulduğunda da psikolojik olarak çöktüklerini, dengelerini kaybettiklerini ve kederlerini anlatmaya ihtiyaçları olduğunu bu nedenle de çok yararlı olacağını ifade ettikleri saptanmıştır.

Yakınını kaybeden bireylerin psikolojik destek alma durumlarına bakıldığında ise bazılarının hastanede görevli psikolog ve psikiyatlara başvurduğu ve buralardan destek aldıkları görülmüştür. Bazıları ise psikolojik destek almanın damgalayıcı olmasından hareketle yardım almaktan çekinmiştir. Destek aldığını belirten bireylerin de bu durumlarını ifade etmekte çekimser davrandığı, hatta bir katılımcının destek aldığı bilinmesine rağmen bu durumu belirtmek istemediği anlaşılmıştır.

5.1.2.2. Sosyal çalışmacıların alan deneyimleri ve yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin görüşleriyle ilgili sonuçlar

Araştırma kapsamında görüşülen sosyal çalışmacılardan elde edilen verilere bakıldığında sosyal çalışmacıların ölüm ve yas alanını sosyal hizmet mesleğinin bir alanı olarak gördükleri, sosyal hizmet mesleğinin ruh sağlığı mesleği olduğunu hatırlatarak bu ilişkiyi vurguladıkları, çalıştıkları alanlarda ve müdahale ettikleri vakalarda yakınını kaybeden bireylerle karşılaştıkları ve ölümü geride kalan bireyler açısından bir kriz durumu olarak nitelendirdikleri görülmüştür.

İnsanı merkeze alan, onu özgürleştirmeyi hedefleyen ve işlevselliğini arttırmaya odaklanan bir meslek olarak sosyal hizmet mesleği ile yas danışmanlığı uygulaması arasındaki güçlü ilişkiye vurgu yapılmıştır. Dolayısıyla yas sürecinde bireylere rehberlik edilmesi ve yas desteği hizmeti verilmesi gerektiği belirtilmiştir. Kayıp sonrası ortaya çıkan yeni şartlar ve yaşanan değişimler karşısında çaresiz ve güçsüz hisseden bireylerin güçlendirilmesi gerektiği düşüncesi dile getirilmiştir. Bireysel kayıplar bir yana bırakılsa dahi Türkiye'nin afet ve deprem ülkesi olduğu salt bu durumun dahi profesyonel bir yas danışmanlığı uygulamasını gerektirdiği aktarılmıştır.

Sağlık Bakanlığı (palyatif bakım birimi), AFAD Başkanlığı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının farklı birimlerinde (SHM, AMATEM, ÇEMATEM) çalışan sosyal çalışmacılar; kayıp yaşayan bireylerle karşılaştıklarını, başka sorunlarla gelen bireylerin hikayelerinde kayıpların yaşandığına ilişkin izlere rastlandığını, özellikle madde kullanan bireylerden bazılarında yas öyküsü olduğu ve hatta bu yüzden bir vakada intihar düşüncesinin hâkim olduğunu aktarımlardır. Bütün bu durumlar birlikte değerlendirildiğinde bireylerin kayba/ölüme, yaşananlara ve yeni duruma alışma sürecinde dalgalarla boğuştukları ve bütün zorluklara karşı ayakta kalma mücadelesi verdikleri ancak bazen kendilerinin ve çevrenin kaynaklarına rağmen bu mücadeleye uzun süre devam edemedikleri dikkati çekmektedir. Sosyal çalışmacılar tarafından aktarılan madde bağımlılığı ile ilgili olan iki örnek paylaşım, bu durumun açık göstergesi durumundadır.

Farklı kurum ve birimlerde çalışan sosyal çalışmacıların kayıp yaşayan bireylerle karşılaşma durumları ortadayken lisans eğitimi sürecinde kayıp ve yas ile ilgili bir eğitim alınmadığı ifade edilmiştir. Görüşülen 9 sosyal çalışmacıdan palyatif birimde çalışanlardan bir sosyal çalışmacı, kendini geliştirmek durumunda hissettiği için kayıp ve yas ile ilgili akademik okumalar yaptığını; Sağlık Bakanlığı bağımlılık danışma merkezinde çalışan bir sosyal çalışmacı ise bakanlık tarafından verilen travma, kayıp ve yas içerikli eğitimler sayesinde belli bir yeterliliğe ulaştığını aktarmıştır. Eğitim aldığını belirten bu sosyal çalışmacı, daha sonraki süreçte Elâzığ depreminde (2020) ve Kastamonu sel felaketlerinde (2021) yas ekibinde psikososyal destek vermek üzere görevlendirildiğini belirtmiştir. Diğer sosyal çalışmacıların ise herhangi bir eğitim almadıkları saptanmıştır. Dolayısıyla aslında kayıp ve yasla ilgili sistemli bir eğitimin verilmediği ve bu durumun sosyal çalışmacılar tarafından bir eksiklik olarak değerlendirildiği görülmüştür.

Özetle farklı kurumlarda çalışan sosyal çalışmacıların kayıp yaşayan bireylerle karşılaştıkları, bu alana girmeyi ve müdahale etmeyi düşünseler dahi kendilerini yeterli görmedikleri için yüzeysel bir yaklaşım sergiledikleri ve yas desteği hizmetini sunamadıkları; bu alanda lisans ve lisansüstü programlarda travma ve yas içerikli eğitim vermenin gerekli olduğunu düşündükleri; zor bir alan olduğu için kayıp ve yas alanında çalışmak isteyenlerin gönüllü olarak görevlendirilmesi ve sonrasında bu alanda donanımlı olmaları için kurum tarafından düzenli eğitim verilmesinin gerektiği

aktarılmıştır. Yas danışmanı olarak sosyal çalışmacıların bireysel görüşmeler, psikolojik ilk yardım ve psikoeğitim gibi psikososyal destek çalışmalarıyla aktif rol alabilecekleri, müdahale planını yaparak süreci yönetmeleri ve organize etmeleri gerektiği, oluşturulacak bir ekiple yas danışmanlığı hizmeti verilse dahi vaka yöneticilerinin sosyal çalışmacılar olması gerektiği vurgulanmıştır. Dolayısıyla sosyal hizmet mesleğinin profesyonel destek verme sorumluluğu üstlenme ve bu alanda eğitilmiş meslek elemanı yetiştirme misyonuna vurgu yapıldığı anlaşılmıştır.

Sosyal çalışmacılara hangi kurumların yas desteği verebileceği, yas danışmanlığı ekibinin hangi birime bağlı olabileceği ve bir ekip kurulacak olsa hangi mesleklerin sürecin parçası olması gerektiğine ilişkin görüşleri de alınmıştır. Bu doğrultuda sosyal çalışmacıların kurum bazında Aile ve Sosyal Hizmet İl Müdürlüklerini, Sağlık Bakanlığını, belediyeleri ve Diyanet İşleri Başkanlığını zikrettikleri ancak ağırlıklı olarak Sağlık Bakanlığı ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın vurgulandığı görülmüştür. Sağlık Bakanlığı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın ortak bir protokolle süreci yönetebilecekleri de aktarılmıştır. Sosyal hizmet merkezlerinin sosyoekonomik destek verdikleri aile ve bireylerden bazılarının kayıp yaşayan danışanlardan oluştuğu, bu merkezlere bağlı olarak şehit ve gazi yakınları biriminin bulunduğu ve bu merkezlerin il/ilçelerdeki teşkilatlanması göz önünde bulundurularak bu seçeneğin de önerildiği görülmektedir.

Yas ekibinde bulunabilecek meslek elemanlarına yönelik görüşler ise ruh sağlığı alanında çalışan mesleklerden psikolog, sosyal çalışmacı, psikolojik danışman, psikiyatr önerilerinin yapıldığı, bu ekibe bazı katılımcılar tarafından da hemşire ve din görevlilerinin de dahil edildiği tespit edilmiştir. Din görevlilerinin bu alanda alınacak bir eğitimden sonra dahil edilebileceği, yakınlarını kaybeden bireylerin talepleri doğrultusunda yönlendirilebilecekleri vurgulandığı gibi böyle bir ekibin dinamiğine ve yas sürecinin etkilerine atfen din görevlilerinin bu yapının dışında tutulması gerektiğine de dikkat çekilmiştir.

5.1.2.3. Yas danışmanlarının/profesyonellerinin alan deneyimleri ve yas danışmanlığı uygulamasına ilişkin görüşleriyle ilgili sonuçlar

Kayıp ve yas, insanlığın kendisi kadar eski konulardan biri olmasına rağmen yas sürecinin yolunda gitmeyen seyri, bireyleri profesyonel destek almaya yöneltmektedir. Duyguları düzenleme, yas hakkında psikoeğitim verme, bilişsel davranışçı stratejiler

ile bireyin kaybı kabullenmeyi sağlama, bireyin acısını işleyip yaşatma, sevilenin olmadığı bir dünyayla bireyin bağının yeniden kurulması ve güçlendirilmesi, geride kalanların destek kaynakları ve güçlü yönlerinin belirlemesi, yeni yaşama uyum ve yeni ilişkiler kurulması, kaybedilen kişiyle ilişkilerin yeniden tanımlanması hedefiyle yas desteği ve müdahalesi gerçekleştirilmelidir. Alanda yürütülen çalışma kapsamında derneklerde, özel kliniklerde, alanıyla ilgili devlet kurumlarında-akademide yas danışmanlığı yapan bireylerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Alan görüşmeleri sonucunda elde edilen verilere göre bireylerin, psikoloji (5 kişi), sosyal hizmet (1 kişi, SH akademisyeni ve terapist), psikolojik danışmanlık ve rehberlik (2 kişi) ve sosyoloji (1 kişi, sosyoloji akademisyeni ve yas terapisti) alanlarından lisans eğitimlerini aldıkları ve lisans eğitimi sonrasında aslında aldıkları eğitimlerle bu alanlara yöneldikleri görülmektedir. Meslekler arasındaki bu sayısal dağılımdan da sosyal çalışmacıların bu alana yeterince yönelmediği ve psikolog ve psikolojik danışmanların bu alanı daha çok sahiplendikleri görülmektedir. Lisans sonrası alınan eğitimlere bakıldığında ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing [(EMDR), T.: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Tekniği] ve yas alanıyla ilgili yurt içi-yurt dışı enstitülerden ve derneklerden eğitimler alındığı görülmektedir. Bazı katılımcılar ise lisans ve yüksek lisansta travma ile iç içe geçmiş bir şekilde “ölüm ve yas” konusunun işlendiğini ve bunun üzerine alanla ilgili okumalar yaparak yeterliliklerini sağladıkları anlaşılmıştır. Bir dernekte yas danışmanlarına yönelik destek veren ve lisanstan sonra bu alanla ilgili ayrı bir eğitim almayan bir psikolog ise “Lisansta gördüğümüz travmaya yaklaşım dersimiz ve çözüm odaklı terapilerin toplamından psikolojik destek sağlayabiliyorum.” düşüncesiyle lisans eğitimini bu alan için yeterli görmektedir. Katılımcıların “Kayıp ve yas ile ilgili lisansüstü programlar açılmalı mı?” şeklinde bir soruya ise olumlu yanıtlar verdikleri ve lisansta alt yapısı oluşturulduktan sonra lisansüstü programlarla bunun üzerine daha zengin içeriklerle eğitimlerin verilmesiyle komplike ve karmaşık alanda daha kolay ve etkili müdahaleler gerçekleştirilebileceği aktarılmıştır. Ayrıca ölüm ve yas konusunun travma ile iç içe bir şekilde daha kapsamlı olarak ele alınmasının daha yararlı olacağı belirtilmiştir. Araştırma kapsamında görüşülen bir sosyal hizmet akademisyeni ve yas terapisti aslında aile danışmanı olarak bu alana adım attığını, aile danışmanlığının içinde yas danışmanlığını da zaman zaman verdiğini, daha sonra bölüm kurucusu olduğu bir üniversitede yüksek lisans

programına bu dersi seçmeli bir ders olarak eklediğini aktarmıştır (YD8). Dolayısıyla alanda çalışan profesyonellerin lisansüstü programların açılmasına yönelik bir düşünceye sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte böyle bir durumda “aile danışmanlığı” sertifikası ve uygulamasında olduğu gibi bu alanın da ciddiyetini ve önemini kaybedebileceği -bu alanın sulandırılabilirliği- savunulmuştur.

Bu çalışmanın alan görüşmelerine yas danışmanlarının dahil edilme sebeplerinin başında “yas danışmanlığının gerekliliği ve nasıl kurumsallaştırılabilirliği” gelmektedir. Bu kapsamda aktarılan görüşlere bakıldığında yas danışmanlarının Elâzığ depremi ve Kastamonu sel felaketlerini örnek göstererek yas danışmanlığının kaçınılmaz olduğunu, kendi danışanları içerisinde 10 yılı aşkın bir zaman geçmesine rağmen yas işini çözememiş bireylerin olduğu ve bunun zamanında alınmayan bir desteğin sonucu uzamış yasa dönüştüğü belirtilmiştir. Ayrıca bireylerin yasın patolojik hale geldiği durumlarda nereye gideceklerini bilemedikleri, herkesin özel kliniklerden destek alabilecek bir durumda olmadığı ve bu özel kliniklerin insanların bütçesini aşabileceği -her ilde özel klinikler bulunmamakta, ayrıca yas desteği ortalama 6 seans sürebilmektedir ve seans ücretleri yaklaşık 1000 TL civarındadır- dolayısıyla bunun bir kamu hizmeti olarak verilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Yine yas etkilerinin başka problemlerle birleşmiş olabileceğini veya başka problemlerin altında gizlenmiş olabileceğini ve bireylerin bu durumun farkında olmayabilecekleri savunulmuştur. Yine Türkiye’de kültürel bazı değerlerin ve toplumsal bağların yas işinde destekleyici işlev gördüğü ancak bu değerlerin sınırlı bir süreyi kapsadığı ve içinde bazı yanlışları da barındırdığı dolayısıyla yasın kendi haline bırakılacak bir olgu olmadığı vurgulanmıştır.

Yakınını kaybeden bireylere “Manevi danışmanlık mı?” yoksa “Yas danışmanlığı mı?” verilmesi gerektiği de sorulmuş ve yas danışmanlarının manevi danışmanlığa mesafeli durdukları, onun ayrı bir alan olduğunu, herkesin buradan desteklenemeyeceğini, zira din görevlilerinin tam anlamıyla bireylerin acılarına dokunamadıklarını ve şayet böyle bir destek yeterli olsaydı insanların yas danışmanlarından destek alma durumunda kalmaması gerektiği paylaşılmıştır.

Yas danışmanlığının nasıl kurumsallaştırılabilirliğine ilişkin yas danışmanlarının görüşlerine bakıldığında ise tıpkı sosyal çalışmacıların ağırlıklı olarak Sağlık Bakanlığı ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’na vurgu yaptıkları gibi yas

danışmanlarının da bu iki bakanlığa vurgu yaptıkları görülmüştür. Ayrıca belediye vurgusu da benzer şekilde ilgili bakanlıklardan farklı olarak savunulmuştur.

Yas danışmanlarından nasıl bir yas ekibinin kurulabileceğine ilişkin görüşler de alınmıştır. Yas danışmanlarının bu hususla ilgili olarak psikolog, psikoterapist, psikolojik danışmanlar, sosyal çalışmacılar, psikiyatri hemşireleri gibi psikolojik sağlık alanında çalışma hakkı olan ruh sağlığı çalışanlarının ekibin içinde olabileceğine dikkat çekmiştir. Ancak lisans eğitiminden sonra bu alana özgü eğitimleri ve yeniden yaslandırma programlarını başarı ile bitirenlerin olması gerektiğine vurgu yapılmıştır. Bazı katılımcılar ise daha çok psikolog, psikoterapist ve psikolojik danışmanları bu hizmetin sunulmasında ön planda tutmuştur. Alanda çalışan bireylerin ve görüşülen kişilerin çoğunlukla psikolog ve psikolojik danışman olmasından dolayı bu mesleğe mensup bireylerin ön planda tutulduğu düşünülebilir. Yas danışmanlarından elde edilen bilgilere bakıldığında yas danışmanlığı hizmetinin kurumsallaşmasında Diyanet İşleri Başkanlığı'nın dahil edilmemesi gibi din görevlilerinin de bu ekibin bir parçası olarak görülmediği anlaşılmaktadır. Böyle bir sınır çizilmiş olmakla birlikte yardımcı ekip olarak gerektiğinde bireylerin din görevlilerine yönlendirilebileceği görüşüne sahip yas danışmanları da bulunmaktadır. Görüşmelerin devamında yas danışmanlarına spesifik olarak sosyal çalışmacılar ve din görevlilerinin bu ekibinin bir parçası olması gerekip gerekmediği de sorulmuştur. Katılımcıların buna yönelik yanıtlarına bakıldığında sosyal çalışmacıların yas sürecinin ve yas ekibinin bir parçası olarak kabul edildiği ancak söz konusu desteği verecek profesyonellerin harici bir eğitim almaları gerektiği; din görevlilerinin ekibin dışında tutulduğu, inancın önemli bir baş etme mekanizması olarak görüldüğü ancak din görevlilerinin bu alanda bir temellerinin olmadığı ve bu yüzden bireylere zarar vermeme ilkesinin ihlal edilebileceği belirtilmiştir. Yine böyle bir alanda bulunacak olsalar dahi mutlaka bu alanla ilgili eğitimler almaları gerektiği görüşünün hâkim olduğu tespit edilmiştir.

Yas danışmanlarını görüş beyanında bulunduğu bir diğer konu da ortak bir yas protokolü olmuştur. Bu ortak yas protokolünün ise bireyin yas yaşama biçimini sınırlamayacak nitelikte olması ve kurum ve sistemi bağlayıcı olması gerektiği aktarılmıştır. Yas protokolüyle birlikte ortak bir yas çerçevesi çizilebileceği, bu protokolün belli bir perspektif gelişimi sağlayabileceği, protokolün yas müdahalesine

yönelik bir yaklaşımı beraberinde getirebileceği, bir algoritmayı sağlayabileceği görüşü savunulmuştur.

Yas danışmanlarının görüş belirttikleri bir diğer husus geride kalan bireyleri güçlendirici-güçsüzleştirici faktörlere ilişkin olmuştur. Yas danışmanlarının, bireylere yönelik gerçekleştirdikleri seanslarda danışanlarının güçlendirici ve güçsüzleştirici kaynaklarına yönelik deneyimlerini aktarmaları istenmiştir. Güçsüzleştirici faktörler arasında kültürel-çevresel tutum ve yaklaşımlardan dolayı yasın yaşanmaması, yasın kolektif olarak yaşanmasından ötürü yasın kişiye özgü olma niteliğini kaybetmesi, kültürün sağlıklı yas tutmaya elverişli olmaması, aile ve bireylerin başka sorunlarla uğraşmak durumunda kalması, sosyal desteğin yetersiz olması, dayanıklılığın düşük olması, güvenli olmayan bağlanma biçimleri, geride kalanlara sakinleştirici ilaç verilmesi, ekonomik problemler, suçluluk duygusu vb. durumların zikredildiği görülmektedir. Güçlendirici faktörler ise ölenle kurulan sağlıklı bağlar, sosyal destek mekanizması, taziye kültürü, ölüme anlam yükleme, kişilik özellikleri ve dayanıklılık, maneviyat ve inanç ve geçmişte birtakım krizlerle karşılaşarak bu krizlerin üstesinden gelmiş olmanın bireyleri güçlendirdiği belirtilmiştir. Buradan elde edilen sonuçlar ile yakınıni kaybeden bireylerin verilerinden elde edilen sonuçların paralellik gösterdiği görülmektedir.

Daha çok kimlerin yas desteği talep ettiğine ilişkin görüşlere bakıldığında ise ileri yaşlılığın yas desteğini daha çok gerektirebileceği, yas danışmanlarına göre baş etme becerileri yeterince gelişmemiş ergenler ve ebeveynlerini kaybeden çocuklar - yakınları ve geride kalan eşlerden biri çocuklar için destek talep etmekte- için yas desteği talep edildiği saptanmıştır. Cinsiyet bağlamında bakıldığında ise erkeklerin yaslarını bastırdıkları ve destek almaya daha az yöneldikleri, kadınların daha çok destek ihtiyacı ile başvurdukları belirtilmiştir.

Yas danışmanlarının yaşlı bireylere yönelik müdahaleleri değerlendirildiğinde ise bireylerin ölüm gerçekliği ve kayıplarını kabullenmeye, hayatta anlam bulmaya, hayata ve yeni yaşama uyum sağlamaya ve yaslarını yaşamaya teşvik edildikleri görülmüştür. Ayrıca seanslarda sosyal destek ve baş etme mekanizmalarına yönelik farkındalık oluşturulduğu, psikoeğitimle yas sürecinin detaylıca aktarıldığı, yasa saplanma durumunda söz konusu saplanma patolojisine odaklanıldığı ifade edilmiştir.

5.1.2.4. Din görevlilerinin kayıp ve yasa ilişkin deneyim ve görüşleriyle ilgili sonuçlar

İnancın, neredeyse her toplumda ölüm olayını ve ölümle ilgili ritüelleri şekillendirdiği bilinen bir durumdur. Türkiye’de de inanç vesilesiyle ve dolayısıyla din görevlileri ölüm olayına birçok yönden müdahil olmaktadır. Din görevlilerine çalışma kapsamında yöneltilen sorulara verilen yanıtlardan da din görevlilerinin ölüm işini sahiplendikleri, kendilerini bu sürecin doğal bir parçası olarak niteledikleri ve bu durumu bir görev olarak addettikleri görülmüştür.

Kendilerini bu alanda yetkin gören din görevlilerinin deneyimleri irdelendiğinde yas danışmanlığı uygulamasına ve yas ekibine ilişkin din görevlilerinin Türkiye’de kurumsal yas desteğini gerekli gördükleri, bu desteğin profesyonel bir ekipçe verilmesini savundukları anlaşılmıştır. Bu profesyonel yas desteğinin hangi bakanlık-kurum bünyesinde verilmesi gerektiğine yönelik olarak da Diyanet İşleri Başkanlığını, Sağlık Bakanlığını, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile belediyeleri işaret ettikleri tespit edilmiştir. Diyanet İşleri Başkanlığı’nın daha çok ifade edildiği ve bunun manevi danışmanlık kapsamında verilmesi gerektiği görüşü de aktarılmıştır. İnsanların sorunlarını giderme ve acılarını dindirmenin gerekli olduğu, bireylerin yalnız bırakılmamaları gerektiği ve taziye sürecinden sonra da bu bireylerle görüşmeler yapılması gerektiği ifade edilmiştir.

Araştırmanın din görevlileriyle ilgili diğer sonuçlarına bakıldığında din görevlilerinin cenaze işlemlerinde aktif rol aldıkları, cenaze sürecindeki işlemlerden dolayı bireyleri teselli etmeye yönelik imkânlarının olmadığı ve kaybın akut döneminde dahi aslında cenaze yakınlarına destek verilmesi gerektiğini savundukları anlaşılmıştır. Bu konuyla ilgili dikkat çekici bir diğer durum ise din görevlilerinin cenaze işlemlerinde ölen kişi için dua etme ve ölenin ruhuna Kur’an okuma gibi inançsal pratikleri bir tür teselli olarak değerlendirmeleridir. Dolayısıyla geride kalan bireylere sistemli ve düzenli bir destek vermemelerine rağmen ölüm olayıyla ilgili yaptıkları bazı eylemleri bir tür yas desteği olarak gördükleri anlaşılmıştır.

Yakınını kaybeden bireylerin din görevlerinden destek talep etme durumları da irdelenmiştir. Din görevlilerine göre insanlar sosyal hayatlarının problemlili geçen her safhasında din görevlilerine yönelmektedir. Öyle ki o güne değin dinden uzak bir hayat sürdürmüş bireylerin dahi ölüm hadisesi karşısında kendilerine dört elle sarıldıklarını

ve destek, teselli talep ettikleri ileri sürülmüştür. Ayrıca insanların kendilerinden gelip destek talep etmeye gerek olmadığı, kendilerini bu sürecin merkezinde konumlandıkları için bu tür konuların her zaman için gündem oluşturduğu aktarılmıştır. Genel itibarıyla inanç bakımından güçlü bir maneviyata sahip insanların psikolojik sorunlar karşısında daha güçlü durdukları ifade edilmiştir.

Din görevlilerinin yas ekibinin oluşumu ve yapısı hakkındaki görüşlerine de başvurulmuştur. Din görevlilerinin çoğunlukla ruh sağlığı çalışanları hakkında yeterli düzeyde bir bilgiye sahip olmaması sebebiyle -psikolojik destek denilince çoğunlukla psikolog anlaşılmış- oluşturulması önerilen yas ekibine kimlerin dahil edilebileceğine ilişkin aktarımları bir iki meslekle sınırlı olmuştur. Yas süreci ve diğer meslekler hakkında kendilerine yüzeysel tanıtıcı bilgiler ve hangi mesleğin hangi görevi üstlenebileceği aktarıldığında ise diğer bazı meslekleri de yas ekibine dahil etmeye olumlu baktıkları görülmüştür. Ancak hiçbir şekilde kendilerini bu ekibin dışında saymayı kabul etmemiş ve kendilerini merkezde gördükleri anlaşılmıştır. Zira verilecek bu desteğin manevi destek olması gerektiği, böyle bir durumda ise manevi danışmanın ön plana çıkması gerektiği savunulmuştur. Bu nedenle “*Din görevlileri yas danışmanlığı yapmalı mıdır?*” şeklinde yöneltilen soruya ölümün inançla, maneviyatla ve dolayısıyla din görevlileriyle sahip olduğu güçlü bağa vurgu yapılarak yanıtlandığı görülmüştür. Oysa ruh sağlığı çalışanlarının, din görevlilerini bu ekibin parçası olarak görmeye temkinli yaklaştıkları ancak bir kesimin de ihtiyaç halinde bu durumu ılımlı karşıladıkları belirtilmişti.

Saha araştırması sonucunda ulaşılan sonuçlardan biri de ölüm ve yas ile ilgili eğitim hususu olmuştur. Din görevlilerinin ölüm ve yas olgusu ile ilgili herhangi bir eğitim almadıkları, sonradan hizmet içi eğitimlerle zaman zaman kendilerine ölüm ve cenaze işlemlerine ilişkin aktarımların yapıldığı, aslında bu alanla ilgili bir eğitim alındıktan ve deneyim kazanıldıktan sonra sahaya inmenin daha sağlıklı olacağı belirtilmiştir.

Yine din görevlilerine göre maneviyat, yas sürecinde son derece güçlendirici bir faktördür (diğer görüşme gruplarında da bu yönde sonuçlar aktarılmıştı) ve insanların ölümle yüzleşmeleri onlarda dinî yönelmeyi beraberinde getirmektedir. Bu yüzden yas desteğinde maneviyatın önemli bir rolü olduğu ifade edilmektedir. Onlara göre itikadı olan bireyler bu süreci daha kolay geçirebilmektedir. Ancak bazen bu konuda istisnaların olduğu, ölüm acısı ve ölümün duygusal yükü altında bazı bireylerin isyan

etme noktasına geldiği de vurgulanmıştır. Bu bakımdan yas desteğine gereksinimi olan her birey için manevi destek vermenin sağlıklı sonuç vermeyeceği söylenebilir.

Din görevlilerinin yakınıni kaybeden bireyleri nasıl teselli ettiklerine yönelik verilere bakıldığında ise âyet ve hadislerin referans gösterildiği ve Peygamber Efendimiz'in örnek yaşantısından ölüm olayının değerlendirildiği/yorumlandığı görülmektedir. “Allah'tan geldik, Allah'a döneceğiz. Her şey Allah'tandır.” söylemi üzerinden ölüme anlam yüklenildiği ifade edilmektedir. Yine ölen kişilerin iyi amellerine atıf yapılarak, ahiret hayatına vurgu yapılarak -cennette buluşmak gibi-, sevenlerinin ne kadar çok olduğuna dikkat çekilerek bireylerin teselli edilmeye çalışıldığı anlaşılmıştır. Bazen de din görevlilerinin çevrelerindeki aileleri ziyaret ettikleri, Kur'an-ı Kerim okuyarak ve ölen kişilere dua ederek geride kalan bireyleri teselli ettikleri ortaya çıkmıştır. Bu konu ile ilgili vurgulanan bir diğer durum ise Türkiye’de gelenekselleşmiş bazı âdetlere ilişkindir. Ölümden sonra 7’si, 40’ı ve 52’sinde din görevlilerinin evlere davet edildiği, ölen yakınlarının ruhuna mevlit okutulduğu ve dua edildiği ve dolayısıyla yakınlarının teselli edildiği izlenmiştir. Ancak din görevlilerinin 7’si, 40’ı ve 52’si gibi özel günleri tasvip etmedikleri -hurafeye dönüşme kaygısı- ancak insanları kıramadıkları için bu duruma göz yumdukları görülmüştür. Bu geleneksel uygulama her ne kadar ölenlerin ruhuna hayır işleme niyetiyle yapılsa ve geride kalanları rahatlattığı kabul edilse de **bireysel bir destek**ten çok uzak olduğu söylenebilir. Zira orada toplanan birçok birey bulunmakta ve dolayısıyla insanların duygularını rahatça paylaşabilecekleri bir ortam mümkün olmamaktadır.

Özetle din görevlilerinin yas işini sahiplendikleri, bireyleri teselli etmede kendilerini sorumlu hissettikleri, bireylerin kendilerinden destek beklediği ve kendilerinin de bu desteği karşıladıkları düşüncesine sahip oldukları anlaşılmıştır. Ancak bu desteğin bir düzen içerisinde verilmemesi, yas desteğinin bir çerçevesinin olmaması, bireyleri teselli etmeyle ilgili bir planın olmaması -nerede, ne zaman ve nasıl olacağı hususunda- neredeyse her bireyin manevi açıdan desteklenebileceği düşüncesi, bazen din görevlilerinin bu acı atmosferin içinde duygularına hâkim olamaması, ölüm olayıyla ilgili cenaze sürecinde ve sonrasında yapılan birçok şeyin yas desteği olarak yorumlanması dikkat çekmiştir.

5.2. Yas Danışmanlığı Modeli: Yakınını Kaybeden Bireylere Yönelik Bir Model Önerisi

Bu araştırmanın amacı yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin güçlendirme yaklaşımı temelinde bir analizini yapmak ve yas sürecinin çok boyutlu bir kavrayışını sağlamak olarak tasarlanmıştır. Bu amacın gerçekleştirilebilmesi için de nitel yöntemle dayalı bir süreç izlenmiş ve veriler bu yöntemle uygun olarak toplanmış ve analiz edilmiştir. Bu veri setinin işlenmesi sonucunda da yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerine, yas desteği gereksinimlerine, yas sürecindeki güçlendirici güçsüzleştirici tema-alt temalara ilişkin betimleyici bir resme ulaşılmıştır. Yakınını kaybeden bireylerden toplanan bu verileri desteklemek, buradan çıkan sonuçları daha sağlam bir zemine oturtabilmek ve yas danışmanlığı uygulamasını kabul edilebilir bir düzeye ulaştırmak için yakınını kaybeden bireyler dışında yas işine bir şekilde müdahil olan üç farklı çalışma grubuyla (yas danışmanları, sosyal çalışmacılar ve din görevlileri) daha görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Geline aşamada ise söz konusu betimleyici resmi ortaya çıkaran temalara bağlı olarak bir çerçeve çizilmiştir. En nihayetinde yakınını kaybeden bireyleri zorlu yas sürecinde güçlendirebilecek ve sağlıklı bir yas sürecine zemin hazırlayacağı düşünülen **Yas Danışmanlığı Modeli** önerilmektedir. Söz konusu modelin Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı il ve ilçelerdeki SHM'lerde uygulanması düşünülmektedir. Müdahale ve uygulama yerleri bu merkezler olmakla birlikte modelin Sağlık Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı ve belediyelerle koordineli bir şekilde uygulanması amaçlanmaktadır.

5.2.1. Yas danışmanlığı modelinin yasal dayanağı, amacı ve yapısı

Bu başlık altında öncelikle önerilen modelin yasal dayanağına açıklık getirilmiş ardından modelin amacı ve yapısı detaylı bir şekilde aktarılmıştır.

Ölümler geride kalan bireyleri fiziksel, ruhsal, davranışsal ve duysal açıdan farklı düzeylerde etkilemekte ve karşılaşılan zorluklar/güçlükler neticesinde bireylerin hayat dengeleri sarsılabilmektedir. Diğer bir deyişle kayıp sonrasında bireylerde hem kontrol kaybı olmakta hem de sürekliliklerinde (rutinler, günlük yaşantı vb.) kırılmalar yaşanmaktadır. Bunlara ölüm acısı ve keder eklenince yas süreci patolojik hale gelebilmektedir. Dolayısıyla bireylerin psikolojik, sosyal ve duygusal sağlıkları zedelenerek günlük ve aile yaşantılarında köklü değişimler olabilmektedir. Ölenin

olmadığı yeni hayatta farklı problemler, güçlükler, yeni rol ve sorumluluklar görülebilmektedir. Dolayısıyla burada sadece bir kısmına değinilen yas etkileri karşısında yaşlı bireyleri zorlu yas yolculuğunda bir başına bırakmak bireylerin sağlıklı yaşam hakkına da aykırıdır. Bu durumu daha açık bir şekilde değerlendirmek için DSÖ Tüzüğü’nde geçen sağlık tanımına bakmakta yarar vardır. Söz konusu sağlık tanımı şöyledir: “Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir.”(WHO, 2020b). Yine Ottawa Sözleşmesi’nde sağlığın desteklenmesi, insanların tam sağlık potansiyellerini erişimlerinin garanti altına alınması ve sağlık arayışında arabuluculuk hususlarına vurgu yapılmaktadır (Erkoç, Göçmen, Keskinilç ve Karakaya, 2011). Uluslararası belgelerden sonra ulusal açıdan sağlığın yasal dayanağına bakılacak olursa T.C. Anayasası 56. Maddede sağlıkla ilgili “Devlet, herkesin hayatını, beden ve ruh sağlığı içinde sürdürmesini sağlamak; insan ve madde gücünde tasarruf ve verimi artırarak, iş birliğini gerçekleştirmek amacıyla sağlık kuruluşlarını tek elden planlayıp hizmet vermesini düzenler. Devlet, bu görevini kamu ve özel kesimlerdeki sağlık ve sosyal kurumlarından yararlanarak, onları denetleyerek yerine getirir.” (Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 1982) ifadesinin geçtiği görülecektir. Anayasanın bu maddesi gereğince devlet vatandaşlarının sağlık hakkını güvence altına alır ve bu görevi kamu ve özel kurumlar aracılığıyla ifâ eder. Bu durum aynı zamanda sosyal hizmet mesleğinin Hak Temelli Yaklaşımının da bir gereğidir. Zira tarihsel süreçte insan haklarındaki gelişmeler sosyal hizmet mesleğine ve sosyal hizmetin hedeflerine yön vermiştir. Uluslararası Sosyal Hizmet Federasyonu (IFSW) tanımında da sosyal adalet, insan hakları ve kolektif sorumluluğun mesleğin merkezinde olduğu vurgulanmaktadır (Aslan, 2022). Ayrıca IFSW’nin yaptığı küresel tanımda “Sosyal hizmet, uygulamaya dayalı bir meslek ve sosyal değişim ve gelişimi, sosyal uyumu ve insanların güçlendirilmesini ve özgürleşmesini destekleyen akademik bir disiplindir.” şeklinde bir ifade yer almaktadır (IFSW, 2014). Bu tanımda geçen sosyal değişim, gelişim, sosyal uyum ve insanların güçlendirilmesi ifadeleri sosyal hizmet mesleğinin yas tutan bireylere yönelik sorumlulukları olduğunu açıkça göstermektedir. Bu çalışmanın önerdiği yas desteği modeli de bu gerekçeye dayanmaktadır.

Ayrıca daha önce DSM-IV’te (Diagnostic and Statiscal Mental Disorder) major depresiften ayırıcı özellikleri vurgulanan “yas” bu alandaki araştırmacıların komplike yasin özgül belirtilerini, klinik özelliklerini, risk etkenleri ve ortaya çıkardığı sonuçları

itibariyle major bozukluktan tamamen farklı olduğunu belirtmeleri sonucu komplike yasın DSM-V’te “Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu” olarak yer almasını sağlamıştır (Özer ve Yıldırım, 2015). Böylece yakın kaybına verilen patolojik tepkiler ilk kez psikiyatrik tanı kitabında yer almıştır (Çolak ve Hoccoğlu, 2021). Bu bakımdan kayıp ve yas ruh sağlığı mesleği olarak sosyal hizmetin de odağındadır. Goldsworthy (2005), bu durumla ilgili olarak kayıp ve yasla çalışmanın uzun zamandan beri sosyal hizmetin becerilerinden biri olduğuna dikkat çekmektedir.

Özetle ulusal ve uluslararası sözleşme ve belgelerde insan sağlığını koruma görevine vurgu yapıldığı, devletlerin ve özelde ülkemizin anayasasında bu görevin/hakkın garanti altına alındığı görülmektedir. Mesleki açıdan bakıldığında ise sosyal hizmet mesleğinin hak temelli bir yaklaşımla insan sağlığını koruma-geliştirme görevini üstlendiği ve dolayısıyla kayıp ve yas konusunun mesleğin merkezî konularından biri haline geldiği anlaşılmaktadır.

