



Mezarlık Ziyaretlerinin Bireyler Üzerinde Psikolojik Etkileri

The Psychological Effects of Cemetery Visits on Individuals

Feim Gashi

(Sorumlu Yazar | Corresponding Author)

Dr. Öğr. Üyesi, Kırklareli Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı
Asst. Prof. Dr., Kırklareli University, Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion,
Kırklareli / Türkiye

feimgashi@klu.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0002-2059-4649>

<https://ror.org/00jb0e673>

Makale Bilgisi

Makale Türü : Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi : 05/12/2024
Kabul Tarihi : 19/02/2025
Yayın Tarihi : 28/03/2025

Article Information

Article Type : Research Article
Received : 05/12/2024
Accepted : 19/02/2025
Published : 28/03/2025

Atıf

Gashi, Feim. "Mezarlık Ziyaretlerinin Bireyler Üzerinde Psikolojik Etkileri". *Ordu İlahiyat* 4 (Mart 2025), 23-50. <https://doi.org/10.70674/oi.1596762>

Citation

Gashi, Feim. "The Psychological Effects of Cemetery Visits on Individuals". *Ordu Divinity* 4 (March 2025), 23-50. <https://doi.org/10.70674/oi.1596762>

İntihal | Plagiarism

Bu makalede intihal taraması yapılmış ve intihal içermediği teyit edilmiştir. [İntihal.net](#) - Turnitin

This article has been scanned for plagiarism and it has been confirmed that it does not contain plagiarism. [İntihal.net](#) - Turnitin

Etik Beyan | Ethical Statement

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. [Feim GASHİ](#)

It is declared that scientific and ethical principles were complied with during the preparation of this study and all the studies used are cited in the bibliography. [Feim GASHİ](#)

Hakem Sayısı | Referees

İki Dış Hakem | Two External Referees

Değerlendirme | Review

Çift Kör Hakemlik | Double Blind Referee

Etik Bildirim | Complaints

orduilahiyatdergisi@odu.edu.tr

Telif Hakkı & Lisans | Copyright & License

Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını [CC BY-NC 4.0](#) lisansı altında yayımlanmaktadır.

The authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the [CC BY-NC 4.0](#) license.

Öne Çıkanlar

- Mezarlık ziyaretlerinin, katılımcılarda ölen kişilere duyulan özlemi hafiflettiği ve duygusal bağları güçlendirdiği görülmüştür.
- Mezarlık ziyaretlerine katılan bireylerin, Kur'an-ı Kerim okuma ve dua etme gibi dini ritüellerin yanı sıra, çocuklara şeker dağıtma gibi sosyal uygulamalarda da buldukları tespit edilmiştir.
- Mezarlık ziyaretlerinin, bireylerin ruh sağlığını desteklediği, geçmişle bağlarını güçlendirdiği ve yaşamlarına anlam kattığı belirlenmiştir.
- Mezarlık ziyaretlerinin, katılımcıları ibadetlere daha fazla özen göstermeye, yaşamı sorgulamaya ve ölüm ile âhiret konuları üzerine düşünmeye teşvik ettiği gözlemlenmiştir.

Highlights

- It has been observed that cemetery visits help alleviate the longing for deceased loved ones and strengthen emotional bonds.
- It has been found that individuals participating in cemetery visits engage in religious rituals such as reading the Qur'an and praying, as well as social practices such as distributing candies to children.
- Cemetery visits have been identified as supporting individuals' mental health, strengthening their connection to the past, and adding meaning to their lives.
- Cemetery visits have been observed to encourage participants to focus more on acts of worship, question the life, and reflect on death and the afterlife.

The Psychological Effects of Cemetery Visits on Individuals

Extended Abstract

Death is an inevitable reality of life, taking our loved ones away from us. Facing or accepting such separations can be a highly challenging process for individuals. In such situations, it is possible to feel as if we have turned our backs on our loved ones, forgotten them, or failed to value them. However, one of the most meaningful ways individuals demonstrate that they have not forgotten their loved ones, nor turned their backs on them, is through cemetery visits. Cemetery visits serve as both an expression of personal grief and longing, as well as an important setting for the performance of cultural and religious rituals. At the same time, these visits strengthen the relationship between religion and society and are regarded as an integral part of religious life. They also reflect popular religious culture and folk beliefs. Although the forms of cemetery visits vary according to cultural and religious traditions, it is well known that the graves of revered figures such as prophets, saints, and holy persons are frequently visited in many societies. Such visits not only nourish individuals' spiritual lives but also reinforce their sense of religious and social belonging. The aim of this study is to determine whether cemetery visits alleviate the longing and pain individuals feel for their deceased loved ones. Additionally, the study explores the frequency of cemetery visits, the emotions experienced by visitors, the rituals performed, the emotional effects of long-term absence from visits, the questioning of life, and the influence on religious beliefs. Another objective is to determine the impact of cemetery visits on individuals' religious beliefs. As part of the research, a theoretical foundation was established by reviewing the relevant literature through the documentation method. Subsequently, one-on-one interviews were conducted with a selected sample group using qualitative research methods. Cemetery visits have become a cultural tradition along with the reality of death. People visit cemeteries to remember their lost loved ones, alleviate their longing, and fulfill their responsibilities towards them. This process is significant for individuals both physically and emotionally. Cemeteries are not only places where the deceased are buried but also spaces that reflect the culture, traditions, geographical features, and lifestyles of the periods in which they lived. Cemetery visits help individuals strengthen their ties with the past and provide an opportunity to remember their loved ones, thereby contributing to emotional well-being. These visits are part of the mourning process for many people and offer an opportunity for reflection and meaning-making. To determine the effects of cemetery visits on individuals, interviews were conducted with twenty people living in different cities across the country who had recently lost loved ones. Ten questions were developed based on previous research and theoretical frameworks. The research topic and questions were deemed ethically appropriate by the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Kırklareli University, as per decision number E-35523585-199-134888 dated 04.01.2024. Findings from the interviews indicate that religious beliefs play a significant role in coping with grief, sorrow, and longing. Cemetery visits help alleviate feelings of longing and sadness, contribute to emotional relief, and encourage individuals to turn more towards religious beliefs and values. The most common rituals performed during cemetery visits include reciting the Qur'an (such as reading Hatim, Fatiha, and Yasin) and praying. Additionally, participants frequently sought forgiveness for the deceased. Religious rituals were found to ease the emotional difficulties associated with cemetery visits and provide spiritual comfort. Furthermore, some participants stated that they distributed sweets and Turkish delights to children during their visits. Such practices highlight that cemetery visits are not only religious and personal acts but also have social and cultural dimensions. Cemetery visits were found to encourage individuals to reflect on their lives, pay greater attention to religious practices, and contemplate death and the afterlife more deeply. In conclusion, cemetery visits are not only about mourning, alleviating longing, or performing religious rituals; they also serve as an important experience that contributes to individuals' spiritual development, helping them understand and find meaning in life. These visits enable individuals to maintain a spiritual connection with their deceased loved ones and establish a deeper bond with their past. At the same time, they remind individuals of the transience of life, prompting them to reflect on its significance and fostering a greater commitment to religious practices. Cemetery visits enhance individuals' emotional resilience and provide spiritual support during the grieving process. This experience is significant not only on an individual level but also for preserving cultural heritage on a societal level. Thus, cemetery visits offer individuals an opportunity both to connect with the past and to approach the future with greater awareness and spiritual strength. Additionally, these visits contribute to individuals' mourning processes, emotional balance, and social solidarity. Through these visits, individuals attain inner peace and preserve cultural and religious values for future generations. In this respect, cemetery visits become an integral part of both personal and communal identity.

Keywords: Psychology of Religion, Death, Mourning, Cemetery Visit, Ritual.

Mezarlık Ziyaretlerinin Bireyler Üzerinde Psikolojik Etkileri

Öz

Ölüm, yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir ve sevdiğimizlerin kaybı bireyler için zorlayıcı bir süreçtir. Bu tür kayıplar, kişide unutmama veya önemsememe düşüncesine yol açabilir. Ancak mezarlık ziyaretleri, bireylerin sevdiklerini unutmadıklarını ve onlara bağlılıklarını sürdürdüklerini gösteren anlamlı bir eylemdir. Bu ziyaretler, hem kişisel hüznün ve özlemin ifadesi hem de kültürel ve dini ritüellerin önemli bir parçasıdır. Halk inanışları ve popüler dini kültürün bir yansıması olarak, peygamberler, evliyalardan ve azizlerin mezarları da birçok toplumda ziyaret edilmektedir. Bu çalışmanın amacı, mezarlık ziyaretlerinin bireylerin kaybettikleri kişilere duyduğu özlemi hafifletip hafifletmediğini ve yas sürecine etkisini incelemektir. Araştırmada, ziyaret sıklığı, ziyaret sırasında hissedilen duygular, gerçekleştirilen ritüeller ve uzun süre mezarlığa gidilmemesi durumunda ortaya çıkan psikolojik etkiler ele alınmıştır. Aynı zamanda mezarlık ziyaretlerinin bireylerin dini inançlarını nasıl etkilediği de araştırılmıştır. Çalışma kapsamında, literatür taraması yapılarak teorik bir temel oluşturulmuş, ardından nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılarak yakın zamanda sevdiklerini kaybetmiş yirmi kişiyle birebir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kırklareli Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'nun 04.01.2024 tarihli kararıyla etik açıdan uygun bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, mezarlık ziyaretlerinin bireylerin hüznün, acı ve özlem duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar, mezarlık ziyaretlerinin kendilerine ruhsal bir rahatlama sağladığını ve dini inançlarına daha fazla yönelmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Mezarlık ziyaretlerinde en sık gerçekleştirilen ritüeller arasında Kur'an-ı Kerim okumak, dua etmek ve ölümler için af dilemek yer almaktadır. Ayrıca bazı katılımcılar, mezarlık ziyaretlerinde çocuklara şekerleme ve lokum gibi ikramlarda bulduklarını ifade etmişlerdir. Araştırmada, mezarlık ziyaretlerinin bireylerin yaşamı sorgulamalarına, ölüm ve ahiret üzerine daha fazla düşünmelerine ve ibadetlerine daha fazla önem vermelerine neden olduğu tespit edilmiştir. Ziyaretler, yas sürecinin bir parçası olarak bireylerin kaybettikleri sevdikleriyle manevi bağlarını sürdürmelerine imkân tanımaktadır. Aynı zamanda, geçmişle bağlantıyı güçlendirerek kültürel ve dini kimliğin korunmasına katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, mezarlık ziyaretleri bireyler için sadece yas tutma veya dini ritüelleri yerine getirme anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda bu ziyaretler, bireylerin ruhsal gelişimlerine katkı sağlayan, kaybettikleri sevdikleriyle manevi bağlarını sürdürmelerine olanak tanıyan önemli bir deneyimdir. Mezarlıklar, ölümü hatırlatarak hayatın geçiciliği üzerine düşünmeyi teşvik eder ve bireylerin ibadetlerine daha fazla yönelmelerine yardımcı olur. Bireyler, mezarlık ziyaretleri aracılığıyla hem içsel huzur bulmakta hem de kültürel ve dini değerlerini yaşatarak gelecek nesillere aktarmaktadır. Böylece, mezarlık ziyaretleri bireylerin hem kişisel hem de toplumsal kimliklerinin bir parçası hâline gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Ölüm, Yas, Mezarlık Ziyareti, Ritüel.

Giriş

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri, ölümlü olduğunun farkında olmasıdır. Her ne kadar ölümün evrimsel açıdan büyük bir önemi bulsun ve birçok hayvanın ölüm olgusunu kavradığına dair gözlemler yapılsa da insanın ölüm karşısındaki farkındalığı ve tepkisi çok daha derin ve karmaşıktır. Ölüm korkusu, bireyin yaşamını anlamlandırma çabasını tetikler ve bu süreçte ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşmek, yas sürecinin başlamasına neden olabilir. Yas sürecinde insanlar farklı durumlar yaşayabilir ve bu durumlara karşı çeşitli tepkiler gösterebilirler. Bazı bireylerde bunalım, tükenmişlik, yorgunluk, içe kapanma, üzüntü ve sinirlilik gibi duygu durumları görülürken, bazıları asabiyet, duyarsızlık, tekrar eden rüyalar ve sürekli kaybedilen kişiyi düşünme gibi belirtiler yaşayabilir.

Yas sürecinde sosyal, psikolojik veya dinî destek almak, bireyin bu süreçten daha az etkilenmesini sağlayabilir. Ayrıca, sevdiklerini kaybetme sonucunda ortaya çıkan acıyı yok saymak veya bu acıyı yaşamaktan kaçınmak, sağlıklı bir yaklaşım değildir. Çünkü bir acıyı yok saymak, o acıyı ve onun yol açtığı duygusal etkileri ortadan kaldırmayı mümkün değildir. Aksine, bu tür bir yok sayma, bilinçaltında bastırılarak uzun vadede bireyi daha derinden etkileyebilir. Bu nedenle, acıyı yaşamak, ifade etmek ve hatırlamak, bireyin zamanla bu durumu kabullenmesine

ve duygusal olarak daha iyi hissetmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, yas sürecinin doğru bir şekilde yaşanması ve tamamlanması, bireyin normal yaşantısına geçişini kolaylaştıracaktır.¹

Mezarlık ziyaretleri, kaybedilen kişiyle özlem gidermek ve duygusal bir rahatlama sağlamak amacıyla zaman zaman yapılmaktadır. Bu ziyaretler, toplumumuzda kültürleşmiş bir uygulama olup, özel günlerde mezarlıkları ziyaret etmek bir gelenek haline gelmiştir. Mezarlıklar özellikle bayramlarda, ölüm yıl dönümlerinde ve diğer özel zamanlarda daha sık ziyaret edilmektedir. Sevdiklerimizi anmak, onlarla özlem gidermek ve acılarımızı hafifletmek açısından bu tür ziyaretler oldukça anlamlı bir yere sahiptir.²

Bir diğer yandan, din-toplum ilişkisini güçlendiren ve dinî hayatın bir parçası olarak görülen mezarlık ziyaretleri, popüler dinî kültürün önemli bir yansımasıdır. Ziyaret biçimleri kültürlere göre farklılık gösterse de peygamberler, evliyalara, azizler gibi kutsal kabul edilen kişilerin mezarlarının birçok toplumda sıklıkla ziyaret edildiği bilinmektedir. Eski Türklerde atalar kültü, İslamiyet öncesi Afrika'daki türbe ziyaretleri ve Hristiyanlıkta katakompların mâbed yeri olarak kullanılması, bu olgunun kültürler arası yansımalarına örnek olarak verilebilir.³

Mezarlıklar, ölümün ardından geriye somut olarak kalan ve kaybettiğimiz kişilere yakın olduğumuzu hissettiğimiz mekânlar olarak kabul edilmektedir. Jung'a göre, "mezar", semboller sözlüğünde "anne"yi temsil eder ve aynı zamanda kadınlık ve anne şefkatinin sembolü olarak da değerlendirilir. Murray ise, ölüm ve mezara gitme arzusunun, "anne karnına dönüş" eğiliminin bir göstergesi olarak yorumlar. Jung'un "anne" sembolizmi ve Murray'nin "anne karnına dönüş" teması gibi psikoanalitik yaklaşımlar, ölüm ve mezar ziyaretlerinin insanın bilinçaltındaki karmaşık duygularını yansıttığını göstermektedir. Bu psikoanalitik yaklaşımlar, Doğu'nun mersiyesi ve Batı'nın romantizmi ile beslenerek, mezar ve ölüm temalarının edebiyatta da sıkça işlenmesine neden olmuştur. Mezarlık ve ölüm teması, özellikle şiirlerde derin bir felsefî ve psikolojik arka planla ele alınmıştır. Jale Parla, mezarlık şiirine ilişkin şu tespiti yapar: "Ölümden sonra yaşamın var olup olmadığına ilişkin kuşku, insanın Tanrı'nın özel bir yaratığı olup olmadığına ilişkin tereddütler ve evrim içinde insanın yeri ile rolüne dair değerlendirmeler, mezarlık şiiri türünün temel varoluşsal endişesini dile getirir."⁴ Bu yorum, mezarlık şiirlerinin felsefî derinliğini ve farklı kültürlerdeki edebi yansımalarını açıklamaktadır.

