

Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma

The Mourning Process and Religious Coping in Individuals Who Lost Their Relatives Due to Covid-19

Said SAMİ

Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Bölümü
Res. Assist., Gaziantep University, Faculty of Theology, Psychology of Religion,
Gaziantep / Turkey
saimsami2525@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-0007-0095

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 1 Mart / March 2021

Kabul Tarihi / Date Accepted: 28 Mayıs / May 2021

Yayın Tarihi / Date Published: 30 Haziran / June 2021

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran / June

DOI: 10.29288/ilted.888706

Atıf / Citation: Sami, Said. "Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma / The Mourning Process and Religious Coping in Individuals Who Lost Their Relatives Due to Covid-19". *ilted: ilabiyat tetkikleri dergisi / journal of ilabiyat researches* 55 (Haziran / June 2021/1), 421-444.
doi: 10.29288/ilted.888706

İntihal: Bu makale, özel bir yazılımca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by a special software. No plagiarism detected.
web: <http://dergipark.gov.tr/ilted> | <mailto:ilabiyatdergi@atauni.edu.tr>

Copyright © Published by Atatürk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi /
Ataturk University, Faculty of Theology, Erzurum, 25240 Turkey
Bütün hakları saklıdır. / All right reserved.



Öz*

Bu çalışmanın amacı, COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybetmiş bireylerin yaşadıkları stres verici durumla başa çıkma sürecini ve bu süreçte yararlandıkları dini başa çıkma stratejilerini tespit etmektir. Ayrıca çalışma, kayıp sonrası kişilerin yaşamış oldukları psiko-sosyal değişimi ortaya çıkarmayı da amaçlamaktadır. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı makalede veriler, süreç gereği açık uçlu soruların olduğu e-posta anket yoluyla toplanmıştır. Durum çalışması deseninin benimsendiği araştırmada amaçsal örnekleme tekniklerinden kartopu ve ölçüt örnekleme tekniği benimsenmiştir. Ölçüt örnekleme göre yakınlarını COVID-19 nedeniyle kaybetme ve kaybın üzerinden en az 5 ay geçmiş olma şartı aranmıştır. Araştırmaya 17-43 yaş aralığında toplam 28 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların kayba, ölen kişinin hayatta olduğunu düşünme, inanamama, şok tepkileri verdikleri gözlenmiştir. Katılımcıların kayıp sonrası daha çok olumlu dini başa çıkma stratejilerini benimsedikleri tespit edilmiştir. Bu sürecin etkisini hafifletmek konusunda Ahiret inancı, imtihan düşüncesi, yaşananların Allah'ın bir takdiri olduğu fikrinin yanında olumlu dini başa çıkma unsurlarından dua etmek, şükür, sabretmenin de katkısı olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Travma, Ölüm, Yas, Dini Başa Çıkma.

Abstract

The aim of this study is to explore the coping process and religious coping strategies of individuals who have lost their relatives due to COVID-19. In addition, the study aims to reveal the psycho-social changes they experienced after the loss. In the article, in which the qualitative research method was adopted, the data were collected through an e-mail questionnaire with open-ended questions. Snowball and criterion sampling techniques, which are among purposeful sampling techniques, were adopted in the study in which case study design was adopted. According to the criterion sampling, the participants were required to lose their relatives as a result of the COVID-19 virus and to have at least 5 months after the loss. A total of 28 people between the ages of 17-43 participated in our study. According to the results of the research, it was observed that the participants reacted to the loss, thinking that the deceased was alive, not believing, and reacting with shock. Participants were found to have adopted more positive religious coping strategies after loss. It has been seen that the most important contribution to alleviating the effect of this process is the belief in the hereafter, the idea of testing, the thought that what happens is only God's will, and the positive religious coping elements gratitude and patience.

Keywords: COVID-19, Trauma, Death, Mourning, Religious Coping.

Extended Summary

Traumatic experiences that can occur individually and socially can be defined as disaster-like events that have a lasting effect on the individual's spiritual and personal world. People can be exposed to many traumas in daily life. This could be a traffic accident, a natural disaster and the death of a loved one, or it could be an epidemic, such as COVID-19, which suddenly and unexpectedly upset the lives of all people and caused deaths on a global scale. As a matter of fact, in this process, a person whose relatives died due to COVID-19 both tries to cope with the grief caused by loss of a loved one unexpectedly and has to grapple with the vital crises caused by the virus. The fact that the COVID-19 process, which can also be named as a social trauma, is sudden and the deaths that occur have unique

* Bu araştırma, Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 27.01.2021 tarihli ve E-39083294-050.06-12200 sayılı izni ile uygulanmıştır. / This research was carried out with the permission of Gaziantep University Social and Human Sciences Ethics Committee, dated 27.01.2021 and numbered E-39083294-050.06-12200.

characteristics; it has been revealed in the literature that the mourning processes that occur during this period may have different difficulties. The aim of this study is to identify the coping process of individuals who have lost their relatives due to COVID-19 and the religious coping strategies they utilize in this process. In addition, the study aims to reveal the psycho-social change people have experienced after the loss. In the article, in which qualitative research method was used, the data were collected via e-mail, as required by the process, the survey data, which included open-ended questions. In the study, in which case study design was adopted, snowball and criterion sampling techniques were used as purposeful sampling techniques. According to the criteria sampling, the conditions sought were having lost relatives due to COVID-19 and having experienced the loss at least 5 months ago. A total of 28 people between the ages of 17-43 participated in the study. From among the participants, 3 of the lost their mothers, 3 lost fathers, 6 lost grandfathers, 6 lost uncles and the rest, which is 10 people, lost their neighbours, grandmothers and cousins. According to the research findings; when we look at the statements by the participants, it can be said that some common grief reactions occurred. These are respectively; shock, crying, numbness, inability to believe that he/she died, thinking that the deceased person is still alive, etc. In addition, when we looked at the majority of the participants, it was understood that there was an expectation that their relatives would overcome the disease. Therefore, it was observed that they gave some reactions such as disbelief in death, denial and shock when they first received the news of death (For example, 20th and 26th Participants). In addition, some participants who could not meet with the people they loved for one last time before their death due to COVID-19 stated that they could not say farewell, and therefore this situation was very painful for them and made it difficult for them to accept the loss (For example, Participant 3, 22 and 16). This situation can be explained by the fact that the participants could not see their relatives for the last time, the loss was sudden, and they were unable to perform rituals that facilitate acceptance of death, such as burial or condolence. According to another result obtained from the research, it was observed that in 20 (71%) of the participants positive psycho-social changes occurred after the loss. As a matter of fact, 8 (29%) of the participants who stated that they experienced a positive change stated that their relations with neighbours, friends and their families changed positively after the death of their relatives (For example, 4, 28 and 21st Participants). One of the positive changes that occur in relationships with people after a traumatic event is the increase in the feeling of empathy towards people who have experienced a trauma like themselves. 3 (11%) of the participants stated that they experienced a change in this direction (For example, 3rd and 1st Participant). It was observed that 11 participants (39%) among the research participants experienced positive change and transformation towards the meaning of life, which is one of the symptoms of post-traumatic growth. In addition, some of the participants stated that they felt the death more deeply with the death of their relatives and this situation caused some positive changes in their religious and spiritual lives (For example, Participants 20 and 25). 4 participants (14%) stated that they did not experience any change (positive-negative) after the loss. It was seen that the participants explained this because they had a death consciousness before the loss. In addition, it was observed that 4 participants (14%) of our study showed some post-traumatic stress disorder symptoms such as increased death anxiety and life seemed meaningless for them after this process (For example, 11th and 19th Participants). Another result we obtained in the research is as follows; all participants stated that religious belief has a positive effect on combating the stressful situation caused by this process. Participants benefited from positive religious coping strategies rather than negative religious coping methods. It can be said that the loss is perceived as a test, gratitude, the thought of meeting the deceased relative after the loss, the fulfilment of certain religious rituals after the deceased, prayer, patience and the thought of fate. (For example, 7th and 16th Participants). However, due to the fact that some religious-cultural rituals (burial and condolence procedures, reading the Quran and organising a Mawlid on 7th and 40th days of the loss, etc.) cannot be performed due to the pandemic process we experience, the participants are deprived of social support and cannot accept death. (For example, 7th and 16th Participants). In this process, it

has been observed that the most important reason why people are deprived of social support is the concern of the virus. Due to the increased risk of transmission of the virus, especially in crowded places, some of the participants stated that although they organized religious and cultural rituals such as condolence ceremonies and mawlid, the people around them could not participate due to the epidemic. Unlike 22 participants, 6 participants (22%) stated that they were able to perform some religious rituals for their relatives who died during this period, and this situation created peace and relaxation for them (For example, 11th and 19th Participants).

GİRİŞ

Bireysel ve toplumsal olarak karşımıza çıkabilen travma¹, bireyin ruhsal ve kişisel dünyasında kalıcı bir etki meydana getiren felaket benzeri olaylar olarak tanımlanabilir.² Nitekim insanoglu hayatın olağan akışı içerisinde pek çok travmaya maruz kalabilir. Bu bir cinsel istismar, trafik kazası, doğal afet ve sevilen bir insanın ölümü³ olabileceği gibi COVID-19 gibi bütün insanların hayatını ani ve beklenmedik bir şekilde altüst eden⁴ aynı zamanda küresel çapta ölümlere yol açan salgın bir hastalık da olabilir.⁵ Nitekim bu süreçte COVID-19 nedeniyle yakını vefat eden kişi, hem beklenmedik bir anda sevilen bir yakının ölüm acısıyla başa çıkmaya çalışmakta hem de virüsün yol açtığı hayati krizlerle de boğuşmak zorunda kalmaktadır.⁶

Toplumsal bir travma olarak da adlandırılabilen salgın hastalıklardan birisi olan COVID-19 Wuhan eyaletinde ortaya çıktıktan sonra dünya üzerinde süratli bir şekilde yayılması; insanların rutin hayatını altüst etmesi ve giderek artan ölüm oranlarına yol açması, bu travmanın büyüklüğünü de gözler önüne sermektedir.⁷ Bunun yanında sürecin ani olması ve bu süreçte meydana gelen ölümlerin kendine has özellikleri barındırmasından dolayı, bu dönemde ortaya çıkan yas süreçlerinin de farklı zorluklarının olabileceği literatürde ortaya konmuştur.⁸

Araştırmanın temel amacı, COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybetmiş bireylerin yaşadıkları yas sürecinin yol açtığı stres verici durumla başa çıkma stratejilerini ve bu süreç esnasında dini başa çıkma stratejilerinin kullanılıp kullanılmadığını tespit etmektir.