Yaslı bireylerin güçlendirilmesine ve yas sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine ilişkin bu modelin ise şu amaçlara hizmet etmesi beklenmektedir: Derinlemesine yapılan görüşmeler neticesinde bireyleri zorlu yas sürecinde güçlendiren-güçsüzleştiren faktörlerin yas danışmanlığı uygulamasına aktarılması; kişisel ve öznel olan yas yolculuğunun sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi ve yasın patolojik etkilerinden bireylerin korunması; kayıpla birlikte ölen kişiyle kopan ilişkinin yenilenerek devam etmesi; kaybedilenin olmadığı yeni yaşama uyum/alışma; günlük yaşamın ve yaşam görevlerinin aksatılmadan yerine getirilmesidir. Bununla birlikte yas danışmanlığı uygulaması kapsamında verilecek psikoeğitimle yaşam ve ölümü anlamlandırma, hayata anlam yükleme, yaşamla güçlü bağlar kurma gibi olumlu sonuçlar da bu modelle ortaya çıkmış olacaktır. Ayrıca bireyleri yas sürecinde güçlendirecek kaynakları keşfetmek, güçlendirici mekanizmaları kullanmak ve bu kaynaklardan yeterince fayda sağlamak, yası sağlıklı bir şekilde yaşamak ve böylece bireyi yasın karmaşık, travmatik etkilerinden korumak da mümkün olabilecektir. Bu destek hem yasın uzamasını engellemek hem de bu süreci olağan seyrinde yaşamayı temin etmek için önem arz etmektedir. Zira modelin neticesinde kurulması planlanan birimdeki yas ekibinin refakatinde verilecek profesyonel destekle bireyler yaslarını sağlıklı bir şekilde yaşayabilecektir. Böylece yas tutan bireylere yaşam dengelerini koruma hususunda kolaylık sağlanmış olacaktır. Yine sosyal çalışmacılar bu birimden destek

alan bireylerden oluşturacakları gruplar aracılığıyla destek grupları ve kendine yardım gruplarına liderlik yaparak yası deneyimleyen bireylerin bu süreci daha kolay yaşamalarını sağlayabilecektir. Grup dinamiği, empati, yasin deneyimlenme biçimi ve psikososyal etkilerinin paylaşımı sayesinde bu süreçte kayıp yaşayanların diğer grup üyelerinin deneyimlerinden ve acılarıyla baş etme stratejilerinden etkilenecek yaslarını yaşamanın sağlıklı bir yolunu bulabilecektir. Ayrıca hem bireysel müdahalelerde hem de grup çalışmalarında bu araştırma neticesinde ortaya çıkan güçlendirici-güçsüzleştirici (zorlaştırıcı) faktörler dikkate alınarak müdahale aşamalarında ekip üyeleri tarafından bu faktörlerin dikkate alınması etkili bir uygulamanın ve sağlıklı bir yas sürecinin yolunu açabilecektir. Böylece dengenin kaybolduğu, bireyin çaresiz, güçsüz ve yalnız hissettiği bu zorlu süreçte yas tutan bireyler güçlenmiş olacaktır. Ayrıca söz konusu bireylerin hem kendi kaynakları hem de dışardan aldığı profesyonel destekle kayba alışması, sürece uyum sağlama/alışması ve acısıyla baş etmenin bir yolunu bulması kolaylaşacaktır. Bu müdahaleler ve profesyonel yas desteği yapılırken yaslı bireylerin bozulan dengelerinin yeniden sağlıklı bir sürece dönüşmesi için muktedir kılınmaları da gerekmektedir. Özellikle yas evreleri üzerinden bireylerin hangi evrede, hangi etkilerle/risklerle karşı karşıya kalabilecekleri ve sonraki evrelerde kendilerini nelerin beklediği hususunda bilgilendirilmesi gerekmektedir. Zira sürekliliklerin kırıldığı ve kontrolün kaybedildiği bu zorlu süreçte bireyler neyin normal/anormal olduğuna karar verememekte ve yaşadıkları değişimler karşısında kaygılanabilmektedir. Bu noktada yas danışmanları sağlıklı yas tutmanın farklı yollarının olduğu bilinciyle yas tutanların üzüntü ve duygularına eşlik edecek birer rehber olarak görev alırlar.

Bu merkezlerde vaka yöneticisi rolünde görev üstlenecek sosyal çalışmacılar, sosyal hizmet merkezlerinde mevcut durumda görevli psikolog, psikolojik danışman ve sosyologları sürece dahil edebilecek, gerektiğinde hastanelerdeki psikiyatr, psikiyatri hemşiresi ve psikologlardan da destek alabilecektir. Ayrıca Diyanet İşleri Başkanlığı'yla yapılacak protokolle bu merkezlerde il ve ilçe müftülüklerince önceden eğitim almış ve belirlenmiş kişiler görevlendirilebilecektir. Sürecin bir ayağı konumunda olan belediyeler ise din görevlileri aracılığıyla cenaze işlemleri sürecinde yaslı birey ve aileleri yas danışmanlığı uygulaması hakkında bilgilendirecek ve bireyleri bu birimlere yönlendirecektir.

5.2.1. Modelin kuramsal yaklaşımı

Bazı meslek profesyonelleri, sosyal çalışmacıların yas tutan bireyleri desteklemek zorunda olduklarını ifade etmektedir. Zaten alanda çalışan sosyal çalışmacılar (hastanede, SHM’de, afetlerle çalışan veya yaslı birey ve ailelerle temasa geçenler) yas tutan birey ve ailelere yönelik sorumluluklarının da farkındadır. Bu durum, sosyal çalışmacıların bu konuda temel bilgiye ve destek sunmak için gerekli uygulama becerilerine sahip olmayı da gerekli kılmaktadır (Smith, 1991). Bununla birlikte sosyal hizmet müdahalesi olarak ölüm ve yasla çalışmak teorik bir bağlam gerektirir. Örneğin *haklarından mahrum bırakılmış yası*⁸ (disenfranchised grief) anlamak teorik bir çerçeveye anlaşılabılır. Bu, aynı zamanda sosyal hizmet mesleği açısından ölüm ve yasla ilgili bir perspektifi de gerektirmektedir (Simpson, 2013). Zira sosyal çalışmacılar intihar, ensest, boşanma, bağımlılık, intihar gibi olumsuz yaşam olaylarını yaşayan/deneyimleyen bireylerle çalışmaktadır ve bu vakalarda müracaatçıların yas tepkilerine maruziyetlerine tanıklık etmektedir (Kramer, 1998). Bu bakımdan yakın kaybı yaşayan bireylere yönelik mesleki müdahalelerde güçlendirme yaklaşımının etkili olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın dayandığı kuramsal yaklaşım güçlendirme yaklaşımıdır, ortaya çıkardığı temalar da güçlendirme yaklaşımıyla doğrudan ilişki olmuştur ve önerilen modelin temeli de güçlendirme yaklaşımına dayanmaktadır.

Güçlendirme yaklaşımı sosyal hizmetin müdahale perspektiflerinden biridir ve bireylerde öz yeterliliği sağlama, benlik saygısını arttırma, değişim için kişisel sorumluluk almayı teşvik etme ve bireyde kişisel suçluluğu azaltma gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca bu kuramda, değişim yaratmak için güçlü yönleri ve yeteneklere odaklanma söz konusudur. Böylece birey karşılaştığı farklı olumsuz durumlar karşısında değişim için güçlendirilmiş ve cesaretlendirilmiş olmaktadır (Langer ve Lietz, 2021).

Yas süreci açısından bu kurama bakıldığında ise hayatta anlam bulma, hayatın değerini fark etme, yeni hayat için güçlü durmayı teşvik etme ve karşılaşılan zorluklarla mücadele etme boyutlarıyla bireyi zorlu yas sürecinde güçlendirdiği görülmektedir. Ayrıca kişisel-sosyal güçlendirme ve eğitsel güçlendirme aracılığıyla da bireyin yas

⁸ Herhangi bir nedenle zamanında yaşanmamış patolojik hale gelen ertelenmiş yası ifade etmektedir.

sürecine uyumu kolaylaşabilmektedir (Wilson ve Anderson, 1997). Bireyi bu boyutlardan güçlendirmenin yanı sıra dayanıklılığı artırma (Curren, 2007), manevi/tinsel bakımı sağlama (Hipolito ve diğ., 2014), manevi destek sağlama (Adams, 2003), sosyal destek mekanizmasının etkililiğini artırma (Rothaupt ve Becker, 2007), psiko-ruhsal esenlik için anlam bulma (Lin ve Bauer-Wu, 2003) ve pozitif duygu ve düşünceleri besleme (Bonanno, 2005) yas sürecinde bireyi güçlendirmenin araçları olabilmektedir.

Bilindiği üzere yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerini güçlendirme yaklaşımı temelinde analiz eden bu çalışmanın nitel yöntemle dayalı verileri beş temaya ayrılmıştır. Çalışmanın güçlendirme yaklaşımı temelinde yürütülmüş olması ise ortaya çıkan beş temadan ikisinin güçlendirme yaklaşımıyla doğrudan ilişkili olmasını beraberinde getirmiştir. Dolayısıyla çalışma verilerinden çıkarılan iki temadan biri **güçlendirici faktörler** bir diğeri ise **güçsüzleştirici faktörler** olmuştur.

Aşağıda bu araştırmanın ortaya çıkardığı güçlendirici-güçsüzleştirici faktörlere ilişkin bir tablo (Tablo 5.1.) paylaşılmıştır. Bu araştırmanın beş temasından ikisine burada tablo şeklinde ayrıca değinilmesinde yarar görülmüştür. Zira yakınını kaybeden bireylerle çalışan meslek elemanları hem güçlendirme yaklaşımının sahip olduğu temel prensipleri hem de bu araştırmada ortaya çıkan güçlendirici-güçsüzleştirici tüm faktörleri yas müdahalesinin her aşamasında dikkate alarak süreci yürütmelidir.

Tablo 5.1. Yas sürecinde güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler

Tema: Yas sürecinde güçlendirici faktörler		Tema: Yas sürecinde güçsüzleştirici faktörler	
Alt tema	Kod	Alt Tema	Kod
Yas görevleri	-Taziye kültürü- psikosozal boyut -Mezar ziyareti -Vedalaşma -Ölenin eşyalarını dağıtma -Cenaze törenine katılım	Kayıptan sonra karşılaşılan sorunlar	-Aile sorunları -Ekonomik sorunlar -Dul olma

Tablo 5.1. (Devam) Yas sürecinde güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler

Sosyal destek mekanizması	-Aile desteği -İş yerinden gelen destek -Aile ilişkileri ve ailenin genel durumu	Bireysel faktörler	-Yokluğuyla yüzleşmekten kaçınma -Ölüm sohbetleri konularından kaçınma -Mutlu olunca suçluluk duyma ve ihanet etme düşüncesi -Geride kalanlar için kaygılanma -Diğer sevdiklerini de kaybetme korkusu
Maneviyat/tinsellik	Cennette- iyi bir yerde olduğunu düşünme		
Bireysel faktörler	-Önceki kayıp deneyimi -Baş etme stratejisi -Geride kalan için güçlü durma -Dayanıklılık -Geçmişteki güzel anılar	Dışsal faktörler	-Hayal kırıklığı-çevreye ilişkin -Kültürel-toplum ve çevrenin yas tutanlara yönelik tutumları
		Ölüm öncesi-sürecindeki sorunlar	-
Yaşamla yeniden bağ kurma	-Yeni yaşama uyum-alışma normale dönüş -Yeni başlangıçlar planlar yapmak -Çalışıyor olmak-meşguliyet -Yaşamın anlamı ve değerini fark etme -Umutlu olmak	Güçsüzleştirici değişimler	-Sorumlulukları üstlenme durumunda kalma -Ölenle birlikte kaybedilenler -Yarım kalan planlar-işler -Yalnızlık-yalnız kalma
Dışsal faktörler	-Taziyenin kalabalık olması-sevenlerinin çok olması -Ölen kişinin iyi anılması-çevrenin ondan güzel söz etmesi	Pandemi etkisi	-
Güçlendirici diğer faktörler-süreci kolaylaştırıcılar	-	Yas sürecini zorlaştıran diğer faktörler	-

Araştırmanın ortaya çıkardığı bu tema ve alt temalarla bireylerin yas deneyimleri ve güçlenme-güçsüzleşme dinamikleri detaylı bir şekilde betimlenmiştir. Betimlenen bu güçlendirici kaynaklar kullanılarak ve güçsüzleştirici/zorlaştııcı kaynakların etkisi hafifletilerek kayıp deneyimleyen bireyin psikososyal esenliği sağlanabilecektir. Bu kaynaklara güçlendirme yaklaşımının sahip olduğu ve yukarıda açıklanan diğer boyutları da eklemlendiğinde yas yolculuğunda bireyin sağlıklı ilerleyişi mümkün olabilecektir.

5.2.2. Modelin temel özellikleri

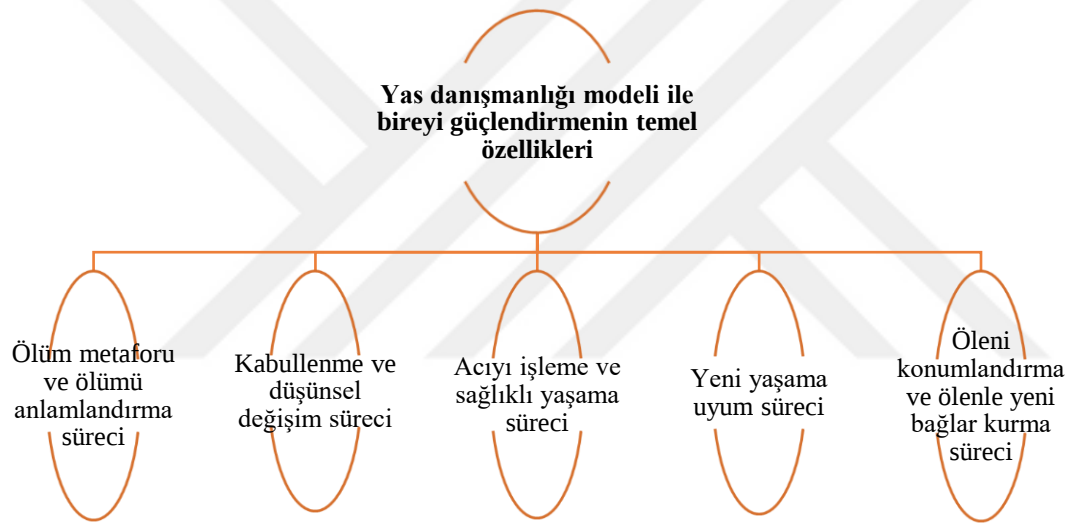
Yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerini güçlendirme yaklaşımı temelinde analiz eden bu araştırma ile güçlendirme yaklaşımının farklı ve özgün nitelikleri ölüm ve yas özelinde ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bu araştırma ile bireysel güçlendirici-güçsüzleştirici/zorlaştırıcı kaynakların ötesinde inanca, kültüre, topluma ve sosyal çevreye ilişkin dışsal güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler de detaylı olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ortaya çıkardığı bu sonuçlar ve güçlendirme yaklaşımının doğasında barındırdığı diğer kaynaklar dikkate alınarak araştırmanın temel amaçlarından biri olarak formüle edilen *yas danışmanlığı modeli* ortaya çıkmıştır. Ayrıca yas danışmanları, sosyal çalışmacılar ve din görevlileri saha araştırması grubuna dahil edilerek bu modele güçlü dayanaklar oluşturma amacı güdülmüş ve araştırma neticesinde bu gruplardan elde edilen verilerin bu modeli desteklediği anlaşılmıştır. Örneğin yakınını kaybeden bireyleri güçlendirici-güçsüzleştirici bazı kültürel unsurlara ilişkin temalar ortaya çıkmıştır. Bu sayede güçlendirme yaklaşımı temel unsurlarının yası deneyimleyen bireyler bağlamında farklılaşan bazı yönleri de ortaya çıkmıştır.

Yakınını kaybeden bireylere yönelik güçlendirici/destekleyici yas desteği modelinin etkili olabilmesi için de araştırma sonucunda ortaya çıkan güçlendirici faktörlerin etkilerini arttırmaya yönelik bir yaklaşımın sergilenmesi, güçsüzleştirici faktörlere karşı ise bireylerin korunması/savunulması gerekmektedir. Ayrıca güçsüzleştirici olarak belirlenen bu faktörlerin tamamen ortadan kaldırılması, bu mümkün değilse etkilerinin minimum seviyeye düşürülmesi için yas ekibi içinde yer alan tüm profesyonellerin kendi alanlarıyla ilgili mikro, mezo ve makro düzey müdahaleler gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Örneğin bu ekipte görevli sosyal çalışmacılar güçsüzleştirici dışsal faktörler altında kodlanan *kültürel-çevrenin yas tutanlara yönelik tutumlarını* olumsuzdan olumluya dönüştürmek için makro düzey müdahaleler gerçekleştirmeli ve toplumu bilinçlendirmeye yönelik eğitimler, seminerler düzenlemelidir. Böylece yakınını kaybeden bireyleri güçlendirmeye yönelik bu modelle yas sürecinin her evresinde bu güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler hesaba katılarak müdahale planları yapılmalı ve bu planlar uygulamaya konulmalıdır.

Yas danışmanlığı ekibi; yaşlı bireylerin ölümü kabullenmelerini kolaylaştırmak, bireylerin yasını sağlıklı bir şekilde yaşamalarına rehberlik etmek, ölenin olmadığı

yeni yaşama uyumlarını sağlamak, geride kalanların bu geçiş sürecinde en az hasarla yaslarını tamamlamalarını sağlamak, duyguların ifade edilmesini sağlamak, hayatla yeni bağlar kurma ve bu bağları güçlendirmelerini desteklemek, anlam bulmayı teşvik etmek ve böylece yaslarıyla başa çıkabilmelerine imkân vermek gibi sorumlulukları üstlenmelidir. Bu destek süreci yönetilirken her aşamada güçlendirme yaklaşımının temel unsurları ve bu araştırma özelinde ortaya çıkan diğer güçlendirici-güçsüzleştirici faktörlerin tamamı sürecin bir parçası ve bütünlüyicisi olarak kabul edilmelidir.

Worden'nin (2018) görevler modelinden de esinlenilerek bu modelle bu çalışmanın sonuçları bütünleştirilmiş ve şekil 5.1.'de gösterildiği gibi yas yaşayan bireyleri güçlendirici yas danışmanlığı modeli tasarlanmıştır.



Şekil 5.1. Yas danışmanlığı modeli ile güçlendirmenin temel özellikleri

Yas danışmanlığı modelinin ilk özelliği *ölüm metaforu ve ölümü anlamlandırma süreci* olarak belirlenmiştir. Yakınını kaybeden bireyler yaşam ve ölümü derin ve uzun bir süre sorgulamaktadır. Hatta bu varoluşsal sorgulamalar bireyin kendi yaşamını da sorgulamasını beraberinde getirebilmektedir. Yalom *Bağışlanan Terapi* (2014, s. 139) adlı eserinde de bir başkasının ölümünün altında insanın kendi ölümüyle derin bir şekilde yüzleşme olduğunu vurgulamaktadır. Bu bakımdan bireyin yakın kaybına nasıl bir anlam yüklediği ve kendi yaşam ve ölümüyle ilgili nasıl bir düşünceye sahip olduğu onun yas sürecini etkileyebilmektedir. Ölümün ne olduğu, neye benzediği ve ölüm sonrası yaşamla ilgili düşünceler bireyin kendi yakın kaybını nasıl konumlandığı ve anlamlandığı ile ilgili çok fazla ipucu/belirti vermektedir. Dolayısıyla ölüme yüklenen anlam, hayatın anlamı ve insanın kendi varoluşuna ilişkin sorgulamaları yas

sürecinin seyrini belirleyebilmektedir. Bu sebeplerle yas danışmanlığı modeliyle bireyi güçlendirmenin ilk adımı olarak *ölüm metaforu ve ölümü anlamlandırma süreci* belirlenmiştir. Bazı katılımcıların bu konuyla ilgili aktarımları şöyledir:

Ben ölüm hakkında çok düşündüm. Yani ondan önceki süreçte de düşündüm. Çünkü hani çocuklarımın rahatsızlığından dolayı biraz şeyiz ölümle yüz yüzeyiz, gibiyiz diye düşünüyorum. Benim için ölüm aslında uyanmak. Yani ben öyle yani kendi metaforumu öyle yarattım. Hani çıkış noktam oydu. Hayat benim için bir rüya ölüm uyanmak. O beni daha rahatlatıyor. Yani çok kısa yani çünkü her gün her hafta her yıl zaman ne kadar hızlı aktığını görüyoruz ve bir rüya gibi sanki. Yani yaşamak bir rüya gibi aslında. (G14-K-48-Baba-86).

Ölüm, şimdi inancım gereği biz yeni bi hayata geçiş olarak görüyoruz ölümü. Hani dünya bir durak, o durağı geçtik, artık gerçek mekâna gitti diye görüyoruz. (G8-E-36-Kardeş-40).

Ben kelekten daha şey de görüyorum. Yani bir göz aç kapatma, kırpma gibidir yani bence. Yani bakıyorsun, akşam beraberdik sabahleyin yok. (G18-E-37-Kardeş-42).

Yakınını kaybeden bireyler ölümü farklı açılardan değerlendirmekte, farklı metaforlarla tanımlamakta ve ölüme farklı anlamlar yüklemektedir. Bu aktarımlara bakıldığında da çocuk kaybını “kıyametin kopması” ile eşdeğer gören bireyin ölümü kabullenmediği, bunun uzun zaman alacağı ve yas sürecini sancılı geçireceği öngörülebilir. Yaşamı “göz kırpma” gibi anlık bir durum olarak değerlendiren bir bireyin ise yaşamı kısa ve değersiz olarak değerlendireceği düşünülebilir. Ölümü varoluş olarak değerlendiren bir bireyin yakınının ölümünü felaketleştirmede için daha normal bir yas yaşayabileceği kestirilebilir. Dolayısıyla yas desteği modelinde ilk olarak ölüm ve yaşamın anlamı, ölüm metaforu ve hikayelerinden yas danışmanlarına çok sayıda fırsat ve yaklaşım ortaya çıkabilir. Ayrıca ölüm hikayesinin aktarılması sürecinde kaybın anlamını yeniden yapılandırma ve kaybı yeni bir çerçeveye oturtma durumu gerçekleşmektedir ki bu, bireyin güçlenmesinde ve rahatlamasında etkili bir yoldur (Neimeyer, 1999).

Yakınını kaybeden bireyleri yas desteğiyle güçlendirme ikinci olarak *kabullenme ve düşünsel değişim süreci* ile devam eder. Kabullenme evresi yas tutan bireylerin yas seyrinde belki de en belirleyici olan durumdur. Zira yaşadığı kaybı kabullenmeyen bireylerin yaşları uzamış yasa dönüşebilir ve böylece yas, yılları bulan bir sürece yayılabilir. Uzamış yaşlarda genellikle geride kalan bireyler ölen kişinin hayatlarından öylece çıkıp gitmesine izin vermemektedir.

Ben görsem kaldıramam ama görmesem de inanmam. Hep bunu sayıklıyorum, hep bunu sayıklıyorum böyle kendi kendime işte. Benim görmem lazım, herkes bana yalan söylüyor ya da ben herkesin yalan söylemesini istiyorum. (G10-K-28-Kardeş-31).

Ağırılık olarak üzerimde ama genel olarak bu acıyı, bu kaybı kabul edebilmiş değilim yani. Ben hala ben kendi duygumu adlandıracak olursam, daha çok öfkeliyim açıkçası. Öfkeliyim yani, bu kadar erken gidişine öfkeliyim. (G10-K-28-Kardeş-31).

İnsanın sevdiğinin toprağın altında olduğunu kabullenmek kolay değil. (G14-K-48-Baba-86).

Taziye geliyorlar o gün hiç yani baş sağlığı diliyorlar ama kabul etmek istemiyorsunuz. Yani bir rüya gibi hani bana mı diyorlar, ev kalabalık, başkasına mı diyorlar? Böyle hani duymak istemiyorsunuz artık. (G17-K-36-Baba-66).

Bu paylaşımlar ve literatür bilgisi dikkate alındığında kabullenmenin geride kalan bireyler açısından kolay olmadığı anlaşılmaktadır. Yas tutan bireylerin, ölen kişinin artık olmadığı ve geri dönmeyeceği gerçeğiyle yüzleşmeleri gerekmektedir. Hatta yakınının ölümünü kabullenmenin de ötesinde birey, başına gelebilecekleri de kabul etmeli ve onları karşılayabilmelidir. Ancak sağlıklı bir yas süreci için beklenen bu durum gerçekleşmediğinde, yasa saplanma söz konusu olmakta ve bireyler zorlanmaktadır. Bu süreçte yas desteği veren sosyal çalışmacılar eğitici ve kolaylaştırıcı rollerinde psikoeğitimle ölümü anlamlandırma, ölüm gerçekliğini fark ettirme gibi sorumluluklar üstlenmelidir. Ölüm olayının bireyin zihninde nasıl konumlandırıldığına odaklanılmalı ve gerekirse ölümün bilişsel olarak yeniden konumlandırılması gerekebilecektir. Böylece yas tutan bireylerde düşüncel değişim ve yeniden anlamlandırma sağlanmış olacaktır. Bu sayede ölüme daha olumlu bir yaklaşım sergilenerek yaşlı bireylerin güçlenmeleri desteklenecektir. Bu olumlu değişimlerin gerçekleşebilmesi için duygusal ve psikolojik desteği içeren bir iletişimle duygular onaylanarak ve güçlendirici sözcükler kullanılarak süreç yürütülmelidir.

Yas danışmanlığı modelinin üçüncü niteliği *acıyı işleme ve sağlıklı yaşama sürecidir*. Acı ve keder kayıpla bütünleşmiş duygulardır. Dolayısıyla kayıp sonrasında insanların acı ve kederiyle barışık bir süreç geçirmeleri sağlıklı olanıdır, ki bu insanı insan yapan özelliklerden biridir. Diğer bir ifadeyle kayıp sonrasında keder ve yas olmadan sürecin tamamlanması mümkün görünmemektedir. İnsanın keder ve yastan tamamen kurtulma çabası ise beyhude ve insan olmanın anlamından uzaktır. Bu yüzden acıyı işlemek, onu karşılamak, onunla barışık ve uyum içinde yaşamak daha sağlıklı görünmektedir.

Mesela babamın ölümü, acısı bana böyle ben hayattaki acılara da kıymet veririm. Bence bizi biz yapan şeyler mutluluklarımız kadar acılarımız da. Ben acılarımı sahiplenmiş bir insanım... Ben bu acının geçmesi gerektiğine de inanmıyorum ki zaten yani ben başta da söyledim ya size. Ben hayattaki yaşadığım mutlu anları önemseyemediğim kadar belki daha fazlasını acılarım için... Çünkü ben herhangi boş beş bir şey için canım acımıyor ki çok kıymetli bir kalbimdeki, kalbimde gerçek anlamda yer edinen bir insan için çektiğim acı. Acıdan kastım bu hani böyle kahredici bir acı değil aslında. Hani böyle yaşamam gereken bir acı. (G10-K-28-Kardeş-31).

Şimdi yas olması için hani acı duymak lazım zaten. Hani insan, hani. Yas olması için acı duymak lazım. Yas acıdan doğar. Hani ben mutluyum bugün, bugün mutluluğun yasını tutarım olmaz yani. Yani, bundan dolayı hani acı da hani hayatta var. Ve yitirdiklerimiz için yaşadığımız acılardan dolayı zaten yas tutuyoruz. Diyorsun ki ben acımı da doruk noktasına kadar yaşayayım diyorsun. Ben birini kaybetmişim ben o acıyı da yaşamak istiyorum, hakkını vereyim gibi bir şey aslında. Biraz da onu istiyorsun. (G8-E-36-Kardeş-40).

Sevdiği, değer verdiği yakınını kaybeden birey onun kaybından dolayı acı duymazsa, onun yasını tutmazsa daha çok suçluluk duyar. Birey yasının hakkını vermediğini düşünür. Zaten yas desteğinde yapılanlardan biri de yasını tutmamış, yaşamamış, ertelemiş bireyin yasını yeniden yaşayarak uzun süreden beri içinde hapsedtiği duygusal acının biraz daha hafiflemesini sağlamaktır. Levine ve Frederick (2020), *Kaplanı Uyandırmak* adlı eserinde insanın travmaları iyileştirmek için yaratılıştan gelen bir potansiyele sahip olduğuna, hayvanların doğadaki onca tehdit karşısında travmatize olmadan yaşamalarının tehditlere karşı kazandıkları bağışıklıktan geldiğine ve dolayısıyla insanın da doğası gereği iyileştirici ve şifacı olduğuna vurgu yapar. Bu bakımdan iyileştirici olarak insan, acısını yaşayarak ve yasını tutarak sağlıklı bir ilerleme sağlayabilir. Dolayısıyla yakınını kaybeden bireyleri yas desteğiyle güçlendirmek için yas danışmanları/profesyonelleri, bireylerin acılarını sağlıklı bir şekilde yaşamamanın bir yolunu bulmada kolaylaştırıcı olmalıdır. Zira yakınını kaybedenlerin de yasın içinden geçmelerine ihtiyaçları vardır. Aksi takdirde acısına takılıp kalan bireyler hem yaslarını sağlıklı bir şekilde ağırlamamış olmakta hem de duygularının akmasına engel olmaktadır.

Yas danışmanlığı modeli ile bireyleri güçlendirmenin dördüncü niteliği *yeni yaşama uyum süreci*dir. Ölüm olayı son derece değişirici bir olgudur. Kayıptan sonra bireyin etrafını çepeçevre saran onca değişimin içinde birçok belirsizlik de ortaya çıkar. Ölümün getirdiği kontrolün/dengenin kaybı ve sürekliliklerin kırılması bu değişimleri tetiklemektedir. Değişim ve onun getirdiği bazı belirsizlikler ise bireyleri yas etkileriyle mücadele etmede güçsüzleştirmektedir. Ölenin yaşıyorken geride

kalanların hayatında işgal ettiği tüm alanların boşalması aynı zamanda büyük bir boşluğu da ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla bireyler onca değişiklik karşısında ve hissettikleri büyük boşlukların içinde kendilerini bekleyen ölenin olmadığı yaşama uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir.

Yok alışamıyorsun, bak muhabbet ettiğimizde bile bozuluyor benim. Onun acısı bitmiyor. (G2-E-54-Çocuk-20).

Ben hiç işe başlamak istemiyorum mesela, işe başlama hissiyatım yok. İşe başlamak istemiyorum, yani bilmiyorum. (G10-K-28-Kardeş-31).

Alışmadım yani katlanıyorsun yani, mecbur katlanıyorsun. Yani unutmuyorsun ama mecbur alışmak zorunda kalıyorsun. (G6-K-32-Eş-31).

İki yıl geçmesine rağmen hala alışmış değilim. Yani bunun geçmesi herhalde yılları buluyor yani. Artık 10 yılları buluyor diyebilirim. Çünkü hani dedim ya 2 yıl geçmesine rağmen daha... (G8-E-36-Kardeş-40).

Worden'e (2008) göre kayıptan sonra bireylerin uyum sağlaması gereken dışsal düzenlemeler, benlik dünyasındaki içsel düzenlemeler ve manevi düzenlemeler bulunmaktadır. Dışsal düzenlemeler günlük yaşamdaki işler, rutinler, alışkanlıklar ve davranışlardan oluşmaktadır ve burada yapılması gereken aslında bireyleri sorumluluklar almaya teşvik etmek ve aktif yaşama dahil olmayı sağlamaktır ki bu uyum sürecini kolaylaştırır. Örneğin yaşlı bireylerin günlük işlerin içine çekilmesi son derece yararlı ve kolaylaştırıcı bir yaklaşımdır.

İster istemez alışıyorsunuz hocam sürece. hazır olmasanız bile hayat sizi sürüklüyor. Hayatın sürükleyici yanı var bu şekilde. Her şekilde her şey yoluna giriyor. (G12-E-28-Baba-60).

Eve de girmek istemiyorum. Diyorum ya hep bir şeylerle uğraşayım bahçede, tarlada, o yanda, bu yanda. Yani bir şeyler çalışayım diye. İnşaatta çalışıyorum usta gibi mesela. Ustayla tuğla işliyorum, böyle yani. (G5-K-46-Çocuk-14).

Boşluk oluşuyor, zaten hani eğer uğraşacağın bir şey yoksa bir alan yoksa o hüznü tarafa yine geri geliyorsun. Mesela ben çalışıyorum, işte iş hengamesinden az da olsa kendimi unutabiliyorum. (G8-E-36-Kardeş-40).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre de güçlendirici faktörler olarak belirlenen *yaşamla bağ kurma, çalışıyor olmak-meşguliyet, yeni başlangıçlar/planlar yapma, yas görevlerini yerine getirme* (vedalaşma, eşyaları dağıtma, mezar ziyaretleri, cenaze törenine katılım ve taziyenin yapılmış olması), *baş etme becerilerini fark etme ve kullanma, sosyal destek mekanizmasının güçlü olması ve sağlıklı çalışması* bireylerin *yeni yaşama uyumlarını* kolaylaştırmakta ve dolayısıyla yas sürecinde onları

güçlendirmektedir. Bu bakımdan danışmanlık sürecinde bireylerin güçlendirilmesi için danışmanların bu faktörleri dikkate alarak süreci yönetmeleri gerekmektedir.

Yas danışmanlığı modelinde güçlendirmenin son niteliği olarak *öleni konumlandırma ve ölenle yeni bağlar kurma sürecidir*. Yakınını kaybeden bireyler ölen yakınlarını tamamen hayatlarından çıkarmanın veyahut tamamen onlara bağlı bir yaşam sürdürmenin mücadelesini vermekten ziyade onları yaşamlarını engellemeyecek bir konuma yerleştirmelidir. Diğer bir ifadeyle ne ölenle ilişkiler tamamen sonlandırılmalı ne de günlük yaşam ve eylemlerin her safhasında onlar varmış gibi hareket edilmeli. Burada geride kalanlar, kaybettikleri sevdikleriyle sağlıklı yeni bir bağ kurmanın yolunu aralamalı ve ölen kişiye duygusal dünyalarında bir yer ayırmalıdır (Thompson, 2002, s. 206). Ölen kişi, sağlıklı bir şekilde konumlandırıldığında ve onunla yeni bir bağ kurulduğunda geride kalan bireylerin yeni planlar-başlangıçlar yapmaları ve böylece yaşamın anlamını fark edebilmeleri sağlanmaktadır. Ayrıca hayatta anlam bulma, geleceğe ilişkin umutların yeniden yeşermesi, yeni ilişkilere yatırımların yapılması kolaylaşmaktadır. Böylece kendini sadece yas tutmakla görevli hisseden kişi bu olumsuz ve ağır atmosferden çıkarak yaşamla bağlarını güçlü tutmaya ve bozulan/sarsılan dengeyi yeniden kontrol altına almaya yönelmektedir.

Umut oluyor onlar. Mesela KPSS hani atanabilir miyim, kendi mesleğim olur mu? Çocuk gelişimi hani, atanamazsam hani en azından çocuk gelişiminde anaokuluna giderim düşüncesi. Düşün hazırlığı zaten hani kendi ailemi kurma umudu var. (G3-K-22-Anne-56).

Şey gibi düşün, deniz alabora oldu sen orada bir böyle bir dönüyorsun, dönüyorsun, çırpınıyorsun ama deniz duruluyor sen de yavaş yavaş işte o mücadeleyi kazanıyorsun. Yani önemli olan orada pes etmemek. Hani mutlaka bu deniz durulacak veya işte mutlaka bu gecenin karanlığında güneş doğacak. (G13-K-57-Eş-64).

Yukarıda da açıkça ifade edildiği üzere yas danışmanlığı modeliyle yakınını kaybeden bireyleri güçlendirmenin beş temel özelliğinin olduğu, bu modeldeki özelliklerin alan araştırmasından elde edildiği ve literatürle paralellik gösterdiği dolayısıyla yas sürecini sağlıklı geçiremeyen bireylerin bu modelle güçlendirilebileceği ve desteklenebileceği anlaşılmıştır. Bu modelle bireyin hayatı üzerinde muktedir kılınması, baş etme becerilerini ve güçlendirici kaynaklarını keşfederek yasıyla uzlaşmanın bir yolunu bulması sağlanabilecektir. Ayrıca bu modelle bireyin yaşamdan geri çekilmesi yerine daha aktif bir hayat sürmesi -yaşamdaki sorumlulukları üstlenme- ve çevreyle güçlü ilişkiler kurmasının önü de açılabilir. Zira birey tüm enerjisini sadece yasını

yaşamak için harcamaması gerektiğinin farkına vararak ve acısıyla yaşamanın bir yolunu bularak psikososyal bir varlık olarak varoluşunun gereklerini yerine getirmek için de cesaretlendirilmiş olacaktır. Yas danışmanlığı modelinin yas yaşayan bireylere yönelik bu yansımaları sosyal hizmet mesleğinin kuramsal çerçevesine, müdahale yöntemlerine, amaçlarına ve perspektifine de uygunluk göstermektedir.

Bireyin çevresiyle güçlü ilişkiler kurması, kendi geleceğine ilişkin kararlar alması, güven ve inanç kazanması, yeniden umut kazanması ve hayatını daha olumlu bir şekilde yorumlaması sosyal hizmetin güçlendirme yaklaşımıyla doğrudan bağlantılıdır. Bu bakımdan güçlendirme yaklaşımının özünde var olan unsurların ve bu araştırma sonucunda yaşlı bireyleri güçlendirebilecek yaşamla bağ kurma, yeni başlangıçlar-planlar yapma, yeni yaşama uyum sağlama, yaşamın anlamını yeniden fark etme gibi faktörlerin aynı amaca hizmet ettiği görülmektedir. Dolayısıyla güçlendirme yaklaşımının temel nitelikleri ve bu araştırma sonucunda ortaya çıkan diğer güçlendirici faktörler entegre bir biçimde yaşlı bireyleri güçlendirmeye ve yas yolculuklarında onları desteklemeye yönelik yas danışmanlığı müdahalesinde odak noktada olmalıdır.

