T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DOKTORA TEZİ

LOGOTERAPİ VE MANEVİYAT PERSPEKTİFİNDE EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ GENÇLERDE HAYATIN ANLAMI VE AMACI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

Kubilay İbrahim ZALANKÖY

DANIŞMAN
Doç. Dr. Fatih KUCUR

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Sosyal Hizmet, Doktora Programı

Ocak, 2025

TEZ KABUL VE ONAYI

Kubilay İbrahim ZALANKÖY tarafından, **Doç. Dr. Fatih KUCUR** danışmanlığında hazırlanan **LOGOTERAPİ VE MANEVİYAT PERSPEKTİFİNDE EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ GENÇLERDE HAYATIN ANLAMI VE AMACI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından **08/01/2025** tarihinde yapılan sınav sonucunda **oy çokluğu** ile başarılı bulunarak **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

		İmza	Sonuç
DANIŞMAN	Doç. Dr. Fatih KUCUR İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
ÜYE	Prof. Dr. Ömer Miraç YAMAN İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
ÜYE	Doç. Dr. Abdulhakim BEKİ Üsküdar Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
ÜYE	Doç. Dr. Hıdır APAK Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		☐ Kabul ☒ Ret
ÜYE	Dr. Öğr. Üyesi Nurgün KUL PARLAK İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve bilimsel etik kuralları içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını ve her türlü hukuki sorumluluğu aldığımı kabul ederim.

Kubilay İbrahim ZALANKÖY

(İmza)

Varoluş anlamını idrak eden insanlara ithaf ediyorum…

BÜTÇE DESTEKLERİ

LOGOTERAPİ VE MANEVİYAT PERSPEKTİFİNDE EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ GENÇLERDE HAYATIN ANLAMI VE AMACI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Varlığımı ve varlığıma anlam katan diğer tüm varlıkları, bana ikram eden Rabbime şükürler olsun. Hayatta var olmamda yani tüm yok oluşlara anlam katmamda, bana zerre kadar da olsa katkısı olan tüm akıl ve kalp hocalarıma şükranlarımı sunarım. Dünyadaki anlamlarla tanışmama vesile olan, bu değerli yolculuğun mimarları anne ve babama, bu yolun çiçekleri ve mücevherleri olan eşim ve çocuklarıma fedakarlıklarından dolayı teşekkür ederim. Ancak sevdiklerimden kopardığım her anın, nihai anlama hizmet ettiğine inandığımdan, bu fedakarlığın bizlere ebedi muhabbetler suretinde verileceğine inanmaktayım. Hayat ve ölümdeki derin anlamı idrak yolculuğumda, en özel acılarını ve anılarını benimle paylaşarak insani yönden gelişmeme katkı sunan, bu çalışmanın asıl sahibi olan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Onların acıları ile yüzleşme ve anlam bulma cesareti, bu çalışmayı anlamlı kılan temel unsurdur. Gerçek kayıplar, ölümden sonra anlaşılacak olup, var olduğumuz sürece sorumluluk almak en büyük vazifemizdir. Kendilerini ve acılarını aşma yolunda, son ana kadar bu sorumluluğu alarak çalışmayı inşa eden fedakâr insanlara teşekkür ederim.

Entelektüel katkılarıyla akademik yönümün inşasında önemli rolü olan, "*Nasılsınız"* sorusuna her defasında *"mükemmel"* şeklinde cevap vererek, beni bu süreçte her zaman motive eden, sadece akademik değil insani yönden de gelişimime destek sunan değerli hocam Doç. Dr. Fatih KUCUR'a saygılarımla teşekkürlerimi sunarım. Tez izleme sürecinde insan odaklı iletişimleri ile değerli olduğumu hissettiren, çalışmanın inşasında birikimleriyle çok mühim katkılar sunan ve geri bildirimleri ile çalışmaya değer ve anlam katan değerli hocalarım; Prof. Dr. Ömer Miraç YAMAN'a, Doç. Dr. Abdulhakim BEKİ'ye, çalışmaya sunduğu katkılarından dolayı Doç. Dr. Hıdır APAK'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nurgün KUL PARLAK'a teşekkürlerimi sunarım. Akademik ve manevi yönden bu süreçte beni destekleyen Dr. Burak ACAR ve Dr. Hakan KARAMAN'a; ebeveyn kaybı konusunu sürece dahil etmemde beni motive eden ve bu süreçte deneyimleri ile bana destek sunan Dr. Öğr. Üyesi Zeynep UYANIK NEGİZ'e ve değerli geri bildirimleri ile çalışmaya katkı sunan Arş. Gör. Ülcay Ecenur AVCI'ya; akademik tecrübe ve arkadaşlıkları ile desteklerini hissettiğim Arş. Gör. Bilal Kayaoğlu'na, Arş. Gör. Bilal BEKTAŞ'a, Doç. Dr. Ahmet Yazar'a, Dr. Öğr. Üyesi Hilal Saadet Aktepe'ye teşekkür ederim.

Ocak 2025 Kubilay İbrahim ZALANKÖY

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI ..... **ii**
BEYAN ..... **iii**
BÜTÇE DESTEKLERİ ..... **v**
TEŞEKKÜR ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **viii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **xi**
TABLO LİSTESİ ..... **xiii**
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ ..... **xiv**
ÖZET ..... **xv**
ABSTRACT ..... **xvii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU 3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 4
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI 6
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI 7
1.5. KAYIP DENEYİMİNE İLİŞKİN ARAŞTIRMALAR 7
1.5.1. Gençlerde Kayıp Deneyimine Dair Araştırmalar 8
1.5.2. Gençlerde Ebeveyn Kaybı Deneyimine Dair Araştırmalar 9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **12**
2.1. EBEVEYN KAYBI 12
2.2. EBEVEYN KAYBININ PSİKOSOSYAL BOYUTU 13
2.3. ÖLÜM VE EBEVEYN KAYBI BAĞLAMINDA ANLAMIN SORGULANMASI 15
2.4. MANEVİYAT VE HAYATTA ANLAMA İLİŞKİN TEORİK ÇERÇEVE 20
2.5. LOGOTERAPİ: ACININ ANLAMI VE VAROLUŞSAL ANLAM ARAYIŞI 22
2.5.1. Logoterapide Anlam Arayışı ve Maneviyat 23
2.5.2. Logoterapide Anlamın Yapı Taşları 25
2.5.3. Trajik Üçlüden Trajik İyimserliğe Dönüşüm 27
2.5.4. Varoluşsal Engelleme: Sistemin Anlamsızlığı 28

2.5.5. Varoluşsal Boşluğun Sonucu: Ortak Nevroz 30
2.5.6. Logoterapide Kullanılan Teknikler 32
2.6. VAROLUŞÇU SOSYAL HİZMETTEN ANLAMLI SOSYAL HİZMETE 34
2.6.1. Varoluşçu Sosyal Hizmet Perspektifi 34
2.6.2. Ebeveyn Kaybı ve Anlamlı Sosyal Hizmet 35
3. YÖNTEM 40
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI 40
3.2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ 40
3.2.1. Araştırmanın Tasarımı 41
3.2.2. Araştırma Süreci 43
3.2.3. Çalışma Grubu 50
3.2.4. Verilerin Elde Edilmesi ve Analizi 53
3.2.5. Geçerlilik ve Güvenirlilik 55
3.2.6. Araştırma Etiği 58
4. BULGULAR 59
4.1. SOSYODEMOGRAFİK BULGULAR 59
4.2. ANLAM HARİTASI 63
4.2.1. Anlam Ağacı 66
4.2.2. Kayıpla Yüzleşmek 113
4.2.3. Kabullenme Süreci 125
4.3. ANLAM PUSULASI 131
4.3.1. Anlatmam Lazım 135
4.3.2. Acıya Yaklaşmak 136
4.3.3. Sandıktakiler 137
4.3.4. Anlam Gurmesi 138
4.3.5. Fark Ettiklerim 139
4.3.6. Yalnız Değilim 141
4.3.7. Huzur Bulmak 142
4.3.8. Aydınlanma Cesareti 143
4.4. GRUP OTURUMLARI 144
4.4.1. Birinci Grup Oturumu 144
4.4.2. İkinci Grup Oturumu 145
4.4.3. Üçüncü Grup Oturumu 147
4.4.4. Dördüncü Grup Oturumu 149

4.4.5. Beşinci Grup Oturumu 151
4.4.6. Altıncı Grup Oturumu 154
4.4.7. Yedinci Grup Oturumu 156
4.4.8. Sekizinci Grup Oturumu 159
4.4.9. Dokuzuncu Grup Oturumu 161
5. TARTIŞMA 164
5.1. ANLAM HARİTASI METAFORUNA AİT TEMALARIN TARTIŞILMASI 164
5.1.1. Maneviyat Perspektifinde Kaybın ve Hayatın Anlamı 164
5.1.2. Ebeveyn Kaybının Anlamı 170
5.1.3. Ebeveyn Kaybı Perspektifinde Hayatın Anlamı ve Amacı 171
5.1.4. Kayıpla Yüzleşmek ve Kaybı Kabul Etmek 173
5.1.5. Kaybın Anlamından Ölümün Anlamına 176
5.1.6. Kaybın Anlamı ve Sosyoekonomik Boyut 177
5.2. ANLAM PUSULASI METAFORUNA AİT TEMALARIN TARTIŞILMASI 179
5.2.1. Anlatmam Lazım, Acıya Yaklaşmak ve Sandıktakiler Temalarının Tartışılması 180
5.2.2. Anlam Gurmesi, Fark ettiklerim, Yalnız Değilim Temalarının Tartışılması 182
5.2.3. Huzur Bulmak ve Aydınlanma Cesareti Temalarının Tartışılması 183
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 185
6.1. MANEVİYAT, EBEVEYN KAYBI, HAYATIN ANLAMI VE AMACINA İLİŞKİN SONUÇLAR 185
6.2. GRUP SÜRECİNE İLİŞKİN SONUÇLAR 188
6.3. ÖNERİLER 190
6.3.1. Mikro ve Mezzo Düzey Öneriler 191
6.3.2. Makro Düzey Öneriler 191
6.3.3. Akademik Bağlamdaki Öneriler 192
KAYNAKLAR 194
EKLER 207
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 231
ETİK KURUL İZİN YAZISI 232
KURUM İZNİ YAZILARI 234
ÖZGEÇMİŞ 235

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. 1: Araştırmanın Odaklandığı Fenomenolojik Çerçeve....3

Şekil 2. 1: Ebeveyn Kaybının Anlamı ile İlişkili Faktörler....13

Şekil 2. 2: Sevilen Birinin Kaybına Tepki Olarak Anlam Yeniden Yapılandırma Yollarının Modeli....16

Şekil 2. 3: Çocuğun Ölümü Gerçekçi Biçimde Anlama Süreci....17

Şekil 2. 4: Çocuğun ya da Yetişkinin Kayıp Acısını Kabullenme Süreci....19

Şekil 2. 5: Yaşamda Anlam Deneyimi Sağlayan Değişkenler....22

Şekil 2. 6: Trajik Üçlü ve Trajik İyimserlik....27

Şekil 2. 8: Anlamın Engellenmesin Reddi....29

Şekil 3.1: Araştırmanın Perspektifi....41

Şekil 3. 2: Grup Çalışmasının İçeriğini İnşa Eden Kuramsal Çerçeve ve Kökenler....46

Şekil 3. 3: Araştırmanın Kuramsal ve Yöntemsel Bağlamında Alınan Eğitimler....50

Şekil 3. 4: İş Akış Şeması....54

Şekil 3. 5: Katılımcı ve Görüşme Bilgisinin Gösterimi....55

Şekil 4.1: Anlam Haritası Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli....64

Şekil 4.2: Anlam Haritası Kod Birlikte Oluşum Modeli....65

Şekil 4. 2: Anlam Ağacı Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli....66

Şekil 4. 3: Anlam Ağacı Kod Birlikte Oluşum Modeli....67

Şekil 4. 4: Anlam Ağacı Alt Temalarına İlişkin Paylaşımlar....68

Şekil 4. 5: E1'in Kayba Yüklediği Anlamlar....69

Şekil 4. 6: E2'nin Kayba Yüklediği Anlamlar 72
Şekil 4. 7: K1'in Kayba Yüklediği Anlamlar 74
Şekil 4. 8: K2'nin Kayba Yüklediği Anlamlar 76
Şekil 4. 9: K3'ün Kayba Yüklediği Anlamlar 80
Şekil 4. 10: E3'ün Kayba Yüklediği Anlamlar 83
Şekil 4. 11: Kayıpla Yüzleşmek Alt Temalarına İlişkin Paylaşımlar 114
Şekil 4. 12: Kabullenme Süreci Ana Temasına İlişkin Paylaşımlar 125
Şekil 4. 14: Kayıp Öncesi Süreç Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar 127
Şekil 4. 15: Psikolojik Süreç Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar 128
Şekil 4. 16: Sosyal Destek Sistemleri Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar 129
Şekil 4. 17: Ekonomik Boyut Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar 130
Şekil 4. 18: Anlam Pusulası Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli 132
Şekil 4. 19: Anlatmam Lazım Temasına İlişkin Paylaşımlar 135
Şekil 4. 20: Acıya Yaklaşmak Temasına İlişkin Paylaşımlar 136
Şekil 4. 21: Sandıktakiler Temasına İlişkin Paylaşımlar 138
Şekil 4. 22: Anlam Gurmesi Temasına İlişkin Paylaşımlar 139
Şekil 4. 23: Fark Ettiklerim Temasına İlişkin Paylaşımlar 140
Şekil 4. 24: Yalnız Değilim Temasına İlişkin Paylaşımlar 141
Şekil 4. 25: Huzur Bulmak Temasına İlişkin Paylaşımlar 142
Şekil 4. 26: Aydınlanma Cesareti Temasına İlişkin Paylaşımlar 144

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 3.1:Uluslararası Varoluşçu Sosyal Hizmetle İlgili Çalışmalarda Öne Çıkan Kavramlar 46

Tablo 4.1:Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 59

Tablo 4.2: Katılımcıların Kayıp Deneyimlerine İlişkin Bilgiler 60

Tablo 4.3: Grup Süreci Temalarına İlişkin Örnek Paylaşımlar 132

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Simgeler	Açıklama
IPA	: Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz
vb.	: Ve benzeri
yy.	: Yüzyıl

ÖZET

[DOKTORA TEZİ]

[LOGOTERAPİ VE MANEVİYAT PERSPEKTİFİNDE EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ GENÇLERDE HAYATIN ANLAMI VE AMACI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA]

[Kubilay İbrahim ZALANKÖY]

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Sosyal Hizmet, Doktora Programı

[Danışman: Doç. Dr. Fatih KUCUR]

[Bu araştırmada, ebeveyn kaybı deneyimleyen gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın nasıl bir anlama sahip olduğunun anlaşılması amaçlanmaktadır. Fenomenlere yüklenen anlamların anlaşılmasında, derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Logoterapi ve maneviyat odaklı grup çalışması ise anlamların keşfedilmesinde aracı bir yöntem olarak kullanılmıştır. Veriler, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak 10 kişi ile gerçekleştirilen derinlemesine görüşmeler ve 9 oturum şeklinde planlanan grup çalışmasından elde edilen geri bildirimlerle oluşturulmuştur. Elde edilen veriler, kayıp süreci ile ilişkili fenomenleri tanımlama ve anlamlandırma süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini içerdiğinden, betimleyici analiz tercih edilmiştir. Analiz sürecinde ise MAXQDA Release 22.5 programı kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, derinlemesine görüşmelerin kodlanmasıyla; "Anlam Haritası" metaforunu temsil eden üç (3) ana tema ve on beş (15) alt tema elde edilmiştir. Grup sürecinin kodlanmasıyla da "Anlam Pusulası" metaforunu temsil eden sekiz (8) tema elde edilmiştir. Verilerin yorumlanmasında, yorumlayıcı fenomenolojik analiz (IPA) yaklaşımı araştırma tasarımına dahil edilmiştir. Nihai olarak ebeveyn kaybı deneyimlemiş gençlerin hayat anlamı ve amacını belirlemede, maneviyatın önemli bir anlama sahip olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların grup süreci ile maneviyata, hayata, ölüme ve ebeveyn kaybına yeni anlamlar yükledikleri ve kendi yaşam deneyimlerine ilişkin farklı anlamları keşfettikleri görülmektedir.

Bu çalışmanın sosyal hizmet, logoterapi, maneviyat ve ebeveyn kaybını içeren çalışmaların yapılmasına teşvik niteliğinde olduğu düşünülmektedir. ⎦

Ocak 2025 , ⎡253⎦ sayfa.
Anahtar kelimeler: ⎡Ebeveyn Kaybı, Logoterapi , Maneviyat, Hayatın Anlamı ⎦

ABSTRACT

Ph.D. THESIS

THE MEANING AND PURPOSE OF LIFE IN YOUNG PEOPLE WHO HAVE EXPERIENCED PARENTAL LOSS FROM THE PERSPECTIVE OF LOGOTHERAPY AND SPIRITUALITY: A PHENOMENOLOGICAL STUDY

Kubilay İbrahim ZALANKÖY

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Social Work

Social Work, Doctoral Program

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Fatih KUCUR

This study seeks to understand the role of spirituality in determining the meaning and purpose of life for young people who have experienced parental loss. In comprehending the meanings assigned to phenomena, in-depth interviews were carried out. Logotherapy and spirituality-focused group work were conducted as tools in the discovery of meanings. The data were collected through purposeful sampling, including in-depth interviews with 10 individuals and feedback from a 9-session group study. Since the collected data comprised of insights into how participants identified and made sense of the phenomena relevant to the loss experience, a descriptive approach was employed in the study. Besides, MAXQDA Release 22.5 software was used during the analysis process. As a consequence of the analysis, three main themes and fifteen sub-themes representing the metaphor of the “Meaning Map” were recognized through coding the in-depth interviews. In addition, eight themes representing the metaphor of the “Meaning Compass” were acquired through the coding of the group process. For the interpretation of the data, interpretative phenomenological analysis (IPA) was integrated into the research design. Eventually, it was found out that spirituality holds significant meaning for young people who have experienced parental loss in determining the meaning and purpose of

their lives. It was also noticed that participants assign new meanings to spirituality, life, death, and parental loss through the group process and discover different meanings related to their life experiences. This study is considered to encourage further research encompassing social work, logotherapy, parental loss, and spirituality.

January 2025, [253] pages.
Keywords: [Parental Loss, Logotherapy, Spirituality, Meaning of Life]

1. GİRİŞ

Varoluşun bir parçası olan ve canlı organizmanın kendisini yenileyememesi olarak açıklanan (Tanhan ve Arı, 2006), soyut ve somut boyutları bulunan, hayatın özüne dair manevi yönleri içeren ölüm, anlaşılması zor bir kavramdır (Granot, 2005). İnsan yaşamında reddedilemez bir olgu olan ölümün (Attepe, 2010), doğası ve anlamına dair sorulan sorulara 'bir başlangıç' ya da 'bir son' gibi karşıt yapılar şeklinde cevaplar verildiği görülmektedir. Ölümün bir başlangıç, bir son, hem bir başlangıç hem de bir son olduğu ya da başka bir duruma geçiş hali olduğuna dair cevaplar, binlerce yıldır verilen en belirgin cevaplar olmuştur (Kastenbaum, 2000). Bu bağlamda tarih boyunca ölümün gizli, bilinmez oluşu ve bunun birey tarafından nasıl deneyimleneceği ve ölümden sonrasına dair birçok husus irdelenmiştir. Ancak bu anlamların ötesinde ölümün geride kalan bireylerin psikolojik durumuna etkisi ve yaşamlarına nasıl bir etkisinin olduğu en önemli hususlardandır. Çünkü kayıp acısı ve ölümün getirdiği problemler, insanı aciz ve biçare bırakabilmekte ve bu durum kaybı deneyimleyen bireylerin varoluşlarını ve yaşamlarını sorgular duruma gelmelerine neden olabilmektedir (Yelboğa, 2023). Dolayısıyla kayıp deneyimi yaşamak, bireyin kendi hayatının sonluluğuna odaklanmasına neden olmaktadır. Hayatın sınırlılığına odaklanmak ise bireyi varoluşsal çerçevede bir anlam arayışına yöneltmektedir.

İnsanın anlam arayışı her bireyin kendi deneyimleri ile şekillenmekte olup anlam kişiye özgü bir fenomendir. Buna karşın indirgemeci ve mekanik yöntemler kullanarak insan hayatını anlamaya çalışan teoriler ise sınırlayıcı bir anlayış sunmaktadır (Yeşilçayır, 2022). Frankl'ın varoluşçu yaklaşımı ise acıda anlam bulmanın önemi vurgulanmaktadır. Yaşamda bir amaç olduğu gibi acıda ve ölümde de bir amaç olmalıdır. Her insan kendi amacını bulmak ve bu amaca yönelik sorumluluğu kabul etmek zorundadır (Selçuk, 2022). Ayrıca maneviyatın da hayata anlam ve amaç kazandıran bir niteliği olup dünyayı ve hayatımızı anlamlandırmamızla ilişkili olduğu görülmektedir (Mathews, 2009). Özellikle de ölümü anlama ve kabullenme ve insanın hayat amacını anlamlandırması gibi hususlarda rehberlik eden maneviyat, dayanıklılığa ve ölümün anlamlandırılmasına destek sunarak yas sürecinin daha sağlıklı bir biçimde deneyimlenmesine imkan sunmaktadır (Yelboğa ve Abay, 2024). Bu bağlamda acı, suçluluk ve ölüm kavramlarında anlam bulmaya vurgu yapan logoterapi (Frankl, 2020), kuramının kayıp

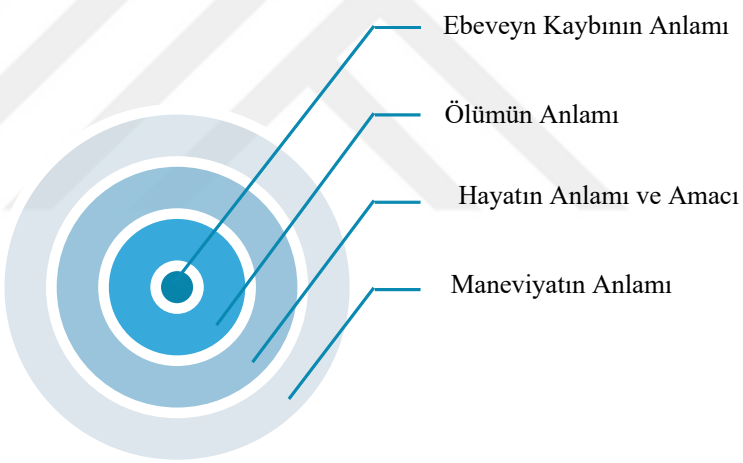
sürecinde deneyimlenebilen acı, suçluluk ve sonluluk fenomenlerini anlamlandırmada önemli bir işlevi olduğu söylenebilir. Ayrıca logoterapi insanın bütüncül bir bakış açısı ile değerlendirilmesine de önem vermektedir. Bu nedenle maneviyat ve logoterapi perspektifi, kaybı ve ölümü anlamlandırmadaki işlevsellik açısından uyumlu bir yapı sergilemektedir. Dolayısıyla kayıp deneyimleyen bireylerle yapılacak anlam odaklı çalışmalarda logoterapi ve maneviyat temalarının birlikte kullanılmasının önemi artmaktadır. Nitekim Nilsson (2018), varoluşsal kökenli çalışmaların bir fenomenin anlaşılması ve keşfedilmesinde önemli bir rol oynadığını ve bu çalışmaların genellikle logoterapi ve maneviyata duyarlı bir zeminde inşa edildiğini ifade etmiştir. Muselman (2012) da manevi ve dini perspektifin yas sürecindeki önemine vurgu yapmaktadır. Ameli (2016) ise logoterapinin temel ilkeleri açısından asıl amacın, danışanın yaşamdaki anlam potansiyellerini keşfetmesi ve gerçekleştirmesi olduğunu vurgulamaktadır. İnsanın anlam bulmasında ise maneviyatın da önemli bir işlevi olup Frankl'ın beyanlarına göre logoterapinin maneviyat ve din ile ilişkisi oldukça derindir. Dolayısıyla logoterapi sürecine, maneviyatın dahil edilmesi mümkündür (Okan ve Ekşi, 2017). Nihai olarak kayıp deneyiminin, anlam ve maneviyat bağlamında ele alınması ve anlamların keşfedilmesinde logoterapi perspektifinin kullanılması önemli görülmektedir.

Bu araştırmada ebeveyn kaybı deneyimleyen üniversiteli gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın nasıl bir anlama sahip olduğunun anlaşılmasını amaçlanmaktadır. Söz konusu amaç, logoterapi perspektifine ve maneviyata duyarlı sosyal hizmet anlayışına dayanılarak tasarlanmıştır. Fenomenlere yüklenen anlamın anlaşılmasında fenomenolojik yönteme dayalı olarak gerçekleştirilen derinlemesine görüşmeler ve bireysel anlamların derinlemesine keşfedilmesi amacıyla, varoluşçu sosyal hizmet anlayışına istinaden logoterapi ve maneviyat odaklı grup çalışması planlanmıştır. Araştırma verilerinin yorumlanmasında ise yorumlayıcı fenomenolojik analiz (IPA) yaklaşımı tasarıma dahil edilmiştir. İfade edilen kuramsal çerçeve bağlamında, çalışmanın doğası gereği; hayatın anlamı ve amacı, ebeveyn kaybı, maneviyat ve ölüm temalarına odaklanılmıştır. Söz konusu fenomenlerin anlaşılmasına odaklanan çalışma doğrultusunda araştırma sorusu oluşturulmuştur. Oluşturulan ana araştırma sorusuna daha derinlikli bir cevap alabilmek için ilgili temalarla ilişkili olarak alt sorular inşa edilmiştir.

Bu araştırma genel hatları ile yukarıda izah edilmiştir. Bu kısmı takiben araştırmanın konusuna ve önemine, araştırmanın amacına, araştırmanın sınırlılıklarına, araştırma kapsamında yer alan literatüre değinilecektir.

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın konusu, ebeveyn kaybı deneyimlemiş gençlerin hayat anlamlarının ve amaçlarının maneviyata yükledikleri anlamlar perspektifinde anlaşılmasına odaklanmaktadır. Ebeveyn kaybının deneyimlenme yaşı ile ilişkili olarak; ebeveyn kaybının nasıl bir anlamının olduğu, kayıpla ilişkili olarak ölüme nasıl bir anlam yüklendiği, kaybın bireylerin maneviyatlarını nasıl biçimlendirdiği, kaybın ve maneviyatın anlamının bireylerin hayat anlamlarını ve amaçlarını nasıl biçimlendirdiği gibi soruların cevabı araştırma çerçevesine dahil edilmiştir. Söz konusu hususlar aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir.



Şekil 1. 1: Araştırmanın Odaklandığı Fenomenolojik Çerçeve

Ebeveyn kaybının bireyin kendi ölümünü hatırlatması bağlamında, hayatın sonluluğu fikrini tetiklediği ve böylelikle hayatın anlamının ve amacının sorgulandığı, hayat anlamının ve amacının şekillenmesinde ise maneviyatın önemli bir rolünün olduğu ifade edilmektedir. Kayıp sonrasında ise bireyin değişen anlam dünyasının anlaşılması önemli olup maneviyat ile derin ilişkisi olan logoterapi bireyin hayatın anlamına ve amacına odaklanmasını sağlamaktadır (Stroebe ve Schut, 2015; Guttmann, 2008; Yelboğa ve Abay, 2024; Mathews, 2009; Hibberd, 2013; Okan ve Ekşi, 2017; Hutzell, 1986). Yukarıdaki şekilde de söz konusu bağlamlar ifade edilmekte olup çalışma sürecinde söz konusu anlamların anlaşılmasında fenomenolojik

yönteme dayanan derinlemesine görüşmeler planlanmıştır. Ebeveyn kaybı yaşamış gençler tarafından yeni anlamların keşfedilmesinde ise logoterapi perspektifi ve maneviyata duyarlı bakış açısı sürece dahil edilmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Hayat her zaman için planlanabilen ve yönetilebilen bir süreç değildir. Bu bağlamda ölüm bir gerçeklik olup çocuklar kaçınılmaz biçimde bu gerçekle yüzleşecektir. Çocuk sevilen kişinin kaybını, yaşına ve gelişim dönemine uyumlu biçimde deneyimlemektedir. Kayıpla birlikte gelen yas sürecinin ise sağlıklı bir şekilde yaşanması önemlidir. Yas bir süreci yansıtmakla birlikte, *"Neden ben? Neden benim annem? Neden benim babam?"* soruları ile öfke hissi dışarı yansıtılmaktadır. Bitmek bilmeyen sorular ise bireyi çözümsüz kalmaya itmektedir. Bu süreç kaybedilen kişinin olmadığı dünyaya alışmayı ve süreci kabullenmeyi içermektedir (Türker ve Yüce, 2020). Kabullenme, zamana yayılan bir süreç olduğu gibi anlam bulma da yasın kabul aşamasında gerçekleşir. Bu bağlamda yaşanan acı karşısında anlam bulma, beş basamaklı yas sürecinin altıncı aşaması olarak deneyimlenmektedir. Anlam bulmak, bu bağlamda acı ile baş etme imkânı sağlamaktadır. Sevilen insanın neden kaybedildiği bilinemese de kaybı deneyimleyenlerin hayatının devam ediyor olması, kişinin kendi hayatının değerini anlamasını sağlamalıdır (Kessler, 2024). Özellikle de bir kederle yüzleşildiğinde yani acı çekme değiştirilemez olduğunda, en derin anlam açığa çıkmaktadır. Bu bağlamda acı çekmek, logoterapide hayatta anlam bulmaya dair ifade edilen üç gerçeklikten birisidir. İnsanın fani olması ve yanılabilmesi ise hayatta anlam bulmaya ilişkin diğer gerçeklikler olup bu hususlardan insanın kaçması mümkün değildir (Frankl, 2024). Bu nedenle de insanın hayat anlamını yaşam boyu inşa ettiği söylenebilir. Çünkü insan hayat boyu acıya maruz kalabilmekte, hataları sebebi ile suçluluk hissedebilmekte ya da sonluluğu ihtar eden ölümle başkalarının hayatının son bulması ile yüzleşebilmektedir. Frankl (2020), acı ve ölüm gibi fenomenlerde de anlam bulunulabileceğini ancak anlamın keşfedilmesi için mutlaka olumsuz bir deneyime ihtiyaç olmadığına dikkat çekmektedir. Çünkü logoterapide, insanın anlam bulması temel bir güdü olarak görülmektedir. Dolayısıyla da anlam arayışı için mutlaka anlamda bir eksiklik olmasına gerek yoktur. Ayrıca Frankl, hayatta anlam bulmanın kurulan sosyoekonomik sistem tarafından da engellenebildiğine dikkat çekmekte, insanın neotik(manevi-tinsel), boyutunun ihmal edildiğini, bunun da insanın hayatta özgür tercihlerde bulunmasını ve gerçek sorumluluklarını almasını engellediğini ileri sürmektedir. Bu perspektif sonucunda bireylerin hayat anlam ve amacına yönelik çalışmaların önem arz ettiği söylenebilir.

Özellikle de hayatın anlamının sorgulanmasına neden olan kayıp fenomenini deneyimlemiş ve gençlik döneminde olan bireyler söz konusu olduğunda bu önem daha da artmaktadır. Sonuç olarak hayattaki acı, suçluluk ve ölüm gibi önemli deneyimlerin anlamlandırılması, aslında hayatın anlamlandırılması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla söz konusu fenomenleri deneyimlemiş özneler ile yapılacak bir çalışmanın önemi daha çok artmaktadır. Çünkü bu deneyimler, ölümün ve hayatın anlamı üzerinde yoğunlaşmayı beraberinde getirmektedir.

Bu araştırmada yukarıda izah edilen öneme binaen ebeveyn kaybı deneyimi yaşamış bireylerin hayat anlam ve amacına odaklanılmaktadır. Ebeveyn kaybı sonrası çocuğun kendisini anne ya da babasının ölümü ile ilişkilendirerek suçlu bulabilmesi, kayıp yaşayan bir ergenin kendi duygularını anlamsız bulabilmesi, kaybın yetişkinlik dönemindeki yaşam tercihlerini etkileyebilecek etkiye sahip olabilmesi (Bowlby, 2015), düşünüldüğünde hayatın anlamına ve amacına dair bir çalışmanın önemi daha net anlaşılmaktadır. Literatürde kayıp deneyimi sonrasında acının anlamı, hayatın anlamı ve amacına vurgu yapan paylaşımların yer aldığı görülmektedir. Örneğin, psikoloji alanında profesör olan Comechero, kendi kayıp deneyimine ilişkin yazdığı otobiyografi çalışmasında, kaybını logoterapi temelinde izah etmektedir. Logoterapide insanların yaşamdaki anlamı keşfedebilmelerinin yollarından birinin kaçınılmaz acı karşısında takınılan tutum olduğuna vurgu yapmaktadır. İnsanların sevilen kişinin kaybı da dahil olmak üzere her bir durumda nasıl tepki vereceklerine dair seçim yapmalarının mümkün olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Comechero çalışma alanının psikoloji olduğunu, yas içerikli ve yas müdahalesi çalışmalarını teşvik etmede kendi yas deneyimlerini kullandığını ve bunun kendisi için önemli bir anlam ve amaç olduğunu vurgulamaktadır (Comerchero, 2014). Symonds LeBlanc ise babasının ölümünün ardından, yaşadığı acının hayatını nasıl etkilediğini anlamak için çalışmasını gerçekleştirdiğini ifade etmektedir (Symonds LeBlanc, 2017). Buna karşın yapılan çalışmalarda çocukların yas deneyimlerinin genellikle nicel yöntemlerle araştırıldığı, nicel yöntem odaklı çalışmalara odaklanılmasından dolayı da ebeveyn kaybına dair çocukların samimi ifadelerine hala tam olarak ulaşılamadığı ifade edilmiştir (Flahault vd., 2018). Belirli mesleki deneyime sahip bireylerin akademik çalışmalarla kayıp deneyimlerini anlatmasının, literatüre katkı sağlandığı görülmekte olup yukarıda da ifade edildiği üzere ebeveyn kayıp yaşayan bireylerin söylemlerine odaklanan nitel çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Ayrıca Apak (2017), insanın manevi boyutunun bireyin iç alemini anlamlandırmada önemli bir işlevinin olduğunu ve bu bağlamda maneviyatın hayatta bir anlam ve amaç edinmedeki rolünün bilimsel olarak da önemsenmeye başladığına vurgu yapmaktadır.

Bu nedenle de anlamların keşfedilmesinde itici bir güç olarak kullanılan logoterapinin yanında maneviyata duyarlı bir bakış açısı benimsenmiştir. Bu husus logoterapinin insanın manevi yönüne yaptığı vurgu ile de paralellik arz ettiğinden, çalışma kuramsal olarak bireysel anlamların anlaşılması ve keşfedilmesinde önemli bir kuramsal zemine sahiptir.

Boyutsal ontoloji ile fiziksel, psikolojik ve manevi boyut olarak üç boyutta insan doğasını açıklayan Frankl, manevi boyutu piramidin en üst basamağında konumlandırmıştır. Manevi boyut teolojik ve felsefi konuları kapsamaktadır. Frankl'ın kastettiği ve odaklandığı insan, tüm yönleri ile açıklanan insandır. Holistik bağlam vurgusundan dolayı, logoterapi anlayışının sosyal hizmetin kuramsal ve pratik yaklaşımları ile paralel olduğu görülmektedir (Çelik, 2017a). Ancak sosyal hizmetin mesleki açıdan güvenilir olma ve bilimsel kabul edilme telaşı, mesleğin maneviyata dair problemleri görmezden gelinmesine, ilgili tekniklerden ve müdahale yöntemlerinden uzaklaşmasına neden olmuştur. Bu nedenle de insanı teşkil eden en önemli parçalardan olan maneviyat yok sayılarak, insanın öznel ve içgüdüsel alanları ihmal edilmiştir (Apak ve Abay, 2017). Halbuki insan içinde bulunduğu çevresel şartların ve genetik yapısının mahkum kıldığı bir nesne değildir (Bilge ve Taşçı, 2020). Varoluşçu psikoloji de özden bağımsız anlamı reddetmekte, insanın kendisinin anlamını keşfetmesinin, hayattaki esas sorumluluklarından biri olduğunu savunmaktadır (Sezer, 2012). Ancak bilimsel bağlamda insanın öznel anlamlarının anlaşılmasına ve bununla ilişkili olarak manevi yönünün önemsenmesine, hala gereken önemin verilmediği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda maneviyat perspektifinde, insan deneyimlerine değinen nitel çalışmaların önemi daha da artmaktadır. Özellikle de ebeveyn kaybı, hayatın anlamı ve hayatın amacı gibi kişinin maneviyatı ile doğrudan ilişkili konulara odaklanmak, sosyal hizmet literatürü açısından daha değerli hale gelmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışma maneviyatın ebeveyn kaybı deneyimlemiş gençlerde hayatın anlamına ve amacına nasıl bir etkisinin olduğunu anlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Ana Sorusu

Ebeveyn kaybı yaşayan gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın rolü nedir?

Araştırmanın Alt soruları:

- Ebeveyn kaybı deneyimi gençlerde hayatın anlamını ve amacını nasıl etkilemektedir?
- Ebeveyn kaybı deneyimi gençlerin manevi eğilimlerini nasıl etkilemektedir?
- Maneviyat, ebeveyn kaybını ve ölümü anlamlandırmada nasıl bir role sahiptir?
- Kayıp yaşı ile ilişkili olarak ölüme yüklenen anlam, ebeveyn kaybını anlamlandırmada nasıl bir role sahiptir?

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma sürecinde katılımcıların belirli fenomenlere yükledikleri anlamların anlaşılması mümkün olsa da kayıp yaşayan bireylerin bazı duygu ve düşüncelerini ifade etmek istemediği bilinmektedir. Bu durum katılımcıların anlaşılmasındaki 8 aylık süreci kapsayan görüşmelere rağmen bir sınırlılık olarak görülmektedir. Diğer bir husus ise anne kaybı deneyimleyen bireylere ulaşılması ve çalışmaya katılmaları konusunda yaşanılan sınırlılıktır. Newton ve Ohrt (2018), üniversite danışmanlık merkezlerinin öğrencilere ulaşılmada bazı sorunlarla karşılaştığını, yakınları vefat eden öğrencilerin izole davranışlar sergileme ve kampüste gerçekleştirilen faaliyetlerden kaçınma eğiliminde olduklarını, bu nedenle de kayıp deneyimleyen öğrencileri belirlemenin ve onlara ulaşmanın veya belirli destek sistemleri hakkında bilgi almalarının zor olabileceğini ifade edilmiştir. Bu araştırmanın özneleri olan katılımcıların da kayıp deneyimi yaşamış bireyler olması benzer sorunların deneyimlenmesine yol açmıştır. Grup katılımcılarının belirlenmesi aşamasında gerçekleştirilen duyuru süreçlerinde, ebeveyn kaybı kavramını duyduktan sonra çalışmaya katılmak istemediğini ifade eden bazı öğrenciler olmuştur. Çalışma sürecinde kayıp deneyimi yaşadığı bilinen(çalışmadan bağımsız nedenlerle) öğrencilerin geri bildirimde bulunmadığı anlaşılmış olup bu kişiler çalışmaya katılmayı reddeden bireyler kategorisinde değerlendirilmemiştir.

1.5. KAYIP DENEYİMİNE İLİŞKİN ARAŞTIRMALAR

Morrissey vd. (2024), intihar sebebi ile yas tutan bireylerle derinlemesine görüşmeler ve odak grup görüşmeleri gerçekleştirmiştir. Katılımcıların grup sürecinde anlaşıldığını hissettikleri için kendilerini ifade edebildikleri anlaşılmıştır. Farklı ya da benzer yas deneyimlerini dinlemelerinin, grup üyelerinin bakış açılarına katkı sağladığı ve kendi düşünme biçimlerini anlamalarına yardımcı olduğu görülmüştür. Çalışma sonucunda "*Merhametli*

Tanıklık Etmek, Söylenmeyeni Açığa Çıkarmak, Sahiplenmek ve Olasılıklara İnanmak, Süreç ve İnsanlara Güvenmek, Arkadaşlık Bağını Genişletmek" temalarına ulaşılmıştır. Temalarda da görüldüğü üzere kayıp deneyimlemiş bireylerin yeni anlamlar inşa etme süreçlerinin grup süreci ile desteklendiği görülmüştür. MacArtur vd. (2022), kayıp yaşamış kişilerin deneyimlerine odaklandıkları çalışmada, üç tema belirlemiştir. Bu temalar "*yas deneyimini anlamlandırma, yas sürecindeki ilişkiler ve zaman içinde yas*" şeklinde isimlendirilmiştir. Martins vd., (2024) de yas döneminde yedi manevi ihtiyaca dikkat çekmektedir Bunlar; "*Kendiyle, başkalarıyla, çevreyle, daha yüksek güçle veya Tanrı ile bağlantı, bağışlama, umut ve güç, sevgi ve uyumlu ilişkiler, anlam ve amaç, kişisel inançlar ve değerler, manevi uygulamalar, Tanrı veya tanrısallık kavramı ve güven*" şeklinde ifade edilmiştir. Özbay ve Aydoğan (2019), baba kaybını aile yılmazlığı bağlamında araştırmıştır. Çalışmada dört ana tema belirlenmiş olup aile inanç sistemleri temasında; olumsuzluğa verilen anlam, pozitif bakış açısı, değerler ve maneviyat alt temaları yer almaktadır. Tal vd. (2024) ise ergenlik döneminde ebeveyn kaybı yaşamış 38-58 yaş arası yetişkinlerle yaptığı çalışmada "*Destek, Anlamlı Meslek, İnanç, Maneviyat Ve Varoluşun Geçiciliğini Kabul Etme*" temalarına ulaşmıştır. Uno (2024), çoğunluğu ebeveyn kaybı deneyimlemiş "*yas grubu kolaylaştırıcısı*" bireylerin kendi yas deneyimlerine odaklanmaktadır. Katılımcıların;

- Kayba ilişkin, grup sürecinde öğrenme ve büyüme deneyimleri yaşadıkları,
- Kayıp sonrasında anlamın yeniden yapılandırmasına ilişkin bir süreç yaşadıkları,
- Anlam yeniden yapılandırma süreçlerinin acı ile yüzleşmeyi, hayata dair düşünceleri ve kişisel olarak yeni keşifleri içerdiği,
- Anlam yapılandırma süreçlerinde sosyal destek sistemlerinin ve kederlerini bastırmalarının, önemli bir etkisinin olduğu anlaşılmıştır.

1.5.1. Gençlerde Kayıp Deneyimine Dair Araştırmalar

Yakın bir kişinin ölümü gençlerin hayatında derin etkiler bırakabilir. Bu alandaki araştırmalar, genellikle kaybın olumsuz etkilerine yöneliktir. Bu nedenle yas deneyimlemiş üniversiteli gençlere dair muhtemel olumlu deneyimlere dair çok az bilgi bulunmaktadır (Tan ve Andriessen, 2021). Bakelants vd. (2024), üniversiteli gençlerin ve üniversite personelinin önemli hastalık, ölüm ve yas deneyimlerini araştırmış olup bazı üniversiteli gençlerin, üniversiteyi yasın getirdiği olumsuzluklardan "kaçış" olarak gördüğünü iletmiştir. Weaver vd.

(2022), Covid-19 dönemi sonrası, kayıp deneyimlemiş genç yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada, gençlerin yas ile mücadelede değişen hayatlarını anlamlandırmaya yönelik başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini ifade etmektedir. Çalışmada, anlamlı ve destek sunan ilişkilerin, yaşanan deneyimleri paylaşmanın, dua etmenin ya da meditasyon yapmanın yas sürecine destek sunduğuna değinilmiş ve bu bağlamları içeren temalara ulaşılmıştır. Matthews, (2016) de18-25 yaş aralığında 7 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada, "*Ölümle İlgili Deneyimler, Kaybın Üstesinden Gelmek, Değişimler*" şeklinde 3 tema belirlenmiştir. Değişimler temasında "*Hayat Amacındaki Değişim*", *Dünya Görüşündeki Değişim, İnançtaki Değişim*" alt temaları yer almaktadır.

Balk (2001), üniversite öğrencilerinin yas tutma yaygınlığının baz alınarak, kampüste bu öğrencilere destek sunulması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Üniversiteli öğrencilerin kayıp sonrasında, önceden yaşamış olduğu sorunlar dışında, akademik açıdan da bazı sorunlar yaşayabildiği ifade edilmektedir. Bu bağlamda üniversitede yas merkezlerinin kurulması tavsiye edilmektedir. Ayrıca çeşitli yas gruplarını içeren araştırmaların yapılması da önerilmektedir. Tan ve Andriessen (2021) tarafından kayıp deneyimlemiş üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, "*Başa Çıkma Mekanizması Olarak Kederin Paylaşılması, Kederle Başa Çıkma ve Hayatta İlerleme Arasındaki Denge, Öğrenilen Dersler ve Kişisel Gelişim, Ölenlerden ve Devam Eden Bağlardan Değerleri Benimsemek"* şeklinde 4 tema elde edilmiştir. Bu temalar kayba dair paylaşım yapmanın önemini, yaşanan acı sonrasında hayata entegre olmanın önemini, kayıp sonrasında gelişime neden olacak çıkarımlar yapılabildiğini, kaybedilen kişi ile devam eden bağların olduğunu göstermektedir.

1.5.2. Gençlerde Ebeveyn Kaybı Deneyimine Dair Araştırmalar

Ebeveyn kaybı ve sonrasında deneyimlenen yas süreci çok boyutlu bir muhteviyata sahiptir. Bu nedenle literatürde yapılan çalışmaların ebeveyn kaybını farklı temalarla birlikte ele aldığı görüşmüştür. Ayrıca araştırmalar bazen bir tek konu ya da fenomen üzerinden ebeveyn kaybını ele alırken, bazen de çok boyutlu bir bakış açısı ile meselenin ele alındığı anlaşılmaktadır. Ebeveyn kaybı deneyimleyen çocuk ve gençlere ulaşmadaki zorluklara da bazı çalışmalarda yer verildiği görülmüştür. Araştırmalar bazen sadece baba kaybına bazen de sadece anne kaybına odaklanabilmektedir. Bazen de kayıp deneyimleyen bireylerin nitelikleri ya da yaşadığı sorunlar özelinde örneklem seçildiği anlaşılmıştır. Ebeveyn kaybının hangi bakış açısı ile incelendiği, kaybın ne ile ilişkili olarak ele alındığı ve çalışmaya katılan bireylere ait niteliklerin seçimine ilişkin araştırmalar çeşitlilik arz etmektedir.

Murrell vd. (2018), 18 yaşından önce yaşanan ebeveyn kaybının hayat boyu sürecek etkileri olabileceğini, bu durumun üniversite öğrencileri için daha zor bir sürece dönüşebildiğini beyan etmiştir. Bu bağlamda kampüste yas odaklı müdahalelerin önemine değinmektedir. Baba kaybı deneyimlemiş 15-18 yaş aralığında olan 7 kız ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların yas süreci "*ilk tepkiler*" ve "*sürekli tepkiler*" şeklinde tanımlamıştır. İlk tepkilerde şok, reddetme ve kafa karışıklığı hakimken, sürekli tepkilerde üzüntü ve uyum yer almaktadır (Namvaran vd., 2023). Kazemi vd. (2023), ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin, baba kaybı sonrası akademik güçlerine ilişkin gerçekleştirilen çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinin kayıp sonrası deneyimlerini ve bakış açılarını derinlemesine ele almada uygun bir yöntem olduğunu iletmiştir. Çalışma sonucunda ise "*okul ile ilgili destek, kişisel güçler, uzman desteği, kişilerarası güç ve sosyal güçler*" olmak üzere 4 tema tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmanın ebeveyn kaybı yaşamış ergenlere dair destek ve müdahale içeren stratejiler açısından önemli olduğuna değinilmiştir. Çalışma sonuçlarında akran desteğinin, birinci derece yakınlığa sahip akrabaların ve geniş aile desteğinin, yas sürecindeki rolüne de değinilmektedir. Bu bağlamda yasa ilişkin olsun ya da olmasın sosyal destek sistemlerinden, yas sürecinde alınan desteğin önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Cerami-Guarino (2023), 24-30 yaş aralığında 12 genç yetişkin ile müziğin kayıp acısının atlatılmasına nasıl yardımcı olduğuna odaklanmıştır. Çalışma sonucunda "*Kaybın Bağlamı, Ebeveynin Kaybına Verilen Tepki, Vefat Eden Ebeveynin Yokluğunda Yaşanan Dönüm Noktaları, Müzikte Teselli Bulmak*" isimli temalara ulaşılmıştır. Clarke (2008), ebeveyn kaybı deneyimlemiş 18-30 yaş aralığındaki 10 kişi ile gerçekleştiği çalışmada kayıp öncesi zamanı, duygusal dengesizliği, yaşanan çaresizlik, korku, suçluluk duyguları, rol ve sorumluluk değişimlerini, aile içindeki ilişki değişikliklerini, anlaşılmadığını ve desteklenmediğini hissetmeyi, anlam bulmayı ve kabullenmeyi içeren bazı tema ya da alt temalara ulaşmıştır. Sonuç olarak ebeveyn kaybı ile yüzleşmek, kaçınılmaz bir biçimde kişisel değişimle sonuçlanır. Böylelikle de ölümün, yaşam döngüsünün ayrılmaz parçası bir olduğu gerçeği ortaya çıkar. Bu süreçte bireysel dayanıklılığın kullanılması gerekli olup inancın sınanması ve manevi açıdan tekrar canlanmak durumunda kalırız. Bu süreç oldukça yoğun olup sosyal hizmet uzmanı yeni bir keşif yolcuğunda kişisel ve manevi açıdan danışana yardımcı olur (Angell vd., 1998). Yas sürecinde de maneviyat önem arz etmekte olup holistik anlayış gereği logoterapinin sosyal hizmet uygulamalarında kullanılması mümkündür. Özellikle de varoluşçu söylemlerin insanların "varoluşuna" ve "acılarına" odaklandığı düşünüldüğünde

sosyal hizmet uzmanı bu fenomenlerin anlaşılmasında önemli bir rol üstlenmektedir (Beki, 2020; Çelik 2017a; Tajima, 2014).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. EBEVEYN KAYBI

Her insan hayatı boyunca üstesinden gelebileceği sayısız olay ve sorun ile mücadele etmektedir. Ancak kayba neden olacak bir tehdit, kayıp ya da sevilen bir insanın beklenmedik ölümü, hayatı belirgin bir şekilde etkileyen önemli deneyimlerdir (Özel ve Özkan, 2020). Ebeveynin ölümü ise, kişiyi derinden sarsabilmekte ve kendilik algısının bozulmasına neden olabilmektedir. Ebeveyn kaybı deneyimleyen kişi kayıp sonrasında hayata nasıl devam edebileceğine dair sorularla mücadele edebilmektedir (Ridgway, 2023). Sevilen bir kişinin kaybı, acı veren bir deneyim olup (Bildik, 2013), bu yönüyle ölüm gerçekliği hayatın anlamını bulmaya çalışan bireylerin kaçınılmaz olarak karşılaşacakları bir kavramdır (Tümlü, 2013). Sonuç olarak kriz durumu olarak nitelendirilebilen, sevilen bir insanın ya da hayatına anlam ve amaç kazandıran değerli bir idealin kaybı "Hayatın anlamı nedir?" sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Her birey ilk olarak bu sorudan başlar ve ardından "Neden hayatta kalalım? Neden acı çekiyoruz? Neden yaşamaya devam edelim? Acı çekmektense hayatı sonlandırmak daha iyi olmaz mı? Her halükarda öleceksek hayatın bir değeri var mı?" gibi soruları sormaya devam eder (Guttmann, 2008). Bununla birlikte yaşam statik bir biçimde devam etmez, aksine sürekli değişken bir şekilde deneyimlenir. Bu nedenle de kişinin zorlukların üstesinden gelme ya da ikilemleri yönetebilme becerisi, gelecek yaşam deneyimleri için bir temeldir. Örneğin çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşamak, duygusal açıdan yıkıcı bir deneyim olup uzun vadeli etkileri sebebiyle ciddi bir dezavantajdır (Schafer, 2009). Ayrıca kayıp deneyimi bireysel bağlamlar dışında, sosyolojik bir temele dayanan ilişkisel bağlamları da içermektedir. Bu ilişkisel bağlam aile ve daha geniş bağlamdaki sosyal ilişkilere ve etkileşimlere vurgu yapmaktadır(McCarthy vd., 2023). Nihai olarak kayıp sonrasında yaşam deneyimlerine ve bu deneyimlerdeki anlama ilişkin süreç, insani bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu fenomen psikolojik, sosyal ve manevi boyutları içeren geniş bir bağlamda inşa edilmektedir. Dolayısıyla ebeveyn kaybı; ölümün anlamı, hayatın anlamı, maneviyatın anlamı ve psikososyal boyut gibi girift bir bakış açısı ile irdelenmesi gereken bir deneyimdir.



Şekil 2. 2: Ebeveyn Kaybının Anlamı ile İlişkili Faktörler

(Granot, 2005)'den derlenmiştir.

2.2. EBEVEYN KAYBININ PSİKOSOSYAL BOYUTU

Kayıp deneyimi psikososyal bağlamda çocuğun kişiliği, deneyimleri, ölen kişi ile olan bağı, sosyal çevrenin etkisi, aile tutumu, ölümün oluş şekli ve nedeni ile ilişkili biçimde değişkenlik göstermektedir. Ayrıca çocuğun kayıp süreci ile baş etmesinde etnik faktörler, cenaze töreni ve yas sürecini deneyimleme de etkili olmaktadır. (Yıldız, 2004). Dahası, bu faktörler karşılıklı ilişki halinde olup her biri bir değişken olmaktan ziyade, dinamik bir süreci teşkil ederler. Bu nedenle aile üyelerini bireysel boyutta, karşılıklı etkileşimleri dahilinde ve aile dışındaki sosyal etkileşimleri ile değerlendirmek gerekmektedir. Bu bakış açısından her bir aile üyesinin kayba uyum sağlaması, değişen aile ve bu değişimlerle başa çıkmak için önemli görülmektedir. Bu ilişkisel perspektife rağmen yas teorisinde bireysel değerlendirme paradigması hakim olup (Breen vd., 2019), literatürde yer alan çalışmaların da genellikle bireysel bağlamda ve psikopataloji odağında yürütüldüğü görülmektedir. Söz konusu çalışmalarda; Tyrka vd.(2008), onlarca yıldır devam eden araştırmaların, çocukluk çağında ebeveyn kaybı deneyimlemenin bireylerin psikopatolojik sorunlar yaşamasında neden olduğuna dair veriler sunduğunu ifade ederken, Birtchnell (1970), ebeveyn kaybının depresyona neden olan faktörlerden birisi olabileceğini ancak bu ilişkinin daha fazla çalışma ile belirlenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bu değerlendirmelerle birlikte ebeveyn kaybının 18 yaşından önce deneyimlenmesinin depresyonla ilişkili olduğu, 18 yaşından önce ebeveyn kaybı yaşayan kişilerin ise 2,16 kat oranında depresyona yakalanma olasılığının arttığı belirtilmiştir (Simbi vd., 2020). Ayrıca psikolojik boyutta ebeveyn kaybı deneyimleyen çocukları temsil eden örneklem bulmada zorluk yaşanıldığı ve metodolojik yönden titiz araştırmaların sınırlı

olduğu da bilinmektedir. Bu nedenle de ebeveyni vefat etmiş çocuklara dair sonuçlar zorunlu olarak geçici nitelik taşımakla birlikte, bazı tutarlı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Ancak, klinik boyutta olan çocuklar dahil edilmediğinde, psikiyatrik sorunlar sadece bir azınlığı temsil etmektedir (Dowdney, 2000). Ölüm, ölüm süreci ve yas hususunda önemli derecede interdisipliner ve uluslararası alanyazın mevcut olmasına rağmen, ölüme yönelik tepkileri araştıran literatür birey merkezli bakış açısı tarafından domine edilmiştir. Halbuki kayıp sonrasındaki süreçte "aile" ve "ilişkisellik" birbirleri ile son derece ilişkili kavramlar (McCarthy, 2023), olup kaybın anlamının bu perspektifleri de kapsayan bir anlayışla ele alınması gerekmektedir. Anlam ya da kaybın anlamı bireysel bir ifade biçimini yansıtmakla birlikte, aile ve sosyal çevrenin anlam inşasındaki rolü ve etkisi reddedilemez bir gerçekliktir. Dolayısıyla bireysel faktörler kadar aile ve sosyal çevre de dinamik bir süreç olan kaybın anlamlandırılmasında etkilidir.

