

YAKIN ÖLÜMÜNÜN BİREY ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

THE PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF THE DEATH OF THE RELATIVE ON THE INDIVIDUAL

Mustafa ATAK

Erciyes Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi
mustafaatak@erciyes.edu.tr
ORCID: 0000-0003-2913-411X

Zehra ATAK

Milli Eğitim Bakanlığı
zehraatak@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-9476-1764

ÖZ

Çalışmada yakın ölümünün birey üzerindeki tesirleri araştırılmış ve yakını kaybeden beş birey ile mülakat yapılmıştır. Mülakat sonuçlarına göre; lezzetleri acılaştırıcı olarak bilinen ölümle karşılaşmadan önce ölümün aslında tam manasıyla bilinmediği ancak kişinin ölümle karşılaştığında tarifsiz bir acı yaşadığı ve ölüme dair gerçek kanaatin ancak yakınlarında gerçekleşen bir ölüm sonrasında olduğu belirtilmiştir. Yakınları üzerinden ölümle karşı karşıya kalan bireylerin ölüme ve hayata bakışlarının değiştiği ifade edilmiştir. Dini inanç, davranış ve ibadetlerin kayıp sonrası yaşanan travmayı atlatmada önemli rolü olduğu, kayıp sonrasında ölü adına yapılan yardım ve bağışların, kutsal kitaplardan yapılan okumaların ve duaların kişinin ruhsal durumu üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Yakınlarında ölümü tecrübe eden kişilerin hayatın değerini bildikleri ve yaşamlarını öncesine göre daha anlamlı geçirmek için çaba sarf ettikleri de gözlenmiştir. Yakın kaybının bireyde pozitif etki meydana getirdiği görülmüştür. Çalışmanın yürütüldüğü süreçte yaşanan Covid-19 pandemisinin topluma olumsuz etkileri olduğu gibi varoluşsal anlam bağlamında olumlu etkileri de olmuştur. Bunların belki de en önemlisi ölüm farkındalığı sağlamasıdır.

ABSTRACT

In the study, the effects of the death of their relative on the individuals were investigated and at this point, five individuals who lost their relative were interviewed. According to the interview results; It has been stated that death is not known completely before encountering death that is known as having bitter taste but the person experiences an indescribable pain when he encounters death, and the real conviction about death is only formed after a death of close ones. It has been stated that individuals who are faced with death of their relative have changed their perspectives on death and life. It has been seen that religious beliefs, behaviors and worship have an important role in overcoming the trauma experienced after the loss; aid and donations made in the name of a person who died after the loss, readings from the holy books and prayers, have a positive effect on the mental state of the person. It has also been observed that people who have experienced death of close ones know the value of life and make an effort to spend their lives more meaningfully than before. It has been observed that the loss of relative has a positive effect on the individual. The Covid-19 pandemic, which was experienced in the process of the study, has positive effects in the context of existential meaning as well as having negative effects on society. Perhaps the most important of these is to provide awareness of death.

Geliş Tarihi:
15.09.2021

Kabul Tarihi:
28.09.2022

Yayın Tarihi:
30.12.2022

Anahtar Kelimeler

Ölüm,
Ölüm algısı, Ölüm korkusu, Hayatın anlamı.

Keywords

Death, Perception of death,
Fear of death,
Meaning of life.

DOI: <https://doi.org/10.30783/10.30783/neysosbilim.996175>

Atıf/Cite as: Atak, M. ve Atak, Z. (2022). Yakınlarının ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(4), 1913-1927.

Giriş

Başkasının ölümüne yürüyüşünü gözlemlemek diğerlerinde ölümüne ve hayata bakış noktasında önemli farkındalıklar kazandırmaktadır. Yakınını kaybetmek insana, sevgisini göstermediği, takdir etmediği ya da af dilemediği durumlarda yaşamın neler getirebileceğini anımsatmakta ve hayattaki yakınlarına karşı insanı daha duyarlı kılmaktadır (Rinpoche, 2017).

Ölüm karşısında insan, eninde sonunda “Yaşamın anlamı nedir?” sorusuyla yüzleşmek durumundadır. Kuramsal olarak “Yaşamın anlamı nedir?” sorusunun cevabı basit görünse de bu cevabı verebilmek, anlamlı bir yaşamı, entelektüel bir çabayı, yaşamın her ayrıntısının derinlemesine irdelenmesini ve düşünülmesini gerektirir. Koestenbaum, ölümle yüzleşmenin ortaya çıkardığı psikolojik iyi olmaya ilişkin bireysel değişimleri; korkuyu etkisizleştirerek yaşamın tadına varma, yaşamda samimiyetin önemini fark ettirme, önemli şeyler yapma kapasitesi kazanma, kişilik bütünlüğünün kazanılmasını sağlama, dürüst bir kişiliğe sahip olma, özellikle yaşlılar için geçmiş yoluyla da yaşamın anlamını bulma şeklinde özetlemektedir (Rinpoche, 2017). Buna göre yakınları ve sevdiklerinin ölümleriyle karşılaşmayan ya da kendi ölümleriyle yüzleşmeyen sadece başkalarının bunu nasıl yaptıklarını okuyanların deneyimleri, yaşamın kutsallığı, güzelliği ve gerçek değerinin farkına varılmasını sağlayamayacaktır (Koestenbaum, 1998).

Ölüm olgusuna ilişkin nitel ve nicel çalışmaların artış gösterdiği psikoloji alanında özellikle ölümün kaygı boyutunu psikolojik açıdan değerlendiren araştırma ve incelemelerde 1960’lardan sonra artış görülmüştür. 2000’li yıllara kadar ölüm olgusuna ilişkin olarak geriatri ve terminal dönem hastalarında ölüm kaygısı, ölüm kaygısının çeşitli meslek grupları ile ilişkisi, üniversite öğrencilerinde ölüm algısı, farklı uyruktaki öğrencilerde ölüm kaygısı gibi konularda karşılaştırmalı bazı nicel ve nitel çalışmalar yapılmıştır. Ölüm konusunun ruh sağlığı kapsamında değerlendirilmesinin akabinde psikoloji bilimi, ölümcül hastaya ve yakınlarına danışmanlık, yas danışmanlığı, ölüm korkusu, ölüm kaygısı gibi konular bağlamında ölüm olgusuna odaklanmıştır (Hulsey & Frost, 1995).

Ölüm fenomenini Türkiye’de psikolojik perspektiften ele alan ilk çalışmada Ünver, İstanbul’un Üsküdar, Karacaahmet ve Edirnekapı semtlerinde mezarlıklarda yer alan mezar taşlarındaki yazılardan yola çıkarak Türk milletinin ölüm karşısında hissettiği duyguların üzerinde durmuş, Türk insanının ölümüne karşı fazla korku duymadığı ve ölümü tevekkülle karşıladığı sonucuna ulaşmıştır (Ünver, 1938).

Şentürk, ölümü kabul ve ondan kaçış tutumlarına değinmiş, ölüm gerçeğini kabul edemememin neden olduğu psikolojik sorunlar üzerinde durmuştur. Ölümü İslami perspektiften değerlendirerek insanın kendisini psikolojik olarak ölüm olayına hazırlaması ve ölüm sonrası için sağlıklı bir inanç sistemine göre hayatını düzenlemesi gerektiği sonucuna ulaşmıştır (Şentürk, 1984).

Hökelekli, çalışmasında bireyin ölümüne dair tutumlarıyla inanç ve pratiklerinin arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Dindar kişilerin ölümle daha fazla meşgul olduklarını, ölümüne karşı olumlu bir tutum geliştirdiklerini belirtmiştir (Hökelekli, 1992).

Karaca’nın ölüm psikolojisi konusunda yaptığı çalışmada; değişik yaş ve gruptaki bireylerin ölümüne bakış ve ölüm kaygısı düzeyinin birbirinden farklı olduğu görülmüş olup ayrıca ölüm kaygısıyla dindarlık arasında ters yönde bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Karaca, 1997).

Kübler-Ross, ölümün psikolojik yönünü anlamak amacıyla ölmek üzere olan farklı cinsiyet ve yaştaki yüzlerce kişiyle görüşmüş ve her an ölmeyi bekleyen bu bireylerin reddetme, öfkelenme, pazarlık yapma, hüznü-depresyon ve kabul olmak üzere birbiriyle bağlantılı beş aşamadan geçtiklerini belirtmiştir (Kübler-Ross, 2010).

Araştırmanın problem cümlesi; “Yakın ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkileri nelerdir?” şeklinde belirlenmiş olup araştırmanın alt problemleri şöyle sıralanmıştır:

- Yakınını kaybeden bireylerin kayıp öncesi ile sonrasında kişilik yapılarında bir fark meydana gelmiş midir?
- Yakınını kaybeden bireylerin kayıp sonrası dini yaşantılarında bir değişiklik olmuş mudur?
- Yakınını kaybeden bireylerin kayıp öncesi ile sonrasında nefes alamama, uykuya dalma güçlüğü, kâbus görme vb. durumlarında bir farklılık meydana gelmiş midir?
- Yakınını kaybeden bireylerin kayıp öncesi ile sonrasında sahip oldukları ölüm korkusu ve ölümüne bakışları arasında bir fark meydana gelmiş midir?
- Yakınını kaybeden bireylerin kayıp öncesi ile sonrasında psikolojik destek alma noktasında bir fark meydana gelmiş midir?

- Yakınını kaybeden bireylerin kayba karşı verdikleri tepkilerinde kaybın yaşının, yakınlık düzeyinin ve kaybın ani ya da sürece bağlı olarak gelişmesinin sonuç üzerinde farklı etkileri olmuş mudur?
 - Yakınını kaybeden bireylerin geçmiş sorgulamaları ve gelecek planları kayıptan etkilenmiş midir?
 - Yakınını kaybeden bireylerin genel yaşantıları ve insan ilişkilerinde kayba bağlı olarak hangi değişiklikler meydana gelmiştir?
 - Yakınını kaybeden bireylerin hayata bakış ve hayatı anlamlandırmalarında nasıl bir değişiklik olmuştur?
- Bu çalışmada yakın ölümü sebebiyle ölüme tanıklık eden bireylerde meydana gelen psikolojik değişimler ortaya konulmuştur.