¹ Selçuk Budak, *Psikoloji Terimleri Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yay., 2000), 769.

² Abraham B. Nusbbaum, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, çev. Ertuğrul Köroğlu (Ankara: Hyb Yay., 2013), 149.

³ Mebrure Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü”, *Turkish Studies* 13/25 (Aralık, 2018), 214.

⁴ Umut Yanardağ – Ozan Selçuk, “COVID-19 Pandemi Sürecinde Sosyal Hizmet”, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 4/1 (Mayıs,2020), 2.

⁵ Betül Çubuk, “COVID-19 İle Gelen Kayıp, Yas ve Depresyon”, *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 10/21 (2020), 91.

⁶ Esra Savaş, “COVID-19 Sürecinde Yas”, *Türkiye Sosyal Hizmetler Araştırma Dergisi* 4/3 (Aralık, 2020), 86.

⁷ Çubuk, “COVID-19 İle Gelen Kayıp”, 92.

⁸ Feyza Çelik – Nermin Gündüz, “COVID-19 Pandemisinde Yas”, *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23/4 (2020), 99.

1. YAS SÜRECİ

COVID-19 sürecinde insanlar pek çok kayıplar yaşamaktadır. Bunlar arasında iş, sosyalleşme veya özgürlük imkânlarının ve en önemlisi sevilen insanların kaybı gelmektedir.⁹ Nitekim dünya sağlık örgütünün en son rakamlarına göre; şu ana kadar tüm dünyada COVID-19 nedeniyle ölen kişi sayısı 2.244.713 kişiyken¹⁰ bu rakam Türkiye’de 26.354 kişi¹¹ olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim COVID-19, meydana getirdiği bu ölümler dolayısıyla insanlığı bir kayıp ve yas süreci ile başa bıraktığı söylenebilir.¹²

Ölüm sonrası bireyin ölüme karşı göstermiş olduğu hüznün, acı, şok, çaresizlik ve iyileşme süreci olarak da tanımlanan yas, hastalıklı bir durum olmayıp her insanın yaşayabileceği doğal bir süreçtir.¹³ İnsanın bu süreci sağlıklı bir şekilde yaşaması için sağlıklı bir yas süreci geçirmesi gerekir.¹⁴ Ancak bazı insanlar, sağlıklı bir şekilde yas tutamayabilir veya yas evrelerinden bir tanesinde takılı kalabilir. İşte bu gibi durumlarda kişinin psikolojik ve sosyal yaşantısında istenmeyen rahatsız edici durumlar meydana gelebilir. Bu şekilde meydana gelen yas süreçleri daha çok “patolojik”, “travmatik” yas olarak adlandırılmaktadır.¹⁵

Bu şekilde bir durumun meydana gelmesinde birçok faktör rol oynayabilir. COVID-19 sürecindeki gibi kaybın ani olması, vedalaşma fırsatının olmaması ve sosyal destekten mahrum kalınması da bu durumun yaşanmasına neden olabilir.¹⁶ Nitekim bu durum, kendisiyle birlikte kişide yalnızlık, güvensizlik ve çaresizlik duygularını meydana getirebilir. Ortaya çıkan bu olumsuz duygular, bireyin yas sürecinde başa çıkma direncini olumsuz yönde etkileyerek kişinin yaşadığı yasin karmaşık bir hal almasına neden olabilir.¹⁷

2. YAS SÜRECİ ve DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ

Başta çıkma dediğimiz olgu, tıpkı COVID-19 sürecinde meydana gelen insanların sevdikleri yakınlarının ölmesi¹⁸, hastalık geçirme kaygısı ve ölüm korkusu gibi¹⁹

⁹ Brian Nytanga, “Impact of COVID-19 on loss and grief: a personal lens”, *British Journal of Community Nursing* 25/6 (June, 2020), 306.

¹⁰ World Organization Health (WHO), “WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard” (Erişim Tarihi 4 Şubat 2021).

¹¹ Sağlık Bakanlığı (SB), “COVID-19 Bilgilendirme Sayfası” (Erişim 4 Şubat 2021).

¹² Savaş, “COVID-19 Sürecinde Yas”, 83.

¹³ Ayşe Gökmen, *Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi* (Rize: RTE Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 39.

¹⁴ Erol Göka, *Ölme; Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yay., 2010), 155.

¹⁵ Tezan Bildik, “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas”, *Ege Tıp Dergisi* 52/4 (Haziran, 2013), 227.

¹⁶ Çelik – Gündüz, “COVID-19 Pandemisinde Yas”, 100.

¹⁷ Adnan Özçetin, “Diyarbakır Bölgesinde Yas ve Din İlişkisi”, *Düşünen Adam Dergisi* 13/1 (2000), 15.

¹⁸ Savaş, “COVID-19 Sürecinde Yas”, 84.

¹⁹ Emrah Emiral vd., “COVID-19 Pandemisi ve İntihar”, *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi* 5/1 (Eylül, 2020), 139.

stres verici olaylarla²⁰ mücadele etmek amacıyla gerçekleştirdiğimiz duygusal, davranışsal ve bilişsel çabaların bütünü olarak ifade edilebilir.²¹ Dini başa çıkma dediğimiz olgu ise, kişinin stres verici bir durumla mücadele ederken dini inanç veya unsurların devreye girmesi şeklinde ifade edilebilir.²² Nitekim yapılan araştırmalarda sevilen bir yakının ani ölümü gibi açıklaması güç olaylar karşısında insanların büyük bir çoğunluğunun daha çok dini inançlarından destek almaya çalıştıkları tespit edilmiştir.²³

Sevilen bir yakının ölümüyle ilgili yapılan araştırmalara göre; inancın katılımcılarda var olan olumlu duyguları arttırdığı gözlenmiştir.²⁴ Özellikle ölümün geçici bir ayrılık olarak görülmesi, yaşanan sürecin bir imtihan olarak ağılanması, kader düşüncesinin, taziye törenlerinin ve kabir ziyaretlerinin bireylerin başa çıkma süreçlerine olumlu katkısı olduğu gözlenmiştir.²⁵ Ancak her ne kadar dini inanç ve yas ilişkisini ele alan çalışmaların olduğunu görsek de COVID-19 sürecine bağlı yas sürecini ele alan çalışmaların yok denecek kadar az olduğu söylenebilir. Bunun yanında sürece bağlı meydana gelen ölümlerin kendine has özellikleri barındırması, bu dönemde ortaya çıkan yas tepkilerinin de farklı zorluklarının olacağı belirtilmiş olması²⁶ yapacağımız çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Soruları

Bu çalışmada COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerin yas süreci tutumları ve bu sürecin yol açtığı stres verici durumla baş etmede dini inancın rolü öğrenilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla çalışmamızda şu soruların cevabı aranmıştır:

1. COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireyler daha çok hangi başa çıkma unsurlarından destek almaktadır?
2. COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerde daha çok hangi yönde psiko-sosyal değişim meydana gelmektedir?
3. COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden bireylerin yaşadıkları yas sürecinde dini inancın herhangi bir rolü var mıdır?

²⁰ Adem Şahin, "Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma", *Selçuklu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21 (2006), 147.

²¹ Richard Lazarus- Susan Folkman, *Stress Appraisal Copin* (Newyork: Springer Publishing, 1984), s. 141.

²² Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yay. 2013), 64.

²³ Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 240.

²⁴ Said Sami, *Ateistler de Yas Tutar; Ateist ve İnanç Sahibi Bireylerde Karşılaştırmalı Yas Süreci* (Ankara: Eski Yeni Yay., 2021), 244.

²⁵ Zehra Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm Anne ve Babası Ölen Yetişkinler Üzerine* (İstanbul: Açılım Kitap, 2015), 268-282.

²⁶ Feyza Çelik – Nermin Gündüz, "COVID-19 Pandemisinde Yas", *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23/4 (2020), 99.

4. COVID-19 nedeniyle meydana gelen kayıp deneyimi ile olağan bir neden sonucu meydana gelen kayıp deneyimi arasında bir fark var mıdır?

5. Kayıp sonrası ölen kimsenin ardından yapılamayan bazı dini ve kültürel ritüellerin (cenaze ve defin işlemleri, taziye, mevlit okutmak vb.) yas sürecine etkisi var mıdır?

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Bu yöntemin tercih edilmesindeki temel neden, genelleme ve tahminden ziyade bireyin anlam dünyasını yorumlamayı amaç edinmesi ve yüzeysel bilgilerden daha çok derinlemesine bilgiler vermesidir.²⁷ Nitel araştırma deseni, bir araştırmadaki aşamaların ve araştırma yaklaşımının tutarlı olmasını sağlayan stratejidir. Bu amaçla çalışmamızda benimsemiş olduğumuz araştırma deseni durum çalışmasıdır. Benimsenen bu stratejide bir durumu etkileyen unsurlar ve etkileşimler resmedilmektedir.²⁸

3.3. Araştırma Katılımcılarına Ait Özellikler

Araştırmada katılımcılar, amaçsal örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Amaçsal örnekleme tekniği içerisinde kullandığımız ilk yöntem ölçüt örnekleme metodudur.²⁹ Buradaki ölçüt, kişilerin yakınlarını COVID-19 hastalığı nedeniyle kaybetmiş olması ve kaybın üzerinden en az 5 ay geçmiş olmasıdır. Kullandığımız diğer bir amaçsal örnekleme tekniği ise kartopu örnekleme metodudur.³⁰ Nitel araştırmaya katılan kişi konusunda bir sınırlama olmasa da burada önemli olan istenilen veri doygunluğuna ulaşmak esastır. Bu amaçla veri doygunluğuna ulaşıldığı düşünülerek araştırma 28 katılımcı ile sınırlandırılmıştır.