Ebeveyn kaybının etkilerine ailede yaşanan değişimler bağlamında bakıldığında; aile yapısının olumsuz etkilendiği ve ailenin işlevsel rollerini yerine getirmekte zorlandığı görülmektedir. Kayıp sonucunda çocukların bu duruma uyumu, yetişkin bireylere kıyasla daha zorlu olabilmektedir. Bu sürece uyum sağlamada yaş, gelişim özellikleri ve olgunlaşma gibi önemli değişkenler, ölüme yüklenen anlamı ve kayba verilen tepkiyi etkilemektedir (Kadim, 2023). Örneğin anne kaybı yaşayan çocukların deneyimlerine odaklanan çalışmada, kayıp sonrası evdeki deneyimleri ile sosyal ortamlardaki deneyimleri arasında belirgin bir şekilde farklılık ortaya çıkmıştır. Ev içi yaşamın neredeyse tüm yönleri kayıptan etkilenmişken ev dışındaki hayat, çocuklara yas sürecine ara verme imkânı sağlamıştır. Ancak, okula dönüşle birlikte meydana gelen yaşamsal değişimler kaybı daha da belirginleştirmiştir (Holmgren, 2022). Ayrıca ciddi hastalık sebebi ile ölüme yakın olan ebeveyne sahip olan her yaştan çocuğun**,** günlük hayatlarını yönetebilecek birçok strateji geliştirebildiklerini gösteren birçok çalışma da bulunmaktadır. Ancak yine de çocukların bu süreci deneyimlerken "normal" yaşama devam etme ihtiyacı hissettikleri anlaşılmaktadır. Okuldaki öğretmenlerle, akranlarla ve diğer önemli kişiler ile açık iletişim, çocukların yaşları ve ihtiyaçları baz alınarak, çocukların bu süreç ile yüzleşmesi açısından önemlidir (Fu vd., 2023). Görüldüğü üzere çocuğun kayıp öncesindeki yaşam alışkanlıklarına tekrar dönebilmesi önemli görülmektedir (Yıldız, 2004). Ayrıca kayıp deneyimleyen çocuklara ilişkin depresyon ve anksiyete konularına dair çok sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen, çocukların kayıp üzüntülerinin nedenlerini anlamaya daha az önem verildiği (Raveis vd., 1999), kayıp acısının hafifletilmesine odaklanıldığı, aile hayatının

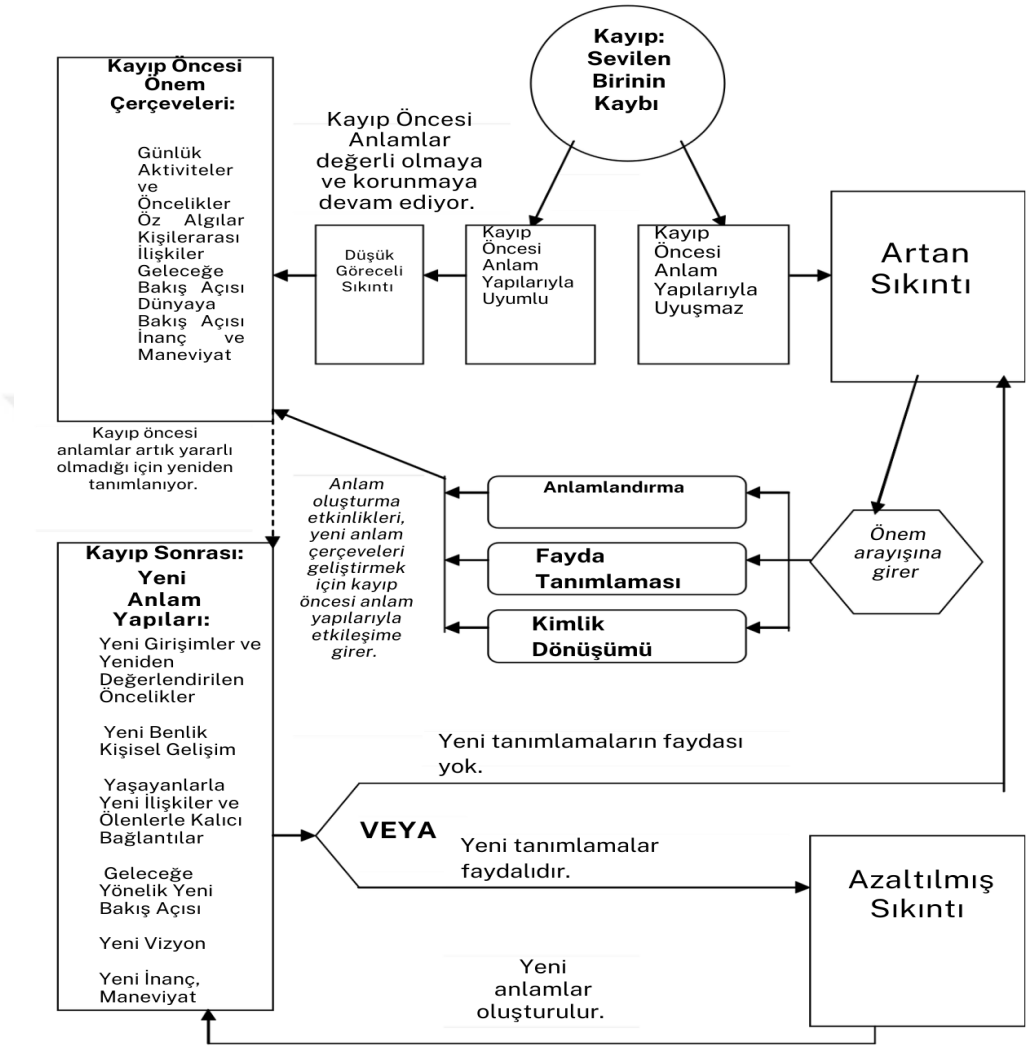
yeniden inşa edilmesi ve kişilerin deneyimlerinin anlaşılması hususlarına daha az dikkat edildiği görülmüştür (Craig, 1977). Halbuki ailelerin yasla başa çıkma sürecinde hem kişisel hem de aile işlevselliği bağlamında önemli bir rolü bulunmaktadır. Dolayısıyla aileler sadece yas ile baş etmede değil ayrıca süreçteki diğer zorluklara da çözmeye katkıda bulunur (Stroebe ve Schut, 2015). Sonuç itibariyle ebeveyn kaybı deneyiminde, psikolojik ve sosyal faktörlerin birbiri ile önemli bir ilişki içinde olduğu, bu etkenlerin birey ve aile için kayıp sonrası işlevsellikte kritik rol oynadığı görülmektedir.

2.3. ÖLÜM VE EBEVEYN KAYBI BAĞLAMINDA ANLAMIN SORGULANMASI

İnsanların kayıp deneyimi sonrasında söz konusu kaybı anlamlandırmak ve kendi deneyimlerini anlamak için aile içinde ya da sosyal hayatlarında ortak anlamları bulmaya çalıştıkları bilinmektedir (Barboza vd., 2022). Dolayısıyla bireyler ve topluluklar tarafından ölüme yüklenen anlamlar, hayatın anlamı ve değeri için mihenk taşı olmuştur (Byock, 2002). Ebeveyn kaybı da benzer biçimde çocukluktan yetişkinliğe değin geniş kapsamlı etkileri olabilen bir deneyim olup (Holland, 2001), kaybı deneyimleyen çocuk yaşam boyu sürecek değişimlerle birlikte dünyaya ve kayıp deneyimine yeni anlamlar yüklemektedir(Granot, 2005). Ayrıca anlamlandırma ile ilişkili olarak, kayıp süreci posttravmatik büyüme ile de sonuçlanabilir. Bu durum çok içsel bir deneyip olup dışarıdan gözlemlenmesi mümkün olmayabilir. Uzman rehberliğinde hayata geçirilen bu dönüşüm sonucunda, kaybedilen kişi ile uyumlu bağ devam ettirilerek yasın acısı anlam kazanır. Bu durum acının ortadan kalktığı anlamına gelmez; fakat kayıp deneyimi, hayatı yeniden değerlendirmeye ve değerli değişimler oluşturmaya sebep olduğu için kayıp acısı hafifletilir (Calhoun vd., 2010).

Sevilen kişinin ölümü oldukça acı verici bir deneyim olabilir. Ayrıca yas, sağlığa dair olumsuz etkilerinin dışında yas tutan kişinin kendi ölümü ile de ilişkili bir konudur(Stroebe ve Schout 2015). Bu bağlamda ölümün anlamı; ölüm kaygısı, yas ve ölümlü olmanın farkındalığı gibi konuları da içermektedir(Honey ve Dark-Freudeman, 2024). Ölüme karşı yaşamı daha pozitif ve yoğun yaşayabilme imkanı sunan ölüm farkındalığı, insanın yaşamını anlamlı kılmakla birlikte (Tanhan ve Arı, 2006), ölümü düşünmek hayat anlamının sorgulanmasına neden olabilmektedir (King ve Hicks, 2021). Ayrıca ölümün yakınlaştığı dönemde daha organize biçimde hayatı değerlendirmek için acele edildiği ve zamana varoluşsal açıdan daha fazla önem verildiği görülmektedir (Arrieira vd., 2017) Nihai olarak ölüm düşüncesinin, ölüm farkındalığının ya da ölüme daha fazla yakın olma durumunun, hayatın anlamının

sorgulanmasına neden olduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamın sorgulanmasında kayıp ve ölüm başat bir rol üstlenmekle birlikte, anlam arayışı bireyin kendi dünyasındaki birçok sistemden etkilenmektedir. Gillies vd. (2006), bu durumu aşağıda yer alan şekille özetlemiştir.

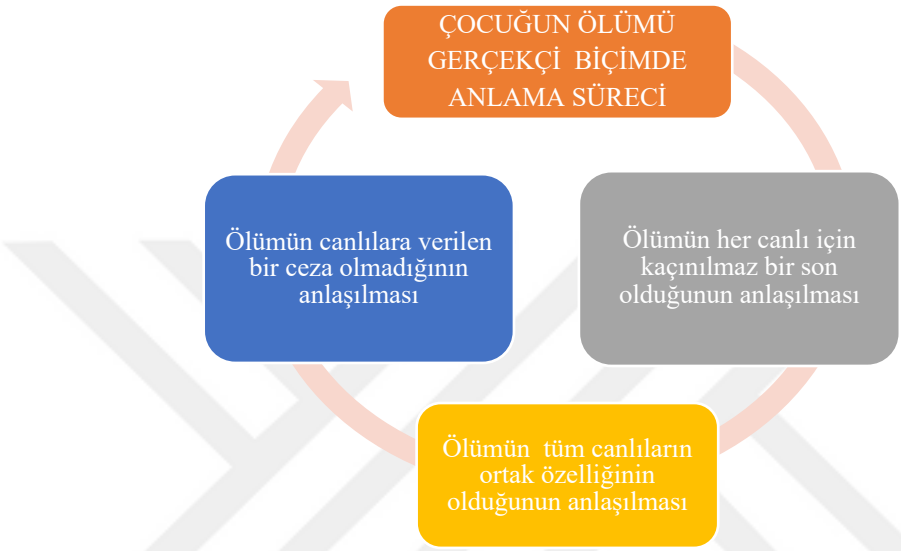


Şekil 2. 3: Sevilen Birinin Kaybına Tepki Olarak Anlam Yeniden Yapılandırma Yollarının Modeli

Gillies vd. (2006).

Ölümün algılanış biçimi kavramsal olarak ölüme yüklenen anlama, çocuğun gelişim düzeyine ve kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır (Yıldız, 2004). Çocukların bu süreci deneyimlerken ebeveynlerinin hastalıkları ve yakında ebeveynlerinin deneyimleyecekleri ölüme ilişkin, bilgilenme ihtiyacı içinde oldukları görülmektedir (Fu vd., 2023). Ancak çocuğun bu anlamları idrak etmesi ise yaşı, zihinsel gelişimi ve sosyal çevrenin etkisi bağlamında ele alınması gereken çok boyutlu bir durumdur. Bu nedenle gelişim dönemine özgü olarak ölümün açıklanması önem arz etmektedir (Sezer ve Saya, 2009). Ölüm, insan hayatının

varoluşsal bir gerçeği olup ölümün kavramına yüklenen anlam, zihinsel gelişim, yaş ve sosyal çevre değişkenlerinden etkilenmektedir. Dolayısıyla ölümün, hayat sürecindeki bir gerçeklik olarak anlaşılması önem arz etmektedir. Ölümü gerçekçi bir biçimde anlamaya dair, Granot (2005), tarafından belirtilen hususlar aşağıda şekille ifade edilmiştir. Bu süreçte çocukların ölümü gerçekçi bir biçimde anlamlandırabilmesi için üç önemli nokta olduğu vurgulanmıştır.



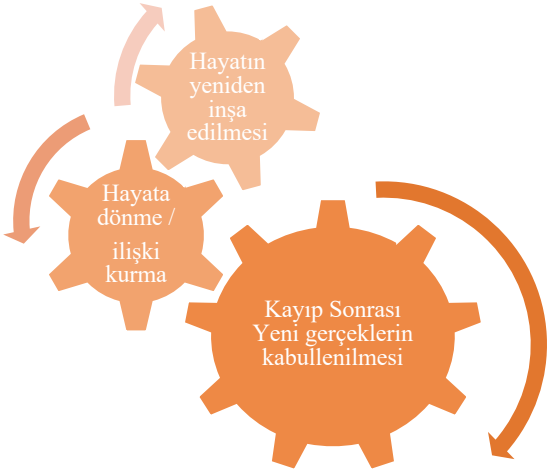
Şekil 2. 4: Çocuğun Ölümü Gerçekçi Biçimde Anlama Süreci

(Granot, 2005)'den derlenmiştir.

Yukarıdaki şekilde ölüme atfedilen anlamlar; kaçınılmaz son olması, tüm canlıları kapsaması ve bir ceza olarak algılanmaması gerektiği şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca bu süreçte yaş faktörü de ölümü anlamak için önemli olup yapılan araştırmalarda; Aydın (2015), 48-59 aylık ve 60-72 aylık çocuklar karşılaştırıldığında doğum ve ölümü anlamada yaşa bağlı farklılıklar bulunduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2013), ise 8-13 yaş grubunda bulunan çocukların ölüm kaygısını teorik açıdan incelemek için çocukların ölüme dair kaygı düzeylerini farklı değişkenlerle karşılaştırmıştır. Araştırmada çocukların yaş, cinsiyet, kayıp tecrübesi ve yetişkin bireylerle iletişim düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeylerine pozitif anlamda yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. 11-14 yaşları arasında ebeveyn kaybı yaşayan ergenler, 15-18 yaş aralığındaki ergenlere kıyasla ebeveyn kaybına uyumda daha çok zorluk yaşamaktadır. Bu durum muhtemelen erken dönem ergenlerin (11-14) soyut işlem döneminin henüz tamamlanmamış olması, ölüm ve kayıp hakkında soyut düşünmemeleri ile ilişkilidir. Orta yaştaki ergenlerin (15-18) ise ölümü daha rasyonel şekilde anlayabilmekte olduğu bulunmuş olup bu bireyler

duygularını daha iyi kontrol edebilmektedir (Coşkun, 2009). Bu sonuçlar, ölümü ve kayıp deneyimini anlamlandırmada kişilerin gelişim düzeyinin ve diğer yaşam deneyimlerinin önemli olduğunu göstermektedir. Psikososyal gelişimle birlikte bilişsel olgunluktaki artış, ölüm ve kayıp kavramlarının daha gerçekçi biçimde anlaşılmasına ve duygusal bağlamda uyum problemi yaşanmasına neden olmaktadır.

Zihinsel gelişim ve geçmiş öğrenmelerle paralel biçimde, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin ölümü anlamlandırmada etkili olduğu görülmektedir. (Sezer ve Saya, 2009). Ergenlik döneminde olan çocuğun ise travma deneyiminin, ebeveynlerini, yakınlarını, okulunu veya yakın çevresini doğrudan etkilemesi, ergenin normal gelişiminin de olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Ölüm, yabancılaşma ve riskli davranış ergen bireyin zihnini bu dönemde meşgul etmek olup travmatik olaydan sonra bu hususlar daha da belirgin hale gelebilir. Ayrıca çocuğun ya da yetişkinin, sevilen kişinin kaybı sonrasında, acıyı kabullenmesi ve yaşama devam etmesi yıllarca sürebilmektedir. Ergenlik dönemi beraberinde birçok biyolojik ve psikososyal değişimi getirmekte, kendisinde ve sosyal ilişkilerinde değişim ve keşifler yaşayan ergen birey, travmatik durumlara içinde bulunduğu döneme özgü tepkiler verebilmektedir. Ayrıca kayıp acısını kabullenmenin, basit bir durumdan ziyade adapte olunan ve yaşamla deneyimlenen bir süreç olduğu anlaşılmaktadır. Travmatik yas sürecinde, kayıp acısını kabullenmeye dair süreç kayıp sonrası gerçeklerin kabulü, hayata dönme ve hayatın tekrar inşası süreçleri çocuk ya da yetişkin için yıllarca sürebilmektedir (Zara, 2011). Kayıp deneyiminin, karmaşıklığı içinde barındıran ergenlik çağında deneyimlenmesi daha önemli sorunlara neden olabilirken. Yetişkinlik döneminde ise çocuk ve ergen bireyden farklı olarak inanç sistemi, kültür ve yaşam biçimi ölüme dair duyguları ve bakış açısını etkilemektedir (Sezer ve Saya, 2009). Ancak kaybın deneyimlenme yaşından bağımsız olarak Zara(2011), tarafından beyan edilen, kayıp yaşayan bireylerin deneyimledikleri aşamalar aşağıda şekil ile ifade edilmiştir.



Şekil 2. 5: Çocuğun ya da Yetişkinin Kayıp Acısını Kabullenme Süreci (Zara, 2011)'den Uyarlanmıştır.

Anlam arayışının insanın doğuştan potansiyellerinde barındırdığı ve bazı dönemlerde daha dinamik bazı dönemlerde ise arka planda kalan bir güdü olduğu bir gerçekliktir. İnsan yaşamının önemli bir kısmında yaratılışına ve varoluşuna dair sorgulama ve arayış içerisinde olmuştur. Gerçekçi ya da irrasyonel cevaplarla varoluşunu anlamlandırmaya çalışmıştır. Bu bağlamda yaratılma ve var olmaya dair sorgulama süreci en yoğun biçimde gençlik döneminde deneyimlenmektedir (Ayhan, 2018). Varoluşsal sorgulama en yoğun şekilde gençlik döneminde yaşanmakta, varoluşsal boşluk neticesinde ise değerlerin anlamsızlaşması riski ile karşılaşılmaktadır (Şanlı ve Ersanlı, 2015). Örneğin; annesini kanser sebebiyle kaybeden Macy (2013) de, kaybın anlamını, kendi tutumu ve iradesiyle inşa ederek kaybın ardından gelen sorulara seçimleriyle cevap vererek, annesinin ölümüne neden olan nedenleri ve kendisine olan tesirini anlamaya yönelmiştir. Macy, kaleme aldığı makalede kayıp ve anlam bulma deneyimlerine ilişkin önemli bilgiler aktarmaktadır. 23 yaşında olan Mary Alexandra Macy, annesini 11 yaşında kanser sebebiyle kaybetmiştir. 18 yaşından sonra 5 yıl boyunca, annesinin ölümünün anlamını araştırdığını ve bu anlamı analiz etmek için çok fazla zaman harcadığını iletmiştir. Annesinin vefatına sebep olan kanserin kökenine dair bilgi edinmek için immünoloji okuduğunu, terapiye giderek psikolojik teorilerle yaşamının gömülü kısımlarını gün yüzüne çıkarmaya çalıştığını ifade etmiştir. Macy, annesinin kaybından sonra acılarında anlam bulabilmek ve bu acılara katlanma amacına anlam kazandırabilmek için çaba sarf ettiğini vurgulamaktadır. Macy 11 yaşında kaybı deneyimlemiş olmasına rağmen anlama dair

sorgulamalarının gençlik döneminde yoğunlaştığı görülmektedir. Ebeveyn kaybının sonuçlarının, yaşam boyu devam edebildiği, sosyal ilişkiler ve yaşamda kritik tercihlere dair etkilerinin olduğu görülmektedir (Macy, 2013).

2.4. MANEVİYAT VE HAYATTA ANLAMA İLİŞKİN TEORİK ÇERÇEVE

Maneviyat insan deneyimlerinde önemi bir rol oynamakta olup (Walsh, 2012), hem günlük yaşamda hem de kayıp zamanlarında etkili bir güç olabilirken(Wortmann, 2008), kayıp sonrasında da manevi açıdan olgunlaşma ve dönüşüm gerçekleşebilmektedir. Maneviyatla ilişkili olarak ebeveyn kaybı sonrasında kabir, ahiret, cennet, cehennem gibi düşüncelerin de insanın zihnini meşgul edebildiği ve bunun kaybedilen kişiye dair bilgi alma ihtiyacından kaynaklandığı söylenebilir (Işık, 2013). Nitekim kayıp deneyimleyen bireylerin dini ve manevi bakış açıları, yas tutan kişilere danışmanlık yapan ruh sağlığı uzmanlarınca da dikkat edilmesi gereken zorunlu bir boyuttur (Muselman, 2012). Bu nedenle kişinin maneviyatı özellikle kayıp sonrasındaki sürecin anlamlandırılmasında ve hayatta bir amaca odaklanılmasında önemli bir güçtür. Ayrıca kişinin maneviyatı ve manevi değerleri, ölümün anlamlandırılmasında oldukça kritik bir rol üstelenmektedir.

Yakın ya da sevilen bir kişinin kaybının çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğu ve anlamın inşasında birçok faktörün etkili olduğu görülmektedir. Özellikle de kayıp sonrası anlam inşası ve maneviyatın anlaşılması bu bağlamda önemli görülmektedir. Ayrıca hayatın anlamı, aşkınlık ve maneviyat gibi kavramların da birbiri ile eşleştiği ya da ilişikli olduğuna dair söylemler bulunmaktadır. Apak(2018), maneviyat kavramına ilişkin, din unsurunun da kilit bir mahiyette olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda maneviyat ve din etkileşiminin, benzerliğinin ve farklılığının açıklanması, maneviyatın muhteviyatının da anlaşılmasına olanak tanır. Alınyazında bu durumu ifade eden dört tür yorum bulunmakta olup aşağıda beyan edilmiştir.

- Din ve maneviyat aynı kavramsal çerçeveyi yansıtır.
- Din ve maneviyat farklı kavramsal çerçeveyi yansıtır.
- Maneviyat ve din birbirini içinde barındırmaksızın varlığını sürdürebilir.
- Maneviyat kavramı din kavramını da kapsamaktadır (Apak, 2018).

(Weathers vd. 2016), da maneviyat için üç tanımlayıcı nitelik olduğunu ve bunların bağlılık, aşkınlık ve hayatta anlam olarak kategorize edilebileceğini vurgulamaktadır.

Kavramsal olarak maneviyatın farklı tanımları olmakla birlikte hepsinde de ortak noktaların yer aldığı görülmektedir.

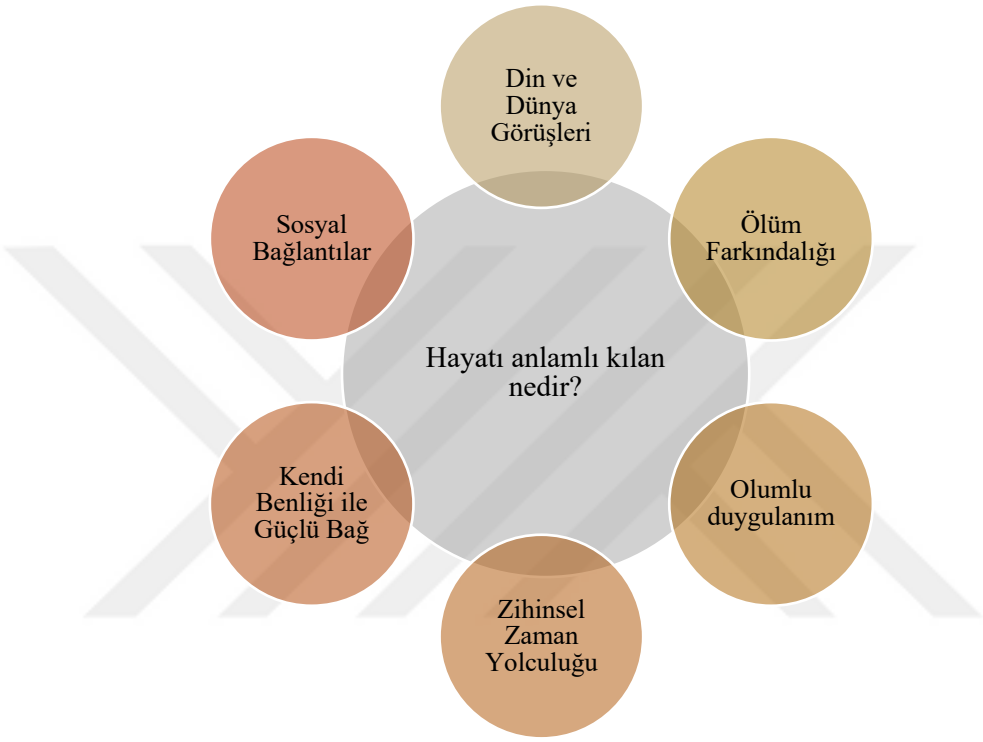
- Maneviyat çok boyutludur.
- Maneviyat her insanın kendisine özgüdür.
- Maneviyat dini inançlardan ya da bağlılıklardan daha geniş bir perspektifi temsil eder.

Maneviyatın niteliksel olarak tanımlanmasında ise tüm tanımlar aşağıda yer alan maddelere atıfta bulunmaktadır. Bunlar:

- Maneviyat aşkın boyutu olan bir kavramdır.
- Kişinin kendisi ile, başkaları ile, doğa ve/veya daha aşkın bir güç ile bağlantısı kastedilir.
- Hayatta anlam bulma bir ihtiyaçtır.

Maneviyata dair önceki kavram analizlerini içeren 47 çalışmanın sonuçlarından yukarıda izah edilen ortak noktalar ve maneviyata atfedilen niteliklere dayanarak bir tanım yapılabilir. "Maneviyat, kişinin kendisine, başkalarına ve/veya daha aşkın bir güce veya doğaya bağlılığı; yaşamda bir anlam bulması ve kişisel olarak günlük yaşamın ve acının ötesine geçme deneyimi yaşadığı bir varoluş biçimidir" (Weathers vd., 2016). Maneviyat gündelik yaşamdaki sıradan benliğin ötesinde olan bir şeyle irtibatı ifade ederken, dindarlık bir inancı, kurumu ya da ritüeli vurgulamaktadır (Wixwat ve Saucier, 2021). Doğu, Batı ve Afrika kökenli ruhsal oluşum temellerinde, insanların bilişsel, duygusal, iradi ve bedensel boyuttan farklı nitelikler taşıdığına inanılır. Bu nitelik, insan ontolojisinin temelinde yer alan ben ötesi(transpersonel) boyuttur. Bu boyut ruh şeklinde isimlendirilmiştir (Hodge, 2000). Görüldüğü üzere maneviyat ister seküler ister dini olsun anlam bulma ile ilişkilendirilmektedir. Maneviyat, insanın diğer varlıklarla kurduğu bağlardan ilahi bir perspektife kadar geniş bir spektrumu temsil etmektedir. Bu anlamı ile manevi boyut ister dünya hayatını, ister ölüm ve ötesi bağlamı veyahut kişinin kendine özgü anlamları içerse de sonuç olarak "anlam" ve "hayatın anlamı" olarak adlandıran bir kavrama tekabül etmektedir. Ancak bazen maneviyat "yazılı olan kurallara" indirgenebilmektedir. Halbuki insanın özünde deneyimlemediği hiçbir kuralın ya da manevi değerin, kişinin hayatında bir karşılığı olmamakta dolayısıyla da hayat anlamlı kılınamamaktadır. Bu bağlamda King ve Hicks (2021), hayatın anlamının, belirsizlik ve gizem içeren boyutlarının bulunduğunu, bu nedenle bu kısmı filozoflara ve din alimlerine bırakmak gerektiğini ifade etmiştir. Bunun yerine, insanların hayatın anlamı olarak

nitelendirdiği öznel deneyimlerin bilimsel bir bakış açısı ile ele alınmasını tavsiye etmektedir. Ayrıca insanların anlam olarak tanımladıkları bir şeyi farklı derecelerde deneyimledikleri ve aktarabilecekleri varsayılmaktadır. Bu nedenle, verilerin öznel halinin bize ne anlattığı, önyargısız şekilde dinlenilmelidir. Literatürde bu sorunun cevabı farklı yaşam deneyimleri ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda yaşamda anlam deneyimi sağlayan değişkenler aşağıda sunulmuştur.



Şekil 2. 6: Yaşamda Anlam Deneyimi Sağlayan Değişkenler

King ve Hicks (2021)'den derlenmiştir.

2.5. LOGOTERAPİ: ACININ ANLAMI VE VAROLUŞSAL ANLAM ARAYIŞI

Varoluşçu felsefe ve terapi insana, varoluşsal zeminde ve insanlığın gerektirdiği yöntemlerle yardımcı olmaktadır. İnsani sorun ve gereksinimlere odaklanan sosyal hizmet alanı, varoluşçu anlayışa benzer ilkelere sahip olup ölüm, anlam arayışı, özgürlük, sorumluluk, yalnızlık gibi ortak temalara sahiptir. Bu nedenle dezavantajlı ve kırılgan şeklinde ifade edilen bireylerle yapılan çalışmalarda, varoluşçu yaklaşım daha etkin kullanılabilmektedir (Çelik, 2017b). Bununla birlikte varoluşçu terapi şeklinde ifade edilen terapinin ise tek bir türü bulunmamakta ve her biri farklı özellikler arz etmektedir. Varoluşçu terapi çatısında dört ana

terapi çeşidi bulunmaktadır. Bunlar "daseinanaliz, varoluşçu terapi, varoluşçu hümanist terapi ve logoterapi" olarak isimlendirilmektedir. Ayrıca Frankl tarafından inşa edilen logoterapi, anlam krizinin üstesinden gelebilmek için geliştirilmiştir. Ayrıca logoterapinin genel kavramları arasında; anlam istenci, varoluşsal boşluk, varoluşsal engelleme ve nöojenik nevroz gibi (Erdem, 2022), kendine özgü kavramlar yer almaktadır.

Logoterapi, temel anlamda bir iyileştirme yani terapi süreci olmayıp varoluşsal analiz yoluyla yaşam doyumu ve kaliteli bir hayat için yardımcı olmayı içerir (Dukes vd., 2022). Burada terapi süreci olmamasından kastedilen şey, klasik terapi anlayışından farklı olarak acının giderilmesine odaklanılmamasıdır. Logoterapi bunun aksine olarak acı ile yüzleşmeye, kişinin acıyı varoluşsal perspektifte anlamlandırmasına yardımcı olur. Yani amaç var olan semptomlara odaklanmak değildir. Bastırılan anlamın ortaya çıkarılması için bazen sorumluluk alınması, bazen özgür bir tutum sergilenmesi vb. sağlanarak acının anlamlandırılmasıdır. Guttmann (2008) ise logoterapinin hasta için bir terapi, acı çeken insan için bir destek, kafası karışmış birisi için eğitim ve hayal kırıklığı yaşamış kişi için ise bir felsefe olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda logoterapideki "anlamın sac ayağı" olan üç kavramın anlaşılması gerekmektedir. Ayrıca logoterapi hayatta anlam bulunabilmesi ya da anlamın özgür bir biçimde inşa edilebilmesi için muhakkak bir acı vb. deneyimin zorunlu olmadığına vurgu yapmakla birlikte, hayatın acı, suçluluk ve ölüm gibi gerçekliklerle çevrili olduğunu kabul eder. Bu nedenle logoterapi, söz konusu "Trajik Üçlü" olarak nitelendirdiği deneyimlerin anlamlandırılmasını önemsemektedir. Frankl, sosyoekonomik sistemlerce ve değer sisteminin zayıflamasıyla insanların anlam istencinin bastırıldığını savunmaktadır. Bu nedenle de irade özgürlüğü ve insanın manevi yönüne sıkça vurgu yapmaktadır. Bu hususların daha net anlaşılabilmesi için logoterapi açısından anlam arayışı ve maneviyat bağlamına değinilecektir. Ayrıca logoterapi felsefesinin anlaşılabilmesi için yukarıda ifade edilen, anlamın üç temel ilkesi, trajik üçlü, varoluşsal engelleme ve varoluşsal boşluk konularına değinilecektir.

2.5.1. Logoterapide Anlam Arayışı ve Maneviyat

Logoterapi felsefesinin temeli kişinin hayatında "anlam" bulmasına odaklanmaktadır (Okan ve Ekşi, 2017). Nietzsche'nin aşağılık duygusunu aşmak için ileri sürdüğü "güç istenci", Freud'un ifadesiyle haz ilkesi şeklinde isimlendirebileceğimiz *"haz istenci"* ve Adler'in üstünlüğe ulaşma çabası '*derinlik psikolojisi*' olarak değerlendirilirken, Oskar Pfister 1904 yılında insanın psikolojik derinliklerinin yanı sıra manevi yüksekliğinin de kabul edilmesi

gerektiğini ifade etmiştir. "Sonuç olarak, 'yükseklik psikolojisi' yukarıda izah edilen kavramları reddetmez. Ancak insanın anlam arayışını ilk sıraya alır ve derinlik psikolojisini tamamlayıcı bir rol üstlenir. Frankl bu dürtü ya da istençlerin ancak anlam istencinden ortaya çıkan türevler olarak görmekte, gücü amaç için araç, hazzı ise amaca ulaşmaktan doğan haz olarak nitelendirmektedir. Frankl, mutluluğu ise peşinden koşulacak bir amaç olarak değil anlam istencinin doğal bir sonucu şeklinde nitelendirir (Frankl, 2018b). Logoterapi genellikle kişinin geleceğe dair inşa edeceği anlamlar üzerine odaklanır. Anlam merkezli psikoterapi olan logoterapi, gelecekteki anlama odaklanmasıyla, aynı zamanda nevroz gelişimine neden olan bütün kısır döngülü ve geri-denetim mekanizmalı oluşumları ortadan kaldırmış olur. Böylelikle nevrotik kişinin tipikleşen benmerkezciliği beslenmez ve pekiştirilmez, aksine parçalanma süreci başlar (Frankl, 2020). Güç, haz ve üstünlüğe ulaşma, insan psikolojisinin derinliklerini anlamak için reddedilmeyen kavramlar olarak karşımıza çıkmakta, ancak insani boyutu vurgulamada yetersiz kalmakta, bazen de söz konusu kavramlar bu nedenle logoterapi perspektifinde eleştirilmektedir. Viktor Frankl, psikolojik derinliği kabul etmekle birlikte, derinlikten yüksekliğe, yani insanın aşkın(manevi) boyutuna ulaşmayı en önemli insani boyut olarak görmüştür. Bu bağlamda maneviyata önem veren logoterapi derinlikte bulunan acı, suçluluk ve ölüm fenomenlerinde haz, üstünlük ve güç istençlerinin yetersizliğini vurgular.

Logoterapi, bireyin yaşamın bir anlamı ve amacı olduğu hissine odaklanmasını sağlar (Hutzell, 1986). Bu bağlamda logoterapi diğer psikoterapi yöntemlerinden farklı olarak sadece ihtiyaçların karşılanmasıyla değil, aynı zamanda insan ruhunun anlamlar, hedefler ve amaçlar yoluyla uzandığı özlemlerin giderilmesiyle de ilgilenir. Logoterapide ruh, insanın özü ve sağlıklı bir çekirdek gibidir çünkü ruh hastalanamaz. İnsan varlığının sağlığına dair bu inanç, logoterapinin temelini teşkil eder. Yine insanın özü, fiziksel ve psikolojik olarak istenilen dengeyi, gerilimsizlik ile sağlayamaz. Ruhsal olarak mutluluk, insanın anlam iradesinin gelişimi ve kişinin tüm potansiyelini geliştirmesiyle mümkündür (Barnes, 2000). Logoterapi sosyal, kültürel ya da diğer faktörler tarafından kısıtlanan, reddedilen ya da engellenen anlamların birey tarafından keşfedilebileceğini vurgular. Anlam iradesi ile hayattaki hadiseler karşısında hazır sunulan anlamların ötesinde kişi kendi acısının gerçekliği ile yüzleşerek sorumluluk alır. Ayrıca manevi varoluşun keşfinde vicdan unsuru logoterapide önemli bir yere sahiptir.

Frankl, vicdanın kişilik üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ve teorik olarak psikanaliz kuramı bağlamında açıklanamayacağını savunur. Varoluşçu analizde vicdanı

oluşturan "*tinsel bilinçdışı*" harekete geçirilerek kişinin varoluşu açıklığa kavuşur. Frankl'a göre anlam arayışına yanıt aramak hayatın amacı olmalıdır. Anlam arayan kişiler zorlu ve sıkıntılı süreçler yaşayabilir ve bu durum nevroza dönüşebilmektedir. (Kula ve Erden, 2019). Logoterapinin temel üçlemeleri arasında yer alan acı, suçluluk ve ölüm ile yukarıda bahsedilen varoluşsal boşluk yaşanabilmektedir. Özellikle de günümüzde değerlerin silikleşmesi, insan odaklı sistem yerine, kazanç odaklı ilişki temelinde sosyal ve ekonomik hayatın inşa edilmesi, insanları manevi açıdan olumsuz etkilemiştir. Maneviyattan uzaklaşan bireyler, anlamın keşfedilmesi için bir vasıta olabilen acı, suçluluk ve sonluluk temelli yaşam deneyimlerinde, bu boşluğu daha derin hissedebilmekte ya da farklı yollarla bu boşluk yokmuş gibi yaşamaya çalışmaktadır.

2.5.2. Logoterapide Anlamın Yapı Taşları

Logoterapinin temel ilkeleri göz önünde tutulduğunda, logoterapist danışanın hayattaki anlam potansiyellerini keşfetmesini ve gerçekleştirmesini amaçlar. Bu amaca yönelik olarak, bireye yardımcı olmak için niyetlilik, sorumluluk alma ve seçim özgürlüğünü vurgulayarak, benzersiz insan potansiyelinden faydalanır. Danışanın koşullarından bağımsız olarak biyolojik ya da psikolojik kısıtlamalara rağmen, karar vermede özgür olduğundan 'kurban' olarak değil sorumluluk üstlenmesi gereken bir birey olarak görülür. (Ameli, 2016). Logoterapi, insanlığın asırlardır devam eden anlamlı yaşam sürdürmeye ilişkin arayışına odaklanmaktadır. Yaşama karşı felsefi ve psikolojik tutumları, hümanist değerlere derinden bağlı olmayı içerir. Bununla beraber insanın seçim ve özgürlüğüne dair saygıyı odak alarak, bireyin yaşamını kendisi ve içinde bulunduğu toplum için anlamlı kılacak biçimde, seçmesini ve şekillendirmesini vurgulayan metodolojiyle birleştirir (Guttmann, 2008). Frankl (1994), anlama dair üç ana ilkeyi; anlam istemi, irade özgürlüğü ve hayatın anlamı olarak kavramsallaştırmıştır.

2.5.2.1. Anlam İstemi

İnsanın yaşamında anlam bulması, temel güdülendirici olup 'anlam istemi' olarak bilinmektedir. İnsan yaşamında esas olan anlam istemi, diğer içgüdülerin alt boyutu olmayıp , aksine yaşamdaki temel güdüdür. Anlam eşsizdir ve özel yapısıyla biriciktir. Ancak bu anlam kişinin kendisi tarafından keşfedilebilir olduğunda, anlam isteminin tatmin edilebilmesi mümkündür. Değer ve anlam, savunma mekanizması ya da tepkisel oluşum olarak izah edilemez, çünkü insan değerleri uğruna ve amaçları için ölebilir (Frankl, 2020). Anlam istemi için Abraham Maslow "insanın temel düşüncesi" söylemini dile getirmiştir. Günümüzde toplumumuzda doyurulamayan ve güncel psikoloji biliminin de görmezden geldiği husus

anlam istemidir (Frankl, 1994). Anlam istemi, insanın fiziksel ihtiyaçlarının dışında, varoluşsal boyuttaki anlam ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyacın karşılanması, kişinin yaşamındaki anlamları keşfetmesine olanak sunarken, aynı zamanda kişinin yaşamdaki temel motivasyonunu destekler.

2.5.2.2. İrade Özgürlüğü

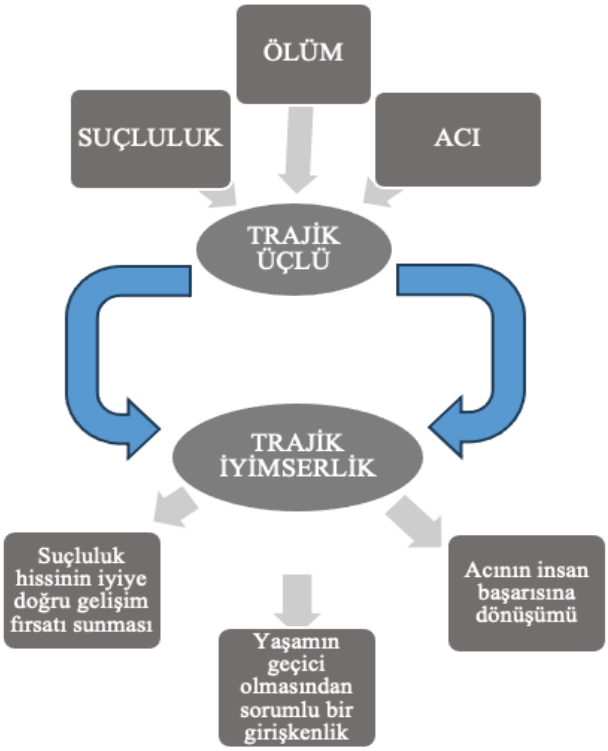
Frankl, insanın özgür olmasının mümkün olabilmesi için kendinden uzaklaşması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Korku ve kaygı duygularımızdan daha fazla öneme sahip olan şey bu duygulara karşı sergilediğimiz özgür tavrımız diğer bir ifade ile seçme özgürlüğümüzdür (Frankl, 1994). Frankl, insanların günlerce aç kaldığında birbirinden farkı kalmayacağını beyan eden Sigmund Freud'un yanılgısına düşen biri değildi. Nazilere ait toplama kampındaki deneyimler, Freud'un iddia ettiği varsayımlarla uyumlu değildi ve az sayıda insan bu söylemleri doğrulamaktaydı, oysa diğerleri mahkumlarla son kalan ekmeğini de paylaşabiliyordu (Guttmann, 2008). Frankl'ın Nazi kampında yaşadıkları, insanın en zor durumlarda, hatta ölümle yüzleştiğinde dahi özgür iradesini kullanabileceğini ispat eden örnekler barındırmaktadır (Eells, 2012). Frankl, kişinin dışsal ve içsel bağlamda etkilenmesinin ötesinde, insanın en kötü şartlar altında dahi kendi tutumunu seçebileceğini savunmaktadır.

2.5.2.3. Hayatın Anlamı

Hayatın anlamı her birey için başka anlamlar ifade ettiği gibi her günde ve her saat bu anlam değişkenlik göstermektedir. Bu yüzden genel bir anlam yerine belirli ana bir insana has olabilen anın anlamı önem arz etmektedir. Yaşamdaki tüm durumlar insana meydan okumakta ve çözülmesi gereken bir problemi beraberinde getirmektedir. Hayatın anlamı nedir? sorusu, insan tarafından kendisine yöneltilen bir soru şeklinde algılamalı ve şahsi yaşamındaki sorumluluklar bağlamında buna soruya cevap vermesi gerekmektedir. Anlaşılacağa üzere insanın kişisel varoluşun esası insanın sorumluluklarının üstlenmesi ile ilgilidir(Frankl, 2020). Sorumluluk almaktaki asıl problem, az sayıda insanın değerlerini, yaratıcılıkla, coşkuyla, adanmışlıkla ve sevinçle birlikte ifade edebilmesidir. Bu hususun gerçekleştirilmesi ile hayattaki ölüm ve umutsuzluk sorun olmaktan çıkar. Çoğu insanın özellikle yaşlı bireylerin 'neden?' şeklindeki soruyu sormaksızın anı yaşadığı bilinmektedir ve bu böyle bir hayat boşlukta yaşamak gibidir ve anlamsızdır (Guttmann, 2008). Sonuç olarak hayatın anlamı, kişinin sorumluluk aldığı ve seçim yaptığı anlamlandırma sürecidir. Bu, hayatı fiziksel boyuttan başka, bir anlam arayışını ve sorumluluğu barındıran şekli ile üstlenmeyi gerektirir.

2.5.3. Trajik Üçlüden Trajik İyimserliğe Dönüşüm

İnsan istenç özgürlüğü, anlam istenci ve yaşamın anlamı ile içgüdülerden bağımsız olarak hayvandan ayrılır. Freud'un iddia ettiği bilinçdışı olan sadece dürtüsellik değil aynı zamanda da insanın manevi yani tinsel boyutudur. Frankl'ın vurguladığı "*Tinsel Bilinçdışı*"nın dürtüsellikten farkı insanı dürtülerinin esiri olarak görmemesidir. İnsan olma hali bir sürüklenme değil, Jaspers'ın ifadesiyle "*karar verici olan*" bir varoluştur. Burada manevi boyutun olmasının bilinç ya da bilinçdışı olmasının da önemi yoktur. Önemli olan şey insan olmaya dair sorumluluk almak ve sürüklenmede ise insan olmaya dair bir çabanın bulunmamasıdır (Frankl, 2018a). Gordon W. Allport, "*İnsanın Anlam Arayışı*" kitabı için kaleme aldığı ön sözde bu hususa vurgu yapmaktadır. İnsan her koşulda sorumluluk almayı başarır ise Nietzsche'nin "*Yaşamak için bir neden'i olan kişi, neredeyse tüm nasıl'lara dayanabilir."* söylemi perspektifinde onur kırıcı rezilliklere rağmen gelişimini sürdürebilir. Bu bağlamda trajik üçlü olarak nitelendirilen acı, suçluluk ve sonluluk kavramları (Frankl, 2020), insan olmanın çok güzel bir açıklamasını içinde barındırmaktadır (Sarfati, 2016). Trajik üçlü ve trajik iyimserlik olarak beyan edilen kavramlar aşağıda şema ile gösterilmiştir.



Şekil 2. 7: Trajik Üçlü ve Trajik İyimserlik

Frankl (2020)'dan uyarlanmıştır.

2.5.4. Varoluşsal Engelleme: Sistemin Anlamsızlığı

Logoterapi insanın anlam isteminin engellenmesi durumunu ‘varoluşsal engelleme’ olarak adlandırmaktadır. Varoluşsal sorunların sonucunda da ‘neöjenik nevrozlar’ ortaya çıkmaktadır. “Varoluşsal” kavramı ise insan olma durumu, varoluşun anlam ve varoluşta somut bir anlam olarak üç manada kullanılmaktadır. Bu üç boyutta gelişebilen bir sorun, varoluşsal engellenme yolu ile neöjenik nevroza dönüşmektedir (Frankl, 2020). Günümüz toplumunda, insani varoluşunun anlamını sorgulama gibi söylemler, ‘günlük hayat’ olarak bize sunulan koşullarda zorlaşmakta ve anlam ihtiyacı daha belirgin bir hal almaktadır. Frankl (2020), ‘İnsanın Anlam Arayışı’ kitabının en çok satan eser olmasına dair bir soruya verdiği cevapla, aslında içinde bulunduğumuz asırdaki bu sorunu çok manidar bir şekilde izah etmektedir. Frankl: ‘‘*Bu soruya benim tepkim, her şeyden önce bugün bestseller (en çok satan kitap) konumundaki kitabımı, kendi açımdan bir başarı olarak değil, daha çok, çağımızın içinde bulunduğu acınası durumun bir dışavurumu olarak gördüğümü söylemekten ibarettir; eğer yüz binlerce insan, yasamın anlamına ilişkin çok az şey vaat eden bir kitaba yöneliyorsa, bu, insanların iliklerinde hissettikleri kavurucu bir sorun demektir.”* şeklinde cevap vererek aslında anlam ihtiyacının geldiği boyutu dile getirmektedir. Bir başka açıdan da hayat olarak insanlara sunulan sistemin, bu ihtiyacı karşılamakta ne derece yetersiz kaldığı ya da ilgisiz olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü modern yaşam ve medeniyet olarak sunulan sistemin, aslında insan odaklı olmadığı, hatta ‘üretim-tüketim çarkında’ çalıştırılan insanların, kar ve zarar odağında ‘değer ve anlam’ kazandığı anlaşılmaktadır. İnsan merkezli olmayan sosyo-ekonomik sistem, insanı manevi boyutunda soyutlayıp, verimli kullanılması gereken bir makine gibi görmekte ve toplumsal normları bu ilke üzerine bina etmektedir.

Modern Batı felsefesi, insanı doğanın parçası olarak kabul ettiğinden beri kadim değer muhakemesinden uzak bir anlayışla insanı tanımlamaktadır. İnsanı doğası (mekanik işleyişi olan bir varlık kabul edilmesi anlamında kullanılmaktadır) olan ve işleyiş biçimindeki yasalar belirlendiğinde, aynı doğa olayları ya da varlıkları gibi açıklanabilecek bir varlık olarak kabul eden bu anlayış (Kucur, 2021), anlama vurgu yapan Frankl’cı düşünce temelleri ile de ters düşmektedir. İnsana bütüncül bir anlayışla yaklaşılmaması ya da manevi alanının ihmal edilmesi, inşa edilen ekonomik yapıyla daha belirgin hale gelmekte, anlam ihtiyacı her geçen gün yaşamda daha belirgin hale getirilmektedir. Lukas (1995), anlam arayışının özellikle son yüzyılda hayati öneme sahip bir ihtiyaca dönüştüğünü ve güç kazandığını ifade etmiştir. Bunun asıl nedenini ise ekonomik ve sosyokültürel alanlarda köklü değişim ve hızlı ilerlemelere karşın

baş edilemeyen varoluşsal engellemenin güçlenerek varoluşsal boşluğa dönüşmesiyle açıklamaktadır (Akt. Bahadır, 1999).

Gordon W**.** *Allport,* Freud'un cinsel yaşama dair engellenmeye odaklandığını; Frankl'ın ise "anlam isteminin" engellenmesine odaklandığını vurgulamaktadır (Frankl, 2020). Jung da nevrozu hayatta anlam bulamama ile ilişkili ruh hastalığı olarak görmektedir. Anlamın keşfedilebileceği en verimli alan ise, insanın kendini aşmasını, yani insanın kendi ötesine erişme potansiyelini ifade eder (Costello, 2016). Sonuç olarak logoterapi her koşulda bulunabilecek bir 'anlam mayası' bulunduğunu ve bu anlamın nihilizm, indirgemeci ya da pandeterminizm temelli tutumlarla engellendiğini ifade etmektedir. Günümüzde sosyal medya, moda, özgürleşme maskeleriyle 'anlamın engellenmesi' yaygınlaştırılmış ve sosyal hayat bu zeminde inşa edilmiştir. Bu sistemin meyveleri ise nöojenik nevroz ve kitle nevrozu olarak ifade edilen kavramlarla 'manevi buhran' çağını beslemiştir. Erdem (2022), 21. yüzyılın, "*Anlamsızlık Çağı, Kaygı Çağı, Trajik Çağ, Varoluşsal Kriz Çağı*" gibi kavramsallaştırmalarla ifade edildiğini belirtmektedir. Varoluşuçu analiz ve logoterapi ise ruhun beyne yani zihnin biyolojik açıklamalara indirgendiği bir çağda, klinik uygulamada anlam ve ruh ilişkisine dikkat çekmektedir. Franklcı psikoloji ve felsefe ise anlamın engellenmesini reddetmekte olup bu kavramlar Lonergan (1971), tarafından izah edilmiş olup(akt. Costello, 2016) söz konusu kavramlar aşağıda şekille ifade edilmiştir.



Şekil 2. 8: Anlamın Engellenmesin Reddi

(Lonergan 1971; Akt. Costello, 2016)'dan uyarlanmıştır.

Anlamın, anlam iradesinin ve anlam iradesindeki özgürlüğün reddedilmesi olarak tanımlanan kavramlar aslında bazen bilim, bazen modernlik, bazen de medeniyet isimleri altında sunulmuş ve insan varoluşsal engellemeye maruz bırakılmıştır. Modern ekonomik sistemin insanlara hayat (tüketim, ekonomik üstünlük, güç, görünürlük ve eğlence odaklı yaşam) olarak sunulduğu madde temelli yaşam formu, trajik üçlü ile ya anlamın sorgulanmasına ya da varoluşsal boşluğa neden olmaktadır. İnsan, sorumluluk ve sorgulamaktan kaçmak için bazen 'modern insan' olmayı tercih edebilmekte ve varoluşsal engeli farkında olmadan benimsemektedir. Erdoğan(2009), bu hususu "…*kendini gerçekleştirememe nedeniyle veya üretim tarzının getirdiği materyal ve bilişsel egemenlik altında biçimlenmiş kendiyle, kendi kendinden yabancılaşması.*" şeklinde açıklamıştır.

2.5.5. Varoluşsal Boşluğun Sonucu: Ortak Nevroz

Her çağın kendine ait ortak nevrozu vardır ve her çağ, bununla başa çıkmak için kendi psikoterapisine ihtiyaç duyar. Günümüzün kitle nevrozu olan varoluşsal boşluk, özel ve kişisel bir nihilizm şekli olarak tanımlanabilir; çünkü nihilizm, varlığın hiçbir anlamı olmadığı inancıdır (Frankl, 2020). Frankl'a göre varoluşsal boşluk, modern dönemde gerçekleşen değişimlerle ilişkilidir. Bu değişimler ilgi odağının "*görünmeyen dünyadan görünen dünyaya*" dönüşmesi ile sonuçlanmış ve varoluşsal boşluğu netice vermiştir. Bireysel ve toplumsal bağlamda deneyimlenen ve insan davranışlarında etkili olan kültürel değerlerin zayıflaması, aşkın değerlerin dezenformasyona uğraması, varoluşsal açıdan olumsuz durumlar teşkil etmektedir. Sağlıklı bir varoluş sağlanamadığı için de anlam boşluğunun bir yansıması olarak, sosyal ve bireysel normlarla çelişen bazı eğilim ve davranış biçimleri ortaya çıkmaktadır(Şanlı ve Ersanlı, 2015). Varoluşsal boşluk, can sıkıntısı şeklinde kendisini hissettirmektedir. Bu nedenle insanların can sıkıntısı ve bunaltı olarak ifade edilen iki uç arasında mekik dokumaya mahkum olmasına vurgu yapan Schopenhaure'i anlayabiliriz. Can sıkıntısı günümüzde bunaltından daha fazla soruna neden olmakta ve bu durum psikiyatristlere daha fazla çözülmesi gereken problem olarak yansımaktadır. Teknolojik ilerlemeler boş zaman artışına ve bu sorunların daha belirleyici olmasına neden olabilecektir. Buradaki en üzücü husus ise insanların yeni elde ettikleri boş zamanlarında, ne yapacaklarına dair bir fikirlerinin olmamasıdır (Frankl, 2020). Buna karşın insanların acıya karşı göstereceği tepkiler ve davranışları seçmesi ise, her durumda hayatlarındaki acıdan anlam ve amaç çıkarmalarının anahtarıdır (Eells, 2012). Geleneksel ve manevi değerlerden yoksun insan ise, boşlukta olduğunu, boş zamanlarını

değerlendiremediğini trajik üçlü ile hatırlamaktadır. Trajik üçlü, logoterapi bakış açısı ve trajik iyimserlik ile hayattaki anlama ve amaca ulaşma vesilesi olabilecekken, Frankl'ın (2020), deyimi ile varoluşsal boşluk, kendisini başka kılıflar ve maskelerle göstermektedir. Engellenen anlam; para, haz ve çoğunlukla da cinsel boyutlarda gün yüzüne çıkmakta olup cinsel libido varoluşsal boşlukta serpilip yayılmaktadır.

Frankl döneminde psikiyatrik sorunlar nevrotik ve psikotik olarak sınıflandırılmaktaydı. 20. yy.'ın son çeyrek diliminde ise borderline (sınırda) şeklinde betimlenen, sorun kümesi/kişilik tanımlaması yapılmıştır. Kişilik sorunu olan bireyler bu borderline kümeye ya da örgütlenmeye dahil edilmiştir. Bu kişilerin sorunları ise nevrozun aksine egosintonik yani bireylerin benlikleri ile uyumlu olup (Erdem, 2022), bu durum acı çeken bireyin, varoluşunda anlam bulamaması ve sorumluluk duygusuna erişememesine dayandırılmaktadır. Logoterapiyi psikoterapiden ayıran şey; insanı, sadece içgüdülerinin ve itkilerinin tatmini için uğraşan, id, ego ve süperego arasında bir uzlaşmacı olan ya da çevre ve toplum uyumu için uğraşan bir varlık olarak görmemesidir. İfade edilen boyutlar dışında, anlam bulma çabası da logoterapide insan varlığının tamamlayıcısıdır. Bu nedenle de psikiyatrik müdahaleye destek olarak, logoterapi bedensel ve ruhsal kökenli nevrozlarda kullanılmalıdır. Böylece varoluşsal boşluk doldurularak, hastanın ileride geri tepmeler yaşaması önlenmiş olur (Frankl, 2020).

Varoluşsal boşluk ve kitle nevrozu şeklinde kavramsallaştırılacak kadar artmakta ve yaygınlaşmakta olan duygu anlamsızlıktır. Bu durum anlamsızlık duygusunun köken ve belirtilerine dair sorunları gündeme getirmektedir. Anlamsızlığın kökenine dair hayvanlardan bizi ayıran temel fark içgüdülerin ve itkilerin insana yapması gerekenleri söylememesidir. Ayrıca geçmiş çağların insanından farklı bir biçimde, insana yapması gerekenleri söyleyen geleneksel değerler ve gelenekler de bulunmamaktadır. Bu yönlendirmeden yoksun insan ne yapmak istediğine dair bir fikre sahip değildir. Sonuç olarak başkalarını taklit ederek(uydumculuk-konformizim), ya da fiillerini başkalarının taleplerine göre şekillendirerek(totalitercilik) (Frankl, 1994), yaşayan, özgür fikirden ve anlam arayışından yoksun insanlar ortaya çıkmaktadır. İnsan, hayatın gerçekleri ve gerçek sorumluluklarla yüzleştikçe konformizim ve totalitarizm odaklı bir anlayıştan sıyrılarak, kişisel anlamını inşa edebilir. Böylece acı, suçluluk, ölüm gibi hayatın anlamını sorgulatan deneyimler, anlamın keşfedilebildiği bir fenomene dönüşebilir.

2.5.6. Logoterapide Kullanılan Teknikler

Logoterapi anlayışına göre haz hedef olarak görüldükçe uzaklaşmakta olup insani bir fenomen olarak mizahı insanın kendi denetimini ele geçirmesinde önermektedir (Frankl, 2018b). Bu bağlamda logoterapi klasik ekollerden oldukça farklı bakış açılarına ve yöntemlere sahiptir. Gordon W. Allport'un ifadesiyle Avrupa kökenli birçok varoluşçunun aksine dine karşı olmayıp karamsar değildir. Ameli (2016), logoterapide kullanan üç ana tekniğin düşünce odağını değiştirme, paradoksal niyet ve tutum değişikliği olduğunu belirtmiş diğer bir teknik olan sokratik diyalog tekniğinin ise rehberli bir keşif süreci olduğunu belirtmiştir. Ancak Frankl, özgün durum ve sorunlarda da danışana ait değer sistemini ve tinsel bilinçdışını kullanarak "anlam istenci" odaklı yöntemler inşa edebilmektedir. Logoterapinin bu esnekliği birçok alanda ve sorunda felsefi ya da uygulama düzeyinde başarılı olmasını sağlamaktadır.

2.5.6.1. Paradoksal Niyet

Bu kavram ilk kez 1929'da Viktor Frankl tarafından kullanılmıştır. Paradoksal niyet, mizahı kişinin kendisinden uzaklaşması için kullanır. Mizah kullanımında, danışanın en büyük korku ya da kaygısını tetikleyen şeyin abartılı bir şekilde istenmesi ve kendisini en büyük korkusuyla yüzleştirmesi istenir. Panik atak geçiren ve kalp krizinden korkan kişinin 'bugün beş kere kalp krizi geçireceğim' demesi örnek olarak verilebilir. Böylelikle paradoksal niyet beklenti kaygısını ortadan kaldırmayı amaçlar ve böylelikle kaygı kısır döngüsü kırılır (Ameli, 2016). Altta yatan kaygı durumunun tersine çevrilebileceğini ve nevrozların tedavisinde kullanılabileceğini gösteren bu mekanizmayı keşfetmesi Frankl'ın yaratıcılığının önemli bir kanıtıdır. Hasta takıntıları ile mücadeleyi bıraktığı ve bunun yerine ironi ile ve paradoksal niyeti kullanarak, takıntılarıyla alay etmeye başladığında, kısır döngü kırılır, semptomlar azalır ve sonunda takıntı yok olur (Guttmann, 2008).