Kavramdan Temaya Ölüm

Canlı varlıkların hayatîyetlerinin son bulmasına ölüm adı verilir. Hayatın zıttı, hissiz kalmak, bitmek-tükenmek, deruni uyku, geçmek, sönmek, aşmak, bir şeyden kuvvetin gitmesi, hayvani kuvvetin yok olması ve ruhun bedenden kurtuluşu gibi anlamlara gelen ölüm (Bilmen, 1967) sözlükte, “bir insan, bir hayvan ya da bitkide yaşamın tam ve kesin olarak sona ermesi” şeklinde tanımlanmaktadır. (Atatürk Kültür, 1988)

Başkalarının can verişini sahici anlamda tecrübe edemeyip onların yanında olacağını bilse de insanoğlu, ölüm olgusunu anlamaya ve açıklamaya çalışmaktan vazgeçmemiştir (Heidegger, 2011). Var olduğundan beri sorgulamasına rağmen, ölüm sonrasına ait somut bilgilere ulaşamayan insan, ölüme karşı verdiği tepkilerle ve ölünün son yolculuğuna uğurlanmasına yönelik eylemlerle, ölümlle sonlanan hayatı bir şekilde anlamlandırmaya gayret etmiştir.

Varoluşçu psikoloji ölümü, varoluşun çözemediği fakat yaşamak zorunda olduğu belki de yaşamın anlamının içinde saklı olduğu en büyük gizem ve insanın içinde bulunduğu en büyük ikilem olarak görmektedir (Yanbastı, 1996). Ölüm gerçeği psikoterapi için büyük önem taşımakta, ölümün farkında oluş, bireyin hayat görüşünde kökten bir değişime neden olabilmektedir. Ölümün fizikselliği bireyi yok etse de ölüm fikri onu koruyabilmekte ve ölüm, insanı bir varoluş durumundan daha yükseğe çıkarabilen bir katalizör olarak hareket etmektedir. Ölümün farkında oluş, insanı önemsiz meşguliyetlerden uzaklaştırıp kişinin hayatına derinlik getirerek farklı bir bakış açısı kazandırmaktadır (Yalom, 2001).

Bireyin sıradan bilinç durumundan varoluşsal bilinç boyutuna adım atabilmesi için kalıcı izli, etkileyici bir tecrübe yaşaması gerekmektedir. Burada en etkili tecrübe ölümlle yüz yüze gelmektir. Ölümlle yüz yüze gelmek kişinin bizzat kendisinin ölüme ramak kala bir hadise yaşamasıyla olabileceği gibi yakınlarında ölümü bizzat duyumsayarak da gerçekleşebilmektedir. Yakinen gözlenen ölüm ve sonrasındaki ölüm tefekkürü, terapi sürecinde danışanda ciddi değişim sağlayabilecek itici bir güçtür (Yalom, 2017). Böylece birey, ölüm anksiyetesi ve korkusunun doğurduğu genel anksiyete, fobi, panik bozukluk gibi rahatsızlıklardan kurtulup sağlıklı bir bakış açısı kazanabilecektir. Temelde dengeli bir yaşam ve ruh sağlığı anlamına gelen psikolojik iyi oluş (Desi & Ryan, 2001), varoluşçu yaklaşımda otantik davranışlarla ilişkilendirilmekte olup bireyin ruh sağlığının yerinde olması ve ölüm kaygısıyla doğrudan yüzleşmiş olmasına bağlanmaktadır (Koestenbaum, 1998).

Rinpoche, duygusal olarak kabul edilip farkında olunsun diye ölüm hakikatinin defalarca tecrübe ettirildiğini; böylece ölümlle birey arasında canlı bağlantı oluştuğunu ifade etmektedir (Rinpoche, 2017). Sevilen birinin ölümünün bireydeki etkisi, güçlü ve çelişen duygulardan oluşan bir nehre atılmaya benzetilmekte olup bu, insanı, yaşamının yüzeyinin altında akan, nefes alamadığı karanlık sulara çekmektedir. Ostaseski'ye göre, bu iç yolculuğunun girdabından kaçmaya çalışan insan, çırpınmayı bırakıp teslim olduğunda, nazik akımlarla yeni bir hedefe taşındığını hissederek sonunda sudan çıkıp kıyıya yenilenmiş gözlerle adım atacak ve dünyaya yeni bir şekilde girecektir. Bu acı, kişiyi bireysel kayıplarının ötesine geçen derin bir anlayışa götürecektir. Ne zaman bir kayıp yaşasa insan, aslında hayatı daha derin bir şekilde tecrübe etmek için bir şansa daha sahip olmaktadır. Her şey bittiğinde insan hâlâ ölümden korkabilir ama yaşamaktan korkmayacak ve teslim olarak kendini hayata vermeyi öğrenecektir. Hayat yolunda ilerledikçe, bu dünyada sonsuz acı var olsa da ona cevap veren sonsuz şefkat olduğuna inanmayı öğrenerek belki de geçmişte bir şekilde kaybolmuş parçalarına erişecek ve bu farkındalık sayesinde hüzün yolculuğu, bütünlüğe giden bir yol halini alacaktır (Ostaseski, 2018).

Yakınların Kaybıyla Oluşan Ölüm Algısı

Yalom, küçük yaşlarda anne-babasını kaybetmiş, üç buçuk yıllık psikoterapiden sonra hayata karşı daha gerçekçi bakış açısı geliştirebilen şizofrenik bir hastanın ancak hayatın fâni olduğunu kabul etmekle tedaviye yanıt verdiğini ifade etmektedir (Yalom, 2001). Bu farkına varış iyileşmenin ilk adımı olmuştur. Hasta ölüme karşı sağlıklı kabul edilen bireyde olduğu gibi güçlü bir şekilde geliştirdiği savunma mekanizmasını terk ederek her şeye gücü yeterliğine ve zarar görmezliğine dair inancını bırakmıştı. Kendisinin Tanrı olmadığını ve insanların ölümlü olduğunu fark etmişti. Böylece ölmüş anne-babasının ikisinin de yaşadığına dair uzun süreli inancı kapsayan paranoid şizofreni hastalığının temeli artık çökmüştü. Hiçbir şey, her şeye gücü yetme hissini, ölümün kaçınılmazlığının kabulü kadar tahrip edemez. Bu nedenle şizofrenik hasta hararetle bir umutsuzlukla ölümü inkâra sarılır (Ostaseski, 2018). Ölümü kabul edip ona teslim olabilmenin sağlıklı bir ruh halinin oluşumuna destek verdiği düşüncesinden hareketle katılımcılara *kayıp sonrası ölüm korkularında ve ölüme bakışlarında bir değişiklik olup olmadığı* sorusu yöneltilmiştir.

Bir başkasının ölümü, insanı kendi ölümüyle yüzleşmeye de yaklaştırmaktadır. Birçokları için, yakın birinin ölümü varoluşsal farkındalık kazandırarak insanın kendi ölümünün gerçekleşebileceğini en candan biçimde kabul etmesini sağlamaktadır (Yalom, 2001). Kendi ölümünün gerçekleşebileceğini idrak eden kişinin gelecek planları da bu farkındalıktan etkilenir. Yalom'un bu iddiasından yola çıkarak yapılan bu çalışma kapsamında yapılan görüşmelerde *yakını kaybeden bireylere kayıplarından sonra geleceğe dair planlamalarında bir değişiklik olup olmadığı* sorulmuştur.

Ölüm olgusunu açık yüreklilikle ele almanın hayatı daha katlanılabilir kılma ve olayların gerçek durumunu daha iyi değerlendirebilme gibi bir ödülü olduğunu belirten Freud, Birinci Dünya Savaşı'nda oğlunu yitirmiş ve on altı yıl kanserle pençeleşmiş ve yaşamının ilerleyen yıllarında ölüm bilinci kazanmış olup (Türkçapar & Göka, 1992) insanın gerçekte var olan ölüm algısını ve ölüme karşı geliştirdiği tepkileri şöyle dile getirmiştir:

“Savaş, insanın ölümlerle daha önceki samimi olmayan ilişkilerini bozdu. Eğer birisi onu dinlemiş olsaydı, onun, ölümün bütün bir hayatın zorunlu sonu olduğuna, herkesin doğaya bir ölüm borcu bulunduğuna ve bu borcu ödemeye hazırlanması gerektiğine inandığını düşünürdü. Ölümün doğal, yadsınamaz ve kaçınılmaz olduğunu ilan etmeye hazır olduğunu sanırdı. Hâlbuki insan, gerçekte farklıymış gibi davranır. Ölümü bir yana itmeye, onu yaşamdan ayırmaya açık bir eğilim gösterir. Ölüm için mutlak bir sessizlik sürdürmeye çalışır. Daha da ötesi kişi için kendi ölümü hayal ötesidir ve ne zaman buna kendini zorlasa seyircilikten öte bir varlığı olmadığını anlar. Nihayetinde kimse kendi ölümüne inanmaz. İnsan sürekli olarak ölümün rastgele nedenselliğini, ileri yaşı, hastalığın bulaşıcılığını vurgular. Böylece ölümü bir zorunluluktan bir kazaya indirgeme eğilimi sergiler. Kendiliğinden ölen birisi için özel bir şekilde davranır, çok zor bir işi başarmış birine duyulana benzer bir hayranlık duyar ve mezarı başında öleni öven şeyler söyler” (Freud, 2018).

Gençlik, cinsellik ve güç tutkunu toplum bireyleri, ölümden kaçmak için farklı savunma mekanizmaları geliştirmektedirler. Bunlar, yaşlılardan ve hastalardan kaçmakta, çalışma hayatları bitmiş olan yaşlıları artık topluma yararlı olamadıkları için gözden çıkarmakta ve ölümü yalnız başlarına beklemeleri için onları bakım evlerine terk etmektedirler. Hâlbuki ölmekte olanlara yardımın, ruhsal bilgiyi de beraberinde getireceği, sadece bu ruhsal bilgi sayesinde ölüm olgusunun doğru şekilde anlaşılacak şekilde ölümle gerçekten yüzleşilebileceği iddia edilmektedir (Rinpoche, 2017). Ölmekte olanlarla ilgilenenler, ölümü daha yakından tanıma imkânı bularak yaşamlarına daha huzurlu ve cömert bir ivme ile devam ettiklerini belirtmektedirler. Bu sebeple çalışmada katılımcılara *kayıbedilen kişinin ölüm sürecinde yer alıp almadıkları* sorulmuştur.