Katılımcılar 19- 43 yaş aralığında olup, yaş ortalaması 28.9 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet dağılımına baktığımızda 16'si erkek, 12'si kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar arasında 8'i öğrenci, 4'ü esnaf, 3'ü ev hanımı 3' öğretmen diğerleri de farklı meslek gruplarında çalışan kimselerdir. Bunlar arasında avukat, araştırma görevlisi, özel sektör çalışanları yer almaktadır. Katılımcılardan 8'i bekâr, 20'si evlidir. Katılımcıların 3'ü anne, 3'ü baba, 6'sı dede, 6'sı amca diğer 10'u ise komşu, anneanne, babaanne ve amca çocuğu kaybetmiştir.

²⁷ Elif Kuş, *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri; Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri Nicel mi? Nitel mi?* (Ankara: Anı Yay., 2003), 73.

²⁸ Şener Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Yay, 2013), 21.

²⁹ Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 91.

³⁰ Kuş, *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri*, 143.

3.4. Veri Toplama Aracının Oluşturulması ve Veri Toplama Süreci

Araştırmamızda nitel araştırma veri toplama tekniği olarak modern anket türleri içerisinde yer alan e-posta anket tekniği benimsenmiştir.³¹ Nitekim araştırmamızda özellikle katılımcılarının yaşadıkları kayıp hakkında konuşmanın üzüntü vermesinden dolayı telefonda konuşmak istememeleri, pandemi koşullarından dolayı yüz yüze görüşmenin mümkün olmaması ve daha fazla kişiye ulaşılmak istenmesinden dolayı bu veri toplama tekniğine başvurulmuştur. Bu metot içerisinde toplamda 10 adet (mülakat soruları) açık uçlu yorumlamaya dayalı soru tipi ve 6 adet demografik bilgilerin istendiği kapalı uçlu soru tipi olmak üzere toplam 16 adet soru tercih edilmiştir. Sorular hazırlanırken bir psikolog ve din psikolojisi alanında çalışan 3 akademisyenden görüş alınmıştır. Soruların son şeklini alması için COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetmiş 3 kişi ile ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Buradan gelen dönütler doğrultusunda sorulara son şekli verilmiştir.

Araştırma verileri, 2021 Şubat ayı içerisinde toplanmıştır. Türkiye'nin farklı bölgelerinden ulaştığımız katılımcıların büyük bir çoğunluğu, süreç gereği telefonda konuşmak yerine internet üzerinden açık uçlu soruların olduğu e-posta anketini doldurmayı kabul etmişlerdir. Araştırma katılım kriterlerini taşıyan katılımcılara (28 kişi) google forms üzerinden hazırlanmış olan anket formu, ulaştırılmış ve araştırmaya katılımları sağlanmıştır. Her bir anket, katılımcıların gönüllü onam formu onayı alınarak yapılmış ve katılımcılara kişisel bilgilerinin üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacağı belirtilmiştir.

3.5. Veri Analizi

Katılımcılardan elde edilen anket verileri, nitel araştırma veri analiz yöntemleri olan içerik ve betimsel analiz metodu ile incelenmiştir. Betimsel analizde daha önce toplanmış olan veriler önceden belirlenmiş olan başlıklar altında özetlenir ve yorumlanır. Daha sonra bu veriler yorumlanarak belli bir sonuca ulaşılmaya çalışılır. Bu analiz türünde güvenilirliği arttırmak için konuşmalardan sıkı sık alıntılara yer verilmiştir.³² İçerik analizi, anketlerden elde edilen verilerin içerisinde belli kavram veya kavramların varlığını, anlamlarını ve ilişkilerini belirlemeye çalışarak metinlerdeki mesaja ilişkin çıkarımlarda bulunmaktır.³³ Çalışmamızda içerik analizi tekniklerinden de kategorisel (tematik) analiz tekniği benimsenmiştir.³⁴ Nitekim bu tekniğe göre elde ettiğimiz kodlar, anlamsal olarak kendilerini kapsayan üst temalar altında toplanmıştır. Daha sonra hazırlanmış olan kod listeleri nitel araştırma veri

³¹ Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 54.

³² Kuş, *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri*, 145.

³³ Büyüköztürk vd., *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 240.

³⁴ Nuri Bilgin, *Sosyal Bilimlerde İçerik Analizi; Teknikler ve Örnek Çalışmalar* (Ankara: Siyasal Kitabevi Yay., 2014), 19.

analizi konusunda 2 öğretim üyesine yollanmıştır. Uzmanlar daha önceden çıkarılmış olan kodlar üzerinde uzlaştıkları ve uzlaşmadıkları kodlar hakkında geri dönüş bildiriminde bulunmuştur. Son olarak yapılan gözlemler sonucu kodlar arasındaki benzerlik oranı .83 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğini artırmak için bazı işlemler gerçekleştirilmiştir. İlk öncelikle araştırma sorularına nitelikli ve yeterli cevaplar bulabilmek amacıyla verilerin derinlemesine toplanılmasına özen gösterilmiştir. Bu amaçla daha önce de ifade edildiği üzere veri toplama aracı olan açık uçlu anket soruları için yas ve ölüm psikolojisi alanında uzman 3 akademisyenden görüş alınmıştır. Ayrıca araştırmada veri çeşitliliğini arttırmak amacıyla araştırma için farklı özelliklere sahip olan katılımcıların araştırmaya katılımı sağlanmıştır. Bunun yanında araştırmamızda veri toplama, veri analiz ve sonucun yazılması basamaklarının kendi içerisinde geçerlilik ve tutarlılığını sağlamak amacıyla alanında uzman 2 akademisyenin çalışma hakkında görüş ve önerilerine de başvurulmuştur. Ayrıca çalışma içerisinde elde edilen verilerin gerçeği temsil etme derecesinin öğrenilmesi bakımından katılımcılardan da teyit alınmıştır. Bunun için de analizler ve elde edilen sonuçlar, 3 katılımcı ile paylaşılmış ve sözlü olarak görüşleri alınmıştır. Katılımcılar, yaşadıkları süreç ile yapılan analiz ve çıkarımların doğruluğunu sözlü olarak teyit etmişlerdir. Bütün bunlara ek olarak katılımcılardan elde edilen veriler, muhafaza edilmiş ve hiçbir şekilde üçüncü kişilerle paylaşılmamıştır. Araştırma katılımcılarının isimleri yerine katılımcıların her birisine numara verilmiş ve yaşları belirtilmiştir (Örneğin; 8.Katılımcı, 35. Yaş). Analiz sürecinde katılımcıların ifadelerine sık sık yer verilmiştir. Araştırma bulguları yorumlanırken betimlemeye başvurulmuş ve katılımcıların açıklamalarından alıntılar yapılmıştır.³⁵

4. BULGULAR

4.1. Kayıp Sonrası Yas Tepkileri

Tablo 1: Kayıp Sonrası Yas Tepkileri İle İlgili İçerik Analizi Tablosu

Ana Tema	Alt Tema	Kod Sayısı
Duygusal Tepkiler	Acı ve Üzüntü	30
	Şok ve Şaşkınlık	22
	Çaresizlik	20
	Pişmanlık	6
	Hissizlik	4
	Yalnızlık	4
Davranışsal Tepkiler	Ağla(yama)mak	12
	Bocalamak	5

³⁵ Ali Yıldırım – Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yay., 2013), 299-305.

	Çılgılık Atma	2
	Uykusuzluk	1
Bilişsel Tepkiler	İnanamama ve İnkâr	28
	Ölen Kişinin Hayatta Olduğunu Düşünme	24
	Kabullenememe	8
Fiziksel Tepkiler	Nefes Alamama	4
	Titreme	2
Toplam		172

Katılımcılarla yaptığımız anket sonrasında ölüm sonrası verdikleri tepkiler, içerik analizine tabi tutulmuştur. Yöntem bölümünde de ifade ettiğimiz üzere, bu çalışmada içerik analizi tekniklerinden tematik (kategorisel) analiz tekniği³⁶ kullanılmıştır. Bu amaçla veriler ilk önce anlamsal farklılıklarına göre kodlanmış, buradan elde edilen kodlar kendilerini kapsayan temaların altında toplanmıştır. Tablo 1’de görüldüğü üzere 16 farklı kod 172 defa kodlanmıştır. Bu kodların tamamı, 4 üst tema olan duygusal, davranışsal, bilişsel ve fiziksel tepkiler temaları altında toplanmıştır. Bu 4 tema da ana tema olan yas tepkileri teması altında yer almışlardır. İçerik analizi tablosuna baktığımızda en çok öne çıkan kodları, “acı ve üzüntü”, “ölen kişinin hayatta olduğunu düşünme”, “inanamama ve inkâr”, “şok ve şaşkınlık” şeklinde sıralamak mümkündür. Elde edilen içerik analizi tablosunun geçerliliğini sağlamak amacıyla da katılımcıların yas tepkileri ile ilgili ifadelerle aşağıda yer verilmiştir.