2.5.6.2. Tutumların Biçimlendirilmesi

1980 yılında Elisabeth Lukas tarafından formüle edilen tutumların biçimlendirilmesi yöntemi (Lukas, 2020), özellikle kaygı durumlarında ve noöjenik nevrozlarda kullanılan bir teknik olup (Erdem, 2022), bu tekniğin amacı olumsuz tutumları, anlam barındıran eylem, deneyim ve tutumlara dönüştürmektir. Tutumların biçimlendirilmesi, kayıp, keder, ıstırap, ciddi veya ölümcül nitelikteki hastalıklar, nevroz ve depresyon gibi durumlarda kullanılabilir (Ameli,

2016). Bu yöntem logoterapinin odak noktasıyla uyumlu olması bakımından, davranışsal terapinin hedeflediği davranış değişikliğinden ayırt edilebilmektedir. Tutumların biçimlendirilmesindeki amaç öncelikle davranış değişikliği değildir, tutumları değiştirmektir. Logoterapi anlayışına göre içsel tutumun değişmesi sonucunda, daha çok çaba gerektirmeksizin davranışın değişmesi gerçekleşmektedir (Lukas, 2020).

2.5.6.3. Düşünce Odağını Değiştirme

Düşünce odağını değiştirme savaşı takip eden yılların başlarında Frankl tarafından psikojenik uyku bozukluğu ve cinselliğe dair bozuklukların tedavisi için geliştirilen bireysel terapi yöntemidir (Lukas, 2020). Viktor Frankl'a göre haz yan ürün ya da yan etki olarak algılanmalıdır. Haz amaç yapılarak, 'aşırı niyet' sebebiyle zoraki niyetle haz amaçlandığından, haz amaçlandığı ölçüde yok edilmiş olacaktır. Frankl'ın deyişi ile bu 'hiper-yüksek niyet' genellikle cinsel nevrozlarda ortaya çıkmaktadır (Frankl, 2020). Frankl bazı uygulama örneklerini kitabında detaylı şekilde aktarmakta olup bir örnekte "doğaçlama sanatı" ifadesini kullanmakta ve düşünce odağını değiştirme tekniğinin işlevselliğine vurgu yapmaktadır (Frankl, 1994). Yukarıda izah edilen süreci "*Çelişik niyet" adı verilen logoterapi tekniği korkunun, korkulan şeyi yarattığı ve asıl niyetin, arzulanan şeyi olanaksızlaştırdığı gerçeğine dayanmaktadır. Çelişik niyet kavramını Almancada, 1939 yılında tanımlamıştım. Bu yaklaşımda fobisi olan hastaya, bir an için de olsa, kesin olarak korktuğu şeye niyetlenmesi söylenir''* şeklinde ifade etmektedir (Frankl, 2020). Doğaçlama kavramının kullanılması ve aşırı niyetin reddedilmesi, insanın 'planlı ve kesin' çerçevelere oturttuğu isteklerine odaklanmaktan vaz geçmesi ve hazzı amaçlamaması anlamına gelmektedir. Aşırı niyete (planlanan kesinlik) odaklanmayıp yani 'haz ya da başarı' odağa alınmaksızın ve böylelikle de aşırı düşünce ile hazza ulaşamama korkusu tetiklenmeksizin şimdi yani "içinde bulunulan an" yaşanır kılınmaktadır. Aslında burada 'anlam' vurgusunun logoterapide ne derece önemli olduğu anlaşılmaktadır. İnsan başarı ya da haz planlı bir makine (somatik boyut) yani maneviyattan yoksun bir varlık değildir. Yani başarı ve hazza götüren süreçteki sorumluluğunu alması (maddi ve manevi şartların gerekliliklerini yerine getirmek), onu sonucu inşa etme irade ve sorumluluğuna (başarı, haz vb.) götürmemelidir. Böylelikle insan, kendisine yönelik aşırı gözlem ve baskıdan kurtulmaktadır.

2.5.6.4. Sokratik Diyalog

Sokratik diyalog, adını düşünceleri Yunanlılar tarafından bilinen ve Platon (M.Ö. 427-347) ve Aristoteles (M.Ö. 384-322) tarafından revize edilen filozof Sokrates'ten (M.Ö. 469-399) almaktadır. Aslında Sokratik Diyalog, diğer logoterapi teknikleri arasında yeni bir gelişmeyi temsil etse de, teorik arka planı tarihin eski dönemlerine kadar uzanmaktadır (Marshall, 2011) Sokratik diyalog aslında rehberli bir keşif sürecidir. Bu şekilde danışan; kişisel olarak anlamlı değerlerini, motivasyonlarını, bakış açılarını, özgürlük alanlarını, seçimlerini ve mevcut anlamlı seçeneklerini veya eylemlerini keşfedebilir (Ameli, 2016).

2.6. VAROLUŞÇU SOSYAL HİZMETTEN ANLAMLI SOSYAL HİZMETE

Varoluşsal kökene dayanan araştırmalar, fenomenlere odaklanmakta olup fenomenlerin anlaşılması ve keşfedilmesi sürecinde ise genellikle logoterapi ve maneviyatı kullanarak bu süreçte aktif rol almaktadır. Yas sürecinde önemli bir yeri olan manevi ve dini perspektif ise logoterapi ile uyumluluk arz etmektedir. Bu bağlamda logoterapi anlam bulma süreçlerinde maneviyat ile birlikte kullanılabilen bir mahiyettedir (Nilsson, 2018; Muselman 2012; Ameli 2016; Okan ve Ekşi, 2017). Varoluşçu kökenlerden beslenen logoterapinin sosyal hizmet mesleği ile "insan" ortak paydasından dolayı derin bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda varoluşçu sosyal hizmet bakış açısına değinilerek, ebeveyn kaybı ve anlamı odağa alan sosyal hizmet perspektifine dair bilgi verilecektir.

2.6.1. Varoluşçu Sosyal Hizmet Perspektifi

Sosyal hizmet disiplini ve mesleği, danışanlarına yardımcı olabilmek için multidisipliner bilgi, beceri ve değer temeline ihtiyaç duymaktadır. Varoluşçu sosyal hizmet bağlamında ise varoluşçu felsefeden ve varoluşçu psikoterapiden faydalanarak eklektik yapısını her geçen gün güncellemektedir. Tajima (2014), sosyal hizmet pratiğindeki varoluşçu söylemlerin, insanların 'varoluşuna', özellikle de insanların 'acılarına' odaklandığını, sosyal hizmet uzmanlarının da insanların bu fenomeni anlamaları için yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Literatürde yer alan varoluşçu yaklaşımlar çeşitlilik arz etmekle birlikte kendilerine özgün bir biçimde varoluşsal çerçeve ortaya koyan dört isim "Jim Lantz, David Weiss, Neil Thompson, Donald Krill" ön plana çıkmaktadır. Lantz (bkz. 1995, 1996, 1997, 1998, 2000) çift ve aile terapisi, travma sonrası stres bozukluğu ve fenomenoloji konularını varoluşçu terapi ya da logoterapi perspektifinde çalışmıştır. Varoluşçu sosyal hizmetteki yukarıda ifade edilmiş

olan dört isimden, teorik ve uygulamalı çalışmalar ortaya koyarak, logoterapi ile ön plana çıkan ismin ise Lantz olduğu görülmektedir. Buna karşın sosyal hizmet alanında varoluşçu yorumlamalar içerisinde, benzer ve farklı hususlar olabilmekle birlikte hayatta anlam bulma, acıda anlam bulma ve varoluştaki anlamı inşa ya da keşfetmeye dair ortak temaların oluştuğu görülmektedir. Örneğin Krill (1969), varoluşçu psikoterapinin danışanın hayata bakış açısında ve hayat ile olan ilişkisinde değişim sağlamayı asıl felsefi başarı saydığını iletmiştir. Hayatın gerçeklikleri ile yüzleşmenin 'hayal kırıklığı sürecine yardımcı olmak, özgürlükle yüzleşmek, acı çekmenin anlamını keşfetmek' olarak ifade edilen deneyimlerle mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Nihai olarak 1970'li yıllardan sonra nevrotik kökenli sorunlarla mücadeleye odaklanan bakış açısı "*içimde tanımlanmayan boşluk hissi*"ne odaklanmaya başlamıştır. Anlamı merkeze alan terapiler de yaşanan problemlere karşı danışana mücadele etme yetisi kazandırmak amaçlanmaktadır (Erdem, 2023). İnsana holistik bakış açısıyla yardımcı olamaya çalışan sosyal hizmet mesleği de yaşamdaki zorluklara rağmen, bireylere insana yakışır bir hayat sunmayı amaçlar. Sosyal hizmet mesleği bütüncül bakış açısıyla uyumlu olarak, maneviyat ve anlam hususlarını vurgulamasından dolayı, logoterapi bakış açısına ve yöntemlerine daha fazla ihtiyaç duymaya başlamıştır.

2.6.2. Ebeveyn Kaybı ve Anlamlı Sosyal Hizmet

Sosyal hizmet uzmanlarının ve hizmet alan danışanların hayatında önemli bir yere sahip olan maneviyat, dünya anlayışımızı, kişisel ahlakımızı ve değerlerimizi ayrıca davranışlarımızı yönlendirebilen güçlü bir rehber olup şifa içerir (Ramsundarsingh, 2019). Ebeveyn kaybı çocuğun ihtiyaç duyduğu, gelişim sürecinde kritik role sahip olan ve güvendiği kişinin kaybı anlamına gelmekte olup (Granot, 2005), çocukların yaşları ve içinde bulundukları gelişim dönemleri ölümü algılayışlarını etkilemektedir. Ebeveyn kaybının anlamlandırılması ve çocuğun bu sorun ile başa çıkmasında söz konusu değişkenler önemli bir role sahiptir. Yaşamın herhangi bir evresinde her insan ölüm gerçeği ile yüzleşmektedir. Aile bağlamında ise ebeveyn kaybı önemli yaşam olayları arasında yer almaktadır (Attepe, 2010), bu süreç yaşam boyu devam eden, hayatın anlamı ve kişinin manevi boyutu ile sıkı bir ilişki içinde olan çocukluk çağında ebeveynin kaybedilmesi ciddi psikolojik değişimlere neden olabilmektedir. Kayıp deneyimleyen çocuklara ilişkin depresyon ve anksiyete konularına dair çok sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen, çocukların kayıp üzüntülerinin nedenlerini anlamaya daha az önem verildiği (Raveis vd., 1999), kayıp acısının hafifletilmesine odaklanıldığı, aile hayatının yeniden inşa edilmesi ve kişilerin deneyimlerinin anlaşılması hususlarına daha az dikkat

edildiği görülmüştür (Craig, 1977). Özellikle de sonluluk gibi varoluşsal boşluğa neden olan bir gerçeklik, kişinin anlamlandırılması gereken en önemli deneyimlerdendir. Beki (2020), sevilen bir insanın kaybı sonucunda yas deneyimleyen kişinin karşılaştığı en önemli gerçekliğin ölüm olduğunu ve ölüm hakkında derinlemesine bir düşünce içinde olan bireyin manevi ve dini değerlerinin odağında bilgilendirmeler yapılmasının, müracaatçı için yeni bakış açıları sağlayarak sıkıntılarının azalmasına yardımcı olacağını ifade etmiştir. Ayrıca günümüzde uygulanan terapi yöntemleri ve kuram yaklaşımlarının bazı grupların sorunlarının çözülmesinde yetersiz kalması karşısında, logoterapi varoluşsal problem ve gereksinimler cihetinde önemli bir donanımla cevap vermektedir. Bu nedenle sosyal hizmet bilimi ve uygulamasında logoterapinin felsefi sorgulama, yöntem ve önermelerinin kullanılması önem arz etmektedir (Çelik, 2017a). Haz ilkesi mutluluğu yok ederken, logoterapinin öne sürdüğü anlam arayışı mutluluk kaynağı olması dışında acıyla baş etmede bir yeti de sağlamaktadır (Frankl, 2020) Haz ilkesinin en büyük düşmanı olarak nitelendirebileceğimiz ölümde dahi maneviyat ve anlama vurgu yapan logoterapi, insanlığın ölüm, suçluluk ve acı fenomenlerine 'manevi özgürlük' ile anlam reçetesi sunmaktadır. İnsanların yaşamlarında dönüm noktaları olan deneyimlerindeki acı durumlara ve günlük yaşamın yoğun stresine karşı, önemli bir rehber olarak görev yapan iki temel kavramın 'maneviyat' ve 'anlam' olduğu görülmektedir. Güç ve haz ilkelerinin ölüm gerçekliği karşısında anlamsızlaşması, logoterapi anlayışının ve insanın manevi boyutunun değer ve öneminin daha iyi idrak edilmesine sebep olmuştur. İnsan odaklı bir anlayışa sahip olan sosyal hizmet mesleği, holistik bakış açısı gereği insanın manevi boyutunu önemsemektedir. Bu nedenle logoterapi, sosyal hizmet alanında gün geçtikçe ihtiyaç hissedilen bir kuram olmaktadır. David Guttmann (1996),'Anlamlı Sosyal Hizmet' isimli eseriyle ön plana çıkan ve 'Anlamlı Sosyal Hizmet' kavramını kullanan ilk isimdir. Selçuk (2022), söz konusu eserin yabancı alan yazında en temel referans sayıldığını ifade etmiştir. Logoterapi, sosyal hizmete ait olan temel ilkelere uyumlu olup hem danışan hem de danışmana bakan yönleri bulunmaktadır. Logoretapinin bilimsel bağlamda sosyal hizmet uygulamalarına entegrasyonu için araştırma, kavram temelli çalışmalar ve derleme tarzında çalışmaların artırılması önem arz etmektedir. Böylelikle ülkemizde, logoterapi temelli sosyal hizmet uygulamalarının nicelik ve özellikle de niteliğinin artırılması sağlanabilir.

"*Yaşamın anlamı nedir*?" İnsan yaşamın anlamına dair bu soruya belki de cevap veremeyecektir. İnsanlar genellikle bu soruyu sormaz ve çözüm üretme çabası içinde olmazlar. Günümüzde gençler ve aynı zamanda da yaşlılar "*Ama niçin bütün bunlar? Ne anlamı var sanki*

yaşamın?" şeklinde sorular sorarak genellikle yenilgiye uğradıklarında isyan etmektedir (Adler, 2004). Bu isyanın zararsız ve kalıcı olarak bastırılması hayatın anlamının anlaşılması ile mümkün olup Frankl (2018a), '*Anlam sadece bulunmak zorunda değildir, bulunması mümkündür ve anlam arayışında insanı yönlendiren vicdandır*' şeklindeki ifadesi ile vicdanın işlevine vurgu yapmaktadır. Frankl, dürtüsel bilinçdışı kavramına karşılık olarak 'tinsel bilinçdışı' kavramını açıklamak için vicdanı "*anlam organı*" olarak nitelendirmektedir. İnsanı anlamlı ve amaçlı yapan şeyin ise hangi şart ve durumda olursa olsun manevi özgürlük ile mümkün olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda maneviyat hayat anlamını keşfetmede önemli bir işlevselliğe sahiptir. Logoterapi de anlam var ve bulunabilir derken, maneviyatı reddetmeden hatta onun vasıtasıyla fenomenlerin anlamlandırılabileceğini ifade etmektedir.

Hayatın anlamı, mesleki eğitim ve sosyal hizmet eğitimi bağlamında önem arz etmekte olup yaşamın anlamının daha spesifik boyutlarının, sosyal hizmet uzmanları ve sosyal hizmet danışanları için ayrı bir önemi bulunmaktadır (Chan, 2023). Hümanist temelli varoluşçu sosyal hizmet, kişinin biricikliğini kabul eder ve saygı duyar. Bireylerin içinde bulundukları topluluk ve toplum içinde yaşamı deneyimlemeleri ve yaşama biçimlerini geliştirmek için onlara bir alan sağlar. Bunun için de hermenötik fenomenoloji perspektifinden ve dolayısıyla anlam merkezli bakış açısından faydalanmak gerekmektedir. Fenomenolojik yaklaşım, varoluşçu sosyal hizmet uzmana, terapi anında görünür olan fenomenleri yorumlanmada, anlamada ve değerlendirmede yardımcı olur (Nilsson, 2018). Kişisel deneyimlerin tekrar yorumlanması ve anlamlandırılmasında da varoluşçu terapi temeline dayanan 'Logoterapi' sosyal hizmet uygulamalarında gün geçtikçe ön plana çıkmaktadır. Sosyal hizmet, kendi kaderini tayin hakkı, kişisel değerler ve manevi boyut gibi hususların, bireyin yüksek yararı gereği vazgeçilmez nitelikte olduğunu kabul etmektedir. Dolayısıyla bireyi merkeze alan, insanın manevi özgürlüğünü önceleyen, öz anlamlardan yola çıkan logoterapi, özellikle de varoluşsal konularda sosyal hizmet müdahalesinde önemli bir yere sahiptir.

Maneviyat, sosyal hizmetin teorik ve uygulama boyutunda son yıllarda önemi anlaşılan bir kavramdır. Bu bağlamda bireyin maneviyatının da ele alınarak, bütüncül bir anlayışla değerlendirilmesi, kişinin tam iyilik halinin sağlanması açısından doğru bir yaklaşımdır (Beki, 2020). Sosyal hizmet alan yazınında maneviyat çalışmaları, din ve maneviyat kavramlarının sosyal hizmetle irtibatı temelinde başlamış ve zamanla terapide maneviyat temelli tekniklerin pratiğine odaklanmıştır. Söz konusu durum, epistemolojik ve ontolojik anlamdaki bir değişimi

de yansıtmakta olup sosyal hizmetin metafizik gerçekliği onaylayan bütüncül ve aşkınlığa dair kuramlarla olan ilişkisiyle kendisini göstermiştir. Ayrıca sosyal hizmet ve maneviyat eksenli konferanslara indirgenen çalışmaların gittikçe zenginleşerek, akademide temel konulardan sayılması, sosyal hizmet uzmanları çeşitli alanlarda maneviyatın önemini kabul ediyor ve uygulamada kullanıyor şeklinde yorumlanabilir (Birnbaum ve Birnbaum, 2008). Sosyal hizmet alanında önemli bir yeri olan maneviyat, hayata anlam ve amaç kazandıran bir niteliğe sahip olup dünyayı ve yaşamımızı şekillendiren durumları anlamlandırmamıza dair temel inançları kavramamızla ilişkilidir. Ayrıca maneviyat, bir dünya görüşü ve bizi her sabah uyandıran enerji olmasının yanında gün boyunca davranışlarımıza yön veren bir unsurdur. Bu bağlamda sosyal hizmet alanında genellikle yaşamları sıkıntı ve kayıp ile karakterize olan bireylerle çalışılması nedeniyle manevi boyut profesyonel sosyal hizmet yaklaşımında vazgeçilmezdir (Mathews, 2009). Sosyal hizmet uzmanları danışanlarla yaptığı görüşmelerde ve uyguladığı mesleki müdahalelerde biyopsikososyal değerlendirme dışında manevi boyutu da dikkate almalıdır. Manevi boyutun ihmali sosyal hizmet müdahalesinin eksikliği anlamına gelmektedir (Çakıl Güney, 2020). Bu bağlamda Viktor Frankl, psikiyatrik bir hastalığın tedavisinden bağımsız olarak yaşamın anlamına dair varoluşsal boşluğun içinde çırpınan insanlara yardım ederken sosyal hizmet uzmanlarının da logoterapiyi kullanabileceğini ifade etmiştir(Frankl, 2018b). Her insanın özellikle de sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaç duyan bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerini anlamlandırması manevi bir ihtiyaçtır.

Ölüm fenomeni, varoluşun insani, ontolojik ve somut tüm yönlerini sorgulatan en önemli insani gerçekliktir. Bu nedenle ebeveyn kaybı deneyimleyen bireyler için varoluşu, hayatı ve ölümü anlamlandırmak daha önemli bir hal almaktadır. Bu önemin derecesini artıran asıl unsur hayatın her safhasında ve en önemli anlarında onunla birlikte olan ebeveynin kaybedilmesidir. Spielman (2007), kayıp yaşamış bir insanın acısının azaldığı ya da arttığı zamanlar olmakla birlikte kederin kişinin hayatının bir parçası olmaya devam ettiğini, bu sebeple kedere verilen alamın kişinin çok önemli bir parçasını teşkil edeceğini ifade etmiştir. Kaybedilen kişi ile devam eden bağlar anlam oluşumunu etkilemektedir. Ayrıca kayba anlam veren bireyler daha az karmaşık yas belirtisi yaşamaktadır (Neimeyer vd., 2006). Şanlı ve Ersanlı (2015), geçmiş kuşaklara nispeten daha önemli ölçüde varoluşsal anlam yokluğu yaşayan ve bunun sonucunda riskli davranış sergiledikleri bilinen gençlerle logoterapi ve anlam merkezli perspektiflerle çalışmalar yapılmasının mümkün olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda kritik rol ve öneme sahip ebeveyn ölümünü deneyimleyen gençler için, ebeveyn

kaybına verilen anlamın dinamik yapısı gereği, ölümün ve hayatın anlamı kavramlarına odaklanılması bir ihtiyaçtır. Bu nedenle geçmeyen 'acı' bağlamında kedere yüklenen ya da yüklenmesi gereken kişisel anlamın keşfinde logoterapi kilit öneme sahiptir. Çünkü logoterapi bir teselli ya da geçici bir yara kapamaya odaklanmaksızın, kişinin manevi benliği ile acıdaki anlamın keşfedilebileceğini ifade eder. Acı ya da kayıp deneyimi düşünülmesi ıstırap veren, ölüm gerçekliği ise kaçılan bir deneyimken, anlamın keşfi ile tüm bunlar hayattaki anları ve nihai anlamı inşa eden yapı taşlarına dönüşmektedir. Guttman (1996), özellikle de kayıp deneyimine hayatın anlamsızlığı eşlik ettiği süreçlerde, geleneksel psikoterapiye ek olarak tamamlayıcı bir biçimde logoterapinin kullanılabileceğini belirtmiştir.

Logoterapi kişinin sorumluluk alarak yaşamın anlamının ne olduğu sorusuna cevap vermesi gerektiğini beyan ederek (Frankl, 2020), denetim odağında bir bakış açısından ziyade kişiye sorumluluk yükler. Denetlenen, bağımlı olan ve hayata soru soran değil, hayatın sorduğu sorulara hayatı ve seçimleriyle cevap veren bir felsefe benimser. Ayrıca şartlar ne olursa olsun kişinin özünde ve manevi yönüne bulunan 'tutum özgürlüğü' ile hayatta zaten var olan anlamı bulabileceğini ifade etmiştir. Danimarkalı bir doktorun altı ay ömrü kalan babasına, logoterapiye dair okuduğu kitaplar oldukça etkili olmuştur. Ölümcül olmasına rağmen son üç ayında hiç şikayet etmeyen babasının kader karşısındaki duruşuna özenen doktor, yaşadığı trajedi ve acıya rağmen anlam boyutunda mutludur (Frankl, 1994). Başkasının planladığı 'kader' sahnesinde kukla değil, sorumluluk alan ve her şartta mevcut olan anlamı keşfedebilen özgür bir varoluştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın amacına ve bu amaca ulaşmada kullanılan kuramsal çerçeveye ve yönteme yer verilmiştir. Ebeveyn kaybı yaşamış gençlerde, hayatın anlamının ve hayat amacının maneviyatla olan ilişkisinin, hangi yöntemlerle elde edildiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın felsefi alt yapısına, metodolojisine, kuramsal temeline, araştırma tasarımına ve desenine yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı; ebeveyn kaybı yaşamış gençlerin, hayat anlamını belirlemede maneviyatın nasıl bir anlama sahip olduğunun anlaşılmasıdır.

Ebeveyn kaybı yaşayan gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın rolü nedir?

Araştırmanın Alt soruları:

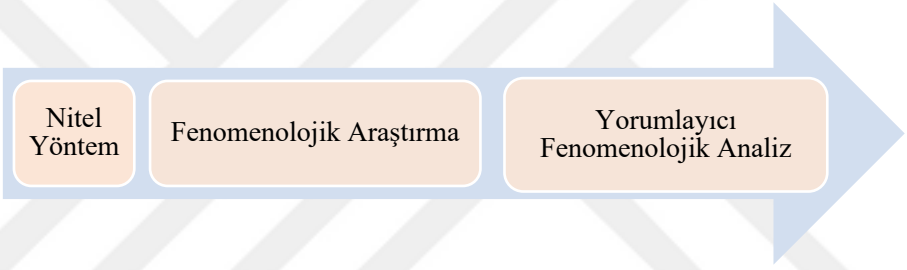
- Ebeveyn kaybı deneyimi gençlerde hayatın anlamını ve amacını nasıl etkilemektedir?
- Ebeveyn kaybı deneyimi gençlerin manevi eğilimlerini nasıl etkilemektedir?
- Maneviyat, ebeveyn kaybını ve ölümü anlamlandırmada nasıl bir role sahiptir?
- Kayıp yaşı ile ilişkili olarak ölüme yüklenen anlam, ebeveyn kaybını anlamlandırmada nasıl bir role sahiptir?

3.2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bu araştırmada, ebeveyn kaybı deneyimleyen gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede, maneviyatın nasıl bir anlama sahip olduğunun anlaşılması amaçlanmaktadır. Söz konusu amaç, logoterapi ve maneviyata dair kuramsal ve kavramsal perspektife dayanılarak tasarlanmıştır. Fenomenlere yüklenen anlamın anlaşılmasında fenomenolojik yönteme dayalı olarak gerçekleştirilen kişisel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yeni anlamların keşfedilmesinde, logoterapi ve maneviyat yönelimli grup çalışması gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verilerinin yorumlanmasında ise yorumlayıcı fenomenolojik analiz (IPA) yaklaşımı tasarıma dahil edilmiştir.

Nitel yöntemi tercih eden araştırmacılar, sosyal deneyimin nasıl inşa edildiği ve anlamlandırıldığına dair yanıtlar aramaktadır. Sosyal bilimlerin alanına giren birçok konuda nitel yaklaşımların önemi gittikçe kabul görmektedir (İlerisoy, 2023). Örneğin katılımcı sayısının az olduğu psikoğitim gruplarında, istatistiksel yöntemlerin tespit etmesinin mümkün olmadığı değişimlerin anlaşılmasında nitel yöntemin kullanılması ya da vaka çalışması yöntemleri oldukça faydalı görülmektedir (Walsh, 1992). Acar (2023), kişisel deneyimlerin incelenmesi ve deneyimlerdeki kişisel anlamların keşfedilmesinde, yorumlayıcı fenomenolojik analizin epistemolojik olarak güçlü bir araç olduğunu iletmektedir. Araştırma sürecinde kullanılan bu perspektifler aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir.



Şekil 3.1: Araştırmanın Perspektifi

3.2.1. Araştırmanın Tasarımı

Bilimin odağını teşkil eden gerçeklik "*doğal ve tinsel*" olarak iki temaya ayrılmakta olup tinsel gerçeklik sosyal ve beşeri bilimler kapsamında ele alınmaktadır. Her ne kadar ülkemizde "olgu bilim" olarak adlandırılsa da Alman felsefe geleneği bu kavramı "*görüngü"* olarak tanımlamaktadır. Nitekim fenomenoloji kavramı Türk Dil Kurumu tarafından "*görüngü bilimi*" şeklinde ifade edilmiştir. Fenomenoloji, bir deneyimin anlamına odaklanan çalışmalarda kullanılan bir araştırma yöntemidir (Özdemir, 2023). Fenomenoloji, Alman filozof Edmund Husserl (1913/1954) tarafından felsefi bir perspektifte sosyal bilimlere dahil edilmiştir. Bu yöntem, dünyanın duyular vasıtasıyla bireyler tarafından nasıl algıladığını ve tanımlandığını araştırmayı amaçlamaktadır. Husserl'in ana fikri, sadece farkındalığı uyaran algılar ve anlamlar yoluyla deneyimlerin bilinebileceğidir. Anlayışımız ilk olarak duyusal deneyimlerle şekillense de, bu fenomenlerin daha derin bir şekilde anlaşılması için tanımlanması, açıklığa kavuşturulması ve yorumlanması gerekmektedir. Ancak deneyimlere dair tanımlar ve yorumlar iç içe geçtiğinden genellikle ayırt edilmesi zorlaşır. Yorumlama bu bağlamda deneyimin

anlaşılmasında kritik bir rol oynarken, deneyim de içinde bir yorumu barındırır. Bu nedenle fenomenologlar, dünyayı anlamlandırmada kullandığımız fenomenleri nasıl bir araya getirdiğimiz ve böylelikle de nasıl bir dünya görüşü geliştirdiğimize odaklanırlar. İnsanlar aynı nesnel gerçeklikten, kendi deneyimleri nispetinde bir anlama sahip olabilirler. Bu öznellik, nesnel bir olguyu içeren kişisel bir gerçekliktir. Bu husus ise anlam inşa etme sürecinin, insan deneyimindeki özünü yansıtır (Patton, 2014). Dolayısıyla nitel çalışmaların tamamında yazar, literatürde yazılan veya araştırmacıların yükledikleri anlamlara yönelmek yerine katılımcıların soruna yükledikleri anlama odaklanmaktadır (Creswell, 2017). Bu bağlamda nitel araştırma desenlerinden olan fenomenoloji bir olguya dair yaşantıyı, algıyı ve anlamı ortaya çıkarma amacı güden, felsefi ve psikolojik kuramsal temellere dayanan bir desen çeşidi olup (Yıldırım ve Simsek, 2018), yas ve kayıp literatüründe, en fazla kullanılmakta olan araştırma yöntemlerindendir (Tanacıoğlu, 2019). Kısaca ifade etmek gerekirse fenomenoloji olay bilgisi değil öz bilgisi elde etmeye çalışmaktadır (Öktem, 2005). Bu bağlamda bilgiye ulaşmak, anlamak ve aktarabilmek amacıyla *"Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (IPA)"* perspektifinin kullanılmasının uygun olduğu görülmüştür. Bu anlayış ile araştırmaya katılan bireylerin derinlemesine görüşmeler (Ön Görüşme, Son Görüşme, İzleme Görüşmesi) ve grup sürecinde (9 grup oturumu) ilettikleri anlamlar ve bu süreçteki deneyimleri yarı yapılandırılmış formlar aracılığıyla elde edilmiş ve bu söylemler IPA, temelinde aktarılmıştır.

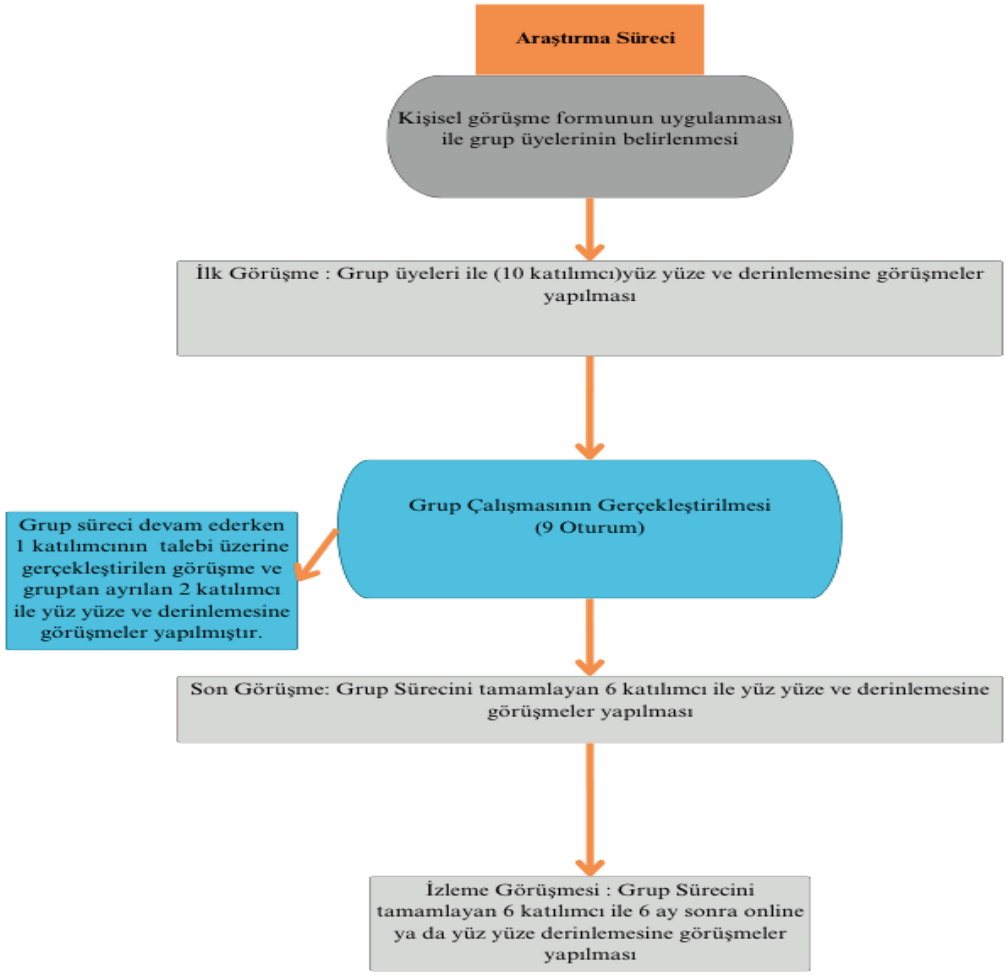
Yorumlayıcı fenomenolojik analiz son yıllarda geliştirilmiş ve çokça kullanılmaya başlayan nitel bir araştırma yaklaşımıdır. Kökeni psikolojiy dayanmakta olup ve en fazla bilinen alan da psikolojidir. Beşeri bilimler, sosyal bilimler ve sağlık bilimlerinde giderek daha fazla benimsenmektedir. Bu yaklaşım insanların önemli bulduğu yaşam deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını incelemeyi amaç edinmiş nitel bir araştırma yaklaşımıdır. Deneyimlerin insanların kendi kavramlarıyla keşfedilmesi açısından fenomenolojiktir. Filozof Edmund Husserl, "*şeylerin kendisine dönmeye*" yönelik fenomenologlara çağrı yapmıştır. Deneyim oldukça karmaşık bir kavram olup genellikle yaşamda önemli bir şey olduğunda ortaya çıkar Ne olduğunu anladığınız anda, sıradan bir deneyimden farklı olarak "bir deneyim" tanımlanabilecek bir şeye dönüşür (Smith vd. 2009). Bu bağlamda odaklanılan fenomenlerin önemi ve logoterapinin bakış açısı bağlamında IPA'nın sürece dahil edilmesi önemli görülmüştür.

IPA'da amaçlanan, katılımcının dünyasına "*yakınlaşabilen*" açıklamalara ulaşmak olduğundan, soruların kapsamlı bilgiye ulaşması hedeflenmektedir. Örneğin: "*Bu deneyimi*

yaşadığınızda nasıl hissettiniz?, *Bu deneyim sizin için ne anlama geliyor*?" biçimindeki "*nasıl?*" sorusuna tekabül eden ifadeler, tipik bir IPA uygulamasında kullanılabilir (İlerisoy, 2023). Doğal araştırmanın gerekliliği olarak da nitel yaklaşımda nicel veriler yerine, bireylerin ve grupların deneyimlerine odaklanılır. Böylelikle sosyal hizmet alanında kişi-durum ilişkilerinin daha derin boyutları ile anlaşılmasına imkan sunar (Rodwell, 1987). Bu anlayışla derinlemesine görüşmeler yapılarak 9 oturumluk grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecine dair detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.2.2. Araştırma Süreci

Bu kısımda, çalışma grubunun belirlenmesi ve çalışmanın yürütülmesi sırasında, katılımcılarla gerçekleştirilen ön görüşmeler, yüz yüze gerçekleştirilen derinlemesine görüşmeler ve grup çalışmasına dair bilgiler sunulmuştur. Araştırma sürecinin mikro ve mezzo bağlamını ifade eden süreç aşağıdaki şekilde ifade edilmiş ve alt başlıklar halinde açıklanmıştır.



Şekil 3.2: Araştırma Süreci

3.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma sürecinde; grup çalışmasına dahil edilecek bireyler, kısa görüşmelerle ve "Kişisel Görüşme Formu" kullanılarak tespit edilmiştir. Kişisel görüşme formunda, bireylerin hangi ebeveynini kaybettiği, eğer hem annesini hem de babasını kaybetmiş ise kim tarafından bakımının üstlenildiği, kaybın deneyimlenme yaşı, kaybın deneyimlenme şekli (hastalık, trafik kazası vb.), sosyal destek sistemlerinin varlığı gibi konulara değinilmiştir. Tanışma aşamasında ses kaydı alınmamış sağlıklı bir bağ inşa edebilmek adına, bireylerle formdaki bilgiler çerçevesinde yüz yüze görüşme yapılmıştır. Gerçekleştirilen görüşmelerin ve formların analizi yapılırken, kişilerin görüşme esnasında sergilediği duygusal tepkiler, formun doldurulması ya da tanışma amaçlı konular (çalışmanın kapsam ve amacına dair kısa bilgilendirme vb.) konuşulurken kurduğu göz teması, kullandığı ses tonu, iletişim kalitesi, kayıp duygusuna dair söylemleri veri olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca maksimum çeşitlilik anlayışı ile grup belirlendiği için, benzer deneyime sahip bireyler arasından grup sürecine psikososyal yönden en uygun kişiler seçilmiştir.

3.2.2.2. İlk Görüşme

Derinlemesine görüşmeler fazla zaman alsa da kaliteli ve önemli veriler elde etmenin doğru yöntemlerinden birisidir (Uslu ve Demir, 2023). Bu sebeple çalışmaya dahil edilecek katılımcılar belirlendikten sonra ise 'Kişisel Görüşme Formu' dışında söz konusu temalar bağlamında katılımcıların kayıp deneyimini anlamak amacıyla "Ek–2:Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu-1" kullanılarak ilk derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu süreçlerde gerekli görülmesi halinde sondaj soruları vb. ile desteklenerek, kişilere özgü deneyimlerin daha net ve derin anlamlarının anlaşılması amaçlanmıştır.

Ebeveyn kaybının çocuğa ne zaman ve hangi şekilde söylendiği, hayatta kalan ebeveynin kayba tepkisi ve çocuktan beklentileri, çevresi tarafından bu süreçte çocuğa nasıl davranıldığı çocuğa yas tutmaya dair aktarılan öğretilerdir (Bowlby, 2015). Bu nedenle söz konusu deneyimin hayat, ölüm ve manevi süreçlere yüklenen anlama etkisini anlamak önem arz etmektedir. Yüz yüze görüşme yöntemi ile ebeveyn kaybına dair önemli hususlardan olan kaybı deneyimleme süreci, kayıp öncesi ve sonrası dönüm noktaları görüşülmüştür.

3.2.2.3. Son Görüşme

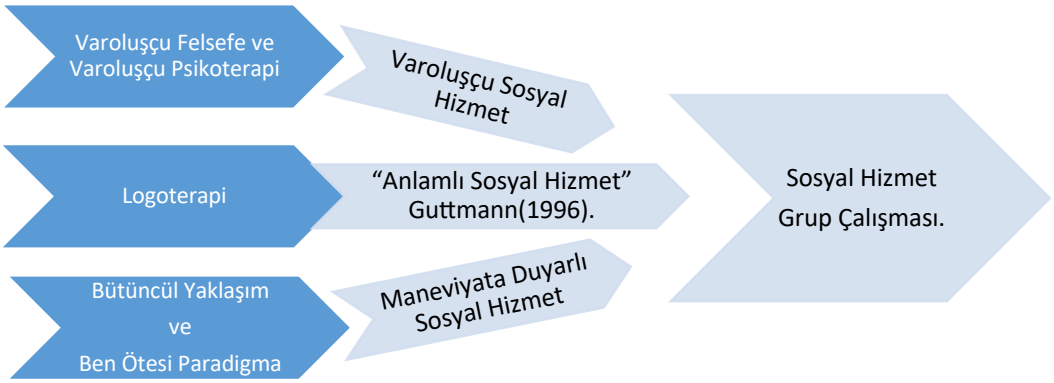
Grup süreci sonrasında, sürecin katılımcılar tarafından nasıl deneyimlendiğinin anlaşılması için değerlendirme amaçlı "Ek–3:Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu-2" oluşturulmuştur. Görüşmede bireylerin ilk görüşmede ifade ettiği anlamların grup süreci sonrasında nasıl bir anlam kazandığı, grup sürecinin yeni anlamların keşfinde nasıl bir rol oynadığı kayıp, maneviyat, hayatın anlamı ve ölüm fenomenleri perspektifinde anlaşılmaya çalışılmıştır.

3.2.2.4. İzleme Görüşmesi

Grup sürecinden 6 ay sonra izleme amaçlı derinlemesine görüşmeler "Ek–4:Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu-3" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların çalışmaya dahil edilmesinden izleme görüşmesi yapılmasına kadarki süreci(8 ay) kapsayacak biçimde kendi perspektiflerinde genel bir değerlendirme yapmaları amaçlanmıştır. Böylelikle tek bir konuya yönlendirmeksizin, katılımcıların anlatmak istediği hususları ifade etmelerine fırsat tanınmıştır. Ayrıca ilk ve son görüşme verileri de dikkate alınarak görüşme formunda yer alan sorular revize edilmiştir. Bu süreçte iki katılımcı ile online, dört katılımcı ile de yüz yüze görüşülmüştür.

3.2.2.5. Grup Çalışması

Araştırma sürecinde gerçekleştirilen sosyal hizmet grup çalışması, logoterapi ve maneviyat yönelimli olması nedeniyle varoluşçu sosyal hizmet bağlamında değerlendirilebilir. Bu tür çalışmalar, logoterapi ve maneviyata duyarlı yöntemleri içermekte olup odaklanılan fenomeni anlamak ve yorumlamak, varoluşçu sosyal çalışma uygulamasının nihai amacıdır. Böylelikle danışanlar kendilerinde halihazırda var olan anlamı keşfeder ve varoluşsal anlamda refaha ulaşır (Nilsson, 2018). Grup çalışması sürecinin temelini oluşturan varoluşçu sosyal çalışma literatürünün de logoterapi ve maneviyat yönelimli çalışmaları önemli bulduğu, deneyimlerdeki anlamları keşfetme sürecinde bu çerçevenin kullanılmasına vurgu yaptığı görülmektedir. Grup çalışmasının içeriğini inşa eden kuramsal çerçeve ile söz konusu kuramların dayandığı felsefi ve kuramsal kökenler aşağıdaki şekilde sunulmuştur.



Şekil 3. 2: Grup Çalışmasının İçeriğini İnşa Eden Kuramsal Çerçeve ve Kökenler

Varoluşçu sosyal hizmet alanında; ölüm, anlam ve kişisel anlamların vurgulanmasında ön plana çıkan maneviyat gibi kavramların, uluslararası sosyal hizmet literatüründe de ön plana çıktığı görülmektedir. Söz konusu çalışmalar aşağıdaki tabloda aktarılmıştır.

Tablo 3.1: Uluslararası Varoluşçu Sosyal Hizmetle İlgili Çalışmalarda Öne Çıkan Kavramlar

Temiz (2024)'den uyarlanmıştır.

Yazar, Yıl	Öne Çıkan Kavramlar
Chigangaidze, 2021	*"Bütünlük, Maneviyat, Ölüm, Öz- farkındalık, Motivasyon, Ubuntu, Anlam. Özgünlük"*
Morrissey, 2011	*"Özerklik, Anlam, Ölüm, Tercih, Acı, Faillik, Bütüncül Bakış, Özgürlük, Empati, İnsan Onuru "*
Nilsson, 2018	*"Logoterapi, Maneviyat, Farkındalık, Anlam, Özgünlük, Maneviyata Duyarlı Yaklaşımlar"*
Nilsson, 2022	*"Sosyoterapi, varoluşsal sağlık, logoterapi, anlam"*
Koren, 2018	*"Değişim, Şiddet, Tercih, Gençler, Faillik, Göçmenler, Anlam, Sorumluluk, Suçluluk, Özgürlük"*

Bireye ve bireyin varoluş soruna önem veren varoluşçu felsefenin, makro perspektiften ziyade mikro ve mezzo düzeydeki uygulamalar bağlamında ele alınması, varoluşçu felsefe açısından daha uygun görülmektedir (Çelik, 2017b). Bu bağlamda çalışma sürecinde odaklanılan ebeveyn kaybı, hayatın anlamı, maneviyat vb. kavramların, birey ve grup bazlı yöntemlerle ve nitel bir bakış açısı ile araştırılmasının daha sağlıklı sonuçlar verebileceği ve alana daha nitelikli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

Nitel veri toplama yöntemlerinden odak grup süreci, hassas konulara odaklanıldığında kişilerin kendilerine ait bilgileri paylaşması mümkün olmamaktadır (Creswell, 2019). Bu nedenle tasarlanan grup çalışmasının ana çıkış noktası ebeveyn kaybı değildir. Ancak uygulama sürecinde karşılaşılan ihtiyaçlar, grup çalışmasının anlam ve maneviyat odağının yanı sıra ebeveyn kaybına da odaklaması ile sonuçlanmıştır. Bu husus önceki kısımlarda belirtildiği üzere nitel çalışmanın doğası gereği normal bir süreci yansıtmaktadır. Ülkemizde logoterapinin farklı grup süreçlerinde ve yöntemlerde kullanıldığı (bkz. Çolak, 2014; Düşünceli, 2015; Yetkin Tekin 2016; Aktan, 2021) görülmektedir. Bu çalışmada ise varoluşçu köklerden beslenen logoterapi kuramından ve maneviyat kavramından hareketle katılımcıların deneyimlerine odaklanılmaktadır.

Çalışmada önemli görülen ortak örüntüleri belirlemek amacıyla maksimum çeşitlilik benimsenmiş (Tutar ve Erdem, 2020) ve bu çeşitlilik ebeveyn kaybı deneyimlenme yaşı baz alınarak belirlenmiştir. Türker ve Yüce (2020) de kaybı deneyimleme yaşının gelişim dönemleri açısından farklı anlamlar ifade edebileceğine vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda bireylerin yaşam deneyimlerine yükledikleri anlamların anlaşılmasında yorumlayıcı fenomenolojik analiz (IPA), anlamların keşfedilmesinde ise logoterapi ve maneviyat temelli çalışmaların uygun olduğu bilinmektedir (İlerisoy, 2023; Nilsson, 2018). Ayrıca yas deneyimlemiş olan bireylere yönelik bilimsel çalışmalarda, anlam odaklı teorilerin sağladığı faydaları değerlendiren çalışmalar giderek artmaktadır. Yas deneyimi olan bireylerle gerçekleştirilen grup düzeyindeki çalışmalarda da anlam inşası hakkında bakış açısı sunmak ve bu konu hakkında konuşmak değerli bulunmaktadır (MacKinnon vd., 2014). Karmaşık olmayan yasa odaklanan psikososyal müdahaleler de bu bağlamda değerli bulunmaktadır (MacKinnon vd., 2015). Diğer bir ifade ile psikolojik açıdan yaşanması normal olan yas deneyimine sahip bireylerin yer aldığı psikososyal müdahaleler önemli görülmektedir. Bu nedenler çerçevesinde çalışma, derinlemesine görüşmelerin yanı sıra grup çalışmasını içermektedir. Derinlemesine görüşmeler IPA temelli sorular içermekte ve ifade edilen anlamların daha net anlaşılmasını amaçlamaktadır. Ayrıca grup çalışması planlanmasında, logoterapi bakış açısını yansıtan okuma metinleri yer almaktadır. Bu bağlamda grup planlamasının bir kısmında yer alan okuma ve tartışma uygulamalarının, literatürde “bibliyoterapi” olarak isimlendirildiği ve logoterapi anlayışı ile uyumluluk arz ettiği görülmektedir. Nitekim Ivers vd. (2024) de varoluşçu perspektif gereği, yeni anlamların inşa edilmesinin önemine vurgu yapmaktadır.

Bibliyoterapi yas sürecinde birtakım kitaplar yoluyla bireylerin kendilerini ifade etmesi, duygusal deneyimlerini anlamasına yardımcı olabilir. Grup sürecinde de okuma metinleri odağındaki paylaşımlar aracılığıyla duygusal ve düşünsel alanda keşifler mümkün olup katılımcılar bu şekilde yeni içgörüler geliştirebilir. Logoterapinin vurguladığı, insanın hayatta anlam bulma çabasında bibliyoterapi uygulamalarından yararlanılabilir. Yeni anlamların keşfi bağlamında ise bibliyoterapi ile logoterapinin bir ilişki arz ettiği söylenebilir. Yas sürecindeki birey bu perspektifte gerçekleştirilecek bir uygulama sonucunda, kendi kaybına dair düşüncelerini daha net anlayabilir (Thomas-Adams, 2015; Balbay Şahin 2024; Al Habsy vd., 2024; Öner, 2007; Bowman, 2023; Belen, 2014). Bu nedenle araştırma süreci, bireylerin var olan fakat ifade edemedikleri anlamları keşfetmeleri için logoterapi felsefesinden ve maneviyata duyarlı bakış açısından faydalanmaktadır. Böylelikle odaklanılan fenomenlerin çok boyutlu bir şekilde ve derinlemesine anlaşılması amaçlanmaktadır.

Grup süreci planlaması (Ek – 9: Grup Süreci Planlaması), genellikle logoterapi bakış açısını yansıtan nitelikte olup maneviyat, otantiklik gibi hususlarda da farklı kaynaklardan kısa okumalar içermektedir. Ayrıca ihtiyaç duyulan kısımlarda, okunan metinle ilişkili logoterapide yer alan temel kavramlar da grupla paylaşılarak, okunan metinlerin daha iyi anlaşılması sağlanmıştır. Özellikle ilk birkaç oturumda logoterapinin hayata, maneviyata ve insana bakış açısı, okuma metinlerinin anlaşılması ya da açıklanması süreçlerini desteklemek için kullanılmış. Gerekli görülen yerde ilgili kaynaktan 1-2 cümleyi içeren kısa okumalar ve izahatlar da yapılmıştır. Logoterapinin derin anlamlar barındıran bir konu olması sebebi ile bu yönteme başvurularak, logoterapi perspektifinin özümsenmesi ve bu perspektifte kişisel anlamların anlaşılması amaçlanmıştır. Çalışmada kullanılan sorular ve formlar ilişkili literatür baz alınarak inşa edilmiş ve kullanılmıştır. Ayrıca alınan logoterapi eğitimi sürecindeki bilgiler de süreçteki okuma metinlerinin ve soruların seçimini şekillendirmiştir. Ayrıca grup sürecinde okunan metinler kodlama işleminde kolaylık sağlaması adına isimlendirilmiş, böylelikle paylaşımların daha net ve kalıcı şekilde kategorize edilmesi amaçlanmıştır.

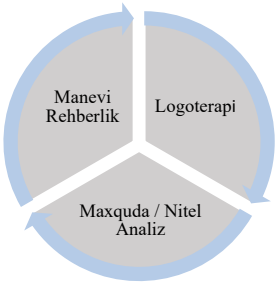
Grup sürecinin planlama aşamasında, logoterapi konusunda uluslararası akreditasyona sahip uzman bir eğitmenden, grup sürecinde odaklanılması gereken konular hakkında fikir alınmıştır. Grup süreci öncesinde, grup sürecinin 5. oturumundan sonra ve grup süreci tamamlandıktan sonraki süreçte gerekli görülmesi halinde uzman desteğine başvuruluştur. Grup sürecinden ayrılanların olması vb. konularda da süpervizyon alınarak grup süreci tamamlanmıştır. Ayrıca grup sürecinin planlama aşamasında logoterapi alanında uzman bir

akademisyenden, grup sürecinin planlanması hususunda fikir alınmıştır. Söz konusu hususların yanı sıra odaklanılan fenomenlere dair literatür ve kayıp süreci de dikkate alınarak grup planlaması yapılmıştır. Ancak grup üyelerinin paylaşımları ve etkileşimleri temelinde belirlenen ihtiyaçları(kayıp hakkında konuşma vb.) gereği planlama nitel çalışmanın doğası gereği güncellenmiştir. Işık ve Semereci (2019), nitel araştırmaların natüralistik bir yapıya sahip olduğunu, Patton (2014) ise bu tür çalışmaların odakları belli olsa da çalışma ilerledikçe gelişen bir yapının ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir.

3.2.2.6. Düşünümsellik

Nitel yöntem kullanılan araştırma süreçlerinde, araştırmacı aracı bir rol üstlendiğinden, kendisi hakkında bazı bilgilere yer vermelidir. Araştırmaya bağlamında deneyimlerini, aldığı eğitimleri ve sahip olduğu perspektifi açıklamalıdır. Araştırılan kişiler ya da konu ile kişisel bağlantılar ifade edilmelidir. Bu değerlendirmelerin olumlu ve olumsuz yönlerine vurgu yapılmalıdır (Patton, 2014). Bu bağlamda yaşam deneyimlerimin ve bu deneyimlerin beni getirdiği zihinsel ve duygusal iklimlerin çalışma konusu ve kuramlarını seçmemde etkili olduğunu söyleyebilirim. Lise döneminde yaşadığım kayıp, ilerleyen yıllarda özellikle de lisans eğitimim sürecinde ölüm ve maneviyata hususlarına dair ilgim ve yaptığım okumalar, doktora eğitimim sürecinde ise logoterapi ekolüne artan ilgim ve logoterapi eğitimi aldığım süreçte kişisel yaşamımda meydana gelen olumlu değişimler, kayıp ve maneviyatı hayatın anlamı ve amacı perspektifinde değerlendirmek için önemli bir alt yapı sunmuştur.

Araştırmacının sosyal hizmet eğitimi almış olması birey, grup ve toplum odaklı çalışma yapabilme becerisi için gereken iletişim becerilerine ve görüşme tekniklerine sahip olduğu anlamına gelmektedir (Acar, 2023). Bu bağlamda psikiyatri servisi, toplum ruh sağlığı merkezi, hemodiyaliz birimi, onkoloji servisi gibi tıbbi sosyal hizmetin belirli alanlarında çalışırken gerçekleştirdiğim derinlemesine görüşmeler ve özellikle lisans döneminden itibaren süpervizör eşliğinde yürütülen grup süreçleri araştırma sürecinde gerçekleştirilen mikro ve mezzo düzey çalışmalara katkı sağlamıştır. Ayrıca araştırmacı yapılan çalışmanın kuramsal zemini ve yöntemsel bağlamı hakkında gerekli yeterliliğe ulaşabilmek için eğitimler almış olup aşağıdaki tabloda ve ekler kısmında sunulmuştur.



Şekil 3. 3: Araştırmanın Kuramsal ve Yöntemsel Bağlamında Alınan Eğitimler

3.2.3. Çalışma Grubu

Çalışma grubu oluşturulurken, hem fenomenoloji bağlamında tavsiye edilen katılımcı sayısı hem de araştırmanın grup sürecini de içermesi sebebiyle gruba katılacak kişilerin seçimi ve sayısına ilişkin alınyazındaki öneriler dikkate alınmıştır. Çalışma süreci 10 kişi ile gerçekleştirilen 25 kişisel görüşme dışında grup çalışması(9 oturum) içerdiğinden, söz konusu fenomenlere dair daha bütüncül perspektifte veriye ulaşılmıştır. Grup sürecinde deneyimlerin daha farklı ya da detaylı boyutlarının paylaşılması ve kullanılan kuram ve grup dinamiklerinin anlamı teşvik edici gücü düşünüldüğünde, çalışma grubunun sayısal bir karşılıktan ziyade derinlikli anlamları ön plana çıkmakta olup söz konusu hususlar veri ve analizler eşliğinde sunulmuştur.

Creswell(2019), araştırmaya dahil edilecek kişi sayısı 3 ila 15 kişi arasında değişebileceğini belirtmektedir. Diğer bir görüş ise fenomenolojik araştırmalarda birey sayısının 10'u geçmemesi gerektiğidir. Bu tür araştırmalarda uzun süreli görüşmeler, hatta birden çok görüşme gerekebileceğinden çalışmaya dahil edilecek katılımcıların sınırlı kalması doğal bir durumdur. Bu sınırlılık bir olguyu deneyimleyen kişi sayısının sınırlılığından da kaynaklanabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek 2016). Alan yazında farklı söylemler bulunmakta olduğu ancak temel olarak bir deneyimin derinlikli bir şekilde ele alınmasının önemsendiği görülmektedir. Çalışma sürecinde 10 katılımcı ile toplamda 25 derinlemesine görüşme yapılmış olup bu görüşmelerden 10'u ön görüşme, 6'sı son görüşme, 6'sı izleme görüşmesi, 3'ü de grup süreci devam ederken gerçekleştirilen görüşmelerdir. Ayrıca 9 oturum şeklinde planlanan grup çalışması gerçekleştirilmiştir.

Çalışmamızda ebeveyn kaybının farklı boyutlarının keşfedilebilmesi ve kayıp yaşayan bireyin yaşı, sosyal çevresi, cinsiyeti ve değer sistemi gibi değişkenlerin kayıp anlamına etkisinin anlaşılabilmesi açısından maksimum çeşitlilik baz alınarak grup çalışmasına katılacak

örneklem grubu seçilmiştir. Maksimum çeşitlilik örnekleme, amaçlı örneklem kapsamında kullanılan bir yöntem olup birtakım farklılıkları içeren temel temaları bulup tanımlamayı hedeflemektedir. Çalışmamızda kullanılan maksimum çeşitliliğe dayalı bir örneklem oluşturmada temel kaygı, genelleme yapmak için bu çeşitliliği sağlamak değildir, tam tersine çeşitlilik gösteren durumlar arasında herhangi ortak ya da paylaşılan olguların olup olmadığını bulmaya çalışmak ve bu çeşitliliğe göre problemin farklı boyutlarını ortaya koymaktır. Bu yöntemde önemli olan, göreli olarak küçük bir örneklem oluşturmak ve bu örneklemde çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Maksimum çeşitlilik farklılıkları arttırmak için örnekleme alınan katılımcıların farklı yönlerinin olması önemlidir. Bu yöntem, araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen farklı durumların birbirlerine benzerliklerine ve ayrıldıkları yönlere odaklanır. Bu yönteme göre farklılıkları belirlemek için geniş çaplı durumları ve önemli ortak örüntüleri belirlemek amacıyla örneklem oluşturulmadan önce, araştırmacı açısından önemli olan farklı örneklem seçme ölçütleri belirlenmelidir. Maksimum çeşitlilik örneklemesinde örnekleme dâhil edilecek veri kaynaklarının kendi içinde heterojen bir yapı göstermesi gerekir. Böylece çeşitliliğe göre problemin farklı boyutları incelenmeye çalışılır. Maksimum çeşitlilik örneklemesi, incelenen olay veya olguyla ilişkili çok sayıda farklılığı kapsayan ana temaları keşfetmek amacıyla yürütülür (Tutar ve Erdem, 2020).