Rinpoche, ölmek üzere olan birinin yanında olmanın kişiyi kendi ölümünü düşünmeye sevk ettiğini, bunun da sanılanın aksine kişiyi karamsarlığa itmek yerine daha anlamlı bir yaşantıya sürüklediğini ve kişinin kendine gelmesine katkı sağladığını şöyle dile getirmektedir:

“Ölmekte olan biriyle ilgilenmek kendi gerçekliğini cıvalanmış aynasıyla yüzleşmeye benzer. Bu aynada, acı korkunuzun ve paniğinizin çıplak yüzünü görürsünüz. İnsan olarak gelişmeyi hızlandıran en etkili yolun ölmekte olanlarla ilgilenmek olduğunu düşünüyorum. Ölmek üzere olan insanlarla ilgilenmek bile kendi içinde kişinin kendi ölümü hakkında derinlemesine fikir yürütmesi ve düşünmesidir ki bu ölümle yüzleşebilmenin ve onu kabullenebilmenin yollarından biridir. Ölmek üzere olan insanlarla ilgilendiğinizde, hayatın en önemli şeyinin ne olduğu konusunda açık ve net bir düşünceye, bir tür karara varırsınız.” (Rinpoche, 2017).

İnsan, sevdiklerinin kaybı sonrası yakından görerek derinden hissettiği ölüm olgusuyla ilgili önemli bir bilinç ve farkındalık kazanmaktadır. Ölüme dair oluşan bu bilinç sayesinde birey, hayatta oluşunun değerini anlamakta, değerlerine açıklık getirmekte, hayatında anlam bulmakta, kendini tanıyıp keşfetmekte, uğrunda yaşayacağı gayeler edinerek hedefine götüreceği girişimlerde bulunmaktadır. Ölüm, hızla akıp giden hayatı pişmanlıklar olmadan yaşayabilmek için iyi bir kılavuzdur. Hayatın sallantılı yapısı ile temasta buldukça yaşamın değerini bilen insan, bir dakikayı bile boşa harcamak istemez, ömrünü sorumluca kullanarak her ânını verimli geçirmek ister. Hayatın geçiciliğinin farkında olmak insana dengeli bir bakış açısı ve bilgelik kazandırır. Bu bağlamda *yakını kaybeden bireylerin yaşanan kayıp sonrasında hayata bakışlarında, hayati anlamlandırma durumlarında ve genel yaşantılarında bir değişiklik olup olmadığı* irdelenmiştir.

Yıldız'a göre yas sürecinin patolojik düzeye kaymaması, acı ve ıstırapların hayata anlam kazandırma yönünde dönüştürülebilmesi için dinsel inanç ve uygulamalar, örf ve adetler gibi sosyo-kültürel faktörler yas ile başa çıkma araçları olarak kullanılabilir. Bundaki başarı düzeyi, kişinin değerleri, dünya görüşü ve anlam haritaları ile doğru orantılıdır. Başa çıkma aracı olarak kullandığı ister dinsel inanç ve uygulamalar olsun isterse halk inançları olsun işe yaraması için kişide anlamlı bir karşılığının olması gerekmektedir (Yıldız, 2014). Sağlıklı bir ölüm bilinci geliştirme ve insanlara ölümü düşündürme konusunda her kültürün birtakım önlem ve önerileri bulunmaktadır. Hasta ziyaretleri, cenaze merasimleri, insanların bunlara katılmaya teşviki, ölünün adına yapılan hayırlar ve kabir ziyaretleri bunların başlıcalarıdır. Ölü namına iyilik ve yardımlarda bulunma, ibadet yerlerine başlılarda bulunma, ölü için kutsal kitaplardan metinler okuyup dualar etme gibi uygulamalar birçok dinde mevcut olup bunlar ölen kişiye yararlı olduğu kadar geride kalanın acısını hafifletmek için de etkili olan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu kapsamda çalışmaya katılan bireylere *kayıp sonrası dini inanç ve davranışlarında değişiklik olup olmadığı* sorulmuştur.

Volkan'a göre; yas tutma işi, kayıp sonrasında hem yaşamla hem de kayıpla uzlaşma çabası olup bunun iki bileşeni bulunur. İlki, kaybedilen kişinin geride kalan için anlamını görebilmek üzere ilişkiyi yeniden gözden geçirmek; ikincisi ise kaybı, geleceği olmayan bir anıya dönüştürmektir. Bu görevler tamamlandığında yasin sonuna gelinir ve karanlık dehlizden çıkılarak yeniden yaşama yoluna girilir (Volkan, 2017). Bu sebeple bu çalışmada katılımcılara *geçmişe dair pişmanlık ve sorgulamalarının yanı sıra geleceğe dair planlarının olup olmadığı* sorulmuştur.

Ölümlerle gelen kayıp, ister istemez var olan ilişkilerdeki dinamikleri etkileyerek aile ilişkilerinde önemli algısal değişiklikler yaşanmasına neden olmaktadır. Eş kaybı sonrasında çocuklarla olan ilişkilerin yeniden düzenlenmesi söz konusu olabilmektedir. Geride kalan eşin tekrar evlenmesiyle kaybedilen bağlanma figürünün yeri doldurulmaya çalışılırken meydana gelen bu yeni durum, aile bireyleri arasındaki ilişkilerin niteliğini de değiştirmektedir. Dul kalan yaşlıların bazıları, huzurevine yahut çocuklarının yanına taşınmak zorunda kalmakta ve bu durumda daha fazla sosyal ve duygusal desteğe ihtiyaç duyabilmektedir (Yıldız, 2012). Ölümün geride kalan gözü yaşlı bireyler üzerindeki bu etkileri göz önüne alınarak çalışmada katılımcılara *kayıp sonrası genel yaşantılarında ve insan ilişkilerinde değişiklik olup olmadığı* sorulmuştur.

Ölümden sonra kaybın acısını bastırmak için geride kalan kişi, ölen kişi ile özdeşim yapabilmektedir. Bu, babasının ölümünden sonra herhangi bir iş sahibi olmaya merakı olmayan delikanlının işlerin başına geçip babasından da başarılı bir şekilde işleri yürütmesi örneğinde görüldüğü üzere sağlıklı bir özdeşim olabileceği gibi eşi kalp krizinden ölen kadının sonraki süreçte ölenin hastalık belirtilerini göstermesindeki gibi sağlıksız da olabilmektedir (Volkan, 2017). Bu durum göz önünde bulundurularak katılımcılara *kayıp sonrası kişilik yapılarında değişiklik meydana gelip gelmediği* sorulmuştur.

Sağlıklı bir yas sürecinin akabinde olumlu birçok psikolojik etkisinden bahsedilen yakın ölümünün her ne olursa olun istenen bir şey olmadığı altını çizmek gerekir. Bu konuda oğlunu kaybeden bir hahamın tecrübe ettiği ölüme ilişkin olarak söylediği sözler benzer acıyı yaşayanların duygularını da yansıtmaktadır: “Oğlumun yaşamı ve ölümü sayesinde, hiçbir zaman olamayacağım kadar duyarlı bir insan, daha etkili bir din adamı ve anlayışlı bir yol gösterici oldum. Ama eğer oğlumu geri getirecek olsaydı bu meziyetlerin hepsini gözümü kırpmadan geri verirdim” (Volkan, 2017). Kişi, sevdiklerinin başına geldiğinde ölümü daha yakından izler ve yakıcılığını daha derinden hisseder. Karşılaşılan acılar ve yakınların kaybı ne kadar kazanım sağlarsa sağlasın insan, yine de kaybettiğine yeniden kavuşmayı her şeye yeğler.

Yöntem

Araştırmanın Yöntemi ve Modeli

Araştırma için Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvurulmuş ve kurulun 27/07/2021 tarihli ve 337 sayılı kararı ile çalışmanın etik yönden uygun olduğuna dair onay alınmıştır.

Çalışma, nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Ölüm olgusu ve yakınına kaybeden bireydeki ölümün etkileri araştırılırken ilk olarak konuya ilişkin kavramsal çerçevenin oluşturulması için doküman incelemesi yapılmıştır. Bu çerçevede çalışmanın ilk aşamasında ölüm, psikolojik etki kavramları araştırılarak literatürde tespit edilmiş yakınların kaybı sonrası meydana gelen psikolojik etkiler irdelenmiştir. Çalışmanın ilk basamağı olan doküman incelemesi yapılırken bu alanda geniş çaplı araştırmalarıyla tanınan varoluşçu psikiyatrist Yalom'un terapilerinden elde ettiği veriler esas alınmıştır. Ayrıca ölmek üzere olan binlerce kişiye ilişkin çalışmalarını kitaplaştıran psikiyatrist Kübler-Ross'un gözlemlerinden, ölmek üzere olanların bakımlarıyla ilgilenen ve psikolojik destek veren kuruluşun sahibi ve çalışanı psikolog Ostaseski'nin deneyimlerinden, yaşam ve ölüm üzerine çalışmalarını kitaplaştıran Rinpoche'nin görüşlerinden, kayıp yaşayan bireylerin kayıp sonrası yas süreçlerini konu alan çalışmalarında bilinen psikiyatrist Volkan'ın düşüncelerinden psikoloji alanyazınında istifade edilmiştir. Ayrıca din psikolojisi alanında ölüm psikolojisi çalışmaları ile bilinen Karaca'nın, dindar kişilerin ölümle daha fazla meşgul olduklarından dolayı ölüme karşı olumlu bir tutum geliştirdiklerini belirten Hökelekli'nin ve dini sistemlerin sundukları ölüm sonrasına ilişkin doktrinlerinin ölüme bakışı olduğu kadar dünya hayatını da etkilediğini ileri süren Yıldız'ın çalışmalarından yararlanılmıştır. Konuya ilişkin literatürün taranması sonucunda yakın kaybı yaşayan bireylerdeki değişimleri gözlenebilir hale getirmeye yönelik sorular oluşturulmuştur. Böylece literatürde belirtilen temaların çalışmaya katılan bireylerde gözlenip gözlenmediğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada alt problem başlıkları halinde ortaya konulan sorular kapsamında araştırmacı tarafından alan yazından elde edilen temalar, bu araştırmanın ana probleminin temaları olarak kullanılmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında yakın kaybını tecrübe eden gönüllü kişilerle nitel araştırma teknikleri arasında yer alan derinlemesine mülakat tekniği (Tekin H. , 2012) kullanılmıştır. Görüşmenin gerçekleştirileceği kişiler hakkında detaylı araştırma yapılarak bu kişilerin çalışma konusu hakkındaki fikir ve çıkarımları tespit edilmiştir. Görüşmenin ana konusu ile bu konular arasında oluşturulan bağlam neticesinde sorular hazırlanmıştır. Görüşme katılımcıların talepleri doğrultusunda yüz yüze veya görüntülü görüşme ile gerçekleştirilmiş, önceden belirlenmiş sorular, katılımcının kendi hayatıyla ilgili anlattığı anekdotların ışığında genişletilmiştir. Derinlemesine mülakat yöntemi kullanılan bu çalışmada katılımcının fikirleri kadar kişisel yaşamışlıkları ve duyguları da dikkate alınmıştır. Böylece katılımcılar konuya yönelik düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebilmiş ve bu yöntem sayesinde doğru ve nitelikli görüşler ortaya çıkmıştır.