Yas süreci bireysel ve kendine has özellikleri barındıran bir süreçtir. Buradan hareketle insan sayısı kadar farklı yas tepkileri ve yas süreçlerinden bahsedilebilir. Araştırmalar, bize kişilerin yas tepkileri üzerinde etkili olan bazı unsurların olabileceğini göstermektedir. Bunlar; kayıp yaşayan kişinin özellikleri, kaybın şekli ve zamanı ve kaybedilen kişi ile olan bağ şeklinde sıralanabilir.³⁷ Araştırmamızda COVID-19 nedeniyle meydana gelen ölümlerin katılımcılar üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmüştür. Bu amaçla katılımcılara “ölüm haberini aldığımızdaki ilk tepkinizi kısaca anlatabilir misiniz?” sorusu yöneltilmiştir: “Şok, tepkisizlik ve ağlama nöbeti geçirdim” (4. Katılımcı, 37 yaş), “İnanamadım, sürekli sürekli emin misiniz? Diye sordum ve oturup ağladım” (8. Katılımcı, 35 yaş), “Her şeyin bittiği an olarak hissettim” (8. Katılımcı, 35 yaş), “Kendimi çok çaresiz hissettim” (21. Katılımcı, 28 yaş), “Hüngür hüngür ağladığımı hatırlıyorum” (23. Katılımcı, 43 yaş). Katılımcıların ifadelerine baktığımızda ortak bazı yas tepkilerinin meydana geldiği söylenebilir. Bunlar sırasıyla; şok, ağlama, hissizlik, öldüğüne inanamama, ölen kişinin halen hayatta olduğunu düşünme vb. şeklinde açıklanabilir. Elde ettiğimiz bu sonu-

³⁶ Bilgin, *Sosyal Bilimlerde İçerik Analizi*, 19.

³⁷ Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca, 2017), 48.

cun literatürle de uyduğu gözlenmiştir. Nitekim Bildik'in (2013) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; sevilen bir insanın kaybının ardından şok, özlem ve inanamama gibi tepkilerin meydana geldiği tespit edilmiştir.³⁸

Ancak; ölüm, her zaman geride kalan bireyler için haberi aldığı ilk anda bir şok etkisi meydana getirmeyebilir.³⁹ Nitekim bir hastalık sonucu yakınına kaybeden kişilerde kayıp öncesinde “*beklentisel yas*” dediğimiz olgu devreye girebilir. Bu durumdaki kişi, kederini ölümden önce daha hastalık haberini ilk aldığı anda yaşama-ya başlayabilir.⁴⁰ Nitekim araştırmamıza katılan bazı katılımcılara baktığımızda yakınlarının COVID-19 hastalığını kaldıramayacaklarını hissettiklerini ve kendilerini yakınlarının ölümüne önceden hazırladıkları görülmüştür. “*Uzun yıllar hasta olduğu hastalıklarına alışık bir şekilde yaşıyorduk*” (1. Katılımcı, 23 yaş), “*Ölüm haberini ilk aldığımda kaldırabileceğini düşünmedim*” (3. Katılımcı, 32 yaş). Katılımcılardan bazıları da bu süreçte doktorların kendilerine önceden ölüme hazırlıklı olmalarını söylediklerini bundan dolayı yakınlarının ölüm haberini sadece üzüntü ile karşıladıklarını ifade etmişlerdir. “*Hastane sürecinin son günlerinde doktorlar kötü habere de hazırlıklı olmamız gerektiğini bizlere söylemişlerdi*”(17. Katılımcı, 21 yaş). Ancak, ölüm her ne kadar beklenen bir durum da olsa geride kalan kişilerde bir şok etkisi meydana getirebilmektedir. Nitekim bazı katılımcıların; “*Biz hani gene çıkar diye bekledik*”(20. Katılımcı, 23), “*Yani hastaneden çıkar diye bekliyorsunuz*”(22. Katılımcı, 36 yaş) ifadelerinde de görüldüğü üzere; büyük bir çoğunluğunda yakınlarının hastalığı atlatacağı beklentisinin olduğu anlaşılmıştır. Bundan dolayı ölüm haberini ilk aldıklarında ölüme inanamama, inkâr ve şok gibi bazı tepkiler verdikleri gözlenmiştir. Katılımcıların bu şekilde bir beklenti içerisine girmeleri, çevrelerindeki bazı insanların COVID-19 hastalığını hafif derecede atlatmaları ve bu hastalığın basit bir grip rahatsızlığı olarak algılanmasıyla açıklanabilir.

COVID-19 nedeni ile ölümden önce sevdikleri insanlarla son bir defa görüşmeyen ve helallik alamadığını ifade eden bazı katılımcılar, bu durumun kendileri için çok acı verici olduğunu belirtmişlerdir. “*Çok içimi acıttı*” (16. Katılımcı, 25 yaş), “*Ölmüş gibi hissettirmiyor*”(3. Katılımcı, 32 yaş), “*Ondan helallik alamamak. Bu durum insanı kahrediyor*”(22. Katılımcı, 36 yaş) ifadelerine baktığımızda bu durumun aynı zamanda onların ölümü kabullenmelerini zorlaştırdığı ve kendilerinde üzüntü meydana getirdiği de ifade edilebilir.⁴¹

³⁸ Bildik, “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas”, 224.

³⁹ Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm*, 112.

⁴⁰ Vamık Volkan - Elisabeth Zinhl, *Gidenin Ardından*, çev. Işıl Vahip - Müge Kocadere (İstanbul: OA Yay., 2010), 24.

⁴¹ Göka, *Ölme*, 222.

4.2. Kayıp Sonrası Psiko-Sosyal Değişimler

Hayatın olağan akışı içerisinde insanoğlu birçok travmatik olaya maruz kalabilir. Bu bazen bir trafik kazası bazen de sevilen bir yakının ölümü şeklinde karşımıza çıkabilir.⁴² Nitekim Cesur'un (2012) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; bir insanın hayatı boyunca travmatik bir olaya maruz kalma ihtimali %40 ile %70 arasında olduğu tespit edilmiştir.⁴³ Yaşadığımız bu travmatik olaylar, kendisiyle beraber insan hayatında psikolojik, manevi ve sosyal yönden olumlu veya olumsuz⁴⁴ pek çok değişiklik meydana getirebilir.⁴⁵ Zira artık ölüm,⁴⁶ kişi için insan hayatına son vermesinin ötesinde çok daha farklı anlamlar barındırabilir.⁴⁷ Bu değişimler olumsuz yönde olabileceği gibi olumlu yönde de olabilir.⁴⁸ Literatüre baktığımızda insanın travma sonra yaşadığı olumlu değişimler (manevi yönden değişim, hayatın anlamında artış, sosyal ilişkilere daha fazla özen, kendilik algısında olumlu yönde değişim) daha çok "travma sonrası gelişim" ve "travma sonrası büyüme" kavramlarıyla ifade edildiği görülmektedir.⁴⁹ Buradan hareketle bireylerin kayıp sonrası yaşamış oldukları değişimleri anlamak amacıyla katılımcılara "Yakınınızın ölümünün ardından hayatınız ve çevrenizle ilgili bir değişim oldu mu?" Eğer bir değişiklik meydana gelmişse hemen ardından "Şayet bir değişim yaşadysanız biraz açabilir misiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Araştırmada katılımcıların 20'sinde (%71) olumlu yönde değişimler meydana geldiği gözlenmiştir.

Travma sonrası bireyde meydana gelen değişimlerden biri de insanlarla olan ilişkilerde olumlu yönde değişimdir.⁵⁰ Nitekim olumlu yönde değişim yaşadığını belirten katılımcılarından 8'i (%29), yakınlarının ölümünün ardından komşu, arkadaş ve aileleriyle olan ilişkilerinde olumlu yönde değişim meydana geldiğini ifade etmişlerdir: "Sevgimi sevdiğime göstermeye başladım"(4. Katılımcı, 37 yaş), "Annemle tartışmamız çok olurdu. Şimdi asla yok, dikkat ederim"(21. katılımcı, 28 yaş), "Artık çocuklara en ufak şeyler için kızamam. Öldükten sonra beni kötü hatırlamalarını istemem"(24. Katılımcı, 42 yaş), "Kardeşime artık çok daha fazla sarılıyorum. Eskiden çok kızılıyordum ama artık ses etmiyorum(28. Katılımcı, 27 yaş)."

⁴² Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon", 214.

⁴³ Gizem Cesur, *Yetişkinlerde Travmatik Yasın ve Travma Sonrası Büyümenin Psikososyal Belirleyicileri* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 3-4.

⁴⁴ Doğan, "Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon", 214.

⁴⁵ Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm*, 38.

⁴⁶ Tokur, *Stres ve Din*, 48.

⁴⁷ E. Kubler Ross, *On Death and Dying* (Newyork;Simon and Schuster, 1997), 2-3.

⁴⁸ Itai Ivtzan vd., *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji; Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak* (İstanbul: Kaknüs Yay., 2020), 124.

⁴⁹ Richard G. Tedeschi- Lawrence G. Calhoun, "The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma", *Journal of Traumatic Stress* 15/1 (2004), 3.

⁵⁰ Ivtzan vd., *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji*, 127.

Travmatik bir olaydan sonra insanlarla olan ilişkilerde meydana gelen olumlu değişimlerden birisi de kendileri gibi travma yaşamış olan kişilere karşı empati duygusunun artmasıdır.⁵¹ Örneğin katılımcılardan 3'ü (%11) bu olaydan sonra insanların bu süreçte yaşamış oldukları acıyı daha iyi anladıklarını ifade etmişlerdir: “Virüsten vefat edenlerin acısını ve yakınlarının üzüntüsünü daha iyi anladık”(13. Katılımcı, 33 yaş), “Hastalık depremde, selde ve yangında yakınlarını kaybedip cenazelerine erişemeyen insanların ne kadar acı çektiğini anladım”(1. Katılımcı, 23 yaş).”