Çalışmanın potansiyel katılımcılarını belirlemek amacıyla 2021/2022 eğitim öğretim yılında, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerden ebeveyn kaybı deneyimleyen bireylere sosyal medya, e-mail ve sınıf içi bilgilendirmeler aracılığıyla ulaşılmaya çalışılmıştır. Bireylerin deneyimlerinin özel yaşantılarına dair olması ve kişisel verilerin kullanımına dair hassasiyetler nedeniyle ebeveyn kaybı yaşayan kişilerle e-posta aracılığıyla irtibat kurulmuş, yüz yüze ya da detaylı bilgi almak istenilmesi halinde bilgilendirme amaçlı kısa görüşmeler yapılmıştır. Sınıf içi yapılan duyurularda bireysel olarak irtibat kurabilecekleri e-mail adresi paylaşılmış, fakültedeki bölümlerin öğrencilerinin yer aldığı birçok whatsapp grubuna da e-mail ve çalışma bilgisi aktarılarak daha fazla öğrenciye ulaşılması amaçlanmıştır. Doğrudan iletişime geçmek isteyen öğrenciler için de çalışmaya dair nasıl irtibat kurabilecekleri ifade edilmiştir. Söz konusu çalışmalardan sonra 25 kişi geri bildirimde bulunmuş ancak 16 kişi çalışmaya katılmak istediğini ifade etmiştir. Yapılan görüşmeler ve kullanılan formlar sonucunda 10 kişinin grup sürecine katılımı gerçekleşmiştir. Grup çalışma süreci sonrasındaki kişisel görüşmeler ve

izleme görüşmeleri yapılmıştır. Çalışma grubunun belirlenmesi aşamasında, çalışmaya katılmaya dair e-mail yoluyla dahi geri bildirimde bulunmak istemeyen öğrencilerin bulunduğu anlaşılmıştır (Duyuru sonrasında kendi beyanları ya da sonradan çalışmaya katılma kararı alan öğrencilerin beyanı üzerine). Bu nedenle ebeveyn kaybı yaşayan kişilerin tamamına, ele alınan konunun hassasiyeti ya da mahremiyeti nedeniyle ulaşmak mümkün olmamıştır. Aynı zamanda çalışma kapsamında yer alan veriler, yasalara uygun biçimde kişisel veri mahremiyeti nedeniyle kurumlarca paylaşılmamaktadır. Bu nedenle kayıp deneyimi olan bireylere ulaşma, onların çalışma sürecine dahil olmaların sağlamada kişiler arası iletişim, çalışma öncesinde olası tedirginliği azaltacak düzeyde iletişimin varlığı, çalışmaya katılmayı düşünen bireylerin araştırmacıyı tanıması ve yönlendirici kişinin kayıp yaşayan bireyle güven temelli ilişkisinin önem arz ettiği görüşmüş olup bu hususta literatürde yer alan deneyimlere, tartışma kısmında yer verilmiştir.

Grup sürecine katılacak bireylerin tespiti sürecinde, ebeveyn kaybı yaşayan bireylere erişimde zorluk yaşandığı görülmüştür. Çalışma verilerinden elde edilen "Acıya Dokunmamak" alt temasında da görüldüğü üzere, ebeveyn kaybı deneyimleyen bireyler genellikle konu hakkında konuşmak istememektedir. Bu nedenle çalışmaya yönelik geri bildirimlerin azaldığı düşünülmektedir. Grup üyeleri gruba dahil etme kriterlerine göre belirlenmiş olup bunlar;

Söz konusu değerlendirmeler sonucunda aşağıda yer alan dahil olma kriterleri baz alınarak grup çalışmasına on (10) kişi dahil edilmiştir.

1. Bireyin devam eden psikiyatrik bir hastalığının bulunmaması,
2. Bireyin grup sürecinde yer alacak diğer üyelerle iletişim kurabilmesi,
3. Bireyin duygusal boşalımını grup sürecinde yönetebilmesi yani kendisine ve grup üyelerine zarar vermeyecek biçimde duygularını dile getirebilmesidir.

16 kişiden grup süreci için ön görüşme yapılan ancak gruba dahil edilmeyen üç bireyin gruba alınan diğer üyelerle benzer nitelikleri (kayıp yaşı, cinsiyet, kaybedilen ebeveyn vb.) taşıması ve grubun maksimum çeşitliliğe göre oluşturulmasının amaçlanmasından dolayı bu kişiler gruba dahil edilmemiş, içlerinden dahil etme kriterlerine en uygun olan bireyler gruba dahil edilmiştir. 16 olumlu geri bildirimden intihar söylemi olan bir kişi, ebeveynini intihar sebebi ile kaybetmiş bir kişi ve staj sebebi ile il dışında olan bir kişi olmak üzere toplamda üç kişi daha çalışma grubuna dahil edilmemiştir.

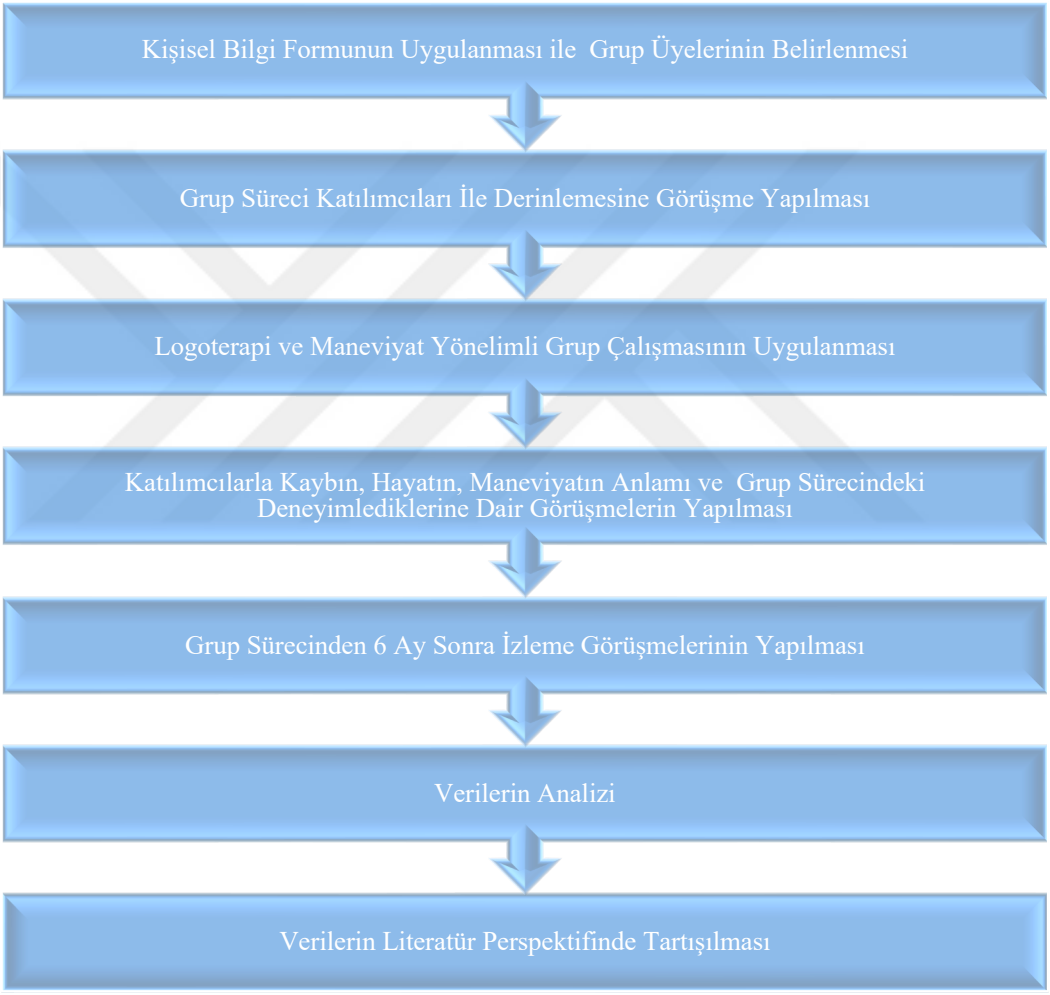
3.2.4. Verilerin Elde Edilmesi ve Analizi

Çalışma sahasından alınan veriler, transkriptler, gerçekliği yansıtmak için oldukça karmaşık olabilir. Bu karmaşıklığı anlaşılır hale getirmek ve anlamlandırmak analizin zorluğudur. Doğru bir sınıflandırma ya da kodlama şeması ortaya koymak, analizdeki ilk adımdır. Bu nedenle verileri kullanarak tanımlama ve kodlama yapmak gerekmektedir. Bu çalışmada içeriğin analiz edilmesinde, nelerin önemli olduğunu ortaya koymak anlamına gelir (Patton, 2014). Bu nedenle çalışma sürecinde ilk olarak çalışılan konuya dair literatür incelenerek ana temalar belirlenmiştir. Bu husus daha sonradan elde edilecek temaların daha net anlaşılmasını ve kategorize edilmesini sağlamıştır.

Derinlemesine görüşmelerin ses kaydı en kısa olanı 38 dk. en uzun görüşme ise 76 dakikadır. Grup sürecindeki ses kayıtlarının ise en kısası 89 dakika en uzunu ise 120 dakikadır. Veri toplama sürecinde elde edilen ses kayıtları transkripsiyon programı kullanılarak yazıya aktarılmıştır. 2120 dk. ses kaydı ve 570 sayfa (12 punto ve 1,5 satır aralığı kullanılarak) metin elde edilmiştir. Elde edilen dokümanlar eş zamanlı olarak okunup dinlenmiş, böylelikle sessiz kalma, ağlama, ses tonu değişimi gibi duygu odaklı paylaşımların da anlaşılmasına ve kodlama süreçlerinde kullanılmasına özen gösterilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen nitel verilerin analizinde ise MAXQDA Release 22.5 programı kullanılmıştır. Araştırmanın amacı bağlamında önceden belirlenmiş ve tematik analiz kısmında da anlam ağacı (kaybın anlamı, ölümün anlamı, hayatın anlamı, maneviyatın anlamı ve hayat amacı) olarak nitelendirilen kavramlar üzerinden kodlama gerçekleştirilmiştir. Ayrıca fenomenolojik desen bağlamında, bireylerin benzer deneyimleri bağlamında ortaya çıkan kodlamalar da oluşturulmuştur. Çalışmamızın sonuçları, bireylerin grup sürecinde, grup süreci öncesinde ve sonrasında beyan ettikleri söylemler üzerine bina edilmiştir. Bu süreçte yukarıda beyan edilen kavramlara yükledikleri anlamlar ve grup süreci deneyimleri perspektifinde sunulmuştur.

Bir tema, verilerin içerisinde araştırma sorusuyla ilgili önemli bir noktayı açıklar ve araştırma sorusuna dair örüntü oluşturan cevapları veya anlamları temsil eder. Kodlama açısından ele alınması gereken önemli bir soru neyin bir örüntü/tema olarak sayılabileceği ya da temanın "büyüklüğünün" ne kadar olacağıdır. Bu, hem her bir veri öğesi içinde kapladığı alanla, hem de tüm veri setindeki tekrarlanma sıklığıyla alakalı bir konudur. Tercihen, veri seti boyunca bir temaya ilişkin çok sayıda örnekle karşılaşılacaktır, ancak örnek sayısının artması ilgili temanın mutlaka daha önemli olacağı anlamına gelmez (Şad vd., 2019). Bu bağlamda bireylerin ebeveyn kaybı deneyimlerini, grup sürecinden önceki ve sonraki anlamları yansıtan

ana ve alt temalar oluşturulmuştur. Gerçekleştirilen analiz sonucunda derinlemesine görüşmelerin kodlanmasıyla; "Anlam Haritası" metaforunu temsil eden üç (3) ana tema ve on beş (15) alt tema elde edilmiştir. Grup sürecinin kodlanmasıyla ise "Anlam Pusulası" metaforunu temsil eden sekiz (8) tema elde edilmiştir. Söz konusu metaforlar, temalar ve alt temalara dair detaylı bilgi bulgular kısmında sunulmuştur.



Şekil 3. 4: İş Akış Şeması

Veriler analiz edilirken, paylaşımın kime ait olduğu, kaçıncı görüşme de elde ifade edildiği aşağıda belirtilen temsil biçimlerine göre ifade edilmiştir.



Şekil 3. 5: Katılımcı ve Görüşme Bilgisinin Gösterimi

3.2.5. Geçerlilik ve Güvenirlilik

Bu bölümde araştırma sürecinin geçerlik ve güvenilirliğine dair bilgiler sunulmuştur. Nitel araştırmada geçerlik ve güvenirlilik oldukça farklı kavramları içerebilen geniş bir yelpazeye sahiptir. Tutar (2022), geçerlik ve güvenirlik konusunun genel-geçer ölçütlerle ele alınmasının araştırılması gerektiğini ancak bunun örtük bir pozitivizm barındırdığını da dile getirmiştir. Creswell(2013), farklı görüşleri derleyerek, geçerlik stratejileri olarak ele almıştır. Açıklanan sekiz geçerlik stratejisinin en az ikisinin bir çalışmada bulunması tavsiye edilmektedir. Bu stratejilerden "Uzun süreli katılım ve sürekli gözlem" temalara ve sürece dair açıklamaların katılımcıların beyanları ile uyumlu olup olmadığının tespitidir (Creswell, 2019). Böyle bir derinlik elde etmede farklı yorumlar sürekli takip ile elde edilebilir (Erlandson, 1993). Fenomenolojik araştırmalarda derinlemesine bilgi almak yoğun etkileşimle ilişkili olduğundan, ulaşılan anlamlar ve açıklamalar teyit fırsatı sunmakta böylelikle de araştırmanın geçerli ve güvenilir olması artırılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu çalışmada, tespit edilen kritik açıklamalar ve oluşturulan temalar; grup süreci(9 Oturum) sonrasındaki ikinci görüşme ve 6 ay sonra gerçekleştirilen izleme görüşmelerinde dile getirilerek anlamlar gözden geçirilmiştir. Bir diğer önemli strateji "*Üçgenleme*" olup Creswell(2013), farklı yöntemleri birleştirerek bir çalışmayı güçlendirmek anlamına gelmektedir. Bu, farklı yöntemleri veya farklı veri türünü içerebilir (Patton, 2014). Çalışma sürecinde gerçekleştirilen olarak kişisel görüşmeler, grup çalışması ve veri elde etme amaçlı kullanılan formlarla veriler çok yönlü bir şekilde ve farklı zaman dilimlerinde elde edilmiştir. Bu husus da fenomenolojik açıdan araştırma öznelerinin anlaşılmasını ve elde edilen bilgilerin aktarılmasını kolaylaştırmıştır. Ayrıca "Zengin, Yoğun Betimleme" de Creswell(2013), tarafından önemli görülmektedir. Bu strateji, bir durum

anlatılırken veya tema açıklanırken detay verilmesi anlamına gelmektedir. Bu sayede çalışmanın sonuçları, diğer durumlara ve zamanlara aktarılabilir (Tutar, 2022). Bu çalışmada verilen temalar ya da elde edilen veriler daha anlaşılır olması adına detaylı bir şekilde sunulmuştur. Temaların oluşumunda kullanılan paylaşımlar, duygusal vurgular ve süreçteki bağlamlar göz önünde bulundurularak aktarılmıştır. Ayrıca kişisel görüşme ve grup sürecinden elde edilen verilerdeki detaylar sunularak, diğer çalışmalara sağlıklı veri aktarımı sağlanmıştır.

Nitel çalışmada araştırmacının önemli kazanımlarından birisi de esnekliktir. Gerekli görülmesi durumunda çalışma sürecine yeni görüşmeler ya da sorular ekleyebilir, elde edilen verileri teyit için farklı yöntemlere başvurabilir (Yıldırım ve Şimşek 2018). Kişisel görüşmelerde kayıp, hayatın anlamı ve maneviyat odaklı sorular sorulmasına rağmen, grup sürecinde ilk olarak kayıptan bağımsız temalar ele alınmıştır. Ancak katılımcıların ilk oturumdan itibaren ölüm vb. temaları içermeyen konularda dahi kendi kayıpları ile ilişkili cevap verebildikleri görülmüştür. Bu nedenle nitel çalışmanın doğası gereği grup süreci planına, katılımcıların ihtiyaçları temelinde bazı eklemeler yapılmıştır.

Kaliteli bir kayıt alınması ve bu verilerin yazıya aktarılması ile güvenirlik artırılabilir(Creswell, 2013). Ayrıca katılımcıların ifadelerinin önemli kısımlarının doğrudan aktarılması da inandırıcılık ve güvenirlik bağlamında değerlendirilmektedir (Yelboğa, 2023). Araştırma sürecinde kod ve kodu temelini inşa eden paylaşımlar detaylı şekilde ve herhangi bir değişiklik yapılmadan sunulmuştur. Ayrıca çalışma sürecine ait detaylı iş akış şeması eklenmiştir. Böylelikle elde edilen veriler ve verilerin elde edilme süreçleri aktarılarak, benzer araştırmalarda aynı ya da farklı yöntemle ulaşılan veriler ile kıyaslanma imkânı sunulmuştur.

3.2.5.1. İnandırıcılık (Credibility)

İnandırıcılık nitel araştırmada iç geçerlilik anlamına gelmektedir. Aslında inandırıcılık, aktarılan deneyimlerin okuyucuya doğru aktarılmasına dair bir ölçüt olup bu araştırmaya duyulan güvenden değil, araştırmacıya güven anlamına gelmektedir (Tutar, 2022). İnandırıcılık araştırmanın odağını, veri toplamayı, elde edilen veri miktarını, araştırma sorularını, bağlamını ve katılımcı seçimi gibi araştırmanın tüm yönlerini içine alır. Nitel bir araştırmalarda güvenilirliğe dair en önemli yöntemlerden biri ise bilgi kaynakları ile araştırmacının uzun süreli etkileşimidir (İlerisoy, 2023). Ayrıca ilk görüşme ve son görüşme arasında 8 aylık bir süre geçmesi nedeniyle de katılımcıların anlam ve deneyimlerine dair daha geniş bir zaman dilimi yansıtılmıştır. Nitel çalışmada uzman kişilerin fikirlerini içeren, elde edilen veri setindeki

kodlamalara ve MAXQDA Release 22.5 analizlerine dair alınan geri bildirimler araştırmacının iç görüsüne katkı sunarak, verilere ilişkin kişisel ön yargılarından uzak kalmasına destek olmuştur. Ayrıca katılımcı paylaşımlarının, MAXQDA Release 22.5 programı kullanılarak oluşturulan kodlanması, nasıl ilişkilendirildiklerine dair analizlerin sunulması da verilerin yorumlanmasındaki şeffaflığa katkı sunmaktadır.

3.2.5.2. Aktarılabilirlik (Transferability)

Aktarılabilirlik nitel çalışmada dış geçerlilik diğer bir ifade ile güvenirlik olarak isimlendirilmektedir (Tutar, 2022). Aktarılabilirlik ölçütü gereği olarak araştırmaya katılan bireylerin duygu ve düşünceleri doğrudan alıntılarla ayrıntılı olarak betimlenmiş, araştırmada verilerin toplanması, analizi ve sonuçlara ilişkin tüm süreçler açıklanmıştır. Yine aktarılabilirliğin ikinci bir gerekliliği olarak amaçlı örneklem tercih edilmiştir. Bu bağlamda örneklem seçimine ilişkin ayrıntılar, katılımcıların nitelikleri gibi ayrıntılar sunularak benzer çalışmaların yapılabilmesi adına tekrarlanabilir bir perspektif sunulmuştur (İlerisoy, 2023). Ayrıca çalışmamıza dahil edilen ve ebeveyn kaybı yaşamış olan bireylerin deneyimlerine yüklediği anlamların, kişilere özgü bağlamsal çerçeve ile sunulmuş olması, kullanılan kuramsal çerçevenin detayları ile sunulması, literatür temelinde oluşturulan soru formlarının ve önceden belirlenen ve süreçte ortaya çıkan temaların verilmiş olması bu bağlamda ileride yapılacak çalışmaların benzer ya da farklı yönlerinin yorumlanabilmesine olanak vermektedir.

Geleneksel bir araştırmada temsil edici bir örneklem seçilmesi esas alınırken, nitel araştırmalar araştırılan bağlam ve o bağlama dair veri toplayabilecekleri spesifik bilgi çerçevesinde maksimum çeşitlilik sağlamayı amaçlar (Erlandson vd., 1993). Araştırmaya katılan bireylerin seçiminde bu bağlam gereği, ebeveyn kaybı deneyimlemiş üniversite öğrencileri ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Ayrıca maksimum çeşitlilikte, ebeveyn kaybının deneyimlenme yaşı dikkate alınarak maneviyat ve anlam temelindeki benzerlik ve farklılıklarının tek bir fenomen üzerinden çeşitli deneyimlerle anlaşılmasına çalışılmıştır. Kişisel görüşmelerin yanında grup sürecine de yer verilerek bireylerin farklı durum ve zamanlarda verdiği geri bildirimlerin de yine bu çeşitlilik perspektifinde yorumlanması sağlanmıştır. Örneğin; küçük yaşta kaybı deneyimlediği için vefat eden anne ya da babasını hatırlamayan katılımcıların, kayıplarına dair daha az geri geri bildirimde bulunması, bu süreci daha zor deneyimleyebilmeleri literatür bağlamında sunulmuştur.

3.2.5.3. Tutarlılık(Dependability)

Tutarlılık kavramı "güvenirlik" kavramına tekabül etmekte olup bu istikrar ve açıklanabilir olma ile ilişiklidir (Erlandson vd., 1993). Yani bulguların, temaların, tanımların, yeniden yapılandırma ve sentezlemelerin literatürle ilişkilendirmeleri gerçekleştirilir. Çalışmadaki kavram, ilişki ve yorumların ise literatür ile entegrasyonu sunulur (Tutar, 2022). Bu bağlamda çalışma bulguları odaklanılan fenomenlere ilişkin nitel çalışmalara öncelik verilerek tartışılmıştır.

3.2.6. Araştırma Etiği

Araştırma sürecinde etik ilkelere riayet edilerek, gerekli olan izinler alınmıştır. Çalışma sürecinin potansiyel katılımcılara duyurulması aşamasından itibaren gizlilik ilkesi benimsenmiştir. Kayıp yaşayan bireylerin arkadaşları ile bu konu hakkında konuşmamanın ötesinde, ebeveyninin vefat ettiğini dahi çevresi ile paylaşmaktan kaçındığı, acıma vb. duygulardan rahatsız oldukları literatürde değinilen hususlardandır. Bu bağlamda sınıf içi yapılan duyurularda (online geri bildirimlerin yetersizliği nedeniyle), araştırma süreci hakkında bilgilendirme yapılmış ve iletişim kurabilecekleri kanallar hakkında öğrencilere bilgi verilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcılarından onam alınmakla birlikte, elde edilen verilerin hangi amaçla alındığı ve nasıl bir çerçevede kullanılabileceği detaylı izah edilmiştir. Çalışma sürecinde grup kurallarında da gizlilik ilkesinin önemine vurgu yapılmıştır. Katılımcılara araştırma boyunca cinsiyet ve yapılan görüşme sayısı(1., 2., 3. gibi) dikkate alınarak rumuz atanmış ve böylelikle katılımcıların mahremiyeti korunmuştur.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde; ilk olarak çalışmaya katılan bireylere ait sosyodemografik veriler ve kayıp deneyimine ilişkin bilgiler sunulacaktır. Öncelikle derinlemesine görüşmelerin analiz edilmesi sonucunda inşa edilen temalara daha sonra ise grup sürecinde elde edilen temalara değinilecektir. Söz konusu temalar, verilerin MAXQDA Release 22.5 programı kullanılarak veriler analiz edilmesi ile elde edilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda derinlemesine görüşmelerin kodlanmasıyla; "Anlam Haritası" metaforunu temsil eden üç (3) ana tema ve on beş (15) alt tema elde edilmiştir. Grup sürecinin kodlanmasıyla ise "Anlam Pusulası" metaforunu temsil eden sekiz (8) tema elde edilmiştir.

4.1. SOSYODEMOGRAFİK BULGULAR

Araştırma sürecine dahil edilen on (10) üniversite öğrencisinin yaşı, eğitim görmekte oldukları bölüm, kardeş sayıları, ailede kaçıncı çocuk oldukları, hangi ebeveynlerini kaybettikleri, ebeveynin vefat nedeni, ebeveyn kaybını kaç yaşında deneyimledikleri ve profesyonel destek alma durumlarını içeren tablolar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Kardeş Sayısı	Okuduğu Bölüm	Psikiyatrik Destek Alma Durumu
K1	21	3	Sosyal Hizmet	-
K2	22	3	Sosyal Hizmet	-
K3	25	10	Sosyal Hizmet	-
K4	21	8	Finans ve Bankacılık	Babasının vefatından sonra psikiyatrik destek almıştır.
K5	22	1	Sosyal Hizmet	Babasının vefatından sonra psikiyatrik destek almıştır.
K6	25	2	Sosyal Hizmet	-
E1	26	7	Sosyal Hizmet	-
E2	22	2	Sosyal Hizmet	-
E3	21	3	Sosyal Hizmet	-
E4	21	4	Sosyal Hizmet	-

Tablo 4.2: Katılımcıların Kayıp Deneyimlerine İlişkin Bilgiler

	Ebeveyn Kaybının Ne Zaman Yaşandığı	**Vefat Eden Ebeveyn**	**Vefat Eden Ebeveynin Ölüm Nedeni**	**Ebeveynin Kaç Yaşında Vefat Ettiği**
K1	18 yaş	Baba	Kanser	54
K2	8 yaş	Anne	Kanser	36
K3	Doğmadan Önce	Baba	Kanser	45
K4	11 yaş	Baba	Kanser	K4 Tarafından Bilinmemektedir. (Görüşmede öğrenmek istemediğini iletmiştir)
K5	15 yaş	Baba	Kalp Krizi	49
K6	24 yaş	Anne	Covid-19	53
E1	18 yaş	Baba	Kanser	65
E2	18 yaş	Baba	Kalp Krizi	51
E3	0 yaş	Baba	Doğal Afet (Yıldırım Çarpması)	E3 Tarafından Bilinmemektedir. (Görüşmede öğrenmek istemediğini iletmiştir)
E4	0 yaş	Anne	Kalp Krizi	E4 Tarafından Bilinmemektedir.

Katılımcıların Kayıp Deneyimlerine İlişkin Bilgiler; Araştırma sürecine dahil edilen on (10) üniversite öğrencisinin ebeveyn kaybını öğrenme süreci, kayıp öncesinde ve sonrasında içinde bulunduğu psikososyal duruma ilişkin kısa bilgiler aktarılacaktır. Katılımcıların diğer deneyim ve paylaşımları analiz kısmında yer almaktadır. Bu bilgilerin sunulmasındaki en önemli amaç ise sunulacak verilerin daha net bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır.

K1: 18 yaşındayken kanser sebebi ile babasını kaybetmiştir. Babasının hastalığının teşhis edilmesinde ve tedavi sürecinde, genellikle ailesi tarafından kendisine sağlıklı bilgi aktarılmak istenmemiştir. Ebeveynin hastalığı bir dönem iyiye gittiği için babasının hastalıkla ilgili artık hayatta bir sorun ile karşılaşmayacağını düşünmüş ancak kısa bir süre sonra babasının hastalığı nüks etmiştir. Staj yaptığı hastanede tedavi gören babası ile ilgilenebilecek zaman bulmuş ve bu da kayıp öncesi ortak anıların kayıp sonrası sürece daha farklı bir şekilde yansımasına neden olmuştur. Bu durum bazen anılar ile duygusal boşalmanın daha fazla ve istemsiz bir biçimde tetiklenmesine neden olmuştur. Kayıptan kısa bir süre önce, ailesinin

tedavi süreci için il dışına çıkmıştır. Ancak babasının durumunun ciddiyeti hakkında kendisine bilgi verilmemiştir. Buna rağmen vicdanen kendisini rahatsız hissetmiş ve babasını görmeye gitmiştir. Babasının yanına gittikten çok kısa bir süre sonra babası vefat etmiştir. Bu durum K1'de "*sanki beni beklemiş*" düşüncesine neden olmuş ve duygusal açıdan daha derin bir biçimde etkilenmesine neden olmuştur. Birey "aile birliği" duygusunu tekrar yaşamak için kayıp sürecinden birkaç yıl sonra, babasının tedavi sürecinde tanışmış olduğu kişi ile evlenmiştir. Babasının evlendiği kişiyi bu vasıta ile önceden tanımasının da kendisi için anlamlı olduğunu dile getirmektedir. Bu olumlu yanlara rağmen yakın akrabaların dahil olduğu sosyal destek sistemlerinin yeterli düzeyde kendisine destek çıkmadığını iletmiştir. Bu süreçte aile bireyleri kendisine en önemli desteği vermiştir.

K2: 8 yaşında annesi vefat etmiştir. Kaybı deneyimleme yaşından dolayı cenaze töreni ve sonrasında yaşananlara ilişkin anlamlandıramadığı deneyimler olmuş, yaşı ilerledikçe ailesinin ve sosyal çevresinin etkisi ile bu deneyimlere anlam yüklemiştir. Kaybın ilk yıllarında ölümü tam olarak idrak edememesinden dolayı bazı farklı duygu ve düşüncelerle mücadele etmiştir. Bu süreçte tanımadığı bir kadına "*anne*" diyerek sarılmış ve bunun kendisi için önemli bir deneyim olduğunu iletmiştir. Arkadaşlarının annesinin ölmesi ya da babasının ikinci eşinin çocuğunun olmaması gibi "dualarla" anne kaybını "anlamlandırmaya" çalışmıştır. Babasının kısa bir süre sonra evlenmek durumunda kalması, yeni deneyimlere alışmasını zorlaştırsa da ölüm farkındalığının henüz tam gelişmemiş olması "annem gelene kadar bu kişi var" fikrini beslemiştir.

K3: Annesi K3'e hamile olduğu süreçte K'ün babası vefat etmiştir. Maddi açıdan ailenin herhangi bir sorunu olmamasına rağmen, K3'ün babasının vefatının hemen ardından yakın akrabaları K3'ün annesi ve kardeşlerine yönelik olumsuz tutum ve davranışlarda bulunmuştur. Bu hususlar ilerleyen yıllarda da aile ilişkilerine aksettiği ve K3'ün aileden uzaklaşmak gibi söylemlerde bulunduğu görülmektedir. Babasına dair bir anısının olmaması, kayıp acısını anlamlandırmakta zorlanmasına, içinde bulunduğu duyguyu "boşluk olarak ifade etmesine neden olmaktadır.

K4: Babasını kanser sebebi ile 11 yaşında kaybetmiş olup babasının hastalık sürecinde akrabalarının yanında ikamet etmek durumda kalmış ve bu süreçlerde duygusal açıdan yıpranmasına neden olacak tutum ve davranışlara maruz kalmıştır. Kayıp deneyimi sonrasında

kayıp acısı ile yüzleşmekte zorlandığını beyan etmiş olup dördüncü grup oturumundan sonra çalışmadan ayrılmıştır. Bu süreçte yüz yüze görüşme yapmaktan kaçınmış ve gruptan acıları ile yüzleşmekte zorlandığı için ayrıldığını beyan etmiştir.

K5: Babasını 15 yaşında kalp krizi sebebiyle kaybetmiş olup K3'ün vefat sürecinde şehir dışında olması ve kaybın beklenmedik olması sebebiyle duygusal açıdan olumsuz etkilenmiştir. K5, derinlemesine görüşmede ve grup sürecinde kayıp acısı ile yüzleşmekten kaçındığını ve bu duygusunu farklı uğraşlarla "bastırdığını" dile getirmiştir. K5, ikinci grup oturumundan sonra çalışmadan ayrılmak istemiştir. K5'i daha iyi anlamak, gerekli desteği sunmak ya da başka bir profesyonele yönlendirmek gibi ihtiyaçların tespiti için yüz yüze derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiştir. K5, acıları ile yüzleşmek istemediğini bu durumun hayattan lezzet alamamasına neden olduğunu iletmiştir. Kendisine bu kararın tamamen ona ait olduğu, görüşmenin herhangi bir ikna amacı gütmediği iletilmiştir.

K6: Annesini Covid-19 sürecinde kaybetmiş olup annesinin son zamanlarında yanında bulunmuş olmasına, bu sürecin olumsuzluklarının yanında olumlu paylaşımlara da fırsat verdiği anlaşılmıştır. Ancak hastanedeki tedavi sürecinde kaybın ani(kısa bir süre önce taburcu olmaya dair paylaşımlar yaptıklarını, aslında annesinin durumunun ciddi olmadığını ve bu sürecin bir anda geliştiğini iletmiştir) bir şekilde deneyimlenmesi duygusal açıdan K6'nın duygusal açıdan daha fazla yıpranmasına neden olmuştur. Ayrıca morg işlemleri ve cenaze süreçlerinin covid-19 kuralları gereği daha izole bir şekilde yapılması, özellikle de defin işleminin çok hızlı yapılması K6'nın "sağlıklı bir vedalaşma" deneyimleyememesine neden olmuştur. Kayıp deneyimi sonrasında kayıp acısı ile yüzleşmekte zorlandığını beyan eden K6 dördüncü grup oturumundan sonra çalışmadan ayrılmıştır. Gerekli desteği sunmak ya da başka bir profesyonele yönlendirmek gibi ihtiyaçların tespiti için yüz yüze derinlemesine görüşme gerçekleştirilmiş olup K6, duygusal açıdan bu süreci deneyimlemek istediğini ancak henüz hazır olmadığını anladığını beyan etmiştir.

E1: 18 yaşındayken kanser sebebi ile babasını kaybetmiştir. Ailenin en küçük çocuğu olmasına rağmen, babasının ölümünden sonra ailenin ekonomik yükümlülüğünü üstlenmek durumunda kalmıştır. Hastalık sürecinde ailesine en çok destek sunan evlat olması, vefattan sonraki süreçleri de etkileyerek, "baba" olma sorumluluğunu benimsemesine ve bu nedenle de kendisini abilerinin ekonomik ve sosyal boyuttaki sorunları ile ilgilenmek zorunda hissetmesine

neden olmuştur. Bir paylaşımında "*Babam olsa böyle yapardı*" söylemi ile kendisinin davranışlarına babasını referans aldığını iletmiştir. Ayrıca E1, kayıp sürecinden önce ölüm farkındalığının olmadığını kayıp deneyiminden sonra ise bu farkındalığının arttığını ve bu süreçten sonra annesinin ölümüne dair hissettiği kaygıların arttığını iletmiştir.

E2: 18 yaşındayken kalp krizi nedeniyle sebebi ile babasını kaybetmiştir. Ailenin tek erkek çocuğu olması nedeniyle, sosyokültürel ve psikolojik nedenlerle babasının rol ve sorumluluklarını üstlenmeye başlamıştır. Ancak bu husus bazen kendisini psikolojik ve bedensel açıdan yıpratmasına neden olmaktadır. E1, sosyal çevresi tarafından kendisine dayatılan "üzüntün bitmemeli" fikrine uyum sağlamakta zorlanmaktadır.

E3: Bebeklik döneminde babasını yıldırım çarpması nedeniyle kaybetmiştir. Ekonomik açıdan oldukça zor zamanlar geçirdiğini ve bu durumun kendisini psikolojik açıdan yıprattığını dile getirmiştir. Sosyal destek sistemleri kayıp sonrasında ailesine manevi destek olmuştur. Ancak maddi yetersizlikler sebebiyle küçük yaşlardan itibaren çalışmak zorunda kalmıştır.

E4: Bebeklik döneminde annesini kalp krizi nedeniyle kaybetmiştir. Ekonomik açıdan zor süreçler geçirmiş ve babaannesi tarafından bakım ve sorumlulukları üstlenilmiştir. Grup sürecinin dördüncü oturumuna katılmadan ayrılmak zorunda kalmıştır. Gruptan ayrılmadan önce ise rahatsızlığı sebebi ile 2 grup oturumuna katılabilmiştir. Grup sürecine devam ederken maruz kaldığı bir hastalık sebebi ile ailesinin yanında uzun bir süre tedavi görmesi gerektiğinden grup sürecine devam edememiştir.

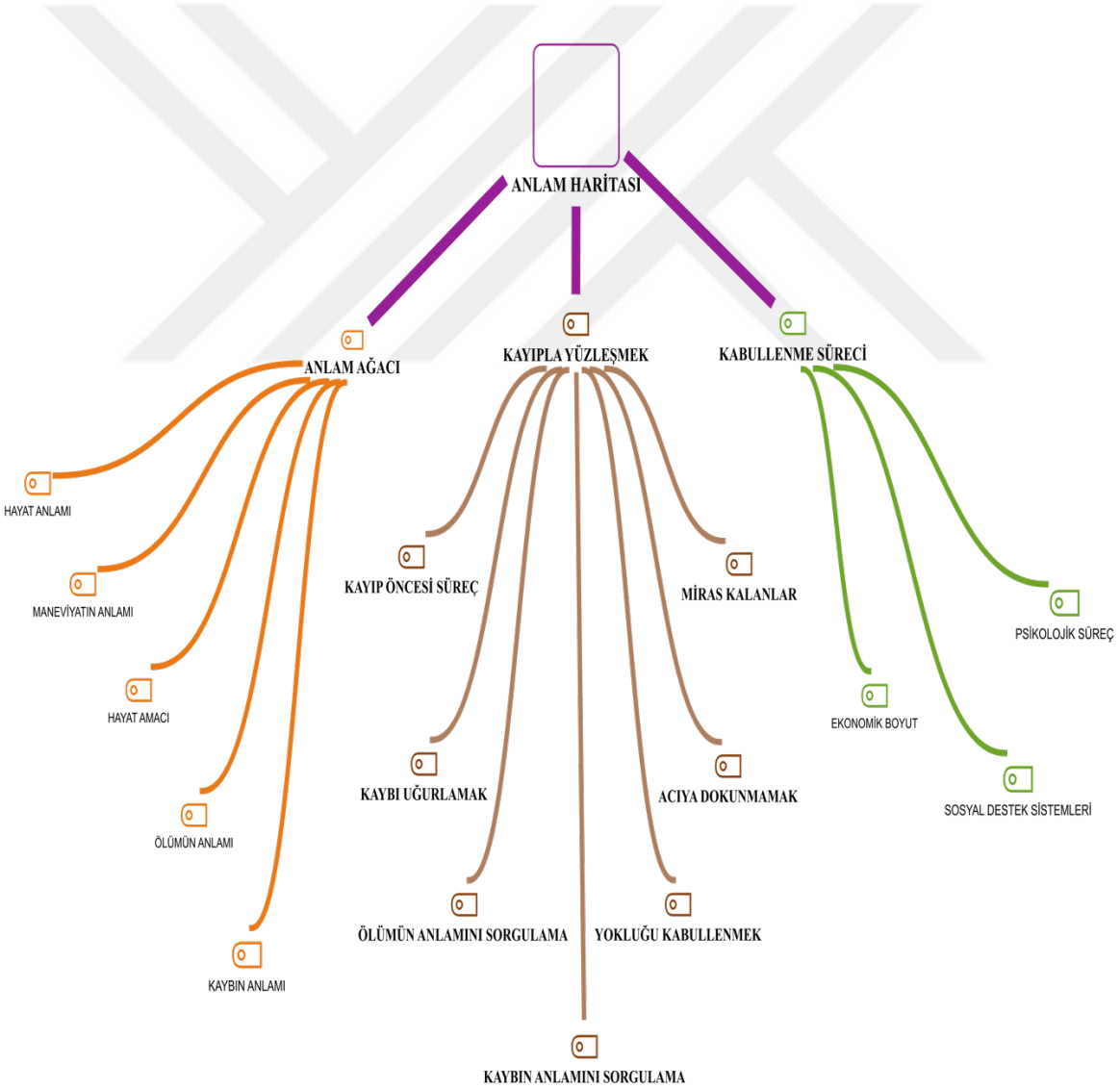
4.2. ANLAM HARİTASI

Derinlemesine görüşme verilerinin MAXQDA Release 22.5 programı kullanılarak analiz edilmesi sonucunda, "Anlam Haritası" metaforu olarak isimlendirilen 3 ana tema ve 15 alt tema elde edilmiştir. "Anlam Haritası", "Kayıpla Yüzleşmek", "Kaybın Anlamı" ve "Anlam Ağacı" şeklinde 3 ana temayı ve ana temaları inşa eden 15 alt temayı içermektedir.

"Anlam Ağacı" ana teması; "hayat anlamı", "hayat amacı", "kaybın anlamı", "ölümün anlamı" ve "maneviyatın anlamı" alt temalarını içermektedir. Ebeveyn kaybı fenomenin hayat anlamı, hayat amacı, ölüm ve maneviyata yüklenen anlamla ilişkisini içeren kodlarla inşa edilmiştir.

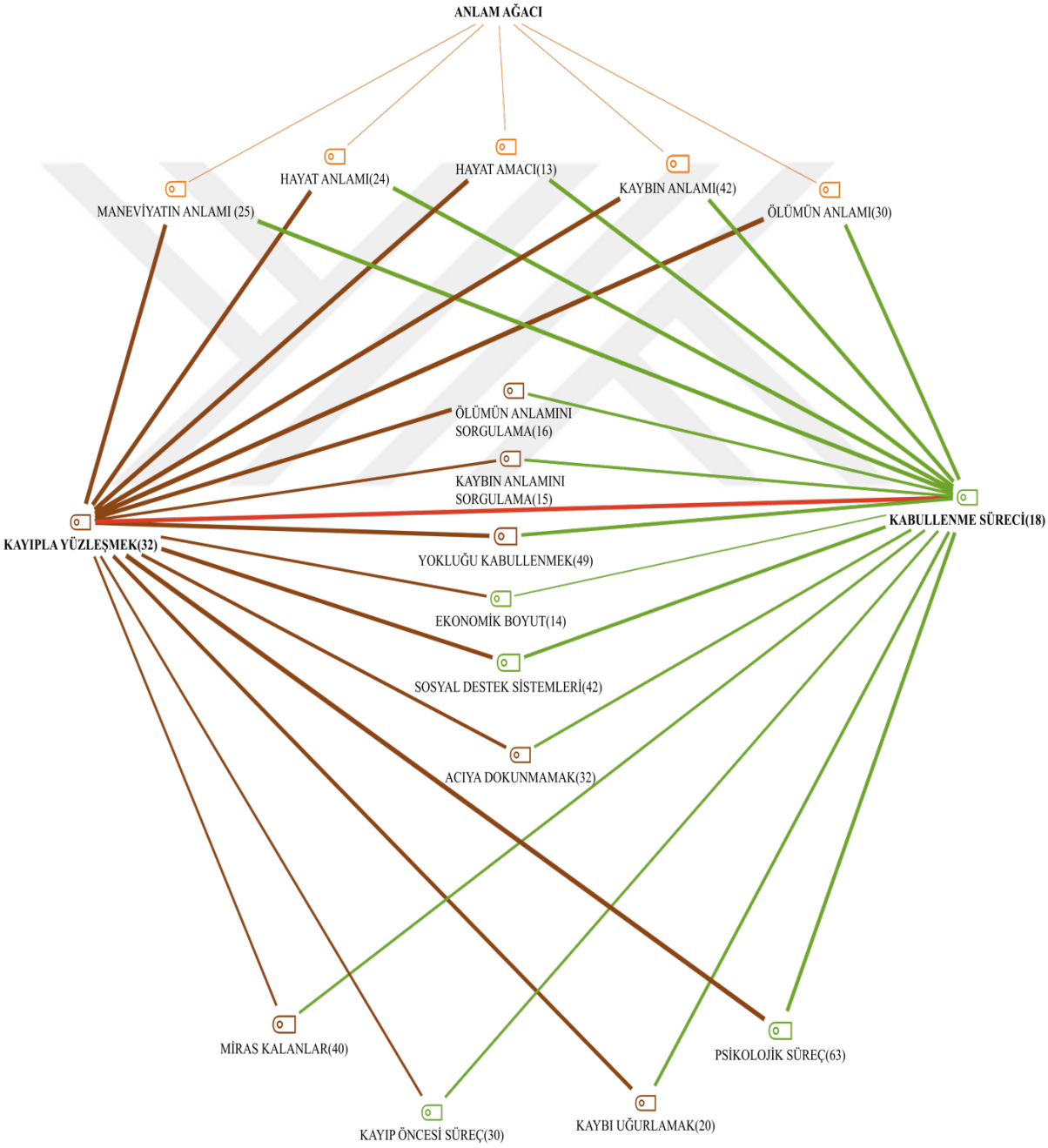
"Kayıpla Yüzleşmek" ana teması, "kaybın anlamını sorgulamak", "ölümün anlamını sorgulamak", "acıya dokunmak", "miras kalanlar", "yokluğu kabullenmek" ve "kaybı uğurlamak" alt temalarını içermektedir. Katılımcıların kayıp sürecinden sonraki kişisel ve sosyal hayatlarındaki yansımalarını içeren kodlarla inşa edilmiştir.

"Kabullenme Süreci" ana teması, "kayıp öncesi süreç", "psikolojik boyut", "sosyal destek sistemleri" ve "ekonomik boyut" alt temalarını içermektedir. Ebeveyn kaybı deneyiminin sonuçları bağlamında, sosyal destek sistemlerinin kayıp süreci ile ilişkisini, zihinsel gelişim olarak ölümü anlama ile kayıptan etkilenme sürecini ve maneviyatın kabul sürecindeki etkisini içeren kodlarla inşa edilmiştir.



Şekil 4.1: Anlam Haritası Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli

Aşağıda ebeveyn kaybı deneyimleyen gençlerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen verilerin, "MAXQDA Release 22.5" programı ile analiz edilmesi sonucunda oluşan kod haritalarından "Kod Birlikte Oluşum Modeli" yer almaktadır. Verilerin kodlanması sonucunda 3 ana tema ve 15 alt tema inşa edilmiştir. Modelde "Anlam Ağacı" temasındaki alt temalar ile "Kayıpla Yüzleşmek" ve "Kabullenme Süreci" temaları arasındaki ilişki gösterilmektedir.



Şekil 4.2: Anlam Haritası Kod Birlikte Oluşum Modeli

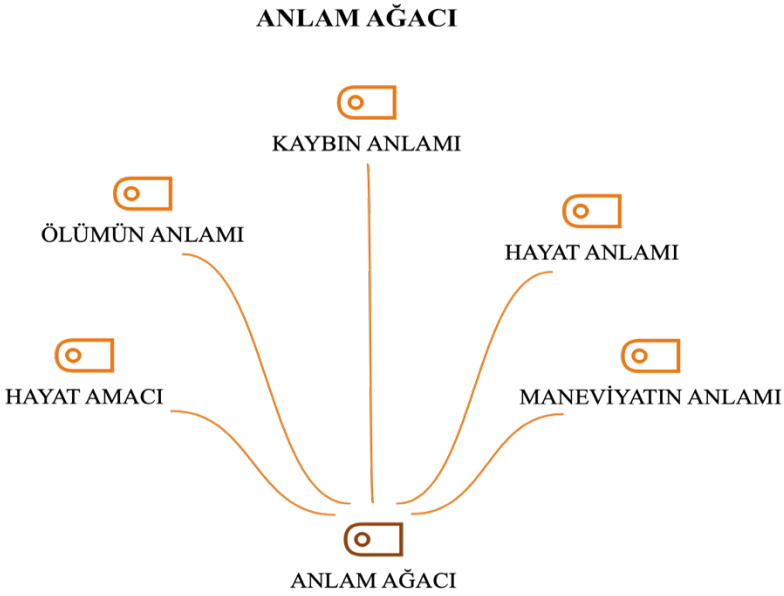
Yukarıda şekilde yer alan her bir renk bir temayı temsil etmekle birlikte, çizgilerin incelik ve kalınlığı, birlikte kodlanan verilerin yoğunluğunu göstermektedir. Ana tema ve alt temaların yanında bulunan rakamlar da kodlama miktarını temsil etmektedir. Anlam ağacı, araştırma öncesi belirlenen ve odaklanılan fenomenleri yansıtan bir metafor olduğundan kodlama alt temalar bağlamında gerçekleştirilmiş.

Her katılımcı için aşağıdaki kronolojik sıralamaya uygun biçimde, ana tema ve alt temayı temsil eden paylaşımlar sunulmuştur.

1. "Anlam Ağacı" ana temasını inşa eden alt temalara ilişkin kodlar,
2. "Kayıpla Yüzleşmek" ana temasına ve alt temalarına ilişkin kodlar,
3. "Kaybı Kabullenmek" ana temasına ve alt temalarına ilişkin kodlar şeklinde ifade edilmiştir.

4.2.1. Anlam Ağacı

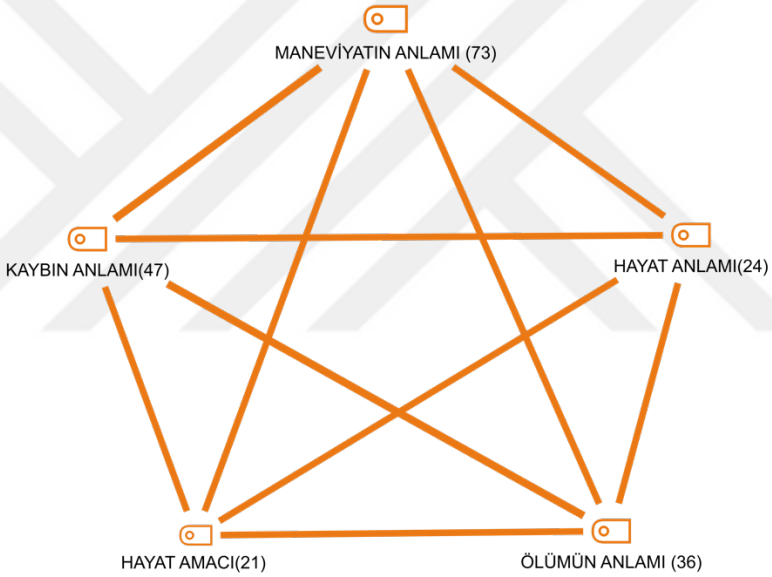
"Anlam Ağacı" teması 5 alt temanın tanımlanmasını ve ilişkisini içermektedir. Alt temalar araştırma süreci ile de uyumlu olarak, yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorulara katılımcılar tarafından verilen cevaplarla inşa edilmiştir. "Anlam Ağacı" temasında yer alan 5 alt temaya ait Hiyerarşik Kod-Alt kod Modeli aşağıda sunulmuştur.



Şekil 4. 3: Anlam Ağacı Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli

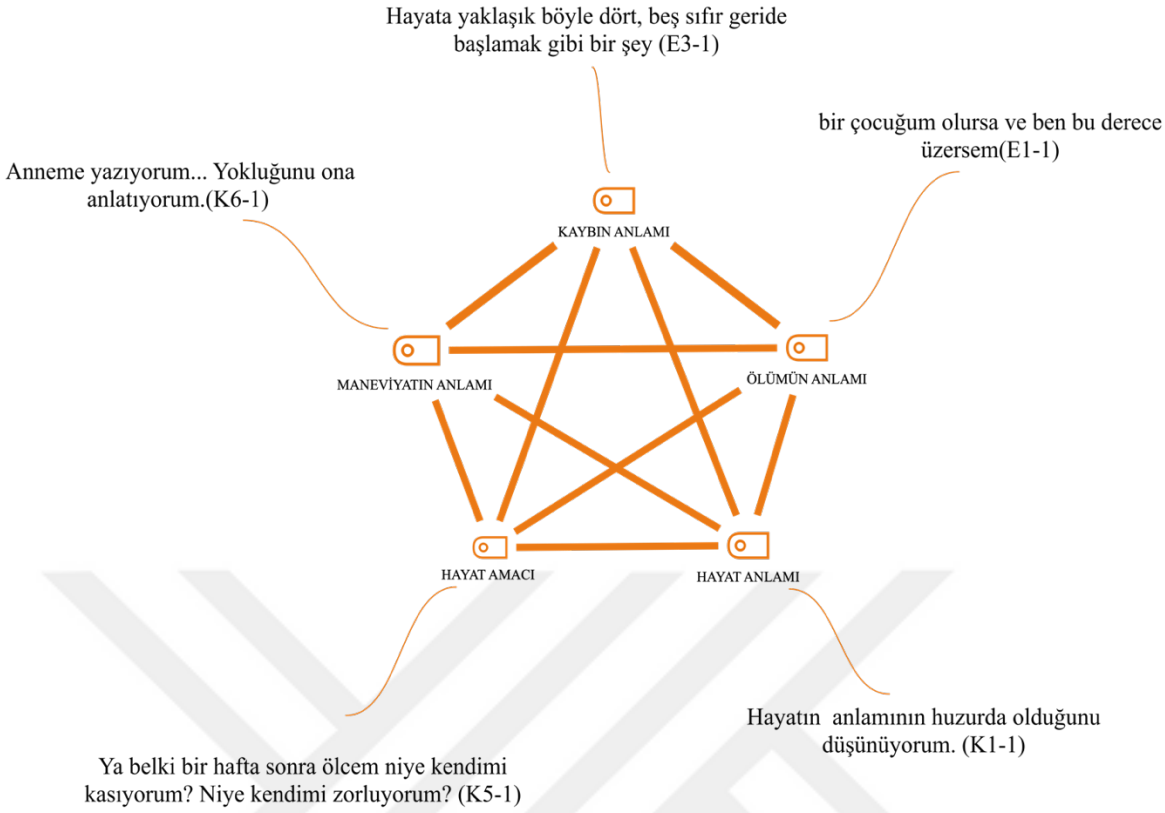
Yukarıda sunulan alt temalar katılımcıların kayıp, ölüm, hayat anlamı, hayat amacı ve maneviyat fenomenlerine yükledikleri anlamları temsil etmektedir.

Aşağıda verilen "Anlam Ağacı" temasında yer alan alt temaların birlikte oluşumunu gösteren, Kod Birlikte Oluşma Modeli (Kod Birlikte Oluşumu) sunulmuştur. Şekilde alt temaların arasındaki ilişki birlikte oluşan kodlar bağlamında gösterilmekte olup çizgilerin kalınlığı alt temalar arasındaki ilişkinin yoğunluğunu ifade etmektedir.



Şekil 4. 4: Anlam Ağacı Kod Birlikte Oluşum Modeli

Şekilde alt temalar arasındaki ilişki ifade edilmekte olup kaybın anlamının; ölümün anlamı, hayat anlamı, hayat amacı ve maneviyatın anlamı ile ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu söz konusu alt temaların ortak kodlardan beslendiği anlamına gelmektedir. Bu durum ise anlam inşasındaki çok yönlülüğü ifade etmekle birlikte insanın holistik(bütüncül) olarak anlaşılması gerektiğine dair kuramsal temelin önemini ifade etmektedir.



Şekil 4. 5: Anlam Ağacı Alt Temalarına İlişkin Paylaşımlar

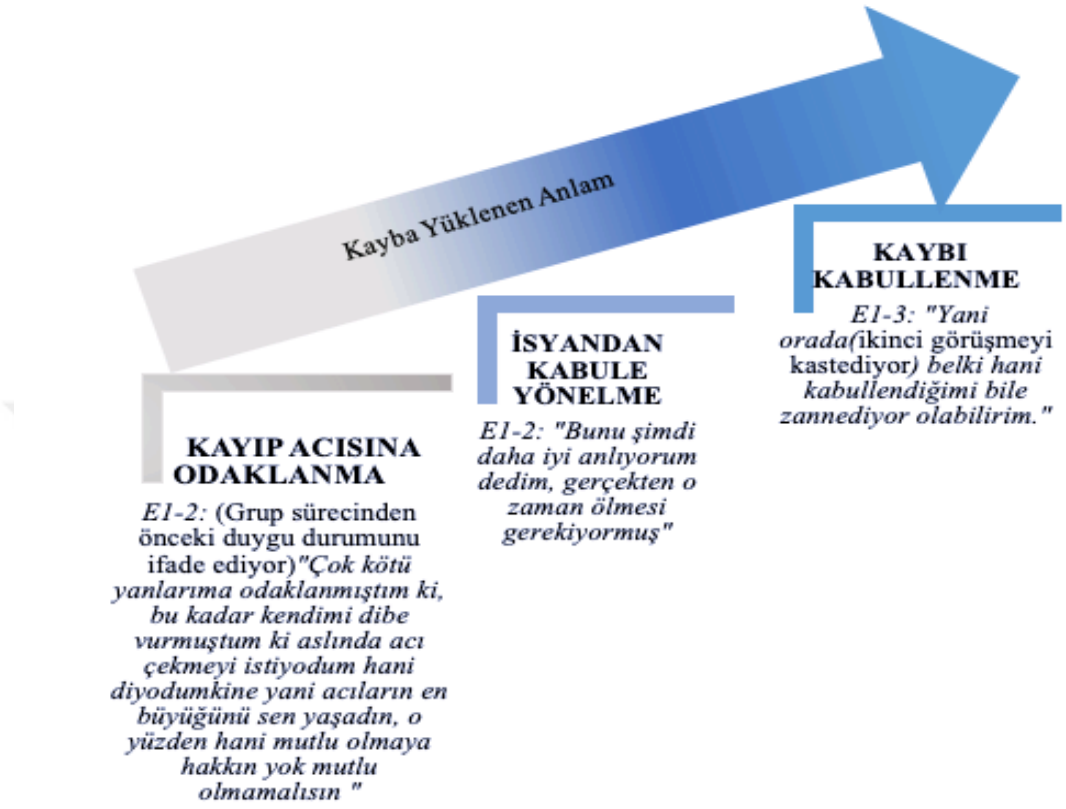
Aşağıda "Anlam Ağacı" temasına dair farklı katılımcıların paylaşımları sunulmuştur. Ancak katılımcıların anlam dünyalarının nasıl oluştuğunun daha net anlaşılması, ilk görüşmeler ile grup süreci sonrasında gerçekleştirilen görüşmelerde beyan edilen anlamların bütüncül bir şekilde görülebilmesi için anlam haritasını inşa eden söylemler alt temalar bağlamında detaylı bir biçimde ifade edilmesi gerekmektedir. Katılımcıların "Anlam Ağacı" Temasına İlişkin Paylaşımları

4.2.1.1. Kaybın Anlamı

E1'in "Kaybın Anlamı" Alt Temasına Dair Paylaşımları:

E1'in, ilk görüşmede babasının vefatına genellikle olumsuz anlamlar yüklediği, yaşanması gereken acı düşüncesinin, kabul sürecini negatif yönde etkilediği bireyin söylemlerinden anlaşılmaktadır. Grup sürecinin kayba yüklenen anlamı iyileştirdiği, grup sürecinden 6 ay sonra gerçekleştirilen izleme görüşmesinde de pozitif etkinin gelişerek devam ettiği bireyin paylaşımlarından anlaşılmaktadır. Bu bağlamda grup sürecinin kazandırdığı bakış açısının bireysel bazda devamlılık arz eden önemli bir etkiye sahip olduğu E1'in ifadelerine

yansımıştır. Yapılan görüşmelerden değişimi yansıtan kısa ifadelere aşağıdaki şekilde yer verilmiştir.



Şekil 4. 6: E1'in Kayba Yüklediği Anlamlar

Yukarıda verilen şekilde ilk olarak ikinci görüşmedeki veriler sunulmuş olsa da katılımcı grup süreci öncesindeki duygu durumunu yansıtmaktadır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen ilk görüşmelerde bireyin odaklandığı ya da hatırladığı kısımlar dışında, sondaj soruları kasıtlı olarak kullanılmamasına rağmen ikinci görüşme ve izleme görüşmesinde bireydeki değişimin anlaşılabilmesi için sondaj soruları kullanılmıştır. Ayrıca grup çalışması sonrasında bireyin duygularını anlaması ve kabullenmesi sonucunda, kendi değişimini ve daha önce yüklediği anlamları netleştirmiştir.