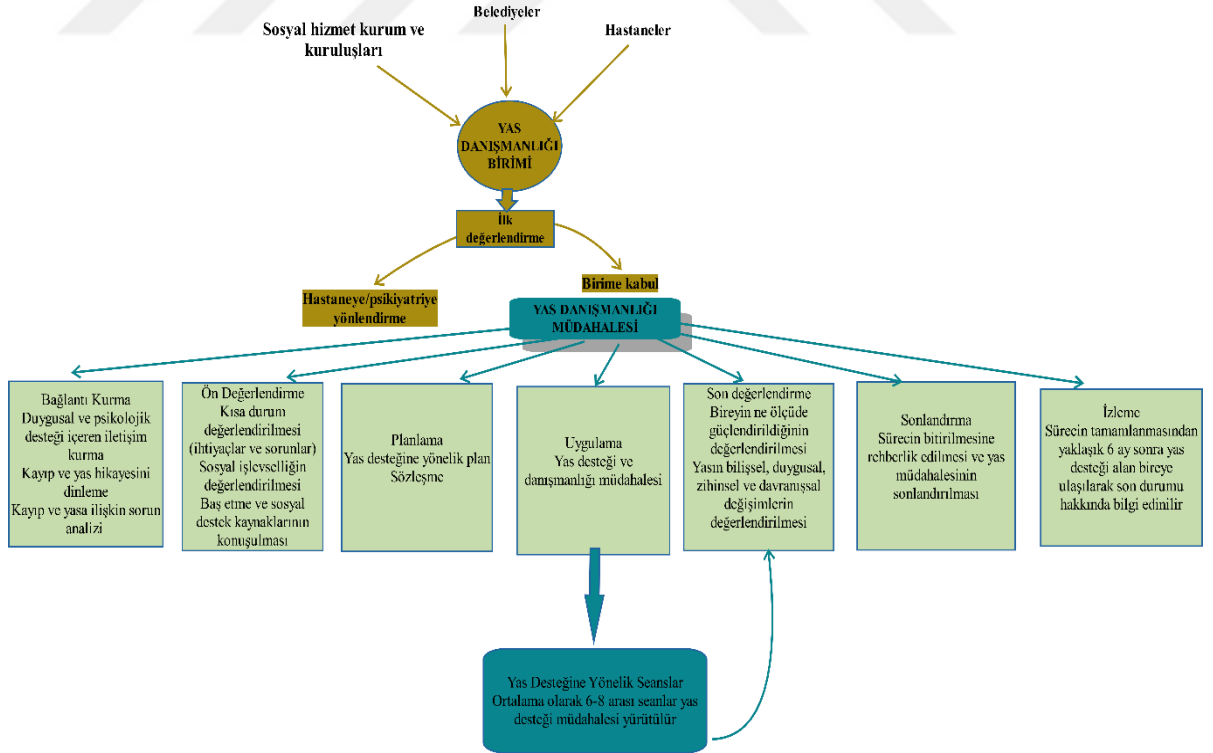
Yas danışmanlığı modeli ile yas sürecini sağlıklı yaşayamayan bireyleri güçlendirme temel amaçlardan biridir. Yas tutan bireyler, yaşadıkları durumu farklı bir açıdan değerlendirmeye ihtiyaç duymaktadır. Özellikle de yas tutan bireyin yeni bir anlam oluşturarak ve inancını arttırarak duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan olumlu yönde bir değişime gitmesi beklenmektedir. Karataş (2013), güçlendirme yaklaşımının bireylerin yaşadıkları kriz durumlarına bağlı olarak ortaya çıkan travmaların etkisinin en az seviyeye indirilmesinde kullanılabileceğini belirtmektedir. Birey, aile, grup ve toplumu güçlendirmeye yönelik sosyal hizmet mesleğinin müdahalelerinde bu yaklaşımı kullanarak bireylerin başa çıkma ve sorun çözme becerilerini arttırmayı amaçladığı ifade edilmektedir. Bu bakımdan yakınıni kaybeden bireylerin güçlendirilmesi de sosyal hizmet mesleğinin görevleri arasına girmektedir. Böylece çaresiz, kederli, karamsar, boşlukta hisseden ve yeni yaşama uyum sağlayamayan bireyler yas danışmanlığı modeli ile güçlendirilerek yaşama yeniden odaklanmaya, ölümü anlayarak yaşamın değerli olduğunu fark etmeye ve yasını doğal akışında yaşamaya yönlendirilmelidir.

Yas danışmanlığı modelinin amaçlarından bir tanesi de yasını yaşayamayan bireyi yeniden “yas”landırmak olmalıdır. Dolayısıyla yakınına kaybeden bireylere acımadan geçen bir yasın olmadığı, acıyı giderebilmek için yası yaşamak gerektiği aktarılmalıdır. Kayıp sonrasında bireyde oluşan olumsuz ağır algıyı olumluya çevirmek de gerekmektedir. Yine ölenle kurulan yeni bağ/ilişki aracılığıyla sevginin devam ettiği, bu bağı koparmaya gerek olmadığı hatırlatılmalıdır.

Yas danışmanlığı sürecinde her yasın kendine has olduğu, ölen bireyle kopuk bağlara değil sürekli bağlara ihtiyaç duyulduğu, yas sürecinin ölüme verilen doğal bir tepki olduğu, geride kalan bireylerin kayba uyum sürecinde etkin olduğu, kayba uyum sağlamak için anlamın yeniden inşa edilmesi gerektiği ve yasın bitmediği ancak değişime uğradığı ve yasa alışıldığı yas danışmanlığı ekibince bilinmelidir.

5.2.3. Modelin işleyişi ve çıktıları

Bu araştırmanın ulaştığı son aşamada *yas danışmanlığı birimlerinin* kurulmasına yönelik bir model geliştirilmiştir. Aşağıdaki şekilde (Şekil 5.2.) modelin işleyişine ilişkin bilgiler paylaşılmıştır.

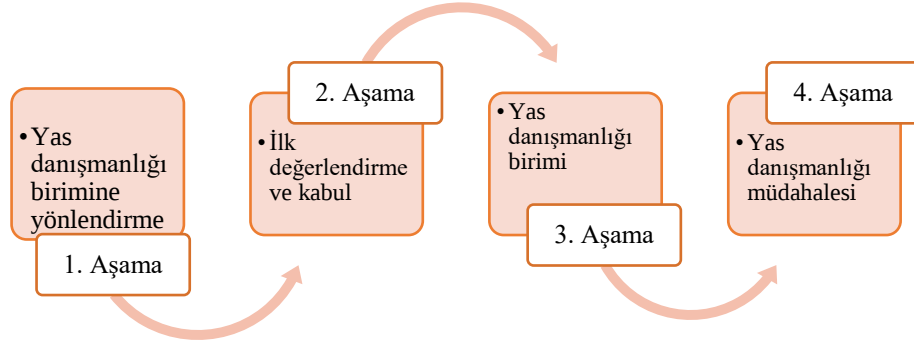


Şekil 5.2. Yas Danışmanlığı Modeli

Yas destek birimlerinin Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağılı il ve ilçelerde teşkilatlanmış olan Sosyal Hizmet Merkezlerinde (SHM) kurulması önerilmektedir. Bu danışmanlık hizmeti ASHB, DİB, SB ve Belediyelerin ortak protokolüyle sunulacak ancak koordinasyonu ASHB sağlayacaktır. Bu model için SHM'lerin tercih edilmesinin birkaç nedeni bulunmaktadır. Bu durumlar şu şekilde sıralanabilir:

- Bu merkezlerin Türkiye geneli il ve ilçelerde hizmet vermek üzere teşkilatlanmış olması,
- Bu merkezlerde psikososyal desteğin halihazırda veriliyor olması ve aynı zamanda bu merkezlere bağılı “şehit yakınları ve gazilere hizmet birimleri”nin bulunması (Sosyal Hizmet Merkezleri Yönetmeliğı, 2013),
- Bu merkezlere ilişkin yönetmelikte merkezlerin belediyeler, üniversiteler ve diğerkurum-kuruluşlarla işbirliğı yapmasının vurgulanması ve bu yönetmelikte “Merkezde, birey ve ailenin kendi başına sorun çözme kapasitesi ve sosyal refahını artırmaya yönelik önleyici, eğitici, geliştirici, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilir.” şeklinde bir hizmet ilkesi bulunması (Sosyal Hizmet Merkezleri Yönetmeliğı, 2013),
- Bu araştırmanın görüşme gruplarından sosyal çalışmacıların ve yas danışmanlarının bu merkezleri önermesi,
- Bu merkezlerde sosyoekonomik destek alan bireylerden (örneğin eş kaybı sonrası dulluk aylığı alma) bazılarının kayıp sonrasında bu merkezlere yönelmiş olması,
- Yas danışmanlığı ekibinde bulunması planlanan sosyal çalışmacı, sosyolog, psikolog ve psikolojik danışman gibi meslek elemanlarının bu merkezlerde hâlihazırda çalışıyor olması.

Sosyal hizmet mesleğinin vaka müdahale aşamaları zaten mevcuttur ve uygulamalar bu aşamalara göre gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla yas danışmanlığı modelinde vaka yöneticisi konumundaki sosyal çalışmacılar bu aşamalara bağılı kalarak süreci yönetmelidir. Bu modelle verilecek yas danışmanlığı uygulamasında da bu mevcut işleyişe paralel olarak süreç işleyişı 4 aşamalı olarak yürütülebilir. Söz konusu aşamalar aşağıdaki şekilde (Şekil 5.3.) aktarılmıştır.



Şekil 5.3. Modelin işleyiş aşamaları

1. Aşama: Yas danışmanlığı birimine yönlendirme

Söz konusu modele göre bireyler sosyal hizmet kurum ve kuruluşlarından, hastanelerden ve belediyelerden bu birimlere yönlendirilecektir. Ayrıca yakını kaybeden bireyler doğrudan da bu birimlere başvurabilecektir. Bilindiği üzere belediyeler günümüzde cenaze işlemlerinde aktif sorumluluk üstlenmektedir ve buralarda din görevlileri çalışmaktadır. Bu araştırma kapsamında din görevlileriyle yapılan görüşmelerde de din görevlileri, böyle bir birimin kurulmasını olumlu karşıladıklarını ve neredeyse belediye olarak tüm cenaze işlemlerine dahil olduklarını belirtmiştir. Dolayısıyla din görevlilerinin yakını kaybeden bireyleri yas destek birimlerine yönlendirmeleri işleyişi kolaylaştıracaktır. Yas danışmanlığı birimine diğer bir yönlendirme ise hastanelerden yapılabilecektir. Günümüz modern toplumlarında ölümler evlerden ziyade hastanelerde, bakımevlerinde ve kliniklerde gerçekleşmekte (Diş, 2018) ve ölümden sonraki süreçte de ölüm raporu/belgesi için sağlık kurumlarına müracaat edilmektedir. Dolayısıyla ölüm öncesi hastalık sürecinin geçirildiği ve ölümün gerçekleştiği yerler olarak hastaneler, yakını kaybeden bireylerin sürekli temasta bulunduğu kurumlardan biri konumundadır. Kuşkusuz hastanelerde psikolog ve psikiyatri uzmanları bulunmaktadır. Ancak yas danışmanlığının uzun bir süreci kapsaması ve izlemeyi gerektirmesi, bazen de danışmanlık müdahalesi sürdürülürken yaşlı bireylerin karşılaştığı aile ve ekonomik sorunlarının bulunması söz konusu birimin Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde SHM'lerde kurumsallaşmasını işaret etmiştir. Ayrıca bazen ebeveyn ölümü vb. durumlarda çocukların kurum bakımı ihtiyacı ortaya çıkmaktadır ve bu da söz konusu bakanlık bünyesinde karşılanan bir hizmettir.

Yönlendirmelerin yapılacağı diğer sosyal hizmet kurum ve kuruluşları ise çocuk, genç, yaşlı ve kadınlara yönelik yatılı kurum bakımı veren kurum ve kuruluşlardır. Bu kurum/kuruluşlardan hizmet alan bireylerin yakın kaybından sonra yas destek birimlerine yönlendirilmesi veya bu birimlerin görevlendireceği, ölüm ve yas konusunda önceden eğitim almış meslek elemanlarının danışmanlık yapmak üzere söz konusu kurum-kuruluşlara yönlendirilmeleri/görevlendirilmeleri mümkün olabilecektir. Örneğin huzur evinde kalan bireyler veya çocuk evlerinde herhangi bir nedenle koruma kararı verilmiş çocuklar kendi yakınlarından biri hayatını kaybettiğinde geride kalan çocuklara yönelik yas danışmanlığı verilebilecektir.

Ayrıca yas sürecini sağlıklı geçiremeyen ve danışmanlık gereksinimi olan bireylerin tespiti için İçişleri Bakanlığı Nüfus İşleri Genel Müdürlüğü ve ASHB ortak bir elektronik sistem için alt yapı oluşturabilir. Böylece bu elektronik sisteme ölüm kaydı düşülen bireylerin yakınlarına kayıptan sonraki ilk bir ay içinde ulaşarak yas desteği talep edip etmedikleri öğrenilebilir. Örneğin böyle bir birimin yakınına kaybeden bireyleri aramaya yönelik şu paylaşımlar bu ihtiyacın önemini ortaya koymaktadır.

Bana desinler ki psikiyatriye git, gitmem ki niye gideyim. Ama psikiyatri beni arasa ki abla bir gel görüşelim dese giderim. (G5-K-46-Çocuk-14)

Böyle bir birim bana ulaşıyadı ben yine çok mutlu olurum. Yalnız olmadığımı, derdimin önemsendiğini... (G17-K-36-Baba-66)

Bireylerin tespiti ve birime yönlendirilmesinden sonra *ilk değerlendirme ve kabul birimine* geçilebilir.

2. Aşama: İlk değerlendirme ve kabul

Yakınlarını kaybeden ve yas sürecini sağlıklı yaşayamadığı için bu birimlere yönlendirilen bireylerle *ilk değerlendirme* için görüşme yapılır. Görüşmeler telefonla veya yüz yüze yapılarak yas danışmanlığı birimi hakkında bilgi verilmeli, birimin amacı aktarılmalı ve bireyin nasıl bir beklentiye sahip olduğu netleştirilmelidir. İlk görüşmeyi yapan sosyal çalışmacı, güven ve empatiye dayalı bir iletişimle birimin profesyonel ve etkili bir yas desteği verdiğini karşı tarafa hissettirmelidir. Daha sonra birimden yas danışmanlığı desteği almasına karar verilen birey, yas desteği birimine yönlendirilir.

3. Aşama: Yas danışmanlığı birimi

Yas danışmanlığı birimine yönlendirilen bireylere yönelik yas ekibince detaylı bir değerlendirme yapılır. Ölüm hikayesi, ölümün geride kalanlara yansımaları, sorunların analizi, bireyin kaynakları ve yas sürecini etkileyen güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler belirlenmelidir. Bireyin yasını nasıl yaşadığı; hangi bilişsel, fiziksel ve duygusal problemlerle karşılaştığı; bireyin yasın hangi evresinde olduğu ve hangi evrede saplanma yaşandığı; bireyin kayıptan sonra üstlenmek durumunda kaldığı görev ve sorumlulukların neler olduğu; ölüm ve kayba nasıl anlam yüklendiği -örneğin felaketleştirme- gibi durumların tamamı tespit edilmelidir. Bu aşamada yas süreciyle ilgili tüm veriler toplandıktan sonra bireyin yas sürecini analiz eden detaylı bir rapor düzenlenir ve ardından yas danışmanlığı müdahalesine geçilir.

Yas danışmanlığı ekibinin hangi mesleklerden oluşturulabileceğine karar vermek için hem literatür bilgisi dikkate alınmış hem de araştırma kapsamında görüşme yapılan gruplar olan sosyal çalışmacılar, yas danışmanları ve din görevlilerinin hangi mesleklerden profesyonellerin belirlenmesi gerektiğine yönelik görüşleri alınmıştır. Literatür bilgisi ruh sağlığı çalışanlarının bu alanda yetkilendirilebileceğine vurgu yapmaktadır. Ancak lisans eğitimi sonrasında daha yetkin ve yeterli olabilmek için bu alanla ilgili ayrı bir eğitim alınması gerektiğine işaret edilmiştir. Bu konuda görüşülen meslek grupları da bu hususa dikkat çekmiştir. Ayrıca bu ekipteki meslek elemanlarının gönüllü olarak bu alanı seçmeleri gerektiği de aktarılmıştır. Son tahlilde yas danışmanlığı ekibi şekil 5.4.'te gösterildiği gibi tasarlanmıştır.



Şekil 5.4. Yas danışmanlığı ekibi

Yas danışmanlığı ekibinde yukarıdaki şekilde (Şekil 5.4.) açıklanan meslek elemanlarının yer almasında yarar görülmektedir. Ancak bu ekibin bakanlıkça verilen eğitimlerle yas danışmanlığı alanında geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca ekip içinde vakayı yöneten ve süreci takip eden meslek elemanının sosyal çalışmacılardan seçilmesi, sürecin sağlıklı ilerlemesi bakımından önem arz etmektedir. Zira sosyal hizmet mesleğinin bütüncül bakışa sahip olması, patolojik hale gelen yas travmasının içinde ailesel, kültürel, sosyal ve ekonomik sorunların zaman zaman yer alması bu durumu güçlendirmektedir. Yine yas danışmanlığında grup çalışmalarının bir müdahale yöntemi olarak kullanılabilmesi de yas ekibinde sosyal çalışmacıyı rol ve yaklaşım bakımından bir adım daha öne çıkarmaktadır. Sosyal çalışmacıların aracı, arabulucu, bağlantı kurucu, güçlendirici ve koordinatör gibi rolleri yerine getirmekle sorumlu olmaları bu durumun dayanak noktası olarak da görülebilir.

Yas danışmanlığı ekibinde yer alacak bireylerin kayıp deneyimi olanlardan seçilmesine yönelik hem yas danışmanlarından hem de kayıp yaşayanlardan görüşler aşağıda yer almaktadır.

Ben şimdi bir tek evladımı kaybettim ya evladını kaybedenin acısını daha iyi anlarım. Ama bir babasını kaybedenin ya da bir annesini kaybedeni çok iyi anlayamam. Aslında o ekip de sadece yani o ekipte çocuğunu kaybeden biri babasını, annesini, daha iyi. Eşini kaybedenlerin acısını anlayamam çünkü eşimi kaybetmedim. (G20-E-45-Çocuk-2 aylık).

Konuya daha farklı bakmaya başladım. Hem kişisel olarak, yani hem bir kayıp yaşamış kişi olarak hem de bir profesyonel olarak konuya daha farklı bakmaya başladım. Bu iki yönlü bir süreç çünkü. Kayıp yaşayan psikoterapistlerin şöyle bir cümlesi vardır. “Hiçbir zaman kendi kaybımla karşılaşmıyaya kadar burada gelip benimle paylaşan kayıp yaşayan kişileri tam anlayamadığımı o gün fark ettim” demiştir. (YD8-SH Akademisyeni-Aile danışmanı).

Bu durumda yas danışmanlığı ekibine dahil edilecek profesyonellerin mümkünse kayıp deneyimlemiş kişilerden seçilmesi empatik temelli bir yardım ilişkisinin önemli kıstaslarından biri olarak görülmektedir.

4. Aşama: yas danışmanlığı müdahalesi

Yas ekibinde yer alan farklı mesleklerden profesyoneller vakayı birlikte değerlendirir ve profesyonel meslek elemanı, danışanı için bir müdahale planı hazırlar. Böylece yas danışmanlığı süreci başlamış olur. Yas danışmanlığı müdahalesi ise şekil 5.2.’de belirtildiği üzere seanslarla sürdürülür. Yasın öznel ve kişisel olması ve dolayısıyla da her bireyde farklı deneyim ve psikososyal etkileri ortaya çıkarması yas müdahalesinin süresini değiştirmektedir. Yas danışmanlığı yapan profesyonel meslek elemanı ve ekip, vakanın durumuna ve yasin seyrine göre seans sayısını danışanı ile birlikte karara bağlar.

Yas müdahalesinde söz konusu ekip, ölüm ve yas ile ilgili kapsamlı eğitimler alacağından yas danışmanlığı ile ilgili Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), hikâye anlatısı terapisi, çözüm odaklı terapi, boş sandalye ve mektup tekniği gibi teknikler kullanabilecektir. Yine yas destek grupları ve kendine yardım grupları gibi çalışmalar da gerekli görüldüğünde önceden eğitim almış yas ekibinden bir lider rehberliğinde yürütülebilecektir.

Ayrıca yas müdahalesinde bu araştırmanın ortaya çıkardığı güçlendirici faktörler desteklenip teşvik edilmeli, güçsüzleştirici faktörlerin yas sürecine etkileri ise danışanla birlikte onun yüksek yararına minimum seviyeye düşürülmeye çalışılmalıdır. Bu güçlendirici yas müdahaleleri yapılırken ayrıca güçlendirme yaklaşımının doğasında olan temel nitelikler de sürecin bir parçası olarak kullanılmalıdır.

Güçlendirme yaklaşımı ve bu araştırmanın sonuçları göz önüne alındığında yas destek birimlerinde yürütülecek faaliyetler şu şekilde özetlenebilir:

- Yas danışmanlığı birimi, modelde açıklandığı üzere disiplinler ve kurumlar arası iş birliği yaparak çalışacaktır.
- Yas danışmanlığı sürecinde bireylerin güçleri, kaynakları ve baş etme stratejileri belirlenerek güçlenmeleri sağlanacaktır.
- Bu araştırmanın ortaya çıkardığı güçlendirici faktörler desteklenerek bireyler teşvik edilmeli, güçsüzleştirici faktörlerin ise yas tutan bireylere etkileri danışanla birlikte minimum düzeye düşürülmelidir.
- Bu birimlerde bireylerle profesyonel görüşmelerin yanı sıra gerektiğinde ailelerle de görüşmeler yapılarak aileler sürece dahil edilmelidir.
- Yas yolculuğunda, yasin her evresinde bireylere rehberlik edilerek bireyler danışmanlık ve terapilerle güçlendirilmelidir.
- Yas danışmanlığının amaçlarından biri de bireylerin yas sürecine rehberlik etmek ve yaşanmamış yaslarda bireyi yeniden “yas’lan”dırmaktır. Bu nedenle bu araştırma sonucunda ortaya çıkan *yas görevlerinin* teşvik edilmesi ve yerine getirilmesi sağlanmalıdır.
- Yas danışmanlığında gerekli durumlarda grup çalışmaları yapılarak geride kalan bireylerin duygularını aktarmaları ve diğer bireylerin deneyimlerinden yararlanmaları sağlanmalıdır.
- Danışmanlık seanslarında duygusal ve psikolojik desteği içeren bir dil kullanılmalı ve yas duygusu ile baş etmenin yolları konuşulmalıdır.
- Yas danışmanlığında bitmemiş işler ele alınmalı ve yasa rağmen hayata devam etmenin yolları teşvik edilmelidir.
- Gerekli durumlarda taziye süreçlerine rehberlik edilmeli, yas desteği ve takibi yapılmalıdır.
- Birey ve aile üyeleri arasındaki zedelenmiş ilişkileri güçlendirmeye ve aileyi desteklemeye yönelik stratejiler geliştirilmelidir.
- Psikoeğitimlerle yas süreçlerinin anlatılması ve kırılan sürekliliklerin anlaşılması sağlanmalıdır.

- Ölen kişi ile geride kalanların geçmişteki ilişkileri konuşulmalı ve bireyin ölenle yeni bağ ve ilişki kurması ve onu yeniden konumlandırması teşvik edilmelidir.
- Kayıp sonrasında yaşanan ve yas sürecini zorlaştıran sorunlar birlikte değerlendirilmeli ve bunlar için çözüm yolları aranmalıdır.
- Danışanın kullandığı ve bundan sonra kullanabileceği baş etme yolları değerlendirilmelidir.
- Mektup yazma, boş sandalye gibi teknikler kullanılmalı ve rahatlama teknikleri (örneğin nefes egzersizleri, mindfulness⁹) danışmanlık boyunca kullanılmalıdır.

Modelin çıktıları:

Yakınını kaybeden bireyler, kaybın neden olduğu sarsıcı etkilere maruz kalabilmektedir. Yas anlamsızlık, değersizlik, öfke, yalnızlık, umutsuzluk, terk edilmişlik, suçluluk/pişmanlık, özlem, üzüntü ve keder gibi duyguların derin bir şekilde yaşandığı; yorgunluk/bitkinlik, iştah kaybı, nefes alamama gibi fiziksel etkilerin görüldüğü; inanamama, inkâr, işitsel ve görsel halüsinasyonlar gibi zihinsel bozuklukların yaşandığı; arama, ağlama, sosyal çekilme ve uyku bozukluğu gibi davranışsal tepkilerin verildiği çok karmaşık bir süreçtir. Araştırma kapsamında görüşülen kişiler de bu belirtilerden detaylı bir şekilde söz etmiştir ve bunlar *yas deneyimi teması altında* paylaşılmıştır. Bireylerin dengesini bozan bu zorlu etkilerin yanı sıra aile sorunları, ekonomik sorunlar, geride kalan diğer bireylerin sorunları ve kültürel-çevresel güçsüzleştiriciler gibi bazı faktörler, bireylerin bu süreçte tükenmesine ve çaresizlik içinde acı çekmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla bu modelin güçlendirici fonksiyonu sayesinde bireylerin yaslarıyla baş etmenin bir yolunu bulmaları hedeflenmiştir.

Anlam bulma ve ölüme anlam yükleme, güçlendirici faktörleri fark etme ve kullanma, güçsüzleştirici faktörlerin etkisini düşürme veya bunları engelleme, baş etme becerilerinin kullanılması, maneviyat/tinsellik, yas görevlerini yerine getirme ve yas

⁹ Bir durum ve olayla ilgili farkındalığı artırmaya ve duygu, düşüncelere odaklanmaya yönelik bir teknik.

danışmanlığı ekibinin bu kaynaklarla etkileşimi, bireyin güçlenmesini sağlayabilecektir.

Sosyal destek mekanizması, yaşamla yeniden bağ kurma ve içsel-dışsal güçlendirici diğer faktörler bireyin yas etkileri karşısındaki potansiyelini arttırabilecektir.

Bu araştırmanın bulgularından elde edilen *ölüm olgusu ve metaforu, yas deneyimi, güçlendirici faktörler, güçsüzleştirici faktörler ve yas desteği alma durumu ve yas danışmanlığı düşüncesi* temaları yakınıni kaybeden bireylerle yapılan derinlemesine görüşmelerden elde edildiği için güçlendirme yaklaşımını tematik olarak yas alanında pekiştirmektedir. Bu modelin yas yaşayan bireylerin profesyonel anlamda desteklenmesi amacıyla uygulanması neticesinde yas sürecinin seyrinde olumlu yönde değişim olabilecektir.

Yas danışmanlığı modeliyle bireyleri güçlendirmenin temel özellikleri olarak belirlenen *ölüm metaforu ve ölümü anlamlandırma süreci, kabullenme ve düşünsel değişim süreci, acıyı işleme ve sağlıklı yaşama süreci ve yeni yaşama uyum süreci* temel nitelikler ile yürütülen yas danışmanlığı müdahalesiyle yas tutan bireylerin kendi hayatları üzerinde yeniden kontrol sağlamaları ve yaşam görevlerini yerine getirmeleri mümkün olabilecektir.

Yas tutan bireylere bu modelle verilecek psikoeğitim sayesinde bireylerin yas sürecini anlamaları ve yas etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanabilecektir. Böylece neyin normal olduğu daha net anlaşılabilecektir.

Yine yas danışmanlığı modeliyle güçlendirilen bireylerin umutlu olma, yeni başlangıçlar-planlar yapma ve ilişkilere yatırım yapmaları neticesinde psikososyal esenlikleri sağlanabilecektir.

Yas danışmanlığı modeliyle duyguların aktarılması, bitmemiş işlerin konuşulması, baş etme yollarının irdelenmesi, yasa rağmen hayata devam etmenin yollarının aranması gibi amaçlarla bireylerin yaslarını yaşamamaları değil, sağlıklı yaşamaları teşvik edilecektir. Hatta yaşanmamış yasların yeniden tutularak bireylerin yeniden “yas’lan”dırılması sağlanabilecektir.

Yasın sağlıklı yaşanabilmesi için bireylerin kaybedilenle yeni bir bağ kurmaları ve yas için güvenli bir alan yaratmaları gerekmektedir. Yas danışmanlığı modeliyle ölen kişi

ile geride kalanlar arasında oluşan ilişkisel boşluğun doldurulması da mümkün olabilecektir.

Bazen bireylerin kaybettikleri kişileri unutma korkusu da olabilmektedir. Ya da geride kalan bireyler mutlu olduklarında kaybettikleri sevdiklerine ihanet ettiklerini düşünebilmektedir. Yas sürecini bu şekilde zorlaştıran düşünce hataları bu profesyonel destekle düzeltilebilecektir.

Ayrıca bu modelle bireyler içsel-dışsal güçlendirici kaynaklarını işlevsel kılarak ve bununla birlikte güçsüzleştirici/zorlaştııcı unsurların etkilerini azaltarak güçlenebilecektir. Modelde kullanılacak destekleyici tekniklerle yas tutan bireylerin düşünce, tutum, davranış, duygu ve inançlarında olumlu yönde değişimler yaşanabilecektir.

5.3. Araştırmanın Sosyal Hizmet Alanına ve Kuramına Katkısı

Sosyal hizmet mesleği, bireylerin yaşamlarının herhangi bir evresinde karşılaştıkları problemleri çözmeye odaklanan ve onların iyilik hallerini arttıran bir meslek ve disiplindir. Meslek, bu amaca ulaşmak için ortaya çıktığı ilk günden beri değişen şartlar karşısında sürekli olarak kendini güncelleyerek konumunu belirlemekte ve eklektik bilgi temelini güçlendirmektedir. Mesleğin değişen konumu ve gittikçe derinleşen bilgi havuzu ise mesleğe yeni bazı müdahale alanları kazandırmaktadır. Kuşkusuz bu yeni alanlardan biri de bireyin dengesini bozan, kendisi için alarm/kriz durumu ifade eden ve onu psikososyal açıdan sarsan kayıplardan birini oluşturan “yakınlarının kaybı sonrası deneyimlediği yas” sürecine ilişkindir.

Bu araştırma, güçlendirme yaklaşımı temelinde yürütülmüştür ve dolayısıyla araştırmacının görüşmelerdeki amaçlarından biri de yas tutan bireylerin güçlendirilmesi olmuştur. Nitekim katılımcılardan bu yönde alınan dönütlere bakıldığında da görüşmelerin katılımcılara iyi hissettirdiği ve bireyleri güçlendirdiği görülmektedir. Ayrıca araştırma verilerinin analizi sonucunda yas tutan bireyleri yas sürecinde güçlendiren-güçsüzleştiren tema ve alt temaların belirlenmesi, güçlendirme yaklaşımının yas özelinde genel bir görünümünün verilmesini de sağlamıştır. Diğer bir ifadeyle güçlendirme yaklaşımının sahip olduğu temel niteliklerin yanı sıra kayıp yaşayan bireylerin yas deneyimlerinde yas sürecini kolaylaştırıcı ve bireyleri güçlendirici bazı faktörler keşfedilmiştir. Böylece kayıp ve yas vakalarında başta

sosyal çalışmacılar olmak üzere yas desteği sunan ruh sağlığı profesyonellerinin tüm danışmanlık, destek ve terapi süreçlerinde yararlanabilecekleri güçlendirici faktörler ve yas tutan bireylere yasin etkilerini arttırmaya yönelik güçsüzleştirici faktörler tespit edilmiştir. Bu bakımdan birey, aile ve toplum refahını sağlama amacına yönelen sosyal çalışmacıların kayıp sonrası yas müdahalelerinde diğer kuramlarla birlikte güçlendirme yaklaşımını esas alarak vaka yönetebilecekleri tespit edilmiştir.

Kayıp deneyimi yaşayan bireyler uzun bir yolculuğun özneleri olarak yasin ruhsal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal semptomlarını şitli düzeylerde yaşamakta ve dolayısıyla bu süreçte çaresizlik içinde yasin şiddetli etkilerine maruz kalabilmektedir. Bu süreçte yaşam ve ölümü anlamlandırmayı kolaylaştırma, yasin sağlıklı yaşanmasını sağlama, güçlendirici müdahaleler gerçekleştirme, ruhsal ve duygusal bakımı yapma yas danışmanlığının amaçları arasında değerlendirilebilecek gereksinimlerdir. Yas danışmanlığı modeliyle verilecek yas danışmanlığının bu amaçları ise bireyin refahı, özgürleşmesi, güçlenmesi, sosyal evre ve yaşamla bağının güçlü olması, yaşam üzerindeki kontrolün yeniden sağlanması ve geleceğe ilişkin umutlu olmasına hizmet edecektir ki bu, insanı odağına alan sosyal hizmetin de temel hedefleri arasındadır.

Yas sürecinde bireyleri güçsüzleştiren durumlar belirlenerek yas desteği sunacak profesyonel ekibin bu faktörleri engelleyici bir tutumla mikro, mezzo ve makro düzey müdahaleler gerçekleştirmeleri gerekmektedir ve sosyal çalışmacıların bu süreçte vaka yöneticisi olarak sorumluluğu bulunmaktadır. Müracaatçıların/danışanların yas sürecinde desteğe ve rehberliğe ihtiyaç duyduğu durumlarda sosyal çalışmacılar, bu bireylerin sesi ve savunucusu konumunda olmalı ve yas süreçlerine eşlik etmelidir.

İnsanın sahip olduğu çok fazla g, fakat bu gcn nasıl kullanılacağına dair sınırlı bir bilgisi vardır. Asıl gcn kaynağı ise insanın kim olduğunun farkına varması ve dünyadaki konumunu bilmesidir (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, s. 150). Bu bakımdan bireylerin içsel-dışsal kaynaklarını keşfetmeleri ve varoluşsal gerçekliklerini fark etmeleri, yas sürecinde önemli etkenler olarak değerlendirilebilir. Ayrıca yas sürecini problemlili ve ağır belirtilerle yaşayan bireyler yaşam dengesini kaybetmektedir. Özellikle bireylerin yas sürecine ilişkin sınırlı bilgiye sahip olmaları onların kendilerini daha da güçsüz ve çaresiz hissetmelerine neden olmaktadır. Yas danışmanlığı ekibi ve ekipteki sosyal çalışmacıların psikoeğitimler aracılığıyla yas tutan bireylerin nn görebilmelerini kolaylaştıracak bilgiler aktarması

gerekmektedir. Bu, aynı zamanda, yas tutan bireyi cesaretlendirme ve güçlendirmenin de bir yoludur.

Charles-Edwards (2005, s. 51), danışmanlık desteğinde danışmanın görevini danışanın yaşadığı gerçekleri ve yas acısını paylaşmaya cesaretlendirmesi olarak ifade etmektedir. Zira danışmanın ona destek sağlaması ve “bitmemiş işler”i tamamlamasına yardımcı olması için bu gereklidir. Danışan ve danışman, bu amaçla bir araya gelmiştir. Bu nedenle asıl konu, bireyin “yas’lanmasını” yani yasını yaşamasını sağlamaktır. Dolayısıyla yas desteği sunacak sosyal çalışmacı kaybedilenin ölüm hikayesini dinlemeli, geride kalanlara yas süreciyle ilgili gerekli bilgileri aktarmalı, danışanın potansiyel güçlerini vurgulamalıdır. Yaslı bireylerin baş etme yollarını fark etmelerini sağlayarak yeni yaşama uyumlarını kolaylaştırmalıdır. Bireyin anlam dünyasını keşfetmesi sağlanarak birey, yeni yaşam için umutlandırılmalıdır. Ayrıca sosyal çalışmacı, bireyleri güçsüzleştiren faktörlere odaklanarak onların çaresizliklerini giderme çabasına girmelidir. Meslek, bu sorumlulukları ise yas danışmanlığı kapsamında üstlenerek sosyal hizmetin başta güçlendirme olmak üzere diğer yaklaşımlarını müdahale teknikleriyle (örneğin grup çalışması) bütünleştirerek yerine getirmelidir.

Araştırmanın ortaya çıkardığı maneviyat/tinsellik ve sosyal destek mekanizması gibi güçlendirici faktörler bireyleri yas belirtilerine karşı korumaktadır. Onların umut ve güvenlerini arttırmakta, yasla baş etmenin bir yolunu bulmalarına aracılık etmekte ve anlam bulmayı kolaylaştırmaktadır. Bu bakımdan gerek yas danışmanlığı ekibi gerekse de sosyal çalışmacılar, yaslı bireylerin psikososyal esenliklerini odağa alarak yasin psikolojik ve duygusal etkilerinin sağlıklı yaşanmasını teşvik etmelidir.

Yas tutan bireyler yasin hangi evresinde olursa olsun ölenin olmadığı bir dünyada aktif bir şekilde yaşamak ve yaşamla yeniden güçlü bağlar kurmak için motive edilmelidir. Bu bakımdan bireyin hayatı üzerinde yeniden kontrol kurması, sosyal ilişkilerine yatırım yaparak onları güçlendirmesi, farklı uğraşlara yönelmesi için teşvik edilmesi, yeni başlangıçlar-planlar yapması, bireysel ve çevresel güçlendirici kaynakları kullanarak sağlıklı bir yas süreci yaşaması desteklenmelidir.

Araştırmada ailenin sosyal destek mekanizması olarak bireyi güçlendirmede önemli bir işleve sahip olduğu da görülmüştür. Diğer taraftan aile sorunları ve ailedeki zayıf ilişkilerin yas sürecini patolojik hale getirdiği anlaşılmıştır. Dolayısıyla ailenin yas

sürecindeki bu destekleyici potansiyelini koruyabilmesi için ailede ortaya çıkan sorunların çözülmesi hedeflenmeli ve bireye sunulacak yas danışmanlığında aile, sürecin bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Yas yaşama sürecinde bireylerin kayıplarının ve yas tutma biçimlerinin biricik olduğu; yasın bireysel, ailesel, kültürel ve toplumsal olmak üzere çok yönlü bağlamları olduğu; yası sonlandırmak ve ölenle ilişkiyi koparmaya çalışmak yerine yasın sağlıklı yaşanmasını desteklemek ve ölenle sürekli yeni bir bağ kurmanın yolunun irdelenmesi gerektiği; yasın zorluklar içinde geçtiği ve bu süreçteki güçsüzleştirici/zorlaştırıcı faktörlerin yası daha da karmaşık hale getirdiği; kayba ve yeni yaşama uyum sağlamada yas tutan bireylerin etkin failer olarak görülmesi gerektiği; kayıp yaşayan birçok bireyin varoluşsal sorgulamalar ve anlam arayışlarına yöneldiği ve dolayısıyla yas sürecinin anlamı yeniden inşa etme gibi bir yönünün olduğu; yasın bitmediği bunun yerine değişerek sağlıklı bir yola evrilebildiği; yas danışmanlığının kayıp yaşayan bazı bireyler için kaçınılmaz olduğu ortaya çıkmıştır. Literatür bilgisine paralel olarak araştırmamızın ortaya çıkardığı bu sonuçlar, sosyal hizmet alanına ve yas danışmanlığı müdahalesine ışık tutmaktadır.

Ayrıca güçlendirme yaklaşımı perspektifiyle yakını kaybeden bireylerin yas deneyimlerini değerlendiren bu çalışma sonucunda güçlendirici faktörler temasına bağlı olarak mezar ziyaretleri yapma, sağlıklı vedalaşma, cenaze törenine katılım ve ölenin eşyalarını dağıtma gibi yas görevlerini yerine getirme; manevi/tinsel açıdan anlam bulma ve kayba anlam yüklemeyi sağlama; sosyal destek mekanizması olarak aile ve iş yeri desteğini alma; yas sürecini kolaylaştırıcılar olarak ölüme hazırlık yapma; yaşamla yeniden bağ kurmak için yeni yaşama uyum ve sürece alışma, yeni başlangıçlar/planlar yapma, çalışmak/meşguliyet, umutlu olma ve yaşama anlam yükleme; dışsal faktörler bağlamında taziye kültürünün varlığı, taziyenin kalabalık olması, ölenin sevenlerinin çok olması ve iyi anılması; bireysel güçlendirici faktörler bağlamında ise baş etme stratejilerinin kullanılması, önceden kayıp deneyimine sahip olma, geride kalan aile üyeleri ve sevdikleri için güçlü durmaya çalışma, dayanıklılık ve ölenle geçmişte güzel anılar biriktirmiş olma gibi güçlendirici faktörler ortaya çıkmıştır. Bu güçlendirici faktörler ise güçlendirme yaklaşımının yas alanına özgü nitelikleri olarak değerlendirilebilir. Bu bakımdan yas danışmanlığı yapan yas ekibi ve sosyal çalışmacıların bu unsurları dikkate alarak yas danışmanlığı seanslarını

sürdürmeleri beklenmektedir. Bu yönüyle bireylerin yas deneyimlerinin güçlendirme yaklaşımı temelinde değerlendirilmesiyle araştırma sonucunda güçlendirme kuramsal literatürüne özgün katkılar sağlanmıştır.