Abdülhak Hâmit'in Paris'te gezip dolaştığı yerleri anlattığı "Belde" adlı eserindeki "Père-Lachaise" isimli şiirde, genç bir kızın ölümü konu edilmektedir. Bu şiirde mezar, "leyl-i âzîm-i makber" dehşetli /büyük makber gecesi ifadesiyle yer alır. Hâmit'in Makber adlı eserinde ise mezar, bazen Beyrut'ta Fatma Hanım'dan geriye kalan tek eser, bazen de onunla iletişim kurmak için bir araç olarak kullanılır. Şair, zaman zaman Fatma Hanım'ın ölümüne inanmadığını ifade etmek için mezarı bir metafor olarak kullanırken, zaman zaman da mezarı metafizik düşüncelere bir geçiş aracı olarak işler.⁵ Hâmit'in bu yaklaşımı, mezarın bir metafor olarak nasıl derin anlamlar

¹ Deniz Uyanık - Çağrı Mert Bakıcı, "Kayıp, Yas ve Ölümün Psikolojik Etkileri Nelerdir?", *Evrîm Ağacı* (06 Haziran 2023).

² Uyanık - Bakıcı, "Kayıp, Yas ve Ölümün Psikolojik Etkileri Nelerdir?"

³ Adurrahman Küçük vd., *Dinler Tarihi* (Ankara: Berikan Yayınevi, 2009), 327.

⁴ Süheyla Yüksel, "Şairlerimizde Anne Hasretinin Sembolü Olarak Mezar / The Graves In Our Poets As A Symbol Of Longing For The Mother", *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 35/2 (10 Ocak 2012), 5.

⁵ Yüksel, "Şairlerimizde Anne Hasretinin Sembolü Olarak Mezar / The Graves In Our Poets As A Symbol Of Longing For The Mother", 6.

taşıyabileceğini ve ölümle ilgili sorgulamaların nasıl ifade edilebileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Sonuç olarak, mezarlık ve mezar ziyaretleri yalnızca fiziksel mekânlar değil, aynı zamanda insanların duygusal ve zihinsel dünyalarında derin izler bırakan, psikolojik, kültürel ve metafizik boyutlara sahip önemli alanlardır. Literatürde, ülkemizde mezarlık ziyaretleri üzerine yapılan çalışmalara rastlamak mümkündür. Ancak, bu çalışmalar genellikle mezarlıkların fiziksel yapısı,⁶ mezarlık kültürü⁷ ve mezarlıklarda gerçekleştirilen dinî uygulamalar⁸ gibi konulara odaklanmaktadır. Ayrıca, türbe ziyaretleri üzerine de çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu çalışmalar daha çok türbe ziyaretlerinin altında yatan dinî ve psikolojik motivasyonları ele almıştır.⁹ Mezarlıklarda bulunan yakınların ziyaret edilmesi ve bu ziyaretlerin bireyler üzerindeki etkilerine dair çalışmalara ise rastlanmamış olup, özellikle bu konu çalışmamızı diğerlerinden farklı kılmakta ve alana özgün bir katkı sunmaktadır.

1. Kavramsal Çerçeve: Mezar ve Mezar Ziyaretleri

Mezar ve mezarlık, Arapça "ziyaret mekânı" anlamına gelen "mezar" kelimesinden Türkçeye geçmiş bir yer adıdır. Ölülerin gömülmesi için özel alanların tahsis edilmesi daha çok yerleşik toplumlarda yaygın olarak görülürken, göçebe toplulukların geçici olarak buldukları bölgelerde de belirli bir alanı bu amaçla kullandıkları bilinmektedir. Mezarlıkların oluşumu, defin geleneğiyle doğrudan ilişkilidir ve Kur'an'a göre bu geleneği başlatan Hz. Âdem'in oğlu Kâbil'dir.¹⁰ Türkçede daha yaygın olan "mezar" kelimesinin kullanımında, kabirlere gitmekle ilgili olarak Kur'an-ı Kerim'de¹¹ ve hadislerde "ziyaret" kökünün geçmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.¹²

Mezar ve mezarlıklar, toplumların inançlarını ve ölümle ilişkilerini yansıtan önemli göstergelerdir. Mezarlık kelimesinin farklı dillerdeki anlamları, kültürlerin ölüm karşısındaki tutumlarına dair ipuçları sunmaktadır. Örneğin, İngilizce "cemetery" (mezarlık) kelimesi, "uyku mekânı" anlamına gelen eski Yunanca "koimeterion"dan türetilmiştir; Almanca "Friedhof" ise "huzur yeri" anlamını taşır. Tüm kültürlerde mezarlıklar, mânevî değerler ve dinî inançlarla anlam kazanmakta ve genellikle huzurun simgesi olarak saygı görmektedir.¹³

Bu bağlamda mezarlar, mezarlıkların fiziksel yapısının temel bir bileşeni olup, ait oldukları kişiyi kimliklendiren ve bu alanların mânevî anlamını güçlendiren unsurlar olarak karşımıza çıkar. Bu nedenle, dayanıklılığı nedeniyle genellikle taş malzeme tercih edilmiş ve bu gelenek günümüzde de devam etmektedir. Ancak, bu uygulamanın ne zaman başladığına dair net bir bilgi bulunmamaktadır. Eski Ahit'te Hz. Yakup'un, eşi Raşel'in kabri başına bir taş diktiği, aile kabirlerinden ve türbelerden bahsedilmektedir.¹⁴ Eski Hint-Avrupa kültürlerinde ise cesetler

⁶ Emine Güzeş, *Malatya Sancaktar Mezarlığı'ndaki Osmanlı Dönemi Mezar Taşları* (İstanbul: Çizgi Kitabevi, 2021).

⁷ Fatma Bağdatlı, *Antik Dönem Mezar Stelleri* (İstanbul: Arkeoloji Sanat Yayınları, 2023).

⁸ Aksel Tibet (ed.), "İslam Dünyasında Mezarlıklar ve Defin Geleneği", XXVI (İslam Dünyasında Mezarlıklar ve Defin Geleneği, Ankara: Türk Tarih Kurumu, 1996), 385-265.

⁹ Ali Ayten - Ali Köse, *Türbeler : Popüler Dindarlığın Durakları* (İstanbul : Timaş Yayınları, 2010).

¹⁰ Nebi Bozkurt, "Mezarlık", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004), 29/519.

¹¹ *Kur'an-ı Kerim Meâli*, çev. Halil Altuntaş - Muzaffer Şahin (Ankara: Yenigün Matbaacılık, 2011), et-Tekâsür 102/2.

¹² Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre Yezîd, Tirmizî, *el- Câmiü's-sahih/Sünenü't-Tirmizî*, nşr. Avvâd Maruf Beşşar (Beyrut: Darü'l-garbi'l-İslâmî, 1996), "Cenâiz", 60 (No: 1054).

¹³ Ahmet Moda, *Kent Mezarlıklarının Kentsel Yeşil Alanlar İçindeki Önemi ve Ziyaretçi Memnuniyetinin Belirlenmesinde -Kayseri Asri Mezarlığı Örneği* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 7.

¹⁴ Bozkurt, "Mezarlık", 29/519.

yakıldıktan sonra külleri ya kutsal kabul edilen nehirlerde bırakılmakta ya bir kaba konularak saklanmakta ya da bu kapla birlikte toprağa gömülmektedir. Bununla birlikte, cesetlerin genellikle toprağa çukur açılarak gömüldüğü de yaygın bir uygulamadır.¹⁵ Mezarlar, yalnızca bir beden defnedildiği alanlar olmanın ötesinde, çeşitli anlamlar ve semboller de taşır. Taşın, mezarların üzerindeki belirleyici bir işaret olarak kullanılması, mezarların ziyaret edilebilmesini kolaylaştırdığı gibi, kültürel ve sembolik bir anlam da kazandırmaktadır. Bu bağlamda mezarlar, yalnızca fiziksel varlıklar değil; aynı zamanda dinî, kültürel ve sembolik bir öneme sahip mekânlar olarak değerlendirilmektedir.

2. Dinlerde Mezarlık Ziyaretleri

Ölümden sonra bedenlerin defnedilme biçimleri, zaman, coğrafya ve dinî inançlara bağlı olarak farklılık göstermiş; kabir mimarisi ve inançlar doğrultusunda çeşitli anlamlar kazanmıştır.¹⁶ Kabir ziyareti, ilk kabirlerden itibaren hemen her dinde görülen evrensel bir fenomendir. Din-toplum ilişkisini canlı tutan ve dinî hayatın bir parçası olarak kabul edilen bu ziyaretler, aynı zamanda popüler dinî kültür açısından da önemli bir yere sahiptir.¹⁷ Evrensel dinler bağlamında, mezarlık ziyaretlerinin önemi ve uygulamaları ayrıca dikkate değer bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır.

2.1. Yahudilik

Mezarlık ziyaretlerinin ne zaman başladığına dair kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte, Eski Ahit'te Hz. Yakup'un eşi Raşel'in kabri başına bir taş diktiğinden, aile kabirlerinden ve I. Krallar'da geçen türbelerden bahsedilmektedir.¹⁸ Eski toplulukların ve günümüzde bazı kültürlerin ölü gömme âdetlerinin zamanla değiştiği söylenebilir. Eski kültürlerde hastalık yayma kaygısı ve ölümün doğaüstü anlamı nedeniyle cesetlerin korunması ve toplumdan uzak tutulması büyük önem taşımaktaydı. Bu nedenle, cesetler bazen yerleşim alanı dışına bırakılır, defnedilmeden terk edilir, ağaçlara asılır veya suya bırakılırdı.¹⁹ Mezarlık ziyaretlerinin başlangıcına dair kesin bilgilere ulaşmak zor olsa da, Eski Ahit ve tarih boyunca çeşitli kültürlerden gelen kanıtlar, mezarların ve kabirlerin insanlık tarihinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

İbranicede kabir için kullanılan ana kelime "kvr" dır. Kvr esas itibarıyla toprağa açılan çukuru ifade ederken, kayalar oyularak yapılan kabirler için yaygın terim "kôk" olarak geçmektedir. Ancak bu terimlerin zaman zaman birbirinin yerine kullanılmış olabileceği belirtilmektedir. İsrailoğulları, milattan önceki iki binli yılların başlarında kabirlerini genellikle şehir dışında, toprağa açılan çukurlar veya kayaları oyarak yapmışlardır. Örneğin, İbrani "atalar" terimiyle daha çok kaya kabirlerine gömülmeyi tercih ettikleri bilinir. Yahudilerin kabirleri genellikle aile mezarlıkları şeklinde düzenlenmiştir. Orta Çağ'a gelindiğinde, bu uygulamanın yerini büyük mezarlıklar almış; mezar mimarisi mermer veya taştan yapılmış sanduka şeklindeki kabirlerle farklılaşmıştır.²⁰

¹⁵ Kürşat Demirci, "Kabir", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2001), 24/34.

¹⁶ Demirci, "Kabir", 24/33.

¹⁷ Kamile Ünlüsoy, "İhvân-ı Müslimin'in Kabir Ziyaretleriyle İlgili Görüşleri ve Muhafiflerinin Eleştirileri Üzerine Bir Değerlendirme", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/44 (31 Mayıs 2020), 80.

¹⁸ Bozkurt, "Mezarlık", 29/519.

¹⁹ Demirci, "Kabir", 24/34.

²⁰ Demirci, "Kabir", 24/34.

Yahudilikte ölüm ve mezarlıkla ilişkili önemli bir terim de "Yahrtzeit" kelimesidir. Yidiş dilinde "yılın zamanı" anlamına gelen Yahrtzeit, Aşkenaz Yahudilerince ölüm yıl dönümünü ifade eder. Bazı Yahudiler, Roş Aşana (Yahudi Yılbaşı) ve Yom Kipur (Kefaret Günü) öncesinde ve Yahrtzeit gününde mezarlık ziyareti yaparlar. Vefatın ilk yılında mezarlık ziyaretleri genellikle Şloşim (ölümün 30. günü) ve Yahrtzeit günleriyle sınırlıdır. Sinagogda minyan eşliğinde yılda dört kez okunan Yizkor duasıyla, Tanrı'dan merhumun ruhuna huzur vermesi dlenir.²¹

Yahudilerde, mezar ziyaretlerinde bir gelenek olarak sol elle mezara küçük bir taş bırakılır. Bu uygulama, mezarın ziyaret edildiğini ve cenaze törenine katılımın bir göstergesi olarak kabul edilir. Özellikle Roş Aşana ve Yom Kipur döneminde, önceki ziyaretçiler tarafından²² bırakılmış çakıl taşları veya küçük kaya parçaları sıklıkla görülür. Bu taşlar, ölen kişinin anısını onurlandırmanın ve toplumsal bir bağ kurmanın bir yolu olarak değerlendirilir.²³

Yahudilikte, dinî öneme sahip kişilerin kabirleri de sıklıkla ziyaret edilmektedir. Örneğin, Sion Dağı'nda Hz. Dâvûd'un mezarı, Karmel Dağı'ndaki İlyas Mağaraları, Meymonides'in mezarı, Haham Meir ve diğer Talmudik şahsiyetlerin kabirleri önemli ziyaret yerleri arasındadır.²⁴ Roş Aşana ile Yom Kipur arasındaki dönemde, Sukot'un son günü (Hoşana Raba) ve diğer bayramlar öncesinde mezarlık ziyaretleri yaygındır.²⁵ Ölüm yıl dönümlerinde yakınlarının mezarını ziyaret etme imkânı bulamayanlar, yaşadıkları şehir veya kasabada bulunan dinî şahsiyetlerin mezarlarını ziyaret etmeyi tercih ederler.²⁶ Sonuç olarak, Yahudilikte mezar ziyareti, hem aile bireylerinin hem de dinî şahsiyetlerin anısını onurlandırmak açısından önemli ve değerli bir gelenektir. Bu uygulama, dinî ve kültürel bağların güçlenmesine katkıda bulunurken, aynı zamanda geçmişle mânevî bir bağ kurulmasını sağlamaktadır.