Frankl'a göre; hayata anlam katmanın yollarından birisi de gündelik hayatta sevilen bir yakının ölümü gibi acı verici olaylardan anlam çıkartmaktan geçer.⁵² Yalom'un “uyanma deneyimi”⁵³ olarak tarif ettiği bu tür olumsuz yaşantılar,⁵⁴ görünürde hayatımızda stres meydana getirirse de aslında aynı zamanda insan hayatına anlam katan yapılarıdır.⁵⁵ Nitekim travma sonrası gelişimin boyutlarından birisi de hayatın anlamına yönelik olumlu yönde köklü değişimlerin meydana gelmesidir.⁵⁶ Araştırma katılımcılarından 11 kişide (%39), literatürde bahsedildiği gibi hayatın anlamına yönelik pozitif yönde değişim ve dönüşüm yaşadıkları gözlenmiştir. Bu katılımcılardan 6'sı (%21), hayatın değerini daha çok anladıklarını ifade etmiştir: “Ertesi gün tamam sabah bir kalkıyorsunuz. Güneş bir doğuyor, önce. Sen o an tamam bir acı çekiyorsun ama hayat buymuş değerini bil diyorsun. Bir yandan”(25. Katılımcı, 38 yaş), “Hayat boş bir yer değilmiş”(26. Katılımcı, 32. yaş), “Yaşadığım hayatın değerini fark ettim”(21. Katılımcı, 28 yaş) 3 katılımcı (%11) ise, geçmiş yaşantılarını gözden geçirdiklerini söylemişlerdir: “...bir de sen de şu oluyor; acaba doğru bir hayat yaşadım mı mesela kendini sorguluyorsun”(27. Katılımcı, 19. yaş). Doğan'ın (2020) şehit yakınları ve gaziler üzerine yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; katılımcılarda geçmiş yaşamlarına nazaran hayatın anlamına yönelik daha çok olumlu yönde değişim ve dönüşümler (sağlığın önemini kavrama, yaşamı bir lütuf olarak görme vb.) yaşadıkları gözlenmiştir.⁵⁷

Travma sonrası hayatın anlam kazanması ile ilgili meydana gelen değişim boyutlarından birisi de önemsiz şeylere fazla takılıp kalmama⁵⁸ ve küçük şeylerin de

⁵¹ Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon”, 216.

⁵² Viktor E.Frankl, *Duyulmayan Anlam Çığığı*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yay. 1994), 32.

⁵³ Irvin Yalom, *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit (İstanbul: Kabcı Yay., 2008), 37.

⁵⁴ Ivtzan vd., *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji*, 18.

⁵⁵ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din; Logoterapik Bir Araştırma* (İstanbul: İnsan Yay., 2018), 41.

⁵⁶ Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon”, 215.

⁵⁷ Mebrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yay., 2020), 189.

⁵⁸ Ivtzan vd., *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji*, 127.

değerini anlamaktır.⁵⁹ 2 katılımcı (%7), bu yönde fikir beyan etmişlerdir: “*Tabii ki değişti öyle artık her şeyi kafama takmıyorum*”(20. Katılımcı, 23 yaş), “*Hayatta ne kadar gereksiz şeylere takılıyormuş insan onu anladım*”(25. Katılımcı, 38 yaş).

Sevilen bir yakının ölümü, psikolojik dünyamızda ölümü derinden hissetmemize yol açabilir. Ölümlü bir varlık olduğunu hisseden birey, gideceğini düşündüğü ölümden sonraki hayata yönelik bir takım hazırlıklar içerisine girebilir. Kişi bu süreçte dini ritüellere olan katılımı artırabilir veya her şeyi kontrolü altında tuttuğunu düşündüğü üstün güç olarak gördüğü Tanrıya yönelebilir.⁶⁰ Kısacası travma sonrası gelişimin de unsurlarından birisi olan dini ve manevi yaşantısında olumlu yönde değişim yaşanabilir.⁶¹ Bazı kişilerde bu yönde değişimler gözlenmiştir. Nitekim katılımcılar bu süreçte ölümü daha derinden hissettiklerini; “*Ölümün ne kadar yakın olduğunu anladım*”(13. Katılımcı, 33 yaş), “*Ölümün her an ve her yerde olabileceğini anladım*”(2. Katılımcı, 21 yaş), kendilerini Allah’a daha yakın gördüklerini “*Kendimi Allah’a yakın hissettim*”(25. Katılımcı, 38 yaş), ahiret hayatını daha çok önemsemeye başladıklarını: “*Hayırlı amel işlememiz gerektiğini anladım*”(6. Katılımcı, 22 yaş), “*Yani elbet öleceğiz. Önemli olan hazırlıklı olup olmadığımız*”(14. Katılımcı, 35 yaş), haram ve helal hassasiyetlerinin arttığını: “*Şöyle, biz ticarete harama helale çok dikkat etmezdik, ona dikkat ediyorum artık. Onun bende hakkı kalsın daha iyi*”(24. Katılımcı, 42 yaş)) ifade etmişlerdir. Nitekim elde ettiğimiz bu bulgunun alandaki diğer yapılan çalışmalarla da benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Kula’nın (2002) yaptığı araştırma sonucuna göre; deprem sonrası insanların büyük bir çoğunluğunun dini ve manevi yaşantılarında daha çok olumlu yönde değişim meydana geldiği tespit edilmiştir.⁶²

Sevilen bir yakının ölümüne şahitlik etmek, bireyde her zaman olumlu ya da olumsuz yönde bir takım değişimler meydana getirmeyebilir.⁶³ Nitekim katılımcılardan 4 kişi (%14), kayıp sonrası herhangi bir değişiklik (olumlu-olumsuz) yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların bunun sebebini ise kayıp öncesi bir ölüm bilincine sahip olmaları ile açıkladıkları görülmüştür: “*Her zamanki gibi vadesi yeten ölür şuurundaydık*”(11. Katılımcı, 32 yaş), “*Çok değişiklik olmadı her an ölümün başımıza geleceğinin farkındaydık*”(19. Katılımcı, 27 yaş).

⁵⁹ Canan Kömürçü, *Diyaliz Hastaları ve Bakım Verenlerinde Stresle Baş Etme Stratejileri Sosyal Destek ve Maneviyat Algısının Travma Sonra Büyümeye Etkisi* (Zonguldak: Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 18.

⁶⁰ Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 142.

⁶¹ Kömürçü, *Diyaliz Hastaları ve Bakım Verenlerinde Stresle Baş Etme Stratejileri*, 18.

⁶² Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, 250.

⁶³ Said Sami vd. “COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler”, *İlahiyat Akademi Dergisi* 12 (Aralık 2020), 248.

Travmatik yaşantılar bazen geride kalan kimselerin yaşamlarında olumsuz bazı değişimler de meydana getirebilir.⁶⁴ Travma sonrası stres bozukluğu olarak da ifade edilen⁶⁵ bu durumdaki bir kişide yaşamın anlamsız olduğu; yaptığı şeylerin hiçbir anlam ifade etmediği; korku, kaygı ve stres gibi duygular meydana gelebilir.⁶⁶ Nitekim çalışmamızda katılımcılarından 4 kişinin (%14) bu süreç sonrasında ölüm kaygılarının artması ve yaşamın kendileri için anlamsızlaşması gibi bazı travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösterdikleri gözlenmiştir: “Hayat sizin için anlamsızdır ve güvensizdir artık”(1. Katılımcı, 23 yaş), “Korona virüsü çok ciddiye aldım ve ciddi anlamda neredeyse hiç dışarı çıkmadım. Bu sebepten dolayı ölmek istemiyorum”(5. Katılımcı, 25 yaş), “Amcamın ölümünden sonra sanırım bende baya bir hastalık takıntısı meydana geldi”(28. Katılımcı, 27 yaş).”

Sonuç olarak katılımcılarda ölüm sonrası olumlu veya olumsuz yönde bazı değişiklikler meydana geldiği gözlenmiştir. Bu değişikliklerin meydana gelmesinde birçok etkenin rol oynadığı söylenebilir. Araştırmalar, bize süreç esnasında kişilerin aldıkları sosyal desteğin⁶⁷ ve olumlu dini başa çıkma stratejilerinin travma sonrası gelişimin ortaya çıkma olasılığını arttırdığını⁶⁸ olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin ise travma sonrası stres semptomlarına⁶⁹ neden olabileceğini göstermektedir.⁷⁰

4.3. Kayıp Sonrası Dini Başa Çıkma

Her şeyin yolunda gittiği bir anda sevilen bir yakının ani ölümü, bireyde üzüntü, kaygı, stres ve anlam kaybı duygularını meydana getirebilir.⁷¹ Sevdiği bir yakının travmatik şekilde kaybeden kimse, hayatı üzerinde kontrolü sağlamak, anlamsızlık duygusunu ortadan kaldırmak ve stres verici durumla mücadele etmek amacıyla destek arayabilir.⁷² Nitekim kişinin yaşamış olduğu bu stres verici durumlarla başa çıkmada dini inancın da önemli bir işlevi olabilir.⁷³ Özellikle kendimizi çaresiz hissettiğimiz bu gibi acı verici durumlarda dini inanç, içerisinde barındırdığı umut, iyimserlik, sabır, şükür gibi erdemlerle yaşadığımız olayı anlamlandırarak stresle mücadele konusunda bizlere tahammül gücü verebilir.⁷⁴

⁶⁴ Ivtzan vd., *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji*, 134.

⁶⁵ Tedechi- Calhoun, “The Post-Traumatic Growth Inventory”, 2.

⁶⁶ Frankl, *Duyulmayan Anlam Çığığı*, 25.

⁶⁷ Kömürcü, *Diyaliz Hastaları ve Bakım Verenlerinde Stresle Başetme Stratejileri*, 19.

⁶⁸ Doğan, “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dini Motivasyon”, 218.

⁶⁹ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din; Psiko-Sosyal Uyum Ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitapevi Yay., 2007), 51.