Bu araştırmanın bir diğer teması olarak yas sürecinde bireyleri *güçsüzleştirici faktörlerin* belirlenmesi ise yas danışmanlığı yapan ekibe ve sosyal çalışmacılara bireyleri hangi faktörlere karşı koruyacakları ve bu güçsüzleştirici faktörlerin etkisini nasıl en düşük seviyede tutabilecekleri konusunda rehberlik edebilecektir. Araştırmanın bu tema altında ortaya çıkardığı güçsüzleştirici unsurların birer güçlendirici faktöre dönüştürülme mücadelesi verilmelidir.

Araştırmanın güçlendirme yaklaşımına olan bu katkılarının yanı sıra bu çalışma sonucunda önerilen yas danışmanlığı modeli ile bireyi güçlendirmenin temel özellikleri olarak *ölüm metaforu ve ölümü anlamlandırma süreci, kabullenme ve düşünsel değişim süreci, yeni yaşama uyum süreci, öleni konumlandırma ve ölenle yeni bağlar kurma süreci* şeklinde sınıflandırılması da sosyal hizmet literatürüne önemli bir katkı olarak değerlendirilebilir. Böylece yas danışmanlığı modeliyle yapılacak yas danışmanlığında güçlendirme perspektifiyle yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanmasının sağlanması hedeflenmektedir.

Araştırmanın alan çalışması kısmına yas yaşayan bireylerin, alanda çalışan sosyal çalışmacıların, yas danışmanlarının ve din görevlilerinin dahil edilmesiyle kapsamlı bilgilere ulaşılmış ve toplanan ham verilerin işlenmesiyle yas danışmanlığının gerekliliği, bu danışmanlığın nasıl verileceği, yas ekibinin kimlerden oluşacağı ve hangi kurum/kuruluşların böyle bir hizmeti sunacağına ilişkin bir model geliştirilmiştir ve bu konular netlik kazanmıştır. Bu sonuçlar çalışmanın sosyal hizmet alanına en önemli katkısı olarak da görülebilir.

Araştırma verilerinden bireylerin ölüm tanımları ve metaforu, yas deneyimleri, bu süreçteki güçlendirici-güçsüzleştirici faktörler ve yas desteği alma durumu/gereksinimleri temaları oluşturularak yas süreci sosyal hizmet perspektifiyle bir çerçeveye oturtulmuştur. Ayrıca mesleki perspektifle oluşturulan bu temalar ve önerilen yas danışmanlığı modeliyle sosyal hizmet mesleğinin ruh sağlığı mesleği olarak Türkiye’de ölüm ve yas alanında varlığını hissettirmesi niyeti taşınmıştır.

Yukarıda da açıklandığı üzere bu çalışmanın mesleğe ve alana katkısı çok farklı boyutlarda olmuştur. Söz konusu katkılar arasında vurgulamaya değer çıktılar ise

*bireylerin yas yolculuğunda sosyal hizmetin misyonunu belirlemek, yas danışmanlığına yönelik önerilen **yas danışmanlığı modeli** aracılığıyla politika gelişimini sağlamak ve yas destek hizmetini kurumsallaştırmak* olarak belirtilebilir.

5.4. Öneriler

5.4.1. Araştırmacılar için öneriler

- Bu araştırmada yakınıni kaybeden bireylerin yas deneyimleri, güçlendirme yaklaşımı temelinde incelenmiştir. Güçlendirmenin temel nitelikleri dışında araştırma sonucunda güçlendirici bazı faktörler ortaya çıkmıştır. Bu faktörler, kayıp ve yas vakalarında güçlendirme araçları olarak kabul edilebilir.
- Kayıp ve yas, sosyal hizmetin bir alanı olarak değerlendirilmeli ve bu konuda araştırma ve yayın sayısı arttırılmalıdır.
- Sosyal hizmetin ruh sağlığı mesleği olduğu hatırd tutularak mesleğin yas danışmanlığı uygulamasında aktif sorumluluk üstlenmesi için çaba gösterilmelidir.
- Güçlendirme yaklaşımı temelinde kayıp ve yas olgusu irdelenmiştir. Diğer kuramların perspektifinden de bu konu ele alınmalıdır.

5.4.2. Akademisyenler için öneriler

- Sosyal hizmet müfredatına kayıp ve yas ile ilgili dersler konulmalıdır.
- Sosyal hizmet müfredatında yas danışmanlığı için müdahale tekniklerine ve terapötik müdahalelere yönelik derslere yer verilmelidir.
- Bu alanda lisansüstü programların açılması teşvik edilmelidir.
- Üniversiteler bünyesinde kayıp ve yasla ilgili araştırma ve uygulama merkezleri açılmalıdır.
- Başta yakınıni kaybeden bireyler olmak üzere araştırma kapsamında görüşülen diğer gruplar da kurumsal yas desteği hizmetinin verilmesi gerektiğini savunmuştur. Dolayısıyla bu hizmetin sunumu için sosyal hizmet akademisyenleri ve alanda çalışan sosyal çalışmacılar gerekli kurum-kuruluşları bu yönde harekete geçirmelidir.

5.4.3. Uygulayıcılar için öneriler

- Sosyal çalışmacıların kayıp ve yas yaşayan danışanlarla karşılaştıkları ve bu konuda donanım sahibi olmadıkları için vaka yönetiminde ölüm ve yas boyutuna değinmedikleri anlaşılmıştır. Sosyal çalışmacılar, sorunların karmaşık olabileceğinin farkındadır ve bireylerin yüksek yararı ilkesine sadık kalarak bu vakalara kayıtsız kalmamalıdır.
- Çevrimiçi yas destek grupları oluşturularak çevrimiçi yas desteği aktif olarak sunulmalıdır.
- Araştırma kapsamında görüşülen yas danışmanlarının çoğunlukla psikoloji ve PDR lisansına sahip olduğu anlaşılmıştır. Ruh sağlığı çalışanları olarak sosyal çalışmacılar tarafından gerekirse özel kliniklerde yas danışmanlığı verilmelidir.
- Yas danışmanlığı modelinin kamuoyunda karşılık bulması için sosyal çalışmacılar tanıtıcı faaliyetlerde bulunmalıdır.
- Sosyal hizmet kurumlarında çalışan ve kayıp ve yas vakalarıyla karşılaşan sosyal çalışmacılar bu alanı görünür kılmak için gerekli yerlere bildirimde bulunmalıdır.
- Kayıp ve yasla ilgili hizmet içi eğitimler verilmelidir.
- Sosyal hizmet kurumlarında bu alanda yetişmiş sosyal çalışmacı ihtiyacını karşılamak için bir havuz sistemi oluşturulmalıdır.
- Yas süreci karmaşık ve çok boyutlu bir yolculuğu kapsadığı için bu alanda çalışacak meslek elemanlarından yas danışmanlığı ekibi oluşturulmalıdır.
- Çocukları için yas desteği talep eden ebeveynler olmaktadır. Bu kapsamda okul sosyal hizmeti gerekliliğini güçlendiren bir durum olarak okula devam eden çocuklara yönelik yas desteğinin verilmesi, yine okulda sadece ebeveynini değil, sınıf arkadaşını, öğretmenini kaybeden çocuklara yönelik de yas takibinin yapılması gerekmektedir.

SON SÖZ YERİNE...

Türkiye’de toplum ve aile bağları hala çok güçlü kabul edilmekte ve bu yolla dayanışma içinde birçok bireysel-ailesel sorun çözülmeye çalışılmaktadır. Ancak Türk toplumunun bu özelliği ve toplumun sosyal bağlar ve dayanışma aracılığıyla sorunların çözüldüğüne ilişkin olumlu algısı, bazen bu yolla çözülemeyen bazı sorunların da gözden kaçmasına sebebiyet vermektedir. Kuşkusuz bu sorunlardan biri de ölüm ve yas alanına ilişkindir. Zira alan görüşmelerinde yakınıni kaybeden bireyler, kurumsal-profesyonel bir yas desteğine olan gereksinimlerini vurgulamıştır. Görüşme yapılan sosyal çalışmacılar da kayıp yaşayan bireylerle karşılaştıklarını ve bu konuda kendilerini yeterli görmediklerini; din görevlileri her açıdan destek olmaya çalıştıklarını ve yine yas desteğinin yararlı olacağını; yas danışmanları ise yas desteğinin bu alanda eğitim almış profesyonellerce verilmesi gerektiğini ve yas sürecini sağlıklı yaşayamayan her bireyin özel kliniklerden ücretli bir şekilde destek alma imkânına sahip olmayabileceğini vurgulamıştır. Kaldı ki yas belirtilerinin farkında olmayan veya başka problemlerin arkasına gizlenmiş yasin olumsuz o kadar belirtisi/etkileri bulunmaktadır ki bireyler, destek almaları gerektiğinin farkına bile varamamaktadır. Bazı bireyler ise destek alma farkındalığına rağmen bu desteği nereden ve nasıl alacağını bilememektedir. Sosyal hizmet mesleğine gelince, sosyal politikaların temelinde mesleğin önemli yere sahip olması, sosyal çalışmacıların kriz durumlarında insanların yaşamlarına müdahale etmesi ve kayıp yaşayan bireylerin profesyonel desteğe ihtiyaç duyması mesleğin yas sürecindeki konumunu merkeze almaktadır. Sosyal hizmet mesleği, bireylerin zorlu yas yolculuğunda güçlendirilerek yaşamlarını yeniden organize etme ve yaşamları üzerinde yeniden kontrol sahibi olmalarını sağlama, yasin patolojik hale gelmesini engelleyecek şekilde yas acısını işleme ve acının sağlıklı yaşanmasını olanaklı kılma gibi görevlerle bu sürecin bir parçası olmalıdır. Mesleğin ölüm ve yas alanında böyle bir misyona sahip olmasının en sağlıklı yolu ise bu çalışmanın önerdiği Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, SHM bünyesinde kurulacak yas destek birimlerinin kurulmasından geçmektedir. Bu çalışmanın önerdiği kurumlarla iş birliği içinde yine bu çalışmanın önerdiği yas danışmanlığı ekibiyle bireylerin ruh sağlığı alanındaki söz konusu gereksinimleri karşılanmış olacaktır. Böylece kayıp yaşayan bireylerin karmaşık yas yolculuğunda güçlenmeleri yönünde önemli bir adım atılmış olmaktadır.

KAYNAKLAR

- Abay, A. R. ve Çölgeçen, Y. (2018). Psikiyatrik Sosyal Hizmet-Koruyucu, Tedavi Edici ve Rehabilitasyon Edici Ruh Sağlığı Alanında Sosyal Çalışmacıların Rolü. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 2147-2185. doi:10.26466/opus.484950
- Abay, A. R. (2002). Toplumsal Yapı ve Toplumsal Kurum Değişmesi (İhtisap Kurumunun Kurumunun Zabıta Teşkilatına Dönüşümü Örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(?), 1-17.
- Abbott, D. A. (2009). Violent death: A qualitative study of Israeli and Palestinian families. *Journal of Loss and Trauma*, 14(2), 117-128. doi:10.1080/15325020802540462
- Abi-hashem, N. (2007). The agony, silent grief, and deep frustration of many communities in the Middle East: Challenges for coping and survival. P. T. P. Wong, C. J. Wong (Ed.). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* içinde (457-486). New York: Springer.
- Abo El-Nasr, M. M. ve Eltaiba, N. (2016). View of social work in Egypt: experiences and challenges. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 16(1), 1-11.
- ACA. (2011). Who Are Licensed Professional Counselor? <https://www.counseling.org/publicpolicy/whoarelpcs.pdf>
- Adams, R. (2003). *Social work and empowerment. social work and empowerment* (3. bs.). New York: Palgrave Macmillan. doi:10.1007/978-1-349-14033-6
- Afyonoğlu, M. F., Kesen, N. F., Özcan, M. ve Yavuz, M. (2021). Bireylerin Çocuk Kaybı ve Yas Sürecinin Aile Sistem Teorisi Temelinde Sosyal Hizmet Perspektifiyle Değerlendirilmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 0(14), 59-81.
- Agnew, A., Manktelow, R., Haynes, T. ve Jones, L. (2011). Bereavement assessment practice in hospice settings: Challenges for palliative care social workers. *British Journal of Social Work*, 41(1), 111-130. doi:10.1093/bjsw/bcq055
- Aguirre, R. T. P. ve Slater, H. (2010). Suicide postvention as suicide prevention: improvement and expansion in the United States. *Death Studies*, 34(6), 529-540. doi:10.1080/07481181003761336
- Aho, A. L., Tarkka, M.-T., Åstedt-Kurki, P., Sorvari, L. ve Kaunonen, M. (2011). Death studies evaluating a bereavement follow-up intervention for grieving fathers and their experiences of support after the death of a child-a pilot study. *Death Studies*, 35(10), 879-904. doi:10.1080/07481187.2011.553318
- Akbaş, E. (2019). Sosyal Hizmetin Revize Edilen Küresel Tanımının Gösterdikleri: Paradigma Değişimi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14(5), 1945-1956. doi:10.29228/turkishstudies.30191

- Akçakaya, A. (2020). Palyatif Bakım: Ülkemizde ve Dünyada Son Durum. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Platformu*, (54), 46–51. <http://www.sdplatform.com/Dergi/1294/Palyatif-bakim-Ulkemizde-ve-dunyada-son-durum.aspx>.
- Akıllı, H. (2020). Büyükşehir Belediyelerinin Defin ve Mezarlık Hizmetlerinin Değerlendirilmesi. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 29(1), 67-94.
- Aksöz-Efe, İ. (2015). *Social, cognitive and emotional strategies in the grief process* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Aksoz-Efe, I., Erdur-Baker, O. ve Servaty-Seib, H. (2018). Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death Studies*, 42(9), 579–592. doi:10.1080/07481187.2017.1407379
- Aktepe, E., Kandil, S., Göker, Z., Sarp, K., Topbaş, M. ve Özkorumak, E. (2006). İntihar Girişiminde Bulunan Çocuk ve Ergenlerde Sosyodemografik ve Psikiyatrik Özelliklerin Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(5), 444–454.
- Akyol, A. (2010). Yetişkinlerde Ölüm Süreci ve Hemşirelik Bakımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 26(3), 59–72.
- Ali, O. M., Milstein, G. ve Marzuk, P. M. (2005). The imam's role in meeting the counseling needs of Muslim communities in the United States. *Psychiatric Services*, 56(2), 202–205. doi:10.1176/appi.ps.56.2.202
- American Academy of Grief Counseling at AIHCP. (6 Kasım 2021). <https://aihcp.net/american-academy-of-grief-counseling/>.
- American Counseling Association (ACA). (5 Kasım 2021). <https://www.counseling.org/aca-community/learn-about-counseling/what-is-counseling/counseling-q-a>.
- Aoun, S., Breen, L., O'Connor, M., Rumbold, B. ve Nordstrom, C. (2012). A public health approach to bereavement support services in palliative care. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 36(1), 1–12.
- Apak, H. (2018a). Güçlendirme ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 3(67), 339–411. doi:10.9761/jasss7573
- Apak, H. (2018b). *Sosyal Hizmet ve Maneviyat* (1. bs.). İstanbul: Bir Yayıncılık.
- Apak, H. ve Abay, A. R. (2019). Sosyal Hizmet ve Maneviyat: Sosyal Çalışmacılar Üzerine Bir Alan Araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 56–87. doi:10.33417/tsh.516686
- Apaydın, S. (2017). Kayıp ve Yas. Ö. Erdur-Baker, İ. Aksöz-Efe (Ed.) *Yas Danışmanlığı* (1. bs.) içinde (1-51). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aries, P. (1991). *Batılının Ölüm Karşısında Tavrıları*. (Çev: Mehmet Ali Kılıçbay). (C.

6). Ankara: Gece Kitapları.

Arıcı-Özcan, N. ve Kaya, M. (2020). *Travmatik Yas ve Aile Dayanıklılığı* (3. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Arslan, B. Ş. ve Buldukoğlu, K. (2019). Yasın Aile Üzerine Etkilerini Azaltmak için Uygulanan Yas Destek Programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 402–417.

Arun, Ö. ve Karademir-Arun, B. (2011). Türkiye’de Yaşlı Kadının En Büyük Sorunu: Dulluk. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(4), 1515–1527.

Aslan, H. (2022). İnsan Hakları ve Sosyal Hizmet İlişkisi. A. Işık (Ed.), *Türkiye’de İnsan Hakları ve Sosyal Hizmet: Yaklaşım ve Uygulama* (1. bs.) içinde (47–60). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Aslan, M. ve Hocaoglu, Ç. (2014). Yaşlılarda İntihar Davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 294–309. doi:10.5455/cap.20131229101314

Aslan, Y. (2020). Türkiye’de ve Dünya’da Palyatif Bakım Modellerine Genel Bakış, *Anadolu Güncel Tıp Dergisi*, 2(1), 19–27.

Assare, M., Firouz, M., Kohi, M., Karimi, M. ve Hosseini, M. (2014). Complicated grief: A descriptive cross-sectional prevalence study from Iran. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 1(2), 40–46.

Ata, A. W. (2016). Mental health of bereaved Muslims in Australia: Religious, gender, after death communication (adc) and grief issues. *Journal of Religious Education*, 64(1), 47–58. doi:10.1007/S40839-016-0028-Y

Atak, M. ve Atak, Z. (2022). Yakın Ölümünün Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(4), 1913–1927.

Attepe, S. (2010). Anne Baba Kaybının Çocuklar Üzerindeki Etkileri. *Aile ve Toplum*, 23(23), 23–28. doi:10.21560/spcd.22816

Aurelius, M. (2015). *Kendime Düşüncelere* (Çev.: Ceyda Eskin). İstanbul: Oda Yayınları.

Aurelius, M. (2016). *Hayat Kısa Mutlu Olmayı İhmal Etme* (Çev.: Cengiz Çevik) (2. bs.). İstanbul: Aylak Adam Yayıncılık.

Avcı, M. (2019). Yas Sürecindeki Ergenlerin Dissosiyatif Yaşantıları ve Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi. *The Journal of Social Science*, 3(6), 565–582. doi:10.30520/tjsosci.605792

- Aydın, N. (2021). COVID-19 ve Palyatif Bakım. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 2(2), 54–57. doi:10.47582/jompac.880170
- Ayhan, F. (2020). Türk Kültüründe Yas Adeti ve Sığıtıcı (Ağlayıcı). L. Kuzu (Ed.), *Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı* içinde (65–75). Tunceli: Ubak Yayınevi.
- Azhar, M. Z. ve Varma, S. L. (1995). Religious psychotherapy in depressive patients. *Psychother Psychosom*, 63(34), 165–168.
- Badran, H. (1971). Social work programmes in Egypt. *International Social Work*, 14(1), 25–33. doi:10.1177/002087287101400104
- Bağcaz, A. (2017). *Ankara’da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi)* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bal, N. B., İlhan, R. S., Kaplan, B., Cankorur, V. Ş. ve Çevik, A. (2014). Psikoz Sanılan Patolojik Yas: Olgu Sunumu. *Kriz Dergisi*, 22(1), 13–19. doi:10.1501/KRIZ_0000000338
- Balcı-Çelik, S. (2011). Ergenlerin Yasa Karşı Tutumlarının Cinsiyet ve Depresyon Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Elementary Education Online*, 10(2), 735–742.
- Balcı, B. ve Korkmaz, L. (2020). Yas Sürecine İlişkin Sosyal Temsiller Üzerine Niteliksel Bir Çalışma. *Nesne*. 8(16), 95-111. doi:10.7816/nesne-08-16-07
- Balık, H. (2019). *Modern dönemde taziye geleneği: taziye evleri (batman örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ball, J. F. (1977). Widow’s grief: The impact of age and mode of death. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 7(4), 307–333. doi:10.2190/WEFF-N0HD-0CQ5-18TY
- Banawi, R. ve Stockton, R. (1993). Islamic values relevant to group work, with practical applications for the group leader. *Journal for Specialists in Group Work*, 18(3), 151–160. doi:10.1080/01933929308413749
- Barış, İ. ve Ataman, E. (2019). Sosyal Sermaye Ürünü Olarak Taziye Kültürü ve Kurumsal Bir Hizmet Olarak Yas Danışmanlığı: Türkiye-Almanya Örneği. *AÇÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 93–112. doi:10.22466/acusbd
- Barker, R. L. (1995). *The social work dictionary* (3. bs.). Washington: NASW. doi:10.5860/choice.41-2555
- Barrett, R., Yeager, K., Hodgson, N. ve Un, E. (2007). Spiritual perspectives and practices at the end-of-life: A review of the major world religions and application to palliative care. *Indian J Palliat Care*, 13(2), 53–58.

- Barthes, R. (2016). *Yas Günlüğü* (2. bs.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Baş, T. ve Akturan, U. (2017). *Sosyal Bilimlerde Bilgisayar Destekli Nitel Araştırma Yöntemleri* (3. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Başer-Baykal, N. (2018). Spiritual counseling for bereaved parents. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(1), 85–106. doi:10.12738/spc.2018.1.0039
- Bauman, Z. (2018). *Ölümlülük, Ölümsüzlük ve Diğer Hayat Stratejileri* (3.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baygeldi, M. R. (2018). *Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler*. İstanbul: SETA.
- Bayır-Aslan, Ş. ve Güngör, F. (2019). Bir Sosyal Bilim Disiplini Olarak Sosyal Çalışmanın Türkiye’de Bilgi Sorunu. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 3(2), 222–236.
- Becvar, D. S. (2003). *In the presence of grief: Helping family members resolve death, dying and bereavement issues*. New York: Guilford Press.
- Beki, A. (2016). *Manevi Destek Hizmetleri*. İstanbul: AUZEF.
- Berkun, O. E. (1995). Psikososyal ve Medikal Yönleriyle Kayıp, Yas, Ölüm. *Kriz Dergisi*, 3(1), 68–69.
- Bernasconi, R. (2004). Felsefe ve Ölüm Kültürleri. *Cogito*, 40, 177–190.
- Bevan, D. ve Thompson, N. (2003). The social basis of loss and grief. *Journal of Social Work*, 3(2), 179–194. doi:10.1177/14680173030032004
- Bildik, T. (2013). Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223–229.
- Bilmen, Ö. N. (1996). *Büyük İslâm İlmihali*. İstanbul: Bilmen Basım ve Yayınevi.
- Blanchot, M. (2000). *Öteye Adım Yok Ötesi*. (Çev.: Naimi Başer). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Boelen, P. A., Spuij, M. ve Lenferink, L. I. M. (2019). Comparison of DSM-5 criteria for persistent complex bereavement disorder and ICD-11 criteria for prolonged grief disorder in help-seeking bereaved children. *Journal of Affective Disorders*, 250, 71–78. doi:10.1016/j.jad.2019.02.046
- Boley, J. (2007). *Sterbe- Sterbe - und Trauerbegleitung in der sozialen Arbeit*.
- Bonanno, G.A., Keltner, D., Are, H. ve Horowitz, M. J. (1995). When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 975–989.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated

- the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current directions in psychological science*, 14(3), 135–138. doi:10.1111/J.0963-7214.2005.00347.X
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705–734. doi:10.1016/S0272-7358(00)00062-3
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B. ve Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19(2), 260–271. doi:10.1037/0882-7974.19.2.260
- Bonanno, G. A, Neria, Y., Mancini, A., Coifman, K. G., Litz, B. ve Insel, B. (2007). Is there more to complicated grief than depression and posttraumatic stress disorder? A test of incremental validity. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(2), 342–351. doi:10.1037/0021-843X.116.2.342
- Bonsu, S. K. ve Deberry-Spence, B. (2008). Consuming the dead identity and community building practices in death rituals. *Journal of Contemporary Ethnography*, 37(6), 694–719. doi:10.1177/0891241607310631
- Borins, M. (1995). Grief counseling. *Canadian Family Physician*, 41(July), 1207–1211. doi:10.1007/978-3-030-39903-0_862
- Bosticco, C., & Thompson, T. L. (2005). Narratives and story telling in coping with grief and bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 51(1), 1-16. doi:10.2190/8TNX-LEBY-5EJY-B0H6
- Bowlby, J. (1970). Disruption of affectional bonds and its effects on behavior. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2(2), 75–86.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol. 3)*. New York: Basic Books.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Breen, L. J., Fernandez, M., O’connor, M. ve Pember, A. (2013). The preparation of graduate health professionals for working with bereaved clients: an Australian perspective. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 66(4), 2012–2013. doi:10.2190/OM.66.4.c
- Breen, L. J. ve O’Connor, M. (2007). The fundamental paradox in the grief literature: A critical reflection. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 55(3), 199–218. doi:10.2190/OM.55.3.C
- Breen, L. J., Szyllit, R., Gilbert, K. R., Macpherson, C., Murphy, I., Nadeau, J. W., ... & International Work Group on Death, Dying, and Bereavement. (2019). Invitation to grief in the family context. *Death Studies*, 43(3), 173-182.

doi:10.1080/07481187.2018.1442375

- Bucuka, Y. (2021). Covid-19 Kaynaklı Ölümelerde Yerine Getirilemeyen Ritüeller ve Ölümün Toplumsal Bağlamından Uzaklaşması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 1(özel sayı), 103–123. doi:10.33417/tsh.1004546
- Butler, J. (2018). *Kırılğan Hayat: Yasın ve Şiddetin Gücü*. (Çev.: Başak Ertür) (3. bs.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Cesur-Soysal, G. (2020). The unfinished business in bereavement scale-brief form: The Turkish adaptation, validity and reliability study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 23–30. doi:10.5455/apd.58897
- Cesur-Soysal, G. (2021). Mahrum Edilmiş Yas. Emrah Keser (Ed.). *Kayıp ve Yas Psikolojisi*(1. bs.) içinde (173–195). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Chaddock, B., Cullen, A., Fox, C., Gosling, G., Latchford, J., McEnhill, L., ... Paul, S. (3 Kasım 2016). *The role of social workers in palliative, end of life and bereavement care*. Association of Palliative Care Social Workers. <https://www.apcsw.org.uk/download-resources/>.
- Chan, C. L. W., Chow, A. Y. M., Ho, S. M. Y., Tsui, Y. K. Y., Tin, A. F., Koo, B. W. K. ve Koo, E. W. K. (2007). The experience of Chinese bereaved persons: A preliminary study of meaning making and continuing bonds. *Death Studies*, 29(10), 923–947. doi:10.1080/07481180500299287
- Chan, W. C. H., Fong, A., Wong, K. L. Y., Tse, D. M. W., Lau, K. S. ve Chan, L. N. (2015). Impact of death work on self: Existential and emotional challenges and coping of palliative care professionals. *Health and Social Work*, 41(1), 33–41. doi:10.1093/hsw/hlv077
- Chapman, K. J. ve Pepler, C. (1998). Coping, hope, and anticipatory grief in family members in palliative home care. *Cancer Nursing*, 21(4), 226–234.
- Charles-Edwards, D. (2005). *Handling death and bereavement at work*. London: Routledge. doi:10.4324/9780203309346
- Cho, M., Ye, X., Dobs, A. ve Joseph Cofrancesco, J. (2006). Prevalence of complementary and alternative medicine use among HIV patients for perceived lipodystrophy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(5), 475–482. doi:10.1089/ACM.2006.12.475
- Cholbi, M. (2019). Regret, resilience, and the nature of grief. *Journal of Moral Philosophy*, 16(4), 486–508. doi:10.1163/17455243-20180015
- Christ, G. H. ve Sormanti, M. (2000). Advancing social work practice in health care. *Social Work in Health Care*, 30(2), 81–99. doi:10.4324/9780203056981-13
- Cicchetti, R. J., McArthur, L., Szirony, G. M. ve Blum, C. (2016). Perceived competency in grief counseling: Implications for counselor education. *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences*, 10(1), 3–17.

doi:10.5590/jsbhs.2016.10.1.02

Cimete, G. ve Kuguoglu, S. (2006). Grief responses of Turkish families after the death of their children from cancer. *Journal of Loss and Trauma*, 11(1), 31-51. doi:10.1080/15325020500194455

Clark, E. J. (6 Kasım 2021). Loss and suffering: The role of social work - SocialWorker.com. <https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/loss-and-suffering-the-role-of-social-work/>.

Çolak, G. V. ve Hocaoglu, Ç. (2021). Kayıp ve Yas: Bir Gözden Geçirme. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(1), 56-62. doi:10.35365/ctjpp.21.1.07

Coleman, R. A. ve Neimeyer, R. A. (2010). Measuring meaning: Searching for and making sense of spousal loss in late-life. *Death Studies*, 34(9), 804-834. doi:10.1080/07481181003761625

Continuing Education Classes Online - LPC CEU Online Seminar - PESI. (6 Kasım 2021). <https://www.pesi.com/store/onlinecourse?sort=Relevance&pageSize=25&page=2>.

Cowles, K. V. ve Rodgers, B. L. (1991). The concept of grief: A foundation for nursing research and practice. *Research in Nursing & Health*, 14(2), 119-127. doi:10.1002/NUR.4770140206

Creswell, J. W. (2021). *Nitel Araştırma Yöntemleri:Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (Çev.: Selçuk Beşir Demir, Mesut Bütün) (6. bs.). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. (2018). *Karma Yöntem Araştırmaları: Tasarımı ve Yürütülmesi*. (Çev.: Yüksel Dede, Selçuk Beşir Demir) (3. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Crisp, B. R. (2017). Religious and spirituality in social work. *The routledge handbook of religion, spirituality and social work* içinde (128-135). Routledge. doi:10.4324/9781315679853-17

Currer, C. (2007). *Loss and social work*. J. Parker, G. Bradley (Ed.). *Loss and Social Work*. içinde (5-119). Glasgow: Learning Matters Ltd. doi:10.4135/9781446278635

Çakar, F. S. (2020). The role of social support in the relationship between adolescents' level of loss and grief and well-being. *International Education Studies*, 13(12), 27-40. doi:10.5539/ies.v13n12p27

Çapcıoğlu, İ. (2018). Sekülerleşen Toplumda Bireyselleşen Aile. *Turkish Studies*, 13(2), 19-34. doi:10.7827/TurkishStudies.13343

Çelik, F. ve Gündüz, N. (2020). Covid 19 Pandemisinde Yas. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek 1), 99-102. doi:10.5505/kpd.2020.15807

- Çelik, H. ve E. Demir, (2021). *COVID-19 SALGINI: Ülke Deneyimleri, Bölgesel Etkiler ve Küresel Yansımalar* (1. bs.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Çelik, S. ve Sayıl, I. (2003). Patolojik Yas Kavramına Yeni Bir Yaklaşım: Travmatik Yas. *Kriz Dergisi*, 11(2), 29–34.
- Çiftçiler-Aydın, Z. (2020). *Kayıp ve yas sürecinde sanatla zenginleştirilmiş grup müdahale programının etkililiğinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Çildam, S. Y. (2020). Yas Coğrafyası Kapsamında Köklü Bir Kültür Örneği : Siirt Taziye Evleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(3), 2093–2114.
- Danış, M. Z. ve Özhan, E. (2019). Sağlık Hizmetlerinde Palyatif Bakım, Kanser ve Sosyal Destek: Bir Vaka Örneğinde Güçlendirme Yaklaşımının Uygulanması. *Kesit Akademi Dergisi, Yıl: 5*(18), 305–320.
- Dastur, F. (2019). *Ölümlle Yüzleşmek-Felsefi Bir Soruşturma*. (Çev.: Sinan Oruç) (2. bs.). İstanbul: Pinhan Yayınları.
- Davies, D. J. (2015). *Mors britannica: Lifestyle & death-style in Britain today*. Oxford: Oxford University Press.
- Davis, C. G. ve Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*, 44(5), 726–741. doi:10.1177/0002764201044005003
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. ve Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574. doi:10.1037/0022-3514.75.2.561
- de Groot, M., Neeleman, J., van der Meer, K. ve Burger, H. (2010). The effectiveness of family-based cognitive-behavior grief therapy to prevent complicated grief in relatives of suicide victims: The mediating role of suicide ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(5), 425–437. doi:10.1521/SULI.2010.40.5.425
- Demir, A. (2012). *Diyarbakır'da taziye geleneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Deva, M. P. (2009). Malaysia mental health country profile. *International Review of Psychiatry*, 16(1–2), 167–176. doi:10.1080/09540260310001635203
- Dilmaç, J. A. (2018). The new forms of mourning: Loss and exhibition of the death on the internet. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 77(3), 280–295. doi:10.1177/0030222816633240
- Diminich, E. D. ve Bonanno, G. A. (2014). Faces, feelings, words: Divergence across channels of emotional responding in complicated grief. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(2), 350–361. doi:10.1037/A0036398

- Diş, S. B. (2018). Modern Bir Teşebbüs : Ölümü İnkâr ve Ölümle Mücadele Modern Bir Teşebbüs : Ölümü İnkâr ve Ölümle Mücadele. *An International Journal of Philosophy*, 8(1), 377–393.
- Doğan, M. (2020). *Acıdan Erdeme Yolculuk Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Doğan, S. (1998). Counseling in Turkey: Current status and future challenges. *Education Policy Analysis Archives*, 6(12). doi:10.14507/epaa.v6n12.1998
- Doğan, S. (2000). The historical development of counseling in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 22(1), 57–67. doi:10.1023/A:1005474126819
- Dowdney, L. (2000). Annotation: Childhood bereavement following parental death. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 819–830. doi:10.1111/1469-7610.00670
- Drenth, C. M., Herbst, A. G. ve Strydom, H. (2013). Complicated grief in the South African context: A social work perspective. *British Journal of Social Work*, 43(2), 355-372. Oxford Academic. doi:10.1093/bjsw/bct025
- Dudley, J. R. ve Helfgott, C. (1990). Exploring a place for spirituality in the social work curriculum. *Journal of Social Work Education*, 26(3), 287–294. doi:10.1080/10437797.1990.10672160
- Dumanovsky, T., Augustin, R., Rogers, M., Lettang, K., Meier, D. E. ve Morrison, S. (2015). The growth of palliative care in U.S. hospitals: A status report. *Journal of Palliative Medicine*, 19(1), 8–15. doi:10.1089/JPM.2015.0351
- Dunne, E. J., J. L. McIntosh ve K. Dunne-Maxim (Ed.). (1987). *Suicide and its aftermath: Understanding and counselling the survivors*. New York: Norton.
- Durmuşoğlu, K. ve Ataman, K. (2018). Kutsaldan Sekülere: Değişen Ölüm Algısı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Journal of Theology Faculty of Bülent Ecevit University*, 5(1), 123–149.
- Dursun, P. ve Söylemez, İ. (2020). Travma Sonrası Büyüme: Gözden Geçirilmiş Son Model ile Kapsamlı Bir Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(1), 57-68. doi:10.5080/u23694
- Duyan, V. (2014). *Sosyal Hizmet: Temelleri, Yaklaşımları, Müdahale Yöntemleri*. Ankara: Sosyal Çalışma Yayınları.
- Duyan, V., Ö. Özgür Sayar ve M. Özbulut. (2008). *Sosyal hizmet tanımak ve anlamak: sosyal hizmet uzmanları ve sosyal hizmet alanında çalışanlar için bir rehber* (1. bs.). Ankara: Sosyal Çalışma Yayınları.
- Düzgün, G., Uzun, M., Topaloğlu, Ö., Taşkiran, E., Köse, T. ve Akar, H. (2016). Dahiliye Yoğun Bakım ve Palyatif Bakım Hizmeti Almış Hastaların Yakınlarının Yas Süreçlerinin Karşılaştırılması. *FNG & Bilim Tıp Dergisi*, 2(4), 250–255.

doi:10.5606/fng.btd.2016.045

- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat Algısı ve Yansımaları* (1. bs.). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Dying, F. S.-O.-J. of D. and ve 1992, U. (1992). Grief as a family affair: Property rights, grief rights, and the exclusion of close friends as survivors. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 24(2), 1991–92. doi:10.2190/AUJN-LJK5-229F-9A3R
- Dyregrov, A. ve K. Dyregrov. (2008). *Effective grief and bereavement support: The role of family, friends, colleagues, schools and support professionals* (1. bs.). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Dyregrov, K. (2004). Strategies of professional assistance after traumatic deaths: Empowerment or disempowerment? *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(2), 181–189. doi:10.1111/J.1467-9450.2004.00393.X
- Dyregrov, K., Nordanger, D. ve Dyregrov, A. (2003). Predictors of psychosocial distress after suicide, sids and accidents. *Death Studies*, 27(2), 143–165. doi:10.1080/07481180302892
- Ebersole, G. L. (2011). The Medicalization of Grief in America. *東京大学宗教学年報*, 29(i), 17–30.
- Edgar-Bailey, M. ve Kress, V. E. (2010). Resolving child and adolescent traumatic grief: Creative techniques and interventions. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 158–176. doi:10.1080/15401383.2010.485090
- Eisma, M. C. ve Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: An overview. *Bereavement Care*, 36(2), 58–64. doi:10.1080/02682621.2017.1349291
- Ekanayake, S., Prince, M., Sumathipala, A., Siribaddana, S. ve Morgan, C. (2013). “We lost all we had in a second”: Coping with grief and loss after a natural disaster. *World Psychiatry*, 12(1), 69–75. doi:10.1002/WPS.20018
- Eliade, M. (2020). *Dinler Tarihine Giriş*. (Çev.: Lale Arslan Özcan). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Emiroğlu, S. (2012). Türkçe Sözlükteki Akrabalık Adlarının Tasnifi. *Turkish Studies*, 7(4), 1691–1710.
- Er, F., Yıldırım, Ş., Çınar, A. ve Kısa, İ. (2018). Şehit Ailelerine Yönelik Yas Danışmanlığı Modeline Dayalı Grup Çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1183–1196.
- Erdem, M. (2017). *Manevi destek hizmetleri ve Türkiye’de kurumsallaşması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yalova Üniversitesi.
- Ergül Ş, Bayık A. (2004). Hemşirelik ve Manevi Bakım. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1): 37-45.