Çalışmada yakın kaybı sonrasında bireyin kişilik yapısı, inancı, dini yaşantısı, genel yaşantısı, insan ilişkileri, geçmişi sorgulaması, geleceği planlaması, ölüme bakışı, ölüm korkusu, hayata bakışı ve hayatı anlamlandırması noktasında yaşadığı değişimlerle ilgili soruları içeren bir görüşme protokolü kullanılmıştır. Bu protokol yapılandırılmış görüşmeye göre daha esnek, yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle önceden planlanıp mantıklı biçimde organize edilmiş; açık uçlu sorularla birlikte alternatif soruları da içeren, yönlendirmeden uzak bir görüşme formudur. Derinlemesine mülakat tekniği kullanılması sebebiyle görüşmenin akışına göre sorulan alt ya da yan sorular, katılımcıların kayıp sonrası durumlarına yönelik verdikleri cevapları detaylandırmasına imkân verecek nitelikte olmuştur.

Bu çalışmada katılımcılar, birden fazla örnekleme tipini içermesi sebebiyle tercih edilen amaçlı örnekleme yöntemiyle (Yıldırım & Şimşek, Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 2011) belirlenmiştir. Çalışılan konunun yakın kaybı olması sebebiyle yakın kaybı yaşayan bireylerle görüşmeler sağlanmıştır. Beş kişiden oluşan çalışma grubuna kartopu tekniğiyle ulaşılmıştır. Görüşülen kişi, araştırmacıyı, kendisi gibi yakınına kaybeden bir başka kişiye yönlendirmiş böylece yakın kaybı yaşayan diğer kişilere erişim gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun büyüklüğünden çok çalışma grubunun araştırmanın ihtiyaç duyduğu bilgiyi sunup sunmaması dikkate alınmıştır. Çalışma grubu, doküman inceleme neticesinde elde edilen verileri sunduğu için sayı artırımına ihtiyaç duyulmamıştır. Verilerin analiz ve yorumlamasında öncelikle literatür taraması sonucu şekillenen temalar kullanılmakla birlikte mülakatlar esnasında ortaya çıkan birtakım temalar da bu temalara eklenmiştir. Ayıklama süreci temaların hepsinin ortaya çıkarılmasıyla tamamlanmıştır.

Geçerlik ve güvenilirlik sağlama noktasında katılımcı teyidi ve meslektaş teyidi yöntemleri kullanılmıştır. (Yıldırım & Şimşek, 2011)

Çalışma Grubu

Çalışmada yer alan katılımcıların ad ve soyadlarının ilk harfleri kodlanarak ifade edilmiş; cinsiyetleri, yaşları, meslekleri, kaybedilen kişiyle yakınlık durumları, kayıp şekilleri ve kayıp yaşadıkları yıl aşağıdaki şekilde tablo haline getirilmiştir:

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet, Meslek, Yaş ve Ölen Yakınının Ölüm Nedeni, Ölüm Yılı ve Yaş Bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Kaybın Yakınlık Durumu	Kayıp Şekli	Kayıp Yılı	Kaybın Yaşı
AY	Bayan	40	Vaize	Ağabey	Kanser	2016	40
ND	Bayan	31	Hemşire	Kardeş	Kanser	2019	25
YZ	Bayan	47	Öğretmen	Baba	Kanser	2016	68
OÇ	Erkek	84	Emekli	Eş	Felç	2018	78
MF	Erkek	36	Yönetici	Anne	Ameliyat	2020	59

Bulgular ve Tartışma

Yapılan literatür taraması sonrasında elde edilen dokümanların analizi sonucunda yakınların kaybına yönelik geride kalan bireylerde gözlenen etkiler belirlenerek yakın kaybı yaşayan bireylere, bu etkileri ortaya çıkaracak sorular sorulmuştur. Kendileriyle görüşülen katılımcıların kayıp öncesi ve sonrasında yönelik sorulara verdikleri cevaplar, doküman analizi sonucu elde edilen temalar çerçevesinde değerlendirilerek yakını kaybeden bireylerde görülen psikolojik etkiler belirlenmeye çalışılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular, görüşme formunda yer alan sorularda ön plana çıkan tasnife göre yakınların ölümüyle karşılaşmadan önce ve karşılaştıktan sonra olmak üzere iki başlık altında toplanarak sunulmuştur. Literatür incelemesinde yakın ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkilerinin çalışıldığı araştırmalarda bulgular, sorgulanan öge başlığı altında öncesi ve sonrası şeklinde ifade edilebildiği gibi öncesi ve sonrası başlığı altında her bir ögenin tek tek incelendiği de görülmüştür. Öncesi ve sonrasında ayrı başlıklar altında verilmesinin okuyucu için çalışmayı daha açık ve net kılacağı düşünülerek bu şekilde bir ayırma gidilerek çalışılması uygun görülmüştür.

Yakınların Ölümüyle Karşılaşmadan Önceki Bulgular

Kişilik Yapısı

Çalışmaya katılan beş katılımcıya kişilik yapıları sorulduğunda katılımcılardan AY ve ND kendilerini dışa dönük ve konuşkan; OÇ ne içe dönük ne de dışa dönük olan, herkesle değil ama kafasının sardığı kişilerle konuşmayı seven; MF içedönük, asosyal, konuşmayı sevmeyen; YZ zaman zaman değişiklik gösterse de dışa dönük, atılgan ve konuşkan bir kişilik yapısına sahip olarak tanımlamıştır.

Dini İnanç ve Yaşantı Durumları

Çalışmaya katılan beş deneğin dini yaşantı durumlarını belirlemeye yönelik olarak beş vakit namaz kılma ve Ramazan orucu tutma durumları sorulduğunda katılımcıların tamamı beş vakit namaz kıldıklarını ve Ramazan orucu tuttıklarını ifade etmiştir.

Nefes Alamama, Uykuya Dalma Güçlüğü, Kâbus Görme vb. Sorun Durumu

Katılımcılardan AY, MF, ND ve OÇ kayıp öncesinde uykuya dalma güçlüğü yaşadıklarını ifade etmiştir. YZ ise herhangi bir sorun belirtmemiştir.

Ölüm Korkusu ve Ölüme Bakış Durumu

Kayıp öncesi ölüm korkuları ve ölüme bakışları sorulduğunda katılımcılardan AY, sevdiğini kaybetmekten korktuğunu; OÇ, kendi ölümünden korktuğunu; YZ, hem kendi ölümünden hem de sevdiğini kaybetmekten korktuğunu; MF ve ND ise ölüme dair bir korkularının bulunmadığını ifade etmişlerdir. Ölüme bakışlarında ise katılımcıların tamamı özel bir farkındalıklarının olmadığını dile getirmiştir.

Psikolojik Destek Alma Durumu

Katılımcıların tamamı kayıp öncesinde herhangi bir şikâyetlerinin olmadığını dolayısıyla ilaç ya da psikoterapi türünde bir psikolojik destek almadıklarını ifade etmiştir.

Yakınların Ölümüyle Karşılaştıktan Sonraki Bulgular

Kişilik Yapısı

Kayıp sonrası durumları sorulduğunda katılımcılardan AY, ND, OÇ ve YZ kişilik yapılarında genel anlamda bir değişim olmadığını; MF içe dönüklüğünün daha da arttığını ifade etmiştir. Buna ilaveten katılımcılardan AY kayıp sonrasında artık bazı duygularını içinde yaşadığını; MF kendini dışarıya neredeyse tamamen kapattığını; ND herkesle her şeyi konuşmayı bıraktığını özellikle kaybettiği yakını hakkında pek konuşmak istemediğini belirtmiştir.

Dini İnanç ve Dini Yaşantı Durumları

Yaşadığı travmayı atlatmada dini inancının etkisinin olup olmadığı sorulan katılımcılardan AY, “En büyük destek inancımdan geldi. Bu imtihanın Allah’tan geldiğini, bu dünyanın geçici bir yurt olduğunu bilmek ve cennette onunla kavuşacak olma umudunu taşımak bu acıyı bir nebze hafifletti.” derken; MF, “Ecelin değişmezliğine inanmam ve tevekkül etmeye çalışmam bu konuda fayda sağladı. Annemin iyi bir insan olduğuna inanıyorum. Dünyada sıkıntılı bir yaşamı oldu, birçok zorluk yaşadı, hep sabretti. Bunun mükâfatını alacağına inancım sonsuz. Netice itibarıyla günün birinde kavuşacağımıza olan inancım bu süreci atlatma çabamda etkili oldu.” sözleriyle inancı sayesinde kaybın travmatik etkisinden kurtulma gayreti içinde olduğunu dile getirmiştir. ND, “Yaşadığım travmayı atlatmamda bir ahiret inancının olmasının çok çok büyük faydası oldu. Bazen çok isteksiz de olsam Kur’an okuduğum zaman çok rahatlıyordum. Allah, o acıda kalbimi böylece ayakta tuttu.” diyerek Allah’a sığınmanın huzur vericiliğine dikkat çekmiştir. İnançın Allah’ın kullarına bir lütuf ve inayeti olduğunu düşünen OÇ, Ben de oraya varacağım ve eşimle yeniden bir araya geleceğiz diye düşününce rahatlıyordum. Bu inanç beni tam olarak teskin ediyordu. Bütün bunlardan sonra ben hâlâ ayakta duruyorsam hafız olmam ve dindar olmam sebebiyledir. Ayrıca hayır-hasenat yapmam arttı. Katarakt olan 4-5 kişinin ameliyatını yaptırdım. Büyük bağış yapacağım zaman sevabını eşimin ruhuna gönderiyorum.” diyerek eşinin ardından ona faydası dokunacak hayırlar yapmak suretiyle yaşarken ona yaşattığı için üzüldüğü sıkıntılıların adeta telafisini yaptığını ifade etmiştir. YZ, “Ölümün son olmadığını düşünmek, yeniden doğuş ve dünya uykusundan uyanma olduğunun bilincinde olmak büyük rahatlık sağladı. İnançım her şeyin başında etkili oldu.” sözleriyle bu süreçte en güçlü desteğinin inancı olduğunu dile getirmiştir.”