> E1-1: *"Gittikten sonra* (babasının ölümünü kastediyor), *aslında birazcık da olgunlaşmayı öğreniyorsunuz hocam... Küçük şeylerden mızmız etmemeyi öğreniyorsunuz, parasızlık durumlarında iyi geçinebilmeyi öğreniyorsunuz. İşte her şeyin sadece bir şeylere bağımlı olmaktan ibaret olmadığını, ne biliyim duygusal zevklerin de dahil hepsinin gelip geçici olduğunu öğreniyorsunuz… Çocukluk yapmamayı öğreniyorsunuz ya kimse sizin nazınızı çekemez böyle bakıyorsunuz olaya.*

Birinden şey isterken trip atmamayı öğreniyorsunuz, hani niye vermedi şunu diyebiliyorsunuz, vermeyebilir çünkü o duygusal erişkinliğe, olgunluğa erişiyorsunuz artık. O yüzden yani bi de soğuk biri oluyorsunuz yani karşınızda birine bir şey olduğunda daha sakin kalabilmeyi öğreniyorsunuz çünkü bir kere tecrübe ettiniz onu."

E1, ilk görüşmede kaybın anlamını; olgunlaşma, diğer insanlarla sosyal ilişkilerinde daha mantık odaklı davranış sergileme gibi söylemlerle açıklamıştır. Grup sürecinden sonraki görüşmede ise kaybın anlamını açıklarken, kayba dair ilk görüşmede "*Çocukluk yapmamayı öğreniyorsunuz."* şeklinde ifade ettiği duygunun hala var olduğunu ancak kayba artık dini olarak anlam yüklediğini ifade etmiştir. Kaybı dini olarak anlamlandırdığı için de kaybı kabullenme sürecinin olumlu bir yönde ilerlediği aşağıdaki paylaşımdan anlaşılmaktadır.

E1-2: *"Ben daha duygusuzum, öyle bir şey söyleyemem öyle bir cesaretim de yok zaten… Hani artık kayıpları da dinle bağdaştırabiliyorum çok rahatlıkla… Kayıp benim için gerçekten çok önemli bir kayıp ama… Kazancı olacak belki başkalarına, belki bana yani artık hani daha az üzülmeyi öğrendim diyebilirim… Mesela ettiğim dualar arasında ya da dua mı demeli buna bilmiyorum da bazen sohbet havasında da olabiliyor benim dualarım.. Yani şey diyorum mesela "Allahım" diyorum "benim babamı sen yarattın" diyorum "çok güzel yarattın" işte ya gerçekten bana göre benim için, benim görebildiğim insanlar çerçevesinde muhteşem bir insan manevi değeri yüksek... Bunun için teşekkür ediyorum… Hani kızmak ya da ne bileyim sinirlenmek çok saçma geliyor bana diyorum hani konuşurken. (sesini biraz daha yükselterek ve hızlı bir şekilde) Yapmıyodum daha daha önce biraz da sinirleniyodum yani diyodumkine hani birazcık daha … üniversitemi görseydi üniversite okuduğumu sonra düşündüm evet üniversitemi görecekti sonra üniversite bittikten sonra benim evlendiğimi görecekti…daha bitmeyecekti, insanoğlu çünkü öyledir yani bence hep dahasını ister hep daha daha daha istekleri bitmez… "Allah'ım biz yani insanız(gülümseyerek) bizim isteklerimiz bitmez, o yüzden ne zamanın, hangi zamanın doğru olacağına sen karar verirsin ve bunu şimdi daha iyi anlıyorum." dedim, gerçekten o zaman ölmesi gerekiyormuş."*

E1, babasının vefatına yönelik bazı söylemlerini "*isyan*" şeklinde tanımlarken, grup sürecinden sonra yapılan görüşmede, "*gerçekten o zaman ölmesi gerekiyormuş", "muhteşem bir insan* (babasını kastediyor) *manevi değeri yüksek...bunun için teşekkür ediyorum"* şeklinde kayba yüklediği anlamdaki farklılığı izah etmiştir. Grup süreci tamamlandıktan 6 ay sonra gerçekleştirilen kişisel görüşmede ise, E1'in kayba dair *"Kabullendiğimi bile zannediyor olabilirim."* şeklindeki ifadesi ile grup çalışmasının pozitif etkisinin devam ettiği görülmektedir. Aşağıda yer alan paylaşımda ise babasının vefatından sonra acı çekmeye odaklandığını "*melankoli*" ve "*derbeder*" kavramlarıyla tanımlamıştır. Grup sürecinden önce "*Neden*" sorusuna odaklandığını ve babasının ölümünü kabullenememesini "*isyan"* şeklinde tanımlamıştır. Grup sürecinin bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel yapıdan kaynaklı bakış açısı yerine, gerçek hayata uyumlu bir bakış açısı geliştirdiği görülmektedir. Bireyin diğer

paylaşımlarında ya da "acıya dokunmamak" şeklinde de kodlaştırılan ifadelerde, aile ve çevrede acı deneyimlere dair konuşulmamasının aslında kayıp sürecini uzattığı anlaşılmaktadır.

> *E1-2: "Çok fazla melankoli, çok fazla böyle derbeder vaziyetteydim yani artık onu oradan çıkarttım (*grup çalışmasında kullanılan bir örneğe atfen, kendi deneyimleri bağlamında karanlık odada bıraktığı çocukluğunu kastediyor*)."*

> *E1-3: "Bi kere artık isyancı çocuk rolünden çıktım. Artık kabul ediyorum. Yani teslim oluyorum. Yani şunu diyebiliyorum yani ya "Bunları yaşıyorsan mutlaka vardır bir sebebi". Artık bunu diyebiliyorum. Yani hayırlı bir sebebi vardır. Bunu şerre de yormuyorum. Yani kötüye de yormuyorum. Yani artık kabul ediyorum. Yani hani şey vardır ya. Yani bir isyan vardı mesela içimde. Ya da ne bileyim. Yani neden bunu? Derdim mesela içimde. Yani artık herhalde bu kabulleniş oluyor."*

E1, babasının cebinden para aldığını grup sürecinde hatırlamış, bu süreçte anılarını hatırlaması ile babasına yönelik bastırdığı duygulanımının farkına vararak, anısını pozitif bir biçimde yorumladığını ifade etmiştir. Görüşmede bunun bir "yüzleşme" olup olmadığı sorusuna "*Yüzleşme burada çok güzel bir kelime gerçekten de öyle oluyor."* şeklinde cevap vermiştir. E1'in vefat eden babasına ilişkin, reddettiği ya da vicdanen onu rahatsız eden anılarına yüklediği anlamı değiştirmesinin, kaybı kabullenme sürecine katkı sunduğu görülmektedir.

> *E1-2: "İlk babam elini bana kaldırdığında falan şunu hissetmiştim, yani babam bana çok kızdı ondan nefret ediyorum onu sevmiyorum çünkü yani gururumu kırdı falan diye düşünmüştüm, o an yani altı üstü üç beş kuruş ne olacak ki sen daha fazla kazanıyorsun, içimden geçen bunlardı, bunları hissedebiliyorum, hatırlıyorum yani... Grup çalışmasında aynen bu düşünceye sahiptim... Artık böyle daha farklı bakabiliyorum yani şunu diyebiliyorum "İyi ki bu ana gitmişim, iyi ki babam orada o elini kaldırmış." Yani şunu unutmuştum mesela şu detayı: Babam tam bana vuracakken şöyle şey yapmıştı, böyle hani kafamı böyle hafif böyle şey yapıp böyle sertçe sevmek vardır ya hani... "Niyetini biliyorum ben senin." der gibi hani... Yüzleşme burada çok güzel bir kelime gerçekten de öyle oluyor yani beni yaralayan tüm anıları tek tek gidip orada asıl sorun ne onu merak ettim aslında."*

E1'in, kayba yüklediği anlamın değişmesi ile aile ilişkilerinin olumlu yönde etkilendiği, annesi ile vefat eden babası hakkında daha rahat konuşabildiği, bu hususta duygularını kontrol edebildiği, acı odaklı bakış açısından sıyrılarak pozitif anılarla babasından bahsedebildiği anlaşılmaktadır.

E1-3: "*Hatta sadece acı, acı değil de hani böyle acıdan çıkarttığım güzel şeylere de yer veriyorum…Geçen annemle konuşuyoruz mesela. Normalde babamdan ne zaman bir muhabbet açılsa şöyle olur: Muhteşem bir sessizlik… Sonra annemde böyle bi gözyaşı, sonra ben de duygulanırım ve konu kapanır. Normalde böyle olur. Ama şimdi ya babam nasıl kaldırıyordu ya seni (*babasının ayağı ile uyandırmasından bahsediyor*)... Ve biz annemle tamam rahatlıkla, konuşabiliyoruz, gülüyoruz, hiç duygulanmadan yani duygulanıyoruz yine Tabii artık güzel anılar konuşabiliyoruz. Yani artık kabul ediyorum… İsyan her zaman vardı. Çünkü içimizdeki aynaya bakıyorduk. Grup çalışmasında… Bi günümüz, bi günümüzü tutmayabiliyordu. Çünkü onu orada öğreniyorduk… Yani orada (*ikinci görüşmeyi kastediyor*) belki hani kabullendiğimi bile zannediyor olabilirim."*

E2'in "Kaybın Anlamı" Alt Temasına Dair Paylaşımları:

E2, ilk görüşmede babasının vefatı sonrası kendisinin bazı sorumlulukları üstlenmek durumunda kaldığını, babası ile geçirdiği anılarını olumsuz duygularla anlamlandırdığını ifade etmiştir. Grup sürecinden yaklaşık 6 ay sonra gerçekleştirilen izleme görüşmesinde kabullenme sürecinin olumlu olarak etkilendiği görülmektedir.



Şekil 4. 7: E2'nin Kayba Yüklediği Anlamlar

E2, aşağıda yer alan söylemleriyle vefat eden babasından kendisine sorumluluklar kaldığını ancak bu durumu iradesi ve isteği dışında oluşsa da içselleştirdiğini ifade etmiştir. İlk görüşmede; babasından miras kalan rolleri içselleştirmeyi grup sürecinden sonra azalttığı

ancak, "*Babamı örnek alıyodum onu yapıyodum kendimi hırpalıyodum, yoruyodum…izin almıyodum…. ekstra çalışıyordum…bir yandan da içim içimi yiyor. Sanki hala oymuşum (babasını kastediyor) gibi... Ama böyle bir hafiften bir bırakma geldi… babam değilim demeye başladım ama tam attım desem yalan olur."* şeklindeki ifadesiyle, bağımsız tercihleri yoluyla özgürlüğünü inşa etme sürecinin devam ettiğini vurgulamıştır.

> E2-1: "*Büyük bir sorumluluk aldığımı…ya büyük bir sorumluluk aldığım değil büyük bir sorumluluk kaldığını söylüyorum."*

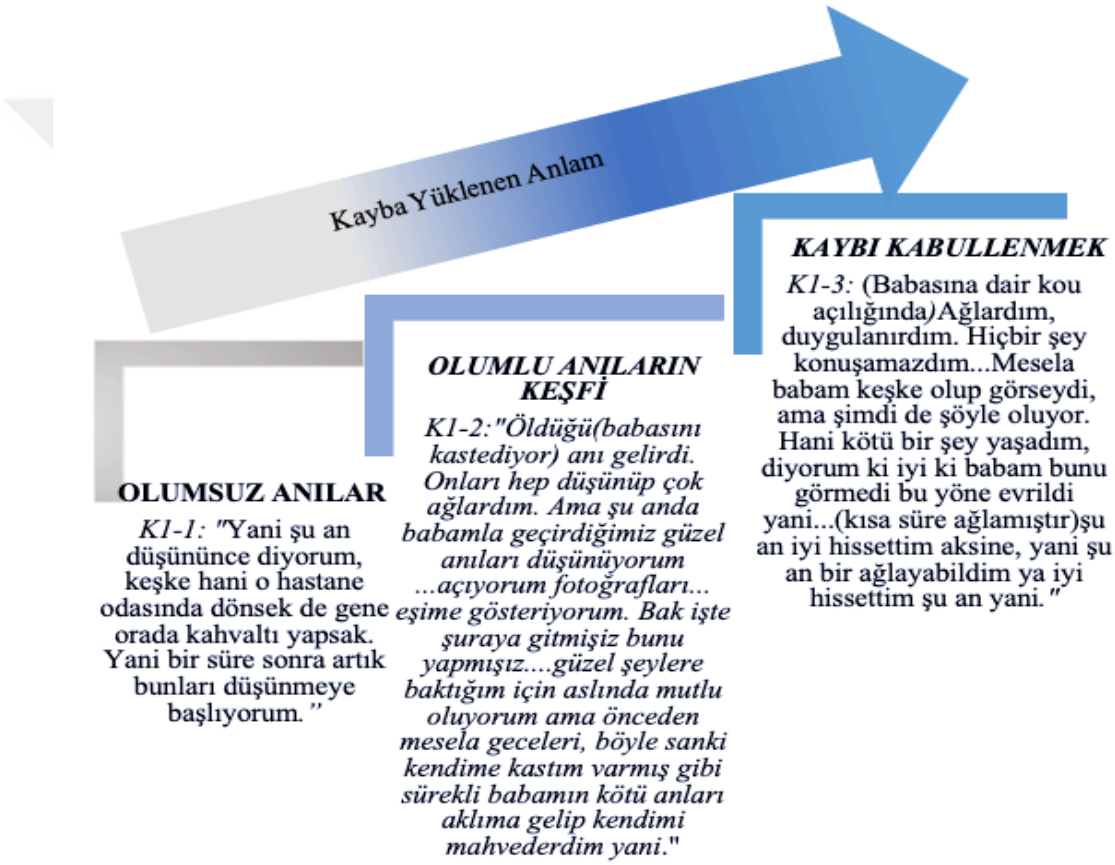
> E2-2*: "Şükürden kastetmek istediğim ben en azından ömrümün yarısını babamla geçirdim. Öğreneceğimi öğrendim, göreceğimi gördüm. Hiç görmeyenlere nispeten büyük bi olay bu. Yani yaşayacağım belki yaşamak istediğim olaylar var mıdır? Askerliğimi isterdim, evliliğimi görmesini isterdim ama hani nasip değilmiş ona hiç diyecek bir şeyimiz yok. Ama en azından görebileceğim, öğrenebileceğim her şeyi öğrendim. Belki de tam evlilik, askere çıktığım zaman tam zamanıydı belki de…Yani böyle yalnız kalmanın tam zamanıydı. Yani ölümün belki de tam zamanıydı…Yani belki bundan üç dört yaş küçük olduğum zaman ölmüş olsaydı belki de hiç böyle şey olamazdım... Her gün ağlayıp dışarı çıkamazdım belki de."*

Grup süreci sonrasında, E2'nin de E1'in "*Gerçekten o zaman ölmesi gerekiyormuş."* söylemine benzer şekilde "*Ölümün belki de tam zamanıydı."* ifadesi ile kaybı daha fazla kabullendiği görülmektedir. Ayrıca E2'ye benzer şekilde hayattaki dönüm noktaları ya da toplumsal olarak değer atfedilen evlilik, askerlik vb. hususlara vurgu yaparak, babasının bu zamanlarında da hayatta olmasına dair fikrin "*Yani belki bundan üç dört yaş küçük olduğum zaman ölmüş olsaydı belki de hiç böyle şey olamazdım. Her gün ağlayıp dışarı çıkamazdım belki de."* ifadesinde de görüldüğü gibi olumlu anlam kazandığı görülmektedir. Yakın yaşlarda baba kaybı deneyimleyen iki erkek katılımcının da içinde bulundukları durumu daha çok kabullendiği ve kayıp deneyimlerini olumlu yönleriyle ele aldıkları görülmektedir.

> *E2-3: "Şu an sınavdan çıkınca bi anım aklıma geldi. Sınav, işte o zaman tabii sekizinci sınıftan üniversiteye geçerken girdiğim sınavda babamın beklemesi aklıma geldi… Bir anda sınavdan çıkınca böyle sanki kapıda biri beni bekliyormuş gibi hissettim... O aklıma geldi birdenbire düşündüm geçtim, güldüm geçtim. Ya bi anılarım acılarım azaldı diyebilir yani…* (6 ay önceki duygulanımını anlatıyor) *2-3 defa oturur düşünürdüm, o anı habire yaşardım. Ne konuştuğumuzu hatırlamaya çalışırdım... Belki şu an bir daha düşünebilirim ama gülüp geçerim. Gülmek için belki düşünürüm."*

K1'in "Kaybın Anlamı" Alt Temasına Dair Paylaşımları:

K1, babası ile ilgili konu açıldığında duygularını kontrol edemediğini, duygulanım şiddetinden dolayı kendisini ifade etmekte zorlandığını dile getirmiştir. Grup sürecinden sonraki görüşmede ve izleme görüşmesinde ise duygularını kontrol edebilmesinin yanı sıra pozitif bakış açısı geliştirdiğini ifade etmektedir. Olumlu anılara odaklanması sayesinde de babasına dair konuları konuşabilmekte hatta bu durumdan mutlu olduğunu dile getirmektedir. K1'in, babasına dair konuşabilme, olumlu anılara odaklanabilme, olumsuzluk içeren anılarında da duygusal boşalımı sağlıklı şekilde yönetebilmeye dair gelişim kat ettiği görülmektedir.



Şekil 4. 8: K1'in Kayba Yüklediği Anlamlar

K1-1: "Bütünlük hissi gitti…huzur eksildi… huzuru başka yerlerde de arıyorsun, bulmaya çalışıyorsun ama her insanın verdiği huzur çok başkadır. Ya benim eşimin verdiği huzur başkadır. Anneminki başkadır. Babamın verdiği huzur o güvenlik hissi diyorlar ya hani sırtını bi çınara yaslarsın, o his gitti… Babamdan sonra en büyük değişikliğim…normalde kırılgan hassas biriydim ama babamdan sonra bunların hiçbiri olmadı… Benim için şöyle bir anlamı var, hep şöyle söylerim, mesela "Rabbim iyileri yanına alır." diye. Çünkü benim babam çok iyi bir insandı ve ben onun o iyiliği için

gittiğini düşünüyorum. Yani bu dünya gerçekten fazla geldi ve o yüzden vefat ettiğini düşünüyorum"

Yukarıdaki paylaşımında da K1'in kaybı huzurun eksilmesi olarak yorumladığı, babasına dair olumlu duygularının da aynı zamanda ön plana çıktığı görülmektedir. K1 "*Rabbim iyileri yanına alır."* söylemini de duygu yoğunluğu ile ifade etmiştir. Görüşme sürecinde babasının kaybına dair düşüncelerini ifade ederken genellikle ağlamış ya da yoğun duygulanım yaşamış olup bazen de sesi titreyerek kendisini ifade etmiştir.

K1-2: "Yani daha çok zaten (gülümseyerek) eşim karşılaşıyordu, ağlamamla. Çünkü evin içinde genelde oluyordu... Şu an mesela eşim sesini çıkarmıyor. Ya önceden mesela geliyordu yanıma destek oluyordu. Şu an mesela gelip bana "Niye ağlamıyorsun?" diye sormuyor. Aksine işte daha çok olumlulara yöneltiyor beni hani. İşte mesela diyor işte düğünde işte "Baban olsaydı böyle yapardık, şöyle yapardık." Bu tarz konuşmalar geçiyor…. Önceden lafzı dahi açılamazdı."

K1'in babasının kaybını kabullenmesi, aile içinde babasına dair söylemlerin daha rahat dile getirilmesine neden olmuştur. Ayrıca sosyal çevrenin ölüm sonrasında kaybı yaşayan bireye yüklediği rol, bireyin üzüntü ve duygulanım seviyesini olumsuz anlamda etkilemektedir. Bu hususu E1, "*Çünkü ağlamazsam eğer üzüldüğümü düşünmeyecekler."* şeklinde ifade ederek, duygularını yaşamaya dair özgürlüğünün sosyokültürel çevre tarafından şekillendirildiğini ifade etmiştir.

K1-2: "Yani çevremin etkisi gerçekten çok fazla. Mesela ağlamıyorsan eğer o an senin üzüldüğünü düşünmüyorlar. Ağlıyorsan eğer üzülüyorsun. Mesela bu şekilde düşünüyorlar. Ve sence ister istemez çevrenden etkileniyorsun. Çünkü küçüklükten beri onun içindesin. Küçüklükten beri o köyün içindesin ve görüyosun yani. Bu sefer mesela ağlamak istemesem bile kendin ağlarken buluyorsun…. Çünkü ağlamazsam eğer üzüldüğümü düşünmeyecekler şeklinde düşünüyorsun. Ve bu sefer de şeye yoruyosun acı bu çekilecek yani acıysa ağlanacak. İşte acı çekilecek bu şekilde düşünmeye başlıyorsun."

Görüşme sırasında da babası ile yaşadığı bir anının (babası vefat etmeden yaklaşık 15 dakika önce onunla konuşabilmesi) hatırlatılması üzerine, duygularını bastırdığını *"İşte bastırınca da bu şekilde olabiliyor.*" şeklinde ifade etmiş ancak bu duygulanım ve ağlama sonrasında kendisini daha iyi hissettiğini dile getirmiştir. K1'in duygularını kontrol etmesine dair olumlu gidişatın devam ettiği, ikinci görüşmede ifade ettiği sosyal çevrenin olumsuz

etkisinden ziyade, duygularını daha özgür yaşayabildiği gözlemlenmiştir. Görüşmede ağladıktan sonra "*Şu an iyi hissettim aksine, yani şu an bir ağlayabildim ya iyi hissettim şu an yani"* şeklinde kendisini ifade etmiştir.

> *K1-3: "Direkt işte başlayınca cümleye şıngır şıngır ağlardım, duygulanırdım. Hiçbir şey konuşamazdım. Ama şu an şey yapabiliyorum. Yani çok rahatça işte babamla olan anılarımızı babamın yaşadığı şeyleri böyle gülerek bahsedebiliyorum."*

Yukarıda yer alan paylaşımda da K1, babasına dair bir konu konuşulduğunda ya da babası ile yaşadığı bir anısı aklına geldiğinde, yoğun duygulanım yaşayarak ağladığını kendisin ifade etmekte zorlandığını belirtmiştir. Grup süreci sonrasında duygusunu daha kontrollü yaşayabildiğini ve kendisini konuşarak da rahatlıkla ifade edebildiğini dile getirmiştir.

K2'in "Kaybın Anlamı" Alt Temasına Dair Paylaşımları:

K2, anne kaybını tamamen duygusal bakış açısıyla yorumladığını, annesinin olmaması nedeniyle maneviyata yöneldiğini ancak manevi yönden, annesinin ölümüne dair sorgulama ve anlamlandırma süreçlerini tam olarak yaşamadığını, dini inancı bağlamında doğrudan kabule yöneldiğini belirtmiştir.



Şekil 4. 9: K2'nin Kayba Yüklediği Anlamlar

K2, grup süreci sonrasında annesinin kaybını önceki duygusal bakış açısının yanı sıra mantıki olarak da yorumlayabildiğini vurgulamaktadır. Bireyin kaybı sadece duygusal olarak yorumlaması, kayba daha olumsuz anlamlar yüklemesine ve başına gelen hayattaki diğer olumsuz durumları da annesinin vefatı ile ilişkilendirmesine neden olmuştur.

> *K2-1"Vücudum iki bölümden oluştuysa bir bölümünü kaybettim gibi. Hani iki bacağım var, birini kaybettim gibi…hayatı daha şey daha inançsal bakmaya başladım (*annesinin ölümünden sonra*). Çünkü inançsal bakmasaydım sürekli "Benim niye başıma geldi. Allah kahretsin!" tarzda cümleler kurardım. Daha inançsal bakmaya başladım… başka türlü yani Allah korusun ateist bile olsaydım şey diye düşünürdüm. Ya "Üf anne benim de başıma bu geldi." derdim. İşte kafama sıkardım. Yani hani inanç beni biraz daha hayata bağladı. Ölüm, ölüm var ama demek ki Allah'ın emri yani daha inançla ölüm örtüştü benim için bir anlam ifade etti inançla ölüm."*

K2, Dini inancının kendisini duygusal ve mental olarak ayakta tutan önemli bir unsur olduğunu ifade etmiştir. Birey dini olarak kabul ettiğini iletse de bu duygusal bir kabullenişten öte acının bastırılması ile ilişkilidir. K2'nin "Ölümün Anlamı" alt temasına dair paylaşımlarında da bu durum beyan edilmiştir. Bireyin aslında inandığı Allah'ın kendisini sevmediğini düşünmesi ve suçlu olduğunu hissetmesi kendi ifadesiyle de '*Yani ben hatasız olmalıydım. Çünkü ben zaten kötü biriydim."* şeklinde sorgulama yapmadan ya da duygusal olarak anlamlandırma sürecine girmeden, kayıp acısını bastırdığı görülmekten olup ölümün anlamı alt temasında detaylı bilgi yer almaktadır.

> K2-2: *"Grup süreci benim için çok ıı dediğim gibi hani ilk başta size yardım amaçlı başladım. Çok farklı bir noktaya geldi açıkçası. Ben hiç bana dokunacağını düşünmüyordum açıkçası. Hissel olarak bana dokunacak bir şeyin olacağını düşünüyordum. Sadece, sadece benim anlatacağım ya da arkadaşlarımın anlatacağı şeylerin toplu bir birleşimi olacak diye düşünmüştüm ama sonrasında gidip mesela hayatımın her alanında mesela buradan çıkıp gittikten sonra sizinle çıkıp sizle görüştükten sonra gittiğimde çok uzun bir düşünce hanilerle boğuşuyodum. Çok büyük düşüncelerle boğuşuyodum, gerek hani ölümle ilgili gerekse hayatın tüm anlamlarıyla ilgili bana gerçekten yol çizdi...Yani genel olarak çok daha farklı bir kişilik, gerçekten kişiliğimi bile değiştirdi daha şey hayata daha nötr bakmam gerektiğini, böyle onun da bi aslında bu kadar dert etmenin ya da bu kadar umursamaz olmanın daha yani anlamsız olduğunu, bunların da doğru olmadığını öğrendim. Beni daha nötr ve daha akılcı biri yaptı tamamen."*

K2, grup sürecine sürece destek verme amacı ile katıldığını, kendisinin duygusal olarak gelişimine ya da değişimine dair bir düşüncesinin olmadığını ancak bu süreçte kazanımlar sağladığını dile getirmiştir. K2, grup sürecindeki grup sürecinden sonrasında, uzun süre kaybın anlamı, hayatın anlamı ve ölümün anlamı gibi konularda düşündüğünü hatta bu sürecin kişiliğine etki edecek derecede kendisini etkilediğini beyan etmiştir.

> *K2-2: "Mesela şeydi ben hep şey derdim. Keşke hani daha büyükken bir anım olsaydı, bir fotoğrafım olsaydı, bi beraber paylaşmışlıklar yaşanmışlıklar olsaydı derdim. Yani tamam evet ölüm var ama keşke biraz daha geç olsaydı derdim. Ama o zaman K6'yı gördüm. K6''nın ıu yerinde olduğumu düşündüm. Mesela daha fazla. O zaman herhalde hayata çok dirençsiz biriyim. O konuda. Herhalde hayata devam edemezdim muhtemelen. Çok zor toparlanıyorum. Demek ki bu da benim için bir hayırmış yani. Daha fazla anımın olması belki beni daha çok yıpratacakmış. Belki bu yaşıma kadar belki daha hayatın anlamını bilmeden büyüyecekmişim. Belki dinsel öğeler çok benim umurumda olmayacakmış gibi. Sanki öyle bir hani sanki ölüm açıkçası bana maneviyata özellikle din konusuna yönlendirdiğini düşünüyorum, ondan önce yani daha anlam bulmadan yaşardım herhalde. Mesela hep şeyde söylüyorum ya size gruptayken. Hani mesela bugün ayağım taşa takıldı. Bir işim var ama o işe gitmem mesela. Çünkü şey o anlamları arayamazdım. Böyle daha böyle kafama göre yaşardım daha. Anlamsız bir hayatım olurdu heralde… Daha sorguluyorum. Daha anlamına göre yani dibine kadar yaşıyorum bi günümü yani."*

K2, izleme görüşmesinde grup süreci öncesinde kendisi 8 yaşındayken annesinin vefat etmesi sebebiyle onunla yeteri kadar zaman geçiremediğini, anı biriktiremediğini bundan dolayı da annesinin daha ileri bir yaşta vefat etmesini istediğini iletmiştir. K2, grup sürecinde K6 gibi annesini daha ileri yaşta kaybetmenin kendisi için daha zor olacağını, duygusal olarak daha fazla yıpranacağını, hayat anlamını sorgulamadan yaşayabileceğini fark ettiğini dile getirmiştir. Birey kayba dair olumlu yönlere odaklanarak, kendi deneyimine özgü anlamlar yüklemektedir.

> *K2-3: "Bundan sonra yaşayacağım olaya daha akılcı bakmam gerektiğini anladım açıkçası...biri size bir laf söyler. Atıyorum bir iş davranışta bulunur. O süreçte mesela kalbinizle hareket etseniz yani bana mı söyledi? Çok üzülüyorum falan ama akılcı konum yani daha daha akılcı yönüyle bakmamı sağladı... Sanırım daha akılcı yani kızgınlıklarla, kırgınlıklarla yani duygularım noktasında da daha akılcı hani bir duyguyu sergilerken daha akılcı davranmak…hayat kısa tadını çıkarın (*psiko-eğitim sırasında anlatılan konuyu kastediyor*) aslında bunun gerçekten laftan ibaret olmadığını düşündüğüm anda daha öyle bakmaya başladım. Daha kendi düşüncelerimle hareket etmeye başladım. Daha pozitif hareket etmeye başladım…* (Anne kaybından dolayı yargılandığını, etiketlendiğini, diğer insanlar tarafından kendinin farklı olarak

konumlandırdığını hissedip kendisi gibi davranamamasını kastediyor.) *Çekiniyordum, kimseye söylemeye cesaretim yoktu… Bir arkadaşıma da hatta uzun süre sonra söyledim (*annesinin vefat ettiğini*) mesela. Çünkü çekiniyodum. Şey algılanmak istemiyordum ya işte hani bana acısınlar ya da bana annem öldü ya bana daha farklı davransınlar düşüncesine katılsınlar istemedim açıkçası… O yüzden hani söylemekten çok çekiniyodum. Birinin yanında ağlamaktan birinin yanında konuşmaktan özellikle tanımadığım insanlar ortamındaki tanıdığım insanlarla bile konuşamıyoken, tanımadığım insanlar ortamında konuştuktan sonra daha da böyle açıldım. Yani daha da evet, beni nasıl görürseniz görün, bu benim tavrım, bu benim düşüncem, benim hayat tarzım demeye başladım açıkçası."*

K2'nin, izleme görüşmesinde annesinin vefatına dair kendisini suçladığı, olumsuz yönlere odaklandığı grup sürecinden 6 ay sonra ise olumlu bakış açısının gelişerek devam ettiği, hayattaki diğer olumsuz deneyimleri artık annesinin vefatı ile ilişkilendirmediği aşağıda yer alan paylaşımda da görülmektedir.

K2-3: "Kendimi başarısızlıklarımla kendimi suçlayıp hem annemin yokluğuna verdiğim için çok fazla yük taşıyodum bu anlamda, ki zaten kabullenemiyorum...Şu an yok. Ama benim suçum. "İşte ben bu kadar, böyle bir birey olmasaydım belki o da vefat etmeyecekti." düşüncesi. Çok farklı düşüncelerle baş ediyordum ama şimdi öyle değilim. Hayata dair daha pozitif bakıyorum. Evet bunu da yaparsam daha mutlu olur. Ya da bunu da yaparsam daha hayatım güzel olur ve annem bundan daha gurur duyar çerçevesinde ilerliyorum…Olan ya da olabilecek her türlü iyi ya da kötü şey hiçbiri annemle bir alakası yok. Hiçbirinin onun yokluğuyla varlığıyla bir alakası yok. Mesela ayağım takıldı, düştüm diyelim, ayağım kanadı, bunun bir annemle bir ilgisi yok ki, açıkçası annem olsa da ben oradan düşebilirim."

K3'ün "Kaybın Anlamı" Alt Temasına Dair Paylaşımları:

K3 kaybı anladığı ve anlamlandırdığı süreçten sonra annesine yönelik sahiplenme duygusunun arttığını, babasının vefatını görmediği için dini olarak sorgulamaya girmediğini ve daha doğal bir süreç olarak karşıladığını beyan etmektedir. K3, babasının vefatını doğrudan deneyimlemediğinden ve babası ile ilgili hiçbir anısı olmadığından içinde bulunduğu durumu "*Bi şeyin eksik olduğunu ama ne olduğunu bilmiyorum.*" şeklinde ifade etmektedir.

Aşağıda verilen şekilde K3, yaşadığı duygu durumunu anlam veremediği bir boşluk olarak tanımlamış, grup sürecinde ve sonrasında bu anlama dair bazı değişimler olduğunu belirtmiştir. K3, "*Yani bu aralar daha sık annemi arıyorum(*gülüyor*)."* şeklinde bu süreçte hayatta kalan ebeveyni ile daha sık iletişim kurmasını ve annesinin varlığına daha fazla önem

vermesini, “ileride vicdani yönden pişman olmama” şeklinde açıklamıştır. Birey kendisinde olumlu birtakım değişimlerin olduğunu ifade etse de tam olarak anlamlandıramadığı sürecin devam ettiğini beyan etmiştir.



Şekil 4. 10: K3’ün Kayba Yüklediği Anlamlar

K3-1: *“O dönem, hocam biraz sahiplenme duygusu artmaya başladı. Annemi daha çok sevmeye başladım (*Babasını doğmadan önce kaybetmiş olup ölümün anlamını idrak ettikçe kayıp acısını da anlamlandırmıştır.*)… Babamı kanserde kaybettim, kesinlikle hani işte şunun suçu, bunun suçu Allah öldürdü falan değil. Yani babamın da suçu var. Çok sigara içiyormuş, çok koyu çay, şu falan filan. Yani bu bir nebze de olsa onun da dikkat etmesi gereken bir şey. Kesinlikle şeyi sorgulama hiçbir zaman Allah'ı ya da bir başkasını sorumlu tutma ama bana çok doğal geliyor belki de yaşamadığım için.”*

K3, babasının yokluğunu anladığı dönemde annesine duygusal açıdan daha fazla odaklandığını, dini olarak kimseyi babasının kaybından sorumlu tutmadığını ifade etmiştir.

K3-1: *“Bi boşluk, bi yokluk var. Bunu nasıl dolduracağını da bilmiyorsunuz yani her açıdan tuhaf bir durum, yani şeyi hissedebiliyorum bi şeyin eksik olduğunu ama ne olduğunu bilmiyorum çünkü yaşamadığım için.”*

K3, babasının yokluğunu hissettiğini ancak bu yokluğu tanımlayamadığını ifade etmiştir. Aşağıda yer alan paylaşımda ise grup sürecinin etkisi ile ilk defa kayıp acısı ile duygusal boşalım yaşadığını ifade etmektedir. İzleme görüşmesinde bireyin bu süreçte benzer bir duygulanım yaşamadığı öğrenilmiştir. Birey babasının mezarına gitmek istemediğini iletmiş olmasına rağmen grup sürecinden sonra babasının mezarına gidebileceğini belirtmiştir. Birey

grup sürecinden 5 ay sonra gerçekleştirilen izleme görüşmesinde de "*Şu an olsa gitmek isterim. Yani gitme imkanım olsa giderdim."* şeklinde bu sürecin devam ettiğini beyan etmiştir. Birey, bu süreçten sonra da babasının mezarını uzak bir ilde olduğundan ziyaret edemediğini dile getirmiştir.

> K3-2:*" Yaşamadım ve yaşıyormuşum gibi falan dedim. O gün ağladım biraz yurda gidince, yurda gidince ağladım (*gruba da paylaşım yaparken gözleri yaşarmıştı*)… Ya böyle sanki bir nesne kaybetmiş gibiydim… Böyle ağlamadım ya bunun için ağlamadım (*babasının kaybı için ağlamadığını ifade ediyor*)... Bir şeyi kaybettiğimi hissettirdi yani... Çok değişik bir şeydi ya aslında yok öyle bir şey ama his içinde öyle bir şey var. Tuhaf bir duyguydu o gece... Öyle bi tuhaf bir şey yaşamıştım güzel oldu ama ya… Yani kayba yüklediğim anlam tabi ki de değişti. Dediğim gibi ilk başta hiçbi kendisi de bir şey ifade etmiyordu… Şu an gerçekten sanki vakit geçirmişim ve kaybetmişim gibi bir şey ifade ediyor. Bende bi süreçten geçtiğimizi zannediyorum bilmiyorum öyle hissediyorum ya da belki de mezarına hiç mezarına gitmek istemedim, hayatımda bir kere tek gittim ama yolum düşerse muhakkak uğrarım yani."*

Aşağıda yer alan paylaşımında ise K3, kaybı anlamlandırma sürecinde ortaokul döneminde başkalarının babalarının da ölmesi için dua ettiğini, lise eğitimi döneminde ise bu duygunun inanç temelli bir sorgulamaya başladığını zaman içinde ise kaybı daha fazla kabullenerek normalleştirdiğini beyan etmiştir.

> K3-1: "*Yok sadece o sıra biraz isyankar oldum hocam. Hani işte yukarıdakiyle konuşuyorum falan böyle. Kızmalar falan oluyor... Hani niye senin benimle şeyin ne dersin ya zorun ne dersin? Derdin ne? Derdin ne? Hani niye benim babamı öldürdün? Bunu içsel olarak söylüyordum. Özellikle yatakta bunu söylüyordum ve ağlıyordum. İşte arkadaşlarımın babası var, benim babam.. hep bu ortaokulda… Arkadaşlarımın babası ölsün o ortaokuldaydı hocam lisede öyle bir şey kesinlikle yok. Hani bunun babası şunun babası benim niye yok var falan filan. Ay kızdığım zamanlar oldu tabii ki de ama yaş ilerledikçe aslında doğal bir şey oldu."*

> K3-2: *"Tedirginlik gibi bir şey olmaya başladı, işte sevdiğim birini ya da vakit geçirdiğim biri ailem arkadaşım herkimse kaybedersem nasıl bir tepki veririm acaba, nasıl olur, nasıl toparlanırım? Yani bu aralar daha sık annemi arıyorum(gülüyor). Ben çok telefon konuşmayı seven biri değilim, annem de dahil buna. Ama eskiden 1-2 dakika konuştuğum kişiyle şu an 5-6 dakikaya çıkabildi rahat… Kaybettikten sonra bi vicdan azabı çekmek istemiyorum işte ilgilenmedim ya da aramadım, konuşmadım vesaire falan… yani şey gibi de algılanmasın, mecburiyetten değil, gerçekten içimden gelerek yaptım."*

K3'ün grup sürecinde ve hemen sonrasında anlam bulma sürecine girdiği, bu süreçte kaybı anlamlandırma ihtiyacının daha belirgin hale geldiği ancak ilerleyen süreçte bireyin bu duygu yoğunluğunu daha az yaşadığı, izleme görüşmelerindeki paylaşımlarından anlaşılmaktadır.

> *K3-3: "Hangi yaşa gelirsem geleyim. Bu boşluğu hissedebileceğimi düşünüyorum. Bilmiyorum yani bunun bitebileceğini ya da bir yaşta son bulacağını düşünmüyorum...Grup çalışmasında daha sık hissetmeye başladım grup çalışması bittikten sonra eskiye döndüm gibi bir şey oldu… Bir boşluk hissederdim kısa bir süreliğine ya da çok nadiren olurdu şu an aynı şeyi hissediyorum… Yani bir sevgi şeyi görüyorum sevgi bazen hani beni sevmesini istersiniz ya da ne bileyim bir sevgi istersiniz falan ya hani onu istediğim zaman o boşluğu hissedebiliyorum dediğim gibi çok nadiren oluyor… Belli bir şeyden sonra artık düşünmemeye başladığımı fark ettim*."

E3'ün "Kaybın Anlamı" alt temasına dair paylaşımları;

E3 babasının vefatını, hayata başlamada onu olumsuz etkileyen önemli bir neden olarak görmektedir. Sosyal çevresinde karşılaştığı deneyimlerin, baba yokluğunu ona hatırlattığını, bu durumdan psikolojik olarak olumsuz etkilendiğini belirtmektedir.

> *E3-1: "Yokluğunu böyle hissetmemiştim, çok yoğun hissetmemiştim hocam yani. Çok böyle bu az önce anlattığım, küçük bir çocuk yanımda benim yanımda babasına baba diye seslendiği zaman çok ağır geliyordu bana ama çok fazla hissettirmedi sağ olsun annem, ailem, abim."*

Aşağıdaki şekilde birey babasının vefatını olumsuz bakış açısı ile yorumlarken, grup süreci sonrasındaki ifadelerinde acısını kabullenmeye dair paylaşım yaptığı, izleme görüşmesinde ise babasının kaybına dair daha olumlu bir bakış açısı ile kaybını anlamlandırdığı görülmektedir. Ayrıca bireyin ilk görüşmeye oranla diğer görüşmelerde kendisini daha rahat ifade edebildiği, beden diline ve ses tonuna da bu özgüvenin yansıdığı gözlemlenmiştir.



Şekil 4. 11: E3'ün Kayba Yüklediği Anlamlar

E3-1: "2 sene önce(19 yaşındayken) duygusal açıdan onu yıpratan ve ağladığı anısını anlatıyor*) "İstanbul'a gitmiştim, inşaatta çalışıyorduk hocam kuzenlerimle beraber…Ramazan Bayramı falan geldi, herkes ailesiyle falan konuşuyordu ıı…babaları sürekli onları soruyordu böyle hatta gerektiğinde şey diyorlardı yani, "Çalışamayacak durumdaysan eve dön." felan diyordu. Yani ben ailemle çok konuşmak istemiyordum. Hatta ailem aradığı zaman kısaca geçiştiriyordum böyle… Böyle babalarıyla falan konuşmalar çok da böyle korkmalarına rağmen… (*Çalışmak zorunda olmasını kastediyor*) Zorundaydım, onların (*babası hayatta olanlar*) mesela bu şansı… bunu söyleyebilecek bir kişi olmadığını düşünmeye başladım… "Eğer yapamıyorsan dön." diyebilecek bir kişi."*

E3'ün babasının vefatından ailesinin ekonomik olarak etkilendiği, bu durumun bir yansıması olarak da ailesine ekonomik yönden destek olmak için çalıştığı görülmektedir. E3, birlikte çalışmaya gittiği akrabalarının, babalarından korkmalarına rağmen onlarla iletişim kurabildiklerini iletmiştir. İş sırasında zorlandığı zamanlarda E3'e psikolojik destek olacak ve onu ekonomik yönden himaye edecek bir kişinin bulunmadığını, aynı işte çalıştıkları akrabalarının babalarından aldıkları psikolojik destek sonrasında, babasının yokluğunu daha net bir şekilde hissettiğini iletmiştir.

E3-2: *"Ya acı tarafından bir şeyler değiştirdi ama babamın kaybı sadece benim için bir yaşam tecrübesi. Yani olması gereken bir şey yani. Hayatın gerçeği olarak vardı. Şu anda da çok bir şey değiştirmedi ama sadece yaşadıklarımı biraz şey yaptı, değiştirdi…*

Onlara farklı bir anlam yükledim. Artık o acılar biraz daha şey … ya biraz daha tatlı bir acı gibi kaldı böyle geçmişte kalmaya başladı. Böyle olmuş olması gereken bi yani hayatın akışında olan bir şey olarak gibi geçti."

E3'ün kaybı kabul seviyesini 10 puan üzerinden, ilk görüşme ile kıyaslama yaparak değerlendirmesi istenmiştir. *Birey bu soruya "Grup çalışmasına gelmeden önce 7'ydi, şu an belki 8,5 ya da 9 olmuştur yani."* şeklinde cevap vermiş olup bireyin kendisini daha kolay ifade edebilmesi için bu soru tarzı (derecelendirme sorusu) kullanılmıştır.

E3-3: *"Annemi de kaybedebilirim onu da düşündüm… Şu an benim o duygusuzlaşma kısmı yani o ölüm kısmında duygusuzlaşma kısmında var zaten. Belki annem* (ölümü*) yine çok üzer beni onu da kabul ettim."*

E3, babasının kaybından dolayı ölüme dair duygusuzlaştığını, annesinin ölümünün kendisini üzebileceğini ancak bu durumu da kabul ettiğini iletmiştir.

E3-3: *"Kötü hissettiğim zaman oturup bir dua falan ediyodum, en azından Yasin okuyordum, biraz daha böyle kendimle yalnız kalıp böyle oturup mezarın başında böyle dua ediyodum, ya böyle oturup düşünüyodum daha doğrusu yani düşünüp dua ettikten sonra…böyle arkamda duracak bir insan (*babası*) olduğu zaman çok daha güçlü olacağımı falan düşünüyodum (*önceki düşüncesi*) ya şu an mesela gittiğim zaman o kadar şey hissetmiyorum yani… En azından babamın olmaması beni daha güçlü kıldığını söyleyeyim. Aksine olmaması beni bu zamana kadar daha hayata karşı biraz daha dirençli yaptı diyebilirim."*

E3, grup sürecinden 5 ay sonra gerçekleştirilen izleme görüşmesinde, daha önceleri babasının mezarını ziyaret ettikten sonra dini inancına uygun olarak Kur'an okuduğunu ve dua ettiğini, dua ettikten sonra da babasının hayatta olması durumunda, hayatında yaşayacağı değişimleri düşündüğünü, grup süreci sonrasında ise aynı ritüellerden sonra babasının olmamasının onu güçlü kıldığını anladığını beyan etmektedir.

K4'ün "Kaybın Anlamı" alt temasına dair paylaşımları;

K4, kaybı anlamlandıramadığını ifade etmiş ve kendisini bu konuda ifade ederken zorlanmış olup babasını "*dağ, kuvvet, güç, sevgi" gibi kavramlarla tanımlamıştır.*

K4: "*Yani bilmiyorum yani şu anda hani şu an tanımlayamıyorum aslında biraz. Bayağı bir şey hani ifade etti."*

K4, babasının vefatını kabullendiğini, bu sürecin kendisini diğer insanlara kıyasla olgunlaştırdığını, hayatta karşılaştığı zorlukları babasını kaybetmemesi halinde yaşamayacağını düşündüğünü, sosyal çevresinde babası ile iletişim halinde olan insanları gördüğünde bu durumun kendisindeki özlemi tetiklediğini dile getirmiştir. Ayrıca grup sürecinde kullanılan forma, "*Bilmediğim bazı yönlerim olduğunu gördüm kendimde. İnsanların çoğunun içinde bir yarası (acısı) olduğunu öğrenmiş oldum.*" yazmıştır ve grup içinde paylaşılmasını istememiştir.

> K4: "*Hani grup çalışmasında genellikle hani geçmişte, hani yaşadıklarımızı sorguladığımız için hani bu bende duygusu o anlamda baya bi ağırlık yaptı. Hani uı nası desem hani duygusal mesela normalde iyi giderken, hani üzülmeye başladım hani geçmişi sürekli hani düşündüğüm için bundan dolayı ayrılma kararı aldım."* şeklinde süreçten ayrılma nedenini beyan etmiştir.

> K4: "*Yani hala hani bi insan arıyo, hani bir şekilde hani arıyo, hani kabullendim ama hani gördükçe falan diyorum imreniyorum falan hani...insanların babalarıyla falan ilişkilerini konuşmalarına imreniyorum yani ister istemez...Ya da aynı zamanda çektiklerimi çekmezdim, güzel bir şekilde hani olabilirdim" ..."normal insanlara göre biraz daha fazla hani olgunlaşmak zorunda kalıyosun bana göre."*

K5'ün "Kaybın Anlamı" alt temasına dair paylaşımları;

K5, babasının vefatına cenazesi sırasında gördüğü ana kadar inanmadığını ifade etmektedir. Kaybına dair bir şey düşünmek istemediğini ancak sosyal hayatta karşılaştığı durumlarla kayıp acısının tekrarladığını, çevresine bu acıyı belli etmemeye çalışsa da duygusal açıdan bu durumların kendisini yıprattığını beyan etmiştir.

> K5: *"Hani anlamıştım zaten hani insan ben zaten babamın öldüğünü, ölüsünü görünce anladım inanmıyordum hiçbir şekilde....anladım ama kabul etmiyorum böyle bir kanıt arıyorum."...(*acısını hafifleten manevi bir değer ya da ritüel*) yok hocam hiç bi şey yok... Sürekli kendime şey yaptım. Hani fırsat vermedim kendime.. Sürekli bir meşguliyet içindeydim…Hani düşünme fırsatı tanımadım hiç kendime…Hani düşününce üzülüyorum, üzülmek istemiyorum. Hani o an onu geçiştiriyorum. Hani şey düşünüyorum şu an düşünsem de değişen bir şey olacak mı? Olmayacak. Bir şey olmayacak. Üzüldüğümle kalcam…Arkadaşlarımızla oturuyoruz, çok eğlenceli bi ortam birinin babası arıyor mesela direkt, hani orada mesela baba yazısını görmek telefonda.. babam yazısını görmek mesela. O an hani hiçbir şey belli etmiyorum dışarıya karşı. Hani artık üzülmüyorum, alışmışım gibi davranmaya çalışıyorum."*

K5, babasının vefatından sonra kendisinin daha güçlü durması gerektiğini ifade etmektedir.

K5*: "Daha böyle güçlü durma şeyindeydim. Hani mesela şu anda mesela asla kendimi ezdirmem. Tek başıma güçlü olmalıyım."* Ayrıca K5 grup sürecinde kullanılan forma "*Duygularımı paylaşmaya hazır olmadığımı öğrendim.*" şeklinde yazarak bu duygusunu farklı bir şekilde dile getirmiştir. Aşağıda verilen ifadede de grup sürecinden ayrılma sebebini açıklamaktadır.

> K5: *"Dün gece daha hani mesela çok mutluydum gün içinde böyle bir anda hiçbir şey olmadan başlıyorum ağlamaya durduk yere…Böyle mutluyum. Bir anda bir düşüyorum. Bir anda ağlamaya başlıyorum. Sonra bir anda gülüyorum. Hani ben de kendime şaşırdım. Hani bir kendine gel, bir karar ver ne hissettiğine … Bence daha önce hiç düşünmüyordum bu tarz şeyleri hani bana üzüntü, beni mutsuz eden şeyi düşünmeme kararı almıştım kendimce ama böyle ister istemez hani konuşulunca, şey yapılınca ister istemez düşünüyo insan. Hani o düşündükçe böyle bir kendimde böyle bir ağırlık hissediyorum... Ya bilmiyorum ben hiç yani çok bilmiyorum kendimi bunu hani çok ayrıntılı bir şekilde düşündüğümü bu durumu hani böyle şey aklıma geldikçe sürekli başka bir şeyle ilgilenirim. Onu geçiştiririm...Hiç onlara belli etmem* (ailesini kastediyor) *yani içinde bulunduğum durumu şeyi hani onlar da pek farkında değil bence. Hani onların yanında güzel numara yapabiliyorum*(gülüyor) *Hiçbir şey olmamış gibi onlar bişe şey yapamıyor farkında değiller…. Hatta hani hiçbir şey olay olmayan çok güzel bir iki haftaydı ama hani ben hiç zevk alamıyodum."*

K6'nın "Kaybın Anlamı" alt temasına dair paylaşımları;

K6, annesini göremeden vefat eden çocukların olduğu birimde staj yaptığı için bu tür durumları düşünerek "*kendimi de avutuyorum"* şeklinde duygularını dile getirmiştir. Ayrıca ablasını, yaşı nedeniyle kendisinden daha fazla annesi ile zaman geçirdiği için kıskandığını ifade etmiştir.

> K6: *"Yani mesela şey yapıyorum hocam. Hani kendimi de avutuyorum mesela şu an çocuk biriminde. Bakıyorum çocuk işte birinci sınıf dokuzuncu sınıf, onuncu sınıf ya zaten hepsi çocuk olduğu için on sekiz yaş altı, diyorum ki annelerini tanıyamamışlar. Mesela bir tane köye gittik çocuk kırk günlükken annesi ölmüş, yengesi bakmış hiç annesini tanımamış bile. Onlara göre kendimi şanslı hissediyorum. Ama mesela diyorum ki abim otuz iki yaşında annemi otuz iki yıl tanımış. Onu bile kıskanıyorum şu an. Hani diyorum ki daha çok yaşanmışlığı var. İşte ablam yirmi sekiz yaşında benden üç beş sene daha fazla gördü annemi öyle."*

K6, yaşadığı kaybın hayat anlamına etkisini daha önce hiç düşünmediğini ifade etmektedir.

K6: *"Bilmiyorum hocam yani üzerinde düşündüğüm bir şey değil, şu an kelimelere dökebileceğim bir şey değil ama bilmiyorum yani tam yani değiştirmemiş de olabilir değiştirmiş de olabilir bilmiyorum."*

E4'ün "Kaybın Anlamı" alt temasına dair paylaşımları;

E4, annesinin kaybını çok küçük yaşta olması nedeniyle anne kaybını anlamlandıramadığını ancak abisinin vefatından daha fazla etkilendiğini dile getirmektedir. Annesini doğum sırasında kaybettiği ve ailesi tarafından kendisi ile çok fazla paylaşım yapılmadığı için bu hususta kendisini ifade etmekte zorlanmıştır.

E4: **"***Mesela hocam ben annem zaten öldü, ben o zaman algılamıyodum yani ölüm ya da ölüm olduğunu çocuktum daha bebektim. Babaannem zaten vardı, onu anne olarak biliyodum zaten. Ben pek fazla farkına varamadım. Ama abiminki daha çok yıprattı beni sanki...Hem birlikte yaşadığımız anılar olarak hem bana çok destek oluyodu."*

4.2.1.2. Ölümün Anlamı

Ölümün anlamı alt teması, bireylerin ebeveyn kaybı yaşadığı dönemde ölüme yükledikleri anlamı, grup sürecinden önce ölüm hakkındaki düşüncelerini ve grup sürecinden sonra ölüm fenomenine dair paylaşımlarını ifade etmektedir. Katılımcıların bazıları sorulan sorulardan bağımsız olarak izleme görüşmesinde de bu konuya değinmiş olup bu nedenle üçüncü görüşmeden (izleme görüşmesi) elde edilen veriler de ölüme dair bakış açılarındaki değişimi ifade ederken kullanılmıştır.

Aşağıda yer alan ifadelerde E1, babasının vefatı sonrasında ölüm gerçekliği ile daha net bir şekilde yüzleştiğini, bu düşüncenin aile kurmakla ilgili tereddütlere yol açtığını ve kendisinin annesinden önce ölmesi durumunda, annesinin geleceğine dair maddi ve manevi önlemler almaya çalıştığını ifade etmektedir.

E1-1: "*Babamdan önce hiçbir zaman öleceğine inanmıyordum. Ben zannediyordumkine sonsuza kadar yaşayacak gerçekten bunu şaka olarak da söylemiyorum… Ya her an ansızın gelebilecekmiş gibi… Bi dönem bir daha aile kurmayı istemiyordum çünkü yani ya aynısı olursa diyodum ya bana bağımlı bağlı bir çocuğum olursa ve ben bu derece üzersem diye… Yani o zamanlar yani bu kadar ciddiye almıyordunuz ölümü ya, ben de almıyordum. Artık daha ciddiye almaya başladınız ona göre hareket etmeye başlıyorsunuz, artık gelecek planlarınızı bile o şekilde yöneltmeye başlıyorsunuz çünkü her an, yarın ölecekmişsiniz gibi hareket ediyorsunuz ve yani şunu bile düşünüyorum "Ben eğer ben annemden önce ölürsem anneme kim bakacak?" ben bunların planlarını yapıyorum. Bunların hem maddi hem manevi planlarını yapıyorum en azından iki tane*

daha evlat bırakabildim ona onun doğurmadığı, ama şimdi maddi yönden de birazcık üzerinden yükü atlatabilirsem en azından vicdan olarak daha rahatlayacağım."

E1, ilk görüşmede kendi ölümünü annesinin yalnız kalması ya da annesinin bakım sorunu yaşaması ile ilişkilendirmesine rağmen, grup çalışması sonrasında, ölüme hazır olma, ölümden korkma ve ölümün anlamı sorgulamaya dair süreç yaşadığını iletmiştir. Ayrıca kendisi ya da başkasının ölümüne dair gerçekliği, ölümün hayattaki her bireyin deneyimleyeceği normal bir süreç olduğunu daha iyi idrak ettiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda kendi ölümü ya da kaybına dair "Neden ben?, Neden şimdi" gibi ilk görüşmede bazı katılımcılar tarafından da ifade edilen soruların yerini kabullenmeye bıraktığı görülmektedir.

E1-2: *"Yani şöyle (*duraksayarak konuşuyor*) büyük oranda hala tereddütlerim var gerçekten ölüm, "Ölüme hazır mıyım?" ya da "Ölüm benim için önemli mi?", "Ölümden korkmalı mıyım?" ya da "Ölüm benim için ne ifade ediyor?" bunlar gerçekten benim hala kendime sorduğum sorulardan bir tanesi… Süreç içerisinde sormaya başladım özellikle uım dediğiniz gibi hayat sınırı konusunda etkilemişti."*

E1-2: *"Aslında ölümü kabullenmek değil tam olarak şöyle bir şey yani ölümün bir gerçek olduğunu anladım, ölümün herkes için var olduğunu, ölümün aslında şu bardak kadar gerçek olduğunu ve şu bardak kadar da sıradan olabileceğini anladım... bu 45 günde (*9 oturumluk grup sürecini kastetmektedir.*)gerçekten yani ölümümün bir gerçek olduğunu biliyordum sadece yani hissediyodum ama neden ölüm, neden şu anda, neden şimdi, neden neden neden? Sürekli ölümle ilgili nedenlerim vardı ama artık bu nedenlere bir son vermeyi tercih ettim yani... Şu an şu kapıdan çıkıp ölsem bi nedenim yok benim hani neden şu an öldüm gibi bi soruyu sormaya hakkım yok."*

Bireyin *"Hani artık kayıpları da dinle bağdaştırabiliyorum çok rahatlıkla."* ifadesi ve yukarıda belirtilen ölüme dair sorgulamasının, "neden" sorularından "ölüme hazır olmaya dair kişisel sorgulamalara" dönüşmesi kaybını dini boyutta anlamlandırdığını da göstermektedir. E1'in, dini yönden ölüm ve kayıp fenomenlerini anlamlandırması, kişisel olarak kendi ölümüne odaklanması ve kendisini sorgulamasına neden olmuştur.

E2, ölümü sosyal çevresinden duyduğunu ancak kendisine ve yakın çevresine dair ölüm düşüncesine odaklanmadığını "*Bizde ölecez diye hiç düşünmüyordum."* şeklinde beyan etmiştir. E2'nin, ölümü dini inançları bağlamında anlamlandırdığı görülmektedir.