⁷⁰ Kenneth I. Pargament, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, çev. Ali U. Mehmedoğlu, *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (Haziran, 2005), 288.

⁷¹ Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm*, 237.

⁷² Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 28.

⁷³ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 63.

⁷⁴ Ali Ayten, *Din ve Sağlık; Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yay., 2020), 26.

Araştırmaya katılan katılımcılara “*Bu süreçte din ve maneviyatın destek sağladığını düşünüyor musunuz?*” sorusunu yönelttik. Katılımcıların tamamı bu süreçte dini inancın stresle mücadele konusunda etkili olduğunu beyan etmişlerdir: “*Tabii ki inanıyorum. Dini inanç olmasa insanın bu süreçte kafayı yiyeceğini düşünüyorum*”(3. Katılımcı, 32 yaş), “*Evet inanıyorum. İnsanın elinden hiç bir şey gelmediğinde her şeye gücü yeten bir zata inanmak bütün yükü alıyor omuzlarınızdan* (8. Katılımcı, 35 yaş), “*İmanımız olmasa yaşadıklarımızın zerresine tahammülümüz olmazdı*”(9. Katılımcı, 28 yaş). Araştırma katılımcılarından birisinin “*Dindar insanlar eğer isyan etmezler ve sabrederlerse karşılığını rabbimizden alacağına inanıyoruz*” (1. Katılımcı, 23 yaş) İfadesinde görüldüğü üzere dini başa çıkma, kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Nitekim bazen kişi başına gelen durumlardan dolayı Tanrıya küsebilir, isyan edebilir veya onu suçlayabilir. Olumsuz dini başa çıkma olarak da ifade edilen bu durum,⁷⁵ bireyde üzüntü, umutsuzluk, kaygı, yorgunluk ve cezalandırılmış olma duygularını artırabilir.⁷⁶ Harris vd. (2008) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; olumlu dini başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığı bulunurken, olumsuz dini başa çıkmanın da travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini arttırdığı tespit edilmiştir.⁷⁷ Ancak bütün bunlardan sonra katılımcıların ifadelerine baktığımızda hiç birisinde “*Allah neden bu belayı benim başıma getirdi*”, “*Allah neden bana bu cezayı veriyor*”, “*Zaten Allah hep benim başıma getirir*” gibi isyan ve kızgınlık ifade eden olumsuz bulgulara rastlanmamıştır. İlerleyen bölümde de ifade edileceği üzere katılımcıların büyük bir çoğunluğu yaşadıkları bu kayıpları Allah’ın takdirinin bir sonucu veya imtihan şeklinde algılamaktadırlar. Elde ettiğimiz bu sonucun literatürle de örtüştüğü söylenebilir. Göcen vd.’nin (2019) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; ebeveyn kaybı yaşamış olan üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu için rahatlatan, koruyan ve merhamet sahibi olarak tasavvur edilen tanrının, bir sığınma merci olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların cezalandırıcı bir tanrı algısına sahip olmadıkları ve yaşadıkları ebeveyn kaybını kendileri için bir ceza olarak görmedikleri kaydedilmiştir.⁷⁸

İnancın yas sürecinde insanlara sağladığı katkılardan birisi de şüphesiz sevilen insanlarla ölümden sonra kavuşulacağını vaad etmesidir.⁷⁹ İslam dini literatüründe ahiret hayatı⁸⁰ olarak da ifade edilen bu inanç⁸¹ bireylerin psikolojik dünyalarında

⁷⁵ Pargament, “Acı ve Tatlı”, 296-297.

⁷⁶ Ayten, *Din ve Sağlık*, 18.

⁷⁷ J. Irene Harris vd., “Christian Religious Functioning and Trauma Outcomes”, *Journal Of Clinical Psychology* 64/1 (2008), 23.

⁷⁸ Gülüşan Göcen – Merve Genç, “Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma”, *Bilimname* 40/4 (2019), 338.

⁷⁹ Göka, *Ölme*, 200.

⁸⁰ Tokur, *Stres ve Din*, 126.

⁸¹ el-Rûm Suresi 30/50. / el-Râd Suresi 13/23-24.

umut ve iyimserlik⁸² duygusu meydana getirerek⁸³ kayıpla mücadelede olumlu katkılar sağlayabilir.⁸⁴ Nitekim katılımcılar bu süreçte en çok destek aldıkları unsurlardan birisinin ölümden sonra sonsuz bir hayatta sevdikleri insanlarla kavuşacakları düşüncesinin olduğunu ifade etmişlerdir: “Ölüm, aslında bir yok oluş değil. Yeni bir hayatın başlangıcı olduğu duygusu, bana psikolojik olarak bu durum karşısında dayanma gücü veriyor” (7. Katılımcı, 32 yaş), “Ahiret inancı olmazsa, ölümün Allah’tan gelip Allah’a gittiğimiz bir yolculuk olduğunu bilmesem insan aklını kaybedebilir.” (16. Katılımcı, 25. yaş), “İnsan sevdiğinin vefat ettiğini duyduğunda önce yok olmuş hissine kapılıyor. Fakat yüce dinimiz onun yok olmadığını yalnızca dünyasını değiştirdiğini bize öğretiyor” (11. Katılımcı, 32 yaş).”

Ahiret inancı, sadece öteki dünyada kavuşmayı değil aynı zamanda bu dünyada çekilen sıkıntıların karşılığının öteki dünyada Tanrı tarafından verileceğine dair bir umudu da ifade eder. Nitekim 3 katılımcı (%11) yakınlarının COVID-19 gibi salgın bir hastalık sonucu ölmesinden dolayı ahirette şehit sevabı alacaklarına inandıklarını ve bu durumun onlarda rahatlama meydana getirdiğini ifade etmişlerdir: “Bu gibi salgın hastalıklarla vefat eden insanların Allah’ın huzuruna inşallah şehit hükmünde çıkacağına dair ümit besleyerek teselli buluyoruz” (1. Katılımcı, 23 yaş). Elde ettiğimiz bu sonuç literatürle de benzerlik göstermektedir. Nitekim Kula’nın (2002) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; deprem sonrası yakınlarını kaybeden kişilerin en çok destek aldıkları dini başa çıkma unsurları arasında Ahiret düşüncesinin olduğu tespit edilmiştir.⁸⁵ Köse vd.’nin (2006) yapmış oldukları araştırma sonucuna göre; yakınlarını kaybeden kimseler, bu kayıpları Allah’ın bir takdiri olarak gördüklerini ve Allah’a ve ahiret hayatına olan inançları sayesinde kabullenbildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca depremedeler sadaka, tevekkül, sabır ve şehitlik gibi dini içerikli kavramlar aracılığıyla kaybın yol açtığı stres verici durumlara mücadelede destek bulduklarını ifade etmişlerdir.⁸⁶

İnançları gereği sevdikleri yakınlarının yokluğa değil yeni bir yaşama gözlerini açtığına inanan bireyler, kayıp sonrası yakınlarına katkısı olduğunu düşünerek bazı dini ritüeller gerçekleştirebilir. Katılımcıların bu ritüelleri ölen yakınlarının Cennete gitmesi, Allah karşısında sorgularının kolaylaşması düşüncesiyle yaptıkları söylenebilir. Bu şekilde gerçekleştirilen dini ritüeller, kişinin kayba alışmasını da kolaylaştırabilir.⁸⁷ Nitekim katılımcılardan bazıları bu süreçte sadaka vermek, Kuran-ı Kerim okumak, namaz kılmak ve dua etmek gibi dini ritüellerden destek aldıklarını

⁸² Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 93.

⁸³ Tokur, *Stres ve Din*, 126.

⁸⁴ Özçetin, “Diyarbakır Bölgesinde Yas ve Din İlişkisi”, 16.

⁸⁵ Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, 247.

⁸⁶ Ali Köse –Talip Küçükcan, *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-sosyolojik Bir İnceleme* (İstanbul: Emre Yayınları, 2006), 141.

⁸⁷ Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 235.

ifade etmişlerdir: “*Bol bol dua ettim. Dedim rabbim onu başışla*” (21. Katılımcı, 28 yaş), “*Onun arkasından bir iki fakir aileye hayır hasenat verdim. Onun için işte. Allah kabul eder dedik*” (26. Katılımcı, 32 yaş) “*Onun arkasından bir Kur’an-ı Kerim okumak bile seni rahatlatıyor*”(22. Katılımcı, 36 yaş), “*O anda kendinizi sürekli bir başımıza hissediyorsunuz. O anda ben sürekli dua ettim çünkü çok acı vericiydi gerçekten o anda Allah’tan başka sığınacak ne kaldı ki*” (25. Katılımcı, 38 yaş).” Elde ettiğimiz bu sonucun literatürle de uyduğu söylenebilir. Gökmen’in (2018) yaptığı araştırma sonucuna göre; yakınlarını kaybeden kişilerin büyük bir çoğunluğunun ölen yakınlarının ardından sadaka verdiği, Kur’an-ı Kerim okuttuğu ve yemek dağıttığı tespit edilmiştir.⁸⁸ Şehit yakınları ve gaziler ile yapılan bir başka araştırmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun, kaybın yol açmış olduğu stres verici durumla mücadelede duayı bir başa çıkma aracı olarak daha sık kullandıkları gözlenmiştir.⁸⁹