Katılımcılar dini inançlarının gereği olarak, yaşadıklarının Allah’ın takdirinde gerçekleştiğine, ecelin değişmezliğine, dünyanın geçiciliğine, yakınlarıyla cennette kavuşacaklarına, sabrettiklerinde mükâfat alacaklarına yürekten inandıkları için yaşadıkları acıyla baş edebildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların tamamı inançları sayesinde ayakta kalabildiklerinin altını çizmiştir.

Kayıp sonrası dini yaşantı durumu sorulduğunda ise katılımcılardan AY, dini yaşantının ahlaki boyutları konusunda daha fazla hassasiyet kazandığına vurgu yapmıştır. Katılımcılardan ND, ibadetlerinin daha da arttığını ve kalbinin acısına rağmen dini inancının gereği olarak isyan cümlesi kurmaktan sakındığını vurgulamıştır. Çalışmanın iki erkek katılımcısı olan OÇ ve MF ise küçük yaşta beri düzenli ibadet ettiklerini, yaşadıkları kaybın ibadetleri üzerinde artırıcı bir etkisi olmadığını ifade etmişlerdir. Bayan katılımcıların yakınlarının ölümünden sonra dini yaşantılarında artış olduğu söylenebilir. Karaca, erkeklerin kadınlardan daha dindar olduklarını ifade etmiş olsa da (Karaca, 1997) burada ölüm olgusu karşısında kadınların dini yaşantılarında olumlu değişim gerçekleşmesinin sebebi, onların olgu ve olaylardan daha fazla etkilendikleri şeklinde açıklanabilir. Acı ve ıstırapların hayata anlam kazandırma yönünde dönüştürülebilmesi için başa çıkma aracı olarak kullanıldığı ister dinsel inanç ve uygulamalar olsun isterse halk inançları olsun işe yaraması için kişide anlamlı bir karşılığının olması gerektiğini ifade eden Yıldız ve Hökelekli’nin tezlerini destekler mahiyette bu çalışmada da dini inanç ve davranışların, ölü adına yapılan yardım, bağış ve duaların, yakını kaybeden bireylerin ruhsal durumu üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu görülmüştür (Hökelekli, 2005; Yıldız, 2014).

Nefes Alamama, Uykuya Dalma Güçlüğü, Kâbus Görme vb. Sorun Durumu

Katılımcılardan YZ kayıp sonrası süreçte bu tarz problemlerle karşılaşmadığını belirtirken, MF ve OÇ daha önce var olagelen uykuya dalma güçlüğüne nispeten artış olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılardan

AY, uykuya dalma ve yaşanan acının gerçek olmama ümidini yansıtan rüyalarından söz etmektedir. Katılımcılardan ND yaşadığı acının travmatik etkisini uzun süre atamadığını ifade etmiştir.

Volkan rüyaların açık içeriğinden ya da anlattıkları öyküden yas işinin izinin sürülebileceğini belirtmektedir (Volkan, 2017). Bu rüyalar geride bırakılmaya karşı duyulan öfke, yeniden birleşme arzusu, ilişkinin dinamiklerinin değişmesi gibi öğeleri içerir. AY, kayıp sonrası Volkan'ın çalışmasında yer verdiği biçimde sıklıkla kaybettiği abisini hayatta imiş gibi görerek yeniden bir araya gelme arzusunu yansıtan rüyalar gördüğünü ifade etmiştir. ND, bastırıldığı acısını kabullenmekte zorlanmış ve inancının etkisiyle susturduğu isyanını uyku esnasında çılgınlık atarak uyanmasıyla açığa çıkarmıştır. Bilinçaltı, bastırıldığı duyguları dışarıya atarak deşarj olmanın yolunu bu şekilde bulmuştur.

Psikolojik Destek Alma Durumu

Katılımcıların tamamı kayıp sonrasında yaşadıkları travmayı aşmak için ilaç ya da psikoterapi şeklinde bir psikolojik destek almadıklarını belirtmişlerdir.

Ayrıca katılımcılardan AY, “Çok yakın dostlarımla sohbet ederek derdimi onlarla paylaşarak onların desteğini aldım.” derken; ND, “Ehil gördüğüm insanlarla konuştum.” sözleriyle doğru yönlendirme yapacağına inandığı kişilerin desteğini almayı tercih etmiştir. OÇ, “Çok bunalınca kendim gibi eşi ölen arkadaşlarımla konuşuyorum zaman zaman” demek suretiyle benzer acıyı yaşamış olduğu için derdini anlayabileceğine inandığı kişilerden destek aldığını ifade etmiştir.

Kaybın Ani ya da Sürece Bağlı Şekilde Gerçekleşmesi, Yaşı ve Yakınlık Durumu

Deprem, sel, yangın, trafik kazası, terör, savaş, kalp krizi, kanser, yaşlılık gibi ölüm nedenlerine; ölen kişinin yaşına ve bebek, çocuk, genç, yetişkin, yaşlı olmasına; eş, anne-baba, kardeş, arkadaş, akran olmasına bağlı olarak herkesin kayıp sonrası tepkilerinin de farklılık gösterdiği çalışma sonuçları arasında yer almaktadır. AY ve ND, kansere bağlı kardeş kaybı yaşamışlar. Diğer katılımcıların kayıplarına göre daha genç yaşta gerçekleşen zorlu sürecin tesirinden uzunca bir süre kurtulamamışlardır. AY, 40 yaşında olan abisinin kaybindan sonra “İlk başlarda çok daha yoğun olmak üzere ama hâlâ devam eden bir şekilde her heyecan ve sevincimin bir kenarı eksik oldu.” derken; ND, 25 yaşında kaybettiği kardeşiyle ilgili olarak, “Onun halini düşününce yaşadığım bazı şeylerden utanıyordum. Hele ilk zamanlar güzel bir şey yesem, bir yere gezmeye gitsem aylar sonra bile vicdan azabı çekiyordum. ‘Yapmasam ne olurdu ki? Gezmesem ne olurdu ki? Yemesem ne olurdu ki?’ diye düşünüyordum.” diyerek ortak paylaşılan birçok hatıranın canlanmasına neden olan güzelliklerin benzerini yaşadıkça suçluluk duygusu içerisine girdiklerini, kayıplarının artık var olmadığı bir dünyada zevk veren hiçbir şeyden eskisi gibi tat alamadıklarını ifade etmektedirler.

Felç nedeniyle bir süre yatalak kalan 78 yaşındaki eşini kaybeden OÇ, “Babam ve annem öldüğünde arımdaki duvar yıkılmış gibi arkasız kaldığımı düşünmüştüm, eşim öldüğündeyse hiçbir dayanağımın kalmadığını hissettim. Eşim ölünce çocukların hepsi cenaze nedeniyle buraya gelmişti. Onlar gittikten sonra yalnızlığı çok fazla hissettim, hiçbir yere sığamayacağımı düşündüm. Bakıcı tutup evimde kalmaya devam edince rahatladım. Bu ölüm, başka ölümler gibi değildi, onun ölümüyle ben de ölmüş gibiydim, kapım kapanmış, ocağım sönmüştü. Yaşama sarılabilmesi için insanı hayata bağlayan şeylerinin olması lazım. Benim neyim kalmıştı ki?” diyerek can yoldaşlığı ve hayat arkadaşlığının sona ermesiyle derinden hissedilen yalnızlığa vurgu yapmış, eşini kaybetmesiyle aslında yaşama nedenini de kaybettiğini dile getirmiştir.

Ameliyat sonrasında 61 yaşındaki annesini kaybeden MF’de olduğu gibi ani ölümün etkisi daha derin hissedilmektedir. “Ailemin yanında olmak, yalnızlığa alışma sürecinde destek olmak istedim. Diğer kardeşlerim evli olduğu için onlar evlerine geçince altı aya yakın babamla birlikte yaşadım.” diyen MF karşılaştığı ani ölümün etkisiyle ani kararlar vermiş, hastalık ve vefat sürecinde yeterli desteğini göremediğini iddia ettiği nişanlısını terk etmiş, ailenin diğer üyelerine yakın olmak amacıyla kamudaki işinden istifa etmiş ve memleketine dönmüştür. MF, kayıp sonrası verdiği kararlarla hayatında merkezi rolü olan anne kaybının kendisi için önemli olabilecek ne varsa hepsinin yıkımına neden olduğunu vurgulamaktadır.

Aldığı kemoterapinin etkisiyle kısa sürede aşırı kilo kaybeden ve çok acı çeken 68 yaşındaki babasının sıkıntılarının sona erip rahata kavuşması için dualar ettiklerini ifade eden YZ, “Ölen en yakınınız, babanız olunca ölümün her an içindedir. Onun son anına şahitlik etmek, ruhunu teslim ettiği anda yanında olmak, anlatılamayan farklı bir duygu. Ölümün en yakınınızdakine gelmesi, onun yokluğunu sürekli

yüreğinizde hissetmeniz içinizi çok acıtıyor.” sözleriyle babanın ölümünün yürekte duyumsanan sürekli bir boşluk hissine neden olduğunu dile getirmiştir.

Buradan anlaşıldığı üzere yakınını kaybeden bireylerin yaşadıkları acıya verdikleri tepki, kaybedilen kişinin ölümünün ani ya da sürece bağlı bir ölüm olarak gerçekleşmesine, kaybedilen kişinin yaşına ve yakınlık durumuna göre farklılık gösterebilmektedir. Yakın yaş kardeş veya akraneların kaybında, daha çok birlikte yaşanan geçmişin tesiriyle hayatın lezzetlerinden eskisi gibi keyif alamama söz konusuyken; bekâr bir evlat için hayatın merkezinde bulunan annenin kaybında, hayattan kendini yalıtma, hayatı durdurma çabası söz konusu olabilmektedir. Eşin kaybı yapayalnız kalmışlık hissiyle kendini gösterirken, babanın kaybında yeri doldurulamaz büyük bir boşluktan bahsedilmektedir. Gençlerin ölümünün kabulü zor olmakta, belli yaşın üzerindekiilere ise ölüm daha kolay yakıştırılmaktadır. 25 yaşındaki kardeşini kaybeden ND, “Kardeşimin arkadaşları cenazeye geldiğinde dedim ki hani aslında çoğu yaşıyor ama Allah benim kardeşimi seçti. Kader asla anlayabileceğimiz bir şey değil galiba. Kardeşim çok gençti, bir yıllık evliydi. Biz ona yakıştıramadık Allah yakıştırmış tabii, biz yakıştırmazsak da? Allah en iyisini bilir muhakkak.” sözleriyle genç ölümün kabulünün zorluğunu dile getirmiştir. Yakın kaybını yaşayan kişilerin kayıp yaşadıkları zamanki yaşlarının da tecrübe edilen acıya karşı verilen tepkide önemli ölçüde etkili olduğu da ayrıca göz önünde bulundurulmalıdır. Ölmek üzere olanlarla çalışan Ostaseski ve Kübler-Ross’un gözlemlerinde belirttikleri üzere yakınını kaybeden bireylerin yaşadıkları acıya verdikleri tepki, kaybedilen kişinin ölümünün ani ya da sürece bağlı bir ölüm olarak gerçekleşmesine (Ostaseski, 2018), kaybedilen kişinin yaşına ve yakınlık durumuna göre farklılık gösterebilmektedir (Kübler-Ross, 2010). Bu çalışmada söz konusu etmenlerin yakınını kaybeden bireylerde farklı etkilerinin olduğu gözlenmiştir.