- Erkoç, Y., L, Göçmen, B. Keskinliç ve K. Karakaya. (2011). *Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü* (1. bs.). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Eroğlu, E. (2020). Kosova-Prizen death in Turkish folk culture. *Eurasian Academy of Sciences Eurasian Art & Humanities Journal*, 12, 60–70. doi:10.17740/eas.art.2020-V12-04
- Esen-Ateş, N. (2019). Travmayı Anlamlandırması Açısından İmtihan İnancı ve Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği. *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 6(1), 125–151. doi:10.33718/tid.546770
- Evgin, H. ve Şahin, N. H. (2022). Perinatal Kayıp Sürecinde Babaların Deneyimleri : Sistemik Derleme. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi Journal*, 11(1), 123–141. doi:10.46971/ausbid.1027039
- Fang, C. ve Comery, A. (2021). Understanding grief during the first-wave of COVID-19 in the United Kingdom - A hypothetical approach to challenges and support. *Frontiers in Sociology*, 6(?), 1–12. doi:10.3389/FSOC.2021.607645/BIBTEX
- Feldman, D. B. (2017). Stepwise psychosocial palliative care: A new approach to the treatment of posttraumatic stress disorder at the end of life. *Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, 12(3), 113–133. doi:10.1080/15524256.2017.1346543
- Field, D., Reid, D., Payne, S. ve Relf, M. (2004). Survey of UK hospice and specialist palliative care adult bereavement services. *International journal of palliative nursing*, 10(12), 569–576. doi:10.12968/ijpn.2004.10.12.17280
- Field, N. P. ve Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1–29. doi:10.1080/07481180903372269
- Finnäs, F., Rostila, M. ve Saarela, J. (2018). Divorce and parity progression following the death of a child: A register-based study from Finland. *Population Studies*, 72(1), 41–51. doi:10.1080/00324728.2017.1337918
- Fischer, J. ve Riechers, M. (2021). From grief to hope in conservation. *Conservation Biology*, 35(5), 1698–1700. doi:10.1111/cobi.13737
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev.: Selçuk Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Freud, S. (2020). *Yas ve Melankoli*. (Çev. Leyla Uslu) (3. bs.). İzmir: Cem Yayınevi.
- Furman, L. D., Benson, P. W., Grimwood, C. ve Canda, E. (2004). Religion and spirituality in social work education and direct practice at the millennium: A survey of UK social workers. *The British Journal of Social Work*, 34(6), 767–

- Genç, A. ve Aydın, C. (2015). Uzun Süren Yas Döneminde Bütünleyici Psikolojik Danışma Uygulaması: Bir Olgu Sunumu. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 33(3), 491–501. doi:10.9761/JASSS2795
- Genç, Y. ve Durğun, A. (2018). Manevi Bakımın Gerekliliği ve Bakım Hizmeti Veren Meslek Elemanlarının Manevi Bakıma İlişkin Düşünceleri. *Journal of Turkish Studies*, 13(9), 45–66. doi:10.7827/turkishstudies.13478
- Ghaffarinejad, A., Anari, A. M. Z. ve Noroozi, F. (2016). Study of complicated grief, in methadone consumers, in cessation drug centers in Iran, in 2015. *European Psychiatry*, 33(3), 372.
- Giddens, A. (2020). *Modernliğin Sonuçları*. (Çev.: Ersin Kuşdil) (9. bs.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Gillies, J. ve Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. doi:10.1080/10720530500311182
- Gizir, C. A. (2006). Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195–213.
- Global Definition of Social Work. (2014). *IFSW*. <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>.
- Göde, H. A., ve Türkan, H. K. (2015). Karaağaç Arap Nusayri Alevlerinde Ölüm İnançları ve Ritüelleri Üzerine Bir İnceleme. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, 73(73), 67–88. doi:10.12973/hbvd.73.144
- Gökşen, C. (2011). Toplumsal Uygulamalar Ritüeller. *Kars İlinin Somut Olmayan Kültürel Mirasının Haritalandırılması Projesi (Doğu Anadolu Kültür Turizmi için İttifaklar BM Ortak Programı)* içinde (151–202). Kars.
- Goldbach, K. R. C., Dunn, D. S., Toedter, L. J. ve Lasker, J. N. (1991). The effects of gestational age and gender on grief after pregnancy loss. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(3), 461–467. doi:10.1037/h0079261
- Goldstein, R. D., Lederman, R. I., Lichtenha, W. G., Morris, S. E., Human, M., Elliott, A. J., ... Prigerson, H. G. (2018). The grief of mothers after the sudden unexpected death of their infants. *Pediatrics*, 141(5), 1–9. doi:10.1542/PEDS.2017-3651
- Goldsworthy, K. K. (2005). Grief and loss theory in social work practice: All changes involve loss, just as all losses require change. *Australian Social Work*, 58(2), 167–178. doi:10.1111/j.1447-0748.2005.00201.x
- Gordon, T. A. (2013). Good grief: Exploring the dimensionality of grief experiences and social work support. *Journal of Social Work in End-Of-Life & Palliative*

Care, 9(1), 27–42. doi:10.1080/15524256.2012.758607

Graham, J. R., Bradshaw, C. ve Trew, J. L. (2009). Adapting social work in working with Muslim clients. *Social Work Education*, 28(5), 544–561. doi:10.1080/02615470802400729

Granek, L. (2010). Grief as pathology: The evolution of grief theory in psychology from Freud to the present. *History of Psychology*, 13(1), 46.

Grief Counseling Certification. (6 Kasım 2021). <https://www.aihcp.org/ceu-program-grief.htm>.

Güçlü, İ. (2019). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (1. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Gültekin, M. N. (2017). Gündelik Hayatın Değişmesi ve Belediyeciliğin Yeni Hizmet Alanları Üzerine Birkaç Söz. *Sosyal Hizmetlerde Güncel Tartışmalar: Sosyal Hizmet(ler)i Yeniden Düşünmek Konferanslar* (1. bs.) içinde (102–121). Ankara: Nika Yayınevi.

Güngör, F. ve Aslan, Ş. (2022). Sosyal Çalışmacı için Bir İmkân Olarak Sanat. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 33–50.

Güni, Ö. (2021). *Eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin yas sürecinin sosyal hizmet açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Gupta, S. ve Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635–643. doi:10.1037/A0023541

Gutiérrez, L. M. (1990). Working with women of color: An empowerment perspective. *National Association of Social Workers*, 35(2), 149–153. doi:10.1093/sw/35.2.149

Hablemitoğlu, Ş. (2021). *Yas Uzun Bir Veda*. İstanbul: Doğan Kitap.

Hacıgökmen, M. A. (2013). Türklerde Yas Âdeti Temelleri ve Sonuçları. *Tarihçiliğe Adanmış Bir Ömür: Prof. Dr. Nejat Göyünç'e Armağan* içinde (393–422). Konya: S.Ü. Türkiyat Ens. Yayınları.

Harris, D. L. ve H. R. Winokuer. (2021). *Principles and practice of grief counseling* (3. bs.). Springer Publishing Company.

Hassan, M. ve Mehta, K. (2010). Grief experience of bereaved Malay/Muslim youths in Singapore: the spiritual dimension. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(1), 45–57. doi:10.1080/13644360903565565

Hatta, Z. A. ve Saad, Z. M. (2014). Social Work in Malaysia. Christian Aspalter (Ed.). *Social Work in East Asia* içinde (105–123) (1. bs.). Routledge.

Hawks, S. R., Hull, M. L., Thalman, R. L. ve Richins, P. M. (1995). Review of spiritual

- health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(5), 371–378. doi:10.4278/0890-1171-9.5.371
- Helvacı-Çelik, F. G. ve Hoccoğlu, Ç. (2015). Rize’de Heyelan Sonrası “Travmatik Yas”: Üç Olgunun Sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 18, 130–136.
- Hill, P. E. (2012, 1 Şubat). Support and Counseling After Maternal Death. *Seminars in Perinatology*, 36(1), 84-88. W.B.Saunders. doi:10.1053/j.semperi.2011.09.016
- Hilliard, R. E. (2007). The effects of orff-based music therapy and social work groups on childhood grief symptoms and behaviors. *Journal of Music Therapy*, 44(2), 123–138. doi:10.1093/JMT/44.2.123
- Hipolito, E., Samuels-Dennis, J. A., Shanmuganandapala, B., Maddoux, J., Paulson, R., Saugh, D. ve Carnahan, B. (2014). Trauma-informed care: Accounting for the interconnected role of spirituality and empowerment in mental health promotion. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 193–217. doi:10.1080/19349637.2014.925368
- Hoccoğlu, Ç. (2009). Yıldönümü İntiharları: Bir Olgu Sunumu. *Kriz Dergisi*, 17(3), 33–37. doi:10.1501/KRIZ_0000000304
- Hock, M. ve Krohne, H. W. (2004). Coping with threat and memory for ambiguous information: Testing the repressive discontinuity hypothesis. *Emotion*, 4(1), 65.
- Hodge, D. R. (2015). Spirituality and religion among the general public: Implications for social work discourse. *National Association of Social Workers*, 60(3), 219–227. doi:10.1093/sw/swv021
- Holland, J M, Thompson, K. L., Rozalski, V. ve Lichtenthal, W. G. (2013). Bereavement-related regret trajectories among widowed older adults. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 40–47. doi:10.1093/geronb/gbt050
- Holland, Jason M., Currier, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 53(3), 175–191. doi:10.2190/FKM2-YJTY-F9VV-9XWY
- Home - Zentrum für Trauerbegleitung und Lebenshilfe. (4 Kasım 2021). <https://www.ztl-trauerbegleitung.de/>.
- <http://health.sbm.ac.ir/uploads>. (9 Ağustos 2021). <http://health.sbm.ac.ir/uploads/فایل پروتکل درمان روانشناختی سوگ.pdf>.
- Humphrey, K. M. (2017). *Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri*. (Çev. Ed.: F. Tanhan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- İlhan, T., Korkut-Owen, F., Furr, S. ve Parikh, S. (2012). International counseling students in Turkey and their training experiences. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(1), 55–71. doi:10.1007/S10447-012-9145-9

- Jacobs, S. (1993). *Pathologic grief: Maladaptation to loss*. Washington: American Psychiatric Press.
- Jacobs, S. (1999). *Traumatic grief: Diagnosis, treatment, and prevention*. New York: Brunner/Mazel.
- Jacobsen, M. H. ve Petersen, A. (2019). *Grief in an individualized society: A critical corrective to the advancement of diagnostic culture. Exploring grief: Towards a sociology of sorrow* (1. bs.) içinde (205-224. Taylor and Francis. doi:10.4324/9780429201301-13/GRIEF-INDIVIDUALIZED-SOCIETY-MICHAEL-HVIID-JACOBSEN-ANDERS-PETERSEN
- Javadian, R. (2007). Social work responses to earthquake disasters: A social work intervention in Bam, Iran. *International Social Work*, 50(3), 334–346. doi:10.1177/0020872807076047
- Johns, L., Blackburn, P. ve McAuliffe, D. (2020). COVID-19, prolonged grief disorder and the role of social work. *International Social Work*, 63(5), 660–664. doi:10.1177/0020872820941032
- Jordan, J. R. (2011). Principles of grief counseling with adult survivors. - PsycNET. J. R. Jordan, J. L. McIntosh (Ed.). *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors* içinde (179–223). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Jordan, J. R., & Neimeyer, R. A. (2003). Does grief counseling work? *Death Studies*, 27(9), 765-786
- Kahveci, H. ve Sever, M. (2016). Genç Bireylerde Bireycilik ve Kolektivizm Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 73–90. doi:10.29065/USAKEAD.256380
- Kara, E. (2016). Yas Süreci ve Dini Danışmanlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Din Psikolojisi Özel Sayısı, 251–270. doi:10.21054/deuifd.284624
- Kara, E. (2018). Engelli Çocuğa Sahip Annelere Yönelik Manevi Destek İle Güçlendirme Uygulaması. *Journal of International Social Research*, 11(57), 311–322. doi:10.17719/jisr.2018.2449
- Karabayır, A. (2019). *Subjective meanings of death and bereavement among young people grieving for the death of grandparent* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. TED Üniversitesi.
- Karaca, F. (1999). Ölümle İlgili Davranış Örüntüleri Açısından Modern Batı ve Türk İslam Kültürü. *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (12), 65–76.
- Karaca, S. (2012). Gecikmiş Veda: Bir Olgu Sunumu The. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(3), 136–140. doi:10.5505/phd.2012.39358
- Karakaya, C. (2020). Palyatif Bakım Alanında Çalışan Sosyal Hizmet Uzmanlarının

- Görevleri, Hedefleri ve Becerileri. *Turkish Journal of Social Work Research*, 4(2), 38–49.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (32. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2013). İntihar Sonucu Ebeveyn Kaybı Yaşayan Çocuğa Yönelik Sosyal Hizmet Müdahalesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), 253–268.
- Keçeci, B. ve Ekşi, H. (2019). Multi-cultural counseling and spiritual interventions. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(2), 163–180. doi:10.37898/spc.2019.4.2.0066
- Kellehear, A. (2012). *Ölümün Toplumsal Tarihi*. (Çev.: Tuğçe Kılınç). (G. Salman, Ed.). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlamı yeniden yapılandırma çerçevesinde* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Keser, E. (2021). *Kayıp, Yas ve Belirtileri*. Emrah Keser (Ed.). *Kayıp ve Yas Psikolojisi*. (1. bs.) içinde (1-47). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kesgin, B. ve Erdem, M. (2018). Türkiye’de Manevi Destek Hizmetlerinin Kurumsallaşması. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 69–92. doi:10.29029/busbed.426280
- Khalvati, M., Fekrazad, H., Rafatjah, M., Ostadhashemi, L. ve Khankeh, H. R. (2018). The professionalization of Iranian hospital social workers. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 6(1), 6–13.
- Khashab, A. S., Kivi, H. G. ve Fathi, D. (2017). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on spiritual well-being and emotional intelligence of the elderly mourners. *Iranian Journal of Psychiatry*, 12(2), 93–99.
- Khosravan, S., Salehi, S., Ahmadi, F., Sharif, F. ve Zamani, A. (2010). Experiences of widows with children: A qualitative study about spousal death in Iran. *Nursing and Health Sciences*, 12(2), 205–211. doi:10.1111/j.1442-2018.2010.00522.x
- Kissane, D. W., McKenzie, M., Bloch, S., Moskowitz, C., McKenzie, D. P. ve O’Neill, I. (2006). Family focused grief therapy: A randomized, controlled trial in palliative care and bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 163(7), 1208–1218. doi:10.1176/AJP.2006.163.7.1208
- Kızılkaya, M. ve Koştı, N. (2006). Yaşlılıkta Ölüm Kavramı ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(4), 69-74.
- Klyce, D. W., Bombardier, C. H., Davis, T. J., Hartoonian, N., Hoffman, J. M., Fann, J. R. ve Kalpakjian, C. Z. (2015). Distinguishing grief from depression during acute recovery from spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(8), 1419–1425. doi:10.1016/J.APMR.2015.02.018

- Knight, C. ve Gitterman, A. (2014). Group work with bereaved individuals: The power of mutual aid. *Social Work (United States)*, 59(1), 5–12. doi:10.1093/sw/swt050
- Koç, M. (2017). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Hastanelerdeki Mânevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi. *Diyanet İlmi Dergi*, 53(4), 201–241.
- Koçin, A. (2003). Ölüm Gerçeğinin Türk Kültürüne ve Anadolu Türk Şiirine Yansıması. *U. Ü. Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 135–160.
- Kokou-Kpolou, C. K., Park, S., Lenferink, L. I. M., Iorfa, S. K., Fernández-Alcántara, M., Derivois, D. ve Cénat, J. M. (2021). Prolonged grief and depression: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 299, 113864. doi:10.1016/J.PSYCHRES.2021.113864
- Konrad, S. C. (2010). Relational learning in social work education: Transformative education for teaching a course on loss, grief and death. *Journal of Teaching in Social Work*, 30(1), 15–28. doi:10.1080/08841230903479458
- Korkmazlar, Ü. (2015). *Çökelek Trafik Kazası Mağdurlarına Psikolojik Destek*. İstanbul: EMDR Derneği yayını.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek), 1461–1479. doi:10.17755/esosder.300405
- Korkut-Owen, F. ve Güneri, O. Y. (2015). Counseling in Turkey. T. H. Hohensil, N. E. Amundson ve S. G. Niles (Ed.). *Counseling Around the World* içinde (293–302). Alexandria: American Counseling Association.
- Kramer, B. J. (1998). Preparing social workers for the inevitable. *Journal of Social Work Education*, 34(2), 211–227. doi:10.1080/10437797.1998.10778918
- Krysik, J. L. ve Finn, J. (2015). *Etkili Uygulama için Sosyal Hizmet Araştırması* (Çev. Ed.: E. Erbay). (1. bs.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Kübler-Ross, E. (2014). *On death and dying. What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families*. (Reprint.). Scribner. doi:10.1086/406574
- Kübler-Ross, E. ve D. Kessler. (2000). *Life lessons: Two Experts on death and dying teach us about the mysteries of life and living*. New York: Scribner.
- Kübler-Ross, E. ve D. Kessler. (2004). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner - Simon and Schuster.
- Külahçıoğlu, E. (2017). Yas Danışmanlığı. Ö. Erdur-Baker ve İ. Aksöz-Efe (Ed.), *Yas Danışmanlığı* (1. bs.) içinde (113-149) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kurnaz, Ş. (2013). *Camilerin toplumsal kimlik ve değerlerin oluşmasındaki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Kurt, G. (2018). *Cross-cultural study of loss coping and somatic symptoms: Comparison of Turkish, Dutch bereaved and Turkish immigrants in the Netherlands*. Utrecht.
- Langer, C. L. ve Lietz, C. A. (2021). Güçlendirme Kuramı (Çev. Şeyma Karakaya). A. Karatay (Ed.), *Genelci Sosyal Çalışma: Kuram ve Uygulama* (1. bs.) içinde (241–263). Ankara: Nika Yayınevi.
- Leader, D. (2018). *Depresyon Yas ve Melankoli* (Çev.: Ayça Göçmen) (1. bs.). İstanbul: Encore yayınları.
- Lee, J. A. B. (2001). *The empowerment approach to social work practice*. Columbia University Press, New York (2. bs.). New York: Columbia University Press.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H. ve Wortman, C. B. (1986). Social support for the bereaved. Recipients' and providers' perspectives on what is helpful. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 438–446. doi:10.1037/0022-006X.54.4.438
- Levinas, E. (2014). *Ölüm ve Zaman*. (Çev.: Nami Başer). (2. bs.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Levine, P. A. ve A. Frederick. (2020). *Kaplanı Uyandırmak: Travmayı İyileştirmek* (Çev: Zeynep Yalçinkaya). B. Gündoğdu (Ed.). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Lichtenberg, P. A. (2017). Grief and healing in young and middle age: A Widower's journey. *The Gerontologist*, 57(1), 96–102. doi:10.1093/geront/gnw115
- Lin, H.-R. R. ve Bauer-Wu, S. M. (2003). Psycho-spiritual well-being in patients with advanced cancer: An integrative review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*, 44(1), 69–80. doi:10.1046/j.1365-2648.2003.02768.x
- Lindemann, E. (1963). Symptomatology and management of acute poisoning. *Pastoral Psychology*, September, 8–18.
- Lister, L. (1991). Men and grief: A review of research. *Smith College Studies in Social Work*, 61(3), 220–235. doi:10.1080/00377319109517365
- Lloyd, M. (1992). Tools for many trades: Reaffirming the use of grief counselling by health, welfare and pastoral workers. *British Journal of Guidance & Counselling*, 20(2), 150–163. doi:10.1080/03069889208253617
- Lloyd, M. (1997). Dying and bereavement, spirituality and social work in a market economy of welfare. *Br. J. Social Wk*, 27(2), 175-190.
- Lobar, S. L., Youngblut, J. M. A. M. ve Brooten, D. (2006). Cross-cultural beliefs, ceremonies, and rituals surrounding death of a loved one. *Pediatric Nursing*, 32(1), 44–50.
- Lundberg, T., Forinder, U., Olsson, M., Fürst, C. J., Årestedt, K. ve Alvariza, A. (2020). Poor psychosocial well-being in the first year-and-a-half after losing a parent to cancer—a longitudinal study among young adults participating in support groups.

- Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, 16(4), 330–345.
doi:10.1080/15524256.2020.1826386
- Maass, U., Hofmann, L., Perlinger, J. ve Wagner, B. (2020). Effects of bereavement groups—a systematic review and meta-analysis. *Death Studies*, 46(3), 708–718.
doi:10.1080/07481187.2020.1772410
- Mahajne, I., Alhuzail, N. A. ve Bar-on, A. (2021). Arab Muslim social workers between the Sharia and Western interventions and their coping mechanisms. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 40(4), 459–474.
doi:10.1080/15426432.2021.1924099
- Malkinson, R., Rubin, S. S. ve Witztum, E. (2006). Death studies therapeutic issues and the relationship to the deceased: working clinically with the two-track model of bereavement. *Death Studies*, 30(9), 797–815. doi:10.1080/07481180600884723
- Maraş, A. ve Gençöz, F. (2020). Genç Yetişkinlerde Baba Kaybı ve Yas: Nitel Bir Çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 389–421.
doi:10.31682/AYNA.726517
- Maraş, A. (2014). Komplike Yas: Derleme ve Vaka Çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 41–59.
- Martikainen, P. ve Valkonen, T. (2011). Mortality after the death of a spouse: Rates and causes of death in a large Finnish cohort. *American Journal of Public Health*, 86(8 I), 1087–1093. doi:10.2105/AJPH.86.8_PT_1.1087
- Martinson, I. M., Davies, E. B. ve McClowry, S. G. (1987). The long-term effects of sibling death on self-concept. *Journal of Pediatric Nursing*, 2(4), 227–235.
- Marwit, S. J. ve Carusa, S. S. (1998). Communicated support following loss: Examining the experiences of parental death and parental divorce in adolescence. *Death Studies*, 22(3), 237–255. doi:10.1080/074811898201579
- Mash, H. B. H., Fullerton, C. S., Shear, M. K. ve Ursano, R. J. (2014). Complicated grief & depression in young adults: Personality & relationship quality. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(7), 539–543.
doi:10.1097/NMD.000000000000155.Complicated
- Mason, T. M., Tofthagen, C. S. ve Buck, H. G. (2020). Complicated grief: Risk factors, protective factors and interventions. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 16(2), 151–174. doi:10.1080/15524256.2020.1745726
- Maurer, R. (2017). *Soziale Arbeit mit Geschwistern krebskranker Kinder (Doctoral dissertation)*.
<https://hses.bsz-bw.de/frontdoor/index/index/docId/524>.
- Mayo Clinic-Complicated Grief, Symptoms and Causes. (23 Mart 2021).
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/complicated-grief/symptoms-causes/syc-20360374>.
- McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimino, J. E. ve

- Breitbart, W. (2004). Belief in an afterlife, spiritual well-being and end-of-life despair in patients with advanced cancer. *General Hospital Psychiatry*, 26(6), 484–486. doi:10.1016/j.genhosppsy.2004.08.002
- McCoyd, J. L., J. Koller ve C. A. Walter. (2021). *Grief and loss across the lifespan: a biopsychosocial perspective* (3. bs.). New York: Springer Publishing Company.
- Mcleod, J. (2013). *An intorduction to counselling* (3. bs.). New York: Open University Press.
- Megahead, H. A. (2017). Research on social work practice in Egypt and the Arab world. *Research on Social Work Practice*, 27(3), 358–365. doi:10.1177/1049731516662319
- Mehdipour, F., Arefnia, R. ve Zarei, E. (2020). Effects of spiritual-religion interventions on complicated grief syndrome and psychological hardiness of mothers with complicated grief disorder. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 7(2), 20-26. doi:10.29252/jhsme.7.2.20
- Midgley, J. (2016). Promoting reciprocal international social work exchanges: professional imperialism revisited. Mel Gray, John Coates, M. Y. Bird (Ed.), *Indigenous Social Work Around the World: Towards Culturally Relevant* içinde (31–90). Routledge
- Mikhemar, S. (2015). Counseling in Egypt. T. H. Hohensil, N. E. Amundson ve S. G. Niles (Ed.), *Counseling Around the World: An International Handbook* içinde (275–282). Alexandria: American Counseling Association.
- Mitchell, L. A. ve Murillo, J. F. (2016). *Socail work students' prepardness for grief and loss servicess*. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd>.
- Mocan-Aydin, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281–298. doi:10.1177/0011000000282007
- Moltmann, J. (2016). On grief and consolation in modern society. *International Congregational Journal*, 15(1), 55–66.
- Moore, S. E., Jones-Eversley, S. D., Tolliver, W. F., Wilson, B. ve Harmon, D. K. (2020). Cultural responses to loss and grief among Black Americans: Theory and practice implications for clinicians. *Death Studies*, 46(1), 189-199. doi:10.1080/07481187.2020.1725930
- Morris, S., Fletcher, K. ve Goldstein, R. (2019). The grief of parents after the death of a young child. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(3), 321–338. doi:10.1007/s10880-018-9590-7
- Mortazavi, S. S., Assari, S., Alimohamadi, A., Rafiee, M. ve Shati, M. (2020). Opinion paper: Fear, loss, social isolation, and incomplete grief due to Covid-19: A recipe for a psychiatric pandemic. *Basic and Clinical Neuroscience*, 11(2), 225–232. doi:10.32598/bcn.11.covid19.2549.1

- Muhammad, S. (2016). *The ways Muslim Arabs in Israel cope with grief & loss—Tradition rituals & social customs.*
- Mühlum, A. (2014). Hospiz-palliative care-soziale arbeit. Das lebensende als finae herausforderung. *Ethik Journal*, 2(2), 19.
- Müller, M., Pfister, D. ve Müller, S. (2011). Trauerbegleitung—wirkt trauerbegleitung überhaupt, und wenn ja worin? *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 12(05), 210–215. doi:10.1055/S-0031-1287729
- Murphy, S. A., Chung, I. J. ve Johnson, L. C. (2002). Patterns of mental distress following the violent death of a child and predictors of change over time. *Research in Nursing and Health*, 25(6), 425–437. doi:10.1002/nur.10060
- Murray, J. A., Terry, D. J., Vance, J. C., Battistutta, D. ve Connolly, Y. (2000). Effects of a program of intervention on parental distress following infant death. *Death Studies*, 24(4), 275–305. doi:10.1080/074811800200469
- Murty, S. A., Sanders, S. ve Stensland, M. (2015). End-of-life care as a field of practice in the social work curriculum. *Journal of Social Work in End-Of-Life & Palliative Care*, 11(1), 11–26. doi:10.1080/15524256.2015.1021071
- Navidian, A. ve Saravani, Z. (2018). Impact of cognitive behavioral-based counseling on grief symptoms severity in mothers after stillbirth. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(1), 1-7. doi:10.5812/ijpbs.9275
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(1), 65–85. doi:10.1080/107205399266226
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24(6), 541–558. doi:10.1080/07481180050121480
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141–145. doi:10.1111/J.1468-2850.2006.00016.X
- Neimeyer, R. A. (2011). *Grief and bereavement in contemporary society. grief and bereavement in contemporary society.* New York: Routledge. doi:10.4324/9780203840863
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G. ve Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235–251. doi:10.1177/000276402236676
- Neuman, W. L. (2002). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches.* Teaching Sociology (C. 30). London: Pearson Education Limited. doi:10.2307/3211488
- Ober, A. M., Granello, D. H. ve Wheaton, J. E. (2012). Grief counseling: An investigation of counselors' training, experience, and competencies. *Journal of*

Counseling & Development, 90(2), 150–159.

Ochs, D. J. (1993). *Consolatory rhetoric: Grief, symbol and ritual in the Greco-Roman era*. Univ of South Carolina Press.

Olsson, M. (2008). Social support in bereavement crisis-A study of interaction in crisis situations. *Social Work in Health Care*, 25(1–2), 117–130. doi:10.1300/J010V25N01_12

Onay, A. (2006). Cami Eksenli Din Hizmetleri. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4(12), 149–175.

Online Masters in Social Work (M.S.W.) Program. (6 Kasım 2021). <https://www.onlinesocialwork.vcu.edu/>.

O'Rourke, M. ve Granek, L. (2021). Condolence notes and casseroles: How to help friends in mourning.

Othman, A. H. (1996). Konsep kaunseling dan bimbingan mengikut pandangan Islam. *Journal PERKAMA*, 2(88–95).

Ott, C. H. (2003). The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies*, 27(3), 249–272. doi:10.1080/07481180302887

Ow, R. ve Saparin, N. H. B. (2014). Malay Muslim worldviews: Some thoughts for social work practice in Singapore. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 33(1), 73–94. doi:10.1080/15426432.2014.874261

Öncü, A. (1999). İdealinizdeki Ev Mitolojisi Kültürel Sınırları Aşarak İstanbul'a Ulaştı. *Birikim*, 123(7), 26–34.

Örnek, S. V. (1971). *Anadolu Folklorunda Ölüm*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Özer, Ü. ve Yıldırım, E. A. (2015). Komplike Yas Ve Komplike Yas Tedavisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 28(3), 281–282. doi:10.5350/DAJPN2015280313

Özkan, M. (1998). Orta Yaş Erkeklerde Ebeveyn Ölümü Sonrası Rezidüel Yası Etkileyen Faktörler. *Düşünen Adam*, 11(3), 27–32.

Özsoy, İ. ve Okyayuz, Ü. (2016). Amputasyon Geçirmiş Kişilerin Baş Etme Becerileri: Olgu Sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 19(1), 45–51. doi:10.5505/kpd.2016.30074

Öztürk, E. (2016). *Taziye Gelenekleri ve Ziyaret Fenomeni (Kars Örneği)* (1. bs.). İstanbul: Rağbet Yayınları.

Özuygun, A. R. ve Şimşek, S. (2018). Öskemen Şehri'nde (Kazakistan) Ölüm ile İlgili İnanış ve Adetler. *The Journal of Social Science*, 5(31), 502–519.

- Özyurt, C. (2007). Yirminci Yüzyıl Sosyolojisinde Kentsel Yaşam. *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 10(18), 111–126.
- Paker, K. O. (2010). Bireyselleşme Ekseninde Farklılaşan Din Temsillerimiz. *Eskiye*, (19), 113–119.
- Parast, S. M. (2017). The roles of social workers in the field of cancer. *Iranian Social Workers*. (11 Haziran 2021). <http://en.iraniansocialworkers.ir/the-roles-of-social-workers-in-the-field-of-cancer/>.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G. ve Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal Of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1
- Parin, S., Bilgili, A. E. ve Menak, Z. (2012). Kentlileşme Pratiğinde Yeni Bir Olgu: Taziye Evleri ve Farklılaşan Sosyo-Kültürel Partikler. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213–235.
- Parkes, C. M. ve H. G. Prigerson. (2013). *Bereavement: Studies of grief in adult life* (4. bs.). New York: Routledge.
- Parkes, C. M. (1988). Research: Bereavement. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 18(4), 365–377. doi:10.2190/1h2q-lvyd-uwxl-fmde
- Parkes, C. M. (1999). Coping with loss: Consequences and implications for care. *International Journal of Palliative Nursing*, 5(5), 250–254. doi:10.12968/ijpn.1999.5.5.8966
- Parkes, C. M. (2009). *Love and loss: The roots of grief and its complications*. New York: Routledge.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri* (Çev. Ed: Mesut Bütün, Selçuk Beşir Demir) (3. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Payne, M. (2020a). *Modern Sosyal Hizmet Kuramı*. (Çev. Ed.:Kasım Karataş) (1. bs.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Payne, M. (2020b). Güçlendirme ve Savunuculuk (Çev. Ed.: K. Karataş), *Modern Sosyal Hizmet Kuramı* (1. bs.) içinde (379-409). Ankara: Nika Yayınevi.
- Pearlman, L. A., Wortman, C. B., Feuer, C. A., Farber, C. H. ve Rando, T. A. (2014). *Treating traumatic bereavement: A practitioner's guide*. *Treating traumatic bereavement: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Perissinotto, C. M., Stijacic Cenzer, I. ve Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine*, 172(14), 1078–1083. doi:10.1001/archinternmed.2012.1993
- Peryakoil, V. S. ve Hallenbeck, J. (2002). Identifying and managing preparatory grief and depression at the end of life. *American Family Physician*, 65(5), 883-891.

- Peters-Golden, H. (1982). Breast cancer: Varied perceptions of social support in the illness experience. *Social Science and Medicine*, 16(4), 483–491. doi:10.1016/0277-9536(82)90057-0
- Pirnia, B., Dezhakam, H., Pirnia, K., Malekanmehr, P. ve Rezaeian, M. (2020). Grief of COVID-19 is a mental contagion, first family suicide in Iran. *Asian Journal of Psychiatry*, 54. doi:10.1016/j.ajp.2020.102340
- Pollock, G. H. (1961). Mourning and Adaptation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42(?), 341-361.
- Pomeroy, E. C. (2011). Editorial: On grief and loss. *Social Work*, 56(2), 101–105.
- Quinn-Lee, L. (2014). School social work with grieving children. *Children and Schools*, 36(2), 93–103. doi:10.1093/cs/cdu005
- Ragab, I. (1996). Introduction to the Islamic rooting of social sciences with special attention to the humanitarian professions. In *Symposium of social work in Islam* içinde (73–108). International Institute of Islamic Thought.[Arabic].
- Rando, T. (1995). Grief and mourning. H. Wass ve R. A. Neimeyer (Ed.), *Dying: Facing the Facts* (3. bs.) içinde (211–241). Washington: Taylor & Francis.
- Raphael, B. ve Nunn, K. (1988). Counseling the bereaved. *Counseling and Values*, 44(3), 191–206. doi:10.1002/j.2161-007X.1977.tb00595.x
- Razali, S.M. ve Najib, M. A. M. (2000). Help-seeking pathways among Malay psychiatric patients. *International Journal of Social Psychiatry*, 46(4), 281–289. doi:10.1177/002076400004600405
- Razali, S. M. ve Yassin, A. M. (2008). Complementary treatment of psychotic and epileptic patients in Malaysia. *Transcultural Psychiatry*, 45(3), 455–469. doi:10.1177/1363461508094676
- Reed, M. D. (1998). Predicting grief symptomatology among the suddenly bereaved. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 28(3), 285–301. doi:10.1111/j.1943-278X.1998.tb00858.x
- Reed, M. D. ve Greenwald, J. Y. (1991). Survivor-victim status, attachment and sudden death bereavement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 21(4), 385–401. doi:10.1111/j.1943-278X.1991.tb00576.x
- Rogers, C. R. (1965). *Client-centered therapy*. L. Carmichael (Ed.). New York. doi:10.1037/h0053095
- Rolls, L. ve Payne, S. (2003). Childhood bereavement services: A survey of UK provision. *Palliative Medicine*, 17(5), 423–432. doi:10.1191/0269216303pm776oa
- Rosenblatt, P. C. (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. M. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, W. Stroebe (Ed.). *Handbook of Bereavement*

- Research and Practice: Advances in Theory and Intervention içinde* (207–222). American Psychological Association. doi:10.1037/14498-010
- Rosenblatt, P. C. (2013). Family grief in cross-cultural perspective. *Family Science*, 4(1), 12–19. doi:10.1080/19424620.2013.819226
- Rostila, M., Saarela, J. ve Kawachi, I. (2013). Suicide following the death of a sibling: A nationwide follow-up study from Sweden. *BMJ Open*, 3(4), e002618. doi:10.1136/BMJOPEN-2013-002618
- Rothaupt, J. W. ve Becker, K. (2007). A literature review of western bereavement theory: From decathecting to continuing bonds. *The Family Journal*, 15(1), 6–15. doi:10.1177/1066480706294031
- Roubenzadeh, S., Abedin, A. ve heidari, M. (2012). Effectiveness of Sand Tray Short Term Group Therapy with Grieving Youth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (69), 2131–2136. doi:10.1016/j.sbspro.2012.12.177
- Rubin, S. (1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51(1), 101–109.
- Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681–714. doi:10.1080/074811899200731
- Rubin, S. S., Malkinson, R. ve Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies*, 27(8), 667–690. doi:10.1080/713842342
- Rubin, S. S. ve Yasien-Esmael, H. (2004). Loss and bereavement among Israel's Muslims: Acceptance of God's Will, Grief, and the Relationship to the Deceased. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 49(2), 149–162.
- Ruh Sağlığı Yasası. (28 Eylül 2022). <https://psikiyatri.org.tr/ruh-sagligi-yasasi>.
- Sağır, A. (2017). *Ölüm Sosyolojisi* (2. bs.). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Sağlık Tedavi ve Tıp Eğitimi Bakanlığı. (2020). “Covid-19 hastalığı Nedeni ile Yakınını Kaybetmiş Kişiler İçin Yas Danışmanlığının Yürütme Süreci İçin Talimatlar”. (y.y.). [http://vctr.kmu.ac.ir/Images/UserFiles/2880/file/1\(بازماندگان\).pdf](http://vctr.kmu.ac.ir/Images/UserFiles/2880/file/1(بازماندگان).pdf).
- Sanders, C. M. (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues*, 44(3), 97–111. doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02079.x
- Saper, M. N. (2012). *Pembinaan modul bimbingan 'tazkiyah an-nafs' dan kesannya ke atas religiositi dan resiliensi remaja*. Universiti Utara Malaysia.
- Sartre, J. P. (2009). *Varlık ve Hiçlik-Fenomenolojik Ontoloji Denemesi*. (Çev.:Turhan Ilgaz, Gaye Çankaya Eksen). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Saruç, S. (2013). Palyatif ve Yaşam Sonu Bakımında Sosyal Hizmet Uzmanının Roller ve Sosyal Hizmet Mesleği Standartları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), 193–

- Savaş, E. (2020). COVID-19 Sürecinde Yas. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 82–89.
- Sawyer, J. S., Wilner, L. L. ve Ertl, M. M. (2021). Grief and bereavement beliefs among U. S. mental health professionals and the general public. *Death Studies*, 46(10), 2346–2353. doi:10.1080/07481187.2021.1944399
- Schaefer, J. A., Moos, R. H. (2001). Bereavement experiences and personal growth. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Ed). *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care* içinde (145–167). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-006>
- Schaefer, M. (13 Haziran 2019). *Healing the hearts of bereaved parents: Impact of legacy artwork on grief in parents whose children died of cancer*. <https://etd.auburn.edu/handle/10415/6754>.
- Schladitz, K., Löbner, M., Stein, J., Weyerer, S., Werle, J., Wagner, M., ... Riedel-Heller, S. G. (2021). Grief and loss in old age: Exploration of the association between grief and depression. *Journal of Affective Disorders*, 283, 285–292. doi:10.1016/j.jad.2021.02.008
- Sealey, M., O'Connor, M., Aoun, S. M. ve Breen, L. J. (2015). Exploring barriers to assessment of bereavement risk in palliative care: Perspectives of key stakeholders Psychosocial. *BMC Palliative Care*, 14(1), 49. doi:10.1186/s12904-015-0046-7
- Seçen, H. K. U. (2017). *Türkiye’de boşanma ve eş kaybı bağlamında dul kadın algısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Sedney, M. A., Baker, J. E. ve Gross, E. (1994). “The Story” of death: Therapeutic considerations with bereaved families. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(3), 287–296. doi:10.1111/J.1752-0606.1994.TB00116.X
- Seggie, F. N. ve Y. Bayyurt. (Ed.). (2021). *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları* (3. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Selman, L. E., Chao, D., Sowden, R., Marshall, S., Chamberlain, C. ve Koffman, J. (2020). Bereavement Support on the Frontline of COVID-19: Recommendations for Hospital Clinicians. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(2), e81–e86. doi:10.1016/j.jpainsymman.2020.04.024
- Shear, K. M. (2012). Getting straight about grief. Depression and anxiety. *Depression And Anxiety*, 29(6), 461–464. doi:10.1002/da.21963
- Shear, K. ve Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 47(3), 253–267. doi:10.1002/dev.20091
- Shear, M. K. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of

- complicated grief. *Dialogues Clin Neurosci*, 14(2), 119–128.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103–117. doi:10.1002/DA.20780
- Sherkat, D. E. ve Reed, M. D. (1992). The effects of religion and social support on self-esteem and depression among the suddenly bereaved. *Social Indicators Research*, 26(3), 259–275. doi:10.1007/BF00286562
- Simpson, J. E. (2013). Grief and loss: A social work perspective. *Journal of Loss and Trauma*, 18(1), 81–90. doi:10.1080/15325024.2012.684569
- Small, N. (2001). Social work and palliative care. *British Journal of Social Work*, 31(6), 961–971. doi:10.1093/bjsw/31.6.961
- Smeding, R. ve Aulbert, E. (2005). Sterbe- und Trauerbegleitung in der Palliativmedizin. *Onkologie*, 11(4), 427–433. doi:10.1007/S00761-005-0858-9
- Smith, C. R. (1991). *Social work with the dying and bereaved*. London: Macmillan.
- Soliman, A. M. (1977). Counseling and information services for adult learners in Egypt. *Services de Consultation et D'Information Pour les Eleves Adultes*, 23(4), 467–470.
- Solmuş, T. (2011). *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi*. İstanbul: Doruk Yayınları.
- Sosyal Hizmet Merkezleri Yönetmeliği. (4 Kasım 2022). *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı*. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/02/20130209-3.htm>.
- Spahni, S., Morselli, D., Perrig-Chiello, P. ve Bennett, K. M. (2015). Patterns of psychological adaptation to spousal bereavement in old age. *Gerontology*, 61(5), 456–468. doi:10.1159/000371444
- Spellman, W. M. (2017). *Ölümün Kısa Bir Tarihi*. (Çev.: Ahmet Bora Pekiner). (1. bs.). İstanbul: Can yayınları.
- Spilka, B. (2005). Religious practice, ritual, and prayer. R. F. Paloutzian, C. L. Park (Ed.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality içinde* (365-377) New York: The Guilford Press.
- Startseite | Bundesverband Trauerbegleitung. (4 Kasım 2021). <https://bv-trauerbegleitung.de/>.
- Stelzer, E.-M., Zhou, N., Maercker, A., O'Connor, M.-F. ve Killikelly, C. (2020). Prolonged grief disorder and the cultural crisis. *Frontiers in Psychology*, 10, 2982. doi:10.3389/FPSYG.2019.02982
- Stevens, M. J., Pfof, K. S. ve Wessels, A. B. (1987). The relationship of purpose in life to coping strategies and time since the death of a significant other. *Journal of Counseling & Development*, 65(8), 424–426. doi:10.1002/j.1556-

- Stillion, J. ve Attig, T. (2015). *Death, Dying and Bereavement Contemporary Perspectives, Institutions and Practices*. J. M. Stillion, T. Attig (Ed.). New York: Springer Publishing.
- Stinson, K. M., Lasker, J. N., Lohmann, J. ve Toedter, L. J. (1992). Parents' grief following pregnancy loss: A comparison of mothers and fathers. *Family Relations*, 41(2), 218-223. doi:10.2307/584836
- Strange, J. M. (2005). *Death, grief and poverty in Britain, 1870–1914*. New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, M, Schut, H. ve Boerner, K. (2017). Models of coping with bereavement: An updated overview. *Studies in Psychology*, 38(3), 582–607. doi:10.1080/02109395.2017.1340055
- Stroebe, M. S. (2001). Bereavement research and theory: Retrospective and prospective. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 854–865. doi:10.1177/0002764201044005010
- Stroebe, M. ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. doi:10.1080/074811899201046
- Stroebe, W ve Schut, H. (2001). Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care içinde* (349–371).
- Stroebe, W., Schut, H. ve Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved? *Clinical Psychology Review*, 25(4), 395–414. doi:10.1016/j.cpr.2005.01.004
- Sullivan, T. J. (1978). Grief and mourning in cross-cultural perspective (Book Reviews). *Journal for the Scientific Study of Religion*, 17(1), 77–79.
- Sulmasy, D. P. (2002). A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *Gerontologist*, 42(3), 24–33. doi:10.1093/geront/42.suppl_3.24
- Sutan, R. ve Miskam, H. M. (2012). Psychosocial impact of perinatal loss among Muslim women. *BMC Women's Health*, 12(1), 1–9. doi:10.1186/1472-6874-12-15
- Şahan, F. U. ve Terzioğlu, F. (2015). Dünyada ve Türkiye’de Palyatif Bakım Eğitimi ve Örgütlenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 4(2), 81–90.
- Şen, D. T. (2015). *Kayıp sonrası büyümeyi belirleyen faktörler* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Şenelmiş, H. (2006). Ankara Üniversitesi Kriz Merkezine Başvuran Yaş Olguları

Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 14(1), 1–20.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı | T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı | Anasayfa. (21 Eylül 2022). <https://www.aile.gov.tr/>.