2.2. Hristiyanlık

Hristiyanlık, başlangıç dönemlerinde Yahudilikle benzerlikler taşıyan bir mezarlık kültürüne sahipti. Ancak zamanla Hristiyanlar, Yahudi etkisinden uzaklaşarak kabirlerin farklı bir anlam kazanmasını sağladılar. Özellikle IV. yüzyıldan itibaren şehitler için yapılan anıtsal mezarlar, özel bir mimari anlayışın doğmasına yol açtı. Bu dönemde, kilise kompleksleri içerisinde anıtsal mimari birimler ortaya çıktı.²⁷ Kabirler, sadece ölümün hatırlatıldığı âbideler değil, aynı zamanda öteki dünyaya açılan kapılar olarak da görülmeye başlandı. Mezarlık ziyaretlerinin Bizans resim sanatında yansımaları, özellikle 6. ve 7. yüzyıllarda Kapadokya bölgesindeki Kaya Kiliseleri'nde görülebilir. Bu kiliselerdeki duvar resimlerinde cenaze törenleri, mezar ziyaretleri ve Meryem Ana'nın ölümü gibi sahneler sıkça tasvir edilmiştir.²⁸

Hristiyanlıkta, belirli günlerde mezarlıklarda mum yakma adeti yaygındır. Mezarlık ziyaretleri genellikle üç önemli aşamada gerçekleştirilir. İlk olarak, kişi öldüğünde mezarını ziyaret etmek önemlidir. İkinci olarak, her gömülme yıl dönümünde ziyaretler yapılır. Son olarak,

²¹ Cyrus Adler - Judah David Eisenstein, "Yılbaşı", *Yahudi Ansiklopedisi* (The Kopelman Foundation, 1906), 7/63-64.

²² Ahmet Güç, "Yahudilik'te Defin ve Sonrası Ait Gelenekler", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (Ocak 2001), 71.

²³ J. A. Boscarino vd., "Psychiatric Medication Use Among Manhattan Residents Following the World Trade Center Disaster", *Journal of Traumatic Stress* 16/3 (Haziran 2003), 301-306.

²⁴ Resul Çatalbaş, "Yahudilik", *Resulcatalbas* (10 Haziran 2019).

²⁵ Yusuf Altıntaş, *Yahudilikte Kavram ve Değerler Dinsel Bayramlar Dinsel Kavramlar-Dinsel Gereçler* (İstanbul: Gözlem Gazetecilik Basın ve Yayın, 2001), 47.

²⁶ Altıntaş, *Yahudilikte Kavram ve Değerler Dinsel Bayramlar Dinsel Kavramlar-Dinsel Gereçler*, 40.

²⁷ Demirci, "Kabir", 24/34.

²⁸ Feride İmrana Altun, "Kapadokya Kaya Kiliselerinde Buhurdan Tasvirleri", *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 37/1 (30 Haziran 2020), 118.

Hristiyanların “Anma Günü” olarak adlandırdıkları günlerde mezarlıklar ziyaret edilir.²⁹ Bazı bölgelerde, mezarlara yiyecek bırakmak da yaygın bir adettir. Bu tür uygulamalarda, mezarların kenarına yiyeceklerin ve lambaların konulabilmesi için küçük hücreler inşa edilir. Bu ritüeller, özellikle Büyük Perhiz'den önceki Perşembe günü yerine getirilir ve bu özel gün "Tüm Ruhların Günü" olarak adlandırılır.³⁰

Hristiyanlıkta yas süresi bir yıla kadar sürebilir ve bu dönemde gerçekleştirilen anma ritüellerine “panikhidas” adı verilir. Panikhidas, ölüm sonrası tüm anma törenlerini kapsayan bir uygulamadır. İlk kırk günün ardından, bir yıla kadar her üç ayda bir anma düzenlenir; bu ritüel, Kutsal Üçleme'yi simgeler. Bir yılın ardından, yedi yıla kadar her yıl anma törenleri yapılabilir. Bazı aileler bu süreyi aşarak anma ritüellerini daha uzun süre devam ettirir.³¹ Ölen kişinin ailesi uzun süre yas tutmaya devam ederek bu ritüellerle anılarını yaşatmayı sürdürür. Sonuç olarak, Hristiyanlıkta mezar ziyaretleri ve anma ritüelleri, dinî inançlar ve kültürel değerler açısından büyük önem taşır. Hem Yahudilikte hem de Hristiyanlıkta ölen aile bireylerinin mezarlarının ziyaret edilmesi, geçmişle mânevî bağların korunmasında önemli bir rol oynar.

2.3. İslâm

Müslüman toplumlarında mezarlık ziyaretleri hem kültürel hem de dinî açıdan büyük bir öneme sahiptir. Bu ziyaretler, ölenlerin yakınlarını ya da diğer Müslümanları anmak, onlar için dua etmek ve mânevî bir bağ kurmak amacıyla gerçekleştirilir. İslâm'da mezarlık ziyaretleri, Hz. Peygamber'in sünnetine dayanır ve Müslümanlar için hem ölen kişilere olan bağlılıklarını hem de mânevî duygularını pekiştiren bir ibadet şeklidir. Ayrıca bu ziyaretler, Müslümanlara ölümü hatırlatarak ölüm ve âhiret konularında derin düşünmeye teşvik eder.

İslâm geleneğinde ölüm, psikososyal bir fenomen olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, hasta ziyareti, cenaze törenlerine katılma, ölü yakınlarına taziyede bulunma ve mezarlık ziyaretleri gibi davranışlar dinen tavsiye edilmiş ve toplumda karşılık bulmuştur. Özellikle Türk toplumunda bu geleneklerin yaşatılmaya çalışıldığı ve mezar ziyaretlerinin önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Aile büyükleri, akrabalar, dostlar, sevilen insanlar, devlet büyükleri ve din âlimlerinin mezarları, belirli zamanlarda ziyaret edilir.

Mezar ziyaretleri genellikle cuma günleri ve bayramların ilk günlerinde yoğunlaşır. Özellikle kandil ve cuma geceleri, ölenlerin ruhları için mevlitler tertip edilir, Kur'ân okunur ve dualar edilir. Bu ritüeller, Müslüman toplumların mânevî ihtiyaçlarını karşılamak ve ölenlerin anısını yaşatmak açısından önemli bir araçtır.³² İslâm'da mezarlık ziyaretleri, başlangıçta iki farklı yaklaşımla ele alınmıştır. Hz. Peygamber'in ilk dönemlerde kabir ziyaretlerini yasaklaması, ardından buna izin vermesi bu bağlamda dikkat çekicidir. İlk dönemlerdeki yasakların sebebi, İslâm öncesi câhiliye âdetlerinin devam etmesi endişesiydi. Yüzü yumruklama, elbise yırtma, ağıt yakıp bağırarak ağlama gibi uygunsuz davranışlar ve kabirlere aşırı saygı gösterme ya da ibadet etme eğilimleri, kabir ziyaretlerine yönelik yasakların temel nedenleri arasındaydı.³³ İslâm'ın toplumda kökleşmesiyle birlikte bu yasaklar kaldırılmış ve kabir ziyaretine izin verilmiştir.

²⁹ Mustafa Güre, *Dinlerde Geçiş Dönemleriyle İlgili İnanç ve Uygulamalar* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 140.

³⁰ Pavlos Ulaş, “Ortodoks Kilisesinde ölüm ve cenaze töreni”, *Ortodokslar Topluluğu* (16 Ekim 2014).

³¹ Güre, *Dinlerde Geçiş Dönemleriyle İlgili İnanç ve Uygulamalar*, 141.

³² Faruk Karaca, “‘Mezar Taşlarına Yansıyan Şekliyle’ Türk Kültüründe Hayat ve Ölümle ilgili Bazı Değerlendirmeler”, *İslâm Araştırmalar Dergisi* 14/3-4 (2001), 505.

³³ Yaşar M. Kandemir, “Ziyaret”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013), 44/496.

Hadislerde kabir ziyaretlerinin amacı, kişilerin ölümü ve âhireti hatırlayıp, tefekkür ederek ibret alması olarak açıklanmıştır. Hz. Peygamber, "*Kabirleri ziyaret ediniz, çünkü kabir ziyaretini size âhireti hatırlatır*" buyurmuştur.³⁴ Bu nedenle, ölümü ve âhireti hatırlamak, kalbi arındırmak ve okunan Kur'ân'dan ölenlerin fayda görmesi için Müslüman mezarlıklarını ziyaret etmek sünnettir. Özellikle bayram günleri ile perşembe akşamından cumartesi gün doğumuna kadar olan zaman diliminde mezar ziyareti yapmak sünnet-i müekke olarak kabul edilir.³⁵ Bu ziyaretler, Müslümanların mânevî hayatlarını güçlendirmek, ölenleri hatırlamak ve âhret bilincini canlı tutmak için önemlidir. İslâm'da bir müminin vefatı durumunda, usulüne uygun şekilde yıkanması, kefenlenmesi ve kabre defnedilmesi dinî bir sorumluluktur. Ancak, bununla yetinmek yerine, mümin kardeşini ölümünden sonra da terk etmemek ve mezarını ziyaret etmek önem taşır. Bu, İslâm âdabına uygun bir davranış olmakla birlikte, Müslümanların mânevî sorumluluklarından biri olarak kabul edilir.³⁶ Mezar ziyareti, yalnızca ölenin hâtrısını canlı tutmakla kalmaz, aynı zamanda kalpleri yumuşatır ve âhret bilincini pekiştirir.

Kabir ziyareti sırasında kişi, ölüm gerçeğiyle yüzleşir ve hayatın geçiciliğini hatırlar. Bu, bireyin kin, hırs, haset, tamah gibi kötü huylardan arınmasına ve ebedî hayatta faydalı olacak iyi huylara yönelmesine vesile olur. Kabir ziyaretleri, ibadetlerin ve hayır işlerinin artmasına teşvik eder. İslâm'da, Müslüman olmayanların kabirlerini ziyaret etmek dahi caizdir.³⁷ Bu uygulama, ölümün kaçınılmazlığını hatırlamak, âhret hayatını düşünmek ve bireyin mânevî gelişimine katkıda bulunmak için bir fırsattır. Sonuç olarak, kabir ziyareti, Müslüman toplumlarında hem bireysel mânevî hayatı güçlendiren hem de toplumsal dayanışmayı pekiştiren bir uygulamadır. Bu ziyaretler, ölenlerin anısını yaşatmak, ölüm bilincini canlı tutmak ve âhret hayatına yönelik düşünceleri derinleştirmek açısından büyük öneme sahiptir.

3. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Yöntemi

Bu araştırmanın ana konusu, "*Mezarlık Ziyaretlerinin Bireyler Üzerindeki Psikolojik Etkileri*" olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında, mezarlık ziyaretlerinin kaybedilen kişilere duyulan özlem ve acıyı hafifletip hafifletmediği incelenecektir. Bununla birlikte, mezarlık ziyaretlerine katılım sıklığı, ziyaret eden bireylerin hissettikleri duygular, gerçekleştirilen ritüeller, uzun süre mezarlık ziyareti yapılmamasının doğurduğu duygusal etkiler, hayatı sorgulama ve dinî inançlar üzerindeki etkiler de araştırmanın temel konuları arasında yer almaktadır.

Bu çalışma, mezarlık ziyaretlerinin bireylerin psikolojik ve duygusal durumları üzerindeki etkilerini anlamayı ve bu konuda bilimsel bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca, mezarlık ziyaretleri ve dinî inançların, yas sürecindeki psikolojik ve duygusal iyileşme üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya, dokümantasyon yöntemi kullanılarak başlanmıştır. Bu yöntem, mevcut verilerin incelenmesine ve mezarlık ziyaretlerinin psikolojik etkileri üzerine yapılmış önceki çalışmaları gözden geçirmeye olanak tanımıştır. Daha sonra, tasvir ve mülâkat teknikleri araştırma yöntemine dahil edilmiştir. Tasvir yöntemi, mezarlık ziyaretlerinin bireyler üzerindeki

³⁴ Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre Yezîd Tirmizî, *el-Câmiu'l-kebir*, nşr. Beshâr Avvâd Ma'rûf (Dimaşk: Dâru'r-Risâle el-Âlemiyye, 1430), 38 (No 114).

³⁵ Muahammed Abdullah Seydaoğlu, *İslam'da Şefaât Tevessül Kabir Ziyareti ve Kabir Azabı* (İstanbul: Kırkkandil Yayınevi, 2019), 89-90.

³⁶ Demirci, "Kabir", 24/33-34.

³⁷ Halis Ece, "İslam'da Türbe/Kabir Ziyareti ve Tevessül-I", *Halisece* (02 Aralık 2022).

etkilerini daha genel bir çerçevede ele alırken, mülâkat tekniği bireylerin deneyimlerini ve duygusal etkilerini derinlemesine³⁸ anlamayı hedeflemiştir. Çeşitli yöntemlerin bir arada kullanılması, araştırma bulgularının daha kapsamlı ve sağlam olmasını sağlamıştır.

Araştırmada kullanılan mülâkat soruları, Kırklareli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 2024 tarih ve E-35523585-199-134888 sayılı onay ile uygun bulunmuştur. Mülâkatlar öncesinde, tüm katılımcılardan kendi iradeleriyle çalışmaya katıldıklarına dair sözlü onay alınmış ve bu onay ses kaydıyla belgelenmiştir. Bu süreç, etik kurallar çerçevesinde katılımcı haklarının korunmasını sağlamak amacıyla titizlikle yürütülmüştür. Mülâkat uygulaması, 2024 yılının Eylül ayında gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin bir kısmı katılımcılarla bire bir yüz yüze yapılmış, diğer kısmı ise teknolojik imkânlardan faydalanılarak gerçekleştirilmiştir. Mülâkatlar sonucunda elde edilen veriler yazıya dökülmüş ve analiz edilerek yorumlanmıştır.

Araştırmanın evrenini, yakın dönemde bir veya birden fazla yakınıni kaybetmiş bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, konu ve amaca uygun olarak ulaşılabilen 20 kişiden oluşmaktadır. Uygulamada katılımcılara on soru yöneltilmiştir. Mülâkat sorularının hazırlanmasında, bu alanda daha önce yapılmış akademik çalışmalar detaylı bir şekilde incelenmiş ve bu çalışmaların bulgularından faydalanılmıştır. Sorular, konuyla ilgili önceki araştırmalar dikkate alınarak ve teorik bölümlerde ele alınan kavramlar temel alınarak oluşturulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Kategori	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	14	70
	Erkek	6	30
Medeni Durum	Evli	11	55
	Bekâr	6	30
	Dul	3	15
Meslek	Ev Hanımı	10	50
	Öğrenci	4	20
	Memur	3	15
	Şoför	1	5
	Esnaf	1	5
	İş Güvenliği Uzmanı	1	5
Yaşadıkları Şehir	İstanbul	12	60
	Van	4	20

³⁸ Şelale Uşen, “Bilimsel Araştırmalarda Veri- Veri Toplama Yöntemleri - Ölçme ve Ölçekler”, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2016), 163.