Geçmiş Sorgulama ve Pişmanlıklar

Sevdiklerini bir gün kaybedebilecekleri düşüncesini sıklıkla taşıyanların kayıptan önce yakınlarıyla nitelikli zaman geçirerek iyi ilişkiler kurdukları gözlenmiştir. Bu kişilerde kayıptan sonra sorgulama ve pişmanlıklar daha az olmaktadır yakınının bir gün ölebileceğini pek düşünmeden yaşayanlarda görülen geçmiş yaşantıya yönelik sorgulama ve pişmanlığın daha fazla olduğu görülmüştür. “Ben çocukluğumdan beri annemin ya da abimin ölümünü düşünüp üzülür ve o ânı gerçekten yaşıyor gibi ağlardım.” diyen AY, geçmişe dair sorgulama ve pişmanlık yaşamamasının nedenini “Çünkü abimle çocukluk ve ilk gençlik yıllarında çok samimi, dolu dolu bir kardeşlik ilişkimiz vardı. O günleri iyi ki öyle geçirmişiz diye hâlâ şükrederim.” sözleriyle açıklamıştır. Buradan dolu dolu yaşanan sıcak ilişkilerin kazandırdığı sevmeye ve sevilmeye duygusunun ölümünden sonra dahi sürekli olarak hissedilmesine katkı sağladığı sonucu çıkarılabilir.

Annesinin ölümünden kendini bir miktar mesul hisseden MF “Ameliyat sürecine gelmeden evvel annemin şikâyetlerini dikkate alıp önlem almadığım için sorgulamalarım çok oldu. Onun şikâyetlerini uykusuzluğa, yorgunluğa, yaşa bağlı olarak görmeden doktora götürseydim keşke.” sözleriyle kayıp sonrası hayatını gözden geçirmiş ve yeniden bu suçluluk duygusunu yaşamamak için radikal kararlar almıştır. Babasının yanında olmak için işini bırakmış, evlilik düşüncesini yeniden gözden geçirmiştir.

Hastalığın erken evrede teşhis edilmesi nedeniyle doktorların yüzde seksenin üzerinde kurtulma ümidi var dediklerinde bile kardeşinin ölümünü beklemediklerini belirten ND, “Çok fazla, pişmanlığım oluyor. Sanırım artık o hayatta olmadığı için tek taraflı olarak kendimi sorguluyorum. Sorgulamak yetmiyor, bir zamandan sonra suçlamaya başlıyorum. Mesela onun yanında daha çok kalmayı isterdim. Şimdiki aklım olsun sabah akşam sürekli görüntülü arardım. Hastalığın başındayken bir kere tartışmıştık. Keşke... O çok büyük bir keşke oldu bana, keşke hiç tartışmasaydık.” sözleriyle kabullenemediği kayıp sonrasında derin pişmanlıklar yaşadığını ve kendini suçlamaktan bir türlü kurtulamadığını ifade etmiştir.

Eşinin kendisinden önce öleceğine hiç ihtimal vermeyen OÇ, “Kaba konuştuğum oldu, kavga ettğimiz de. Ölümünden sonra eşim bana kırgın gittiye diye çok pişmanlıklar yaşadım. Onunla yaşadığım olumsuzluklar aklıma geliyor, onunla daha iyi geçinseydim, tartışmasaydım, gönlünü hoş tutsaydım diyorum hep.” diyerek öleceğine inanmadığı eşiyile iyi bir geçmiş oluşturamadığı için kendini sürekli sorguladığını belirtmiştir.

“Bu süreçte onun çektiği sıkıntıları gördükçe, acılarının arttığını gözledikçe onun için artık “Rabbim, yaşayacaksa hayırlı şifa ile yaşat, eğer vakti gelmişse imanla, huzurla onun canını al!” gibi dualar ederek rahatlamasını düşünüyorduk.” diyerek ölmeden önce babasının ölümünü kabullendiklerini ifade eden YZ, pişmanlık düzeyinde bir sorgulama yaşamadığını “Birlikte olduğumuz yıllarda elimden geldiğince ona itaatsiz bir evlat olmamaya çalıştım.” sözleriyle belirtmiştir.

Hayattayken sevdiklerinin bir gün öleceğini düşünen, onların ölümleriyle fikren de olsa yüzleşebilen kişilerin ölüm gelmeden önce, sevdikleriyle daha nitelikli ve zengin bir ilişki yaşadıkları görülmüştür. MF,

ND ve OÇ öleceğini akıllarına bile getirmek istemedikleri yakın kaybından sonra geçmişi çokça sorgulamış ve pişmanlıklar yaşamışlardır. Sevdiklerini kaybetme düşüncesiyle kayıp öncesinde yüzleşmiş olan AY ve YZ'nin geçmişi sorgulama ve pişmanlıklarının olmaması bu noktada dikkate değerdir.

Ölümün gerçekliğinin içtenlikle kabulü, sevilen kişilere sevginin daha cömertçe sunulmasına katkı sağlamaktadır. Bu sebeple yakınlarında ölümü tecrübe edenlerin yaşadıkları kaybın etkisiyle genel yaşantıları, hayata bakışları ve insan ilişkilerinde olumlu değişimler meydana gelmektedir.

Ölüm Korkusu ve Ölüme Bakış

Kayıp sonrası ölüm korkuları ve ölüme bakışları sorulduğunda “Sevdiklerimin ölümünün teorisi bile mahvediyordu beni ama gerçeği öyle olmadı. Gerçekten onu yaşayınca elbette üzuldüm ama Allah bir yandan da ferahlık ve sabır lütfetti. Dünyanın her an bırakılıp gidilecek bir yer olduğunu daha yakından idrak ettim. Ölüme şu an genel olarak daha sakin bakabiliyorum ama kendi ölümümü henüz tam olarak idrak edemediğim farkındayım.” sözleriyle duygularını dile getiren AY gibi “Kayıp öncesi ölüm korkum ve bir yakınımın ölümünü yaşama korkum vardı. Ama babamın ölümüne anbean tanıklık etmemle bu korkularım tamamen kayboldu.” diyen YZ de tanıklık ettiği kayıp sonrasında ölüme dair korkularının yok olduğunu ifade etmiştir. “Öncesinde korkuyordum ama şimdi niye korkayım. Yaşama sarılmak için seni hayata bağlayan neyim kaldı ki? Dinen tasvip edilmediği için ölümü dilemem ama şimdi Azrail gelse, “Canını alacağım!” dese “Niye geldin?” demem.” diyen OÇ, dünyaya bağlayan faktörlerin yok olmasının yaşama arzusunu da köreltmiş ve ölüm korkusunun da beraberinde sona erdiğini vurgulamıştır. MF, “Ölüme dair bir korkum yoktu. Sonrasında da bir değişiklik olmadı.” diyerek kısa cevap vermeyi tercih etmiştir. ND, “Ölüm korkum yoktu. Sonrasında yakınlarımı kaybetme korkusu oldu. Vefat eden kardeşimin gösterdiği herhangi bir hastalık belirtisini aileden kim gösterse bir acaba oluyor yani bir soru işareti koyuyorsun oraya.” sözleriyle kayıp sonrasında yakınını kaybetme korkusunun arttığını belirtmiştir. Hemşire olan ND'nin mesleği gereği hastalıkların semptomları hakkında bilgi sahibi olmasının ve hastalarla sık karşılaşmasının bu kaygıyı desteklediği söylenebilir.

AY, “Gerçekten onu yaşayınca elbette üzuldüm, ciğerim yandı...”; ND, “Hani burnunun direği sızlamak diye bir tabir vardır ya, ben onun anlamını kendi kardeşimi kaybettiğimde yaşadım. Hâlâ kardeşimden bahsederken burnumun kökünde tarif edemediğim bir ağrı oluyor.”; OÇ, “Onun ölümüyle ben de ölmüş gibiydim, kapım kapanmış, ocağım sönmüştü.”; YZ, “Ölümün en yakınınızdakine gelmesi, onun boşluğunu sürekli yüreğinizde hissetmeniz içinizi acıtıyor.” sözleriyle ölüme dair hissettiklerini aktarmaya çalışsalar da ölümün acılığının anlatılamaz olduğunu altını çizmişlerdir. MF, annesinin ölümünün kendisi için çok acı bir tecrübe olduğunu söylemiş, bu konuda daha fazla konuşmak istememiştir.

Ölüme bakış noktasında katılımcıların tamamı ölümle karşılaşmadan önce ölümü anladıklarını zannetmelerine rağmen yakınlarında ölüme tanıklık etmelerinden sonra aslında şimdiye kadar ölümü anlamamış olduklarını, yaşadıkları kayıpla birlikte ölümü adeta tattıklarını ve gerçek anlamda ölümün farkına vardıklarını belirtmişlerdir. Yalom'un vurguladığı gibi hiçbir şey, her şeye gücü yetme hissini, ölümün kaçınılmazlığının kabulü kadar tahrip edemez (Yalom, 2001). Bu çalışmaya katılan bireyler, her şeye güçlerinin yetebileceği inançlarının yakınını kaybetmekle önemli ölçüde darbe aldığını ifade ederek yaşadıkları çaresizlik hislerini dile getirmişler; bu çaresizlik hissini hafiflemesiyle birlikte teslimiyet duygusuna dönüştüğünü vurgulamışlardır. Bu teslimiyet halinin etkisiyle bireyin hayata bakışı şekillenmiştir.