TDK Sözlük Anlamı. (2 Şubat 2022). Kayıp. <https://sozluk.gov.tr/>.

TDK Sözlük Anlamı. (23 Mart 2021). Matem. <https://sozluk.gov.tr/>.

TDK Sözlük Anlamı. (2 Şubat 2022). Yakın. <https://sozluk.gov.tr/>.

TDV İslâm Ansiklopedisi. (2 Şubat 2022). Akraba. <https://islamansiklopedisi.org.tr/akraba>.

TDV İslâm Ansiklopedisi. (19 Ocak 2023). Matem. <https://islamansiklopedisi.org.tr/matem>

TDV İslam Ansiklopedisi 40. Cilt. (2012). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Taha, M., Mahfouz, R. ve Arafa, M. (2008). Socio-cultural influence on group therapy leadership style. *Group Analysis*, 41(4), 391–406. doi:10.1177/0533316408098443

Tanacıoğlu-Aydın, B., Akmeahmet-Şekerler, S., Albayrak-Kaymak, D. ve Zara, A. (2021). The role of extended family relations and rituals in family resilience following loss of mother to cancer: A case study in Turkey. *Illness, Crisis and Loss*, 31(1), 40-58. doi:10.1177/10541373211034632

Tatlıcıoğlu, O. ve Kılıç, A. (2019). Klinik Sosyal Hizmette Tinsellik. Ö. Altındağ, O. Tatlıcıoğlu, Y. Kryvenko (Ed.), *Current Problems and Approaches in Social Work* içinde (65-72). London: IJOPEC Publication.

Taylor, N. C. ve Robinson, W. D. (2016). The lived experience of young widows and widowers. *The American Journal of Family Therapy*, 44(2), 67–79. doi:10.1080/01926187.2016.1145081

Teater, B. (2015). Sosyal Hizmet Kuram ve Yöntemleri: Uygulama İçin Bir Giriş. (2. bs.). (Çev. Ed.: Abdullah Karatay). Ankara: Nika Yayınları.

Tekin, H. H. ve Kırlioğlu, M. (2019). Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nin (UYRÖ) Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirliği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1114-1135. doi:10.26466/opus.550290

Thielemann, K. ve Cacciatore, J. (2013). When a child dies: A critical analysis of grief-related controversies in DSM-5. *Research on Social Work Practice*, 24(1), 114–122. doi:10.1177/1049731512474695

Thielemann, K. ve Cacciatore, J. (2019). 'Experiencing life for the first time': The effects of a traumatic death course on social work student mindfulness and empathy. *Social Work Education*, 38(4), 470–484. doi:10.1080/02615479.2018.1548588

- Thompson, N. (2002). *Loss and grief: A guide for human services practitioners*. (N. Thompson, Ed.) (2. bs.). New York: Palgrave. doi:10.4324/9780429475528-7
- Thompson, N. (2014). *Kuram ve Uygulamada Sosyal Hizmeti Anlamak*. (Çev.: Özlem Cankurtaran Öntaş, Burcu Hatiboğlu Eren). Ankara: Dipnot Yayınları.
- Thompson, N. (2016). *Güç ve Güçlendirme*. (Çev. Ed.: Ö. Cankurtaran) (1. bs.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Thursby, J. S. (2006). *Funeral festivals in America: Rituals for the living*. *Journal of chemical information and modeling*. Kentucky: The University Press of Kentucky.
- Ting, L., Jacobson, J. M. ve Sanders, S. (2011). Current levels of perceived stress among mental health social workers who work with suicidal clients. *Social Work*, 56(4), 327–336. doi:10.1093/sw/56.4.327
- Trauerbegleitung: Hilfe bei Trauer finden. (2021). 2 Kasım 2021 tarihinde <https://www.bestatter.de/wissen/trauerhilfe-und-trauerbewaeltigung/trauerbegleitung/#c6825https://www.trauart.de/> adresinden erişildi.
- Trauerbegleitung: Hilfe in Zeiten des Abschieds. (4 Kasım 2021). <https://www.mymoria.de/trauer/trauerbegleitung-hilfe-in-zeiten-des-abschieds/>.
- Trauerbegleitung Seelsorge mit besonderen Herausforderungen - Gruppe Trauerkreis. (4 Kasım 2021). <https://www.nak-trauerbegleitung.de/?error=https%3A%2F%2Fwww.nak-trauerbegleitung.de%2Fnews.php>.
- Tümer, G. ve Küçük, A. (1993). *Dinler Tarihi* (2. bs.). Ankara: Ocak Yayınları.
- Tunaç, Ç. A. ve Küçükkaraca, N. (2020). The complexity of military bereavement in gender regime: Experiences of Turkish martyr spouses. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 85(4), 812-836. <https://doi.org/10.1177/0030222820957762>
- Tuncay, T. (2007). Kronik Hastalıklarla Başetmede Tinsellik. *Sağlık ve Toplum*, 17(2), 13–20.
- Tuncay, T. ve H. H. Tekin. (2021). *Sosyal Hizmet Mesleğinin ABC'si: Temel Kavramlar, Sosyal Sorunlar, Çalışma Alanları, Müdahale Ölçekleri* (1. bs.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Tuncay, T. (2009). Genç Kanser Hastalarının Hastalık Anlatılarının Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(2), 69–87.
- Tuncay, T. (2013). Yaşam Sonu Bakımda Sosyal Hizmet Uzmanının Roller. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), 145–154.
- Türk Medeni Kanunu, 4721 Sayılı*. (2001). (C. 2018).

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası. (1982).

Ünal, S. (2019). Bir Yaşam Biçimi Olarak Bireysellik ve Makyavelist Kimliklerin Yükselişi. *2nd International Congress On New Horizons in Education and Social Sciences (ICES-2019) Proceedings* içinde (339–345). İstanbul. doi:10.21733/ibad.584572

Ünal, V. (2021). Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(2), 597–618.

Uslu, R. (1993). Akut Yas'ın Semptomatolojisi ve Yaklaşım. *Kriz Dergisi*, 1(2).

Uslu, R. ve Berksun, O. E. (1993). Yas ve Melankoli. *Kriz Dergisi*, 98–1036. doi:10.1501/kriz_0000000026

Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic perspective*. Riyadh: International Islamic Publishing House.

Van-Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(1), 33–42. doi:10.1093/geronb/57.1.S33

Vergiss Mein Nie: Trauerbegleitung mit viel Kreativität. (4 Kasım 2021). <https://www.malteser.de/aware/stories/vergiss-mein-nie-trauerbegleitung-mit-viel-kreativitaet.html>.

Volkan, V. D. ve E. Zintl. (2020). *Kayıptan Sonra Yaşam: Komplike Yas ve Tedavisi*. (5. bs.). Ankara: Pusula Yayınevi.

Volkan, V. ve E. Zintl. (2010). *Gidenin Ardından*. (Çev.: Işıl Vahip, Müge Kocadere). (2. bs., C. 53). İstanbul: Oa Yayınları.

Vonarx, N. ve Hyppolite, S. R. (2013). Religion, spirituality, and cancer: The question of individual empowerment. *Integrative Cancer Therapies*, 12(1), 69–80. doi:10.1177/1534735411433835

Waldrop, D. P. (2007). Caregiver grief in terminal illness and bereavement: A mixed-methods study. *Health & Social Work*, 32(3), 197-206.

Walsh-Burke, K. ve Csikai, E. L. (2005). Professional social work education in end-of-life care contributions of the project on death in America's social work leadership development program. *Journal of Social Work End Life Palliat Care*, 1(2), 11-26. doi:10.1300/J457v01n02_03

Walter, T. (1999). *On bereavement: The culture of grief*. Philadelphia: Open University Press.

Walter, T. (2007). Modern grief, postmodern grief. *International Review of Sociology-Revue Internationale de Sociologie*, 17(1), 123–134. doi:10.1080/03906700601129798

- Walton, R. G. ve Abo El-Nasr, M. M. (1988). Indigenization and authentization in terms of social work in Egypt. *International Social Work*, 31(2), 135-144.
- Wass, H. (2010). A perspective on the current state of death education. *Death Studies*, 28(4), 289–308. doi:10.1080/07481180490432315
- Weaver, A. J., Flannelly, L. T., Garbarino, J., Figley, C. R., & Flannelly, K. J. (2003). A systematic review of research on religion and spirituality in the Journal of Traumatic Stress: 1990–1999. *Mental Health, Religion & Culture*, 6(3), 215-228. doi:10.1080/1367467031000088123
- Weick, A., Rapp, C., Sullivan, W. P. ve Kisthardt, W. (1989). A strengths perspective for social work practice. *Social Work (United States)*, 34(4), 350–354. doi:10.1093/sw/34.4.350
- WHO. (2020a). WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19. (29 Aralık 2022). <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
- WHO. (2020b). *WHO Basic Documents* (49. bs.).
- Widera, E. ve Block, S. D. (2012). Managing grief and depression at the end of life. *American Family Physician*, 86(3), 259–264.
- Wijngaards-De Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., Van Bout, J. Den, Van Der Heijden, P. ve Dijkstra, I. (2005). Couples at risk following the death of their child: Predictors of grief versus depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 617–623. doi:10.1037/0022-006X.73.4.617
- Wijngaards-De Meij, L., Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W., Van Den Bout, J., Van Der Heijden, P. G. M. ve Dijkstra, I. (2007). Patterns of attachment and parents’ adjustment to the death of their child. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(4), 537–548. doi:10.1177/0146167206297400
- Wilson, M. K. ve Anderson, S. C. (1997). Empowering female offenders: Removing barriers to community-based practice. *Affilia - Journal of Women and Social Work*, 12(3), 342–358. doi:10.1177/088610999701200306
- Worden, J. W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (3. bs.). New York: Springer Publishing.
- Worden, J. W. (2015). Theoretical perspectives on loss and grief. J. M. Stillion (Ed.), *Death, Dying, and Bereavement Contemporary Perspectives, Institutions and Practices* içinde (91–103). Springer Publishing.
- Worden, J. (2018). *Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner* (5. bs.). Springer Publishing Company. doi:10.1177/0030222819869396
- Worldwide Palliative Care Alliance (2014) Global Atlas of Palliative Care at the End

of Life. (2014).

Wortman, C. B. ve Lehman, D. R. (1985). Reactions to Victims of Life Crises: Support Attempts That Fail. *Social Support: Theory, Research and Applications*, 463–489. doi:10.1007/978-94-009-5115-0_24

Wortman, C. ve Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 349–357. doi:10.1037/0022-006X.57.3.349

www.tehran.ir. (9 Ağustos 2021). <https://www.tehran.ir/Tehran99-Manager/News-Manager/ادامه-مطلب/ArticleId/23871>.

Yalom, İ. (2017b). *Din ve Psikiyatri* (1. bs.). (Çev. Zeliha Babayiğit). İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yalom, I. D. (2017a). *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek* (Çev. Zeliha Babayiğit). İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yalom, İ. D. (2014). *Bağışlanan Terapi* (Çev:Zeliha İyidoğan Babayiğit) (1. bs.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yaşar, M. A. (2017). İslam Fıkhi Açısından Taziye Meselesi Üzerine Bir Değerlendirme. *Artuklu Akademi*, 4(2), 109–134.

Yavuz, Y. ve Dölek, N. (2019). “Ordinary People” Filminin Yas Teması Açısından Analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(62), 884–902.

Yavuzer, H. (2022). Toplumda Din Görevlisi Algısı: Nevşehir İli Örneği. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli SBE Dergisi*, 12(3), 1653–1673.

Yelboğa, N. ve Açıkgöz, N. (2020). Sosyal Hizmet Perspektifinden Kovid-19: Psikososyal Etkiler ve Sosyal Dönüşümler. *Turkish Studies*, 15(6).

Yelboğa, N. ve Bayır Aslan, Ş. (2020). Sosyal Sorun Olarak Salgın Hastalıklar ve Sosyal Çalışmanın Halk Sağlığını Koruma/Geliştirme Görevi, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 43-49.

Yeşilyakalı, E. (2016). Sosyal Çalışmada Maneviyata Duyarlı Müdahale. *The Journal of Academic Social Science Studies International*, 53(2), 227–237.

Yıldırım, A. ve H. Şimşek. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (10. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız-Önal, Y. ve Köseoğlu, S. A. (2021). Psikolojik Danışmanların Yas Danışmanlığına İlişkin Değerlendirmeleri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 592. doi:10.17240/aibuefd.2021.21.62826-786793

Yıldız, M. (2006). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

- Yörük, S., Türkmen, H., Yalnız, H. ve Nebipğlu, M. (2016). Gebelikte Yas, Kayıp ve Ebelik. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 207–212.
- Yöyen, E. G. ve Şan, R. (2021). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(special issue), 1–14.
- Zakaria, N. ve Akhir, N. S. M. (2017). Theories and modules applied in Islamic counseling practices in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 507–520. doi:10.1007/s10943-016-0246-3
- Zara, A. (2011). Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. A. Zara (Ed.). *Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları* içinde (73-90). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Zisook, S., Devaul, R. A. ve Click, M. A. (1982). Measuring symptoms of grief and bereavement. *American Journal of Psychiatry*, 139(12), 1590–1593. doi:10.1176/ajp.139.12.1590
- Zisook, S. ve Shear, K. (2009). Grief and bereavement: What psychiatrists need to know. *World psychiatry*, 8(2), 67-74.
- Zisook, S. ve DeVaul, R. A. (1983). Grief, unresolved grief, and depression. *Psychosomatics*, 24(3), 247–249. doi:10.1016/S0033-3182(83)73227-5
- Zisook, S. ve Shuchter, S. R. (1991). Early psychological reaction to the stress of widowhood. *Psychiatry*, 54(4), 320–333. doi:10.1080/00332747.1991.11024562
- Zırh, B. C. (2012). *Becoming visible through migration: understanding the relationship between the Alevi revival, migration and funerary practices through Europe and Turkey*. University College London.
- Zorlu, M. (2018). *Sosyal hizmet perspektifinde taziye kültürünün yas sürecine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.



EKLER

Ek.1: Yakınını Kaybeden Bireyler İçin Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu görüşme formu Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Prof. Dr. Ali Rıza ABAY danışmanlığında yürütülen “*Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi*” adlı doktora tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, **yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin ve bu süreçte yaşadıkları sorunların çok yönlü bir analizini yapmaktır**. Bu amaca yönelik sizden alınan düşünce ve görüşler sadece akademik amaçlarla kullanılacaktır.

Görüşmeye başlamadan önce, birkaç hususu açıklığa kavuşturmak istiyorum. Katılımınızın gönüllülük esasına dayandığını, görüşmemizin gizli tutulacağını ifade etmek isterim. Sorulara bağlı kalmak zorunda hissetmeksizin istediğiniz duygu ve düşünceleri paylaşabilir, istediğiniz soruları yanıtsız bırakabilir ve istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Ayrıca araştırma raporunda isimleriniz kesinlikle yer almayacaktır. Konuşmalarımızı not alacağımı ve kayıt altına alacağımı belirtmek istiyorum. Görüşme sonucunda istemediğiniz ifade ve görüşlerinizi söylebilirsiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyorum.

Nurullah YELBOĞA

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet ABD

Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir sorunuz veya belirtmek istediğiniz bir düşünceniz var mı?

Müsaadenizle görüşmeye başlamak istiyorum.

1. Öncelikle sizi tanımak istiyorum. Bana biraz kendinizden bahseder misiniz (yaş, eğitim, medeni durum vb.)?
2. Bana biraz vefat eden (ölen) yakınınızdan bahseder misiniz?
3. Peki yakınınızın (görüşmelerde yakın yerine anne ise annenizin; baba ise babanızın vb. kullanılmıştır) ölüm hikayesini anlatır mısınız, nasıl oldu?
4. Biraz da yakınınızın (anne, baba, kardeş vb.) kaybı üzerine yaşadığınız yas sürecinden bahsetmenizi istiyorum. İlk günden bugüne yas sürecini nasıl deneyimlediniz, anlatır mısınız?
5. Peki bu süreçte hangi sorunlarla karşılaştınız? Biraz bahseder misiniz?

6. Sizi bu süreçte ayakta tutan/güçlendiren neler oldu? Bunlar hakkında biraz konuşabilir miyiz?
7. Sizi bu süreçte zayıflatan/güçsüzleştiren, üzen neler oldu? Biraz da bunlardan bahseder misiniz?
8. Yakınınızın kaybından sonra hayatınızda ne tür değişimler oldu? Bu değişimler hakkında neler söylemek istersiniz?
9. Bu süreçte profesyonel destek aldınız mı, almayı düşündünüz mü? Yas danışmanlığının gerekliliği konusunda neler söylemek istersiniz?
10. Bu görüşmeyi değerlendirecek olsanız neler söylemek istersiniz?
11. Eklemek istediğiniz başka bir husus var mı?



Ek.2: Sosyal çalışmacılar İçin Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu görüşme formu Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Prof. Dr. Ali Rıza ABAY danışmanlığında yürütülen “*Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi*” adlı doktora tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, **yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin ve bu süreçte yaşadıkları sorunların çok yönlü bir analizini yapmaktır**. Bu amaca yönelik sizden alınan düşünce ve görüşler sadece akademik amaçlarla kullanılacaktır.

Görüşmeye başlamadan önce, birkaç hususu açıklığa kavuşturmak istiyorum. Katılımınızın gönüllülük esasına dayandığını, görüşmemizin gizli tutulacağını ifade etmek isterim. Sorulara bağlı kalmak zorunda hissetmeksizin istediğiniz duygu ve düşünceleri paylaşabilir, istediğiniz soruları yanıtsız bırakabilir ve istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Ayrıca araştırma raporunda isimleriniz kesinlikle yer almayacaktır. Konuşmalarımızı not alacağımı ve kayıt altına alacağımı belirtmek istiyorum. Görüşme sonucunda istemediğiniz ifade ve görüşlerinizi söylebilirsiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyorum.

Nurullah YELBOĞA

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet ABD

Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir sorunuz veya belirtmek istediğiniz bir düşünceniz var mı?

Müsaadenizle görüşmeye başlamak istiyorum.

1. Öncelikle sizi tanımak istiyorum. Bana biraz kendinizden bahseder misiniz (yaş, eğitim, çalıştığınız alan/kurum vb.)?
2. Hangi alanda/birimde çalışıyorsunuz, kaç yıldır bu alandasınız?
3. Sizce yas danışmanlığının sosyal hizmet mesleğiyle nasıl bir ilgisi-ilişkisi var?
4. Sizce sosyal hizmet eğitim müfredatına ölüm/kayıp ve yasla ilgili dersler konulmalı mıdır, neden?
5. Çalıştığınız alanda yakınını kaybeden müracaatçılarla karşılaşıyor musunuz?
 - a) Yakınını kaybeden müracaatçılarla karşılaştığınızda mesleki anlamda neler yapıyorsunuz?
 - b) Yas desteği-danışmanlığı talebinde bulunanlar oluyor mu?

- c) Sizce sosyal çalışmacılar nasıl yas danışmanlığı yapabilirler?
6. Sizce Türkiye’de yas danışmanlığı gerekli midir, nasıl kurumsallaştırılabilir, hangi meslekler sorumluluk üstlenmelidir?
7. Sizce sosyal çalışmacılar yas danışmanlığı yapmalı mıdır, neden?
8. Sosyal hizmet kurum-kuruluşları yas danışmanlığı hizmeti vermeli midir, neden?
- a) Yas danışmanlığı birimi kurulacak olsa sizce hangi kurum ve birime bağlı olmalıdır, neden?



Ek.3: Yas Danışmanları İçin Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu görüşme formu Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Prof. Dr. Ali Rıza ABAY danışmanlığında yürütülen “*Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi*” adlı doktora tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, **yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin ve bu süreçte yaşadıkları sorunların çok yönlü bir analizini yapmaktır**. Bu amaca yönelik sizden alınan düşünce ve görüşler sadece akademik amaçlarla kullanılacaktır.

Görüşmeye başlamadan önce, birkaç hususu açıklığa kavuşturmak istiyorum. Katılımınızın gönüllülük esasına dayandığını, görüşmemizin gizli tutulacağını ifade etmek isterim. Sorulara bağlı kalmak zorunda hissetmeksizin istediğiniz duygu ve düşünceleri paylaşabilir, istediğiniz soruları yanıtsız bırakabilir ve istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Ayrıca araştırma raporunda isimleriniz kesinlikle yer almayacaktır. Konuşmalarımızı not alacağımızı ve kayıt altına alacağımızı belirtmek istiyorum. Görüşme sonucunda istemediğiniz ifade ve görüşlerinizi söylebilirsiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyorum.

Nurullah YELBOĞA

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet ABD

Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir sorunuz veya belirtmek istediğiniz bir düşünceniz var mı?

Müsaadenizle görüşmeye başlamak istiyorum.

1. Öncelikle sizi tanımak istiyorum. Bana biraz kendinizden bahseder misiniz (yaş, eğitim, çalıştığınız alan/kurum vb.)?
2. Kayıp ve yas alanında hangi eğitimleri aldınız?
3. Daha çok hangi danışanlar yas desteği talep etmektedir, neden?
4. Danışanlarınızın yas sürecindeki güçlendirici (baş etme kaynakları) kaynakları nelerdir?
5. Danışanlarınızın yas sürecini güçleştiren/zorlaştıran problemler nelerdir?
6. Sizce Türkiye’de yas danışmanlığı gerekli midir, nasıl kurumsallaştırılabilir?

7. Yurt dışında yas danışmanlığı ne aşamada ve kimler yas danışmanlığı yapmaktadır?
8. Sizce yas danışmanlığını kimler vermeli, hangi meslekler sorumluluk üstlenmelidir, neden? Bu ekibin içinde sosyal çalışmacılar yer almalı mıdır? Maneviyat/tinsel boyut için din görevlileri olmalı mıdır, neden?
 - a) Sizce ortak bir yas protokolü nasıl oluşturulabilir?
 - b) Sizce kayıp ve yasla ilgili hangi yüksek lisans doktora programları açılabilir, açılmalı mıdır, neden?



Ek.4: Din Görevlileri İçin Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu görüşme formu Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Prof. Dr. Ali Rıza ABAY danışmanlığında yürütülen “*Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi*” adlı doktora tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı, **yakınını kaybeden bireylerin yas deneyimlerinin ve bu süreçte yaşadıkları sorunların çok yönlü bir analizini yapmaktır**. Bu amaca yönelik sizden alınan düşünce ve görüşler sadece akademik amaçlarla kullanılacaktır.

Görüşmeye başlamadan önce, birkaç hususu açıklığa kavuşturmak istiyorum. Katılımınızın gönüllülük esasına dayandığını, görüşmemizin gizli tutulacağını ifade etmek isterim. Sorulara bağlı kalmak zorunda hissetmeksizin istediğiniz duygu ve düşünceleri paylaşabilir, istediğiniz soruları yanıtsız bırakabilir ve istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Ayrıca araştırma raporunda isimleriniz kesinlikle yer almayacaktır. Konuşmalarımızı not alacağımı ve kayıt altına alacağımı belirtmek istiyorum. Görüşme sonucunda istemediğiniz ifade ve görüşlerinizi söylebilirsiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyorum.

Nurullah YELBOĞA

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet ABD

Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir sorunuz veya belirtmek istediğiniz bir düşünceniz var mı?

Müsaadenizle görüşmeye başlamak istiyorum.

1. Öncelikle sizi tanımak istiyorum. Bana biraz kendinizden bahseder misiniz (yaş, eğitim, çalıştığınız alan/kurum vb.)?
2. Ölüm, kayıp ve yas ile ilgili herhangi bir eğitim aldınız mı?
3. Yakınını kaybettikten sonra size gelip destek talep edenler oluyor mu?
 - a) Daha çok kimler sizden yardım talep etmektedir (anneler, babalar, gençler vb.), neden?
 - b) Siz nasıl teselli ediyorsunuz, destek sunuyorsunuz?
 - c) Sizce acılarıyla/yaslarıyla baş etmede onları ayakta tutan nedir? En güçlü kaynakları.....?

- d) Sizce yas desteğinde maneviyatın (inancın) rolü nedir?
4. Sizce yakınını kaybedenlerin kayıptan sonra en çok zorlandıkları konular nelerdir, neden?
5. Diyanet başkanlığının manevi danışmanlık birimlerinde kayıp ve yas ile ilgili destek verilmekte midir?
6. Sizce Türkiye’de yakınını kaybeden bireylere psikososyal destek (kurumsal yas danışmanlığı) hizmeti verilmeli midir, neden?
- a) Yas danışmanlığı birimi kurulacak olsa sizce hangi kurum ve birime bağlı olmalıdır, neden?
7. Sizce din görevlileri yas danışmanlığı yapmalı mıdır, neden?
8. Sizce bir yas danışmanlığı ekibi kurulacak olsa içinde sosyal çalışmacı, psikolog, din görevlisi (imam) vb. gibi hangi meslek grupları yer almalıdır?

Ek.5: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Yalova Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı'nda Prof. Dr. Ali Rıza Abay danışmanlığında “Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi” adlı bir doktora tezi hazırlamaktayım.

Araştırmanın Amacı: Yakınını kaybeden bireylerin karmaşık yas deneyimlerini ve bu süreçte yaşadıkları sorunları güçlendirme yaklaşımı temelinde çok yönlü bir analizini yapmaktır.

Sizinle gerçekleştirdiğimiz çalışmanın bulguları yakınını kaybeden bireylerin yas yolculuklarında önemli katkılar sağlayacaktır. Araştırmaya yaklaşık bir saat ayırmanız beklenmektedir. Bu tez çalışmasında sizin gibi yaklaşık 20 kişi ile görüşülecektir. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu görüşme tamamen sizin inisiyatifinizdedir. Araştırmanın konusu itibariyle geçmiş deneyimlerinizi ve yas yolculuğunuzu aktarırken rahatsızlık hissedebilirsiniz. Bu hususta görüşme sürecinde istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabileceğinizi hatırlatmak isterim. Ayrıca araştırmacıya kolaylık sağlaması ve konuşulanların eksiksiz olarak alınabilmesi için görüşmemiz kayıt altına alınacaktır. Ses kaydı alınmasını istemiyorsanız bu durumu rahat bir şekilde ifade etmenizi isterim.

Size açıklanan kısımları onayladığınızı ve araştırmaya gönüllü olarak katıldığınızı belirtmeniz için bu formu onaylamanız gerekmektedir.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Bu şartlarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

Katılımcı

Adı, soyadı:

İmza:

Araştırmacı

Adı, soyadı:

İmza:

Ek.6: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.04.2022-48079



T.C.
ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-18457941-050.99-48079
Konu : Etik Kurul Kararı (Nurullah YELBOĞA
ve Ali Rıza ABAY)

29.04.2022

BORÇKA ACARLAR MESLEK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18.04.2022 tarihli ve E.46592 sayılı yazımız.

Yalova Üniversitesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali Rıza ABAY 'ın tez danışmanlığını yürüttüğü Meslek Yüksekokulunuz Sosyal Hizmetler Programı öğretim elemanlarından Öğr. Gör. Nurullah YELBOĞA'nın "*Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Bir Model Önerisi*" başlıklı doktora çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 27 Nisan 2022 tarihinde yapmış olduğu toplantısında incelenmiş olup, oybirliği ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin PEKER
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSC3MM7N3Z* Pin Kodu : 80872

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/artvin-coruh-universitesi-ebys>

Bilgi için: Hakan KAYA
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek.7: Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Sertifikası



Scanned with CamScanner

Ek.8: Ölüm ve Yas Terapisi Eğitimi 1. Modül



Scanned with CamScanner

Ek.9: Ölüm ve Yas Terapisi Eğitimi 2. Modül



Scanned with CamScanner

Ek.10: Kriz Travma ve Yas Danışmanlığı Sertifikası

Belge / Doc No: 2022-KTY-00038

BAŞKENT
Psikoloji
ATÖLYESİ

Kriz Travma ve Yas
Danışmanlığı | Crisis Trauma and Grief
Counseling

Eğitim Sertifikası
Certificate of Participation

Nurullah Özbekova

Başkent Psikoloji Atölyesi tarafından, 15-17 Mart 2022 tarihleri
arasında gerçekleştirilen 12 Saatlik "Kriz Travma ve Yas
Danışmanlığı" eğitim programını tamamlayarak bu belgeyi almaya hak
kazanmıştır.

The recipient of this certificate has received this document as an
acknowledgement of their participation in "Crisis Trauma and Grief
Counseling" 12-hour training programme was held from 15th March to
17th of March 2022.

15.03.2022 - 17.03.2022
TARİH/DATE

BPA Eğitim Koordinatörü
BPA Training Coordinator

Dr. Nevin Dölek
Eğitmen / Trainer

Kimlik / ID No: 31982424508

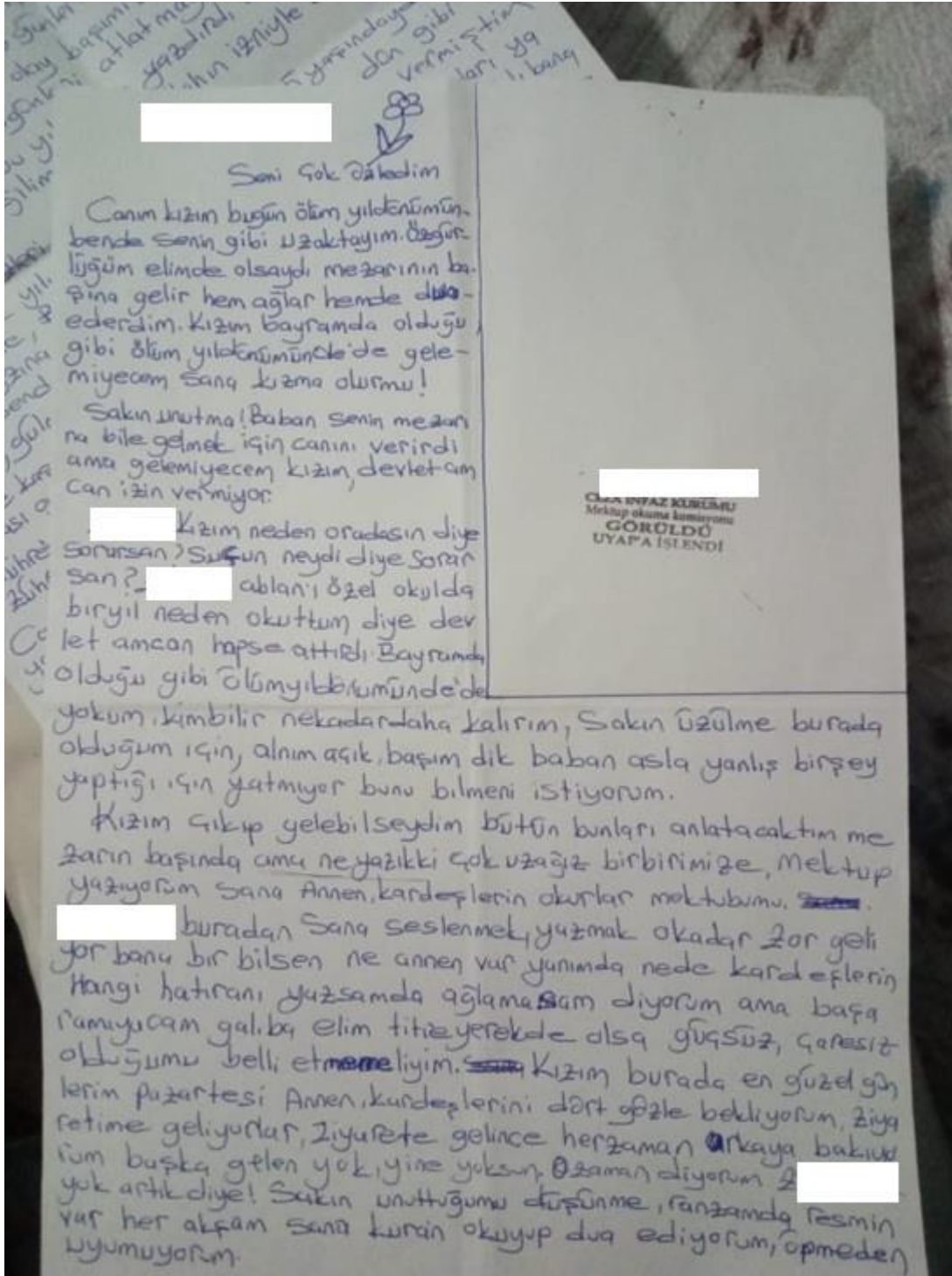
Scanned with CamScanner

Ek.11: Bir Katılımcının Kaybettiği Annesine Yazdığı Mektup

Güzeller Güzeli Annem...