	Trabzon	2	10
	Kayseri	1	5
	Ankara	1	5
Yaş Dağılımı	En Genci (24 yaş)		
	En Yaşlısı (60 yaş)		
	Yaş Ortalaması (36.6)		

Tabloya göre katılımcıların büyük bir çoğunluğunu (%70) kadınlar oluşturmaktadır. Bu durum, araştırmanın kadın perspektifini daha fazla yansıttığını göstermektedir. Katılımcıların çoğunluğu evlidir (%55), bunu bekâr (%30) ve dul (%15) bireyler takip etmektedir. Bu dağılım, farklı aile yapılarının araştırmada temsil edildiğini göstermektedir. Katılımcıların yarısı (%50) ev hanımıdır. Bu, özellikle ev hanımlarının araştırmaya daha fazla ilgi gösterdiğini veya bu grubun araştırmada daha ağırlıklı temsil edildiğini düşündürmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı İstanbul'da (%60) ikamet etmektedir. Diğer şehirler daha düşük oranda temsil edilmiştir, bu da araştırmanın coğrafi dağılımının ağırlıklı olarak İstanbul merkezli olduğunu göstermektedir. Katılımcıların yaşları 24 ile 60 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 36,6'dır. Bu durum, araştırmanın genç yetişkinler ve orta yaş gruplarını kapsadığını göstermektedir.

Katılımcıların gizliliğini korumak amacıyla, isimler K1, K2, K3 şeklinde kodlanmış ve K20'ye kadar bu şekilde devam ettirilmiştir. Bu kodlama, katılımcıların mahremiyetini güvence altına almak amacıyla yapılmıştır.

4. Bulgular ve Yorum

4.1. Mezarlık Ziyaretlerinin Anlamı

Araştırmada, katılımcılara birinci soru olarak "Mezarlık ziyaretleri sizin için ne anlam ifade ediyor?" sorusu yöneltilmiş ve katılımcılardan şu cevaplar alınmıştır: Katılımcılardan K1, K3, K6, K7, K8, K9, K12, K14, K16, K17, K18 ve K20, mezarlık ziyaretlerinin kendileri için özlem, kavuşma ve hüznün anlamı taşıdığını belirtmişlerdir.

Örneğin, K3, duygularını şu şekilde ifade etmiştir: "Onu görmüş gibi oluyorum, sohbet ediyorum, konuşuyorum. Benim için anlamı büyük olduğu için gittiğimde birebir konuşuyor gibi hissettiğim için rahatlıyorum."

Benzer şekilde, K9, mezarlık ziyaretlerini şu sözlerle açıklamıştır: "Ziyaretin benim için ifade ettiği tek anlam özlemi gidermek. Oraya gittiğim zaman onlara kavuşmuş hissediyorum."

K5 ise şu ifadeleri kullanmıştır: "Ben evden çıkınca onlar (ölen iki çocuğu) benim ayak seslerimi hissediyorlar. Onların mutlu olması için ben oraya gidiyorum. İki canım orada yatıyor, benim canım da onları görmek istiyor, o yüzden gidiyorum."

Görüldüğü üzere, katılımcıların %60'ı (12 kişi), mezarlık ziyaretlerinin kendileri için özlem, kavuşma ve hüznün anlamı taşıdığını ifa etmiştir. Bu sonuçlar, mezarlık ziyaretlerinin, ziyaret eden bireylerde sevdikleriyle özlem giderme, varlığını hissetmesi ve kavuşma hissi uyandırdığına göstermektedir. K9'un, ziyaretleri özlemi gidermek ve sevdiklerine kavuşmuş gibi hissetmek olarak tanımlaması, mezar ziyaretlerinin bireyde geçici de olsa bir yakınlık ve bağlantı duygusu oluşturduğunu ortaya koymaktadır. K5'in, çocuklarının mutluluğunu düşünerek

mezarlığa gitmesi ve onların varlığını hissetmesi ise bu ziyaretin, yas sürecinde birey için bir anlam kaynağı ve duygusal destek işlevi taşıdığını göstermektedir. Güngör ve Sivri'nin yaptığı bir çalışmada da mezarlık ziyaretinde bulunan bireylerde en yüksek psikolojik etkinin özlem duygusu (%57,3) olduğu tespit edilmiştir.³⁹

Katılımcılar, mezarlık ziyaretlerinin kendileri için bir ibret, yüzleşme, âhret ve ölümü hatırlatma anlamına geldiğini ifade etmişlerdir (K2, K4, K10, K15, K19 ve K20).

Örneğin, K15 duygularını şu sözlerle dile getirmiştir: "Evde olduğum zaman annemin yaşadığını düşünüyorum. Mezarlığa gittiğimde onun öldüğünü anlıyorum, benim için yüzleşme oluyor. Artık geri gelmeyeceğini düşünüyorum, onun yokluğuna orada inanıyorum."

K18, mezarlık ziyaretlerinin hem özlemi hem de ölümü ve ibreti ifade ettiğini söylemiştir: "Mezarlık ziyaretleri benim için özlemin yanı sıra her an var olan ölümü ifade ediyor. Hayatın kısa bir an olduğu ve geçici olduğu düşüncesiyle baş başa kalıyorum."

K19 ise düşüncelerini şu şekilde açıklamıştır: "Mezarlık ziyaretleri benim için sevdiğimle olan anıları, onları ne kadar sevdiğimi ve ölümü hatırlatıyor. Ziyaret sırasında her birimizin sonunda gideceği yerin burası olduğunu hatırlıyorum."

Bu katılımcılar (%30, toplamda 6 kişi), mezarlık ziyaretlerinin kendilerine ibret, yüzleşme, âhret ve ölümü hatırlatma gibi anlamlar taşıdığını belirtmişlerdir. Bu ziyaretler, artık hayatta olmayan sevdiklerinin yokluğunu kabul etme ve bireylerin kendi ölümlülüğünü hatırlama sürecine katkı sağlamaktadır. K15'in, mezarlıkta annesinin ölüm gerçeğiyle yüzleştiğini ve onun yokluğunu kabullenmeye başladığını ifade etmesi, ziyaretlerin kaybın somutlaşmasına yardımcı olduğunu da ortaya koymaktadır. K18'in, mezarlık ziyaretlerini hem özlemi hem de hayatın geçici doğasını hatırlatan bir deneyim olarak tanımlaması, bu ziyaretin bireylerde varoluşsal bir düşünce süreci başlattığını bize göstermektedir. Özetle mezarlık ziyaretlerinin bireylerde hem kayıplarla yüzleşme hem de yaşam ve ölüm üzerine derin bir düşünme süreci başlatarak anlamlı bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim Hz. Peygamber'in, "*Kabirleri ziyaret ediniz, çünkü kabirler size âhireti hatırlatır*" hadisinde de vurgulandığı üzere, mezarlık ziyaretleri ölüm bilincini pekiştiren bir uygulamadır. Ayrıca Bora tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların %37'sinin "*Ölümü hatırlamak ve ibret almak için*", %41'inin ise "*Peygamberin hadisinde tavsiye edildiği için*" mezarlık ziyareti yaptığı belirtilmiştir.⁴⁰

Katılımcılardan K11 ve K13, mezarlık ziyaretlerini bir vefa göstergesi olarak değerlendirmiştir.

K11, bu konuda şunları ifade etmiştir: "Mezarlık ziyaretleri benim için vefadır. Mezarımı ziyaret ettiğim zaman ona karşı görevlerimi yerine getirdiğimi düşünüyorum ve hissediyorum." K11'in, bu ziyaretleri bir görevini yerine getirme olarak tanımlaması, bu ziyaretin bireylerde mânevî huzur sağladığını ve kayıpla bağını sürdürmesine yardımcı olduğunu bize göstermektedir. Bu durum, mezarlık ziyaretlerinin vefa ve saygıyı somutlaştırarak yas sürecine anlam kattığını ortaya koymaktadır.

³⁹ Sertaç Güngör - Esra Sivri, "Kent Mezarlıklarında Pandemi Dönemi Öncesi ve Sonrası Ziyaretçi Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma: Konya Üçler Mezarlığı Örneği", *Journal of Architectural Sciences and Applications* 7/Özel Sayı (30 Nisan 2022), 21.

⁴⁰ Elif Mendil Bora, *Sanal Ortamda Mezar Ziyaretleri* (Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 85.

Katılımcıların verdiği cevaplar, mezarlık ziyaretlerinin bireyler için çok farklı anlamlar taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu ziyaretler, özlem gidermenin yanı sıra ölüm ve âhireti hatırlama, geçmişle yüzleşme ve kişinin sevdiklerine karşı bir vefa göstergesi olma gibi çeşitli duygusal etkiler yaratmaktadır. Katılımcılar, mezarlık ziyaretlerinin sevilen birinin kaybıyla yaşanan acıyı hafifletme konusunda da etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ölen kişi için yapılan dualar, sadakalar ve ziyaretler hem ölen kişinin huzuru hem de ziyaret eden bireyin mânevî tatmini açısından önemli görülmektedir.

4.2. Mezarlık Ziyaretine Gidilen Yakın ve Ziyaret Sıklığı

Araştırmada, katılımcılara ikinci soru olarak “*Mezarlık ziyaretlerine gittiğiniz yakınınız kimdir?*” sorusu yöneltilmiş ve şu cevaplar alınmıştır: K1 annem, babam ve eşim, K2 annem ve babam, K3 annem ve eşim, K4 annem, K5 kocam, oğlum, annem ve kardeşim, K6 dedem, K7 kız kardeşim, K8 dedem, K9 halam, K10 annem, K11 eşim, K12 eşim, K13 eşim, K14 çocuğum, K15 annem, K16 annem, K17 dostum, K18 kuzenim, K19 babaannem ve K20 amcam.

Katılımcılara ayrıca “*Ne sıklıkla onu ziyaret ediyorsunuz?*” sorusu sorulmuş ve katılımcıların yanıtları incelenmiştir. Katılımcılardan 12’si (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K13, K14, K19 ve K20), mezarlık ziyaretlerini yılda iki veya üç defa yaptıklarını belirtmiş ve bu durumu genellikle uzaklık veya yaşam koşulları ile ilişkilendirmiştir. Katılımcılar, ziyaret sıklığının az olmasından dolayı rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir.

K14, bu durumu şu şekilde açıklamıştır: “Arada bir ziyaret ederim, şehir değiştirdiğimden beri ziyaretine gidemedim. Köyde olduğum zaman bayramlarda ve cuma günlerinde ziyaret ederdim.”

K3 ise ziyaret sıklığındaki azalmanın nedenini şu şekilde dile getirmiştir: “İlk zamanlar çok sık ziyaret ediyordum evlenene kadar, beş yıl oldu ikinci evliliğimi yaptım, yeni eşim izin vermiyor, kıskanıyor. O yüzden beş yılda iki defa, o da kandil ve bayramlarda gidebildim.”

Bu katılımcılar, sevdiklerinin mezarlarını ziyaret etme arzularının uzaklık, ulaşım zorlukları veya sosyal ilişkilerdeki kısıtlamalar nedeniyle sınırlandığını dile getirmişlerdir. K14’ün şehir değişikliği nedeniyle ziyaretlerini sınırlı tutması, fiziksel mesafenin bu ziyaretin sıklığını doğrudan etkilediğini açıkça göstermektedir. K3’ün, eşinin kıskançlığı nedeniyle ziyaretlerini azaltması ise kişisel ilişkilerin ve sosyal dinamiklerin, bireyin matem ritüellerine olan katılımını şekillendirebileceğini de ortaya koymaktadır. Katılımcıların ziyaret sıklığındaki azalmadan rahatsızlık duymaları, mezarlık ziyaretlerinin kayıpla bağ kurma ve mânevî tatmin açısından taşıdığı önemi de vurgulamaktadır. Bu durum, bireylerin yaşam koşulları nedeniyle mezar ziyaretlerini sınırlı tutsa da bu ritüele duydukları ihtiyacın sürdüğünü göstermektedir. Bora tarafından yapılan bir çalışmada da katılımcıların %3’ü, mezarlıkların uzakta bulunması ve ulaşımın zor olması nedeniyle ziyaretlerini gerçekleştiremediklerini belirtmiştir.⁴¹ Benzer şekilde, İtalya’da yapılan bir çalışmada, “Ölümler Günü” dışında mezarlık ziyaretlerinin giderek azaldığı ifade edilmiştir.⁴²

Sekiz katılımcı (K7, K10, K11, K12, K15, K16, K17 ve K18), mezarlık ziyaretlerini zaman buldukça gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir.

⁴¹ Bora, *Sanal Ortamda Mezar Ziyaretleri*, 87.

⁴² Asher D. Colombo - Eleonora Vlach, “Why Do We Go to the Cemetery? Religion, Civicness, and the Cult of the Dead in Twenty-First Century Italy”, *Review of Religious Research* 63/2 (01 Haziran 2021), 226.

K7, bu durumu şöyle açıklamıştır: "Fırsat buldukça ziyarete gidiyorum."

K12 ise mezar ziyaretlerini daha sık gerçekleştirdiğini şu ifadelerle dile getirmiştir: "İlçeye gittiğim zaman her akşam yanına uğramadan ya da sabahları yanına gitmeden güne başlamıyorum, bitirmiyorum."

Bu katılımcılar, mezarlık ziyaretlerini düzenli yapmanın, kendileri için mânevî bir bağ, huzur kaynağı ve duygusal bir gereklilik olduğunu vurgulamışlardır. K7'nin, fırsat buldukça mezarlığa gittiğini belirtmesi, ziyaretlerin düzenli olmaktan ziyade zaman ve koşullara bağlı olduğunu ifade ederken, K12'nin her fırsatta ziyaret ettiğini ve bu ritüeli günlük yaşamının bir parçası haline getirdiğini söylemesi, bireysel farklılıkları ortaya koymaktadır. Sami tarafından yapılan bir çalışmada da katılımcıların %50'sinin ölen yakınlarının mezarlarını sık ziyaret ettiği ifade edilmiştir.⁴³ Ayrıca, MacHale'in 2002'de yaptığı çalışmada katılımcıların %65'inin düzenli olarak mezar ziyaretinde bulunduğu,⁴⁴ Allison ve diğerlerinin çalışmasında ise katılımcıların %57'sinin son iki ay içinde mezar ziyareti gerçekleştirdiği belirtilmiştir.⁴⁵

Katılımcılar, mezarlık ziyaretlerini özellikle bayram, bayram arifesi, bayramın birinci günü ve cuma günlerinde gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir. Çalışır ve diğerleri tarafından yapılan bir araştırmada da katılımcıların benzer şekilde mezarlık ziyaretlerini bayram günlerinde gerçekleştirdiği belirtilmiştir.⁴⁶ Dinî bayramların arifesinde ve bayram günlerinde mezarlık ziyaret etmek, Türk kültüründe gelenekselleşmiş bir uygulamadır. Bu gelenek, Prizren, Saraybosna ve Üsküp gibi Müslüman şehirlerde de yaygın bir şekilde görülmektedir.⁴⁷ Özel günlerde yapılan mezarlık ziyaretleri, sevilen kişinin hâtrasını canlı tutmaya katkı sağlamaktadır.