Yas sürecinde kaybın kendisi kadar kayba yüklediğimiz anlam da bizlere başa çıkma sürecinde olumlu katkılar sağlayabilir. Yaşadığı olayların üstün bir yaratıcı güç tarafından başına geldiğini düşünen kişi, bu yaşanan olayların anlamsız olmayıp bir planın parçası olduğunu (kader düşüncesi) düşünebilir.⁹⁰ Ayrıca bu acı verici hadiseye göğüs gerebildiği takdirde karşılığını alacağını düşünmesi, (imtihan düşüncesi) bireyin direncini arttırabilir.⁹¹ Buradan hareketle kişilerin bu sürece karşı takındıkları tavrı öğrenmek amacıyla katılımcılara “*Son olarak yaşadığımız bu süreci nasıl anlamlandırıyorunuz?*” şeklinde bir soru yönelttik. Katılımcılardan 6 kişi yaşanan bütün bu olayların bir imtihan olduğunu düşünürken: “*Her şeyde bir hayır vardır kimin varlığı kiminin yokluğu imtihandır*”(9. Katılımcı, 28 yaş). “*İmtihan başa ne denilebilir ki*”(22. Katılımcı, 36 yaş), 4 kişi de (%14) bu süreci Allah’ın takdiri olarak yorumlamıştır: “*Allah’ın takdiri ve tecellisi olarak düşünüyorum her şey yeri ve zamanı geldiğinde yaşanır şeklinde düşünüyorum ve anlıyorum*” (17. Katılımcı, 21 yaş). Katılımcılardan 6 kişiye (%22) yaşanan bütün bu virüs sürecinin insanlara yeryüzündeki hatalarından dolayı yollanmış bir ders (ilahi uyarı) olduğunu ifade etmişlerdir: “*Allah günaha gazap eder. Halimizi düzeltmek için bir uyarı*” (12. Katılımcı, 17 yaş), “*Ben insanın bu dünyaya öyle başıboş yollandığına inanmıyorum. Ne yani insan sadece yemek içmek için gelmiş olamaz öyle, insan bence rabbini unuttu. Baksanıza tecavüzler, cinayetler hepsi o kadar arttı ki Allah madem siz böylesiniz alın da biraz kendinize gelin dedi. İnsanlar da bu virüsle imtihan oldu*” (26. Katılımcı, 32 yaş).” Işık’ın (2015) yaptığı araştırma sonucuna göre; ebeveyn kaybı yaşamış olan kişiler, kader inancı ve imtihan düşüncesinin kayıp sonrası başa

⁸⁸ Gökmen, *Yas ve Dini Başa Çıkma*, 239.

⁸⁹ Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 226.

⁹⁰ Tokur, *Stres ve Din*, 111.

⁹¹ Hayati Hökekleli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Dem Yay., 2008), 142.

çıkma sürecinde kendilerine olumlu katkı sağladıklarını ifade etmişlerdir.⁹² Ateş'in (2019) şehit ve gazi yakınları üzerine yapmış olduğu araştırmada katılımcıların yaşadıkları acı verici olayı anlamlandırırken İslam dininde yer alan kader ve imtihan inancından destek aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya göre imtihan ve kader düşüncesinin, kişilerde stres verici durumu pozitif yönde anlamlandırarak başa çıkma sürecine olumlu yönde katkısı tespit edilmiştir.⁹³

İnsan mutluluklarını paylaşmak istediği gibi acılarını da paylaşmak ister. Seviilen bir yakının ölümü gibi acı verici durumlarda insan çevresinden sosyal destek alma ihtiyacı hissedebilir.⁹⁴ Şüphesiz yas sürecinde Türk İslam kültürünün sağladığı önemli sosyal destek unsurlarından birinin de taziye kültürü olduğu söylenebilir.⁹⁵ Ancak COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden kişiler, genellikle bulaş riski nedeniyle yakınlarının cenazelerini görememekte, cenaze namazlarını toplu kılamamakta⁹⁶ ve taziye gibi dini bir takım merasimleri yerine getirememektedirler.⁹⁷ Buradan hareketle başa çıkma sürecinde dini inancın sağlamış olduğu bu sosyal destekten mahrum kalan kimseler kendilerini tehlike altında ve yalnız kalmış hissedilmektedirler.⁹⁸ Buradan hareketle katılımcılara “Ölen yakınınızın ardından taziye, mevlit okutmak, yedisinde ve kırkında Yasin okutmak gibi dini bir ritüel gerçekleştirdiniz mi?” şeklinde soru sorduk. 20 katılımcı (%71), bu süreçte ölen yakınlarının ardından toplu bir şekilde taziye töreni, 7’si ve 40’ında Yasin suresi ve mevlit okutmak gibi dini-kültürel ritüellerin hiçbirisini yapamadıklarını ifade etmişlerdir. Bunun akabinde “Bu durum size neler hissettirdi?” sorusuna katılımcılar şu şekilde cevap vermişlerdir: “Tabii ki bu durumda bir vefasızlık hayırsızlık etmişiz gibi garip bir mahcubiyet duyuyorum”(8. Katılımcı, 35 yaş), “Acımızı kimseyle paylaşmamak çok üzücüydü. Acımızı içimizde yaşadık”(16. Katılımcı, 25. yaş), “Üzerimize tam düşeni yapamadık gibi hissediyorum. Bir kişinin öldüğünü biliyorsunuz ama kabullenemiyorsunuz”(21. Katılımcı, 28 yaş), “Çok garipti insan kendisini yalnız hissediyor”(22. Katılımcı, 36 yaş).” Elde edilen bu sonucun literatürle de uyduğu söylenebilir. Nitekim Özcan’ın (2019) mülteciler üzerine yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; sosyal destek almış olan bireylerin, almayan kimselere göre benlik saygısı ve ruh sağlığı puanları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.⁹⁹

⁹² Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm*, 190.

⁹³ Nesibe Esen Ateş, “Travmayı Anlamlandırması Açısından İmtihan İnancı ve Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gazileri ve Gazi Aileleri Örneği”, *Trabzon İlahiyat Dergisi* 6/1 (2019), 148.

⁹⁴ Sami, *Ateistler de Yas Tutar*, 230.

⁹⁵ Mehmet Çınar, “Yas Psikolojisi: Yas ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Turkish Studies* 12/2 (Mart, 2017), 71.

⁹⁶ Feyza Çelik – Nermin Gündüz, “COVID-19 Pandemisinde Yas”, *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23/4 (2020), 100.

⁹⁷ Savaş, “COVID-19 Sürecinde Yas”, 84.

⁹⁸ Göka, *Ölme*, 193.

⁹⁹ Zeynep Özcan, “Göçün Travmatik Etkilerini Azaltmada Sosyal Desteğin Rolü Üzerine Deneysel Bir Araştırma”, *Bilimname* 37/1 (2019), 1014-1015.

Bu süreçte insanların sosyal destekten mahrum kalmalarının en önemli sebebi virüsün bulaş endişesidir.¹⁰⁰ Özellikle virüsün kalabalık yerlerde daha fazla bulaşma riskinden dolayı insanlar taziye töreni ve mevlit okutmak gibi dini ve kültürel ritüeller düzenleseler de çevrelerindeki insanların katılımı olamamaktadır. Yaşanılan kayıpların tamamının COVID-19 sonucu meydana gelmesinden dolayı, bu süreçte 5 katılımcı (%18), sosyal çevrelerindeki bazı insanların “*Acaba ben de virüs kaparmıyım?*” korkusuyla kendilerine destek olmaya gelemediklerini ifade etmişlerdir: “*Çünkü zaten amcam ölmüş. Bir de insanlar da gelmeye korkuyor. Değişik bir duygu içinizde bir şeyler yarım kalmış hissediyorsun*”(25. Katılımcı, 38 yaş) “*Bizim üst komşumuz telefonla aramış annemi demiş işte biz gelecektik ama hastalığım var kokuyorum diye*”(28. Katılımcı, 27 yaş). “*Düşününün yakınınız ölmüş insanlar gelemiyor. Aynı binada olduğumuz komşularınız bile gelemiyor korkuyorlar. Bu durum size kötü hissettiriyor*” (27. Katılımcı, 19 yaş).”

Daha önce de değindiğimiz üzere kayıp sonrası insanların başa çıkma sürecine katkı sunan unsurlardan birisi de defin ve cenaze merasimidir.¹⁰¹ Nitekim cenaze namazı kılmak ve ölen kişinin toprağa verilmesine şahit olmak geride kalan yakınlar için ölümün anlamlandırılması,¹⁰² kabul edilmesi ve acının paylaşılması gibi önemli katkılar sunabilir.¹⁰³ Buradan hareketle katılımcılara “*Ölen yakınınızın cenazesine katılabildiniz mi?*” şeklinde bir soru yönelttik. 19 (%68) katılımcı, yakınlarının cenaze törenine COVID-19 virüsünde dolayı katılamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu katılımcılara hemen ardından “*Peki buna katılamamak sizlere neler hissettirdi?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılar bu durumun onlarda üzüntü ve ölümü kabullenememe duygusu meydana getirdiğini ifade etmişlerdir: “*Yani şöyle söyleyeyim. Hani yakınınız kanser hastası olur ya onu bile gidip defnedebilirsiniz ama burada onu bile yapamıyorsunuz. Öldüğüne bile inanamıyorsunuz*”(23. Katılımcı, 43 yaş), “*Birkaç kişi ile namazı kılınıp defnedildi. Bunlar ölümden daha fazla yaralıyor*”(13. Katılımcı, 33 yaş), “*Çok garip bir duygu, sanki amcam başka bir ülkede ölmüş de gidemiyoruz gibi*”(21. Katılımcı, 28 yaş), “*Bu berbat bir durum. Hani dedem ölmüş ve onun son işlemlerini bile bizim tanımadığımız insanlar yapıyordu. Sanki benim dedem değilmiş gibi yaklaşamıyorsunuz bir sürü beyaz kıyafetli insan*”(26. Katılımcı, 32 yaş).”

22 katılımcının aksine 6 katılımcı (%22), bu süreçte ölen yakınlarının ardından kısmi de olsa dini birtakım ritüelleri yapabildiklerini ve bu durumun onlarda huzur ve rahatlama meydana getirdiğini belirtmişlerdir: “*Ben Kur’an okudum. Bunu yapmak bir nebze de olsa içimi rahatlattı*”(7. Katılımcı, 32. yaş) “*Hayırda bulunmak,*

¹⁰⁰ Savaş, “COVID-19 Sürecinde Yas”, 85.