Ne yaparsam yapayım olmuyor anne, Seni arıyorum Seni özledim,
Belki resimler olmasa yüzünü bile her ayrıntısıyla hatırlamayacağım
hiç görmemişsin ki fotoğraflarında oysa ki senin hep nezeli bir
yanın vardı. Bizimle gülerdin en azından vedelerde görüyordum..
Canım annem o kadar zor ki kimse anlamıyor. Bir gün kimseye
ihtiyacım yok diyorum ertesi gün sadece Seni arıyorum. Bir
tek annem olsaydı bana birşey olmazdı diyordum. Bazen dönüp
kendime bakıyorum Cabuk toparlanmamı kızıyorum. ne kadar
hafif atlatmazım sensizliği... Ama tek değiştiremeyeceğim Seni
özlemem. Mezarına gelse dokudığım göz yaşlarımı hissediyor musun
anne? Geldiğimi duyuyor musun? eskiden saçlarını okyardım
hatırlıyor musun? Şimdi mezar tahtanı okuyorum keşke diyordum
keşke gitmeseydin. Sensizlikle baş etmek çok zor ama
bir zaman sonra alıştırdım herkes öyle diyor. Ben alışmak
istiyordum Seni görmek Sana sarılmak ihtiyacım. Ziliyor musun
anne mezun'et törenim 16 Haziran ve kimsem gelmiyor
Sen yazsaydın Sen hayatta olsaydın gelirdin biliyorum çünkü
en çok görmek istediğin benim Üniversitede mezun olmandı.
O gün hissediyordum yanımda olucaksın bunu bana hissettiricekti,
annem.. Seni çok ama çok seviyorum.. Mekanın cennet
toprağı bol olsun annem..

**Ek.12: Bir Katılımcının Cezaevinde Olması Sebebiyle Mezarını Ziyaret
Edemediği Kızına Yazdığı Mektup**



Ek.13: Babasını Kaybeden Bir Kadın Katılımcının Yas Sürecinde Tuttuğu Günlük

04 / 03 / 2022

Bugün sen gideki tam 1 hafta oldu babam... Ben hala kabullenebilmiş değilim o kadar şey yaşıyordı cenaze günü fakat ben hala inanmıyorum belki de inanmak istemiyorum...

Vefatından 3 gün önce seni ziyaret ettim babam en son ziyaret eden ben oldum...

Öyle güzel uyuyordun ki melek gibi hep iyileşeceğimi ümit ettim... Çok da iyi pöredüm seni babam ama içimden bir ses ya beni beklediysen gitmek için sürekli içimden keşken bu ses işte bu çok korkunç geliyordu bana... Yağın bakımın kapısında beklerken kafamda hep bu sorular ya beni bekliyorsa? Ben yarıya gimp çıktıkla sonra birşey olursa (Allahım nasır böyle olmasın) Allahım gitmesem mi? Ama girmeliydim görmeliydim hiç pöremeden pödersen nasır oluyordum buna en büyük pismarlığım ve en son istiyordum sen bu olurdun! Ama işte ya ben de sonra pödersen sonsuza dek ah nefesim kases bu düşünce! :

Anadan 3 gün geçti ve korktuğum şey oldu Ah ah... Ne söyleyebilirdim ki hiç bir kelimenin hiç bir sözün anlamı yoktu artık o en büyük acımı tarif etmenin ~~en~~ terifi yoktu... Dünya kasma yikilmiştir...

05 / 03 / 2022

Bugün yine nefes alamayarak uyandım
hiç pın... Babamı toprağa verdikmiş günün
haftası (7.pın) 1 haftadır sürekli birileri geliyor
gidiyor telefonlar susmuyor Annemün pıdık
asmayı sürekli ben aşıyorum sürekli aynı şeyleri
enlatmaya çalışıyorum ve bu anlattığım şeylerin
hiç birine ben hala inanmıyorum artık çok
yıldırım :(

Başsöğütü dileyen herkese cevap veriyorum
ama benim için hala babam hastanede yatı-
yor hiç böyle birşey olmadı (ama oldu)
Keşke gerçek böyle olsaydı :(

Nasıl alıracaktım bu durumu? Böyle birşeye
nasıl alışılır? Nada alışmak için ne yapmalıyım
Sürekli bunları düşünüyorum...

İçim yanıyor içim kan ağlıyor... Ama
güçlü durmam gerek Annem için böyle olmak
zorundayım. Çünkü en çok annemün ihtiyacı
var bunu enet pıdık durabiliyorum yapabil-
yorum metanetimi koruyorum ama içim
yanıyor...

Şuan tam 1 hafta oldu babam amakaba
hastanede yatıyorsa benim için, hala ordasın
ve iyi olup geleceksin evimizelama hiçbir
şeyden pelvececeksin) bunda fortundayım
Allahın atını koru kafayı mı yiyorum yata
bu duyguları komagasi normalmi?

Sonra dek pıtmış olmanı kabıl edemiyorum
çok diyorum hastanede babam, sonra çok diyorum
değil of allahım:)

12.03.2022

Yarınagali tam 1 haftadır duş. Pekte yatacağım bir şey yoktu çünkü aynı his aynı duygular hala kabullenemiyiz bir ber: (

Yarınagali 1 hafta içerisinde Borçkaya dönüştürdük eşitlik Öyle zor oldu ki ayrılık aslında isteniyordum. Yola çıktığımız gün babacıma uğradık. Mezarlıkta her yer karla kaplıydı, beşten mezarların üzerine basam baskıyla yanına kadar gidecektim baba: (

Ah babamın üzerine karlar yağmıyordu ya düşürsün orda çok sıkıktı Lyne kafamı pıttırdı bir an) Babamla vedalaştıktan sonra yola çıktık aslında ayrılık isteniyordum Babamdan ölümden babamdan ... Ama belki de pıttırdı iyi gelecektir bir nebrede olsa biliyordum ...

Mezarlıktan her ayrılışında olduğu gibi yine benim göremem önüne babamın hastanedeki hali geliyordu hala hastanede yatıyor babam orda baka topografin altında değil ... Bu şekilde düşünme acımın bastırması acaba? yoksa kabullenememişlik mi biliyorum yoksa kafamı gıyordum? Duyguları birbirinden fante sınırdışı Ne hissettirdi biliyorum hiç iyi değilim: (

Belki de dedikleri gibi zaman her şeyin ilacı olacaktı Ama ne kadar zaman? neye göre time göre ... İçimde bir sürü cıvıltı sesler ...

13/03/2022

Bygün tam 17. gün ... Hislerim hala aynı. Zihninin
işin henü cenaze günü hen hastanedeki son halin
var babam...

Cenaze gününü düşünürken gerçeği kabullerim
gibi oluyorum ama sek aei rektiğini hissediy-
rum denizimiyorum gerçekten taffi yok bu
acının ...

Sonra hastanedeki son halin geliyor babam
oradan hala uyuyorsun iyi olup geleceksin
gibi geliyor (ama olmadığının farkındayım, bilgeyim)
bu doğru karnagasi beni çok korkutuyor

Destek almalıyım ya da bunun işin erken
Zamanla bu durumu ağıtılmalıyım? his bilmiy-
rum fakat akmam gerektiğinin farkındayım
Allahım sen yardım et lütfen mer babam...

21 / 03 / 2022

Bugün 24. gün... Sonum artık yetliğini
kabullenmeye başlıyorum Babam... Çok acı veriyor
seni bir daha göremeyecek, dokunamayacak olmak
Keşke son kez pör pör bakıp sıkı sıkı serila-
bilsaydık, keşke ora tatlı bekleyeseydin daha
evvel yorına gelsedyim ama bilemedim neden
bilebilirdim ki böyle olacaktı: (Keşke pek çok
işin bütün fırsatları değerlendiresedyim diyorum
Keşkelerm sonu gelmiyor bir işe de yorunuyor
madesef... Nasip değilmiş demek ki diyorum: (
12 yıldır ameliyatından dolayı çok geçtin babam
hiç bir zaman sesini, nesni kaybetmedin
hayata daha sıkı bağlandın Evet sesini kaybettin
belki ama konuşmayı hiç bir zaman bırakmadın
sen o kadar güçlüydün ki ah benim canımın
canı canım Babam... Herkes tarafından çok sevilen
Babam seninle yaptıklarınla her zaman gurur
duydum duyuyada devam edeceğim...

Bugün berat kandili bütün dualarım seninle
babam huzur içinde uyu... Belki orda daha
huzurlusun artık, geçtiğin acılar son buldu
belki... İçim yanıyor çok üzüldüğüm, çok
belkiyorum ama yapacak birşey yok tattırı
ilâhî diyorum...

Mekem cemat olsun Canım Babam ruhun
sğinde yat Seni çok ama çok seviyorum...

25/03/22

Tam 1 ay geçti üzerimde...

Açından başka bir şey hissetmiyorum...

Herkes zamanla geçeceğini, peşine de hafif
leyeceğimi söylüyor ama asla böyle bir şey
değil zamanla daha çok kaymaya başladı...

Her gece hayaliyle oynamaya başladım çok
canımı yakıyor yokluğu ah babam canım
babam...

28/03/22

Byan ekula gattm. okul bera qok iyl
gelyer en arinda kafamı daptıyer unıv.
yomı acımı bır sünelıme de olsa ama
br defa da kardımı saqlı bır hıssedıyer
kardime kızyorm babanı ne qabırkıttı
hıq bır şey olmonıq bır haller dıyorm
Aslında öyle deplı bır sünelıme bızka
seylerle aqlarınce böyle olıyer unıvıyemı
hıq, acısı her pın ılk pınkı gıbr ısmıden

02/04/22

Bu aralar yeni başlayan korkularım ortaya
çıkıyor. Annemdeki kaybetme korkusu geceleri uyuya-
mıyorum. Ya annemde beni bırakıp giderse
Allahım nasıl dayanırım :(Denedim bunu düşün-
yordum çok korkuyordum annemde birşey olursa
yapayalnız kalma düşüncesini beni gültü bitir-
yor. Fakat ya acısı Allahım nasıl Annemi
koru benim ömrümden al ona ver biter birde
onun kayma :(

Ek.14: Örnek Görüşme

Kardeşini kaybeden PDR öğretmeni N. (G19-K-32-Kardeş-15)

Yaklaşık 10 yıl önce 14 yaşındaki kardeşini boğulma sonucu kaybetmiştir. 32 yaşında ve bir okulda PDR öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Kardeşinin ölümü üzerinden uzun bir süre geçmesine rağmen hala kayıpla yüzleşmekten kaçınmaktadır. Kaybın ilk günlerinde psikiyatrik ilaç kullanmış ve sonradan bu ilaçları kullandığı için kendini suçlamıştır. Zira ilaçların etkisiyle kendinde olmadığını, ne olup bittiğini anlamadığını ve sürekli uyuma sebebiyle kilo aldığını belirtmiştir. Kayıptan yaklaşık 3 ay sonra ilaç kullanmayı bıraktığını, aradan 3 ay geçtiğini anlamadığı için insanların onları yalnız bıraktığı ve kendilerini sormadıkları sebebiyle suçladığını ifade etmiştir. Aile üyelerinin zorlamasıyla ilaç almaya başladığını ve kendisi için kaygılandıkları için (bu kafayı yemiş gibi davranıyor) onu psikiyatri servisine yönlendirdiklerini belirtmiştir. Kardeşinin ölümü üzerinden yaklaşık 5 yıl sonra evlendiğini, “*evlenmekle kardeşime ihanet mi ediyorum?*” diye çok kaygılandığını belirtmiştir. Annesinin sürekli üzülmesi sebebiyle yaşlı bir yaşam sürdürüklerini ve annesinin acıyı unutmalarına fırsat vermediğini aktarmıştır. Ölen kardeşiyle çok güçlü bir bağı olduğu, kendisini kardeşinin annesi gibi gördüğü için kardeşinin ölümünü hala kabullenemediği anlaşılmıştır. Ayrıca kardeşinin boğulduğu gölde kardeşiyle birlikte yüzen arkadaşlarına bu gölde yüzmeye devam ettikleri için öfkелendiğini belirtmiştir. Kayıpla yüzleşmekten kaçındığı için kardeşinin eşyalarına bakmadığı, boğulduğu gölün yanından geçerken bakmak istemediğini belirtmiştir.

S: Hocam ben kısaca araştırmadan bahsedeyim. Bakmışsınızdır ama ben yakınımı kaybeden bireylerin yas deneyimleri ve bu süreçte yaşadıkları zorluklar, güçlükler üzerine bir doktora tezi hazırlıyorum. Sosyal hizmet alanındaki bir doktora tezidir. Görüşme sürecinde yanıtlamak istemediğiniz soruları geçebilirsiniz. İsteddiğiniz zaman görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Ayrıca az önce belirttiğimiz gibi görüşmemizde gizlilik esas alınacaktır. İstemediğiniz ifade, görüşler sonradan da silinebilir. Böyle bir esnekliği var. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyorum. Müsaadenizle görüşmeyi başlatmak istiyorum, siz de hazırsanız.

C: Buyurun hocam. Tabii ki.

S: Hocam sizi tanımakla başlayabilir miyiz? Biraz kendinizden bahseder misiniz?

C: Ben 32 yaşındayım. Öğretmenim. Rehber öğretmeniyim, psikolojik danışmanım. Giresunluyum. 12. yılımı çalışıyorum meslekte.

S: Teşekkür ederim hocam. Geçmişte bir kayıp yaşadınız. Biraz ondan bahseder misiniz, ölüm hikâyesi, nasıl oldu ve ne oldu? Kim vefat etti? Biraz onun hikâyesinden bahsedebilir misiniz?

C: Tabii ki hocam. Şimdi öncelikle şunu söyleyeyim; siz bana forumu attığınızda biraz inceledim. Böyle yer yer gözlerim dolup, böyle kötü hissettim kendimi ama sonradan görüşmeyi yaparken kendimi tutacağım. Hiçbir şekilde şey yapmak istemiyorum.

S: Hocam ben araya gireceğim müsaadenizle. Hocam ben yaklaşık 18-20 kişiyle görüştüm. Sizin gibi rehber bir hocamızla da görüşmüştüm. Hatta yas

danışmanlığı yapan bir katılımcıyla da görüştüm. O da dedi ya ben bu işi yapıyordum. Hatta gönüllü yapıyordum ama öyle olacağını tahmin etmemiştim. Hem çok iyi geldi hem böyle falan yani çok normal. Bu öyle bir konu hocam, hani her şey olağandır aslında. Olması gereken neyse o olacak yani o yüzden rahat olmanızı isterim açıkçası.

C: Şey bir konu biraz benim için böyle travmatik bir konu olduğu için tabii herkes için öyledir de hani çok derine girmemeye çalışacağım. Şimdi şöyle hocam, benim çok yakın olarak kaybettiğim, beni çok derinden sarsan kardeşimin vefatı. 15 yaşında vefat etti. Boğularak vefat etti. Çok ani bir ölüm olduğu için böyle toparlanma süreci de uzun bir zaman aldı kendi adıma. Tabii ki ailenin diğer fertleri de aynı şekilde. Bu şekilde söyleyeyim. Yani siz sordukça detayından bahsederim.

S: Kaç yıl oldu hocam?

C: 2010 yılında vefat etti.

S: Yaklaşık 12 yıl olmuş.

C: Evet hocam.

S: Kaç kardeşiniz hocam?

C: Hocam biz 4 kardeşiz. En küçük kardeşim vefat eden. Böyle söyleyeyim.

S: O süreç hani bu cenaze töreni, taziye kültürü o tür şeylere veya işte o ritüellere katıldınız mı siz?

C: Evet tabii ki hocam katıldık. Yani o süreçlerin hep içindeydik tabii ki. Bu ani bir şok bir ölüm olduğu için yani içindeydik de değildik de yer yer hatırladığım ve hatırlamadığım şeyler de var. Bazı detaylar hiç çıkmıyor aklımdan. En ufak yani garip bir ayrıntı bile aklımda o güne dair. Öyle söyleyeyim. Tabii ki katıldım. Katıldıktan sonrasında benim de tedaviye ihtiyacım oldu. Ondan belli bir zaman sonrayı çok hatırlamıyorum ben. O cenaze anlarını filan hatırlıyorum.

S: Zaten şey oluyor hocam. Mesela şok anları, uyuşukluk anları oluyor bu süreçten sonra ve dediğiniz gibi hani görüştüğüm kişilerin büyük bir kısmı da bunu söylüyor. “Ben ne olduğunu hatırlamıyorum yani. Hatta olanların gerçek olup olmadığını sorguladım. Hâlâ kabul etmedim, bir yerlere bakıyorum acaba nereden çıkacak.” diye. Bu tür şeyler 10 yıl geçmesine rağmen, 12 yıl böyle şeyler oluyor tabii ki doğal olarak hani sizin de bu süreçte işte bir kısmını hatırlamıyor olmanız veya işte bunların hepsi çok normal şeyler aslında. Hocam peki travmatik bir ölüm olmuş. Zor bir süreçtir. Sizi ne kadar anladığımı söylesem de çok zor, bunu ifade etmeliyim. Ölümle ilgili ne söylemek istersiniz? Ölüm nedir sizce? Neye benzetirsiniz ölümü? Nasıl tanımlarsınız?

C: Yani şöyle; ben birazcık bu süreçte inancımıza sığındım daha doğrusu hani sonra yaşamanın var olduğuna dair. Çeşitli yerlerde rastladığım, okuduğum şeyler de tabii ki etkiledi, etkiliyor. Ölüm aslında bir doğuş, yani uyanış, bir doğum olarak düşünüyorum her zaman. Tabii ki çok acı bir şey ama aslında biz bu dünyayı yani şöyle benzetiyorum ben; dünyayı bir anne karnı gibi düşünün. Anne karnı ve ölen insanlar gerçek hayata doğuyor gibi görüyorum yani. Aslında biz şu an bir hayalin içinde yaşıyoruz. Yeni bir hayata doğmuş olarak biz de bir gün doğacağız gibi görüyorum yani.

S: Çok güzel bence benzetmeniz, metaforunuz, çok güzel bir tanımlama bence. Hocam yani o günden bugüne nasıl geçirdiniz o zamanı, işte ne kadar hatırlıyorsunuz yani duygularınız, yaşam biçiminiz hani ilk günden bugüne yasınızı nasıl yaşadınız?

C: Şöyle söyleyeyim hocam ben üniversite sondaydım bu durumu yaşadığımda. Yani ilk böyle 1 yıl filan çok ne yaptığımı da çok hatırlamıyorum yani böyle yani kötü bir süreçti tabii ki. Birazcık tedavi gördüm ilaç vs. hani yani benim isteğim olmadı açıkçası ama benim dışındaki insanlar beni doktora ilaç kullanma...

S: Psikiyatriden bahsediyorsunuz değil mi hocam?

C: Tabii yani psikiyatriye götürdüler beni. Hani benim rızam dışında ilaç kullandım belli bir zaman. Yani böyle bir 2-3 aylık kısmı çok hatırlamıyorum yani böyle hiç hatırlamıyorum hatta böyle. Bilincimde hiç yok. Sonra o cenaze bittikten sonra böyle birkaç ay boyunca ben uyuyarak geçirmişim herhalde. Yani bilemiyorum. Çünkü hiç bilincimde yok. Sonrasında hani insanlar geliyor, gidiyor, taziye süreçleri oluyor. Tabii ki belli bir zaman sonra bu süreç bitiyor. Benim bilincim yerine geldiğinde, uyandığımda hiç kimsenin çevrede olmadığını fark ediyorum. Yani sonra ne oldu ki kendi kendime? Ne biçim insanlar hani niye bu sürpriz? Ben de zannediyorum ki dün öldü. Yani o aradaki o boşluk hiç yok. Hemen diyorum bizi neden yalnız bıraktı insanlar diye düşünüyorum. Yani hâlbuki sonradan öğreniyorum ki aylar geçmiş üstünden gibi.

S: Yani bu kadar zaman geçtiğinin farkında değildiniz yani.

C: Hiç değilim. Yani bilincim yerine geldiğinde sadece küsmüştüm. Şöyle küsmüştüm hani en azından akrabalarımız kalabilirdi cenazeden hemen sonra. Niye bizi yalnız bıraktılar ki diye düşündüm. Bir zaman böyle kendi kendime sonra dedim ki hani yani bizim evde hiç kimse birbirini üzmemek için bu konuyu açmaz. Hâlen bile ismi bile geçmez evin içerisinde. Bizde herhalde böyle yas sürecimizi bu şekilde bastırma yoluyla unutmayı tercih ediyoruz herhalde.

S: Herkes kendi içinde yaşıyor gibi o zaman öyle mi?

C: Evet evet. Bunun amacı da şu; iletişim kuramadığımızdan değil de üzmeylem. Çünkü çok derin bir acı bizim için. Açıldığı anda konusu herkes böyle ağlamakla ve hâlen bile mesela öyledir. Hâlen bile mesela bazen filmlerde ismi geçer vs. İsmi geçmesi bile şey bizim için, belki de onu çok yaşayamadık diye düşünüyorum yani.

S: Hocam aslında şey olarak yani bunlar çok normal şeyler hani benim görüştüklerim mesela şöyle de diyorlar. Hani hiç kabul etmeyen, reddeden bu süreci tamamen. Daha sonra onun için bir anı köşesi yapıyor. Hatta videolarını izliyor. Ne bileyim yaptıkları işte diploma mesela bir tanesi öyle dedi. Birkaç yıl sonra diplomasını gördüm. Çok hoşuma gitti dedi. Yani saklıyor hani bir yüzleşmek var, bir de yüzleşmekten kaçmak var hani siz de bilirsiniz bu süreci aslında.

C: Tabii.

S: Yani o yüzleşmekten veya işte isminin geçmemesi falan hani bu belki işte kendi aranızda paylaşmanız daha sağlıklı da olabilir. Normalleştirebilir süreci aslında. Çünkü hani bu hayat bir şekilde öyle devam edecek. Siz de dediğiniz gibi herkes

kendi içinde yaşıyor aslında siz söz etmeseniz de. Mesela şöyle bir şey vardı işte acaba hatırlatmasak mı öncesinde veya işte başın sağ olsun, nasılsınız falan diye. Bir tanesi şey demişti ya benim aklımdan çıkmıyor ki ne demek hatırlatmak gibi falan. Hani yani dolayısıyla hani böyle bizim aslında belki de yanlış bildiğimiz veya yanlış uyguladığımız şeyler olabiliyor ve bu da bu süreci biraz daha da zorlaştırabiliyor. O yüzden belki kendi içinizde paylaşmanız, şey yapmanız hani bu süreci. Peki hocam şey olarak insanın acısında duygularında ne değişiyor yani ne oluyor? Nasıl geçiyor o günler evet hatırlamadığınızı söylediniz ama o yas acısı nasıl bir şeydir? Nedir? Neye benzer? Nasıl oluyor o? O duyguları, biraz duygularınızdan bahsetmenizi istiyorum.

C: Kardeşime dair hissettiğim en ufak bir pişmanlık, hayal kırıklığım olmadı. Çünkü bizim hiç kötü bir anımız olmadı. Mesela benim diğer 2 kardeşim vefat etmiş olsaydı pişmanlıklarım olurdu. Onlarla yaşlarımız daha yakın ve ara sıra sorunlar yaşadıklarımız da oluyor. Mesela keşke böyle yapmasaydım ayy onu demeseydim dediklerim olurdu hâlen de oluyor. Ama şimdi küçük kardeşim de o birazcık benden küçük olduğu için birazcık bizim elimizde büyüdü tabiri caizse hani yani böyle nasıl söyleyeyim hiç kötü bir anımız olmadı. Bir tane bile hatırladığım kötü bir anımız olmadı. O yüzden hiçbir pişmanlık, hayal kırıklığı olur ya böyle o duygu yok. Sadece çok derin bir üzüntü yaşayamadıklarımızın üzüntüsü. Çok mesela nasıl diyeyim çok kıyımsız bir çocuktü, çok çok aşırı derecede iyi niyetli bir çocuktü. Yani nasıl söyleyeyim böyle bir çocuktü. Kendini böyle çok fazla hani savunamazdı diyeyim. Hani biraz hiç kimse kırmak istemezdi. Hani onun o masumluluğu beni biraz daha çok şey yapıyor hani herhalde üzüyor etkiliyor beni. Böyle söyleyeyim.

S: Peki duygusal olarak mesela çaresizlik ya da işte pişmanlık hissetmediğinizi söylediniz ama özlem, çaresizlik...

C: Çok özlem tabii ki yani. Hatta şey de oluyor mesela ben şu duyguyu da çok hissettim; vefat ettiği gün sabah erkenden kalkmış, gidiyordu. Benim kapımı açmaya ben yatıyorum odada. Bana şaka yapmak istiyordu. Elini gördüm yani şöyle kapının aralığından şöyle bir yani biz Karadeniz bölgesinde yaşıyoruz. Bizim ahşap evlerimiz de oluyor. Bizim evimiz köy evi o şekilde. Ahşap böyle aralıklı bir kapı. Elini uzatıp arkadan kapıyı açmaya çalıştı yani sadece o gözümün önünde elleri var mesela.

S: Bunu gördünüz.

C: Akşam yattık. Sabah erkenden kalktık, kahvaltı filan yapılıyor tabii ki. Ben biraz uykum çok ağırdır. Hatta böyle evde espri konusu olur hani N.'yi kaldırmak kimin görevi olur gibi. O da gelmiş gülerək abla hadi kalk filan böyle ellerini gördüm. Dedim ki: biraz rahat bırak. Beni uyuyacağım gibi bir şey söyledim. Hadi kalk kalk filan yaptı. Kapıyı açabilseydi eğer arkadaki kapı mandalını, kapıyı açsaydı muhtemelen üstüme hoplayacaktı, zıplayacaktı, beni yere çekecekti. Çok severdi öyle boğuşmaları. Gitti. Hatta böyle evin içerisinde kahkahasını filan duydum giderken, gülerək bir arkadaşı da gelmişti. Beraber gideceklerdi. Pişmanlığım o. Keşke uyansaydım.

S: Yani aslında şey hocam genelde de hani böyle son anı zaten hep akılda kalıyor. Hep akılda kalıyor hani benim görüştüklerim de öyle. Literatürde de öyle geçiyor. En son an daha çok unutulmuyor. Son anlara daha çok odaklanılıyor. Çünkü kopma noktası o aslında. Sizin o bahsettiğiniz şey ondan kopmayı ifade ediyor sizin için. O yüzden biraz daha çok odaklanıyor insan oraya doğal olarak.

C: Evet hocam doğru. Hani hep o pişmanlığı yaşadım. Yani keşke kalksaydım onu görmüş olacaktım. Son kez belki sarılmış olacaktım. Vedalaşmış olacaktım, hani vedalaşamadım. Bunu çok yaşadım yani.

S: Hocam peki onun ölümünden sonra hayata nasıl bir anlam yüklüyorsunuz? Yani hayata bakışınız...

C: Hocam şöyle söyleyeyim; ben çok pozitif, çok gülen, çok enerjik ve neşeli biriyimdir normalde. Hâlen öyleyim ama bundan daha da fazlasıydım. Ondan sonra tamamen böyle sanki şey diyorum, böyle anlatırken bazen insanlara. Sanki diyorum kalbimin yarısı gitmiş gibi. İçimde diyorum yaşama sevincimin belli bir kısmı kaldı yani çok fazla bir kısmı kalmadığını hissediyorum. Tabii insanlar böyle çocuklar için bu cümleyi kuruyorlar. Mesela çocuklarını kaybeden insanlar çok derin yaralardan bahsediyor. Ama ben sanki o benim çok küçük bir kardeşimdi ya sanki ben böyle onun annesiymişim gibi herhalde hissediyorum. O yüzden de böyle çok etkilenir diye düşünüyorum bilemiyorum. Yani ben kendi kendime bazen hani kardeş ölümü gibi değil de sanki böyle bir çocuk, çocuğum ölmüş gibi hissediyorum. Hani tabii bu duyguyu anne daha iyi bilir. Şu an anne değilim ama böyle söyleyeyim hocam yani.

S: Hem insanın hayata anlam yüklemesi veya işte keyif alma durumu veya keyif demeyeyim ama yarısını yaşıyor gibi o zaman hayatın, doğru mu anladım?

C: Evet, çok doğru aynen öyle hocam.

S: Peki hocam kültürümüzle ilgili söylemek istediğiniz neler var? Mesela işte şunu yapmadı, şunu yaptı veya kardeşi öldü, şunu yapıyor veya ne bileyim kuaföre gittiniz veya neyse artık hani böyle yok işte düğüne katıldınız. Yani böyle kültürümüzle ilgili, bunlar nasıl etkiliyor insanı acaba?

C: Hocam şöyle söyleyeyim; biz kardeşimin vefatından 2 yıl sonraydı. Örnek veriyorum. Mutfak dolabını değiştirdik. Ama mutfak dolabı çok zaruri bir ihtiyaçtır değil mi normalde?

S: Evet, evet.

C: Mesela şey demişlerdi. Sonradan duymuştuk biz. Yani küçücük çocuğu toprağa verip de işte nasıl mutfak dolabı yaptırabildiler hayret ettik gibi. Çok saçma yani 2 yıl sonra böyle bir şey duymuştum. Sanki böyle toplumda yaşama hakkın yokmuş. Yani sürekli suratın asık dolaşmak zorundaymışsın gibi bir algı oluyor aslında. Ya da ne bileyim işte mesela ben belli bir zaman işte düğünlere kendi isteğimleymiş ama katılmadım veya işte oynamak hiç istemedim ama eğer oynamış olsanız hemen ayy işte ne biçim insan bak oynuyor, daha yeni gibi mesela diyorlar. Yani çok fazla böyle yaklaşım var ya da şöyle mesela ben cenazede çok çok kötü olmuştum. Yani bilincim yerindeydi ama şöyleydi. Garip bir şekilde ağzımla konuşma isteği yani bilincim yerinde her şeyin farkındayım ama örneğin çok basit söyleyeyim bir şarkı söyleme isteği yani ağzımı tutamadım yani. Konuşuyorum, saçma sapan konuşuyorum ama yani onu yapmak istediğim için de değil. Sanki böyle bir şey beni itiyor konuşmaya. Mesela çok komik ama bu kız delirdi galiba demişler.

S: Hemen damgalama.

C: Şey demiş mesela anneannem adı çıkacak, delirdi diye adı çıkacak filan aman biraz odaya mı götürsek falan gibi. Hani bana orada diyebilirler, deli diyebilirler yani fark

etmez yani de hemen böyle mantıksal düşünmeye eviriliyorlar yani. Öyle söyleyeyim. Kültürel olarak.

S: Genel olarak söyledığınız şeyler, sizin bu yaşadıklarınız yani bu süreci nasıl etkiliyor? Hani toplumun bu yaklaşımı insanları nasıl etkiliyor?

C: Hocam daha da uzaklaştırıyor açıkçası insanlardan uzaklaştırıyor. Bir de şöyle söyleyeyim, şunu fark ettim; ben uzun zamandır zaten bu şekilde yaşıyorum. Beni anlamayacak hiçbir kişiye bu olayı anlatmıyorum. Mesela benim yakınımındaki insanlarda bile çok nadirdir bilen benim kardeşimin vefat ettiğini. Neden? Çünkü şunu sevmiyorum; kardeşim işte vefat etti. Nasıl vefat etti? İşte boğularak vefat etti. Ben çok derinden anlatacağım tam... Ha öyle mi ya yüzme bilmiyor muydu hani gibi çok basit.

S: Yüzeysel sorular.

C: Başka kardeşlerin de var aman olsun ne olacak ya işte gibi diyorlar ya mesela. Anında konuşmayı kesiyorum. Hiç anlatmıyorum. Sonrasında şeyi düşündüm yani beni anlamayacak, derinden bir şekilde benim hislerimi anlamayacak hiç kimseye anlatmadım. Dedim ya hani gerçekten anlayacak kişiler beni çevremde biliyorlar bu olayı. Mesela ben şu an bir okulda çalışıyorum. Bu okulda da çok nadir kişi bilir bu olayı. Çünkü öyle basit geçirtilmesini istemiyorum mesela.

S: Çok doğru davranıyorsunuz bence hani zaten dediğiniz gibi mesela 80 yaşındaki babası ölüyor işte yaşamış 80 yıl. Yani onun için öyle değil yani 80 yaşındadır diye veya engelli çocuğu, tek çocuğu var mesela onu kaybetmiş. Zaten engelliydi falan hayır o onun için sizin baktığınız gibi değil yani. Veya sizin başka kardeşlerinizin olması gibi hani bu o acının yaşanmamasını gerektirmiyor. O yaşanacak yani yaşanması gereken neyse o yaşanacak. Yani o ama dediğiniz gibi hani maalesef böyle bir yaklaşım var genellikle. Şey olarak hocam onunla böyle yarım kalan bir planınız, tamamlanmamış bir iş var mıydı? Şunu yaparız, şunu ederiz dediğiniz, bunlar sizi nasıl etkiliyor?

C: Özellikle tamamlanmamış bir işimiz yoktu. Çünkü şeydi daha çok küçük de bir çocuktuk o zamanlar. Daha yeni başlıyorduk biz hayata. Ama hep böyle şey yani örnek veriyorum bize çok anlam yüklüyordu. 2 ablası var, 1 abisi var. Yani abim var. Abim bizden biraz daha uzakta yaşadığı için ona çok aşırı böyle gönül bağımız var diyemem. Normal kardeş ilişkisi. Biz üçümüz büyüdük. Bizimle böyle şeydi yani örnek veriyorum arkadaşın mı, ablan mı? Bizi tercih ederdi. Çünkü biz çok iyi anlaşırdık. Yani örnek veriyorum işte hırsız polis oynamayı seviyor. Mesela biz de yanında hırsızız. O polisle kalıyor işte ne bileyim ellerimizi kollarımızı bağlıyor. Ben her şeye izin veriyordum. O da çok mutlu oluyordu kahkahalara boğulurdu filan. Nedir? Her genç çocuk gibi işte böyle araba alma hayali vardı işte bir gün ehliyet alacağım, araba alacağım, araba kullanacağım mesela yani. Kendi hayalleri vardı. Beraber yapmak istediklerimiz de zaten hep hayatın içindeki şeyler hani özellikle şunu da yapamadık dediğim bir şey yok. Yaşayacaktık. Daha başlamadan bitti her şey gibi oldu yani.

S: Hocam şöyle ilgili bu süreçte sizce sizin yaşadığınız en büyük problem, zorluk, güçlük ne oldu? Hani onun kaybindan sonra şu beni çok zorladı, şu beni bayağı yıpratmış gibi böyle veya işte şu sorun ortaya çıktı, ne yapacağımızı bilemedik gibi hani. Böyle bir şey var mı acaba?

C: Yani hocam düşünce boyutunda mı yoksa yani?

S: Düşünce boyutu da olabilir şey de olabilir, somut bir örnek de olabilir hocam.

C: Yani şöyle söyleyeyim. Bunu saklamaya çalışmak, bu duyguyu bastırmaya çalışmak beni biraz daha doğrusu fazlaca zorlamış olabilir yani. Çok üzgünsünüz. Bu üzgünlüğünüzü gösteremiyorsunuz gibi.

S: Bu çok zor bir şey aslında yani gerçekten de zor bir şey yapıyorsunuz. Hâlâ yapıyorsanız hâlâ çok zor bir şeydir bu. Yani bunu yapmak bayağı da yıpratır, insanı zorlar çünkü. Ama dediğimiz gibi demek ki işte yaşıyorsunuz veya çevrenizdeki olup bitenler herhalde böyle bir şeye itiyor sizi belli ki.

C: Yani evdeki herkes çok hassas bu konuda. Böyle bir eşyası bile ortaya çıkmaz ki aman görürüz de daha böyle bir ağlama krizleri olur, bir şey olur gibi mesela yani. Ne bileyim abimin mesela çocuğu oldu. Örnek veriyorum anneme mesela diyor ki işte istersen hani kabul edersen kardeşimin ismini koymak isterim. Mesela annem de yani hiçbirimiz kabul etmedik.

S: Çok iyi yapmışsınız. İyi ki de vermemişsiniz o yanlış bir şey olurdu yani.

C: Tabi.

S: Yani çok sevindim böyle bir şey yapmamış olmanıza. Çünkü o gözle bakardınız, onun yerine koyardınız, hayatını öyle belirlerdiniz belki. Yani iyi ki de olmamış bu. İyi bir karar bence öyle söyleyeyim.

C: Evet hocam, evet.

S: İnsanı zayıflatan aslında bazı şeylerden bahsettiğiniz, çevrenin yaklaşımı olabilir. Hani insanı güçsüzleştiren bu süreçte. Çünkü bu şöyle bir şey de olacak hocam, hani bu süreci yaşayanların nasıl bir yoldan geçtiğini de anlamaya çalışıyoruz. O yüzden hani bu süreçte insanı zayıflatan, güçsüzleştiren neler oluyor? Neler var? Yani şu şu insanları yıpratıyor, şunlar insanı üzüyor, şunlar insanın enerjisini düşürüyor gibi. Duygusal anlamda, duygularla ilgili bir şey de olabilir, başka şeyler de olabilir. Toplumun tutumu şeyi yani kısacası bir insanı güçsüzleştirebilecek, ona olumsuz yansıyabilecek neler var sizce?

C: Yani ölümden sonrayı kastederek değil mi?

S: Evet evet. Mesela şey olarak sizin söylediklerinizden çıkaracaklarımız mesela toplumun size yaklaşımı sizi zayıflatmıştı yani o süreç sizi zayıflatıyor bence. O güçsüzleştiriyor yani bu size karşı tutumu diyelim. Onun dışında belki mesela tam tersini düşünecek olursak bir aile birliği sizin kardeşler olarak birbirinizle ilişkiniz, bu süreci daha kolay atlatmanızı da sağlayabiliyor. Böyle hani şey olacak, ikiye bölersek bir tarafta iyi gelen şeyler, bir tarafta kötü gelen şeyler diye böyle de olabilir, öyle de yaklaşabiliriz olaya. Bana şunlar iyi geldi, şunlar kötü geldi gibi.

C: Evet. Yani şöyle söyleyeyim hocam; kardeşimin boğulma şeyi biraz şaibeli gibi. Yani bir arkadaşıyla birlikte giriyorlar. Sonrasında işte çocuk anlatırken duydum ama otopsiye gidiyor vesaire. Otopsi raporu var mesela örnek veriyorum abim bunu hiçbir şekilde bize göstermiyor. Otopsi raporunu almış. Şey diyor mesela, siz onu kaldıramazsınız falan diyor. Bu sefer diyorum ki acaba farklı bir şey mi var bu işin içinde. Ne bileyim arkadaşı mı itti, yanlışlıkla yani. Sonra o arkadaşını çok da severdi. Arkadaşıyla birlikte girmişti zaten. Çevredeki insanların bu şekilde yani onlar nasıl

onunla konuşuyorlar hâlâ işte çocuğun ölümüne sebep de olmuş olabilir gibi. Yani biz hiçbir şekilde olumsuz bir şey söylemedik çocuğa mesela hani ailesine hani olabilir bu bir kader. Zaten çok da severlerdi birbirlerini. Kaza da olmuş olabilir ama ben onu görmek isterdim otopsi raporunu. Mesela hani bir bakmak isterdim gibi. Bazı böyle gizli saklı şeyler kalınca insanın aklında bir soru işareti kalıyor.