Katılımcıların bir kısmı, uzaklık, yaşam koşulları veya sosyal ilişkilerdeki zorluklar nedeniyle mezarlık ziyaretlerini yeterince yapamadıklarını ve bundan rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan, diğer katılımcılar, mezarlık ziyaretlerine büyük önem verdiklerini ve bu ziyaretlerin kendileri için mânevî bir bağ, huzur kaynağı ve duygusal bir gereklilik olduğunu belirtmişlerdir. Mezarlık ziyaretlerinin, bireylerin mânevî ihtiyaçlarını karşılamada ve sevdiklerinin hâtrasını canlı tutmada önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

4.3. Ölen Yakınların Mezarını Ziyaret Etmenin Duygusal Yansımaları

Araştırmada katılımcılara üçüncü soru olarak "Ölen yakınınızın mezarını gördüğünüzde ne hissediyorsunuz?" sorusu yöneltilmiş ve şu cevaplar alınmıştır: Katılımcılardan K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19 ve K20, ölen yakınlarının mezarını gördüklerinde hüznün, üzüntü, acı, özlem ve boşluk gibi duygular hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bu duygular, kaybettikleri kişiyle olan bağlarının derinliği, onların yokluğu ve artık paylaşamadıkları anılarla ilişkilendirilmiştir.

⁴³ Said Sami, *Travmatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dinî İnanç Sahibi Olan Ve Olmayan Bireylerin Ölümüne, Yasa Ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumlarının Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 152.

⁴⁴ Rosemary MacHale - Seán Carey, "An Investigation of the Effects of Bereavement on Mental Health and Challenging Behaviour in Adults with Learning Disability.", *British Journal of Learning Disabilities* 30/3 (01 Eylül 2002), 115.

⁴⁵ Fraser Allison vd., *The Future Cemetery Survey 2021* (The University of Melbourne University of Oxford, 2021), 14.

⁴⁶ Gülsüm Çalışır, "Dinî Bayram Geleneklerinin Kişilerarası İletişime Yansımaları", *Zeugma I. Uluslararası Multi Disipliner Çalışmalar*, ed. Ebru G. Işıksacan - Esra Mankan (Gaziantep: İktisat Yayınevi, 2018), 2/209.

⁴⁷ Erol Eroğlu, "Kosova -Prizren Türk Halk Kültüründe Ölüm", *Eurasian Academy of Sciences Eurasian Art & Humanities Journal* 12 (Mayıs 2020), 65.

K6, bu duygularını şu şekilde ifade etmiştir: "Her gittiğimde onunla geçirdiğim anlar canlanıyor aklımda. Vakit geçirmeyi istiyorum onunla ama bu tabii ki mümkün değil."

K17, hissettiklerini şu ifadelerle açıklamıştır: "Daha önce aynı havayı aldığım insanın orada yatıyor olması insanı hüzünlendiriyor."

K19, yaşadığı acıyı şu sözlerle dile getirmiştir: "Hüzün ve kötü hissediyorum, çok üzülüyorum. Sanki vücudumdan bir parça koparılmış gibi bir his içimi kaplıyor."

Mezarlık ziyaretlerinde hissedilen hüzün, üzüntü, acı, özlem ve boşluk duyguları, kaybedilen kişiyle olan derin bağların ve artık mümkün olmayan paylaşımların yansımasıdır. K6'nın, geçmişteki anıların canlanmasıyla duyduğu özlem, kaybın bireyde yarattığı duygusal boşluğu ifade ederken, K17'nin, bir zamanlar aynı hayatı paylaştığı kişinin mezarda yatıyor olmasının yarattığı hüzün, ölümün somut gerçeğiyle yüzleşmeyi yansıtmaktadır. K19'un, acısını "vücudundan bir parça kopması" olarak tanımlaması, birey üzerindeki derin etkisini göstermektedir. Bu ifadeler, mezarlık ziyaretlerinin bireylerde kayıp farkındalığını artıran ve duygusal olarak yoğun bir deneyim sunan etkinliklerdir. Güngör ve Sivri tarafından yapılan bir çalışmada da benzer şekilde, mezarlık ziyaretinde bulunan katılımcıların en yoğun hissettiği duyguların özlem (%57,3) ve üzüntü (%61,2) olduğu belirlenmiştir.⁴⁸

Katılımcılardan K2 ve K12, ölen yakınlarının mezarını gördüklerinde mutluluk ve rahatlama hissettiklerini ifade etmişlerdir.

K2, bu durumu şu şekilde açıklamıştır: "Anne ve babamı görmeye gittiğimde çok mutlu oluyorum çünkü onların da beni gördüğüne inanıyorum."

K12 ise hislerini şu ifadelerle dile getirmiştir: "Mezarına gittiğim zaman gerçekten çok rahatlıyorum, bir ferahlama oluyor. Sanki içim daralmış, sırtımda koca bir yük varmış da oraya gittiğim zaman onu bırakıp gidiyormuşum gibi oluyor."

Mezarlık ziyaretlerinde mutluluk ve rahatlama hissedilen katılımcıların ifadeleri, bu ziyaretlerin kaybedilen yakınlarla duygusal bir bağ kurma ve duygusal hafifleme sağlama işlevine sahip olduğunu göstermektedir. K2'nin, anne ve babasının mezarını ziyaret ettiğinde onların da kendisini gördüğüne inanması, mezarlık ziyaretlerini, kaybedilen kişilerle sembolik bir iletişim kurma ve yalnızlık duygusunu azaltma aracı olarak gördüğünü ifade etmektedir. K12'nin, mezarlık ziyaretlerinde içindeki yükü bıraktığını hissetmesi, bu ritüelin bireyde duygusal bir rahatlama ve içsel bir huzur sağladığını göstermektedir. Yani mezarlık ziyaretlerinin bazı bireyler için kayıpla yüzleşmeyi kolaylaştıran, duygusal yükü hafifleten ve mânevî bir tatmin sunan önemli bir baş etme mekanizması olduğunu ortaya koymaktadır. Sami tarafından yapılan bir çalışmada da katılımcıların %50'si, mezar ziyaretlerinin kendilerine huzur verdiğini belirtmiştir.⁴⁹

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların büyük bir kısmı mezarlık ziyaretlerinde hüzün, üzüntü, acı, özlem ve boşluk gibi duygular hissetmektedir. Daha az bir kısmı ise mezar ziyaretlerini mutluluk ve rahatlama ile ilişkilendirmiştir.

⁴⁸ Güngör - Sivri, "Kent Mezarlıklarında Pandemi Dönemi Öncesi ve Sonrası Ziyaretçi Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma", 21.

⁴⁹ Sami, *Travmatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dinî İnanç Sahibi Olan Ve Olmayan Bireylerin Ölümüne, Yasa Ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumlarının Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)*, 152.

4.4. Dinî İnançların Acı ve Üzüntüyle Başa Çıkmadaki Rolü

Araştırmada katılımcılara dördüncü soru olarak, “*Dinî inançlarınız bu acı/üzüntü ile başa çıkmada size yardımcı oluyor mu?*” sorusu yöneltilmiş ve K1, K2, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K19 ve K20 olmak üzere 16 katılımcı bu soruya evet cevabı vermiştir.

K1, dinî inancın bu süreçte kendisine yardımcı olduğunu şu ifadelerle açıklamıştır: “Çok zor zamanlar geçirdim ama inancım sayesinde altından kalktım. İnancım bana çok büyük destek oldu.”

K4, dinî inancını şu şekilde dile getirmiştir: “Eğer imanım olmasaydı çok farklı şeyler yaşardım herhalde. İnancım beni diri tutuyor, inancım olmazsa ayakta duramazdım.”

K11, inancının acı ve üzüntüyle başa çıkmadaki etkisini şu ifadelerle belirtmiştir: “Dinî inancımız olmasa, bu öyle katlanılabilecek bir acı değil, anlaşılabilir bir duygu değil. Dinî inancım bu açıdan bana çok yardımcı olmuştur.”

Ancak K17, dinî inancın her zaman yeterli olmadığını şu ifadelerle dile getirmiştir: “Dinî inançlarım bu hüznü ile başa çıkmamda tabii ki yardımcı oluyor. Ama çok da yardımcı olamayabiliyor. Çünkü acı ile hüznü dinî inanç noktasında yorumlayamıyorum. Ölen çok yakın ve çok sevdiğin birisi ise o an hüznünden başka bir şey düşünemiyor insan.”

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşıldığı gibi dinî inançların acı ve üzüntüyle başa çıkmada destekleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. K1 ve K4, inançlarının kendilerini güçlü tuttuğunu ve zor zamanları aşmalarına yardımcı olduğunu belirtirken, K11 dinî inancın bu acıya katlanmayı mümkün kıldığını vurgulamaktadır. Ancak K17, sevilen birini kaybetmenin hüznünün bazen inancın ötesine geçebildiğini, bu nedenle inancın her zaman yeterli olmadığını dile getirmiştir. Bu durum, inancın yas sürecinde genellikle önemli bir destek sağladığını göstermektedir.⁵⁰

Çoğu katılımcı, dinî inancın bu duygularla başa çıkmada kendilerine büyük ölçüde yardımcı olduğunu ifade ederken, bazı katılımcılar bu konuda tereddüt veya yetersizlik hissi yaşamıştır. Katılımcıların bu konulardaki farklı yaklaşımları, kişilik özellikleri, inanç seviyesi, aile yapısı ve din eğitimi gibi çeşitli faktörlere dayandırılabilir. Bu sonuçlar, mezarlık ziyaretlerinin ve dinî inançların bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerindeki rolünün kişiden kişiye değişebileceğini ortaya koymaktadır.

4.5. Mezarlık Ziyaretleri: Ölen Kişiye Duyulan Özlem ve Acının Hafifletilmesi

Araştırmada katılımcılara beşinci soru olarak, “*Mezarlık ziyaretleri ölen kişiye karşı özleminizi dindiriyor mu, acınızı hafifletiyor mu?*” sorusu yöneltilmiş ve şu cevaplar alınmıştır: Katılımcılardan K2, K3, K14 ve K16, mezarlık ziyaretlerinin hem özlemlerini dindirdiğini hem de acılarını hafiflettiğini ifade etmişlerdir.

K14, bu durumu şu ifadelerle dile getirmiştir: “Evet, oraya gittiğimde sanki onu orada görmüş gibi oluyorum, kokusunu duyduğumu hissediyorum. Çok değişik bir duygu.”

K16, benzer şekilde şöyle ifade etmiştir: “Biraz da olsa hafiflediğimi hissediyorum. Sanki karşımdaymış gibi konuşuyorum onunla, olan biteni anlatıyorum, dertleşiyorum.”

⁵⁰ Ö. Aydın Güler, “Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişisine Dair Bir Değerlendirme”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 8/4 (2010), 99; Mustafa Özkan, “Orta Yaş Erkeklerde Ebeveyn Ölümü Sonrası Rezidüel Yası Etkileyen Faktörler”, *Düşünen Adam Dergisi* 11/2 (1998), 27-32.

Katılımcıların ifadeleri, bu ziyaretlerin yalnızca hüznün bir parçası değil, aynı zamanda duygusal rahatlama ve mânevî teselli aracı olduğunu göstermektedir. K14'ün, sevdiklerinin kokusunu duyduğunu hissetmesi, mezarlık ziyaretlerinin bireyde kaybedilen kişiye fiziksel olarak yakın olma duygusunu uyandırdığını ve bu hissin özlemle başa çıkmayı kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır. K16'nın, mezarlık ziyaretlerini dertleşme ve paylaşım fırsatı olarak görmesi ise bu ziyaretin bireylerde yalnızlık hissini azalttığını ve kaybettikleriyle bağlarını zihinsel ve duygusal düzeyde sürdürmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu durum, mezarlık ziyaretlerinin hem duygusal hem de mânevî açıdan bir destek sağladığını ve bireylerin kayıplarını anlamlandırma süreçlerine olumlu katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcılardan K1, K4, K5, K6, K12, K13, K15, K18, K19 ve K20, mezar ziyaretlerinin özlemlerini dindirmediğini ve acılarını hafifletmediğini ifade etmişlerdir.

K1, bu durumu şu şekilde açıklamıştır: "Tam tersine, acımı daha çok arttırıyor, özlemim daha da büyüyor, özlemimi çoğaltıyor."

K6, bu konuda şunları söylemiştir: "Özlemimi dindirmiyor, tabii ki aksine çoğalttığını düşünüyorum. Orada mezar taşına yazılı ismi görünce insan bir daha âhirete kadar hiç sarılamayacağını fark ediyor."

K12, benzer duygularını şu ifadelerle dile getirmiştir: "Mezar taşındaki resme bakıp bazen içimdeki sancı biraz olsun diner mi ya da dünya telaşım, dünya derdim birazcık hafifler mi diye düşünüyorum. Ama ne yazık ki ne özlemimiz bitiyor ne de acımız diniyor."

Bu katılımcılar, mezar ziyaretlerinin özlemlerini ve acılarını hafifletmediği gibi, bu duyguların daha da yoğunlaşmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. K1 ve K6'nın, mezar taşını ve yazılı ismi gördüklerinde özlemlerinin daha da arttığını dile getirmeleri, bu ziyaretlerin kayıpla yüzleşmeyi somutlaştırarak acıyı yoğunlaştırdığını ve bireyde gelecekte sevdiklerine kavuşamama gerçeğini daha net bir şekilde hissettirdiğini göstermektedir. K12'nin, mezar taşındaki resme bakarak özlem ve acısının azalmasını umut etmesine karşın, bu hislerin değişmediğini ifade etmesi, bireylerin mezarlık ziyaretlerine yönelik beklentilerinin her zaman duygusal bir rahatlama sağlamadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, mezarlık ziyaretlerinin bazı bireyler için mânevî bir destek yerine, kaybın derinliğini ve kalıcılığını daha da belirgin hale getirebileceğini göstermektedir.

Katılımcılardan K7, K8, K9, K10, K11 ve K17, mezar ziyaretlerinin özlemlerini bir miktar dindirdiğini, ancak acılarını hafifletmediğini ifade etmişlerdir.

K7, bu konuda şu ifadeleri kullanmıştır: "Özlemimi dindiriyor. Gittiğim zaman kendimi iyi hissediyorum, ama acı hafiflemez. Acı tam tersine daha da katlanıyor. Her gittiğimde o acıyı ve olayları bir kez daha yaşıyorum."

K8, duygularını şu şekilde ifade etmiştir: "Acım dinmiyor. Özlemim de şu şekilde diniyor: Mezarına gidip dua ettiğimde bir teselli buluyorum, yanımda gibi hissediyorum ve hiç gitmemiş gibi hissediyorum."