Hayata Bakış ve Hayatın Anlamını Sorgulamada Meydana Gelen Değişimler

Yaşadığı kaybın içini çok acıttığını belirten AY, “Değişikliklerin olumlu yönde olduğunu görmeye meyilliyim belki de ama daha önce dünyanın geçiciliğini sadece düşünmekle birlikte abimin vefatıyla bunu yakinen idrak ettiğimi düşünüyorum. “Ağzın tadını kaçıran ölümü çokça anın!” hadisini hayatımın ortasına taşıdı abimin ölümü. Kayıp öncesinde olduğu gibi sonrasında da hayatın anlamını sorgulamaya devam ediyorum.”; MF, “Hayatın anlamsız olduğuna ve yaşanmaya değer olmadığına inanmaya başladım. Hayata gereğinden fazla önem verdiğimizizi düşünüyorum artık.”; ND, “Dünya her an bitecekmiş gibi sanki böyle elinde bir iğne var da hayat her an patlayacak balon gibi geliyor.”; OÇ, “Hayatın boş olduğunu düşündüm. O her şeyi bırakıp gitti. Hiçbir şeyi götüremiyorsun işte.”; YZ, “Bir parça da olsa hayatınıza çekidüzen vermek adına sorgulama yapıyorsunuz. Bundan sonraki hayatınızda hep ölümün ne kadar içinde olduğunuzu hissediyorsunuz.” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Katılımcıların tamamı yaşadıkları kaybın hayatın geçiciliğini vurucu bir şekilde kendilerine hatırlattığını ve kayıp sonrasında onlar için artık hayatın kayıp öncesindeki anlama sahip olmadığını belirtmişlerdir.

Hiçbir şeyi öte tarafa götüremediği dünyada insanların gereğinden fazla bir şekilde hayatı önemsediklerini fark ettiklerini de ilave etmişlerdir. Rinpoche'nin, ölmek üzere olan birinin yanında olmanın kişiyi kendi ölümünü düşünmeye sevk ettiği ve daha anlamlı bir yaşantıya yönelttiği iddiasında (Rinpoche, 2017) yer aldığı üzere bu çalışmada da ölüme tanıklık eden bireylerin yaşamlarının belirgin bir anlam kazandığı görülmüştür. Lezzetleri acılaştırılan ölümlerle karşılaşmadan önce ölümün aslında tam olarak bilinmediği ancak kişinin ölümlerle karşılaştığında tarifsiz bir acı yaşadığı ve ölüme dair gerçek kanaatin ancak yakınlarında gerçekleşen bir ölüm sonrasında oluştuğu, yakınları üzerinden ölümlerle temas eden bireylerin ölüme ve hayata bakışlarının değiştiği tüm katılımcıların ortak ifadesi olmuştur. Bunun neticesi olarak yakınlarında ölümü tecrübe eden bu kişilerin hayatın kıymetini bilerek yaşamlarını anlamlı geçirme uğruna çaba sarf ettikleri gözlenmiştir. Ölümle yakın temas gerçekleştirmiş olan bu bireyler, hayattaki çekişme ve koşturmacayı yeniden sorgulayarak daha dolu bir yaşama adım atmışlardır.

Geleceğe Dair Planlar

Katılımcılara yakın kaybının geleceğe dair planlarını etkileyip etkilemediği sorulduğunda katılımcılardan AY, “Farkında olmadan yaptığım uzun vadeli planların hepsine bir ünlem koymamı sağladı.”; MF, “Annem evlenmemi çok istiyordu. O ölmeden önce nişanlanmıştım. Annem ölünce pek çok şey gibi evlenmemin de anlamı kalmamıştı zaten.”; ND, “Kardeşim hastayken hep “Abla hemşirelik çok zor. Bir ömrün var, onu bu şekilde tüketme, bu şekilde yıpratma!” derdi. Geleceğe dair acaba yapmasam mı bu mesleği? şeklinde mesleğimi çok sorguladığım bir etkilenme söz konusu oldu.”; OÇ, “Bolluk içinde yüzüyoruz zaten, ne plan kuracağım bu yaştan sonra.”; YZ, “Ciddi anlamda etkilemedi.” şeklinde cevaplamışlardır.

Genel olarak hayatın geçiciliğini hatırlatan ölümü yakınlarında tecrübe eden katılımcılar yaşamın bir freninin olduğunu fark ederek hayatlarındaki koşturmacayı ve durmaksızın plan yapmayı nispeten yavaşlatmışlardır. Terapilerinde kendi ölümünün gerçekleşebileceğini idrak eden kişinin gelecek planlarının da bu farkındalıktan etkilendiğini ifade eden Yalom'un belirttiği gibi (Yalom, 2001) bu çalışmada da ölüm farkındalığının bireylerin geleceğe dair hedefleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Hayatın her an bitebileceğini idrak eden bireyler, hedeflerine bir an evvel ulaşmak için harekete geçmiş, yaşadıkları kayıp sonrasında hayatları için önemli kararlar almışlardır.

Genel Yaşantı ve İnsan İlişkilerinde Meydana Gelen Değişimler

AY, “Daha çok üzülüp daha çok kızabileceğim, tepki gösterebileceğim şeylere daha sakin bakabilir oldum. Her ne kadar istediğim oranda gerçekleştiremesem de aileme ve dostlarıma öncelik vererek onlarla daha çok vakit geçirmeye çalışıyorum.” sözleriyle kayıp sonrasında daha az tepkisel bir tavır içerisinde bulunduğunu, olaylara daha sakin bakabildiğini, aile ve dostlarla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterdiğini vurgulamıştır. MF, “Annemin kaybıyla hayatımda oluşan derin boşluğu doldurmak için daha önceden başlayıp yarıda bıraktığım doktora eğitimime odaklanmaya karar verdim. Bilemiyorum belki de sadaka-i cariyeye amaçlı talebe yetiştirmek (ekonomik açıdan desteklemek yoluyla) için yeniden çalışmaya başladım. Yaşadığım acı sayesinde dostumu düşmanımı tanıdım. Değmeyecek insanlara vakit harcamaktan kurtulmuş oldum. Ailemle daha sıkı bir ilişki içine girdim.” diyerek zorlu geçen yaş sürecinin ardından çevresindeki insanlardan kendini soyutlayarak kara gününde yanında olan gerçek dostlarla daha samimi ilişki içerisinde olmayı seçtiğini ifade etmiştir. Zaten içedönük olan MF kayıp sonrası dost seçiminde çok daha seçici olmuştur. ND, “Sağlıklı nefes aldığım her günü kâr sayıyorum hamdolsun. Yaşamın farkına vardım ve ailemin değerini daha iyi anladım, aileme daha düşkün oldum.” sözleriyle sağlığın ve aile bağlarının önemine vurgu yapmıştır. OÇ, “Eşim aç-susuz insanlara yardım etmeye çok önem verirdi. Onun ölümünden sonra Afrika'da eşimin adına kuyu açtırdım. Onun ölüm yıldönümlerinde en sevdiği yiyecek olan karpuzu konu komşuya dağıttım. Bu yaptıklarımın onu mutlu edeceğine eminim.” diyerek eşinin ardından onu öte dünyada mutlu edeceğine inandığı hayırlar yaptığını ifade etmiştir. YZ, “Yaşadığım kayıp beni ölüme yaklaştırarak bana ölümü sevdirdi. Yakınını kaybeden kişilere bakışım, duruşum değişti; hassasiyetim ve empati gücüm arttı. Acılı zamanımda benim yanımda olan, arayıp soran insanlar beni çok mutlu etti. Ben de o günden beri yakınını kaybeden kişilerin özellikle ilk günlerinde yanlarında olmaya özen gösterdim. Babam ibadetlerine düşkün ve inandığı gibi yaşayan bir dava insanıydı. Babamın ölümünden sonra bu bayrağı ondan teslim alarak onu en güzel şekilde taşımaya çalıştım.” demiştir. Katılımcılardan OÇ eşinin hassasiyetlerine bürünerek kaybettiği eşinin ruhunun huzura ereceği inancı taşıdığını vurgularken YZ ibadetlerine babası gibi özen gösterdiğini özellikle babasının dava insanı olma özelliğini devraldığını böylece onunla bağının güçlendiğine inandığını belirtmiştir. Burada Volkan tarafından ölüm sonrası kaybın acısını hafifletmek için kullanıldığı iddia

edilen sağlıklı özdeşim örneği (Volkan, 2017) görülmektedir. Ölümden sonra kaybın acısını bastırmak için geride kalan kişinin, ölen kişi ile özdeşim yapabileceğini ileri süren Volkan'ın belirttiği gibi bu çalışmada da ölen kişiye ait davranışsal bir özellikle özdeşim kurularak ölen yakının misyonunu üstlenme, yarım kalan işlerini tamamlama şeklinde özdeşim yapılmaya yönelik çabalarla kayıp ile olan bağ korunmaya çalışılmıştır. Bireyler, ölümlerle karşılaşma sonucu adeta dönüşüm yaşayarak ideallerini ölen yakın ideallerine benzeyecek şekilde değiştirmişlerdir.

Yaşanan kayıp katılımcıların hayatın üzülmeye, kızmaya değmeyecek kadar kısa olduğunun farkına varmalarına; daha sakin ve anlayışlı olmalarına; aynı acıyı yaşayanlarla empati geliştirmelerine ve ailenin ve gerçek dostların önemini kavramalarına katkı sağlamıştır. Burada aslında katılımcıların tamamı acılarını yaşarken birilerinin yanında olmalarından memnuniyet duyduklarını ifade etmiştir. Ancak görüşme süresince daha olumlu bir bakış açısı sergileyen AY, ND ve YZ kayıp sonrası yanında olan kişilere minnet duyarken yanında olamayan kişileri suçlama yoluna gitmemişler, sonraki yaşantılarında aile ve dostlarıyla ilişkilerini daha da güçlendirmişlerdir. Görüşme sırasında acılarını yaşarken yanında olmayan insanlara duydukları kırgınlık ve kızgınlıklarını belli eden ve bu insanlara karşı nispeten olumsuz bir bakış sergileyen MF ve OÇ kayıp sonrasında dostlarının sayısını azaltmayı seçmişler, aileleri dışında tanımadıkları kişilere iyilik yapmayı yeğlemişlerdir. Katılımcıların erkek olmaları ve biraz daha içe dönük bir kişilik yapısına sahip olmaları bu seçimlerinde etkili olmuş olabilir.