E2-1: *"Ben önceden, hep ölenleri duyuyordum, hiç şey bizde ölecez diye hiç düşünmüyordum, ama ondan sonra işte bizde, biz de ölecez bir gün ona göre yaşamaya çalış hep o yönde şey oldu… Ölüm aslında bir yandan kurtuluş bir yandan da son işte sona ermek gibi bir şey yani bir yandan kurtuluyoruz… Kötü bir insansan hayatın bittiği*

anlamına geliyor. Benim için zaten öyle bir dinimizde de öyle bir şey var. Eğer iyi bir insansan çabucak defnetmeye çalışın gideceği güzel yere çabucak ulaşsın, kötü bir insansa da hızlıca defnedin sizden uzaklaşsın diye."

E2, grup süreci sonrasında kendisinin ölümünden sonra diğer insanların kendisi hakkındaki söylemlerini önemsediğini ayrıca kendisinin ölümünden sonra annesi ve kardeşleri adına endişelendiğini dile getirmektedir.

*E2-2: "Yani ben öleceğim öbür taraf, yani öbür taraf ayrı da arkamdan kalanlar benim arkamdan ne diyecek… İşte ölümden sonra işte kalanlar (*annesi ve kardeşlerini kastediyor*) düşüncesi oldu."*

K1, sosyal çevresindeki insanların kayıpları sebebiyle "*Başın sağ olsun, mekanı cennet olsun."* ifadelerini kullandığını ancak deneyimlediği baba kaybında ise bu cümlenin kendisi için farklı anlamlar ifade ettiğini belirtmiştir.

K1-1: "*Tabii ki bakıyorsun hani başkaları ölünce diyorsun işte başın sağ olsun mekanı cennet olsun, felan işte mesela ama başkaları sana bu cümleyi söyleyince çok daha farklı hissediyorsun…Yani zaten ölümün olduğunu biliyordum. Çocukluğumdan beri zaten bunlarla büyütülüyorsun. Annen işte söylüyor. Şu kişi ölmüş, bu kişi ölmüş. Bunları bildiğim için ölüm çok yabancı da değil aslında. Hani babamın vefat ettiğini duyunca yabancı gelmiyor. Çünkü ölümün olduğunu biliyorum. Zaten kendi içimde biliyorum. O yüzden ölüm açısından hani. Çok bi şey değiştirmedi."*

K1, ilk görüşmede ölümü ölen kişinin mezara konulması olarak nitelendirdiğini ancak grup süreci sonrası zaten var olan ölümden sonra babasının başka bir yerde yaşadığı inancının daha fazla geliştiğini "*Şu an ölüm daha çok… gittiler ama ölmediler yani aslında bir yerlerde yaşıyorlar."* söylemi ile ifade etmektedir.

K1-2: *"Yani benim için önceden ölüm birinin işte ölmesi ve onu mezara koymamızdı. Ama şu an ölüm daha çok nasıl diyim? Hayattan gitmeleri yani şöyle söyleyeyim. Şöyle açıklayayım bu hayatta var oldular onu biliyoruz birlikte yaşadık, birlikte gördük bir anda gittiler ama ölmediler yani aslında bir yerlerde yaşıyorlar."*

K2, ölümü hayatta geçirilen zamanın tamamlanmasından sonra, insanların geldiği yere dönüş olarak tanımlamaktadır. Annesini 8 yaşında kaybettiği için bu dönemde ölümün anlamını tam olarak kavrayamadığını bu nedenle de annesinin kaybını idrak edecek yaşa gelene kadar ya da diğer deneyimleri ile annesinin yokluğunu hissedene kadar üzülmediğini dile getirmiştir.

K2- 1: "*Evet bir süre vakit geçireceğiz var olduk, bir süre vakit geçireceğiz ve bir süre sonra aslımız olan yere döneceğiz, benim için anlamı bu."*

K2- 1: *"Annem küçükken vefat etti. Ölmüştü. Ama ölmek ne demek işte? Kimse bana bunu anlatmıyor. Herkes öldü diyor ama kimse ölmek ne demek bilmiyor ki. Yani anlatmıyor. Bilmiyorum. O yüzden ben hala oyun kafasındayım. Hala oyun çağındayım…Üzüldüğümü hatırlamıyorum hocam ben öldüğünde bile üzülmedim."*

K2, 8-9 yaşlarında annesinin mezarına gittiği zaman hala orada annesinin yaşadığını zannettiğini ve ölümü anlamaması sebebi ile annesinin neden geri gelmediğini sorguladığını ifade etmektedir.

K2-1: "Mezar taşında isim, soy isim gördüğümden sonra babamın o ağlayış şeylerinden sonra evet dedim. Burada biri var yani. Hani gitmemiş burada yani orada neden çıkmıyor o zaman? Hala böyle. Hala şey ölümü anlayamadım… Mezarlıklardan korkar hale geldim."

K2, annesinin kaybından kısa bir süre sonra okuldan döndüğünde annesini göremediği için, onun yokluğunu hissettiğini, ölümü gelişim dönemi itibariyle anlamlandıramasa da annesinin geri dönmeyeceğini kabullendiğini dile getirmiştir.

K2-1: *"Bir süre sonra eve gelen ve ben mesela şeydim. Gerçekten çok bağımlıydım. Mesela babaannem hala anlatır; okula giderdim, annem beni bildiğiniz sırtlar okula götürür, sırtlar geri getirirdi yani net bir tabirle. Gider gelirdim bir gün geldiğinde hep kapıda da şey kapıyı açınca annemi görürdüm. Hemen beni kucaklardı. Odaya götürürdü direkt. Ondan sonra benim kapıyı açtığında ben de hayal meyal hatırlıyorum. Kapıyı babaannem açıyor, ben orada bir boşluk yaşadım. Oturdum salonun ortasında ağladım annem nerede? Ondan sonra beraber babaannem zorla ikna etti. Beni o götürdü o zaman geri dönmeyeceğini anladım."*

Aşağıda grup süreci sonrasında K2'nin, ölüme dair paylaşımları yer almakta olup birey ilk görüşmede dile getirmediği, ergenlik dönemine dair intihar düşüncesini ifade etmektedir.

K2-2: *"Ölümden korkardım ben açıkçası mesela çok korkak biriyim böyle ıı intihar etmekten böyle yani yanlışlıkla öğrenmekten bile korkarım böyle hani şey arabalardan falan çok korkardım mesela…Bazen mesela ergenlik çağında mı desem, böyle olur insan, ben artık intihar edeceğim, yeter dayanamıyorum noktası, çok korkardım ama halbuki sadece benim dilimdeydi böyle şeyler…. çok fazla olmasa da ölüm, ölüm duygusuna biraz daha yaklaştım… Önce şey diyodum; evet zamanınız var yani daha ölmeyiz, daha çok zaman var manasında bakıyodum aslında biraz daha gerçekçi baktım.*

*Evet yani öleceksin bu dünyadaki tüm bağlantıların kesildi ama bunda demek önem vardır daha hayırlı bakmaya başladım. Hani o maymun (*grup aşamasında verilen örneği kastetmektedir*) gibi bakma demek ki bunda da bir hayır var."*

K2, ölümü daha gerçekçi bir şekilde algıladığını, grup sürecinde yapılan etkinliklerin kendisinde bazı farkındalıklara neden olduğunu iletmiştir. Ölümü kabullenmesi ile de yaşamdaki anları daha iyi değerlendirdiğini, daha önce gerçekleştiremediği şeylere dair pişmanlık yaşarken, ölüme yüklediği anlamın değişimi ile hayatta gerçekleştirebileceği iyiliklere odaklandığını dile getirmektedir.

K2-2: "Hani şey daha gerçekçi olduğunu hissettim… daha hayatımı günümü daha kıymetli hale getirdi. Yani evet yarın ölebilirim. Yarım saat sonra da dönebilirim. Ama yarım saat sonra ölürsen yani gözümde bir şey kalmasın, bunu da yapayım o günü de hakkıyla yaşayayım bu hani siz şey demiştiniz ya "Gözünüzü kapatın ve şu an ölüm döşeğimde olduğunuzu düşünün." Hiç düşünmemiştim daha önce böyle bişey. Ölmüş olsam ne umurumda olur? ıı böyle yani neyi planlarım falan filan. Kesinlikle önce hiç böyle düşünmezdim. Hayat akışını yaşardım şimdi artık yarım saat sonra ölsem…yani iyilikler bildirmeye çalışıyorum daha çok keşkeler yerine."

Aşağıda yer alan ifadede annesinin kaybından dolayı inanç sistemi açısından sorgulayamamasının nedenini, kendisinin suçlu olduğuna inanması ve yapmama düşüncesi ile açıklamaktadır. K2, suçlu olmadığını ve annesinin vefatı ile Allah'ın onu sevmemesi arasında bir bağlantı olmamasını bu süreçte idrak ettiğini iletmektedir. K2'nin grup sürecinden 5 ay sonra gerçekleştirilen izleme görüşmesinde yer alan beyanında yer alan, sorgulama ve kabullenme sürecine dair söz konusu ifadeler aşağıda sunulmuştur.

K2-3: "Kimse beni sevmiyor derken sonrasında ya hani Allah hani Allah sevgisi tam olarak buna evrildim yani, Allah var yani, O mutlaka bir kulunu severdi zaten diye. Böyle bu inançla yürümeye başladım. Hani kimse sevmez. Hani şey hep derler ya, annesi sevmeyeni kimse sevmez…beş aylık süre (grup süreci ile izleme görüşmesi arasındaki zaman dilimi) *içinde fark ettim yani Allah beni seviyormuş, yani dediğim gibi kendimi suçladığım için Allah'ın da beni sevmediğini düşünüyordum. Yani hiç kimsenin beni sevmediğini düşünüyordum. Yani ben hatasız olmalıydım. Çünkü ben zaten kötü biriydim."*

K3, ilk görüşmede ölümü insan yaşamının doğal bir seyri kabul ettiğini ifade etmektedir. Duygusal bağı olan insanları kaybetmekle ilgili korkularının olduğunu kendisi için ise acısız bir ölüm istediğini ifade etmiştir. Bireyin diğer ifadelerinde ablasının oğlunun acı çekerek vefat ettiğini iletmiştir. Yeğeninin vefat şeklini görmese de ablasının kendisine bunu ifade etmesinin

ardından, duygusal bağ kurduğu kişinin vefat biçiminin acı verici oluşunun, yakın çevresini duygusal olarak yıpratmasının K3'ü de olumsuz etkilediği görülmektedir. K3'ün ilk görüşmedeki acısız ölüm vurgusu, ikinci görüşmede onu sevenlerin üzülmemesi için acısız bir ölüm arzulaması şeklinde dile getirilmiştir. Bireyin bu söyleminde, dua eder şekilde ellerini açarak görüşmede kendisini ifade etmesi, dini inançlarının ölümü anlamlandırmada etkili olduğunu göstermektedir. Babasını henüz doğmadan (annesi K3'e hamile olduğu süreçte) kaybetmesi nedeniyle ölüm fenomeni ile kayıp temelli bir ilişkiyi doğrudan kuramadığını ifade etmektedir. Bireyin ölüme bakış açısında bir değişim olmadığı anlaşılmaktadır.

> K3-1*: "İyi ki de ölüm var hocam ya aslında biraz düşününce iyi ki de ölüm var. Ya tabii ki de sevdiğini kaybettiğin zaman öyle bu bakış açısından yaklaşmıyorsun. Belki de ben hiç yaşamadığım için bir acı...çünkü yani düşünsenize bilmem kaç yüz yıl yaşıyoruz yaşayamam ya. O kadar gerek yok... Doğal bir durum bu. Gerçekten hani yapacak bir şey yok ama böyle feci bir ölüm beni korkutuyor, ansızın bir ölüm beni korkutuyor (*sevdiklerinin kaybına dair*)... Şey mesela böyle bir can çekişe çekişe değil de hani... daha (*hafif bir sesle gülümseyerek*) mümkünse felan (ellerini dua eder gibi kaldırarak).*

> K3-1*: "Benim yeğenim öldü hocam. Yedi yaşında ama yeni hatırladım. Tümör vardı. Yani buralarından felan bildiğin kan aktı. Ben görmedim ama ablam annesi yani şahit olmuştu. Yani bu şekilde değil de mesela, sadece sorguladığım şey bu. Hani mümkünse biraz daha mümkünse yalnız. Bir tık biraz daha şey oluyor. Bu daha acı oluyor. Mesela babamı kanserde kaybettim... Kesinlikle hani işte şunun suçu, bunun suçu Allah öldürdü falan değil. Yani babamın da suçu var. Çok sigara içiyormuş çok koyu çay...Kesinlikle şeyi sorgu hiçbir zaman Allah'ı ya da bir başkasını sorumlu tutma ama bana çok doğal geliyor belki de yaşamadığım için."*

K3, ölümü anlamlandırdığı dönemde babasının yokluğunu hissetmesi sonucunda annesine yönelik duygusal yoğunluğunun arttığını ve bu duygusunu annesini kaybetme ya da yakın duygusal çevresindeki insanları kaybetme düşüncesi ile ilişkilendirdiğini vurgulamıştır.

> K3-1: *"O dönem hocam biraz sahiplenme duygusu artmaya başladı. Annemi daha çok sevmeye başladım… Buradaki şey biraz daha annemi kaybetmek istemiyordum ya da etrafımdaki ve sevdiğim insanlara zarar gelmesin."*

K3'ün vefat eden babası ile herhangi bir anısının olmaması, kaybın anlamının hayatta olan ebeveynle ilişkilendirilerek anlamlandırılmasına neden olmuştur. Ayrıca duygusal bağı olan diğer yakınlarına yönelik olarak da kaybetme kaygısı deneyimlediği, bireyin beyanından anlaşılmaktadır. Aşağıda yer alan ifadelerde grup süreci öncesinde ölüme yüklediği anlamı hatırlamadığını iletmiştir.

K3-2: *"Yani öyle bi acı bir ölüm tabi kimse istemez de geride ben sadece geride kalanları düşünüyorum. Böyle öncesi grup öncesi nasıl düşünüyordum. Gerçekten bilmiyorum ama yani öleceksem de böyle nasıl desem feci bir şekilde ya da bir kazayla arada bir şeyle ölmek istemiyorum. Hani şey korktuğumdan falan değil sadece geride kalan ailemi düşündüğüm için."*

E3'ün ölümü gerçeklik olarak ifade ettiği, ölüme dair olumsuz bir bakış açısının olmadığı, ölümü dini değer sistemi bağlamında anlamlandırdığı görülmektedir.

E3-1: "*Allah'ın emri bizim bir şekilde yani karşılaşacağımız asıl gerçek o… ölüme bakış açım yani kötü olmadı hiçbir şekilde hocam…çünkü yani yetim olarak devam edecektik o Allah'ın emri onu biliyordum yani. Çünkü hani nasip, kısmet diyorum yani. Bu hayata yani ne yaşıyorsak hepsine nasibimiz kadar kadarını yaşıyoruz."*

"Ya o asla geri dönmeyeceğini falan anlıyordum böyle." ifadesi ile 7 yaşında ölüme yüklediği anlamı ifade etmiştir.

E3, ölüme yüklediği anlamda bir değişiklik olmadığını ancak grup sürecinin kendisine olumlu katkılarının olduğunu beyan etmektedir.

E3-2: "Benim ölüme yani hayatın bir sonu her zaman yani başta da öyleydi. Her insan milyarlarca insan ölüp gitmiş yani ve şu an ben burda yaşıyorum. Yaşadıklarımı biraz daha anıma karşı böyle her anı böyle onu düşün zaten bu kısacık ömrü böyle güzel şeyler geçirerek yaşamaya çalışıyodum. Grup çalışmasından sonra da çok yani bu en azından benim için bana bu iyi geliyordu. Bunda bir de çok değişik bir konu olmadığını düşünüyorum hocam."

K4, babasını kaybettiği yaşta (11) ölümü bir daha görmeme olarak anladığını şu an da ise dini inancı bağlamında, ölümden sonra başka bir hayatta babası ile görüşebileceğini düşündüğünü beyan etmiştir. K4, babası ile başka bir dünyada görüşmesinin şartı olarak iyi işler yapmasının gerekliliğini dile getirmiştir.

K4: "*Ölüm…gidecek hani göremicem diye anlıyodum…başka bir dünyanın var olduğunu hani orda hani insanlar ne kadar burda hani babamın ameli iyiyse orda ona kavuşabilirim."*

K5, ölümü saklambaç oyununa benzeterek babasına dair özlemini dile getirmiştir. K5, babasını hatırlamaya çalıştığını ve bunun için babasına ait eşyalarla ve anılarla kendini meşgul ettiğini ifade etmiştir.

K5**:** *"Ölüm bir anda böyle sanki saklambaç oynarken bir anda sakladığın kişiyi bulamıyorsun hala. Hani mesela ben hala da arıyorum. Mesela babam saklandı ben hala arıyorum bir anda yok…Herhangi bir şey olur mesela gidiyorum bazen, eşyalarına bakıyorum babamın… yaşadığı şeyleri aklıma geliyor…Daha çok hatırlamaya çalışıyorum."*

K6, ölümün hayatta kalan insanlar için acı verici olduğunu, kendi ölümünü acı çekme ile ilişkilendirmediğini ve sevdiklerinin ölümüne dair kaygılarının olduğunu beyan etmiştir.

K6: "Ölüm gerçekten giden için değil kalan için bir şeymiş. Bu yani benim için hani mesela kendimin ölmekten korkmuyorum ama sevdiklerimin ölmesinden korkuyorum. Hani benim için hiçbir anlamı yani ben öldüğüm zaman hiçbir acı çekmeyeceğimi düşünüyorum. Ama kalanların acı çekeceğini düşündüğüm için hani benim için giden için değil, kalan için bi şey."

E4, huzurlu ölmek ve iyi olarak hatırlanmak istediğini beyan etmiş olup kaybedilen insanın yokluğuna alışıldığını ve bu kaybın kendi ölümünü hatırlattığını dile getirmiştir.

E4: *"İyi olarak anılmak istiyorum yani…ölüm birinin ölümüne insan her türlü alışıyor hocam çünkü ölümün farkına varıyosun, sen de bir gün öleceksin diyosun…rahat huzurlu bir şekilde ölebilmek."*

4.2.1.3. Hayatın Anlamı

E1'in, hayatı anlamlı ve anlamsız olarak gördüğü boyutların olduğu, hayatın anlamını insani davranışlarla ilişkili olarak açıkladığı, hayatındaki tek anlamlı şeyin ise üniversitede okuduğu bölüm olduğu görülmektedir.

E1-1: "*Hayatın benim için ne ifade ettiği bazen anlamsız düşüncelerde oluyor bazen çok anlamlı düşüncelerde oluyor yani yoldan bir insan bana hani bugün üniversiteye gelirken kapının önünde iken biri kartını okutacaktı, buyrun dedi siz benden önce okutun …hani böyle insanları görünce diyorumkine ya hakkaten iyi insanlar var…ama bazen de çok boş yaşadığımı düşünüyorum çok rutin yaşadığımı düşünüyorum çünkü evet işler farklı çalıştığım işler farklı ama ana tema çalışıyorum…şu an tek anlam, anlamlı şey herhalde okuduğum bölüm gerçekten."*

E1, grup sürecinin kendi hayatındaki dönüm noktalarından biri olduğunu, cesaretli davranma ve olduğu gibi kendisini ifade etme hususunda onu geliştirdiğini, mizah unsurunu acı veren deneyimleri ifade ederken kullanabildiğini ifade etmiştir. Ayrıca hayatta karşılaştığı durumlara anlam yüklemeye dair gelişim kat ettiğini belirtmiştir.

E1-2:"Bu süreç(grup çalışması süreci) yani benim…dönüm noktalarımdan biri olmayı başardı ki benim dönüm noktalarım böyle gerçekten benim ciddi hafızamın kazanması

gerekiyor ve ne zaman olursa olsun o aklıma gelir ve bu grup süreci benim için o kadar önemli oldu ki E1 yani grup sürecinden önce bir E1 vardı grup sürecinden sonra bi E1 vardı grup sürecinden sonra E1 daha cesur, önceden daha korkaktı bir şeyler anlatırken korkaktı iki kere düşünüyordu artık E1 birazcık daha da dobra olmaya başladı ya acılarından bahsederken E1 mizahi artık acılarında daha rahat kullanabilir oldu yani bunu fark edebildim sadece o da değil artık bir şey olduğunda şunu diyebiliyorum ona bir anlam yüklemeyi öğrenebiliyorum yani."

E2, babasının çalışma hayatında neredeyse hiç izin kullanmamış olmasından etkilendiğini, bu nedenle kendisinin de çalışma konusunda babasını örnek aldığını iletmiştir. Ayrıca birey babasının çalışma hayatında gösterdiği özveri ve empati temelli anlayışı benimsemesinden dolayı cenaze töreninde birçok kişinin ona dua ettiğini beyan etmiştir.

E2-1: *"Hayat aslında emeksiz hiçbir bişeyin olmayacağını bana gösteriyor. Şöyle söyliyim babam o zamana kadar hep yani nasıl diyim 23 sene tam 23 sene 7 ay çalışmış babam izin listesine baktım 23 sene boyunca izin aldığı günler toplam 15 gün mü 16 gün mü toplam kullandığı izinler 23 senede. 23 senede kullandığı izinler o hastalığın süreci hariç ben hastanede yattığım zaman gelip beni görüp bir daha işe gidiyodu, sadece işte diyodu iş aksamasın millet gelir bir şey bulamaz, habire başkaları için çalıştı hiç kendi izin istemedi, hiç izin aldığını dahi hatırlamam Ben diyorum yani hep bir emek verdi o emeğin karşılığını mesela cenazesi o kadar kalabalık olmasının sebebi mesela o olabilir belki. O kadar emek verdiği insanlar da onun için bir çaba verdi dua etti. Ben daha çok babamın yolunda gitmeye çalışıyorum... Babamın yaşantısına göre yaşamaya çalışıyorum...Ben de onlar* (dedesi ve babasını kastediyor) *gibi habire işte çalışmak."*

E2, ilk görüşmede babasını hayat anlamı olarak benimsediğini ifade etmiş grup sürecinden sonraki ifadelerinde ise kendisini daha rahat hissettiğini ve ailesi ile zaman geçirmeye daha çok dikkat ettiğini, ailesine özellikle de iş sonrası zaman ayırmasının annesi ve sosyal çevresi tarafından da şaşkınlık ile karşılandığını ifade etmiştir.

E2-2*: "Şu an geri kalan aileye daha çok değer verme olabilir. En azından…haftanın üç günü evde duruyom. Normalde evde duran bir insan değilim...çünkü ben akşamları nasıldım? Biraz çevrem geniş yani. Her gün başka arkadaşlarla oturuyorum…Şimdi mesela o zamanlar hep şey oluyordu. Bir gün biri bir gün biri öyle öyle yığıla yığıla yani bir ayı toplasan hiç, bi gün evde kalıyodum o da yatma saati... Şimdi en azından diyom ki tamam şu saatte sen de oturim... hatta mesela o gün evde kaldığımda annem şunu dedi. 'Bugün bir yere gitmiyor musun?' dedim gitmiyorum. 'Bir şeyin mi var? Hasta mısın?' dedi takılmak için, bir şeyim yok dedim. Gitti bir daha geldi dedi 'Ya dedi oğlum sen hasta mısın? Niye evdesin? dedi. O bile şaşırdı. Niye evde duruyosun?... Hatta annem komşularıyla öyle anlatmıştı mesela o gün onu dedikten sonra komşular*

geldi çay içmeye. Annem için komşuları geliyor. Beni de komşular seviyo, geldiler "E2, sen niye evdesin?" dediler hepsi birlikte."

K1, hayat anlamını babası ile geçirdiği anılar ile bütünleştirmektedir. Huzur olarak kavramsallaştırdığı anılarını anlatırken duygu yoğunluğu yaşadığı görülmüştür.

K1-1: *"Hayatın anlamının huzurda olduğunu düşünüyorum...hastanedeki işte annem babamla ben kahvaltı yapışımızı o bana huzur veriyor mesela düşününce ya diyorum, tamam sağlıkta bir sıkıntımız vardı ama huzurluyduk yani biz hastane odasında olsak bile birlikte kahvaltı yaparken huzurluydum. Yani bu mesela her babamı düşündüğümde o kahvaltı yapışımız geliyor aklıma (yaşadığı duygu yoğunluğundan sesi titriyor) o huzur içimi kaplıyor."*

K1, grup çalışması sonrasında hayatında zaten var olan anlamların daha fazla farkına vardığını, yüzleşmek istemediği anıları ile tekrar yüzleştiğini ve onlara yeni anlamlar yüklediğini *"Ve ben onları tekrar çıkardım güzelce üstünden geçtim ve gerçekten anlam vermem gereken şeyleri seçtim kendime."* şeklinde ifade etmiştir.

K1-2: "*Şöyle hayatımdaki anlamları daha da anlamlandırdı diyebilirim… yani hayatımda tabii ki anlam verdiğim çok fazla şey vardı. Ama böyle nasıl diyeyim? Halı altına süpürülmüştü. Ve ben onları tekrar çıkardım güzelce üstünden geçtim ve gerçekten anlam vermem gereken şeyleri seçtim kendime. Ve onlara daha çok anlam vermeye yüklendim diyebilirim…. Daha çok üstüne gitmek... Bazen bahanelerimiz oluyor. Vaktimiz olmuyor. Sevdiğimiz insanlarla atıyorum görüşemiyoruz, şey yapamıyoruz ama artık mesela kendim için o bahaneleri kaldırmaya karar verdim. Hani kendimce bahane üretmektense beş dakika da olsa o sevdiğim insanla gidip görüşmeyi tercih edebileceğimi kendi içimde anladım."*

K1, grup süreci sonrasında ölüm fenomenine dair farkındalığının artması ile ertelediği şeyleri gereksiz yere ertelediğini ve aslında anı yaşayamadığını anladığını belirterek, bu farkındalık sonrasında hayatta sevdikleri ile yaşanması gereken anlara, kendisine ve ailesine daha fazla değer verdiğini dile getirmiştir.

K1-1: "Hani mesela annem işte diyor, kızım geldi işte kahvaltı yapalım örneğin. Işte diyorum ya hani şimdi işte okula gideceğim falan filan. Hani gelemem, şey yapamam diye. Mesela onları düşününce, çok üzüldüm hani. Ya ertesi gün annemi göremezsem yani ya sonra gidemezsem? Direkt bunlar aklımda canlandı o yüzden bahaneleri kaldırmaya karar verdim diyebilirim. (Bu duygulanımı yaşadıktan sonra annesinin evine kahvaltıya gittiğini ifade etmektedir.) *(gülümsüyor) Gittim…Çok güzel hissettim çünkü dediğim gibi o anın kıymetini bildim aslında. Annemle vakit geçirdim ve annemin*

ertesi gün olamayacağı düşüncesine vardım. Hani önceden öyle değildim. Ya ertesi gün giderim. Bir hafta sonra giderim. Bir ay sonra giderim. Ne de olsa annem orada diye düşünüyordum. Ama şu süreçten sonra artık sevdiğim insanların hiçbir bahane bulmadan direkt yanlarına gidiyorum. Çünkü ertesi gün olamayacak oluşunu artık anlayabiliyorum. Kendim için de öyle… Daha anlamlı bakma sağlıyor hayata... Anın kıymetini biliyorum diyim, kendi kıymetimi, ailemin kıymetini daha çok biliyorum."

K2, hayatın anlamını annesine kavuşacağı zaman olarak anlamlandırdığını, bu süre içerisinde de diğer insanlara yönelik gerçekleştireceği iyilik temelli davranışları artırmaya çalıştığını dile getirmiştir.

K2-1: "*Benim için açıkçası biraz çok duygusal olacak ama bir gün anneme kavuşma ihtimaline karşı şu an sadece bir boş zaman nasıl ki iftara kadar bekleriz. Evdeysek hani boş biz vaktimiz olur. O yüzden benim için yaşamak sadece ne kadar hayata, ne kadar iyilik yaparsam hani kardır şeyi bir gün anneme kavuşmak istiyorum yani başka bir anlamı yok…Ne kadar insanlara dokunabilirsen, ne kadar iyi bir insan olarak anılabilirsem o benim için kardır."*

K2, üniversite eğitimi başta olmak üzere, içinde bulunduğu çalışmaya katılma nedenini dahi içinde inşa ettiği annesinin kendisine yönelik onayı ile ilişkilendirmektedir. Yukarıdaki paylaşımda da yer aldığı üzere, K2'nin hayat anlamını diğergamlık ve diğer insanlara yönelik fayda sağlama temelinde inşa ettiği görülmektedir.

K2-1: "Annemle babam ilk evlendiğinde babam hala söyler. Köyde yaşıyorlarmış sonra yoksulluk dolayısıyla taşınmışlar. O zaman hep birbirlerine söz vermişler. Bizim ne kadar çocuğumuz olursa olsun hepsini okutacağız... Hepsi bir bir insanın hayatına dokunacak... Fakir zengin ayırt etmeksizin herkese dokunabilecek herkesin hayatını güzelleştirecek insanlar olsunlar demiş. O yüzden annem okumamızı çok isterdi ya derdi ki ben çocuklarımı kızlarımı evlendirmicem. Hepsini okutacağım derdi. Aslında okumamın da benim başka nedeni de bu. … Sizin de yaptığınız mülakata katılmak için şu şekilde düşündüm. Yaparsam annem ne düşünür? Şey der ki baksana insanların işine yarıyorsun… Annemle dediğim gibi mutlu anımız var ama hiçbiri aklımda yok. En azından sen insanları mutlu edebilirsin, onların işine yarayabilirsin."

K2-2: "Hayata şey günübirlik bakan birisiydim. Ama mesela şey hani hep hüzünle bakardım… bugünümü yarınımı hep zehir ederdim... Mesela bayramları filan nefret ederdim? Çünkü mezarlıklara giderdik ve ben hani hala daha kabul etmemişken mezara gitmek benim için çok büyük olaydı. Ben bayramlardan falan anneler gününden nefret ederdim…Baba ben gitmek istemiyorum diyemezdim de…Mezarlıklara gitme gibi bir fobi oluşmuştu... Annem çok uzun boyluydu, çok böyle iri yarı bir kadın ha o kadın nasıl bu mezara bu mezarda yani?... Yani bu kadar mıymış? Yaşadığı tüm şeyler. Hepimiz

evet hepimiz bir gün gideceğiz. Ve hepimizin yakını vefat edecek. Ama ölüm sadece bu kadar mıymış?... Sadece kutsal kitaplarda okuduğumuz kadarıyla biliyoruz…Dinsel kitaplarda yazandan ibaret değilmiş, meğer onun da bir anlamı varmış…dini sorgulamak hani saçma olursa….Ama şey ıımmm sorgulamadığım için kabullenemiyodum da…tamam insan doğar, büyür, ölür ve Allah işte sevdiği kulunu çabuk yanına alır evet, ama neden? Neden benim annem?... Mesela annem otuz beş yaşında vefat etti. Elli yaşında vefat etseydi ne değişecekti? Neden yani otuz beş? ama Neden? ... Bi anlam hatta anlamı da bulduğumu düşünüyorum. Çünkü mesela daha eğer o yaşlarda vefat etmeseydi ben muhtemelen okuyan biri olmazdım yani. Çok derslerle alakasız biriydim daha böyle şey. Hiçbir şey umurumda değildi hayat olarak. Ne ders başarısı, ne aile mutluluğu, hiçbir şey benim umurumda değildi. Yani öyle çok mesela mutluluklarla mutlu olan biri değildim... Sonra (annesinin vefatından sonra en küçük şeylerden dahi mutlu olmasını kastediyor*) hayatın kıymetini öğrendim, olgunlaştım yani.. Altıncı sınıftayken de böyleydim hep şey derdi çevrem "çok daha yaşına göre olgunsun."... Hem belki annem için de bunun bir yararı varmış hem bizim için de bunun bir yararı varmış tüm çevrem içinde bunun bir yararı varmış."*

K2, annesinin vefatı öncesinde hayata daha basit ve anlamsız baktığını, anne kaybı yaşadıktan sonra kendisine yapılan iyiliklere daha fazla anlam yüklediğini ancak annesinin ölümüne tam olarak anlam veremediğini dile getirmiştir. Dini açıdan ölüme dair bilgilerinin kendisi için yetersiz geldiğini, bunun nedeninin ise kutsal olarak nitelendirdiği inançları sorgulamadığından kaynaklandığını ifade etmektedir. K2'nin grup süreci sonrasında inancı nedeniyle sorgulamadığını ifade ettiği anlamları sorguladığı ve böylece bazı değerlerini içselleştirerek ölümü ve kaybı daha fazla kabullendiği görülmektedir. "*Dinsel kitaplarda yazandan ibaret değilmiş, meğer onun da bir anlamı varmış."* ifadesi söz konusu değer sisteminde yer alan anlamların, kişisel olarak da hissedildiği ya da anlaşıldığı şeklinde yorumlanabilir.

K3, hayata gelişinin bir amacının olduğuna inandığını ancak bazı zamanlarda hayat amacını sorguladığını bu söylemine rağmen yaşamı sevdiğini dile getirmiştir.

K3-1: "*Ya bazen gerçekten iyi ki de doğmuşum diyorum iyi ki de varım diyorum. Yani bana inanılmaz hoş güzel ya da ıı ben burada işte birçok şey yapabilirim, edebilirim kafası oluşuyor…Bazen de benim burda ne işim var…Şey daha baskın ya hocam ben buraya tesadüfi gelmedim. Hani gerçekten hayatı seviyorum."*

K3, yoga yapmanın, yemek yediği esnada müzik dinlemenin ve içtiği suyun dahi kendisi için önemli bir anlamı olduğunu ve hayata olumlu bakış açısına sahip olduğunu dile getirmiştir.

K3-1: "Ben mesela yoga yapıyorum hıı orada mesela onla nefes alışverişi bile çok muazzam bir şey geliyor bana ya çok illa hayata bunu yapayım da anlamlı kılayım, bir yoga yapmam bile mutlu ediyor beni… Bayağı iyi ya çok iyi oluyor ya da yemek yaparken açtım müziğin işte içtiğim bir suyun. Yani ben şey böyle hocam hayata öyle büyük büyük bir şey yüklemiyorum. Küçük şeylerden ibaret…Ben işte bunaldığım tabii ki de bunaldığım zamanlar oldu, oluyor da yani normal bir şey, genel olarak hiç öyle şey yok bende, negatiflik yok bende."

K3, ilk görüşmede de ifade ettiği şekilde nefes almanın dahi kendisi için önem arz ettiğini ifade etmiştir. K3, astım rahatsızlığından dolayı nefes almanın önemine odaklanmış olabileceğini belirterek, ilk görüşmede de yoga esnasında yaşamaya dair içinde bulunduğu hissiyatın kendisine iyi geldiğini dile getirmiştir. Bireye ölümün anlamına ilişkin bir cevap vermesi için yönlendirme yapılmamasına rağmen, hayatta kendisini rahatsız eden durumların da olabildiğini ancak babasının ölümünü görmediği için ebeveyn kaybının hayat anlamına önemli bir tesirinin olmadığını ifade etmiştir.

K3-1: "İlk görüşümde de şey demiştim size gerçekten aldığım nefesin bile çok değeri var. Kıymeti var benim için belki de bu hastalıktan (astım rahatsızlığı) dolayıdır bilmiyorum…hepimizin düştüğü noktalar işte ne bileyim hırpalandığı zamanlar muhakkak olmuştur… Ben sürekli hep olumlu tarafından bakan tip olur ya polyannacılık değil kesinlikle öyle biri değilim ama daha çok işte olumlu…hep iyi tarafını halen de öyleyim ama ölüm konusunda mesela şeydi yaşamadığım için açıkçası benim için çok şey olmadı."

E3, hayatını dini inanç sistemi bağlamında anlamlandırdığını ve kendisini kötü hissettiği zamanlarda inanç ritüellerini yerine getirerek hayatı daha yaşanabilir kıldığını ifade etmiştir.

E3-1: "*Yani hayatın anlamı benim için daha çok nasıl söyliyim inançlarımla bağlantılı olarak şey o bir sınav… Hayatımı anlamlı kılmak için hocam yani ibadet benim için beni anlamlı, hep benim için hayatın anlamı… kötü hissettiğim zamanlar yani (*Konuşma boyunca çok fazla duraklamış ve sıklıkla kısa bir düşünme sürecinden sonra cevaplarını toparlamıştır.*) dua ediyorum sadece ve yalnız kalıyorum, sadece oturuyorum. Böyle boşluğa bakıyorum, yalnız kalmaya çalışıyorum böyle düşünüyorum sürekli ya da Kur'an'ın tefsirini falan okuyorum."*

E3, grup sürecinden önce hayata yüklediği anlamın dışsal bir dini çerçeveden ibaret olduğunu, yaşadığı deneyimlerin inancı bağlamında karşılığı olsa da duygusal ve düşünsel anlamda hayattaki deneyimlerini, grup süreci sonrasında daha net anlamlandırdığını dile getirmektedir.

*E3-1: "Grup sürecinden önce de ben zaten bu yaşadıklarımı şey diye kendimce öyle bi ıı inançlarım gereği...şey diyorum, benim için hayırlısı, bu yazılmış ıı en hayırlısı yani muhakkak ki bir hikmeti vardır ki böyle bi devam ediyor. Öyle düşünürdüm…Grup sürecinden sonra da daha çok şey o yani, ona benzer…her şeye bi anlamlar falan yüklemeye başladım. Zaten vardı da inanç boyutunda yüklüyodum. Şu an biraz daha hayatı böyle basit şeyler yüklemeye başladım... İnançla yüklediğim anlamda şu anki yüklediğim anlam çok değişmedi. Eskiden de böyle yüklediğim anlamları az çok ufak benziyo yani çok belki bi şey ufak hissetmek böyle… O değişim inanç yoluyla yüklediğim anlamlarla şu an mantık yani şu an düşündüğüm, hayatı anlamlandırmak yani grup sürecinde yaşadıklarımdan sonra biraz daha kendi yani içsel boyutumda böyle çevresel boyuta yüklemeye başladım...(*Birey kendisini ifade etmede zorlanmış ve yapılan geri bildirimle, E3'ün dini olarak yüklediği anlamların, duygular, düşünceler bağlamında karşılık bulduğunun anlaşıldığı beyan edilmiştir. Bu geri bildirime *E3,"Ya tam cümleye dökemedim ama siz ya anlamışsınız."* şeklinde cevap vermiştir.)

K4, hayata aile kavramı ile anlam yüklediğini, bu nedenle de ailesi ile zaman geçirmeye çalıştığını ve onların taleplerini yerine getirmeye önem verdiğini dile getirmiştir.

K4: "*Yani aileden başka hiçbir anlamı yok yani hayatım benim için…Yani ailemden daha fazla şey yapmaya çalışıyorum vakit geçirmeye çalışıyorum. Onları mutlu etmeye çalışıyorum. Hani elimden geldiğince annemin çok fazla isteklerini yerine getirmeye çalışıyorum."*

K5, hayatın anlamına dair çelişkili ifadeler kullanmış olup anlamsız zaman geçirme olarak tanımlamış ancak yine de sevdikleri ile geçirdiği zamanları en iyi biçimde değerlendirerek anlamlandırdığını beyan etmiştir.

K5: "Bilmiyorum ben aslında şey düşünüyorum biraz böyle hani zaman (ses tonu ile öylesine anlamı vermektedir) geçiriyoruz. Daha anlamsız oldu ama kısmen de daha anlamlı oldu…hani mesela şöyle bir durum var. Daha çok yani zamanımı şey dolu dolu geçirmeye çalışıyorum. Hani mesela annem bana gel dediği zaman ben direkt giderim mesela şu an hani hiçbir şey durduramaz. Hani o birlikte yaşadığım, sevdiklerimle geçirdiğim zamanı daha verimli kullanmaya çalışıyorum."

K6, annesinin vefatından önce annesi ile iletişim problemleri yaşadığını bu nedenle de üniversite eğitimini de ailesinden uzakta almak istediğini ifade etmiştir. K6, annesinin vefatından sonra ise hayatın anlamının ailesi ve annesi ile kurduğu bağ olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca K6 gruptan ayrılma sebebini açıklarken annesinin kaybından sonra diğer ebeveynini de kaybetme korkusu yaşadığını ve grup sürecindeki deneyiminden sonra ayrılma kararı aldığını ifade etmiştir.

K6: *"Yani ne bileyim hocam aileymiş(ağlıyor)… Diyodum ki işte üniversiteye gideyim işte ailemden uzaklaşayım. Annemle de çatışıyorduk biz sürekli…Ya en büyük şey aileymiş, insanların gerçekten sevdiklerini sevdiğini söyleyebilmesiymiş. Mesela ben şu an arkadaşlarım da olsa söylüyorum. Diyorum ki mesela onlara da hani hem sevdiğimi de söylüyorum hem şey de diyorum hani fırsatınız varken bana söylendiğinde bana da aman ya gibi gelen bir şeydi ama annenize sarılın annenizi öpün ona ne kadar iyi bir anne olduğunu söyleyin."*

K6: "*Ya hocam normalde hani zaten hani grup sürecindeki o düşünme beni çok yoruyor. Gerçekten çok yoruyor…Hani ya ya bir ana götürüyo ya bir işte anıma götürüyo hani o beni yoruyor. Gerçekten hani düşünmeye çalışıyorum. Bir de hani şu süreçte evet önceden hep şeydim. Hani mesela anılarımı unutmayayım diye kafamda yaşatıyodum ya da işte sürekli tekrar ediyordum… (*Daha önce zorla bunu yaptığı için*) Ama artık hani akışına bırakmak istiyorum. Bu çalışmada da hani sanki böyle akışına bırakılmama izin verilmiyo gibi hani sonuçta o şeyde acılarını ya da yaşantını şey yapıyosun, düşünüyosun... K1'in paylaşımında da aklıma yaşadığım şeyler geldi...Babam şu an işte başka şehirde tek başına, sürekli arıyorum, ilaçların tam mı? Aldın mı ilaçlarını? Bi ağrın var mı? Bi sıkıntın var mı? İlaçlarını için tekrar tekrar almıyosun di mi? İşte etrafında arkadaşı varsa yakın. Onların numarasını alıyorum ki bi şey ulaşamadığımda ulaşabileceğim biri olsun yani ben mesela bayramda gittiğimde bile babam salonda uyuyakalmış gidip nefesini kontrol ettim. Hani bir şey oldu mu diye. İşte en son K1'in paylaşımında bana işte yaşadığım şeyler hala hissettiğim şeyler hala korkularım olan şeyler aklıma geldi."*

E4, hayatı diğerkâmlık ile ilişkilendirdiğini ve insanlara faydalı olmaya çalıştığını, bu nedenle de mesleki (sosyal çalışmacı) olarak ileride çocuk refahı alanında çalışma istediğini beyan etmiştir.

E4: "*Hayat (*kısa bir süre düşünüyor*) mesela hocam hayatı kendi açımdan güzelleştirmeye çalışıyorum. Hep karşımızdaki insanları güldürmeye çalışırım mesela derdi olan varsa derdini her zaman dinlemek isterim...O yüzden çocuk alanına yönelmek istiyorum daha çok çocuk alanına falan."*

4.2.1.3. Hayatın Amacı

E1, hayat amacını baba kaybı deneyimi ile ilişkilendirerek açıklamıştır. E1, ileride kendisinin aile kurması sonucunda, kendi evladının da kayıp acısını yaşayabileceğini ifade etmiş ve babasından öğrendiklerini çocuğuna aktarmanın kendisi için bir amaç olduğunu belirtmiştir. E1, babası ile olan ilişkisini bağımlılık olarak nitelendirerek, muhtemel kendi evladının kayıp deneyimi yaşaması ve kendisine bağımlı olma ihtimalini de risk olarak nitelendirmiştir.

E1-1: "*Ben babama bağımlıydım babamı benimsiyordum ve babam gittikten sonra benim düşüncem şu oldu ben bir aile kurmamalıyım çünkü çocuğum da eşim de bana bu derece bağımlı olabilir ve ben gittikten sonra bu kadar üzülebilirler aslında hayatı hayat yapan da budur bence, yani o riskler olmasaydı hayatı bu kadar güzel kılan bişey olabilir miydi? Yani o bağımlılıklarımız, bir şey öğretme yani belki bana bir şey öğretmiştir küçücük bir şey bile olsa ve ben de bunu kendimden olana öğretebilirsem."*

E1, grup süreci sonrasında hayatında aldığı kararlarda daha cesur davrandığını, hayat amacının netleştiğini dile getirmiştir.

E1-2: *"Artık o cesaret şeyini açtım ben kendimde artık daha cesur olabiliyorum, vereceğim kararlarda ve bir özgüven geldi bana hissedebiliyorum… artık ne istediğimin farkındayım yani şunu söylüyordum mesela eskiden hani… yani hayat amacım da netleşti vereceğim kararlar da netleşti aslında artık her şey birazcık daha da net."*

E1, kendisine yönelik beslediği negatif duyguların yerini pozitif duyguların aldığını, geleceğe dair daha olumlu baktığını, sürekli yapacağı fiillerin olumsuz sonuçlarına odaklanmaktansa, hayattaki anlarda yaşaması gereken duygulara odaklanarak gereksiz gelecek kaygısı yaşamadığını beyan etmiştir.

E1-2: *"Artık aynanın karşısına geçtiğimde kendimden nefret etmiyorum ya da bi pişmanlığım olmuyor geçmişe dönük artık geleceğe yani umutla bakabiliyorum, daha rahat hissedebiliyorum bu konuda söyleyebilirim, bunu rahatlıkla söyleyebilirim. Artık gelecek planları kurarken bir şeyin sonunu düşünmüyorum, çünkü anın tadını yaşamak istiyorum yani evet geleceği düşünüyorsunuz ama çok fazla detaya girmiyorum, artık hani çok para kazanmam lazım işte çocuklarıma bakabilmem lazım, eğitim kariyerimin çok iyi olması lazım bunlar tamam ana tablolar ama daha detaylarına girmiyorum, artık çünkü diyorum ki en kıymetli anım şu anım çünkü yarın ölebilirim ya da yarın çok kötü bir şey olabilir yarın başka bir şey olabilir, sen bu anın tadını çıkart çünkü bu an bir daha gelmeyecek sen bu anda geleceği düşünürsen bu anın yerine gelecek alacak ve bu an artık senin elinden kayıp gitmiş olacak."*

E2, hayat amacını babasının iş yaşantısındaki fedakarlıkları ile ilişkilendirmekte, hayattaki amacını dini zeminde şekillenen iyiliklerle açıklamaktadır. E2'nin, hayat amacını hem babasının kendisi için örnek teşkil eden hayattaki iyilikleri hem de dini inanç sistemi ile inşa ettiği görülmektedir.

E2-1: "*Babamın yaşantısına göre yaşamaya çalışıyorum...ben de onlar gibi habire işte çalışmak… hayatın bir amacı aslında iyilik…dini şey dini şeyler söylerim şu an amacı olduğu zaman da…amacım şu an o yönde hem dinimize uygun yaşamak hem de işte dünyaya göre yaşam şeklini uygulamak."*

E2, hayat anlamını etkilemesi sebebiyle babasına benzer bir şekilde çalışma hayatını benimsemesinin kendisini çok yıprattığını ifade etmiştir. İlk görüşme sonrasında da bu durum birey tarafından doğrudan ifade edilmemesine rağmen, bireyin babasının çalışma hayatını hayat anlamına dönüştürerek, cenaze töreninde dua eden insanları, babasının fedakarlığı ile ilişkilendirdiği ve kendisini yıprattığı görüldüğü için aşağıda yer alan tavsiyeyi, istemese de bir görev gibi yerine getirmesi söylenmiştir. Birey zaman yönetiminde bazen zorlandığını dile getirse de bu kısa araların onu dinlendirdiğini ve rahatlattığını ifade etmiştir.

> E2-2: *Kendimi o kadar çok yıpratmamam gerektiğini anladım. (*babasının izinsiz çalışmasını örnek almanın günlük yaşamında işe ara vermemesine sebep olmasını kastediyor*)...Ya ben önceden hiç şöyle işte çalışırken de hiç böyle dinlenip de kendimi dinlendiririm dediğim olmuyordu. Sizinle bireysel konuştuktan sonra mesela demiştiniz... (*zihnini dinlendirebilmesi için kendisine çalışma arası vererek 10-15 dakika ayırması tavsiye edilmiştir*) onu yapmaya başladım. Cidden de yani iyi faydasını gördüm. Ama bu sefer de çok takılıyom, uzun süre kalıyom... 3'te şu müşteri gelecek 4'te şununla buluşcam. E bakıyorum ki biriyle buluşacaksam, akşam buluşcam. Şimdi akşama kadar ben bunu düşünürsem kafamda boş bir yoğunluk oluyor…Rahatlama oluyor baya bir rahatlama oluyor da yani tam biraz daha dozunu ayarlamam lazım...Çünkü aşırıya kaçtığım zaman böyle bir rahatlama geliyor, daha da kalkasım gelmiyor."*

K1, hayat amacını aile birliğinin devamlılığı, mesleki açıdan kendisini geliştirmek ve devam eden evliliğinin huzurlu şekilde devam etmesi şeklinde açıklamaktadır. Bireyin babasının vefatına yüklediği anlamı ifade ederken "*Bütünlük hissi gitti…huzur eksildi…huzuru başka yerlerde de arıyorsun, bulmaya çalışıyorsun"* şeklinde dile getirdiği baba kaybına yüklediği anlamı tekrar canlandırmayı amaçladığı görülmektedir.

> K1-1: *"Hayattaki amacım güzel bir kariyer yapmak istiyorum. Ve güzel mutlu bir evliliğimin olmasını huzurlu bir evliliğimin, işte annemin ablalarının yanında olmasını, aile kavramını istiyorum. Daha çok yani ben oldu bitti aile kavramına zaten çok önem veriyordum. Şu anda ileriye dönüp baktığımda ben ailemi istiyorum. Yani eşim olacaksa çocuklarım annem ablamgil, abim bunları yanımda istiyorum. Yani hayattaki amacım bu birlikteliği korumak bence."*

K1, geleceğe dair bir planlama yapmaktan ziyade anı anlamlandırmaya çalıştığını, hayata dair bazı planlama ve amaçlarının daha önceden de olduğunu ancak grup sürecinden sonra bu düşüncelerine dair daha az kaygılandığını, şimdiki zamana odaklandığını beyan etmiştir. K1, içinde bulunduğu durum ve zamana göre duygu durumunu belirlediğini,

gelecekteki beklentilerinin şu an ki duygu durumunu olumsuz etkilemediğini ve gelecekteki olumsuzluklara daha dayanıklı duruma geldiğini ifade etmiştir.

> K1-2: "*Daha çok ana yöneldim diyebilirim... Önceden öyle değildi ama. Çok gelecek kaygısı yaşıyordum. Nasıl olacak? Nasıl yapacağım? Bunları çok düşünüyordum...Aslında gelecekte düşünmek lazım. Bunu biliyorum ama şu an onu yapmıyorum mesela. Sadece anı yaşıyorum... Yani tabii ki geleceğe dair planlarım var ve olmak zorunda gibi hissediyorum. Çünkü bir hedefim olmazsa o hedefe ulaşamam... kendimce zaten hedeflerim var. Ama şu an şöyle düşünüyorum. Yani mesela atıyorum okulu bitireceğim. Atıyorum beş sene sonra mutlu olayım ama okulu bitirmemiş olsam da olur. Artık yani nasıl mutlu olacaksam öyle olayım. Evet çabalıyorsun, buraya geliyorsun ama olmasa da olur şeyimdeyim artık hani. Tabii ki olsun istiyorum o ayrı bir konu ama bir aksilik olur. Bir şey olur olmaz o zaman üzülmeyeceğim o şeydeyim yani düşüncedeyim."*

K2, hayat amacını diğer insanlara yardımcı olma, iyilik yapma ve iyilik yaptığı insanların annesine yönelik yaptığı dua ya da olumlu geri bildirimler ile açıklamaktadır.

> K2-1: "*Hayattaki amacım dediğim gibi insanların bir insanın hayatlarına dokunabilmek, onları ya şey senin de doğuran ananın Allah razı olsun, ellerinden öperim bu duayı alabilmek."*

K2, hayattaki amacını iyilik olarak açıklamış ve bunu annesi adına daha belirgin olan şekilde amaçladığını ancak grup sürecinden sonra bu amaçlarını daha küçük adımlarla da yerine getirebileceğini fark ettiğini iletmiştir. Böylelikle birey ulaşılması zor gibi gördüğü durumların daha ulaşılabilir olduğunu fark etmiş ve "*akılcı"* hayallere odaklandığını dile getirmiştir.

> K2-2: "*Mezun olduktan sonra işte her şekilde işte şunu yapacağım, bunu yapacağım. İşte hani bu fiziksel olarak şu an aklıma gelmese de birçok şey vardı fiziksel olarak planladığım… mesela bir asker işte şehit olduğunda mesela her yere isim yazarlar ya mesela caddelere falan filan hani öyle hayallerim vardı. Böyle hani şey görünür hayaller…şimdi daha akılcı bir hayalim var…yani kazandığım her helal parada bir miktar bir insanın yani gözünün yaşını dindirip, onu mutlu edecekse zaten...bunlar zaten benim hayat hedefimdi yani."*

K3, mesleki açıdan kendini geliştirmek istediğini, maddi açıdan bağımsız olmak istediğini ve ailesinde var olan ekonomik harcama temelli ilişki sorunlarının içinde kendisini görmek istemediğini dile getirmiştir.

K3-1: *"Benim amacım gerçekten böyle donanımlı olmak istiyorum kendi çapımda. Yani kendi, kendi emeğimle paramı kazanmak istiyorum. Hiç kimseye muhtaç olmak istemiyorum…Kendime yetebildiğim kadarıyla ayaklarımın üzerinde durma. Ayaklarımın üzerinde durmak istiyorum. Yani mümkün oldukça bir tık aileden uzak durmak istiyorum…Bu bunu yedi, şu, şunu yaptı, bu bununla gezdi, bu bunu yaptı. Benim ailemde bu çok ön planda. Ön planda çünkü ya bir şirket var, biri yiyor, biri yemiyor tarzında bir şeyler dönüyor."*

K3, grup sürecinden sonra hayat amaçlarını yerine getirmek hususunda farkındalık kazandığını, hayatın kısa olmasından kaynaklı olarak daha hızlı bu amaçlar için adımlar atması gerektiğini beyan etmiştir.

K3-2*: "Ya bir hedefim bir amacın tabii ki de var ama bunun için uı biraz daha hızlı adımlar atmak gerektiğini, yani 25 yaşındayım (*hayatın kısa olması ile ilişkilendirdiğini ifade etmiştir*)… tutuştum* (gülüyor*)…bi şeyler yapmam gerekiyor. Kendi isteğim ya da hedefim amacım artık yeni bir harekete geç öyle yavaş yavaş adımlar değil artık yani gerçekten, daha şey, daha istekli, daha canlı."*

K3, aşağıda yer alan paylaşımında grup sürecinden sonra daha fazla sevdiklerine vakit ayırmayı planladığını dile getirmiştir. İlk görüşmeden farklı olarak K3, hayata dair amaçlarının daha öncelikli hale geldiğini ve duygusal bağ kurduğu insanlara, gelecek planlamalarında yer verebileceğini iletmektedir.

K3-2: "*Yani belki sevdiklerimi daha şey vakit ayırırım herhalde, bilmiyorum."*

E3, net bir planlama ile yaşamının ilerlemediğini, doğaçlama biçimde hayatına yön vermeye çalıştığını ve hayat amacının iyi bir insan olmak olduğunu ifade etmiştir.

E3-1: **"***Hocam yani ne yalan söyleyeyim, hayatta pek bi amaç olarak yani bir amacım hiçbir zaman olmadı yani. Genelde doğaçlama gidiyor. Ama sonunda kendimi böyle en son uı hayatımın belli bir yaşına geldiğim zaman, arkama dönüp baktığım zaman böyle kötü bir kötü bir geçmiş bırakmamak yani hayatımın amacı en sonunda* (ölümü kastediyor)."

E3, grup süreci sonrasında geleceğe dair umudunun arttığını ancak hayat planlarında bir değişikliğin olmadığını ifade etmiştir. Gelecekte başına gelmesi muhtemel olumsuzluklardan dolayı bireyin negatif düşüncelere odaklanmak istemediği ve bu süreç sonrasında daha pozitif yönlere odaklandığı beyanlarından anlaşılmaktadır.

E3-2: *"Evet biraz daha ümittvar oldum hayata dair ama plan olarak da çok yani bir değişiklik fazla yapmadı…gerçekçi tarafıyla baktığım için o açıdan şey yapmıyorum,*

değişiklik yapmak istemiyorum. Her açıdan mesela işsiz kalacağımı düşünüyorum veya kötü başıma gelecek kötü olayları da hesaba katarak yapıyorum. Değiştirmedi ama biraz daha olumlu yani biraz daha pozitif bakmaya çalıştım… yani zaten olacak yani bunun için kendimi şey yapmamam lazım yani olumsuz tarafları beni çok yormaması için böyle."

K4, hayat amacını annesinin istekleri temelinde şekillendirmekte olup bunları üniversite eğitimini başarılı şekilde tamamlamak ve iş bulmak olarak ifade etmiştir. Ayrıca K4, kendi hayat amacını ifade ettikten sonra annesinin de hayat amacını dile getirmiştir.

K4: "Hani mesela güzel bir şeyle okulumu bitirmek inşallah nasip ederse ondan sonra güzel bir şekilde iş bulmak, annemin çok istediği bi şey mesela daha annemin istediği gibi hani bi evlat olabilmek…annem de yani diyor hani ileride…o zamana kadar benim canımı hani almasın, siz hani böyle bir güzel bir şekilde yuvanızı kurdurayım ve bundan sonra gideceksem gidim."

K5, hayatta daha fazla acı deneyimlemek istemediğini bu nedenle de üzülme şiddetinin daha çok artmaması için çok fazla mutlu olmak istemediğini dile getirmiştir. Hayat amacı olarak hayatı anlamlı kılmak adına kendisini motive ettiği, hayatta bir amaç belirlemeye çalıştığı zamanlar olsa dahi ölüm fenomeni karşısında bunların anlamını yitirdiğini ve bu nedenle olası plan ve fiillerini yerine getirmek için bir anlam bulamadığını ifade etmiştir.

K5: **"***Hayat amacım şey hani acı yaşamayayım, böyle ne de çok mutlu olmaya da niyetim yok hani böyle normal stabil gideyim. Hani ne mutsuz olayım ne mutlu olayım. Çok da mutlu olmayayım. Çünkü çok mutlu olunca çok üzüleceğim diye düşünürüm hep…Bilmiyorum yani sonuçta şey düşüncesindeyim anlamlı kılayım diyorum, belli bir hedef belirleyeyim kendime şey yapayım, sonra şey geliyor aklıma ya belki bir hafta sonra ölcem niye kendimi kasıyorum? Niye kendimi zorluyorum?"*

K6, annesinin vefat etmeden önce kendisine ilettiği cümleler nedeniyle üniversite eğitim sürecinde gerçekleştirdiği stajın hayat amacında önemli bir yerinin olduğunu, çalışma hayatına benzer şekilde hayatın devam etmesinin kendisini motive ettiğini, annesinin de ifade ettiği meslek sahibi olma ile ilişkili olarak, sosyal hizmet mesleğini iyi bir biçimde gerçekleştirmek istediğini dile getirmiştir.