K7 ve K8'in bu ziyaretlerinin, özlemlerini bir miktar dindirdiğini ancak acılarını hafifletmediğini ifade etmeleri, yaşanan hüznün karmaşıklığını ve bireylerin duygusal deneyimlerinin çok boyutlu olduğunu göstermektedir. K7'nin, mezar ziyaretlerinin özlemini azalttığını ancak acısını daha da artırdığını belirtmesi, bu ziyaretlerin kayıpla yüzleşmeyi yoğunlaştırarak bireyde hem teselli hem de acı veren bir etki yarattığını göstermektedir. K8'in,

mezar ziyaretlerini dua aracılığıyla bir teselli ve duygusal bağ kurma aracı olarak görmesi, özlemi hafifletmek için kullanılan kişisel baş etme mekanizmalarını ortaya koymaktadır. Ancak, aynı zamanda acının devam ettiğini ve bu hissin kolayca dindirilemeyecek kadar derin olduğunu ifade etmesi, acının yarattığı zorlukları vurgulamaktadır. Kısacası mezarlık ziyaretlerinin özlem ve acı arasında bir denge oluşturduğunu, bireylerin kaybettikleriyle sembolik bir bağ kurmalarına rağmen, kaybın yarattığı duygusal yükün tamamen ortadan kalkmadığını göstermektedir.

Katılımcılar, bu soruya verdikleri cevaplara göre üç gruba ayrılmıştır: Birinci grup: Mezar ziyaretlerinin özlemi dindirdiğini ve acıyı hafiflettiğini belirtenler. İkinci grup: Mezar ziyaretlerinin özlemi dindirmediklerini ve acıyı hafifletmediklerini, aksine bu duyguları daha da yoğunlaştırdığını ifade edenler. Üçüncü grup: Mezar ziyaretlerinin özlemi bir miktar dindirdiğini ancak acıyı hafifletmediğini dile getirenler.

Bu farklı etkilenme durumlarının, bireylerin mezarlıkta yatan yakınlarının ölüm yaşına, ilişki niteliğine, özlem düzeyine, samimiyetine, dinî inançlarına ve dinî eğitimlerine bağlı olduğunu düşünülmektedir. Mezar ziyaretleri, bazı bireyler için bir teselli ve mânevî rahatlatma sağlarken, diğerleri için acıyı yeniden yaşama ve özlemin artmasına neden olabilmektedir. Bu bulgular, mezar ziyaretlerinin bireyler üzerindeki etkilerinin kişisel ve bağlamsal faktörlere göre değiştiğini göstermektedir.

4.6. Mezarlık Ziyaretlerinde Yapılan Dini Ritüeller ve Uygulamalar

Araştırmada katılımcılara altıncı soru olarak “*Mezarlık ziyaretlerinizde ne gibi dinî ritüeller (dinî uygulamalar) yapıyorsunuz?*” sorusu yöneltilmiş ve şu yanıtlar alınmıştır: Katılımcıların 16’sı (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K11, K12, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20), mezar ziyaretlerinde Kur’ân (Yâsîn, Fâtiha vb.) okuduklarını ifade etmiştir.

K4, bu ritüel hakkındaki düşüncelerini şu şekilde açıklamıştır: “Bir Fâtiha okuduğum zaman içimden şöyle geçirirdim: ‘Anneciğim, bunu yanağına bir öpücük olarak gönderiyorum’ derdim. Yâsîn-i Şerif ve Kur’ân hatimleri okuduğum zaman annem dışında başkasına bağışlamak istemiyordum, sanki anneme giden şeyi bölmüş gibi hissediyordum. Sonra bir yerde şöyle okudum: ‘Sevabını kime gönderirsen azalma olmuyor’ diye, daha sonra onların ruhlarına da bağışladım.”

K17 ise şu ifadeleri kullanmıştır: “En başta yakınlarım olmak üzere bütün ölmüşlerin ruhuna Kur’ân okuyorum ve dualar ediyorum.”

Katılımcılar arasında Kur’ân okuma uygulamasının oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Bu ritüelin, bireylerin mânevî huzur bulma ve kaybettikleri yakınlarıyla sembolik bir bağ kurma çabası olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların bu ritüele yönelik ifadeleri, inanç temelli bir teselli arayışının yanı sıra sevgi, özlem ve sorumluluk duygularını da yansıtmaktadır. K4’ün annesine özel olarak Yâsîn-i Şerif ve Kur’ân hatimlerini bağışlama isteği, kişisel bir anlam yaratma çabasını ve sevdiği kişiye duyduğu bağlılığı ifade etmektedir. Ancak sevabın bölünmediğine dair inancın öğrenilmesiyle birlikte, bu bağışım diğer ruhlara da yönlendirilmesi, bireyin mânevî anlayışında bir dönüşüm yaşadığını ve toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir yaklaşım benimsediğini göstermektedir. Bu ritüel, hem bireyin kendi acısını kolaylaştıran bir baş etme mekanizması hem de kaybettikleri yakınlarına yönelik sevgi ve bağlılıklarını ifade etmelerine olanak tanıyan bir mânevî pratik olarak önemli bir işlev taşımaktadır. Daha önce

Bora'nın çalışmasında da katılımcıların %100'ü çeşitli dualar ve sûreler okuduklarını ifade etmiştir.⁵¹ Dikici ve Büyükdoğan'ın araştırmasında da bu ritüel sıklıkla belirtilmiştir.⁵²

Katılımcılardan 6'sı (K1, K3, K10, K11, K19, K20), mezar ziyaretlerinde vefat eden sevdikleri için af dilediklerini ve dua ettiklerini belirtmiştir.

K10, bu ritüeli şu şekilde açıklamıştır: "Güzel kokulu bitkiler ekerek mezarını çiçeklendiririm, kötü otları ayıklarım. Ve ruhunun rahatlaması için dualar ederim."

K19, benzer şekilde düşüncelerini şu ifadelerle dile getirmiştir: "En önemlisi Allah onun günahlarını affetsin diye Kur'ân okuyorum ve dua ediyorum."

Mezar ziyaretlerinde sevdikleri için af dileme ve dua etme ritüeli, bireylerin kaybettikleri yakınlarına karşı sorumluluk ve sevgi hislerini ifade etme, aynı zamanda ölüm sonrası yaşamda onların huzur bulması için mânevî bir katkıda bulunma çabası olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların ifadeleri, bu ritüelin hem kişisel hem de dinî bir anlam taşıdığını bize göstermektedir. K10'un mezarı çiçeklendirip kötü otları ayıklama davranışı, yalnızca bir bakım ve saygı göstergesi değil, aynı zamanda bireyin acısını fiziksel bir eylemle anlamlandırma ve rahatlama arayışı olarak görülebilir. K19'un Allah'tan af dileme ve Kur'ân okuma eylemi ise bireyin inanç temelli teselli arayışını ve ölüm sonrası hayata yönelik dinî inancını yansıtmaktadır. Bu ritüeller, bireylerin yas sürecinde kayıplarıyla bağlantı kurarak duygusal rahatlama sağlama, suçluluk hissini azaltma ve sevilen kişinin huzur bulması için çaba gösterme gibi önemli psikolojik işlevler taşımaktadır. Güngör ve Sivri'nin araştırmasında, katılımcıların %84,5'i mezarlığa gelme amaçlarını dua etmek olarak açıklamıştır.⁵³

Katılımcıların 6'sı (K3, K5, K6, K8, K9, K16), mezarlık ziyaretlerinde ölenlerin ruhları için yiyecek (şekerleme, lokum, gofret) dağıttıklarını ifade etmiştir.

K3, bu konudaki düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir: "Mezara gidince hem vicdanen rahatlamak için hem de sevdiğim kişinin acı azap çekmesini istemediğim için çocuklara dağıtmak için şekerleme, lokum, gofret gibi yiyecekler götürüyorum. Ayrıca Yâsîn ve Kur'ân-ı Kerîm hatimleri bağışlıyorum."

K5, mezar ziyaretlerinde yiyecek dağıtma alışkanlığını şu ifadelerle açıklamıştır: "Bayram ve kandillerde oradaki çocuklara ya da gelen diğer ziyaretçilere dağıtmak için bisküvi, seker, lokum götürürüm."

Katılımcılar, ölenlerin ruhları için yiyecek dağıtmanın hem vicdanen rahatlama sağladığını hem de ölen kişinin acı çekmemesi dileğini içerdiğini ifade etmişlerdir. Bu uygulamanın yanında Kur'ân okuma ve dua etme ritüellerinin de ihmal edilmediği görülmektedir.

K13, mezar ziyaretlerinde herhangi bir dinî ritüel yapmadığını şu ifadelerle dile getirmiştir: "Mezarlık ziyaretine gittiğimde konuşmak için gidiyorum. Ben Kur'ân-ı Kerîm ya da ayet gibi şeylerin okunmasına karşıyım. Onlar biz canlılar için var." K13, mezarlık ziyaretlerinde dinî ritüellerden çok, sevdikleriyle konuşmayı ve duygularını ifade etmeyi önemsemektedir.

⁵¹ Bora, *Sanal Ortamda Mezar Ziyaretleri*, 88.

⁵² Erkan Dikici - Seda Büyükdoğan, "Değişmeyen Ölüm Gerçeği Karşısında Değişen Taziye Kültürü: Kayseri/Tokmak Köyü Avşar Türkleri Örneği", *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi* 4/1 (30 Haziran 2020), 59.

⁵³ Güngör - Sivri, "Kent Mezarlıklarında Pandemi Dönemi Öncesi ve Sonrası Ziyaretçi Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma", 20.

Katılımcıların ifadelerinden anlaşıldığı gibi bu ziyaretler ve bu ziyaretler esnasında yapılan ritüeller, bireylerin kayıpla başa çıkma süreçlerinde hem psikolojik hem de toplumsal işlevler üstlenmektedir. Katılımcıların ölenlerin ruhları için yiyecek dağıtma uygulaması, vicdanen rahatlama sağlama ve ölen kişinin azap çekmemesi arzusuyla açıklanabilir. Bu aynı zamanda toplumsal dayanışmayı ve paylaşımı teşvik eden bir gelenek olarak değerlendirilebilir. Bu ritüel, bireylerin hüznelerini duygu ifade etme ve mânevî bir tatmin bulma ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Öte yandan, K13'ün dinî ritüellerden çok sevdikleriyle konuşmayı tercih etmesi, bireysel farklılıkların hüznü üzerindeki etkisini ve kayıp karşısında anlam arayışının kişisel yollarla ifade edilebileceğini göstermektedir. Kur'ân okuma ve dua gibi uygulamaların yaygınlığı ise bireylerin ölüm gerçeğiyle yüzleşme, inanç temelli bir teselli arayışı ve kolektif kültürel değerlerin sürdürülmesi bağlamında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özetle, mezar ziyaretleri, bireylerin hem mânevî huzur bulma hem de toplumsal aidiyetlerini güçlendirme ihtiyaçlarını karşılayan çok boyutlu bir süreçtir.

4.7. Mezarlık Ziyaretlerine Ara Vermenin Etkileri

Görüşmede katılımcılara yedinci soru olarak, *"Mezarlık ziyaretlerine gitmediğinizde ya da gitmeye uzun süre ara verdiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"* sorusu yöneltilmiş ve şu yanıtlar alınmıştır: Katılımcıların büyük bir kısmı (K2, K3, K5, K6, K7, K9, K10, K11, K13, K14, K15, K16, K18, K19, K20), mezarlık ziyaretlerine uzun süre ara verdiklerinde kendilerini kötü hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu katılımcılar, uzun süre ziyaret gerçekleştirememenin kendilerinde suçluluk ve vicdan azabı hissine yol açtığını belirtmişlerdir.

K3, bu duygularını şu şekilde açıklamıştır: "Gitmediğim zaman sanki hayırsız bir eş veya hayırsız bir evlâtmışım gibi hissediyorum. Özellikle dinî günlerde, bayramlarda ve kandillerde gitmediğimde daha kötü hissediyorum. O günlerde vicdanım rahat olsun diye gitmeye çalışıyorum."

K6, benzer hislerini şu sözlerle dile getirmiştir: "Yazları memleketteyken gitmediğim zaman kendimi çok kötü hissediyorum. Sanki yanlış yapıyor gibi hissediyorum ya da onu küstürüyormuş gibi hissediyorum."

K7, bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: "Suçluluk duygusu hissediyorsun. Birisiyle küsmüşsün gibi, gitmen gereken bir yere gitmemişsin gibi hissediyorum."

K14, hislerini şu şekilde açıklamıştır: "Gitmediğim zaman yanlış yapmış gibi hissediyorum."

Mezarlık ziyaretlerine uzun süre ara vermenin suçluluk ve vicdan azabına yol açması, bireylerin kaybettikleri yakınlarına karşı hissettikleri sorumluluk ve bağlılık duygusunun güçlü bir göstergesidir. Katılımcıların ifadeleri, bu ritüelin yalnızca dinî veya geleneksel bir gereklilik değil, aynı zamanda bireylerin yas sürecinde duygusal bir dengeyi koruma aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle K3 ve K6'nın ifadeleri, mezar ziyaretlerini ihmal etmenin hayırsızlık veya sevilen kişiye karşı duyarsızlık olarak algılandığını ve bu algının suçluluk duygusunu derinleştirdiğini göstermektedir. K7'nin, ziyaret etmemenin bir küslük hissine yol açtığını belirtmesi, bireylerin kaybettikleri kişilerle duygusal bağlarını devam ettirme çabasını ve bu bağın kesilmesi durumunda yaşanan psikolojik rahatsızlığı yansıtmaktadır. Kısacası mezar ziyaretleri, yalnızca dinî bir ritüel değil, aynı zamanda bireylerin kayıplarını anlamlandırma, yas sürecini sürdürme ve kendileriyle barışık hissetme süreçlerinin bir parçası olarak önemli bir psikolojik işlev taşımaktadır.

Katılımcılardan 4'ü (K4, K8, K12, K17), mezarlık ziyaretlerine uzun süre ara vermenin veya hiç gitmemenin kendilerinde kötü hissetme veya suçluluk hissi yaratmadığını belirtmiştir.

K4, bu konuda şunları ifade etmiştir: "Herhangi bir suç duymuyorum."

K8, düşüncelerini şu şekilde açıklamıştır: "Yakınımda olsaydı da gitmeseydim tabii ki kendimi kötü hissederdim. Ama uzağımda olduğu için gidemeyince kendimi kötü hissetmiyorum."

Bu katılımcılar, mezarlık ziyaretlerine gitmemenin kendilerinde suçluluk yaratmadığını, bunun nedenlerini ise uzaklık, imkânsızlık ve bu tür bir gereklilik hissetmemeleri olarak açıklamışlardır.

Bir katılımcı (K1), mezarlık ziyaretine gitmediğinde başlangıçta suçluluk duyduğunu, ancak zamanla bu hislerin azaldığını ifade etmiştir: "İlk başlarda suçluluk duyuyordum ama şimdi çok da duymuyorum, alıştım herhalde." Bu ifade, bireylerin zamanla duygusal tepkilerinin ve alışkanlıklarının değişebileceğini göstermektedir.