Sonuç

Yakın ölümlerini tecrübe eden bireylerin kayıp öncesi ve sonrası durumları göz önüne alınarak yakınların ölümünün bireydeki psikolojik etkilerinin araştırıldığı bu çalışmada görüşme yapılan kişilerin paylaşımları, psikolojik bağlamda ele alınarak irdelenmiştir. Araştırmada literatür birikiminin sağladığı zemin üzerinde, nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen ve kartopu tekniğiyle ulaşılan kişilerle mülakat yapılmıştır.

Çalışmanın bulgular kısmında, yakınların kaybıyla bireyde oluşan psikolojik etkiler; incelenen dokümanlar çerçevesinde tartışılmış ve literatürdekine benzer şekliyle katılımcıların ifadelerinde görülmüştür. Bu etkiler; ölümlü olduğunun farkına vararak fanilik bilincine sahip olma, daha erdemli bir hayat sürme, olayların durumunu daha iyi değerlendirebilme, hayatı daha katlanılabilir kılma, daha huzurlu ve cömert olma çalışmalarından, hayatta oluşunun değerini fark etme, hayatına anlam arama ve bulma, kendini tanıyıp keşfetme, uğrunda yaşayacağı gayeler edinme çalışmalarından, ilişkilerini yeniden düzenleme çalışmalarından, kendisine, yakınlarına, insanlığa hatta tüm varlıklara ilişkin yeni bir bakış kazanma, aile ilişkilerine önem verme, ölen kişiyle özdeşim kurarak onun misyonunu sürdürme, empati yeteneği kazanma, gereksiz kıskançlıklar, anlamsız kavgalar, tartışmalar, dedikodu ve kalp kırmalar ile uğraşmanın fayda vermediğini anlama şeklinde sıralanabilir. Literatürde ifade edilen psikolojik etkilere ilaveten katılımcıların tamamının dünyanın geçiciliği ve ahiretin kalıcılığının farkına vararak ibadetleri, ahlaki erdemleri ve hayır-hasenatı artırarak ahirete yatırım yapma etkisinin olduğu görülmüştür.

Dini inanç, ibadetler ve davranışların kayıp sonrası yas sürecini atlatma üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüş; kayıp sonrasında ölü adına yapılan hayır ve yardımların, dini metin okumalarının ve ölü için yapılan duaların geride kalan yakının ruhsal durumu üzerinde rahatlatıcı etkisi olduğu izlenmiştir. Bununla birlikte yakınına kaybetmek suretiyle ölümlerle karşılaşan bireylerin de yakın kaybı sonrasında dini ibadet ve davranışlarında veya hayır-hasenat işlerinde artma görülmüştür. Bu bağlamda dini inanç ve yaşantının ölüme bakışı etkilediği gibi ölümlerle karşılaşmanın da dini inanç ve yaşantıyı etkilediği sonucu çıkarılabilir.

Görüşme yapılan kişilerde yakın kaybının ölüm farkındalığı kazandırma noktasında etkili olduğu görülmekte, ölüm farkındalığı sayesinde kişinin hayata bakışı da değişime uğramaktadır. Aslında yaşamın anlamlı hale gelmesi fanilik bilincinin kazanılması ile gerçekleşebilmektedir. Bu bilinç, insanı önemsiz kaygılara odaklanmaktan kurtararak daha canlı ve erdemli bir hayata sevk etmektedir. Özellikle Covid-19 pandemisi sonrası bireylerde meydana gelen hastalık korkusu ve ölüm kaygısının ölümlerle yüzleşmek suretiyle aşılması, hayata daha sıkı tutunmayı beraberinde getirecektir. Ölümlerle yüzleşme becerisine sahip bireylerden oluşan toplum; daha anlamlı bir yaşamı benimseyen, içinde yaşadığı dünyaya karşı daha duyarlı ve daha az saldırgan bir toplum olabilecektir. Bu çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak yakın ölümünü tecrübe eden kişilerin gözlem ve deneyimlerinin ölümlerle teması olmayan diğer insanlara aktarılması, onların da ölümü hayatın olumlu bir parçası olarak kabul etmelerine katkı sağlayabilecektir, denilebilir.

Kaynakça

- Altunışık, R. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya Kitabevi.
- Atak, Z. (2020). *Ölüm algısının bireydeki terapötik etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, (1988). *Türkçe sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Bilmen, Ö.N. (1967). *Dini ve felsefi ahlak lügatçesi*. Bilmen Yayınevi.
- Frank Ostaseski, (2018). *Beş davet-ölüm hayatı dolu dolu yaşamayı nasıl öğretir?* (D. Uz, Çev.) The Kitap Yayınları.
- Freud, S. (2018). *Savaş ve ölüm üzerine*, (E. Yıldırım, Çev.). Oda Yayınları.
- Heidegger, M. (2011). *Varlık ve zaman*, (K.H Ökten, Çev.). Agora Kitaplığı.
- Hökelekli, H. (2005). *Din psikolojisi*. TDV Yayıncılık.
- Hulsey, T.L. & Frost, C.J. (1995). *Psychoanalytic psychotherapy and the tragic sense of life and death*. Bulletin of The Menninger Clinic.
- J. Madge, (1965). The tools of science an analitical description of social science techniques. Anchor Books Doublegady and Comp.
- Karaca, F. (1997). *Psikolojik açıdan ölüm ve dini inanç ilişkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Karaca, F., (2000). *Ölüm psikolojisi*, Beyan Yayınları.
- Kübler-Ross, E.(2010). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (E. Uşşaklı, Çev.). April Yayıncılık.
- Özcan, T.M. (1985). *Ruhi bunalımlar ve islam ruhiyatı*. Güven Matbaası.
- Rinponche, S. (2017). *Tibet'in yaşam ve ölüm kitabı*, (G. Tokcan, Çev.). Omega Yayınları.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla başetme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tekin, H.H. (2006). Nitel araştırma yönteminin bir veri tekniği olarak derinlemesine görüşme, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 13, 101-116. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4163>
- Türkçapar, H. & Göka, E. (1992). *Freud*. Ağaç Yayınları.
- Ünver, S. (1938). İstanbul halkının ölüm karşısındaki duyguları. *Yeni Türk Mecmuası*, 6 (68), 312-321.
- Volkan, V. (2017). *Kayıptan sonra yaşam*. Pusula Yayınları.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*, (Z.İ. Babayiğit, Çev.). Kabalıcı Yayınları.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik kuramları*. Ege Üniversitesi Yayınları.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık,
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *CU Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1),1-30. <http://cujos.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/4346/59424>
- Yıldız, M. (2014). *Ölüm kaygısı ve dindarlık*, Dokuz Eylül İlahiyat Vakfı Yayınları.

EXTENDED SUMMARY

The general purpose of this research is to investigate the therapeutic effect of the experience of losing relative, that is, to investigate the effect of closely observed death on the mental health of the individual. In the context of sub-problems, it is also among the aims of the research to determine how the loss of life affects the life skills of the individual, based on the effects of the death experience observed closely on the individual's view of death and life, making sense of life, questioning the past and making decisions for the future, general and religious life, and the effect on human relations. In this framework, in the first stage of the study, the concepts of death and therapeutic effect were investigated, and the therapeutic effects that occurred after the loss of relative identified in the literature were examined using the document review method

The study was conducted with the qualitative research method. While investigating the death phenomenon and its effects on the bereaved individual, firstly, a document review was conducted to establish the conceptual framework on the subject. Then, the interview method was used to reveal the concepts of the therapeutic effect in individuals who encountered the deaths of their relative in a realistic and holistic way in their natural environment. In this context, in the first stage of the study, the concepts of death and therapeutic effect were investigated and the therapeutic effects that occurred after the loss of relative were analyzed in the literature by using document review method. In the second stage of the study, as a result of the analysis of the documents obtained, in-depth interview technique, which is frequently used among qualitative research techniques, was used with volunteers who experienced the loss of their relative in order to examine whether the therapeutic effects claimed to be seen in people who lost their relative have occurred.

In the study, all of the therapeutic effects that occur on the individual with the loss of relative were seen in the statements of the participants as in the literature. These can be listed as having a consciousness of mortality by recognizing that one is mortal, living a more virtuous life, being able to assess better the state of affairs, making life more bearable, being more peaceful and generous, realizing the value of being alive, seeking and finding meaning in life, self-knowledge and discovery; attaining goals to live for, reorganizing their relationship, gaining a new perspective on himself/ his relative, humanity and even all beings, giving importance to family relationships, continuing his mission by identifying with the deceased, gaining the ability to empathize and understanding that dealing with unnecessary jealousy, meaningless fights, silly arguments, gossip and heartbreak is not beneficial. In addition to the therapeutic effects expressed in the literature, with the effect of the fact that all of the participants are religious, it has been observed that there is an effect of investment in the hereafter by increasing worship, moral virtues and charity, by realizing that this life in the world is temporary however hereafter is the permanent home.

The experience of a loss helped to realize that life is too short to be sad and angry; to be calmer and more understanding; to develop empathy with those who experienced the same pain and to understand the importance of family and true friends. Here, in fact, all of the participants stated that they were happy to be with someone while they were experiencing their pain. However, while the participants who displayed a more positive perspective during the interview, were grateful to the people who were with them after the loss, they did not blame the people who could not be with them, and further strengthened their relations with their family and friends in their later lives.

It has been stated that death is not known exactly before encountering death which is mentioned as making the taste of life bitter, but the person experiences an indescribable pain when he encounters death, and the real conviction about death is only formed after a death of close ones occurred. It has been stated that individuals who come into contact with death through their relative have changed their perspectives on death and life. It has been seen that after loss religious beliefs and behaviors have an important role in overcoming the trauma, aid and donations made in the name of the person who died, readings from the holy books and prayers have a positive effect on the mental state of the person. It has also been observed that people who have experienced death of close ones know the value of life and make an effort to spend their lives meaningfully. In other words, it has been observed that the loss of relative has a therapeutic effect on the individual. Life becomes meaningful only by gaining the consciousness of mortality. This awareness leads a person to a more lively and virtuous life by freeing them from focusing on unimportant concerns. The Covid-19 pandemic, which was experienced during the process of the study, had positive effects in the context of existential meaning as well as having negative effects on society. Perhaps the most important one was that it enables one to face death. In order to help people feel less fear until they die, it is important to take action to create societies that talk and discuss death, rather than societies that are afraid to talk about death during and after this period.