¹⁰¹ Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm*, 270.

¹⁰² Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, 160.

¹⁰³ İvtzan vd., *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji*, 160.

bizler için teselli oldu”(6. Katılımcı, 22 yaş), “Onu unutamadığımızı ve okunan dualardan haberdar olma hissi heyecanlandırdı” (18. Katılımcı, 36 yaş). 4 (%14) katılımcı bu süreçte önlemler kapsamında gerçekleştiremedikleri dini ritüelleri telefon ve internet üzerinden gerçekleştirdiklerini ve bunun onlarda huzur ve mutluluk meydana getirdiğini beyan etmişlerdir: “Telefonla organize olarak hatim ve tevhitler okuduk. En azından vazifemizi yerine getirdik. Tek yumruk olmak mutlu etti” (12. Katılımcı, 17 yaş), “Vazifemizi yerine getirmiş olmanın huzurunu yaşadık” (13. Katılımcı, 33 yaş).

SONUÇ

Elde edilen veriler ve diğer araştırma bulguları karşılaştırıldığında şu sonuçlara ulaşılmıştır: COVID-19 nedeniyle sevilen bir yakının ölümünün ardından katılımcılarda ölüme inanamama, ölümü kabullenememe ve inkâr duygularının daha yoğun olduğu gözlenmiştir. Meydana gelen bu durum, katılımcıların son bir defa yakınlarını görememeleri, kaybın ani olması ve defin veya taziye gibi ölümü kabullenmeyi kolaylaştırıcı ritüeller gerçekleştirememeleriyle açıklanabilir.

Sevilen bir yakının ani ölümü, 5 ayı geçen bir süreye rağmen katılımcıların çoğunluğunda hayatın daha anlamlı hale gelmesi, olumlu sosyal ilişkiler, empati duygusunda artış, dini ve manevi yaşantıda olumlu gelişimler gibi travma sonrası büyümeyi ifade eden belirtilerin, daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların daha çok olumlu dini başa çıkma stratejilerini benimsedikleri düşünüldüğünde bu durumun ortaya çıkmasının literatürle de uygunluk gösterdiği söylenebilir. Ancak kısmi de olsa katılımcıların bazılarında hayatın anlamsızlaşması, ölüm kaygısı ve korkusunda artış gibi olumsuz psiko-sosyal değişimler de tespit edilmiştir.

Araştırmamızda kaybın yol açtığı stres verici durumla mücadele konusunda dini ve manevi öğelerin daha çok olumlu yönde katkısı olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların olumsuz dini başa çıkma yönteminden daha çok olumlu dini başa çıkma stratejilerinden faydalanmışlardır. Bunlar kaybın bir imtihan olarak algılanması, şükür, ölen yakınlı kayıp sonrası kavuşulacağı düşünülmesi, ölen kişinin ardından dini birtakım ritüellerin yerine getirilmesi, dua, sabır ve kader düşüncesi olarak karşımıza çıktığı söylenebilir. Ancak içerisinde bulunduğumuz süreç gereği ölen kişilerin ardından dini-kültürel birtakım ritüellerin (defin ve taziye işlemleri, 7’si ve 40’ında Kur’an-ı Kerim ve mevlit okutmak vb.) yapılamaması da, katılımcıların sosyal destekten mahrum kalmalarına ve ölümü kabullenememelerine neden olduğu gözlenmiştir.

Son olarak çalışmanın nitel bir çalışma olması bakımından genellenememesi ve kesitsel bir çalışma olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu açıdan gerek COVID-19 nedeniyle meydana gelen yas sürecinde ortaya çıkan değişim ve dönüşümleri ve gerekse dini inancın bu süreç üzerindeki etkisini anlamak için boylam-

sal, nicel ve karma çalışmaların da yapılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca COVID-19 nedeni ile kayıp yaşayan bireylerde ortaya çıkabilecek travma sonrası gelişim ve stres bozukluğu ile dini başa çıkma (olumlu-olumsuz) ilişkisini ele alan çalışmalar da yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık; Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yay., 2020.
- Ateş, Nesibe Esen. “Travmayı Anlamlandırması Açısından İmtihan İnancı ve Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği”. *Trabzon İlahiyat Dergisi* 6/1 (2019), 429-425. <https://doi.org/10.33718/tid.546770>
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din; Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yay., 2018.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yay., 2000.
- Büyüköztürk, Şener vd. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yay, 2013.
- Bildik, Tezan. “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas”. *Ege Tıp Dergisi* 52/4 (Haziran, 2013), 223-229.
- Bilgin, Nuri. *Sosyal Bilimlerde İçerik Analizi; Teknikler ve Örnek Çalışmalar*. Ankara: Siyasal Kitabevi Yay., 2014.
- Cesur, Gizem. *Yetişkinlerde Travmatik Yasın ve Travma Sonrası Büyümenin Psikososyal Belirleyicileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Çelik, Feyza – Gündüz, Nermin. “COVID-19 Pandemisinde Yas”. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23/4 (2020), 99-102. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.15807>
- Çınar, Mehmet. “Yas Psikolojisi: Yas ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”. *Turkish Studies* 12/2 (Mart, 2017), 57- 74.
- Çubuk, Betül. “COVID-19 İle Gelen Kayıp, Yas ve Depresyon”. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 10/21 (2020), 90-99.
- Doğan, Mebrure. “Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Gelişimlerinde İçsel Dinî Motivasyon, Dinî Başa Çıkma, Sabır ve Şükürün Rolü”. *Turkish Studies* 13/25 (Aralık 2018), 207-230. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14583>
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. İstanbul; Çamlıca Yay., 2020.
- Ertem, Melike. “COVID-19 Pandemisi ve Sosyal Damgalama”. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 5/2 (Haziran, 2020), 135-138.

- Emiral, Emrah vd. "COVID-19 Pandemisi ve İntihar". *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi* 5/1 (Eylül, 2020), 138-147.
- Frankl, Viktor E. *Duyulmayan Anlam Çığlığı*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yay., 1994.
- Göcen, Gülüşan – Genç, Merve. "Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma". *Bilimname* 40/4 (2019), 313-349.
- Göka, Erol. *Ölme, Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2010.
- Gökmen, Ayşe. *Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi*. Rize: RTE Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Harris, J. Irene vd. "Christian Religious Functioning and Trauma Outcomes". *Journal Of Clinical Psychology* 64/1 (2008), 17-29. <https://doi.org/10.1002/jclp.20427>
- Hökeleki, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yay., 2013.
- Hökeleki, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yay., 2008.
- Ivtzan, Itai vd. *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji; Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak*. İstanbul: Kaknüs Yay., 2020.
- Işık, Zehra. *Sen Öldün Ben Büyüdüm Anne ve Babası Ölen Yetişkinler Üzerine*. İstanbul: Açılım Kitap, 2015.
- Köse, Ali – Küçükcan, Talip. *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psikososyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Emre Yayınları, 2006.
- Kubler Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. Newyork; Simon and Schuster, 1997.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 235-255.
- Kuş, Elif. *Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri; Sosyal Bilimlerde Araştırma Teknikleri Nicel mi? Nitel mi?*. Ankara: Anı Yay., 2003.
- Lazarus, Richard - Folkman. *Susan Stress Aprassial Copin*. Newyork: Springer Publishing, 1984.
- Nytinga, Brian. "Impact of COVID-19 on loss and grief: a personal lens". *British Journal of Community Nursing* 25/6 (June 2020), 306-307. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2020.25.6.306>
- Nusbaum, Abraham B. *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. çev. Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hyb Yay., 2013.
- Özçetin, Adnan. "Diyarbakır Bölgesinde Yas ve Din İlişkisi". *Düşünen Adam Dergisi* 13/1 (2000), 12-18.

- Özcan, Zeynep. “Göçün Travmatik Etkilerini Azaltmada Sosyal Desteğin Rolü Üzerine Deneysel Bir Araştırma”. *Bilimname* 37/1 (2019), 1001-1028. <https://doi.org/10.28949/bilimname.518401>
- Pargament, Kenneth I. “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”. çev. Ali U. Mehmedoğlu. *Çanakkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (Haziran 2005), 168-181.
- SB, Sağlık Bakanlığı. “COVID-19 Bilgilendirme Sayfası”. Erişim 4 Şubat 2021. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>
- Sami, Said. *Ateistler de Yas Tutar; Ateist ve İnanç Sahibi Bireylerde Karşılaştırmalı Yas Süreci*. Ankara: Eski Yeni Yay., 2021.
- Sami, Said vd. “COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler”. *İlahiyat Akademi Dergisi* 12 (Aralık 2020), 217-256.
- Savaş, Esra. “COVID-19 Sürecinde Yas”. *Türkiye Sosyal Hizmetler Araştırma Dergisi* 4/3 (Aralık 2020), 82-90.
- Şahin, Adem. “Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma”. *Selçuklu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21 (2006), 147-176.
- Tedechi, Richard G. – Calhoun, Lawrence G. ”The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma”. *Journal of Traumatic Stress* 15/1 (2004), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca, 2017.
- Volkan, Vamık - Zinhl, Elisabeth. *Gidenin Ardından*. çev. Işıl Vahip- Müge Kocadere. İstanbul: OA Yay., 2010.
- WHO, World Organization Health. “WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard”. Erişim Tarihi 4 Şubat 2021. <https://covid19.who.int/>
- Yalom, Irvin. *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*. çev. Zeliha İyidoğan Babayigit. İstanbul: Kabcacı Yay., 2008.
- Yanardağ, Umut – Selçuk, Ozan. “COVID-19 Pandemi Sürecinde Sosyal Hizmet”. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 4/1 (Mayıs 2020), 1-2.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din; Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitapevi Yay., 2007.
- Yıldırım, Ali – Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay., 2013.