Katılımcıların ifadelerinde de anlaşıldığı gibi, mezarlık ziyaretlerine gitmemenin bireyler üzerinde suçluluk veya kötü his yaratmaması, kişisel algıların, yaşam koşullarının ve bireysel değerlerin ortaya koymaktadır. Yani uzaklık ve imkânsızlık gibi dışsal faktörlerin suçluluk hissini azaltabileceğini, bu tür bir gereklilik hissetmemenin ise bireylerin mezar ziyaretlerini duygusal bağlılıklarının bir şartı olarak görmemelerine bağlı olduğunu göstermektedir. K1'in başlangıçta hissettiği suçluluğun zamanla azalması, bireylerin duygusal tepkilerinin ve alışkanlıklarının, geçen zamanla ve mevcut yaşam koşullarıyla uyum sağlayarak değişebileceğini ifade etmektedir. Bu durum, bireyler için dinamik ve kişisel bir deneyim olduğunu ve dışsal ile içsel faktörlerin bu süreci şekillendirdiğini göstermektedir.

4.8. Mezarlık Ziyaretlerinin Hayatı Sorgulama Üzerindeki Etkisi

Araştırmada katılımcılara sekizinci soru olarak, "Mezarlık ziyaretleri sizi hayatınızı sorgulamaya yönlendiriyor mu?" sorusu yöneltilmiş ve şu yanıtlar alınmıştır: Katılımcıların büyük bir bölümü (K1, K2, K3, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K14, K15, K16, K18, K19, K20), mezarlık ziyaretlerinin kendilerini hayatlarını sorgulamaya yönlendirdiğini ifade etmiştir.

K3, bu durumu şu sözlerle açıklamıştır: "Evet, kesinlikle. Geldikten sonra ibadetlerimi yapmaya daha çok özen gösteriyorum, özellikle namazlarıma ve Kur'an-ı okumaya dikkat ediyorum. İyi bir insan olmaya, dürüst olmaya ve yalan söylememeye daha çok dikkat ediyorum."

K6, benzer şekilde şunları belirtmiştir: "Tabii ki sorguluyorum. Baktığın zaman hep bu dünyaya yönelik yaşıyoruz, yiyoruz, içiyoruz, geziyoruz ama yarın burada olacağımızın garantisi yok."

K8, hayatı sorgulama noktasında şu ifadeleri kullanmıştır: "Evet, yönlendiriyor. Hayatı sorguluyorum. Ölüm var, hak var. Şu an da ölsem âhret için hazır mıyım diye düşünüyorum."

K19, bu duyguları şu şekilde açıklamıştır: "Kesinlikle sorguluyorum. Çünkü ölümü hatırlatıyor. Ölümü hatırlattığı için Allah'a karşı sorumluluklarımda daha dikkatli oluyorum."

Katılımcıların ifadeleri, bu ziyaretlerin bireylerde ahlaki ve mânevî bir farkındalık oluşturduğunu, yaşam pratiklerini ve inançlarını gözden geçirme ihtiyacı uyandırdığını ortaya koymaktadır. K3 ve K19'un ibadetlere daha fazla önem verme vurgusu, bu sorgulamanın bireylerin Allah'a karşı sorumluluklarını daha bilinçli bir şekilde yerine getirme motivasyonu

yarattığını göstermektedir. K6'nın bu dünyaya yönelik yaşama eleştirisi, bireyin hayatın geçiciliğini kavramasına ve ölüm gerçeğini yaşam anlayışına entegre etmesine işaret etmektedir. K8'in âhirete hazırlık düşüncesi ise ölümle birlikte başlayan mânevî bir sorgulama sürecinin sonucudur. Yani mezarlık ziyaretlerinin yalnızca kayıplarla bağlantı kurma değil, aynı zamanda bireylerin yaşamlarını anlamlandırma, değerlerini yeniden değerlendirme ve mânevî huzur arayışı süreçlerine katkıda bulunan önemli bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu ifadeler Hz. Peygamber'in "*Kabirleri ziyaret ediniz, çünkü kabirleri ziyaret, size âhireti hatırlatır.*" hadisi ile de paralellik göstermektedir.⁵⁴

Katılımcılardan K4, K13 ve K17, mezarlık ziyaretlerinin kendilerini hayatı sorgulamaya yönlendirmediğini belirtmiştir. Ancak bu katılımcılar kendilerinde hayatı sorgulamanın daha çok, sevdiklerini kaybettikten sonra ve inançlarının etkisiyle meydana geldiğini ifade etmişlerdir.

K4, bu konuda şu ifadeleri kullanmıştır: "Hiç sorgulamadım, çünkü imanım vardı beni diri tuttu. Annemin vefatı dünya ve âhiretin bir bütün olduğunu hissettirdi. Burası bir hayat, orası bir hayat; ama ikisi bir bütün, bir elmanın iki yarısı gibi."

K13, düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir: "Mezarlık ziyaretleri değil beni hayatı sorgulamaya yönlendiren. Bir sevdiğinizi kaybettiğinizde ya da çok yakın birini kaybettiğinizde hayatı sorguluyorsunuz, bunun için mezarlık ziyareti yapmanıza gerek yok."

K17, bu soruya şu yanıtı vermiştir: "Sadece mezarlığa girince değil, hayatımı her an sorguluyorum."

Diğer taraftan bu ziyaretlerinin hayatı sorgulamaya yönlendirmediğini belirten katılımcılar da olduğu görülmüştür. K4'ün ölüm ve yaşamı bir bütün olarak görmesi, güçlü bir inancın, bireyi ölümün varlığı karşısında dinginleştirdiğini ve sorgulamadan ziyade bir kabullenme duygusu yarattığını ortaya koymaktadır. K13'ün, hayatı sorgulamanın kayıp deneyimine bağlı olduğunu ifade etmesi, bu tür sorgulamaların bireysel yas süreçlerine ve kayıpların bireyde oluşturduğu derin duygusal etkilerle bağlantılı olduğunu göstermektedir. K17'nin her an hayatını sorguladığını dile getirmesi ise mezarlık ziyaretlerinden bağımsız bir şekilde, bireyin sürekli bir farkındalık ve içsel muhasebe içinde olduğunu yansıtmaktadır. Buna göre, hayatı sorgulamanın bireyin yaşam deneyimleri, inançları ve kişisel farkındalık düzeyi ile şekillendiğini ve mezarlık ziyaretlerinin bu sürecin yalnızca bir parçası olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların büyük bir kısmı mezarlık ziyaretlerinin kendilerini hayatlarını sorgulamaya yönlendirdiğini belirtmiştir. Bu ziyaretlerin, katılımcıları ibadetlere daha fazla özen göstermeye, yaşamlarını değerlendirmeye ve ölüm ile âhret konularında düşüncelerini derinleştirmeye sevk ettiği görülmektedir. Mezarlık ziyaretleri, bireylerin ölümün kaçınılmazlığı ve hayatın geçiciliği üzerine düşünmelerine yardımcı olabilecek bir araç olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, bazı katılımcılar mezarlık ziyaretlerinin hayatı sorgulamalarına neden olmadığını, ancak bu sorgulamanın sevdiklerini kaybettikten sonra ve inançları doğrultusunda gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. Bu durum, mezarlık ziyaretlerinin kişisel ve inanç temelli yaklaşımlara göre farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, mezarlık ziyaretlerinin bireylerin mânevî gelişimlerine katkıda bulunduğu ve yaşam ile ölüm arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamalarına olanak sağladığı

⁵⁴ Tirmizî, "Cenâiz", 60 (No: 1054).

söylenbilir. Ancak, bu ziyaretlerin etkisi bireylerin inançlarına, kişisel deneyimlerine ve yaşam felsefelerine göre değişiklik gösterebilir.

4.9. Mezarlık Ziyaretleri Sonrasında Hissedilen Duygular

Görüşmede katılımcılara dokuzuncu soru olarak, “*Mezarlık ziyaretlerinden sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*” sorusu yöneltilmiş ve şu yanıtlar alınmıştır: Katılımcılardan üçü (K2, K7 ve K10), mezarlık ziyaretlerinden sonra kendilerini iyi, rahatlamış, mutlu ve huzurlu hissettiklerini ifade etmiştir.

K2, bu durumu şu sözlerle açıklamıştır: “Ziyaretten sonra çok rahatlamış ve mutlu hissediyorum çünkü onların beni gördüğüne inanıyorum.”

K7, benzer şekilde şu ifadeleri kullanmıştır: “Gittiği zaman insan bir rahatlıyor, huzur buluyor, bir bekleyenin olduğunu biliyorsun. Mesela bu sabah mezarlığa gittim, sanki benim yolumu gözlüyormuş gibi. En çok bunu hissediyorum.”

Mezarlık ziyaretlerinden sonra iyi, rahatlamış, mutlu ve huzurlu hissetmek, bireylerin bu ziyaretleri duygusal bir bağlantı ve duygusal tatmin aracı olarak gördüğünü göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri, mezarlık ziyaretlerinin yalnızca bir ritüel değil, aynı zamanda kaybedilen yakınlarla sembolik bir iletişim ve varoluşsal bir anlam arayışı olduğunu ortaya koymaktadır. K2’nin, ölen yakınlarının kendisini gördüğüne inanması, bu ziyaretlerin duygusal bir bağ kurarak bireyin yalnızlık hissini hafiflettiğini ve duygusal ihtiyaçlarını karşıladığını ifade etmektedir. K7’nin “bir bekleyenin olduğunu bilmek” şeklindeki açıklaması ise ziyaretin, bireye kaybettikleriyle olan bağlarının devam ettiğini hissettirdiğini ve bu hissin huzur sağladığını göstermektedir. Bu bağlamda, mezarlık ziyaretleri bireylere destek sağlayan ve duygusal rahatlama sunan önemli bir psikolojik işleve sahiptir. Bu bulgu, Sami tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların %50’sinin mezar ziyaretlerinin kendilerine huzur verdiğini belirtmesiyle de örtüşmektedir.⁵⁵

Altı katılımcı (K5, K6, K11, K12, K13 ve K17), mezarlık ziyaretlerinden sonra kendilerini kötü, acı içinde ve tükenmiş hissettiklerini ifade etmiştir.

K5, bu durumu şu sözlerle açıklamıştır: “Çok kötü oluyorum, canlarımı orada bırakıp geliyorum, nasıl hissedeyim ki.”

K12, benzer bir hissi şu şekilde dile getirmiştir: “Oradan çıkarken hatta mezarının olduğu ilçeden çıkış yaparken hep bedenimin, yüreğimin bir parçasını orada bıraktığımı hissiyatı oluyor. Bu hissiyatı kelimelerle ifade etmek çok zor.”

K17, hislerini iki kelimeyle özetlemiştir: “Tükenmiş hissediyorum.”

Katılımcıların ifadeleri, kayıplarının yarattığı duygusal yükün ne kadar derin olduğunu ve bu ziyaretlerin etkilerini ortaya koymaktadır. K5’in “canlarımı orada bırakıp geliyorum” ifadesi, mezar ziyaretlerinin bireyde kaybettiklerine duyduğu özlemi daha da güçlendirdiğini ve bu durumun duygusal bir boşluk yarattığını göstermektedir. K12’nin bedeninin ve yüreğinin bir parçasını orada bıraktığını hissetmesi hem fiziksel hem de ruhsal bir eksiklik hissi oluşturmakta ve kaybın telafisinin mümkün olmadığına dair derin bir farkındalık geliştirdiğini yansıtmaktadır. K17’nin “tükenmiş” hissi ise bu ziyaretlerin bireyde zihinsel ve duygusal olarak yorucu bir etki yarattığını ifade etmektedir. Yani mezarlık ziyaretlerinin bazı bireyler için rahatlatıcı bir ritüel

⁵⁵ Sami, *Travmatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dinî İnanç Sahibi Olan Ve Olmayan Bireylerin Ölüme, Yasa Ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumlarının Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)*, 152.

olmanın ötesinde, kayıp acısını yoğunlaştıran ve acıyı artıran bir deneyim olabileceğini göstermektedir. Bu duygular, yasin karmaşık yapısını ve bireylerin kayıplarını anlamlandırma süreçlerindeki çeşitliliği ortaya koymaktadır.

İki katılımcı (K8 ve K14), mezarlık ziyaretlerinde karmaşık ve çelişkili duygular yaşadıklarını belirtmiştir.

K8, bu duyguları şu şekilde dile getirmiştir: "Oraya gittiğimde duygularım karman çorman oluyor. Mesela bazen diyorum ki neden yanımızda değil. Sonra şöyle düşünüyorum: o yanımıza geliyor biz onu göremiyoruz sadece."

K14, benzer bir hissi şu ifadelerle açıklamıştır: "Hem iyi hem kötü karmaşık duygular içerisinde hissediyorum. Keşke ölmeseydi diyorum ama ölümün hak olduğunu biliyorum. Kalbin, aklın hepsi başka bir şey söylüyor, duygularım birbirine karışıyor."

Mezarlık ziyaretlerinde karmaşık ve çelişkili duygular yaşayan katılımcıların ifadeleri, yas sürecinin duygusal yoğunluğunu ve bireylerin kayıplarını anlamlandırma çabalarının zorluklarını ortaya koymaktadır. K8'in, sevdiklerinin neden yanlarında olmadığını sorgulaması ve onları göremeseler bile yakınlarında olduklarını düşünmesi, kayıp sonrası varlık algısının çelişkili bir şekilde devam ettiğini ve bu algının bireyde hem özlem hem de teselli duyguları yarattığını göstermektedir. K14'ün, ölümü kabul etmekle birlikte "keşke ölmeseydi" şeklinde hissettiği duygusal çatışma, akıl ve kalp arasında süregelen bir gerilim olduğunu ve ölümün kaçınılmaz gerçekliği karşısında insanın duygu dünyasında meydana gelen karışıklığı ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle mezarlık ziyaretlerinin bireylerde aynı anda hem rahatlama hem de derin bir üzüntü yaratabileceğini, yas sürecinde akıl, inanç ve duyguların iç içe geçtiği karmaşık bir deneyim sunduğunu göstermektedir.

4.10. Mezarlık Ziyaretlerinin Dini Yönelim Üzerindeki Etkileri

Görüşmede katılımcılara onuncu soru olarak, "*Bu ziyaretlerin dinî inanç ve değerlere daha çok yönelmenize vesile olduğunu düşünüyor musunuz?*" sorusu yöneltilmiş, 16 katılımcı bu soruya "Evet" cevabını vermiştir. Dört katılımcı ise bu soruya cevap vermemiştir.

Mezarlık ziyaretlerinin dinî inanç ve değerlere yönelmelerine vesile olduğunu ifade eden katılımcılar şunlardır: K1, K2, K3, K4, K5, K7, K9, K10, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19 ve K20.

K3, bu durumu şu sözlerle açıklamıştır: "Elbette, eğer bir insan gerçekte ölümü hatırlamak istiyorsa mezarlıklara gitmeli. Oraya bakıp nice han sultan geldi geçti, hepsi şimdi bu mezarlıkta yatıyor diye kendine ders çıkarmalı. Ölüme inanmak için mezarlıkları sık sık ziyaret etmek lazım. Ben de mezarlığa her gidişimde âhiretin olduğuna, cennet ve cehennem varlığına bir kere daha inanıyorum."