K6: *"Hayat amacım hocam ya biraz da stajdan sonra değişti...ya gerçekten çok hoşuma gitti. Çok keyif aldım ben mesela asla sabah uyanmam...sabah işte önemli derslere gidiyodum. Keyif aldığım derslere gidiyodum diyeyim. Şimdi mesela sıfır uykuyla da gitsem çok keyif alıyorum. Ya ev arkadaşım diyo ki "Ben diyor senin sabah nasıl kalktığını asla anlamıyorum. Sen çünkü asla sabah kalkmazsın."…Ben çok keyifle*

kalkıyorum ya bu bölümü yapmak istiyorum anneme hastanede de söz verdim. Annemle de o zaman konuşmuştuk, işte "Kızım atanacak araba alacak ve beni şehir şehir gezdirecek" demişti, onu yapmak istiyorum. Gerçekten bu bölümü iyi bir şekilde icra etmek istiyorum"

E4, mesleki (sosyal çalışmacı) olarak yerine getirmek istediği kariyer planları olduğunu iletmiş ayrıca ailesine ekonomik boyutta yardımcı olmayı amaçladığını beyan etmiştir.

E4: *"Amacım belli bir yere gelmek hocam, bir belli bir kariyer yapmak. Aileme destek olmak maddi olarak. Durumları kötü şu an ekonomik sıkıntılar var."*

4.2.1.4. Maneviyatın Anlamı

E1, maneviyatı dini ve din dışı maneviyat olarak anlamlandırmaktadır. Dini olmayan maneviyat algısını anlatırken, annesi ile olan duygusal bağını, baba kaybından sonra annesini kaybetmeye dair kaygısını ve gitarıyla çaldığı müzikleri dile getirmiştir.

E1-1:*"Maneviyat kavramı benim için annemi ifade ediyor yani annem de merhamet demektir, merhamet de babama olan sevgi demektir. Babama olan sevgi de ben demektir... ben de annem demektir… annem de benim için şeydir böyle bir döngü oluşturuyor aslında... Hani benim için bundan ibarettir o yüzden gerçekten her defasında eve giderken en çok korktuğum şeylerden bir tanesi hani o, o annemin kapıyı açamayacak olması korkusu bu benim içimde muhteşem bir kavgıya sebep oluyor"…* **"***Dini açıdan da var dini olmayan açıdan da var tabii ki hani manevi kılacak ya da kılmayacak şimdi benim için hani enstrüman çalmak önemli bir manevi duygudur, yani çünkü kendimi rahatlatabiliyorum tek başıma yalnız şarkı söyleyebiliyorum hüzünlenebiliyorum mutlu da olabiliyorum."*

E1, dini olarak açıkladığı maneviyat algısını ise acizliğinden dolayı dua ile Allah'a sığınma ve diğer insanlara ifade edemediği kelimeleri Allah'a dua ederken kullanma biçiminde izah etmiştir.

E1-1: "İnsan kendinden güçlüye bir şeyleri anlatırken ne kadar aciz olduğunu anlar ve ben de dua ederken mesela hep bunu hissediyorum aslında diyorumkine aciz değilim diyorum ama oturduğumda dua ettiğimde ağzımdan yalvarma cümleleri çıkıyor, işte hepsi çıkıyor ve o an anlıyorum ki diyorum ben ne kadar acizmişim diyorum gerçekten öyle oluyorum yani herhangi bir insanın yanında kullanamayacağım kelimeleri ben duada kullanabiliyorum."

E1, grup sürecinden sonra maneviyata ait temel düşüncesinin değişmediğini ancak manevi değerlerini daha fazla içselleştirebildiğini vurgulamaktadır. Bu hususu maneviyatı kastederek "*bunlar çok havada kalıyordu"* şeklinde beyan etmektedir.

E1-2: *"Yani temelde dinin maneviyat olmadığını, maneviyatın da tamamen din olmadığını yani ayrımlarının farkındaydım maneviyat dediğimiz şeyin daha farklı bir şey olduğunu temelde bunları az çok biliyordum ama...bunlar çok havada kalıyordu yani biri şunu dese bile hani benim için araba bir maneviyattır dese bile evet bu onun için ama benim için ne bu? Bu soru benim için önemliydi aslında."*

E1 ilk görüşmede annesine yönelik bağını maneviyat olarak açıklamış olup grup süreci sonrasında ise E1'in annesinin etkisini fark ederek maneviyatının inşasını daha anlamlı kıldığı görülmektedir.

E1-2: *"Çünkü hani ben annemin şefkati diyorum annem benim için maneviyat hani bir parçam diyorum maneviyatımı inşa etmede bir parçam diyorum."*

E1, grup sürecinin maneviyatına olan etkisini aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir. E1 ilk görüşmede maneviyatı, dua ederken aczini ifade etmesi şeklinde açıklarken, grup süreci sonrasında Allah'a kendini daha özgür ifade edebilme, babasının vefatına dair konuları duada konuşabilme şeklinde ayrı bir anlam kazanmıştır. E1, duada babasının vefatına dair sinir ve kızgınlıklarını dile getirebilmekte yani dini inançlarını duygularını ifade ederken daha rahat kullanabilmektedir.

E1-2: *"Aslında ilk başta uı şöyle oldu ben ilk başta cesareti dualarımda bile gösteremiyodum. Yani elimi açtığımda yani düşünsenize hani size şah damarınızdan daha yakın olan birine bile bir şey anlatmaya cesaret edemiyorsunuz. Bu nasıl bir korkaklıktır dedim ya ben o anı anlatamıyordum, babamın öldüğünü, içimdeki kızgınlıkları, sinirleri yani onun tanrıyla, Allah'la konuşurken bile bunu şey yapamıyodum yani dile getiremiyodum sonra dedim yani ben gerçekten korkak bir insanım."*

E2, maneviyatı duygu temelinde ve dini inancı bağlamında açıklamaktadır. Ayrıca babasına ait fotoğraf vb. olumlu anılarını hatırlamanın ona manevi açıdan iyi geldiğini, daha öne güzel anıları olan mekanlara giderek babasını hatırlamanın onun için manevi değerinin olduğunu ifade etmektedir. Babasının mezarına giderek günlük hayatında olan olayları anlattığını ve bu durumun kendisine iyi geldiğini beyan etmiştir.

E2-1: **"***Manevi duygular işte sevgiymiş, öfkeymiş öyle işte dini işte olarak… ben fotoğraflarını, videolarını çok izlerim mesela arkadaşlarıyla videoları var…Yani rahatlama işte hepsini gülerek yaptığı için hep işte ondan dolayı rahatlama geliyor mesela güzel anlarını bıraktığı…çay ocağına mesela oturduğumuz yerlere giderim… ya giderim mezarlık ziyaret ederim mesela o beni rahatlatır mezarının yanında bir saat*

otururum, sohbet muhabbet ederim çıkar gelirim bu beni rahatlatır… yaptığım şeyleri söylerim, evde olan şeyleri söylerim…o beni çok rahatlatır. Diyorum bak işte ablam şunu şunu yaptı, kardeşim bunu yaptı ben bunu yaptım onu söylerim o beni rahatlatır."

K1, maneviyatı dini inanç sistemi ile anlamlandırdığını ve dini inancının kendisine verdiği güç sayesinde babasının vefatından kaynaklı acıya dayanabildiğini ifade etmektedir.

K1-1: **"***Dualar olsun, namaz olsun...kuranı kerim olsun maneviyat benim için bunları ifade ediyor…mesela biz biliyoruz ki bu ölüm Allah'tan geliyor, hepimizin sonu ölüm bunları biliyoruz. Bildiğimiz için de o maneviyat içe şey yapıyor, huzur veriyor yani en azından bunlara inancın seni dinginleştiriyor. Hani biliyorsun cennet var cehennem var. Dua ediyorsun dualar seni sakinleştiriyor. Özellikle ilk öldüğü zamanlar babamın, dualar sayesinde herhalde ayakta duruyordum."*

K1, din ile maneviyatın farkını tam olarak bilmediğini, maneviyata dini anlam yüklediğini ancak grup süreci sonrasında kendi maneviyatının farkına vararak duygu ve düşüncelerinin de manevi açıdan anlam kazandığını ifade etmektedir.

K1-2: **"***Yani tam anlamıyla bilmiyodum… Mesela sizle ilk görüşmemde de hep şey derdim, maneviyat için hani benim için dua etmektir, şöyledir, böyledir, namazımı kılmaktır. Ama şu an mesela çok daha farklı maneviyat benim için...Mesela maneviyat benim için hissettiklerim. İçimde olan hislerim yani benim düşüncelerim, benim duygularım, benim manevi bakış açım."*

K2, maneviyatını açıklamada annesinin kaybına anlam verme sürecinin etkili olduğunu ve dini bilgiler bağlamında annesinin ölümünün nedenini sorguladığını iletmiştir. K2, annesinin vefatını kendisinin hatası ile ilişkilendirmeye dair düşüncelerinin olduğunu, dini inancı bağlamında aldığı cevapların ise kadere ilişkin olduğunu ve kendisinin sorgulama aşamasında anlam bulduğunu iletmiştir.

K2-1: *"Ben hep şey mesela din, din kültür derslerini çok iyi dinliyordum. Çünkü diyorum ki şey herhalde yani ölüm evet ölüm var. Allah'ın emri. Ama neden Allah bunu bana veriyor? …O yüzden mesela hep din öğretmenleriyle aram çok daha iyi olmuştur. Merak ediyordum çünkü. Neden? Bazı insanların başına acaba diyorum hani ben kötü biri miyim ki benim başıma böyle şeyler geldi. O süreçte mesela hep soruyordum. Hani diyordum sizce hani annesi ölmüş bir insan acaba bir şey yaptığından mı?...Bu Allah'tan geldi ve bu senin kaderin. Yani alnına yazılmış bir şey. O yüzden bunun hani hayatta olsaydın da , olmasaydım da, hiç kimse olmasaydı da ya da o senin annen olmasaydı, o insan bir yerde vefat edecekti dedi. Ondan sonra ben aaa artık hani sorgulama aşamasına evet demek ki bu doğruymuş"*

K2, dini inançlarının manevi açıdan kendisini güçlü kıldığını ve annesinin kaybına dair onu dirençli kıldığını iletmektedir.

> K2-1: *"Dua etme kesinlikle beni çok ayakta tuttuğunu hissediyorum. Kur'an'ı Kerim okumak mesela çok beni iyileştirdiğini, böyle gerçekten vücudumu tamamen şifalandırdığını hissettiğim çok zaman olmuştur…. Yani yatmadan önce hep mesela şey dediğim gibi dua ederim. Onun bir etkisinin (kaybın acısını hafifletme) olduğunu düşünüyorum."*

K2, yanlış olarak nitelendirdiği bir fiil gerçekleştirdiğinde, annesinin kendisini denetlediği hissettiğini ve manevi açıdan değer sisteminin oluşumunda "*anne*" olarak ifade ettiği bir değerin olduğunu beyan etmiştir.

> K2-1: *"Biraz daha mesela çok zor durumlarda olduğunda mesela şey çok kötü bir olay yaşadım. Birine bir kötülük yaptım. Dediğimde şey oturup mesela annem benimle konuştuğunda düşünüyorum bazen. Belki bu delilik o şey ya iyi bir şey yaptığımda ya da kötü bir şey yaptığımda…sesli olarak anlatıyorum...mesela şey atıyorum birine ben iftira attım. Sanki annem ordan bana şey diyor. Ben sana da bunu yakıştıramadım. Sen benim kızımsın yani hani. Ben de onu açıklıyorum…sesli sesli anlattığım çok zaman oluyor. Bak anne öyle değildi"*

K2, grup süreci sonrasında maneviyatını din temelinde inşa ettiğini ifade etmiştir. Grup sürecinde verilen örnekten yola çıkarak, önceden de kullandığı *"Allah'tan geldik, Allah'a gideceğiz"* söyleminin kendisi için daha fazla anlam ifade ettiğini belirtmiştir.

> K2-2: *"Aslında din benim için manevi o sayfanın (*boş bir sayfayı kastediyor*) tamamı... Hani her evet Allah'tan geldik, Allah'a gideceğiz. Hani hep böyle tavırlar içerisindeydim. Ama aslında şey hani demiştiniz ya bu fare (*Frankl'ın kitabında geçen ve grup eğitim sürecinde kullanılan maymun öğreğini kastediyor*.) aslında deney için kullanıldığını... Evet ah bu bununki gibi aslında meğer bir ölümde de açıkçası anlamı varmış…. Hani çiçek öldü demek ki Allah hani ömrünü işte yaşama şeyini, görüntüsünü bu kadar var etmişti. Ama şimdi yani demek ki ben onu sulamasam o ölür mesela…Yani biraz daha şey hani açıklayamadığım noktalarda artık din hayatıma geliyor, önceleri tam olarak dindi."*

K3, maneviyatı huzur olarak anlamlandırmaktadır. Söz konusu huzurun, bir konuda düşünme ya da birisi ile konuşma gibi durumlarda hissedebileceği bir duygu olduğunu iletmiştir.

> K3-1: *"İçimde hissettiğim huzur mesela…ya da düşündüğüm bir şeyin bana huzur vermesi ya da konuştuğum bir şeyin kişinin. Her neyse artık yani o an hissettiğim o."*

K3, "Döngü" şeklinde bir kavram ile ölüme yüklediği anlamı açıklamada manevi bakış açısı ile izah etmiş ancak konu hakkında detaylı olarak konuşmak istememiştir.

K3-1: "*Yani hocam ıuı…yani bu dünyaya gelmişiz, gitcez falan(gülümseyerek)…yani şöyle hocam yok (maneviyatın ölüme yüklenen etkisi) sanırım."*

K3, manevi açıdan kendisini güçlü kılan yoga ve Kur'an okuma gibi ritüellerinin olduğunu iletmiştir.

K3-1: *"Hocam ben iyi geldiği için yapıyorum. Yogayı da ve şey de mesela tabii ki de Allah korkusu var korkudan dolayı da yapmıyorum yani bir Kur'an okumak ya da ne bileyim bi oruç tutmak falan tamamıyla benim isteğim için yani istediğim için yapıyorum…en çok huzur bulduğum bu ikisi yoga yapmak ve Kuran okumak."*

K3, grup sürecinden önce de maneviyat ve din ayrımının farkında olduğunu ifade ederek manevi açıdan sahip olduğu değerleri içselleştirdiğini ifade etmiştir.

K2-2: "Daha önce derslerimizde de bahsetmiştiniz (maneviyat ve dinin farkını kastediyor)*…Daha derine indi bu maneviyat açısından…olumlu etkiledi daha önce bu kadar içsel bir şey yaşadığımı bilmiyorum."*

E3, maneviyatı iyi bir şey olarak nitelendirmekte ve inanç sisteminin ölümü anlamlandırmada etkili olduğunu beyan etmiştir.

E3-1: **"***Maneviyat iyi, iyi bir şey olarak yani gözümde, hayatıma dair yani yaşama dair iyi bir şeyler olarak böyle gözümde…Maneviyat dediğim hocam özellikle yani inançlarım beni çok böyle önüme şey yapıyor, ölüme bakış açımı şekillendiriyor*."

E3, dini inançlarının kendisine manevi güç kattığını, babasının vefat acısını hafifletmede önemli bir yeri olduğunu beyan etmiştir. Kur'an'da geçen Duha suresindeki bazı cümlelerden çok etkilendiğini ve bu nedenle de kendisinin geleceği hakkında olumlu düşünceler beslediğini ifade etmiştir.

E3-1: *"Dinime dair her şey namazından, Kur'an okumasından, oruç tutmasından, birine yardım etmekten … hafifletiyor(*kaybın acısını*). Özellikle ya okuduğum ayetlerin böyle... özellikle hatta mesela en son mesela Duha suresini okuyordum hocam. Peygamber Efendimizle ilgili ya mesela orda biz seni yetim olarak bulmadık mı…Yolunu kaybetmişken biz seni yola sokmadık mı diyor. Mesela demek ki içinde şey diyorum sürekli, yani hiçbir zaman ben kötü yola gitmicem her zaman yani kaderimde nasıl yazılmış öyle devam edecek bir şekilde hayırlısıyla her şey yani her şey olduğu gibi yani her şer her şey şerde bir hayır vardır diye böyle sürekli böyle düşünürüm… bana güç kattığına inanıyorum…her o ayeti okuduğum zaman… Beni daha çok şey yapıyor hocam*

yani birazcık üzüyor aslında ama kötü etkilemiyor, o üzüntü kötü değil yani...dinim ve inançlarım olmasa belki hiç bu kadar güçlü durmazdım."

E3, maneviyat ve din farkını bildiğini ancak kendi maneviyatını dinle bağdaştırdığını ve bu anlamda bir değişiklik olmadığını ancak pozitif yönde etkilendiğini iletmiştir. İlk görüşmede maneviyat kavramını dışsal olarak iyilik ya da din olarak nitelendirirken, grup süreci sonrasında "*benim manevi tarafım*" ifadesi ile yeni yüklediği anlamların da olduğunu ve bunları yine dini olarak anlamlandırdığını "*dinin soyut boyutu"* şeklinde dile getirmiştir.

K3-2: *"Manevi gelişim olarak hocam ıı yani çok içimdeki yani maneviyat kısmı benim dinle ıı paralel gittiği için sürekli onda çok değişme olmadı…Zaten o maneviyatta çok fazla etkili olmadı. Sadece bazı konularda biraz daha artılar ekledim şeyleri yani Biraz daha... Din ve maneviyat aynı olmadığını biliyordum da işte benim manevi tarafımda din oluyo dinin soyut boyutu yani."*

K4, maneviyatın anlamını başkası tarafından kendisine hissettirilen his ve dini inanç biçiminde açıklamıştır. Dini inancının kendisini huzurlu kıldığını ve diğer insanlarla iletişim kurmada pozitif etkisinin olduğunu beyan etmiştir.

K4: **"***Maneviyat benim için ne anlama geliyor, hissettirilen bence…dinsel anlamda var aslında biraz…Ramazan'da oruç tutmak. Namaz kılmak, Kur'an okunan yerde bulunmak, hani insanın içine gerçekten benim aslında içim böyle bi huzurla doludur hani. Ve böyle hani sakinlik çöküyo hani üzerinden bütün yük gitmiş gibi…hani öbür dünya diyorlar cennet hani cehennem mesela insan öldüğü zaman hep oraya gidiyor. Hani bu dünyada ne işlersen öteki dünyada onun meyvesini alıyosun, benim için yani tek olan bu o yüzden mesela insanların kalbini kırmamaya, işte istediklerini yapmaya falan özen göstermeye çalışıyorum. Çünkü kalp kırmak çok kötü bi şey."*

K5, maneviyatı tutunulacak, dayanılacak bir güç olarak ifade etmekte, bu gücü de ilahi inançla anlamlandırmaktadır. Ailesi ile olan duygusal bağını açıklarken maneviyat olarak ifade etmekte kararsız kalsa da bireyin ifadelerinden aile bağlarının manevi açıdan önemli olduğu görülmektedir ancak birey maneviyatın kendisi için din olduğunu ifade etmektedir.

K5: **"***Maneviyat bence insan her insan böyle tutunacak bir şey arar. Hani hani mesela bir amaç uğruna bu inanacak bir şey var. Hani o onun şeyine inanacak, sırtını dayicak, güvenecek…Her şeye gücü yeten birisi olduğunu bilmek ister. Hani mesela her dinde de olsa farklıdır. Vardır hep öyle bi şey. Hani ona inanmak ister….Yani bir nevi değil (*sorulan soru üzerine maneviyat ve din kavramlarının aynı olmadığını ancak kendisi için maneviyatın din olduğunu kastediyor*)…Mesela benim şu an hayatımı değerli kılan ailem, hani mesela ben şu anda şey yapıyorum mesela. Annem üzülmesin, annem daha*

fazla acı çekmesin, hani abim üzülmesin. Bunu düşünerek hareket ediyorum, hani bu daha çok anlamlı kılıyor benim hayatımı."

K6, maneviyatın anlamını annesine ifade etmek istediği duygularını ve ona olan özlemini yazarak dile getirmesi ve dini inançları ile açıklamaktadır.

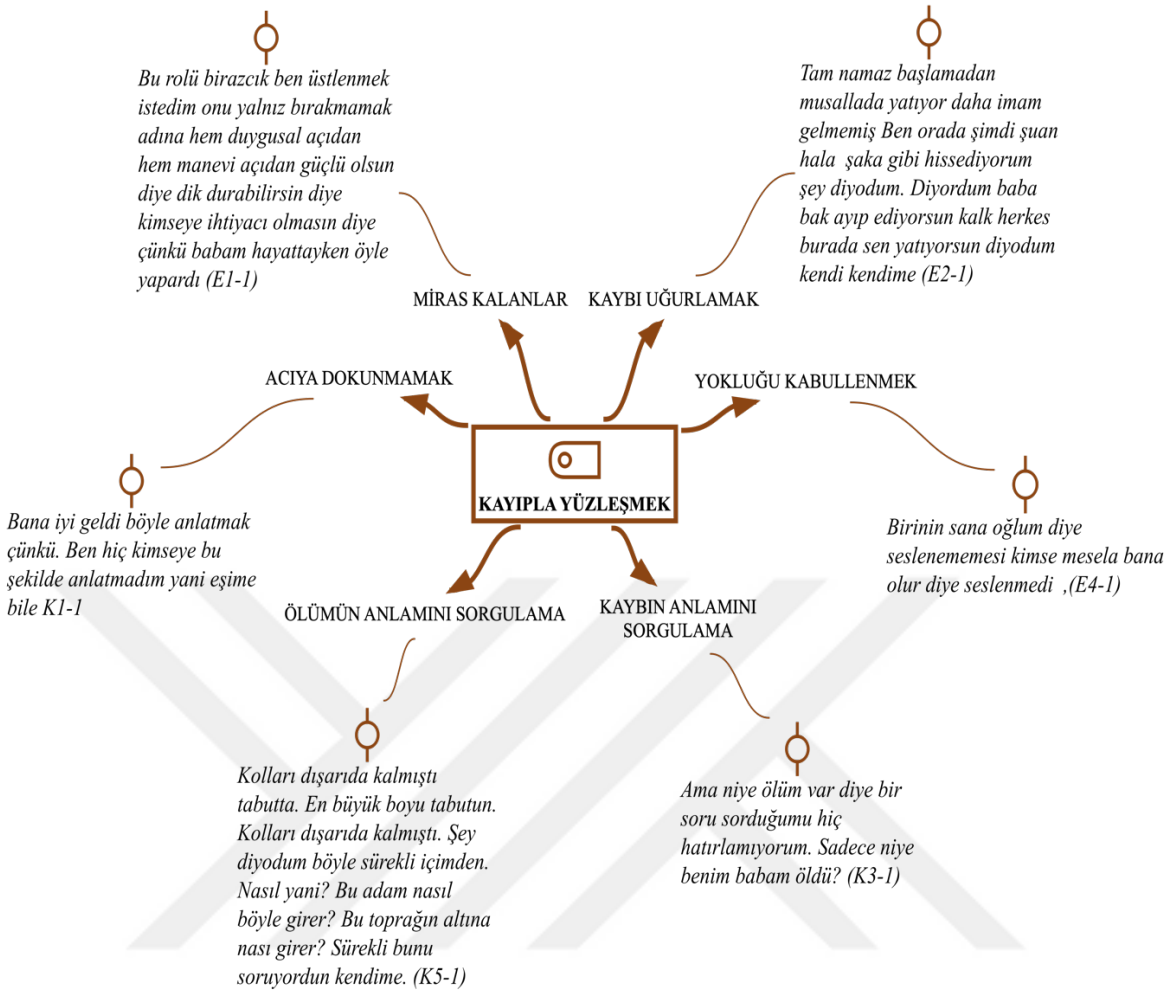
K6: *"Yazıyorum (kendisini ayakta tutan manevi değere cevap olarak)… Anneme yazıyorum. … Yokluğunu ona anlatıyorum. Öyle gecelerce dua ettim hocam. Annem altı gün yoğun bakımdaydı. Altı gün boyunca dua ettim."*

E4, maneviyatı hissedilen duygular, hislerin insan iletişimine yansıması olarak anlamlandırmakta olup vicdan ve din kavramlarının da bu anlamı inşa ettiğini ifade etmektedir.

E4: *"İçimizdekiler… Mesela kimseyi kırmak istemem boş yere... Karşılıklı hoşgörü mesela iletişim hocam…Allah korusun hocam. Ben bugün sizinle konuşuyorum böyle gülüyoz, eğleniyoz, sizi kırdım diyelim Allah korusun size bir şey olursa yarın öbür gün ben onun vicdan azabını çekerim…Benim için hocam şöyle bir baktığımızda bu dünya zaten sınanmaya gelmişiz diye düşünüyorum ne kadar güçlü durabilirsek o sınavlara karşı ne kadar iyi geçerse ne kadar iyilik yapabilirsek daha huzurlu bir şekilde ölebiliriz yani."*

4.2.2. Kayıpla Yüzleşmek

"Kayıpla Yüzleşmek" ana teması, *kaybın anlamını sorgulamak*, *ölümün anlamını sorgulamak, acıya dokunmamak, miras kalanlar, yokluğu kabullenmek* ve *kaybı uğurlamak* alt temalarını içermektedir. Kayıp sürecinden sonra bireylerin ebeveyn kaybı ile hangi deneyimlerle yüzleşmek durumunda kaldıkları ve kaybın onların kişisel ve sosyal hayatlarındaki yansımalarını içeren kodlarla inşa edilmiştir. Aşağıda "Kayıpla Yüzleşmek" temasına dair farklı katılımcıların paylaşımları sunulmuştur. Bu bölümde ebeveyn kaybından kısa süre sonra katılımcıların yaşadığı, ölüm gerçekliği ile yüzleşmeye dair ifadeler yer almaktadır.



Şekil 4. 12: Kayıpla Yüzleşmek Alt Temalarına İlişkin Paylaşımlar

K1, babasının cenaze töreni sırasında, yakın duygusal bağları olmamasına rağmen amcasına sarıldığını ve duygusal boşalım yaşadığını dile getirmiştir. Babasının vefat ettiğini kabullenemediğini ve bu nedenle vefat ettikten sonra cenaze işlemleri sırasında onu görmek istediğini dile getirmiştir. K1, babasının naaşını gördükten sonra yoğun bir duygu yaşadığını ancak diğer insanların yanında duygularını yaşayamadığı için kendi hüznünü bastırdığını bu nedenle de nefesi kesilerek bayıldığını ifade etmektedir.

> K1-1: *"Amcam çok soğuk bir insandır normalde öyle hani işte… Babam vefat ettikten sonra işte amcam geldi bana sarıldı.* (sarıldı ifadesini kullanırken hüzünlenmiş ve yoğun biçimde ağlayarak duygularını dile getirmiştir) *O kadar kendimi garip hissettim ki hem amcam, işte babam gibi ama sanki babamla sarılıyormuşum gibi işte bende sarıldım ve bırakmıyorum…Ya amcam mesela kendini çekmek istiyor ama ben gene sarılıyorum çünkü onun babam olabileceğini düşünüyorum. Yani sanki ben babama sarılıyormuşum gibi... evin önünde getirip işte ölüsünü falan gösteriyorlar… baktım yani dedim, eğer bakmazsam, eğer herhalde hayatım boyunca inanmayacam yani çünkü o inanmama*

duygusu bende hep vardı dedim ya babamın ölüsünü görmezsem ben işte babamın öldüğünü inanmayacam …cenazeden önce gösterdiler… çok kötü oldum işte baygınlık geçirdim görünce çünkü ağlamaktan işte. Kimse görmesin şey yapmasın diye ki niye onları düşünüyorsun? O an ağla gitsin yani. O toplumun vermiş olduğu şeyle. Nefesimi falan bu şekilde tutunca baygınlık geçirdim merdivenlerde."

E2, babasının vefat ettiği ilk günlerde eve gitmek istemediğini, duygularını kontrol edememesi halinde kendi üzüntüsünün annesi ve diğer kardeşlerine de yansıyacağını beyan etmiştir. E2, ailenin tek erkek çocuğu olması nedeniyle güçlü durmak zorunda olduğunu ve duygularını bastırdığını beyan etmiştir.

E2-1: *"Ben düşmiyim hem onları düşürmeyim zaten onların halini biliyorum. Çünkü habire başkalarını arıyorum annemgile iyi bakın diye. Ben eve gidersem onlar dayanamaz ağlar diye daha hiç gitmek istemiyordum… Tek erkek olmam ya büyük ihtimal ondandır yani hiç niye ayaktayım da hiç düşünmedim ama ben böyle olmak zorundayım dedim hiç ağlamayacağım dedim. Kimse beni görmemiştir beni onların yanında ağlarken veya hiç kimsenin yanında ağladığımı."*

E2-1: *"Tam yere koyacağız dayım karşımda dayım dedi ki hadi gir dedi mezarın içine, orada dediler yok O(E2), girmesin falan…dayımla birlikte girdik yere koyduk iplerini açtık, odunlarını dizdik, işte kumunu falan attık, dua ettiler çıktık kapının yanında, işte herkes başınız sağ olsun, Allah razı olsun işte onu söyledi en sonda annemgil geldi peşine bayanlar geldi duamızı ettik, ondan sonra herkes evine geçti."*

E1, babasının vefatının ilk günlerinde duygularını bastırdığını, ayrıca babasının da tasvip edeceği davranışın diğer insanların yanında üzüntünün belli edilmemesi olduğunu ifade etmiştir.

E1-1: *"İnsanların içerisinde ağlamanız gereken zamanlarda siz, hıçkırıklarınızı kendi içinize atıyorsunuz ben bunu orada öğrendim hani içeriye doğru ağlamak…insanların karşısında dik durabilmeyi öğrendim… babam böyle istemezdi çünkü babam dediğim gibi dinine bağlı bir insan olduğu için hep şunu söylerdi yani "bu canı veren Allah'tır bizden alan Allah'tır biz ona gidiyoruz ölüm bir son değil bir başlangıçtır"… Arkadaşımın* (çocukluk arkadaşını kastediyor) *dediği gibi öldükten sonra, işte ruhlar yerinden kalkıyor filan, işte geziyormuş gerçekten ben öyle düşünürdüm, ben babamı her an yanımda hissediyordum felan, yani sanki yanımda ben ağlayınca üzülecek hem de yazıklar olsun sana diyecekmiş gibi hani bunu mu öğrettim sana dicekmiş gibi…mesela sizin şu an yanınızda hani kendimi tutmam gerektiğinde tutuyorum çünkü diyorumkine bu böyle istemezdi hala bunu söyleyebiliyorum bu(gülümseyerek) travma olabilir.*

K2, 8 yaşında olması nedeniyle annesinin cenaze törenine katılamadığını dile getirmiştir.

> K2-1: "*Ve şey yıkamaya götürdüklerinde hiç eve gelmedi… Ben çok gitmek istemiştim, çok ağlamıştım…gideceğim annemi uyandıracam, anne kalk gidelim alıp geleceğim hani hala bu zihindeyim…Bilmiyorum belki de benim için travma olur diye götürmediler. Hiçbir ablamı da götürmediler."*

K3, babasının cenaze törenine dair bir şey konuşmadığını ifade etmiştir. "*O süreçte öyle pek kimseye bir şey sormadım. Bir şey anlatılmadı."*

K6, annesinin naaşının tespiti için morga girdiğini ve bu sürecin kendisini olumsuz etkilediğini ancak ailesindeki diğer bireyler için güçlü görünmek durumunda olduğunu ifade etmiştir. K6 annesini vefat etmiş durumda görmesine rağmen kaybını kabullenemediğini dile getirmiştir.

> K6-1: *"İşte sonra morgun önünde beklerken* (sesi titriyor) *kadın geldi dedi ki birinin teyit etmesi gerekiyor. İçeri girip abim çok kötüydü.* (ağlamaya başlıyor) *Ben abimin hiç o kadar kötü olacağını düşünmedim.... Morga gidin orda bekleyin dediler...Ablam çok kötüydü. Sürekli yerlere atıyordu kendini. Güçlü durmak zorundaydım hocam*. (ağlamaya devam ediyor) *Gerçekten çok çok sıktım kendimi hiçbir şey olmamış gibi şu an bile düşünüyorum, eve gitmek istemiyorum. Şu an bile diyorum ki hani annem evdedir, hani kabullenemedim hocam yani ne bileyim hani ben hala, ben aramadığım için konuşamıyoruz diye düşünüyorum hani eve gitmek istemiyorum."*

4.2.2.1. Miras Kalanlar

Miras kalanlar alt kodu, vefattan önce ya da sonra bireylerin psikososyal yaşantılarını etkileyen paylaşımlarla inşa edilmiştir. Vefat eden ebeveynin vefat öncesinde verdiği tavsiye, küçük yaşta kaybedilen ebeveyne dair yıllar sonra anlatılan bir anı ya da vefat sonrasında yaşanan ve katılımcıları derinden etkileyen hatıralara yer verilmiştir.

K3, kendisine gösterilen babasına ait fotoğrafın bir anlam ifade etmediğini ancak babası ile anısı olan diğer aile bireylerinin üzülmemesi söz konusu fotoğrafların tekrar yerlerine konulduğunu dile getirmiştir.

> K3-1: *"Lisede işte fotoğrafı falan astılar sonra gerek yok dedik hani bu kadar her gün.. benim anım yok tamam benim benlik bir şey yoktu ama abilerimin var ablalarımın, bunu durmadan uyandırmanın…bir anlamı yok dedik ve fotoğrafı kaldırdık."*

E2, babasının vefatı sonrasında babasından sonra ailesinin ihtiyaçlarından kendisini sorumlu hissettiğini ifade etmiştir.

> E2-2: *"Benim ayağım kesilene kadar size ben bakacam, ha mesela şu an hala ablamın yakın veya yani çok değil belki iki üç sene, iki üç sene sonra evlenilecek, öyle oluyor zaten bu işler öyle oluyor. Ben şu an mesela şu andan başladım ona para biriktirmeye. Niye o zaman gelsin, o zaman geldiği zaman ya bizim paraya ihtiyacımız var diye millete gitmeyelim."*

E1, babasının vefatı öncesinde ailesine yaptığı veda konuşması sırasında söylediklerini, öz eleştiri yapmak için kullanmaktadır. Babasının söylemlerinden sonra annesine sahip çıkma davranışının arttığını ve diğer insanlara karşı merhamet ve adalet duygularının arttığını dile getirmiştir.

> E1-1: *"Babam bizim orada nasihatler etmişti hani ailenize iyi bakın kendinize iyi bakın dürüst olun kimseden bir şey çalmayın ailenizi koruyun hep birlikte olun annenize sahip çıkın….çok daha fazla kötü oldum yani yani çünkü o konuşmanın ardından aklınızdan silmiyor yani hiçbir kelimesi silinmiyor yanlış anlamayın hani… birinden yanlışlıkla bir şey alırken bile babanızın o sözü geliyor hani kimseden para çalmayın hırsızlık yapmayın, adaletli olun merhametli olun, annenize iyi bakın yani belki de ben bunlar için bunları yapıyorumdur, hani gerçekten bir sebebini düşünmüyorum bundan önce böyle miydim ? Bunu çok sorguladım hani gerçekten, ben para çalmayan ya da ne bilim insanlara gerçekten merhametli davranan biri miydim ya da adaletli biri miydim bunu hatırlamıyorum mesela hep o konuşmadan sonraki kısmı hatırlıyorum"*

E1, aşağıdaki paylaşımında ise ailedeki bireylerin yaşadığı sorunları çözme konusunda önceden babasının üstlendiği rolleri benimsediğini dile getirmiştir.

> E1-1: *"Abimin başka işleri yüzünden haldeki dükkanı satmak zorunda kaldık hani başta bir baba olmayınca herkes savruldu yani…hatta bana da şey diyordu* (Babasını kastediyor) *şakayla karışık o hani bak abine sahip çık abin çok fazla parayı elinde tutamaz bana söylüyordu. Ama şaka yollu… ta ki o dükkan elimizden gidene kadar, ta ki bir gün alacaklılar kapımıza dayanıp işte abinin bize bu kadar borcu var ya verecek diye öldürecez diyene kadar…ben fark ettim ki artık babam yok yani ıu artık babam yok şöyle bir özgüven oldu yani…orada bir özgüvenim de oldu yani bunu itiraf etmeliyim ve hoşuma da gitmeye başladı aslında bu süreç…*(aynı abisine dair başka bir olayı anlatıyor) *trafik kazası olduğunda işte abim kurtuldu falan işte baya karşı dükkana zarar vermişti yine bir borçlanma altına girdik ve herkes şunu söyledi onun borcudur o ödesin falan dendi, orada kimse kimseden borç istemedi ya da ne bilim bu yükümlülük altına girmedi, ben direk babamın dostlarını falan aradım sağı solu aradım işte parayı denk getirdim ve bunu yaptığında herhalde on sekizine basmıştım...hoşuma gitmişti çünkü bu*

paranın hemen hemen aynısını babam da toplayacaktı aynısını babam da yapacaktı ve tuhaf olarak babam da aynı şekilde abimi azarlayacaktı ben bunu da yaptım."

E3, babasının merhamet içerikli davranışlarının ailesi tarafından kendisine anlatıldığını, bunun kendisini olumlu yönde etkilediğini ve insani yönünü şekillendiren önemli bir unsur olduğunu iletmiştir. E3, diğer insanlara maddi açıdan yardım etmenin yanı sıra onlara manevi destek sunmanın da kendisi için önemli olduğunu ancak bu süreçlerde, kendi kaybına dair soruların duygusal açıdan yıpratıcı olduğunu belirtmiştir.

E3-1: *"Annem bir yemek yapmış hocam, şey sormuş bu yemekten komşuya gitmediyse bu yemek bu evden kimse yemeyecek demiş... Bu beni çok fazla şey etkiledi yani insan, insani yönümü böyle çok fazla ya derinden etkiledi. Hele ki yani bakışı zaten ben dine karşı çok fazla şey bir insanım ya ilişkilerde bu söylemiyle zaten benim aklımda her şey yani. En azından insanlarla ilişkilerimiz çok fazla şey oldu. Yani daha olumlu olmaya çalıştım her şekilde…birine yardım birine yardım eli uzatmak çok önemli oluyordu benim için…Böyle birilerinin derdini dinledikçe ya bazen kendi derdimi böyle unutmaya çalışıyorum. Başkalarının derdini dinleyip işte o soru*(babasının kaybına dair sorular) *bana dönmediği sürece o dert dinlenmek güzel oluyor çünkü bana dönünce, benim kapı bir anda açılınca hocam çok daha ağır geçiyor."*

K1, babasının vefatından önceki davranış ve düşüncelerinden etkilendiğini ve bunun kendi düşüncelerinden "bağımsız bir iç ses" haline geldiğini iletmiştir. Bu bağlamda vefattan sonra da ebeveyninin bakış açısına göre bazı davranışlarını anlamlandırdığı söylenebilir.

K1-1*: "Mesela ben okulu kazandığım zaman işte "biliyordum kızım yapacağını" falan içimden mesela benim düşüncelerim olmadan bunlar geçiyor…o yüzden ölüm sadece yeryüzünde olmamak hani diyorlar ya seni görüyorlar, yukarıdan* (diğer söylemlerinde de dile getirdiği ölümden sonraki yaşamı kastediyor) *hissediyorlar diye bence bu çok doğru ben buna da inanıyorum."*

K6, annesinin cenazesi defnedilirken yaşadıklarının kendisini derinden etkilediğini, annesinin korona sürecinde vefat etmesi nedeniyle de bu sürecin daha yıkıcı bir etkiye sahip olduğunu dile getirmiştir. Bireyin söylemlerinin yanı sıra jest ve mimikleri, ses tonu ile de hala bu durumun olumsuz etkisinde olduğu ve hislerinin dinamik bir biçimde devam ettiği görülmüştür.

K6-1: *"Affedersiniz ama pislik bir imam vardı köyde... Ya iki dakika geçmedi hocam. O kadar oldu bitkiyi getirdiler ki her şeyi sonra ya tabii ki insan anlıyor. Herkes kendi sağlığını düşünüyor ama zaten hani yıkanmış bir cenaze zaten hani damlacık yoluyla bulaşan bir hastalık nefesle bi şeyle değil, üstünde kefeni var. Üstünde tabutu var her*

şeyi var…Hemen koydular, kimse anlamadı, ne ara koyduğunu insanlar yolda geliyorlardı mesela, kimse gelmedi, erkekler bile gelmemişti böyle. Üç beş kişi hemen alıp içine koydular...İmam ondan sonra mefta'ya dokunanlar, ellerini yıkasın dedi. O çok zoruma gitti, sonuçta onun ellerini yıkasın dediği şey benim annem. Ablam çok ağladı benim annem tertemiz, niye elinizi yıkıyorsunuz?"

4.2.2.2. Acıya Dokunmamak

Bu alt temada katılımcıların ve ailelerinin genellikle vefat eden kişi hakkında konuşmak istemediği, böyle bir durum söz konusu olduğunda da hemen konunun kapatıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca ebeveyn kaybı deneyimleyen bireyler de hayatta kalan ebeveynlerini ya da diğer aile bireylerini duygusal açıdan yıpratmamak için, vefat eden anne ya da babalarına dair soru sormamaktadır. Grup sürecinden sonra ise; süreci tamamlayan bireylerin belirgin biçimde değişim yaşadığı ve aileleri ile vefat eden ebeveynlerine dair konuşabildikleri görülmektedir. Aşağıda sürece dair örnek paylaşımlar sunulmuştur.

E1-3: *"Ailede bi şey oluyor. Ya babanın bir sözü açılıyor, herkes kaskatı kesiliyor (*önceki süreci özetliyor*) Yani neden? işte o ölmüş yani evet ölmüş. Sen de öleceksin. Senin baban da öldü. Ya da ne bileyim yani ama onun hakkında konuşabiliyoruz şu an…Biz evimizi mezarlığa çevirmişiz…Yani bu olmamalıdır dedim, sonra dedemin fotoğrafını bir yere kaldırdık. İşte büyükbabamın fotoğrafını bir yere kaldırdı. Anneannemin, babaannemin, onların fotoğraflarını başka yerleri var. Böyle koridora falan da astım. Babamınkilerini(*fotoğraflarını*) kendi odama koydum. Dedim anne özlersen benim yanıma gelirsin(*gülümsüyor*)...Ya o tabuyu yıkmamız gerekiyordu…ve çok kötü bir şeydi, annemin arkadaşları geliyordu, işte zılgıtlar…''*

E4, annesinin vefatı sonrasında yaşadığı duyguları diğer insanlardan gizlediğini ve duygusal yönden güçlü durmaya çaba gösterdiğini beyan etmektedir.

E4: *"Hiç karşımdakine belli etmemeye çalıştım…herkese mesela hocam hiç fark etmez…böyle güçlü durmaya çalıştım hep yani."*

K6, ebeveyn kaybı yaşamamış bir arkadaşına kaybına dair duygularını daha rahat dile getirebileceğini, aynı deneyime sahip insanlarla konuşmanın ise onları üzebileceğini ifade etmiştir. K6, hem kendisinin hem de ailesinin çoğunlukla kayba dair konu açmama eğiliminde olduğunu dile getirmiştir.

K6-1: *"Belki bir arkadaşınıza anlatabilirsiniz çünkü sizinle aynı deneyimleri yaşamamış hani belki içinizi dökmek için anlatabilirsiniz. Siz anlayacağı için değil de ama ailenize olmuyor yani çünkü aynı acıyı da yaşamış O da üzülecek o yüzden hem*

onu üzmemek adına hem de bu acıyı tazelemeyelim, tekrar hatırlatmayalım diye konuşmuyorsunuz genelde… Ya mesela işte abim hemen boş ver diyor mesela ben işte mezuniyetimi görsün isterdim falan dedim abim direkt boş ver diyor, abim konuyu kapatıyor, ben ablamla konuşmuyorum üzülmesin diye".

K1, yaşamında sürekliliği olan birisine ve duygusal bağ kurduğu insanlara kayıp acısına dair duygularını anlatamadığını, anlatmaya çalıştığı zamanlarda da kendisini psikolojik olarak güçsüz hissettiğini dile getirmiştir. Diğer katılımcılara benzer biçimde K1'in de ailesi ve eşi ile kayba dair konuşmaktan kaçındığı görülmektedir.

K1-1: *"Bana iyi geldi böyle anlatmak çünkü. Ben hiç kimseye bu şekilde anlatmadım. Yani eşime bile ona bile. Bazen diyorum ki söyle, hani o içindeki şeyleri söyle ki hani? Çünkü bazen mesela gece kalkıyor ağlamışım hani? Diyor ki, (*ağlamaya başlıyor*) hani söyle anlat ama anlatamıyorum yani. Annem olsun ablalarım olsun böyle oturup da bu şekilde dertleşemem, anlatamam. Ben bunları yaşadım diye bilmiyorlar… ilk anlattığım kişi sizsiniz (*ağlama ve bu cevabı verirken aynı anda birkaç saniye gülümseme ve ağlama bir süre daha devam ediyor*) böyle çünkü bir şeyi anlatınca o paylaşıyormuşum gibi yani o dertlerimden şeylerimden böyle ağzımdan çıktıkça böyle yüreğimi ferahlatıyormuş gibi dediğim gibi. Çünkü bu zamana kadar yani en yakın arkadaşım olsun, eşim olsun yani karşıma alıp işte ben bunları yaşadım, şunlar çok kötüydü diyemedim demedim... kendimi o şekilde*(anlatınca) *çok güçsüz hissediyorum. Ya mesela çok yakın bir arkadaşım var onun da babası vefat etti ya bir açabilsem ufaktan…söyledikten sonra diyorum ki keşke söylemeseydim hani, kendim gücümü kaybetmiş gibi hissediyorum. Bilmiyorum hani sizin için farklı mesela siz hocamsınız hani ama onlar sürekli birlikte olduğum kişiler olduğu için kendimi onlara karşı güçsüz hissediyorum*."

E3, çocukluk yıllarından itibaren babasına dair konuşulmadığını nadiren konu açıldığında ise annesinin onları olumsuz etkilememek adına konuyu kapattığını beyan etmiştir.

E3-1: *"Ya aile tarafında da annem çok şey yapmıyor. Bazen annem iyi olarak anlatmıyor. Şey babamızın konusu açıldığı zaman şey diyor ya boş verin babanız da çok da bir insan iyi bir insan değildi falan deyip böyle konuyu kapatmaya çalışır…Böyle bir yani çok fazla derinleşmemeye çalışır hocam bu konuda…Hocam ya bizi etkilediğini düşünüyor, hatta çocukluğumuzdan beri*."

4.2.2.3. Yokluğu Kabullenmek

Katılımcıların yaşanan bir olay sonucunda daha ileri boyutta ebeveyn yokluğunu hissetmesine ve kabullenmesine dair paylaşımlarını içermektedir. Bu durumun kimi zaman

vefat eden ebeveynden kalan bir eşya, bir anı ya da yaşanan değişimlerle kendini gösterdiği anlaşılmaktadır.

> *E1-1: "Eve geldiğimizde bir ihbarname geldi ihbarname de yazan şey; elektrik faturasını ödemediğiniz için işte elektriğimiz 15 gün içerisinde kesilecektir. Normalde bizim elektrik faturasını felan babam öderdi işte (*Burada bir dakika kadar duygusallaşma ve ağlama evresi oluyor*)... Normalde babam öderdi işte elektrik faturalarını falan biz o zamana kadar ne tuhaftır, ailede hiç kimse ya ben hatırlamıyorum elektrik faturasını elime aldığımı ya hiç görmedim ilk defa o gün böyle bir kağıt geldi, anne diyorum işte bir şeyler falan yazıyor elektrik elektriğiniz kesilecektir falan yazıyor. Biz böyle şok olduk, annem direk ağlamaya başladı zaten ben orda dank ettim benim kafam yani ilk defa orada anladım ben babamı kaybettiğimi"*

K6, annesi ile deneyimleyemediği ya da hayatın normal sürecinde gerçekleşen yaşantıları tekrar yaşayamayacağını anladığı anlarda annesinin yokluğunu daha net hissettiğini beyan etmiştir.

> K6:*"Bilmiyorum hocam atlatamıyorum, yokluğunu atlatamıyorum, aramak istiyorum. Numarasını silemiyorum, arayamıyorum, bir şey olduğunda sormak istiyorum. Yemek yapıyorum evde, sormak istiyorum, hiç anneme yemek yaparken sormadım. Memlekette abimle kalırken soruyodum ama, burada evin balkonunda şömine var annem şömineyi çok severdi, evimi gösteremedim"*

K4, lise eğitimi başlayana kadar babasının geleceğine dair beklentisinin olduğunu, sosyal çevresinde diğer insanların babaları ile iletişimlerine şahit oldukça, yaşadığı yokluğu daha net hissettiğini dile getirmiştir.

> K4-1*: "Avutuyordum hani gelecek hani beklentisiyle. (lise 1. sınıfa kadar)…Yani hala hani… hani bir şekilde hani arıyo, hani kabullendim ama hani gördükçe falan diyorum, imreniyorum falan hani...insanların babalarıyla falan ilişkilerini konuşmalarını imreniyorum yani ister istemez...Ya da aynı zamanında çektiklerimi çekmezdim güzel bir şekilde hani olabilirdim"*

K1, sosyal medyada çevresi tarafından paylaşılan fotoğrafların babasına olan özlemini artırdığını, vefat sonrasında daha fazla ağladığını ancak babasına olan özlemin her geçen gün arttığını ve bu üzüntünün yaşanması gerektiğini dile getirmiştir.

> K1-1:*"Mesela işte bir arkadaşımın babasıyla fotoğrafını paylaşıyor ve o özlem öyle bir düşüyor ki içime yani o özlemin tarifi yok onun ağlamasının tarifi de yok. Böyle içinden böyle nefesinle ağlıyorsun yani... babam ilk vefat ettiği zamanlarda çok ağlıyordum.*

*Ama şuan ki ağlamamın yanından bile geçemez diye düşünüyorum, çünkü şu an işte o özlem duygusu çok farklı bir şey yani işte gitmek istiyorsun, gidemiyorsun, baban yok işte bir şey göstermek istiyorsun, gösteremiyorsun, baban yok ve bu durum o kadar sinir bozucu bir durum ki (*seste tireme ve duygu yoğunluğu yaşıyor*) ... Bu üzüntüyü yaşamalıyız diye düşünüyorum…Mesela işte iki haftada bir düşüyor aklıma ya da bir şey görüyorum düşüyor aklıma… gün geçtikçe işte yaş geçtikçe işte artık onun olmadığını kavradıkça işte henüz tam kavrayabilmiş değilim ama kavradıkça bu süreç çok daha zorlaşıyor. Ya git gide kötüleşiyor… o özlem duygusunu yenemiyorum yani hiçbir şekilde yenemiyorum."*

E3, çocukken sosyal çevresinde yaşadığı deneyimler sonrasında babasının yokluğunun farkına vardığını ve baba kelimesinin anlamına dair bir duygu ya da düşüncesinin olmadığını beyan etmiştir.

E3-1*: "Hocam yaklaşık yanılmıyorsam ya yedi ya da altı yedi yaşlarındayken daha çocukken arkadaşlarım veya kuzenlerimle evlerine falan gidiyorduk.. babalarıyla konuşma şeylerine şahit oluyorum falan. Oradaki mesela evdeki duruma falan bakıyorum, mesela baba olarak ben de yok diyorsun…baba demeleri bile bana böyle bir yabancı bir kelime geliyordu, baba dedikleri zaman ben mesela babanla ilgili bir konu anlat falan dedikleri zaman hiç yani, baban nasıl bir insan dedikleri zaman mesela babam diye başlarken, o babam kelimesi bana yabancı, çok yabancı geliyor. Hiç böyle hiç kullanmadım...Ya o zaman o kadar ağır hissetmiş, çok ağır hissetmiştim yani gerçekten yoktu yani demiştim."*

4.2.2.4. Ölümün Anlamını Sorgulama

Bu bölümde katılımcıların ölüm fenomenini ve gerçekliğini sorgulamaya dair deneyimleri yer almaktadır.

K5, babasının naaşının defnedilmesi sırasında, toprağın altına girme olarak nitelendirdiği durumu anlamlandıramadığını ifade etmiştir. Yaşamın toprağa gömülme ile sonlanmasının ardından, yaşamın sonlanmasını yani ölümün anlamını sorgulama içine girdiği görülmektedir.

K5-1: *"Ya bizim mezarlıklar aşağı kısımdaydı biraz hocam, üstte ben yola oturdum. Üstten izliyordum, hani abimin falan toprak attığını gördüm. Hani orada abime kızasım geldi. Niye toprak atıyosun, niye şey yapıyorsun? Hani orada insanlara bağırasım kendini niye toprak atıyosunuz üstüne diye o çok etkilemişti üstüne toprak atılması...Babam çok heybetli biriydi benim hani böyle uzun boylu kalıplı biriydi…En büyük boyu tabutun kolları dışarıda kalmıştı. Şey diyodum böyle sürekli içimden nasıl*

yani? Bu adam nasıl böyle girer? Bu toprağın altına nasıl girer? Sürekli bunu soruyordun kendime."

K6, doğrudan ölümün anlamına dair sorgulama içine girmemekle birlikte, diğer insanların neden ölmediğini sorgulayarak, annesinin ölümünü anlamlandırmaya çalışmaktadır.

K6-1: "*Konuştum dedim, neden ben yani neden biz? dedim. Neden biz bunu yaşadık? Şey bile söyledim hocam, sokağa çıktım dedim ki, bu kadın neden annemden daha fazla yaşıyor? Yaşlı birini görüyorum, diyorum ki bu kadın neden annemden daha fazla yaşıyor? Hani neyi hak etti?"*

E1'in ölüm gerçekliğini inancı bağlamında açıkladığı ve sorgulamadan ziyade anlamlandırma içerisinde olduğu görülmektedir.

E1-1*: "Evet ölüm haktır, ölüm gerçektir, zaten şöyle bir laf var vardı, "Ölüm güzel olmasaydı, ölür müydü Peygamber." diye bir söz vardı."*

K3, doğrudan ölümün anlamına dair bir sorgulama yapmadığını ancak ölümü kendi babasının vefatı bağlamında sorguladığını iletmiştir.

K3-1*: "Ama niye ölüm var diye bir soru sorduğumu hiç hatırlamıyorum. Sadece niye benim babam öldü?"*

4.2.2.5. Kaybın Anlamını Sorgulama

Bu bölümde katılımcıların ebeveyn kaybının anlamına dair söylemleri yer almaktadır.

K6, annesinin vefatı için erken olduğunu anneannesinin vefat yaşını örnek göstererek iletmiş ve psikolojik olarak annesinin ölümüne hazır olmadığını ifade etmiştir. Manevi açıdan annesinin vefatına anlam yükleyemediğini belirterek, annesinin cennette olmasına dair söylemin kendisini mutlu etmediğini dile getirmiştir.

K6-1*:"Yani şey boyutunu anlayamadım hani hayırlısı böyleymiş vadesi yetmiş. Diyorum ki bunun nasıl hayırlısı böyle olabilir? Hani annemin vefatının ne hayrı olabilirim ona? Diye düşündüm. O yüzden manevi olarak eksildiğimi düşünüyorum annemden sonra. Hani böyle bir manevi yönüyle bakamıyorum bu olaya, kendimi avutamıyorum daha doğrusu. Ve gerçekten beni avutan cümleler hoşuma gitmiyor… Bir şey ya benim anneannem seksen yaşında öldü, benim annem elli üç yaşında ölmüş. Ve ben gerçekten hazır değildim yani. Çok küçüktüm (duygu yoğunluğu yaşıyor ve ağlamaya başlıyor) bence annemin ölmesi için… Cennettedir, bu beni mutlu etmiyor."*

K3, kaybın farkına vardığı yıllarda (Daha önce lise eğitiminin başlangıcında olduğunu belirtmiştir.) vefat eden babasına ilişkin bir anlamdan ziyade annesini ve sevdiklerini kaybetmemeye dair duygusal bir tepki geliştirdiğini iletmiştir. K3, diğer ifadelerinde de *"Belki de ben hiç yaşamadığım için bir acı."* şeklinde babasını kaybına dair doğrudan yaşadığı bir acı olmadığı için bu durumu anlamlandırmakta zorlandığını belirtmiştir.

> K3-1*: "Buradaki şey biraz daha anemiyi kaybetmek istemiyordum ya da etrafımdaki ve sevdiğim insanlara zarar gelmesin."*

E3, 7 yaşına kadar ailesinin baba yokluğunu kendisine hissettirmediğini ancak yaşının ilerlemesiyle 15-16 yaşından itibaren ise babasının olmayışının aslında doldurulamaz bir boşluk olduğunu anladığını ifade etmiştir.

> E3-1*: "7 yaşında olduğu zamanı kastediyor) artık yani benim için ya o boşluğun doldurulması gerektiğini falan hissetmiyordum. Çünkü yeteri kadar ailem, hiç yok ya hiç aratmıyordu böyle (ailesinin kaybın yokluğunu hissettirmemesini kastediyor) On beş, on altı yaşından itibarense artık o boşluk hiçbir zaman kapanmayacak."*

E5, kaybı sınav olarak anlamlandırmakta olup ebeveyn kaybı öncesinde maneviyata daha yatkın olduğunu ancak babasının ölümünden sonra manevi açıdan sorgulamalarının arttığını beyan etmiştir. E5, diğer ifadelerinde de maneviyatın kendisi için din anlamına geldiğini belirtmiş olup dini açıdan babasının kaybını sorguladığı görülmektedir. Dini açıdan böyle bir deneyimin kendisi için uygun olmadığını ve bunun için küçük yaşta olduğunu dile getirmiştir.