S: Tabii çok haklı olarak.

C: Evet. Sonra hocam şunu söyleyeyim, insanı zorlayan şeyler dediniz. Mesela öldüğü yerde mesela bir göldü böyle derin bir göldü. Sanki orasında durmuş gibi. Oradan geçerken mesela hiç o tarafa bakmıyorum bile. Ya da baksam bile böyle nefret ederek bakıyorum. Hâlbuki aslında oranın bir suçu günahı yoktu yani hani.

S: Tabii. Geçiyor musunuz hâlâ hocam oradan?

C: Bizim evin yakınlarında bir yer. Mesela işte arkadaşları bu olaydan belli bir zaman sonra diğer başka arkadaşları kardeşimin. Oraya yüzmeye gitmişlerdi mesela. Bu beni çok üzmüştü. Sonra ben de onlara yazmıştım hani çok kırıldım diye. Hani sonuçta sizin de arkadaşınız yani onun öldüğü yerde bu şekilde nasıl yüzebiliyorsunuz?

S: Eğlenebiliyorsunuz diye.

C: Bana biraz tabii şey yapmışlardı hani kırılmışlardı. Ben de hani onları kırmak değildi amacım ama ben bir arkadaşımın öldüğü yerde yüzemem diye düşünüyorum. Bu benim düşüncem ama insanlar o kadar da çok önemsemiyorlar belki de bilmiyorum hani. Yani bunu söyleyeyim ya da insanların böyle olur olmadık yerde sorular sorması insanı zorlar, zorlayacak bir şey. Nasıl olmuş, neredeymiş vs. bu zorlayan bir şey olurdu. İyi bir şey de şu oluyor onu kesinlikle söylüyorum. Hatta böyle yakını ölen kişilere de özellikle böyle tavsiyede bulunuyorum. O süreçte yalnız kalmamak çok önemli. İnsanların gelmesi yani tabii ki sürekli ölümden bahsetmek değil. Taziye de değil de normal sohbet. Başka bir şeylerden bahsetmek vs. o çok kolay oluyor. Ama eğer ki kimse yoksa o evin içerisinde baş başaysanız belli bir zaman sonra, o zaman tabii daha kötü oluyor. Hani diyeceksiniz ki hocam biz de bu işin içindeyiz gerçekten yüzleşmeniz gerekiyor. Belki bunu diyeceksiniz ama biraz ani bir ölüm, ağır bir ölüm olunca da işte biraz zor oluyor yüzleşmek yani.

S: Evet, kesinlikle.

C: Evet, evet. Yani ben o süreçte gelen insanlara teşekkür etmek de istiyorum ki hani bizi yalnız bırakmadınız diye. Yalnız kalmış olsaydık hani sonrasında gelenler oldu hani ben size dedim ya belli bir zaman hatırlamıyorum bile. Sonrasında gelenler normal işte hayata dönmemizi biraz kolaylaştırdı diyeyim. Yani size insanların gelmesi gitmesi, farklı hayatın içine çekmeleri daha kolaylaştırdı bizi.

S: Çok iyi. Peki hocam şununla ilgili mesela bir kamu kurumunda çalışıyorsunuz, öğretmensiniz. Bu süreç nasıl etkiledi sizi yani tam tersi de olabilir. Mesela çalışmayan bir kişi olsaydınız veya hani çünkü çalışma hayatı olunca oradan arkadaşlar oluyor işte ister istemez ekonomik bir şey oluyor. Neyse yani hani çalışma hayatı bir şekilde etkiliyor insan hayatını. Bu sürece yansıyor mu sizce bu?

C: Yani şöyle hocam; öldüğünde ben çalışmıyordum. Ben okuyordum o an. Yani KPSS gibi bir gerçeğimiz var. O zaman hiç çalışmamıştım mesela hani odaklanıp da

çalışmamıştım. Ama bizim atamalarımız o zamanlar çok daha iyi olduğu için hani atanmıştım. Çok fazla beklemeden atanmıştım. Mesela kız kardeşim belli bir zaman şey yapamadı yani toparlayamadı işte derslere çok fazla odaklanamadı. İşe başladıktan sonra iyi bir mekanizmaya sahipseniz, bastırma mekanizmasına. Yani rol yapabiliyorsanız güzelce sorun olmuyor hocam yani. Ama dediğim gibi ben de çok fazla bahsetmeyi tercih etmiyorum. İş hayatında o yüzden öyle pek bir sorunla karşılaşmadım diyeyim yani. Sorunuzu doğru mu cevapladım hocam bilemiyorum.

S: Yok, doğru cevapladınız hocam. Hani bunu da güçlendirici bir faktör olarak değerlendirebilir miyiz?

C: Tabii ki. Hocam mesela şöyle düşünün ben mesela üniversite sondaydım. Üniversiteye başladım yani gittim, oradaki hocaların desteği çok oldu mesela. Yani onların beni anladığını çok hissettim. Yani ne bileyim yani böyle bir yerlere gezmeye gittik hani arkadaşlarım bile mesela hani çok şey oldu. Hadi şuraya gidelim, buraya gidelim. Tabii ki o insan içinde olmak çok daha olumlu yönde etkiliyor. İş hayatında olmak. Yani her sorundan uzaklaştırıyor bir şekilde. Yani olmadığı zaman da ben şahsen uyumayı tercih ediyorum. Yani olur ya böyle hani çok uyursunuz. Uyumayı tercih edip hani çok fazla bir uyanık kalmayayım ki hatırlamayayım gibi.

S: Fazla düşünmeyeyim.

C: Evet.

S: Hâlâ bunlar devam ediyor mu hocam şiddeti, bu düşünce şiddeti, hatırlama şiddeti yani hâlâ?

C: O kadar şiddetli diyemem tabii ki. Üstünden bayağı bir zaman geçti. Daha kabullenmiş durumdayız tabii ki. O kadar şiddetli değil. Sadece mesela ne pişmanlığım oluyor? Bir sürü videosu yani resimleri çok zaten. Videosu falan vardı. Ben de dedim ki yani biraz dedim bu videolarda kötü çıkmışız yani dedim, ben bunların hepsini sileyim. O zamanlar fotoğraf makinesi de vardı. Fotoğraf makinesini temizleyim güzelce yeni yeni videolar çekeriz zaten demiştim. Belli bir zaman sonra bu olay oldu. Öyle yıllarca niye sildim ben onu neden sildim, saçma sapan bile olsa şu an bir hani konuştuğu bir anı. Yani bir tane bile videosu yok yani o çok kötü. Bilmiyorum belki olsa daha güzel özlem giderirdim herhalde. Bu bahsettiğim zamanlar böyle akıllı telefonların çok da yaygın olduğu zamanlar değil. Şeyler çıkmıştı bu Canon, Nikon gibi böyle var ya hani fotoğraf makineleri. Fotoğraf makinemiz vardı ve onunla çekiyorduk. Başka da yoktu ama bu fotoğrafları var tabii ki ya. Videoları yok.

S: Peki hocam kayıptan sonra hayatınızda, ailenizde neler hayatınızda? Sizin kendi hayatınızda, yani hayata bakışınızda olabilir, yaşam biçiminizde olabilir. Daha önce yapıp şu anda yapmadığınız şeyler olabilir. Yani sizin hayatınızda neler değişti?

C: Hocam şöyle söyleyeyim; bir kere anne faktörü kayboldu. Yani annem çok çaktırmasa bile çok derinden etkilendi. Eğer bir evde anne mutsuzsa genel olarak evin bütün havasını da etkiliyor hani öyle diyebilirim. Annem genel olarak hep şöyle der işte ben yaşadığımı yaşamıyorum. Bu hissi biliyorum ya mesela annem çok mutlu olsa, ben de mutlu olurum diye düşünüyorum. Bizim hep birlikte bir resmimiz vardı genelde örnek veriyorum annem, sana diyorum şey alacağım mesela işte takı bilezik bir şey. Ben bu saatten sonra ne takısı ne bileziği zaten ölmüşüm diyor. Ya böyle hep böyle depresif bir modda olduğu için hani diyorum ki keşke mutlu olsa. Bir şeylerle

mutlu olsa ben de mutlu olurum. Çünkü anne çocukları çok etkiliyor. Annenin ruh hâli evin havasını çok değiştiriyor. Öyle bir değişiklik oldu. Tamam güzel, iyi. Her şey hoş gibi görünüyor ama ben biliyorum ki içinde yapılan hiçbir şeyden gerçek anlamda haz duymuyor. Çünkü aklı hep ölen çocuğunda kesinlikle. Ama bunu anlatırken sakın şöyle algılanmayın hocam, kıskanmak gibi değil. Ben onu mesela kardeşimi hiç kıskanmadım. Mesela kız kardeşimi kıskanmıştım. Öbür küçük kardeşimi kıskanmamıştır mesela hani. Çünkü onun benim dünyamdaki yeri çok ayrı. Yani çocuğummuş gibi gördüğüm için hani onun seviliyor mesela şunu çok iyi biliyorum. Bizim evimizde en çok sevilen insan odur mesela yani çok da mutlu oluyordum yani çünkü çok sevimli bir çocuktu gerçekten. Yani bilemiyorum. Mesela annenin ruh hâlini etkiledi. Hani babayı da etkiliyor ama baba o kadar çaktırmıyor her şeyi biliyorsunuz babaları.

S: Fark var cinsiyetler arasında da fark var. Erkekler biraz daha bastırıyor yasını.

C: Tabii ki hocam. Şimdi benim ruh hâlim ister istemez... Dedim ya hayat sevinci birazcık düşüyor. Bir şeyleri yapma isteği gidiyor yani. Hatta belli bir zaman evlenmek filan bile hiç düşünmemiştim yani. Bir 5 yıl sonra zaten evlendim hani böyle sanki o gitti, ben de bütün hayata küsmeliyim işte evlenmemeliyim mesela, hayat kurmamalıyım. Sanki böyle ihanetmiş gibi. Kafada öyle oluyor yani.

S: Peki şey olarak hocam evliliğiniz etkiliyor mu bu süreci? Yani neticede şöyle; bu ciddi bir karardır aslında ve bu kararlar hani insanın hayatla bağımlı da güçlendiriyor bir şekilde. Çünkü var olduğunuzu daha çok fark ediyorsunuz. O bu sürece nasıl yansıdı evliliğiniz diyelim? Yani sizin bu ruh hâlinize, sizin duygularınıza, sizin yaşam biçiminize nasıl yansıdı? Yas süreciyle ilgili olarak soruyorum tabii ki.

C: Şey oldu hocam. Biz zaten eşimle tanışıyorduk o zaman. Görüşüyorduk. Benim eşim de öğretmen. Onun da dersine girmişti. Kardeşimi de tanıyan birisi. Çok da seven yani benim kardeşimi böyle sevmeyen, büyük küçük yani değişik bir çocuktu gerçekten yoktu yani. Çok iyi niyetli bir çocuktu. Benim eşim onu tanıdığı için benim o yas sürecimde bana çok destek oldu. Yani beni anladığını çok hissettim. Mesela yüzeysel değil. Mesela ben gece yarısı da sabaha kadar ağladığım zaman mesela olmuştur. O mesela çok rahat bir şekilde dinlerdi. Yani gece isterseniz 3'te arayın. Hani şunu da demezdi mesela ağlama. Yani ağlama kelimesi ne demek? Ağlama ağlama. Tamam da dememeli. Hani seni ağlarken dinlemesi önemli yani. Benim eşim o süreçte gerçekten çok destek oldu bana, yani inanılmaz destek oldu. Sadece şey demişti bana: Yani şimdi ben seninle evlenirsem işte yani ona ihanet gibi işte eğleniyorum, mutluyum gibi gibi olmuştu yani. Tabii ki o süreçler biraz geçti. Şu an çok iyiyiz. Yani ondan bahsedince benim ona ne kadar derin bir his duyduğumu en azından biliyor benim eşim. Sürekli ağlamam, sürekli şeye girmiyorum böyle ama bazen işte atıyorum ismi geçiyor. Benim mesela çok derinden işte gözlerim dolar şey yapar. O hemen anlıyor yani. Anlıyor olmak güzel bir şey. Anladığını biliyorum.

S: Bence sizin için gayet güzel bir destek vermiş oluyor aslında. Hani sizi anlayan birinin hem eşiniz olması, en yakınındaki insanın sizi anlıyor olması gayet güzel bir şey bence.

C: Evet hocam.

S: Baş etme stratejileri olarak işte şunu yaptım, şunu ettim, bunları kullandım veya yani var mı böyle yasınızla baş etmenin bir yolu? Mesela bastırma da bunun için de değerlendirilebilir belki, bastırmayı tercih ettiğinizden bahsettiniz.

C: Ben onu çok kullanıyorum hocam. Ben onu çok kullanıyorum. Bana iyi geliyor herhalde bilmiyorum. Belki de ileride patlak verir mi bu duygum bilmiyorum. Ama yani mesela kıyafeti var bende. Ama böyle gizli saklı bir yerdedir. Örneğin dolaptadır.

S: Açıp bakmaz mısınız?

C: Çok nadir. Hemen de kapatıyorum zaten. Mesela fotoğrafları vardır. Yani bir poşet var, o poşetin içinde bütün eşyaları. Sadece orada kalıyor. Böyle fotoğrafı yoktur evin içinde. Bizim evimizde olmaz.

S: Hocam bunlarla ilgili böyle söyleyeceğim çok şey var ama görüşmeyi de uzatmak istemiyorum aslında sizin de vaktiniz yok diye.

C: Yok hocam biraz zamanım var gene.

S: Teşekkür ederim. Hocam yüzleşmenizde yani siz de bilirsiniz, fayda var. Tabii ki hani böyle mesela tam tersi mesela terapilerde şöyle yapıyorlar: hani en sevdiğiniz bir fotoğrafını getirin. Onun üzerine biraz konuşalım mesela. Hani sizinle görüşüyor olsak böyle bir şey yapardım. Hani orada saklamak, kapatmak yerine onun üzerine konuşurduk veya işte elbisesiyle ilgili böyle ne bileyim o elbiseye bakınca ne hissediyorsunuz? Hangi duyguları yaşıyorsunuz? Yani hatta mesela belki elbisesiyle konuşmayı bile denersiniz. Sabah uyandığınızda günaydın. Yani bu da olabilir hani.

C: Aslında evet doğru söylüyorsunuz. Belki bundan sonraki süreçte bunu düşünebilirim.

S: Hocam şey olarak böyle hani çok görüş var. Yani isterseniz görüşebiliriz ama bu çok şey var. 2 yıldır bu konuyla ilgili araştırma yapıyorum. Birkaç eğitim de aldım. Zaten bunun üzerine de gitmeyi düşünüyorum ama hani böyle iyi gelebilecek hani bazı şeyler mesela ona bir mektup yazma gibi olabilir. Yani gitti işte mesela boğulduğu yerle ilgili orayı ziyaret edebilirsiniz. Gidin orada onu anın yani. Bu gayet iyi gelir size. Onu söyleyebilirim yani. Hani oradan geçmemek yerine gidin, orada bir vakit geçirin. Gerekirse sohbet edin, konuşun. Eşinizle birlikte de gidebilirsiniz rahat hissedeceksiniz hani böyle birkaç şey vardı söylemek istediğim. Hani şu anda benim hatırladığım bu tür şeyleri yapmanızı ben öneriyorum.

C: Doğru hocam.

S: İyi geleceğini düşünüyorum bunların. Hocam maneviyatla ilgili, inançla ilgili gerçi en başında sanki söylediniz ama bu sürece nasıl yansıyor insanın inancı? Yani sizi nasıl etkiledi?

C: Bence çok önemli ve etkiliyor. Çok etkiliyor. Yani ölmekten sonra yaşamın var olduğuna inanmayan bir kişi için tamamen kaybolur. Doğrudur diye düşünüyorum hani öyle insanlar da var da yani ben orada buluşacağımızı düşünüyorum. O yüzden böyle beni gerçekten güzel bir şekilde hani bu süreci atlatmama da yardımcı oldu. Bir de şöyle; benim kardeşim vefat ettiğinde işte boğularak vefat edenler. Bunu birçok kişiden de duydum zaten hani. Şehitlik yani tamamen şehit olmuyor ama hani bu kötü

bir ölüm olduğu için. Yani onların yani sevdikleri kişiyi almadan gitmeyeceğine dair böyle hani hocalar da filan söyler ya.

S: Vefat etmeleriyle evet.

C: Evet, aynen. O yüzden böyle onun güzel bir mertebede olduğunu düşünüyorum. Allah bilir tabii ki de çocuktan yani o yüzden. Bir günahı vs.'si yoktu hani. Çok iyi bir mertebede olduğunu düşünüyorum. O beni çok rahatlatıyor mesela. Sonra da diyorum ki bu dünya diyorum birazcık şey ya, kötü bir dünya şu anda. Evet şu anda daha kötü. Yani o bu dünyayla mücadele edemezdi diyorum. Sanki böyle biraz daha mı iyi oldu diye kendi kendime de çok dediğim zaman oldu yani. Hani bu dünyanın kötülükleriyle mücadele edemezdi. Öyle bir çocuk değildi çünkü yani. İyi niyetli bir çocuktan bayağı bir. Bazen de bunu da düşünüyorum.

S: İyi düşünmüşsünüz hocam hani onun nerede olduğuyla ilgili bir olumlu düşünceye sahip olmanız evet sizi de rahatlatır. Siz de söylediniz zaten bunu. Ki öyledir de inşallah. Yani evet o çünkü şöyle oluyor mesela tam tersini düşünün. Mesela bazıları işte bir cinayet işliyor sonra kendi de ölüyor diyelim. Yani şimdi insanlar bir kere bunu mesela dile getirmek istemiyor. Suç işlemiş. Bir insanın yaşamına son vermiş. Kendi de ölmüş. Mesela bunu böyle bir şeyle karşılaştırdığınızda tabii ki onun nerede olduğuyla ilgili bir şey düşündüğünüzde arada çok fark oluyor, ister istemez insanı da rahatlatıyor tabii ki. Yani iyi ölüm, kötü ölüm dediğiniz kavramlar da var ve bunlar da tabii geride kalanlara da yakınlarını da bir şekilde etkiliyor. Hocam şeyle ilgili böyle biraz daha hızlı ilerleyeceğim. Çok az kaldı bu arada. Yeni yaşama uyumla ilgili böyle insan ne yapabilir? Siz ne yaptınız? Uyum sağlayabildiniz mi? Çünkü şey aslında hayat bir dengedir bu açıdan. O dengeyi korumak, sağlıklı bir şekilde korumak beklenen bir şeydir ama bu bazen olmuyor. Mümkün olmuyor bu. Yani sizce siz uyum sağlayabildiniz mi? Yaşam dengesini nasıl kurdunuz, kuruyorsunuz? Alışmak için ne yapıyor insan?

C: Yani ben uyum sağlayabildim. Ben sosyal biriyimdir. O sosyallik beni oldukça iyi etkiledi diyelim yani, hani içine kapanık biri değilim. Hani anlatmamam da sadece ona verdiğim değerle alakalı, o değeri anlayabilecek kişilere anlatırım. Mesela şu an size anlatıyorum. Şu an çok normal anlatıyorum. Ama bazen böyle çok çok duygu dolu oluyorum. Anlatamıyorum. Gerisi gelmiyor bir şekilde. Ama sonra tamamlıyorum yani böyle karşımdaki insanın anladığını bilirim çok rahatlıyorum. Sosyal biriyim yani gezmeyi, dolaşmayı çok severim. Kendi açımdan söylüyorum. O yüzden iyi yani hayata uyum sağlayabiliyorum.

S: Hocam peki mesela bu mezar ziyaretleri falan veya bunun gibi yaptığınız, rutin olarak yaptığınız şeyler var mı?

C: Evet hocam. Yani çok sık değil. Çünkü köyde o yüzden böyle sürekli gittiğim bir yer değil. Ama gittiğimde hemen hemen hepsinde uğramaya çalışıyorum. Yapıyorum yani.

S: Nasıl geliyor size onu ziyaret etmek?

C: Çok güzel geliyor. Sanki böyle gerçekten onu yani hissediyorum. Böyle bir rahatlama oluyor. Bir de ben hani gidince konuşurum genelde. Umarım beni duyuyorsundur diye söylerim mesela hani.

S: İyi yapıyorsunuz, çok güzel.

C: Aynen. Konuşurum. Yani bilmiyorum hoşuma gidiyor. Toprağını temizlerim. Üstündeki böyle yeşil otları filan. Güzel, iyi oluyor yani iyi geliyor insana.

S: Hocam bu özel günler oluyor. İşte doğum günü olabilir, bayramlar olabilir, ölüm yıl dönümü olabilir. Bu tür özel günlerde ne oluyor, ne yaşıyorsunuz, nasıl geçiriyorsunuz bu günleri?

C: Yani bayramlarda şöyle söyleyeyim...

S: Doğum günü de olabilir mesela.

C: Doğum günü evet doğum günlerinde kötü oluyor insan, kötü hissediyoruz. Hepimizin aklında zaten oluyor. Bir de benim mesela şeydi işte evlenme zamanım da tam onun ölüm mesela 2 Ağustos'ta öldü, 8 Ağustos'ta doğum günü onun. 2 Ağustos'ta öldü. 3'ünde otopsiye gitti. 4'ünde gömüldü. 2-3 gün sonra doğum günü. O aralar böyle yani Ağustos'un ilk haftası hep onunla ilgili şeyler. Benim de 7 Ağustos evlenme zamanım. Mesela hiç istememiştim o tarihlerde olmasını. Yani kötü bir tarihler. Yani fırsatlar öyle olması da hani onu almıştık mesela. İlk bir hafta böyle şey oluyor yani gerçekten ruh hâlim böyle kötü oluyor. Bir hafta sanki o olay tekrar yaşanmış vs. gibi mesela hani bilmiyorum artık. Benim düşünce yapımla da alakalı olabilir yani o haftanın kötü geldiğine inanıyorum.

S: Bu bayramlarda falan nasıl oluyor bu anmayla ilgili, şeyle ilgili? Bayramlar nasıl geçiyor o aile içerisinde, kendiniz nasıl..?

C: Yani ilk baştaki gibi değil. Herkes normal bir bayram havasında geçiyor, öyle çok bir gün öncesi zaten ziyaretler oluyor. İlk başta da daha farklıydı tabii ki yani bayram bayram gibi değil de sanki böyle bir ölüm havasında geçerdi. Şu an üstünden biraz zaman geçtiği için ilk baştaki kadar böyle yoğun bir şey yaşanmıyor. Bayramımız kötü geçmiyor yani.

S: Peki hocam bu süreçte ilk dönemlerde, ilk günlerde böyle istemeden de olsa bir destek aldığınızı söylediniz ilaç ve bir destek. Ne kadar sürdü, nasıl kestiniz, size nasıl geldi?

C: Hocam şöyle söyleyeyim; bayağı ağır bir ilaçmış. Yani miligramı filan ağırmış sanırım. Benim çok şey etkiledi yani bilincim kayboldu. Bilmiyorum ilaçlarla alakalı da olabilir. Yani sürekli uyudum ve aşırı derecede kilo yaptı bana. Yani uyuduğum için. Yani ben çok uygun bulmuyorum açıkçası. Yani keşke olmasaydı diyorum. Yani keşke onu sonrasında yaşasaydım.

S: Peki sizce psikolojik destek nasıl olur bu süreçte? Siz de bir psikolojik danışmansınız aynı zamanda.

C: Bence çok iyi olur hocam. Yani şöyle ben mesela okula gittiğimde üniversiteye, derse girdik. Tabii benim istemsizce çok yüzümden tabii haberim yok ama o kadar asıkmış ki suratım. Mesela ben hiç unutmuyorum bazı anları. Mesela bir psikolojik danışman hocamız vardı. Çok da kıymet verdiğim, iyi de bir insan ve çok da yoğun bir insan açıkçası ve o kadar yoğunluğun içerisinde beni fark etmesi, bana o soruyu sorması bile o kadar böyle paha biçilmezdi ki. Dersteydik. Ders çıkışında: "Nihal bir yanıma gelir misin?" dedi bana. Ben mi dedim, hani böyle bir şaşırdım. Hani bilirsiniz ya hocam üniversite kalabalıktır, hocanın başı yoğundur filan. Ben mi dedim böyle

çevreme baktım. Evet Nihal sen dedi. Çıktık koridorda yürüyoruz. Nihal dedi hani sen tanıdığım birisin. Çok güler yüzlü, pozitif birisin. Senin suratında dedi o kadar kötü ki dedi, o kadar asık ki dedi ilgimi çekti derste dedi. Bir şey mi oldu dedi. Yani bu soruyu sorması bile hocam.

S: İlgilendiğini göstermesi.

C: Yani inanılmaz iyi geldi. Bir odama gidelim mi vs. sonra onu anlattım. Bana depresyon ölçeği filan doldurdu. Ben seninle ilgilenmek isterim falan gibisinden. Yani konuştuk. Devam ettirelim konuşmayı filan dedi bana. Sonrasında işte bir gün yine başka bir dersteydik. Derste oturuyorduk. Ara geldi, ara teneffüs geldi hani diyorum ya böyle bastırmak aslında çok iyi bir şey değil. Haklısınız bu konuda. Arada yani nedense bir ağlama patlaması oldu bende yani istemsizce yani ben kendimi durduramıyorum. Tabii arkadaşlar da olayı biraz biliyorlardı. Beni hemen hocanın yanına götürdüler, gittik. Biraz sohbet ettik filan. O dersine gireceğim hoca ne oldu filan diye bir sormuş benden sonra. İşte arkadaşlar da bahsetmişler. Sonrasında o hoca da beni yanına çağırdı dedi işte yani gerçekten çok üzülüyorum. Hissettiğini anlıyorum yani. Ben dedi bir gün çok gezen de bir insanım. Yolun eğer Giresun'a düşerse ben senin aileni ziyaret etmek isterim. Etmese bile yani söylediği o cümle, o anki böyle hani yani sırtını sıvazlaması filan... Hani çok fazla destek, psikolojik destek almadım açıkçası. Sohbet havasında oldu birazcık. Devam etmedim. Ama devam etsem eminim çok iyi gelirdi yani.

S: O zaman şey aslında hani psikolojik bir destek olsa veya mesela bu tezin yapılma sebeplerinden bir tanesi de o. Bir yas danışmanlığı ekibinin kurulması. En azından ihtiyaç duyanlara bir rehberlik, danışmanlık işte sizin söz ettiğiniz gibi nasıl geçiyor nasılsınız gibi. Böyle bir ekip olsa, tabii işin içerisinde sosyal çalışmacılar, -sosyal hizmet akademisyeniyim bu arada- işte psikolog, işte psikolojik danışman böyle din görevlisi yerine göre böyle bir ekip olsa ve bu süreçte bir danışmanlık yapılsa, yas danışmanlığı nasıl olur sizce?

C: Hocam mükemmel olur. Ama şu konuya açıklık getireyim. Kesinlikle psikiyatri ilk başta devreye girmemeli diye düşünüyorum, benim görüşüm. İğne yapıyorlar, ilaç veriyorlar vs. Beni atlamışlardı biliyor musunuz o süreçte? Yani cenaze sürecinde bana iğne falan yapmadılar. Beni unuttular bence. O yüzden ben o kadar çok ağladım, o kadar çok haykırdım, bağırdım, çağırdım ki. Yani ben güzel atlattım. Sonrasında bana ilaç verdiler. Ha dediler, bu kız kaybolmuş, arada biz bunu bir götürelim. Yani olmamalıydı bence.

S: Ne kadar sonra yaptılar hocam onu?

C: Cenaze bitti. Gömüldü. Sonrasında baktılar ki şöyle bir etrafta bu kız ne yapıyor? Sonra dediler ki götürelim. Ya ben diyorum ki ben gitmek istemiyorum diyorum ama sizi tınlayan da olmuyor o süreçte çok fazla. Çünkü hocam saçma değil mi yani? Türkü söylüyorum ya, şarkı söylüyorum filan. Yani garip garip. Yani biliyorum çok saçmalıyorum şu an hani diyorum yapmak istiyorum, ben konuşmak istiyorum. Ben işte şarkı söyleyeceğim filan diyorum. Dediler herhalde gidiyor. Gitmeden hemen yakalayalım ondan sonra ama sonra uyuyorum yani uyuyorum. Keşke sonrasında yaşasaydım bence.

S: Evet benim görüştüklerimin içerisinde böyle olanlar var. Hatta ilk anında mesela haberi alıyor sonra bir şekilde iğne yapılan bir iki görüştüğüm kişi oldu.

Onlar da öyle. Yani ben onların yüzünden göremedim, konuşamadım annemle, görmek istiyordum neden bunu bana yaptılar? En büyük pişmanlığım o falan. Hani sizin biraz geç olması bence iyi olmuş.

C: Evet evet.

S: Şöyle tavsiye ediliyor hocam bazen böyle intihar düşüncesi, kendine zarar verme düşüncesi olabiliyor. O tür durumlarda sizin yaptığınız tavsiye ediliyor, öneriliyor. Böyle bir düşünce yok yani yasını yaşıyorsa yaşasın yani.

C: Tabii ki.

S: Yani kendisine zarar verecekse evet yapılıyor bu. Öneriliyor ama onun dışında tabii yaşasın yani ne yaşıyorsa yaşasın. Çünkü o anda yaşanmadığı zaman erteleniyor. O yaşanacak yani.

C: Bir de bu benim yaşamış hâlim düşünün yani. Ben böyle inanılmaz yaşadım. Hatta ne oldu? Cenaze sırasında abim gelip bana dedi ki Nihal, biraz normal davran istersen yani şey, kendine gel. Anneme destek olmamız lazım dedi. Dedim ne diyorsun sen? Böyle hani yani ne desteğinden bahsediyoruz? Yani ben umurumda değil. Kimin ne yaptığı yani isteyen ağlasın, isteyen ağlamasın. Yani o yüzden ben böyle duygumu çok çok yaşadım. Yaşayabildiğim için de baktı ki gerçekten ben bunu yaşamak istiyorum. Sonrasında karışmadı. Çünkü ben orada kendimi tutsam, anneme destek olayım yok ona şey yapayım hani bilmiyorum o anda bence insanlar bırakılmalı.

S: İyi yapmışsınız.

C: Yani o anlarda özgür olmalı diye düşünüyorum. Ondan sonra tamam, destek olmak istiyorsa olabilir. Ama ilk başta o yası yaşamak yani o acıyı yaşamak, atmak, bağırarak, çağırmak gerekiyor yani.

S: Bu yas danışmanlığı uygulamasının işte dediğim gibi yerine göre ayda bir olabilir, yerine göre telefonla aranır, yerine göre hani böyle bir birim kurulsa içinde hatta yurtdışında mesela İngiltere'de okullarda var. Ben biraz da onunla ilgili birkaç soru sormak isterim size. Yakınını kaybeden, ebeveynlerini kaybeden çocuklar oluyor, öğretmenini kaybeden çocuk oluyor. Sınıf arkadaşını kaybeden çocuk oluyor hani bu okulun da içindeki tabii yaşamın her yerinde ama böyle bir şey de var yani. Dolayısıyla hani bunu görmezden gelmek veya işte kendi hâline bırakmak her bireyi bir başına bırakmak belki çok sağlıklı olmayabiliyor yani. Sonradan daha travmatik hâle gelebilir bu süreç.

C: Kesinlikle hocan.

S: O zaman şeyle ilgili bu yas danışmanlığı uygulamasıyla ilgili düşünceniz olumlu.

C: Kesinlikle olmalı.

S: Okullarda hocam böyle vakalarla yüzleşiyor musunuz? Oluyor mu? Ne yapıyorsunuz?

C: Hocam mesela şu anki yani yaşadığım şey de zaten varmış yani mesela bakıyorum e-okuldan. Anne babası ölmüş. Annesi ölmüş çocuklar var ama ben buradayken olmadı mesela hani kayıp yaşayanlar olmadı. Tabii ki hani olan arkadaşlar var. Bu hani

psikososyal müdahale çalışmaları var. Orada yas süreciyle ilgili bir kitapçık var mesela hani genelde onun yapılması.

S: Milli Eğitim'in bir çalışması mı bu hocam?

C: Evet hocam. Şimdi Milli Eğitim Psikososyal Müdahale kapsamında şu pandemiden sonra içinde yasin da olduğu 7 tane şey yayınladı. 7 ya da 6 işte göç, doğal afet, ölüm, yas gibi gibi. Hatta böyle hepsinin ayrı ayrı kitapçığı var. Önleyici çalışma ve güçlendirici çalışma diye ikiye ayırmış. Eğer ki olursa şayet okulda bir yas süreci oldu, ciddi bir şey yaşandı. O kitapta etkinlikler var. Onların yapılmasını söylüyorlar.

S: Kurum danışmanlardan mı bekliyorlar bunu hocam?

C: Evet evet hocam.

S: Hocam size zahmet onları benimle mail yoluyla belki paylaşırsanız.

C: Bakarım hocam. Tabii ki yani ben size atarım.

S: Genel olarak bu görüşmemizi değerlendirecek olsanız sizce nasıl geçti? Ne söylemek istersiniz?

C: Çok güzel geçti. Sizi tanıdığımı çok memnun oldum hocam gerçekten.

S: Ben de çok memnun oldum.

C: O dinleme hissini veriyorsunuz. Yani üstünkörü aman bir çalışma, bunu da yapayım da bitireyim gibi değil. O yakınlığı, samimiyeti insan hissediyor. Teşekkür ediyorum.

S: Ben teşekkür ederim hocam böyle güzel yorumlarınız için.

C: Gerçekten güzel de bir çalışma yapıyorsunuz. Umarım birçok insana faydası dokunur. Yani ben bu süreci az çok biliyorum. Diyorum ki bastırma mesela o mekanizmayı biliyorum mesela yaptığımı da biliyorum ama çoğu insan bunu adlandıramıyor, bilmiyor. O yüzden çok değerli bir çalışma aslında. Olması gereken bir çalışma. Özellikle böyle genç ve ani ölümler için söylüyorum. Mesela benim kardeşim hasta olsaydı belli bir zaman sonra ölseydi bu kadar etkilenme, etkilenirdim ama bu kadar değil.

S: Hazırlanış oluyor.

C: Aynen hocam o yüzden böyle özellikle ani ölümlerde vs.'de böyle ekibin devreye girmesi o kadar inanılmaz bir çalışma olur ki. Çok da isterim size destek olmayı o anlamda.

S: Çok teşekkür ediyorum sayın hocam. Kesinlikle siz de çok değerli bilgiler paylaştınız. Çok güzel katkı verdiniz. Yardımcı oldunuz. Ben özellikle de sizinle şimdi psikolojik danışmanım deyince özellikle de görüşmek istedim. Çünkü bu öyle bir konu ki hani şey yani hani bunu yaşamak bir yana, bir de aktarma işi de var. Bu süreci yaşananları karşı tarafa aktarma süreci de var. Hani o yüzden de hani öyle düşündüm. Hem bu sürecin de bir parçası aslında. Maalesef ki böyle bir yaşanmışlık olmuş. O yüzden de sizinle görüşmeyi çok istedim. Teşekkür ediyorum katkılarınız için. Hocam kaydı durduracağım izninizle.

C: Rica ederim hocam tabii ki.

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğrenimini Batman'da tamamladı. 2007 yılında girdiği Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünden 2012 yılında mezun oldu. 2013-2015 yılları arasında Siirt AFAD'da sosyal çalışmacı olarak görev yaptı. 2015 yılından beri Artvin Çoruh Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. 2016 yılında İstanbul Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde yüksek lisansa başladı ve 2018 yılında mezun oldu. Ardından 2018 yılında Yalova Üniversitesi sosyal hizmet bölümü doktora programına kayıt yaptırmıştır.

YAYINLAR

Yelboğa, N., & Aslan, Ş. B. (2020). Sosyal Sorun Olarak Salgın Hastalıklar ve Sosyal Çalışmanın Halk Sağlığını Koruma/Geliştirme Görevi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 43-49.

Yelboğa, N. (2018). Yaşlı Ayrımcılığı ve Kadının Dışlanması. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 51-64.

Yelboğa, N. (2018). Maden İşçilerinin Psikolojik, Sosyal ve Ekonomik Açından Gündelik Yaşamlarının İncelenmesi: Murgul Bakır Madeni Örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 123-147.

Yelboğa, N., & Koçak, O. (2019). Ergenlerde Akran Zorbalığını Yordayan Bazı Faktörlerin Zorba ve Mağdur Bireyler Açısından Değerlendirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 2286-2320.

Yelboğa, N., & Koçak, O. (2019). Lise Öğrencilerini Akran Zorbalığına İten Nedenlerin Değerlendirilmesi ve Artvin Örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 771-802.

Yelboğa, N., Aydın, S., & Işık, A. (2022). COVID-19 Korkusu, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(2), 180-188.

Yelboğa, N., & Açıkgöz, N. (2020). Kovid-19 from social work perspective: psychosocial effects and social transformations.

Yelboğa, N. (2019). Analysis of sexual harassment under the rights of children. *Turkish journal of social work*, 3(2), 202-221.

Yelboğa, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşlılık Algısı: Borçka Acarlar MYO Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(70), 1084-1097.

Yelboğa, N. & Işık, A. (2022). Meme Kanseri Olan Kadınlar ile Onkolojik Sosyal Hizmet Uygulamaları. İçinde *Onkolojik Sosyal Hizmet*. Yeni İnsan Yayınevi, Ankara.

Yelboğa, N. (2017). Yaşlılıkta Ölüm Anksiyetesi. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(2), 53-68.

Yelboğa, N. & Varol, B. (2022). Yaş Temelli İnsan Hakları ve Hak İhlalleri. İçinde Türkiye'de İnsan Hakları ve Sosyal Hizmet-Yaklaşım ve Uygulama. Ed. Abdullah Işık. Nobel Yayıncılık. Ankara.

Yelboğa, N. & Aslan, Ş. (2021). Sosyal Çalışma, Sosyal Pedagoji, Sosyal Danışmanlık: Birbirinin Alternatifi mi, Bileşeni mi?. İçinde Sosyal Hizmetin Tarihi, Eğitimi, Etiği ve Farklı İhtiyaç Grupları-Selçuk Karacık'ın Anısına Armağan Yazılar. Ed. Yüksel Baykara Acar & Turgay Çavuşoğlu. Nika yayınevi. Ankara.

Abay, A. R. & Yelboğa, N. (2022). Sosyal Sermaye Kapsamında Taziye Kültürünün Yas Sürecinde Psikososyal Açıdan Değerlendirilmesi. İçinde Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Temel Alanında Akademik Çalışmalar-V. Ed. Cengiz Kahraman, Artikelakademi Yayınları.