K5, bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: "Evet, düşünüyorum. Onlar öldükten sonra Kur'ân'a daha çok bağlandım. Önceden bilmiyordum ama onların ruhuna okumak için Kur'ân'ı öğrendim."

K9, şu ifadeleri kullanmıştır: "Daha çok Allah'a yöneliyorum, dinî inançlarım sağlamlaşıyor. Namazıma daha fazla dikkat ediyorum. Bir gün benim de orada olacağımı ve ne durumda olacağımı düşünüp her şeye daha dikkat ediyorum."

Mezarlık ziyaretlerinin katılımcıları dinî inanç ve değerlere yönelmeye vesile olduğu, ölümle yüzleşme deneyimi sonucunda yaşamın anlamını yeniden değerlendirme ve mânevî

bağlarını güçlendirme ihtiyacı duyduklarını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri, mezarlık ziyaretlerinin bireylerde ölüme dair farkındalık yaratarak, âhiret inancını pekiştirdiğini ve dinî ibadetlere yönelimi artırdığını ortaya koymaktadır. K3'ün, mezarlıkları ölümün gerçekliğini ve faniliğini hatırlatan bir ders olarak görmesi, bireyin bu ziyaretlerle âhiret inancını daha güçlü bir şekilde içselleştirdiğini göstermektedir. K5'in, kayıpları sonrasında Kur'an öğrenme motivasyonunu ifade etmesi, bu ziyaretlerin yalnızca mânevî bir bağ kurmakla kalmayıp aynı zamanda dinî bilgiyi artırma ve ibadet alışkanlıklarını geliştirme açısından da etkili olduğunu yansıtmaktadır. K9'un, mezarlık ziyaretleri sırasında kendi ölümünü ve sonrasını düşünerek dinî sorumluluklarına daha çok dikkat ettiğini belirtmesi ise bu deneyimin bireylerde davranış değişikliği ve inançlarında derinleşme yarattığını göstermektedir. Bu durum, mezarlık ziyaretlerinin yalnızca bir yas ritüeli değil, aynı zamanda bireylerin mânevî yönelimlerini güçlendiren ve ahlaki farkındalıklarını artıran bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, mezarlık ziyaretleri, katılımcılar üzerinde farklı duygusal etkiler yaratmaktadır. Bazıları için bu ziyaretler huzur ve rahatlama sağlarken, bazıları için hüznün ve tükenmişlik hislerine yol açmaktadır. Aynı zamanda, mezarlık ziyaretleri, çoğu katılımcının dinî inançlarını ve âhiret inancını güçlendiren önemli bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, mezarlık ziyaretlerinin bireylerin mânevî ve duygusal yaşamlarına çok yönlü etkiler sunduğunu göstermektedir.

Sonuç

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri, ölümlü olduğunun farkında olmasıdır. Bu farkındalık, insanın ölüm karşısındaki tepkilerinin daha yoğun ve karmaşık olmasına yol açar. Bu bağlamda, mezarlık ziyaretleri, kaybedilen kişiyle duygusal bağın sürdürülmesi, hasretin giderilmesi ve acının hafifletilmesi amacıyla yapılan önemli bir gelenek olarak öne çıkar. Aynı zamanda, din ve toplum ilişkisini güçlendiren bu ziyaretler, kültürel ve dinî pratiklerin vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu yönüyle, mezarlıklar ve mezar ziyaretleri, insanın ölümle başa çıkma sürecinde sadece duygusal bir teselli değil, aynı zamanda toplumsal ve mânevî bağları güçlendiren bir anlam taşır.

Zaman ve coğrafyaya bağlı olarak defin şekilleri değişse de her din kabre özel anlamlar yüklemiş ve mezar ziyaretlerini önemli bir dinî fenomen olarak kabul etmiştir. Yahudilikte, aile kabirleri ve ölüm yıl dönümünde yapılan mezar ziyaretleri geleneksel bir uygulamadır. Hristiyanlıkta, ölüm, gömülme yıl dönümleri ve anma günlerinde mezar ziyaretleri gerçekleştirilir. İslam'da ise, Hz. Peygamber mezar ziyaretlerini teşvik etmiş ve bu ziyaretlerin âhiret hatırlattığını, mânevî güç sağladığını ifade etmiştir.

Bu çalışmada, katılımcıların mezarlık ziyaretlerini özlem giderme, ölümü hatırlama ve vefa gösterme açısından önemli buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çoğu katılımcı, uzaklık veya yaşam koşulları gibi nedenlerle mezar ziyaretlerini nadiren gerçekleştirebildiklerini ve bundan rahatsızlık duyduklarını belirtmiştir. Buna karşılık, bazı katılımcılar sık sık mezar ziyaretinde bulunarak mânevî huzur bulduklarını ifade etmişlerdir. Mezarlık ziyaretlerinde hislerin çeşitliliği dikkat çekmiştir: Bazı katılımcılar bu ziyaretlerde hüznün, üzüntü ve boşluk hissederken, bazıları mutluluk ve rahatlama hissettiklerini dile getirmiştir. Çoğu katılımcı, dinî inançlarının bu duygularla başa çıkmada kendilerine yardımcı olduğunu ifade ederken, birkaç katılımcı bu konuda tereddüt yaşadığı görülmüştür.

Mezarlık ziyaretlerinde sıklıkla Kur'ân okuma, af dileme, dua etme ve yiyecek dağıtma gibi ritüellerin uygulandığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, bu ziyaretlerin kendilerini hayatı sorgulamaya, ibadetlerine daha fazla özen göstermeye ve ölüm ile âhîret konularında daha derin düşünmeye yönlendirdiğini ifade ettikleri görülmüştür. Bu bağlamda, mezarlık ziyaretlerinin yalnızca ölenleri anma pratiği olmadığı, aynı zamanda bireylerin mânevî değerlerini güçlendiren, ibadet ve âhîret bilincini pekiştiren bir deneyim olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, mezar ziyaretlerinin bireylerde özlem, hüzn ve rahatlama duygularını artırdığı, aynı zamanda dinî değerlere yönelimi teşvik ettiği görülmüştür. Bu ziyaretler, bireylerin duygusal ve mânevî ihtiyaçlarını karşılamada ve inançlarını güçlendirmede etkili bir rol oynamaktadır.

Katkı Oranı

1. Yazar: %100

Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Etik Kurul İzni

Etik onay, Kırklareli Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu tarafından verilmiş olup 19.09.2024 tarihli ve E-35523585-199-134888 sayıya sahiptir.

Destek-Finansman

Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Teşekkür

Beyan edilmemiştir.

Contribution Rate

1st Author: 100%

Conflicts of Interest

No conflict of interest declared.

Ethics Committee Permission

Ethical approval was approved by Kırklareli University Scientific Research and Publication Ethics Committee and dated 19.09.2024 and numbered E-35523585-199-134888.

Grant Support

No external funding was used to support this research.

Acknowledgements

Not declared.

Kaynakça | References

- Adler, Cyrus - Eisenstein, Judah David. "Yılbaşı". *Yahudi Ansiklopedisi*. 7/63-64. The Kopelman Foundation, 1906.
- Allison, Fraser vd. *The Future Cemetery Survey 2021*. The University of Melbourne University of Oxford, 2021.
- Altıntaş, Yusuf. *Yahudilikte Kavram ve Değerler Dinsel Bayramlar Dinsel Kavramlar-Dinsel Gereçler*. İstanbul: Gözlem Gazetecilik Basın ve Yayın, 2. Basım., 2001.
- Altun, Feride İmrana. "Kapadokya Kaya Kiliselerinde Buhurdan Tasvirleri". *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 37/1 (30 Haziran 2020), 116-135. <https://doi.org/10.32600/huefd.625818>
- Kur'an-ı Kerim Meâli*. çev. Halil Altıntaş - Muzzafer Şahin. Ankara: Yenigün Matbaacılık, 12 Basım., 2011.
- Ayten, Ali - Köse, Ali. *Türbeler : Popüler Dindarlığın Durakları*. İstanbul : Timaş Yayınları, 2010.
- Bağdatlı, Fatma. *Antik Dönem Mezar Stelleri*. İstanbul: Arkeoloji Sanat Yayınları, 2023.
- Bora, Elif Mendil. *Sanal Ortamda Mezar Ziyaretleri*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Boscarino, J. A. vd. "Psychiatric Medication Use Among Manhattan Residents Following the World Trade Center Disaster". *Journal of Traumatic Stress* 16/3 (Haziran 2003), 301-306.
- Bozkurt, Nebi. "Mezarlık". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 29/519-522. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2004.
- Colombo, Asher D. - Vlach, Eleonora. "Why Do We Go to the Cemetery? Religion, Civicness, and the Cult of the Dead in Twenty-First Century Italy". *Review of Religious Research* 63/2 (01 Haziran 2021), 217-243. <https://doi.org/10.1007/s13644-021-00454-1>
- Çalışır, Gülsüm. "Dini Bayram Geleneklerinin Kişilerarası İletişime Yansımaları". *Zeugma I. Uluslararası Multi Disipliner Çalışmalar*. ed. Ebru G. Işıksacan - Esra Mankan. 2/204-216. Gaziantep: İktisat Yayınevi, 2018.
- Çatalbaş, Resul. "Yahudilik". *Resulcatalbas* (10 Haziran 2019). <http://www.resulcatalbas.com/dinler-tarihi/yahudilik/>
- Demirci, Kürşat. "Kabir". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 24/33-35. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2001.
- Dikici, Erkan - Büyükdogan, Seda. "Değişmeyen Ölüm Gerçeği Karşısında Değişen Taziye Kültürü: Kayseri/Tokmak Köyü Avşar Türkleri Örneği". *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi* 4/1 (30 Haziran 2020), 49-67.
- Ece, Halis. "İslam'da Türbe/Kabir Ziyareti ve Tevessül-1". *Halisece* (02 Aralık 2022). <https://www.halisece.com/akaid/138-islamda-turbekabir-ziyareti-ve-tevessul.html>
- Eroğlu, Erol. "Kosova -Prizren Türk Halk Kültüründe Ölüm". *Eurasian Academy of Sciences Eurasian Art & Humanities Journal* 12 (Mayıs 2020), 60-70. <https://doi.org/10.17740/eas.art.2020-V12-04>
- Güç, Ahmet. "Yahudilik'te Defin ve Sonrası Ait Gelenekler". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (Ocak 2001), 63-78.
- Güler, Ö. Aydın. "Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişisine Dair Bir Değerlendirme". *Toplum Bilimleri Dergisi* 8/4 (2010), 95-105.
- Güngör, Sertaç - Sivri, Esra. "Kent Mezarlıklarında Pandemi Dönemi Öncesi ve Sonrası Ziyaretçi Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma: Konya Üçler Mezarlığı Örneği". *Journal of Architectural Sciences and Applications* 7/Özel Sayı (30 Nisan 2022), 16-26. <https://doi.org/10.30785/mbud.1000298>
- Güre, Mustafa. *Dinlerde Geçiş Dönemleriyle İlgili İnanç ve Uygulamalar*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Güzeş, Emine. *Malatya Sancaktar Mezarlığı'ndaki Osmanlı Dönemi Mezar Taşları*. İstanbul: Çizgi Kitabevi, 2021.

- Kandemir, Yaşar M. “Ziyaret”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 44/496-498. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2013.
- Karaca, Faruk. “‘Mezar Taşlarına Yansıyan Şekliyle’ Türk Kültüründe Hayat ve Ölümle ilgili Bazı Değerlendirmeler”. *İslâm Araştırmalar Dergisi* 14/3-4 (2001), 501-512.
- Küçük, Adurrahman vd. *Dinler Tarihi*. Ankara: Berikan Yayınevi, 3. Basım., 2009.
- MacHale, Rosemary - Carey, Seán. “An Investigation of the Effects of Bereavement on Mental Health and Challenging Behaviour in Adults with Learning Disability.” *British Journal of Learning Disabilities* 30/3 (01 Eylül 2002), 113-117. <https://doi.org/10.1046/j.1468-3156.2002.00166.x>
- Moda, Ahmet. *Kent Mezarlıklarının Kentsel Yeşil Alanlar İçindeki Önemi ve Ziyaretçi Memnuniyetinin Belirlenmesinde -Kayseri Asri Mezarlığı Örneği*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Özkan, Mustafa. “Orta Yaş Erkeklerde Ebeveyn Ölümü Sonrası Rezidüel Yası Etkileyen Faktörler”. *Düşünen Adam Dergisi* 11/2 (1998), 27-32.
- Sami, Said. *Travmatik Kayıp (Ölümler) Sonrasında Dini İnanç Sahibi Olan Ve Olmayan Bireylerin Ölümüne, Yasa Ve Sonrasında Yaşanan Sürece Dair Tutumlarının Karşılaştırılması (Nitel Bir Araştırma)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Seydaoğlu, Muahammed Abdullah. *İslam’da Şefaât Tevessül Kabir Ziyareti ve Kabir Azabı*. İstanbul: Kırkkandil Yayınevi, 2019.
- Tibet, Aksel (ed.). “İslam Dünyasında Mezarlıklar ve Defin Gelenekleri”. I-II/385-265. XXVI. Ankara: Türk Tarih Kurumu, 1996.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre Yezîd. “el- Câmîü’s-sahîh/Sünenü’t-Tirmizî”. thk. Avvâd Maruf Beşşar. “Cenâiz”, 60 (No: 1054). Beyrut: Darü’l-garbi’l-İslâmî, 1416.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre Yezîd. “el-Câmiu’l-kebîr”. thk. Beshâr Avvâd Ma’rûf. 38 (No 114). Dimaşk: Dâru’r-Risâle el-Âlemiyye, 1430.
- Ulaş, Pavlos. “Ortodoks Kilisesinde ölüm ve cenze töreni”. *Ortodokslar Topluluğu* (16 Ekim 2014). <https://www.ortodokslartoplulugu.com/manevi-yasam/ortodoks-kilisesinde-olum-ve-cenze-toreni/>
- Uşen, Şelale. “Bilimsel Araştırmalarda Veri- Veri Toplama Yöntemleri - Ölçme ve Ölçekler”. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 141-183. İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2016.
- Uyanık, Deniz - Bakıcı, Çağrı Mert. “Kayıp, Yas ve Ölümün Psikolojik Etkileri Nelerdir?” *Evrin Ağacı* (06 Haziran 2023). <https://evrimagaci.org/kayip-yas-ve-olumun-psikolojik-etkileri-nelerdir-8412>
- Ünlüsoy, Kamile. “İhvân-ı Müslimin’in Kabir Ziyaretleriyle İlgili Görüşleri ve Muhaliflerinin Eleştirileri Üzerine Bir Değerlendirme”. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/44 (31 Mayıs 2020), 79-95.
- Yüksel, Süheyla. “Şairlerimizde Anne Hasretinin Sembolü Olarak Mezar / The Graves In Our Poets As A Symbol Of Longing For The Mother”. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* 35/2 (10 Ocak 2012), 1-17.