> E5*: "Ya bu aslında babamın ölümünden önce daha çok maneviyata düşkün biriydim. Hani şu an daha çok sorgulama aşamasındayım. Hani neden oldu, niye şey oldu? Hani ben on beş yaşındaydım daha bu sınavı hak edecek ne yaptım? Başka bir sınav olsaydı."*

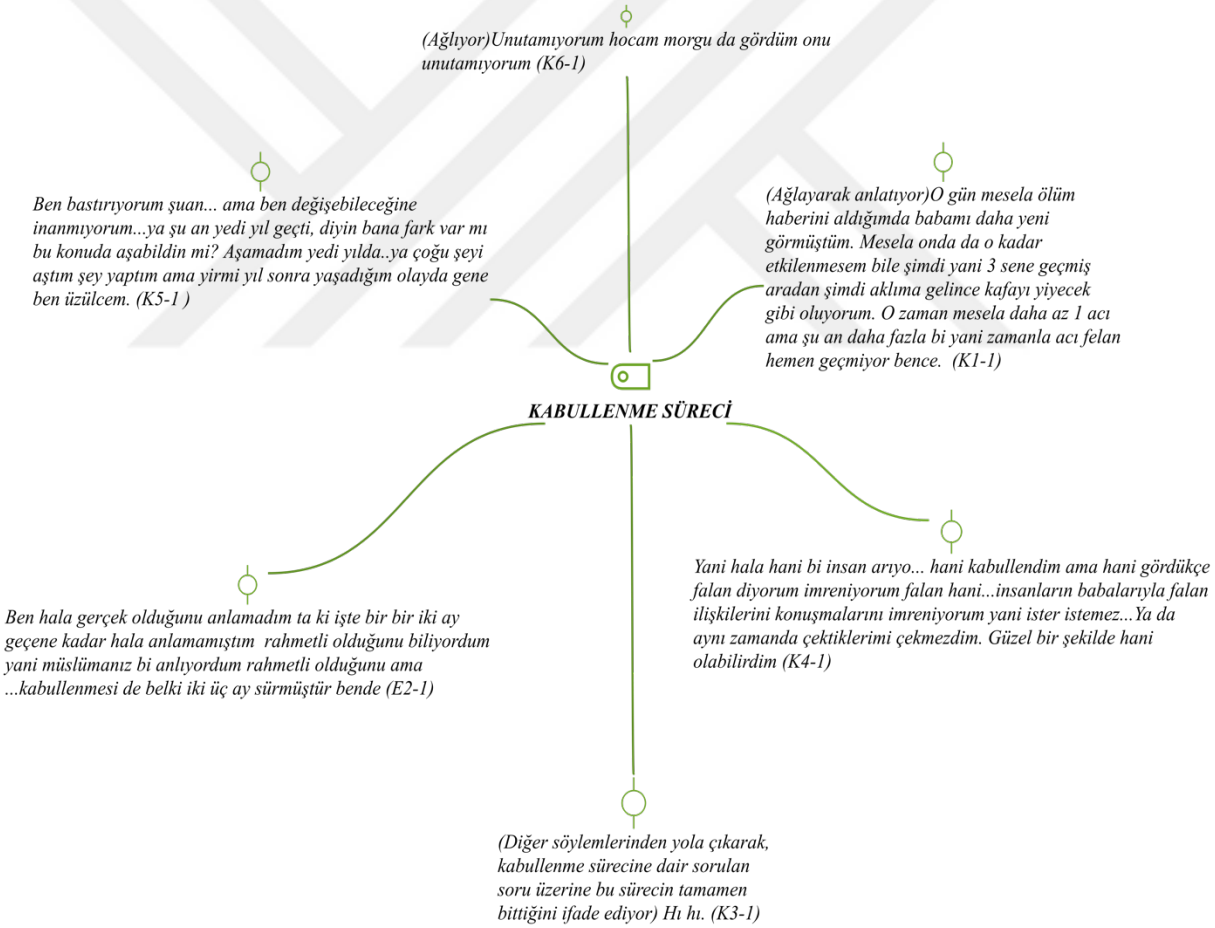
E1, kaybın kendisini hüzünlendirdiğini ve karmaşık birçok duygu yumağını beraberinde getirdiğini ifade etmiştir. E1, yaşadığı yoğun duygulanımına rağmen özellikle diğer insanların yanında özgürce duygularını yaşayamadığını, pesimist bir bakış açısına büründüğünü ve mantıksız olduğunu bilse de suçluluk psikolojisi yaşadığını ileterek kaybın anlamını sorgulama sürecini ifade etmiştir.

> E1-1*: "Aslında ağlamak istiyorsun sen o anda, yani haykırmak istiyor insan, ne bilim o kadar o kadar duygu oluyor ki insanın içerisinde…ister isyan etmek diyin, ister nefret kusmak diyin, ister sağa sola saldırmak diyin, ister çığlık atmak diyin, ister sadece*

susmak diyin, her şey gerçekten bütün duygular ama kötü anlamda ki bütün duygular, hepsi bir anda yaşanıyor. Hani mutlu olduğunu zannettiginiz duygular bile kötü oluyor. Yani babanızla ya da ne bilim kaybettiğimiz kişi ile ilgili güzel anılar sizi tekrar hüzünlendiriyor ve bu nefrete dönüşebiliyor, neden şu an yanımda değile getiriyor meseleyi, neden daha erken fark etmedim. Hiç olmadık yerde kendi üzerinize paylar çıkartabiliyorsunuz."

4.2.3. Kabullenme Süreci

"Kabullenme Süreci" teması, *kayıp öncesi süreç, psikolojik süreç, sosyal destek sistemleri* ve *ekonomik boyut* alt temalarını içermektedir. Kabullenme sürecinde yer alan kodlar ilk görüşmeler sonucunda elde edilen verilerle inşa edilmiş olup bireylerin ebeveyn kaybını ne derece kabullendikleri ve kabullenme sürecinde etkisi olan deneyimleri içermektedir.



Şekil 4. 13: Kabullenme Süreci Ana Temasına İlişkin Paylaşımlar

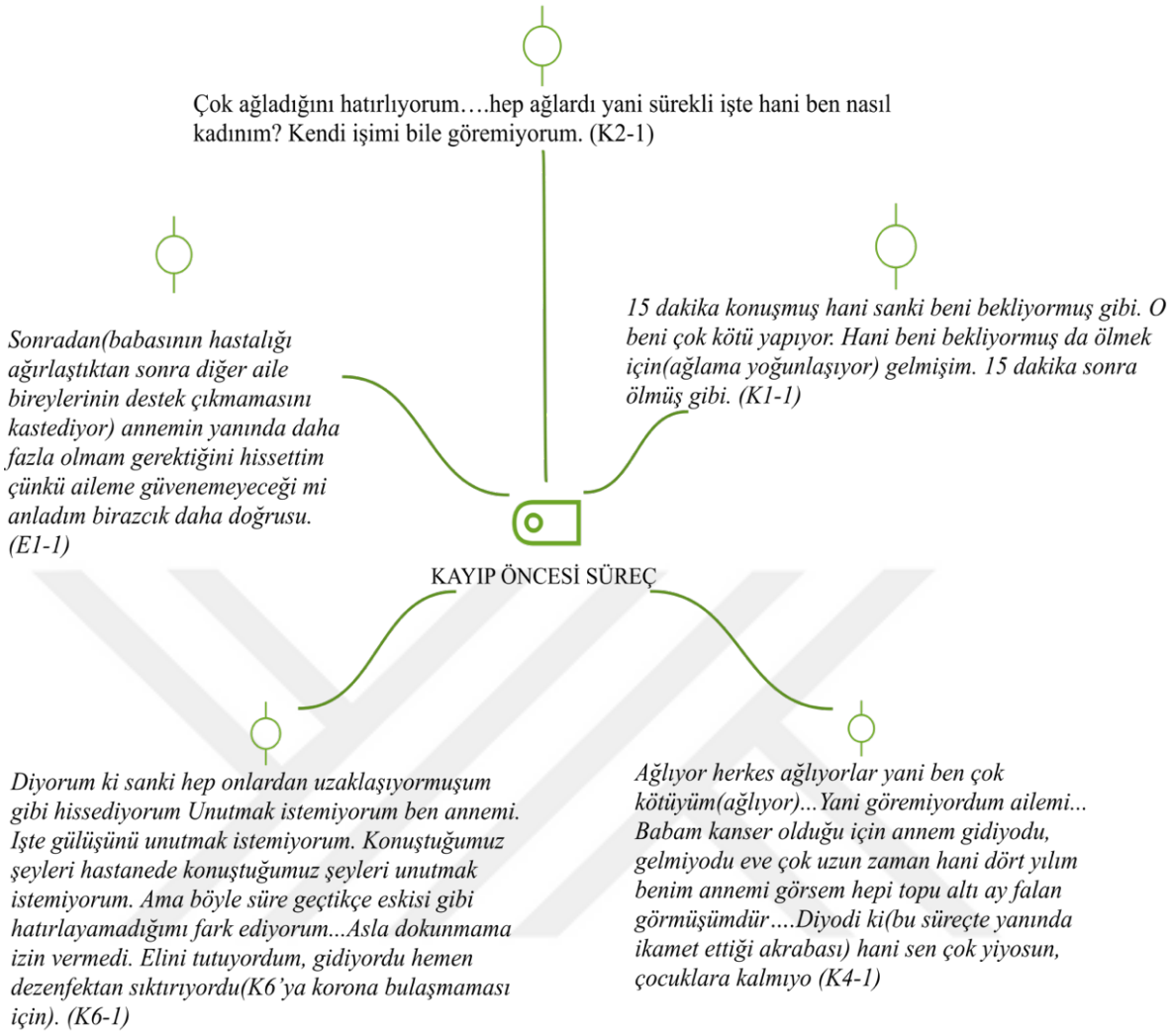
Yukarıdaki şemada "Kabullenme Süreci" ana temasına dair bireylerin paylaşımlarına yer verilmiştir. K6, morgda annesini gördüğünü ve bu anı unutamadığını, K5, yedi yıldır babasının kaybını kabullenemediğini, K3, kabullenme sürecinin tamamen bittiğini (kayıp acısı

ve anısının olamamasına dair diğer temalarda yer alan paylaşımları sonucunda, ses tonu ve söylemlerinden hareketle bu sürecin tamamlandığına dair soru sorulmuştur.), E2 ise kabullenme sürecinin birkaç ay sürdüğünü, K4 babasının kaybını kabullendiğini ancak sosyal çevresinde yaşadığı deneyimlerle babasına olan özleminin pekiştiğini, babasının hayatta olması durumunda, bu süreçte yaşadığı olumsuzlukların değişeceğine inandığını iletmiştir. Her bireyin yaşam deneyimleri ve kaybı deneyimleme yaşları bağlamında kaybı kabullenmeye dair düşünce ve duygularının farklılaştığı görülmektedir.

4.2.3.1. Kayıp Öncesi Süreç

Aşağıdaki şemada kayıp öncesi yaşanan deneyimlere yer verilmiştir. Katılımcıların vefat eden ebeveyn ile yaşadıkları anılar ve bu anıların kabullenme sürecine olan etkisi bağlamında söz konusu paylaşımlara yer verilmiştir. Vefat eden ebeveynlerinin hastalık sürecine şahit olan katılımcıların bu deneyimlerini kabul sürecine olumlu ya da olumsuz şekilde yansıttıkları ve kayıp sonrasındaki duygu, düşünce ve davranışlarına yansıttıkları görülmektedir.

Aşağıdaki şemada K2, annesinin hastalığından dolayı ev işlerini yapamaması sonucunda kendisini suçlayıcı ifadelerde bulunduğunu ve bu durumun annesini psikolojik olarak yıprattığını; E1 babasının rahatsızlandığı bir zamanı anlatarak, bu süreçte ailesindeki bireylerin babası ile ilgilenmediğini ve babası vefat ettikten sonra, annesi ile kendisinin ilgilenmesi gerektiğini anladığını; K6 annesine ait hatıraları unutmak istemediğini, annesi vefat etmeden önce hastanede geçirdiği zamanlara dair anıları unutmaktan rahatsız olduğunu, annesi ile temas edememesinin kendisini olumsuz etkilediğini (jest, mimik ve ses tonu vurgusu ile) ifade etmiştir. K4, babası ile hastalık sebebi ile görüşememesinin yanında tedavi sürecinde şehir dışına çıktığı için annesi ile de uzun dönem ayrı kaldığını, bu süreçte akrabalarının yanında ikamet ettiğini ancak, duygusal olarak yıpratıcı deneyimler yaşadığını iletmiştir. K1 ise babasının il dışındaki bir hastanede kaldığını ve babası vefat etmeden on beş dakika önce kendi imkanları ile onu görmek için gelmesini “beni bekliyormuş” şeklinde yorumladığını beyan etmiştir.



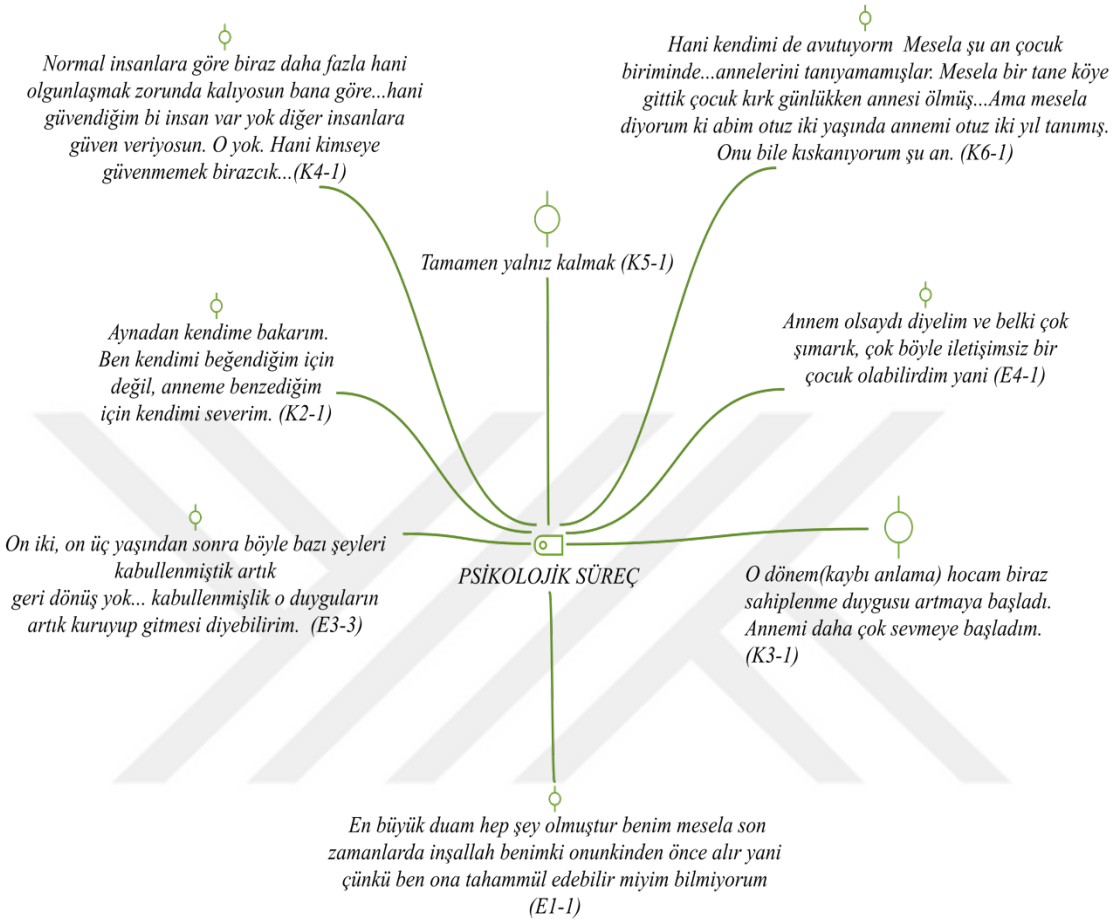
Şekil 4. 14: Kayıp Öncesi Süreç Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar

4.2.3.2. Psikolojik Süreç

Bireylerin ebeveyn kaybından nasıl etkilendiklerini yansıtan ifadelere yer verilmiş olup katılımcıların ebeveyn kaybının sonucundaki düşünce ve duygularını yansıtmaktadır. Katılımcıların söz konusu paylaşımlarından yola çıkarak bu duygu ve düşüncelere nasıl ulaştıklarının anlaşılması önem arz etmekte olup bu husus tartışma kısmında sunularak, diğer veriler eşliğinde izah edilecektir.

Aşağıda yer alan şemada K4, ebeveyn kaybı sonrası diğer insanlara güvenemediğini ve bu sürecin kendisini psikolojik açıdan olgunlaştırdığını, K5 kaybı yalnızlık ile bağdaştırdığını, E1 kayıp acısına katlanmayacağından annesinden önce ölmek istemediğini, K3 kaybı anlamlandırdıktan sonra annesine duygusal açıdan daha çok bağlandığını, K6 kendisinden daha fazla annesini gören abisine karşı kıskançlık duygusunun oluştuğunu beyan etmiştir. E3 ise psikolojik olarak ölümü geri dönüşü olmayan bir fenomen olarak anladığında, kaybı kabul duygusunun daha kesin hale geldiğini, E4 annesinin vefat etmemesi durumunda daha uyumsuz

bir çocuk olabileceğini yani anne şefkatinin kendisini şımartacağını düşündüğünü beyan etmiştir. K2 ise annesine benzediği için aynaya baktığını ve bu durumda öz şefkatinin arttığını ifade etmiştir.



Şekil 4. 15: Psikolojik Süreç Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar

4.2.3.3. Sosyal Destek Sistemleri

Sosyal destek sistemleri, katılımcıların sosyal çevrelerinde mevcut olan sosyal destek sistemleri ile ilişkilerini ve bu hususun kayıp sürecine etkisinin ifade edildiği bir alt temadır.

Aşağıda yer alan şemada; E4 annesinin vefatından sonra kendisinin bakımını babaannesinin üstlendiğini, K5 babaannesinin kendisini eleştirdiğini, K3 amcası ile olumsuz ilişkiler geliştirdiğini, K2 ablasının ona anne şefkati ile davrandığını, K4 abisinin aile içinde ve eğitim hayatında kendisine yeterli destek vermediğini, K1 ise ebeveyn kaybının acısı ile mücadele etmede ailesinin kendisine destek verdiğini dile getirmiştir.



Şekil 4. 16: Sosyal Destek Sistemleri Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar

K2, aşağıdaki paragrafta annesinin vefatından sonra üvey annesi ile olan iletişimi ve anne şefkatine olan ihtiyacını dile getirmektedir. Ayrıca gelişim dönemi itibariyle ölümü tam olarak idrak edemediğinden, kayıp sürecinde üvey annesi ile olan süreci geçici bir durum olarak anlamlandırdığı görülmektedir.

K2-1: *"Yani hani beni yeter ki sevsin…saçımı topladıkça, mesela yemeğimi hazırladıkça, bağlarımız daha çok güçlendi, benim ona saygım arttı, onun bana sevgisi arttı. Ki yaşım büyüdükçe sorumluluk biraz daha sorumluluk sahibi bir insan oldum. Dedim ya sekiz yaşından sonra büyüdüm... Ben ölümü bilmediğim için annem geri dönecek. Tamam annem dönene kadar da burada dursunlar."*

K1, evlenme aşamasından önce kültürel ritüeller çerçevesinde gerçekleşen kız isteme töreninde, babasının rolünü amcasının yerine getirmesini beklediğini ancak bu süreçte duygusal açıdan yıprandığı bir deneyim yaşadığını iletmiştir.

K1-1*:"Benim ailem işte amcama söyledim amca işte amcam büyük diye hani çünkü babam yok yani o sırada onu kabullendim ki. (*duygu yoğunluğu artıyor *) eşime karşı iyi*

değildi, işte zaten istemiyor gibiydi hani?...Amcam eşime böyle bir zıt gitmesi vardı, eşim vesile olmuş gibi bakıyordu. (K1'in eşi N(evlilik sürecinden önce)'yi, K'nin babasını ameliyat eden doktor tavsiye etmiştir.).. *O yüzden işte isteme de oturdu sadece amcam, hiçbir şey söylemedi işte istediklerinde dedi ki, demiş ki, yani oradaki kişilere sorduğumda "Ben vekaleti M'ye verdim, yani ben verdim bile demedi* (M, K1'in komşusudur.)."

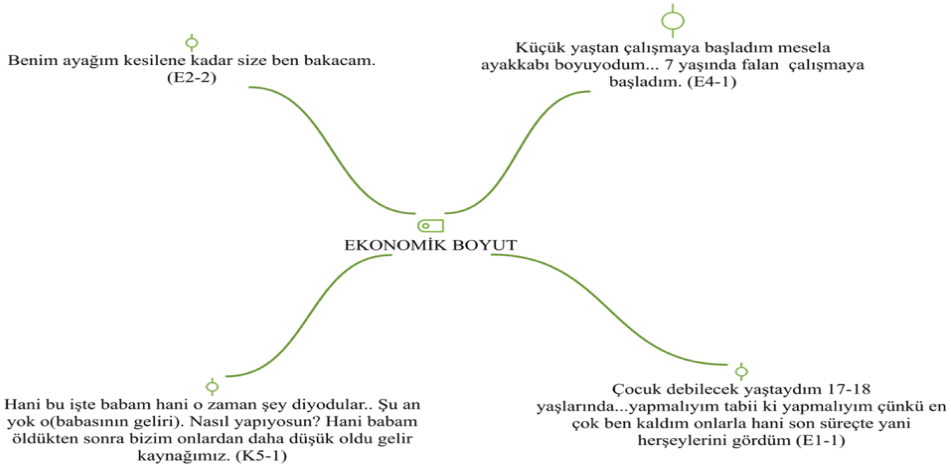
E2, babasının vefatından kısa bir süre sonra, sosyal çevresinden ekonomik yönden çok fazla destek aldığına dair asılsız iddiaların olduğunu, yapılan yardımların abartılması ve diğer insanlara duyurulmasının kendisini rahatsız ettiğini iletmiştir.

E2-1*: "Cebimde 5 milyon var, akraban sana 5 milyar para yollamış diyor, sen rahat edersin diyor, işte köyde işte böyle bir şey oluşmuş, Ooo tamam işte akrabası ona para yollamış biraz rahat eder diyor, herkesin dilinde bu dolanıyor, ben kendime bakıyorum bana bir para gelmedi."*

4.2.3.4. Ekonomik Boyut

Ekonomik boyut alt temasında, katılımcıların ve ailelerinin ebeveyn kaybı sonrasında yaşamış oldukları ekonomik temelli değişimler yer almaktadır.

Aşağıda yer alan şemada; E2 ailesine yönelik söylemi ile babasının vefatından sonra ekonomik açıdan ailesinin geçimini üstlendiğini dile getirmiştir. K5, babasının vefatından sonra gelirlerinin düştüğünü ve akrabalarının nasıl geçindikleri hakkında soru sorduklarını iletmiştir. E1, yaşadığı süreçte ailesinin yanında en çok kendisinin zaman geçirdiğini belirterek annesinin de ekonomik ihtiyaçlarını da yine kendisinin karşılaması gerektiğini düşünmektedir. E3, babası vefat ettikten sonra ailesinin ekonomik yönden olumsuz etkilendiğini ve bu nedenle çocukluk döneminden bu yana ailesine ekonomik yönden destek olmak için çalışmak zorunda olduğunu dile getirmiştir.



Şekil 4. 17: Ekonomik Boyut Alt Temasına İlişkin Paylaşımlar

E3, il dışına çalışmaya gittiğinde ekonomik zorunluluklar sebebiyle çalışmak zorunda olduğunu iletmektedir. Kendisini çalışırken zorlandığı dönemlerde psikososyal ve ekonomik yönden destekleyecek bir kişinin yani babasının olmadığını iletmekte olup bu husus "Kayba Yüklenen Anlam" temasında aktarılmıştır.

E3-1:"Eğer yapamıyorsan dön diyebilecek bir kişi."

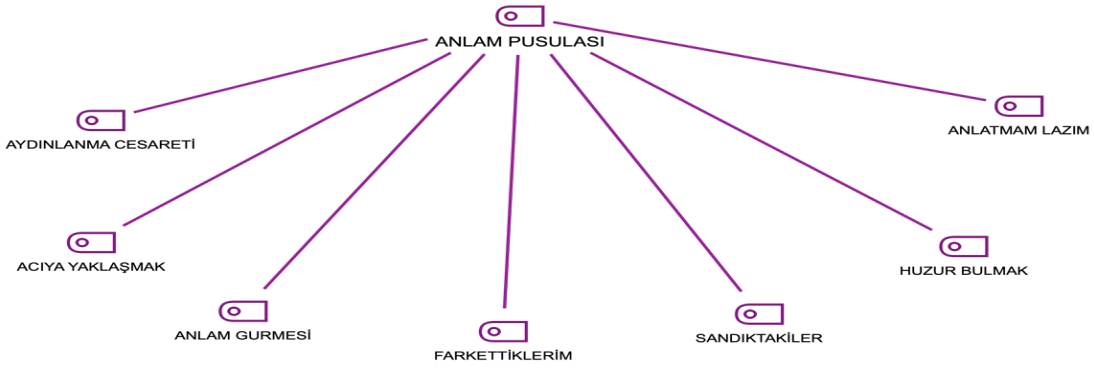
K2, annesinin vefatından sonra kendisinin ve kardeşlerinin bakımını babasının üstlenmesinin mümkün olmadığını ifade etmiş, ekonomik ihtiyaçların karşılanması için babasının evlilik gerçekleştirdiğini beyan etmiştir.

K2-1: "Babam yaklaşık üç ay sonra evlenmek zorunda kaldı…Çünkü hepimiz çok küçüğüz ve babaannem bakamıyor.. Yani babamın çalışması gerekiyor, zaten maddi olarak dibi görmüşüz. Aynı anda annemizi de kaybetmişiz. Babamın mecbur çalışması gerekiyor."

4.3. ANLAM PUSULASI

Bu bölüm, logoterapi ve maneviyat yönelimli grup çalışması sürecinde katılımcılar tarafından yapılan geri bildirimler ve süreçte sorulan sorulara verilen yanıtlar kullanılarak oluşturulmuştur. Grup sürecini sağlıklı ve net bir biçimde aktarabilmek için grup sürecindeki paylaşımlarda kronolojik sıraya riayet edilerek sunulmuştur. Ancak temalar aktarılırken kronolojik bir sıralamadan ziyade ortak anlamlara dikkat edilmiştir.

Grup sürecine bireylerin yüklediği anlamların daha net anlaşılabilmesi adına öncelikle grup süreci kodlamaları verilerek daha sonra süreçte verilen geri bildirimlerden örnekler sunulacaktır. Logoterapi ve maneviyat yönelimli grup sürecinde "Anlam Pusulası" olarak isimlendirilen; "Anlatmam Lazım", "Acıya Yaklaşmak", "Sandıktakiler", "Anlam Gurmesi", "Farkettiklerim", "Yalnız Değilim", "Huzur Bulmak" ve "Aydınlanma Cesareti" temaları inşa edilmiş olup aşağıdaki tabloda açıklamaları ile sunulmuştur. Kodlamalar 9 oturumun tamamını kapsadığından temalara ait şekiller sunularak, her oturumdaki paylaşımlar ayrı başlıkta sunulacaktır.



Şekil 4. 18: Anlam Pusulası Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli

Grup sürecinde gerçekleştirilen kodlamalar sonucunda oluşan temalar, kodlanan geri bildirim örnekleri ile tablo halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.3: Grup Süreci Temalarına İlişkin Örnek Paylaşımlar

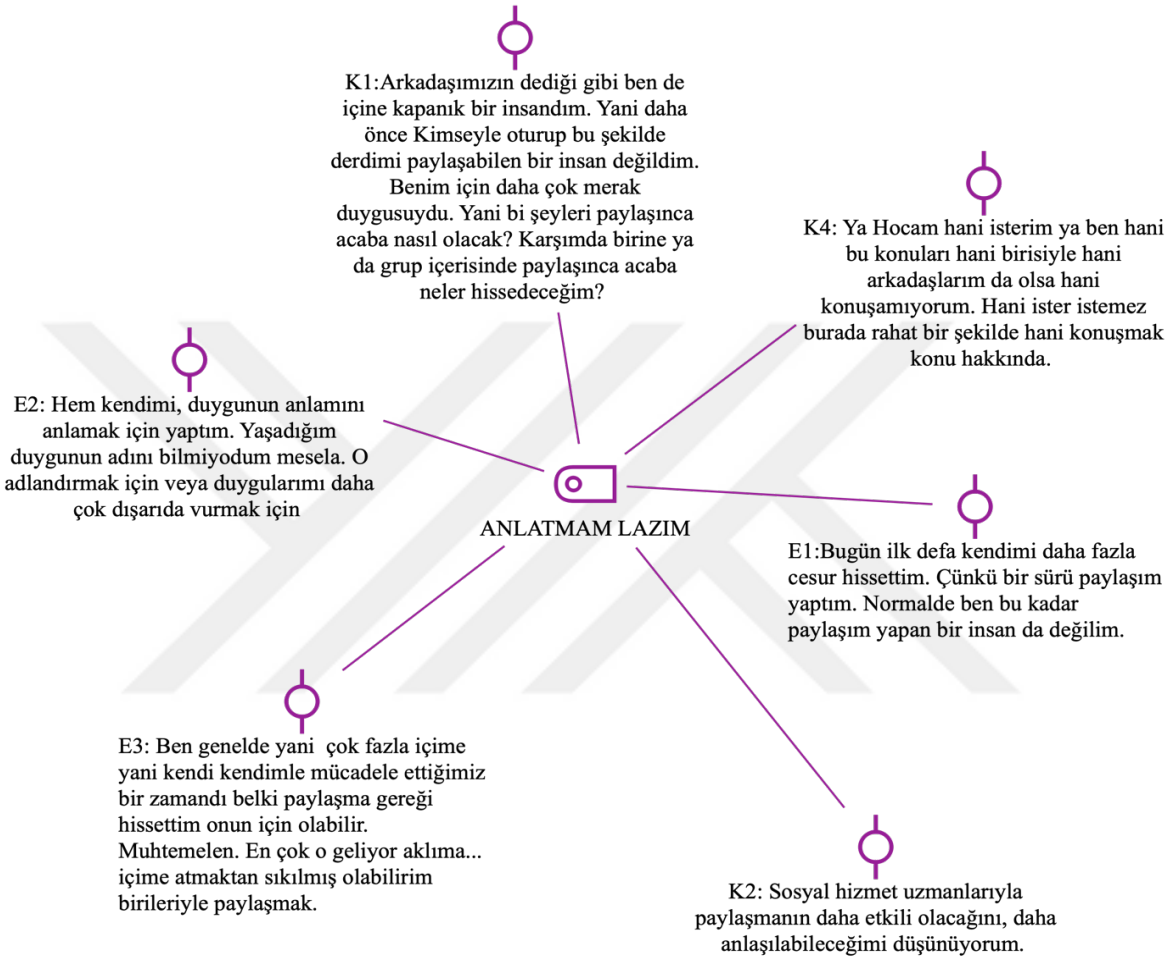
TEMA	ANLAMI	ÖRNEK PALAŞIM
ANLATMAM LAZIM	Grup süreci "logoterapi ve maneviyat" odaklı olmasına rağmen, ilk grup oturumdan itibaren katılımcıların kayıplarına dair deneyimlerini paylaşmak istediklerini beyan etmeleri ile ilişkili olan geri bildirimler kullanılarak inşa edilmiştir.	K5: "*Ben yedi yıl önce kaybettim babamı. Hani bu çok uzun bi süre. Ben şu anda hani daha çok Daha yakın zamanda kaybetmişse arkadaşlarımız hani görmek istiyorum mesela ben nasıl atlattım? Kendimi hatırlayamıyorum çünkü nasıl atlattığımı, nasıl üstesinden geldiğimi. Hani bi nevi kendimi görmek istiyorum."*
ACIYA YAKLAŞMAK	Katılımcıların grup sürecinde kayıplarına dair konuşmak istemelerine rağmen duygusal açıdan zorlanmalarını ve paylaşım yapmakta tereddüt etmelerini temsil etmektedir.	*E1: "Yani bugün biraz tedirgin geçti benim için yani. Gerçekten o öze inmeli miyim?"* *K2: "Bazı anılarda insanların o anıya ulaşması zaman alır bence, yani derinlere ulaşması...giderek görüşmeler bilmiyorum. Benim için en azından öyle. Biraz zor geçiyor... sorgulama aşaması*

TEMA	ANLAMI	ÖRNEK PALAŞIM
		benim içsel dünyamda zor geçiyor... duygusal olarak zor yani... normal hayata dönmem biraz zaman alıyor o yüzden çok fazla zor geçiyor yani."
SANDIKTAKİLER	Katılımcıların kendilerini ifade edemedikleri ya da ifade etmek istemedikleri paylaşımları temsil etmektedir.	*E1: "Aynayla yüzleşme ya da ne bileyim işte kendi benliğimizle yüzleşme olayını ben daha çok kendi benliğimden kaçabilmek için yapıyorum…Hani ne zaman kıracaksın kabuğunu? Yani bu sorunun cevabı bende var ya da yok bilmiyorum…Yani ona bile cevap vermek istemiyorum. Yani o vicdan kısmı o kadar tuhaf ki bende farklı yerlere de gidiyor hani... Kişi kendi özünden kaçmak ister ya bazı konularda çünkü özü ona gerçeği yansıtır."*
ANLAM GURMESİ	Katılımcıların kayıpla ilgili hissettikleri acıyı ve kayıp dışındaki acıları normalleştirmelerine dair paylaşımları temsil etmektedir.	*E1: "Babam vefat ettikten kısa bir süre sonra. O acıyı doruklarıma kadar yaşadığım için o insanların da aslında bana anlamam gerektiği şeyi söylediğini* (kayıp acısı) *çok iyi anladım. Yani yaşadım ve o şekilde anladım. Daha öncesinde bu hisleri hissedemiyordum. Ama yaşadıktan sonra hissedebildim. Gurmelik belki buna yorulabilir diye (*cümleyi bitirirken gülüyor*) düşündüm."*
FARK ETTİKLERİM	Bireylerin grup sürecinde keşfettiği farkındalıkları ya da değişimleri yansıtmaktadır.	*K3: "Ben de kendimi çok suçladığımı fark ettim... Bu biraz daha devam eder yani. Bundan sonra bir kendimle konuşmaya, aslında benim bir suçum yok* (gülerek daha sonra kendisi ile yüzleşeceğini ima ediyor*) ya da benim bir şeyim yok falan*."

TEMA	ANLAMI	ÖRNEK PALAŞIM
YALNIZ DEĞİLİM	Katılımcıların ebeveyn kaybı deneyiminden dolayı hayatta anlaşılmadığını hissetmesine rağmen, grup sürecinde bu duyguyu aşmasına dair paylaşımları temsil etmektedir.	*K1: "Ben ben kimim diye sorunca normalde hani ebeveyn kaybı yaşayınca hani bir tek kendi başımıza geliyormuş gibi oluyor ilk zamanlar... Ben sıradan bir insanım aslında. Çünkü başkalarının da başına gelebiliyor. Bu ebeveyn kaybı. o yüzden ben aslında normal bir insanım. Hani Allah beni mi cezalandırıyor gibisinden. Ama buraya gelip düşününce aslında herkesin de başına gelebiliyor bu olay oldu."*
HUZUR BULMAK	Katılımcıların grup sürecinde ya da sonunda kullandığı "rahatlama" ya da "huzur bulma" gibi söylemlerinden inşa edilmiştir.	*E1: "Rahatladım ben. Yani gerçekten hakikaten sadece rahatladım... Son paylaşımım oldu beni rahatlatan. Yani mutlu oldum aslında...babamın ölmesi ile ilgili olan (*Babasının vefatı ile alakalı olarak kendisini geliştirmesi ile ilgili paylaşımına vurgu yapıyor*)... Çünkü buraya gelirken biraz yüklerle geliyorum. Yani ve bunları atınca rahatlıyorum burada."*
AYDINLANMA CESARETİ	Katılımcıların tüm grup sürecindeki deneyimlerini yorumlamaları ile inşa edilmiştir. Bu tema, olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen kendilerini ifade edebildikleri bir süreci de temsil etmektedir.	*K3:"ROJDA- Karamsar hislerime bile doğan gün"* Katılımcılardan süreçte deneyimlediklerini isimlendirmeleri istenilmiştir.

4.3.1. Anlatmam Lazım

Grup sürecinin logoterapi ve maneviyat içerikli olacağı ifade edilmesine karşın ilk oturumdan itibaren katılımcıların kayıplarına dair deneyimlerini paylaşmak istediklerini açıkça beyan etmeleri ile ilişkili olan geri bildirimler kullanılarak inşa edilmiştir.



Şekil 4. 19: Anlatmam Lazım Temasına İlişkin Paylaşımlar

E1: "*Hatırladığım yani ilkokula falan gidiyordum. O zamanlar durumumuz iyi değildi... gecekondu hatta çatısı böyle işte sacdan yapılma böyle bir evde kalıyorduk falan, bayağı şeydi, o an o aralar paraya ihtiyacımız vardı bizim. Babam da sağda solda iş aramaya başlıyordu ama iş bulamıyordu. En son işte bir arkadaşından rica etti. Hani yani bana iş ver. Yani utanıyorum bunu sana söylemeye ama bana iş ver falan dedi. Annem çok üzgündü falan, babamın bir lafı vardı şey derdi. Ben gerekirse taş taşırım işte karımı çoluğumu çocuğumu kimseye muhtaç etmem diye. Babam öldükten sonra bir dönem oldu. Ben böyle bir uzaklaşmaya falan başladım. O ara işte yani eve gelip gidenler, misafirler falan filan. Onlar da gitti işte artık eve gelir gelmiyordu çünkü babam*

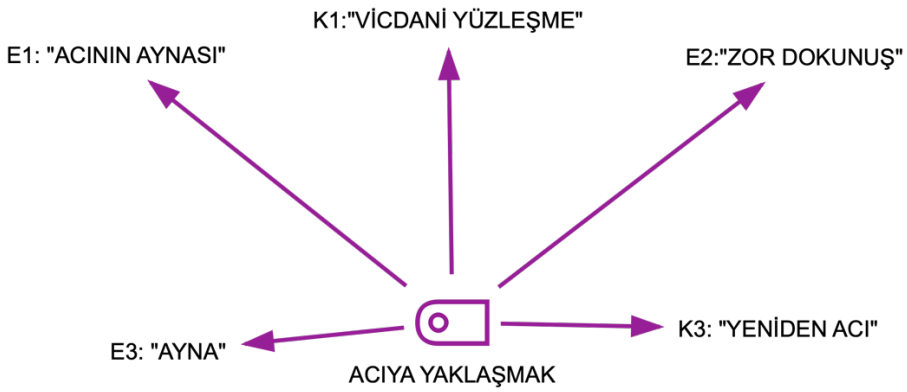
emekliydi. O emekli parasını da almamıştık biz. O para da gelmiyor artık. Ya annem de utandı ya sağa sola söylenmeye. Komşulara bile söylemeye utanıyor para isteme konusunda falan. İşte sonra öğrendim işte annemin evinde bir şey kalmadığını öğrendim... çünkü o aralar ben evden kaçmıştım, uzaklaşmıştım. Hatıralar canlanıyor, çok fazla misafir geliyor diye... Yani o benim için önemli nokta oldu. Çünkü ağzımdan istemsizce şöyle bir kelime çıktı. Ben gerekirse taş taşırım. Yine de seni kimseye muhtaç etmem dedim."

E1'in paylaşımından sonra E2 de*"Ben gerekirse taş taşırım. Yine de seni kimseye muhtaç etmem dedim"* cümlesini kendisinin de ailesi için kullandığını gülümseyerek ifade etmiştir.

K2: "*Ben üçüncü sınıftayken annem vefat etti. Ben o zamana kadar hep hatırlarsınız belki biz o zaman ilkokul zamanlarımızda tekerlekli çanta o zaman var. Hani yeni yeni meşhur oluyordu. Ben de hep istemiştim babamdan. O zamana kadar da hiç almamıştı yani alacağım alacağım diyordu. Belki maddi durum yoktu belki de almak istemiyordu, bilmiyorum. Sonra babam daha evlendikten, daha sonra evlendikten sonra ilk evlendiği gün o tekerlekli çantadan alıp gelmişti. Ben de öğlenciydim o zaman. Alıp gitmiştim nasıl da mutlu olmuştum. Ondan aslında bazen insanlar iyilik yaparken sadece iyilik yapmak için yani beni sevdiği için o gün iyilik yapmıyor. Belki de o zaman onu yapmasının nedeni benim eve gelen yeni bir kadını kabullenmemi kolaylaştırmaktı. Bir nevi gönlümü almak gibi bir şeydi, yapılan her iyilikte yani altında bir şey aramaya başladım artık."*

4.3.2. Acıya Yaklaşmak

Katılımcıların grup sürecinde kayıplarına dair konuşmak istemelerine rağmen duygusal açıdan zorlanmalarını ve paylaşım yapmakta tereddüt etmelerini temsil etmektedir.



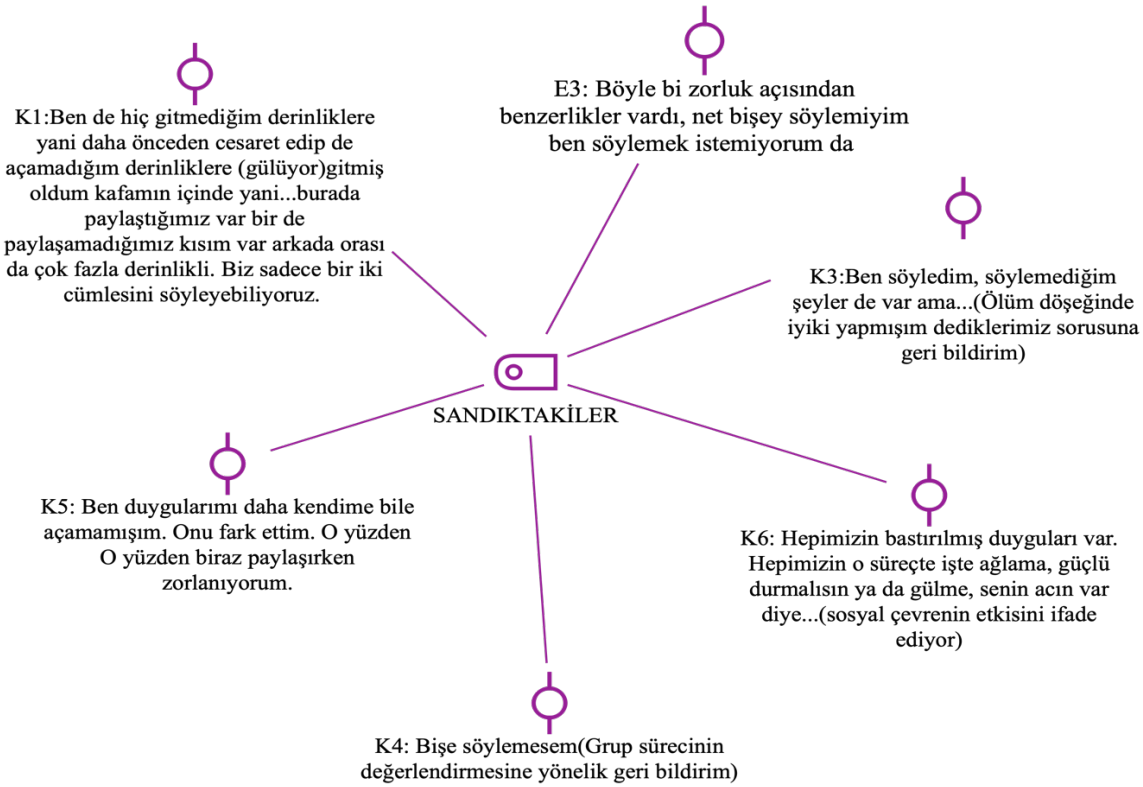
Şekil 4. 20: Acıya Yaklaşmak Temasına İlişkin Paylaşımlar

E1: *"Yani bazen benim annem mesela şeydir böyle hani telefonu bile açamaz yani zorlanır böyle açarken. Şeyden değil okuma yazma çok az bildiği için işte. Mesela ararım, ulaşamam, kafayı yerim, yani mutlaka sokaktaki herkesi bizim eve yönlendiririm. Hani böyle bir şeyim vardı. Ama bir süre sonra bunun farkına vardığım zaman şey olmuştu. E ölecek yani o da ölecek, baba da ölecek....Bu biraz ağır, o yüzden diyorum yani bazı şeyler insanın içinde kalmalı mı bilmiyorum."*

Yukarıdaki temada yer alan paylaşımlarda, özellikle ilk 3-4 grup oturumunda grup üyelerinin kendilerini açmakta zorlandıkları ve bu süreci içsel olarak "acıya yaklaşmak" şeklinde deneyimledikleri görülmektedir. Bu nedenle de bu süreci "acının aynası, zor dokunuş" gibi söylemlerle isimlendirdikleri görülmektedir. Söz konusu duygu ve düşünceler grup üyelerinin "acı" olarak tanımladıkları anlamlara dair paylaşımda bulunmalarını da kısıtlamaktadır. Bu nedenle grup üyelerinin suskun kalmayı tercih etmesi de aslında bir "paylaşım" olarak anlaşılabilir. E'in "*bazı şeyler insanın içinde kalmalı mı"* paylaşımı aslında acıya yaklaşmanın duygusal zorluğunu ifade etmektedir.

4.3.3. Sandıktakiler

Katılımcıların kayba ya da grup sürecinde konuşulan bazı hususlara dair kendilerini ifade edemedikleri ya da ifade etmek istemedikleri paylaşımlar ve süreçte fark edip ifade edemedikleri anlamları barındırmaktadır.



Şekil 4. 21: Sandıktakiler Temasına İlişkin Paylaşımlar

*E1: "Hani ölmek üzereydiniz ve iyi ki yapmışım dediğiniz bir şey bu benim için güzel bir soruydu. Bazı hatırlamak istemediğim düşünceleri hatırlamama sebep oldu. Silmek istediğim anılar vardı. Belki bu da onlardan bir tanesiydi. Ama bir anda gün yüzüne çıktı mesela. Bu benim için yani önemliydi...Gerçekten bir öz farkındalık mı kattı yoksa o an mı gelişti onu da bilmiyorum. Yani grubun enerjisiyle mi onu bir anda söyledim, düşündüm. Bazı düşündüğüm şeyleri de söylemek istemiyorum mesela. Böyle durumlar da oluyor… Yani ben babamın ölümünün üzerinden bayağı zaman(*9 yıl*) geçti. o yüzden bana o ilk zamanki anları falan hatırlattı. O yüzden anlatmak istemememin sebebi buydu. Konuşmak istemememin sebebi buydu...Yani bu benim korktuğum bir şey. Bilmiyorum. Belki bir zafiyet duygusu da olabilir. Kimseyle paylaşmak istemediğim. Ya ben o ana götürdü. O andaki bi anıya götürdü. O yüzden ya güzeldi. Yani paylaşımım için gerçekten teşekkür ederim. Unutmak istediğim bir anıya tekrar götürdü ve yüzleşmem gereken yerler var. Benim orayla ilgili. Bazen orada kalmam gerekiyor."*

K4: "Yani hocam bende de oluyor ara sıra arkadaşımız da olduğu gibi. Hani benim mezuniyetime aslında daha çok var. Mesela ben de diyorum hani iki yıl sonra hani mezuniyet olacak. Hani babamın yokluğu hani kabullenmek aslında hani gelecekmiş gibi hani birazcık bana geliyor. Hani onları pek şey yapamıyordum hani bu sayede..." ("bu sayede" söylemi ve jest ve mimikleri ile grup sürecinde kayıp gerçekliği ile daha fazla yüzleşmek durumunda kaldığını beyan etmektedir*)*

Grup sürecinde bireylerin kendilerine dair anlamları bazen ifade edemedikleri aşağıda verilen paylaşımla ifade edilmiştir.

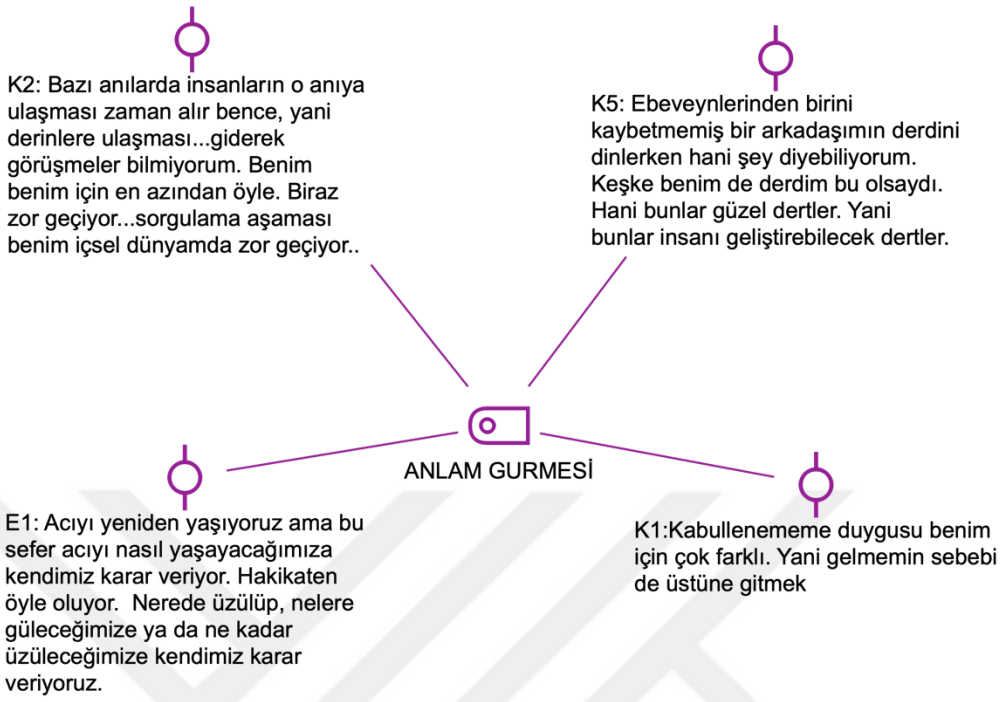
Grup Lideri: "*O kadar yoğun bakıyorsun ki*." (Bazı grup üyelerinin düşünce ve duygu yoğunluğu yaşadığı ancak kendilerini ifade etmekte zorlandıkları, okuma metinlerindeki anlam derinliğine odaklandıkları gözlemlenmiştir.)

K2: "Bir şey söylemek istiyorum ama."

K4: "Yani aynı şekilde bende de öyle."

4.3.4. Anlam Gurmesi

Katılımcıların kayıpla ilgili hissettikleri acıyı ve kayıp dışındaki acıları normalleştirmelerine dair paylaşımları temsil etmektedir. E1'in paylaşımı (Anlam Gurmesi), okuma metninin ve ortaya çıkan temanın isimlendirilmesinde de kullanılmıştır. Bu okuma metni insanın duygusal ve manevi boyutunu vurgulamaktadır. Aşağıda anlam gurmesi temasına ilişkin paylaşımlar sunulmuştur.



Şekil 4. 22: Anlam Gurmesi Temasına İlişkin Paylaşımlar

K1: "*İnanır mısınız şu anda siz söyleyince düşündüm. Aklıma yani babamla ilgili olmayan yani o hastalık süreci vefat sonrası dışında bana acı veren hiçbir şey aklıma gelmiyor şu an. Çünkü kendim o kadar benimsemişim ki ben başka bir şeye demek ki üzülemiyormuşum şu an onu fark ettim...(*15-20 dakika sonra*)Hala düşünüyorum ve gerçekten paylaşabileceğim bir anı yok. Yani acı yok."*

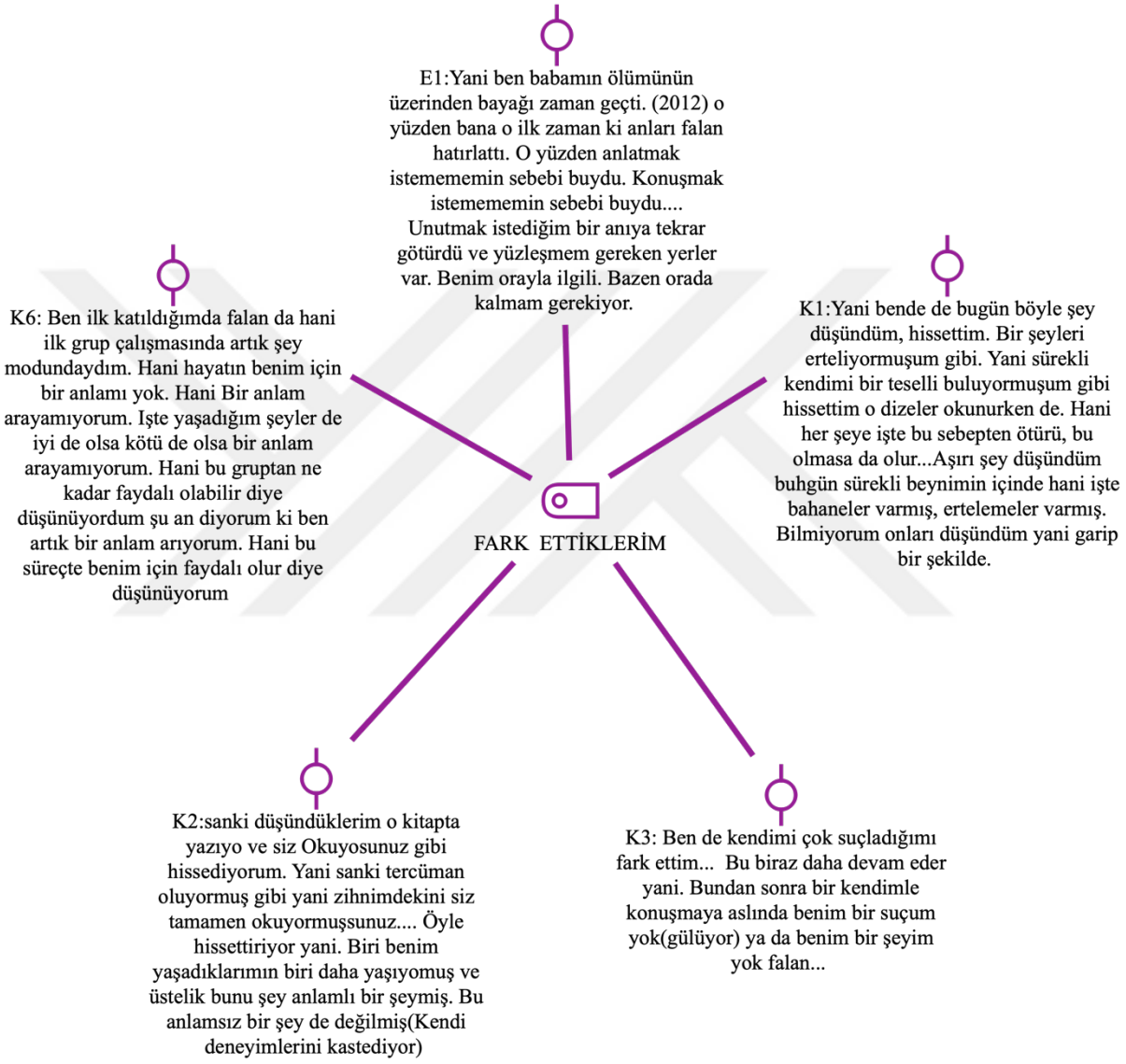
K5:*"Yani bahsettiğim gibi aynı şeyleri tekrar tekrar yaşıyormuşum gibi o zaman(kaybı) yaşadığım şeyleri...o zaman sanki tam yaşamamışım, şu an tamamlanıyormuş gibi. (*Diğer ifadelerinde de daha önce bu duygusunu bastırdığını ve kayıp acısı ile yüzleşmemeye çalıştığını ifade etmiştir*).*

4.3.5. Fark Ettiklerim

Bu kod katılımcıların grup sürecinde keşfettiği farkındalıkları ya da değişimleri yansıtmaktadır. Babasının kaybını kabullenemediğini ancak grup sürecinde bu farkındalığın kısmen de olsa değiştiğini vurgulayan K4'e ait geri bildirim aşağıda sunulmuştur.

K4: "Yani hocam bende de oluyor ara sıra arkadaşımızda olduğu gibi. Hani benim mezuniyetime aslında daha çok var. Mesela ben de diyorum hani iki yıl sonra hani mezuniyet olacak. Hani babamın yokluğu hani kabullenmek aslında hani gelecekmiş

*gibi hani birazcık bana geliyor. Hani onları pek şey yapamıyordum hani bu sayede... (*Grup sürecinin kayıp sürecine etkisi ile kayıp gerçekliği ile daha fazla yüzleşmek durumunda kaldığını kastetmekte olup "bu sayede" şeklinde bitirdiği cümle sonrasında jest ve mimikleri ile kullandığı kelimelere bu anlamı yüklediği görülmüştür.*)"*



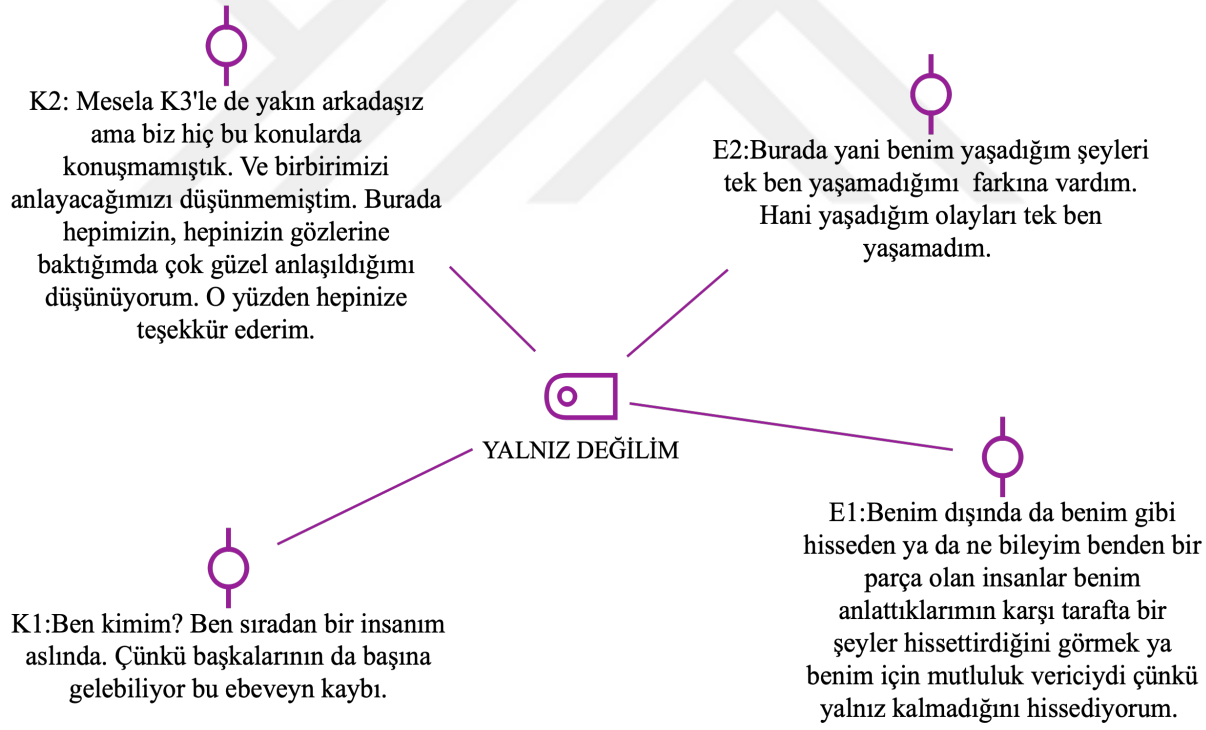
Şekil 4. 23: Fark Ettiklerim Temasına İlişkin Paylaşımlar

E1: "*İnsanlara ondan gerçeği söyleyince mesela bundan çok fazla dilim yanmıyor. Ha bu benim, benim kararlarım. Hani ben hep şunu derdim mesela. Ya benim yapım böyle. Hep bunu derdim ama şu an yapımın o olmadığını anladım. Otantik düşünmediğimi anladım.*"

K5: "Hocam benim böyle hani geçen haftaya dair hani daha çok hissettiğim şey hani ben duygularımı daha kendime bile açamamışım. Onu fark ettim. O yüzden biraz paylaşırken zorlanıyorum...Hocam mesela geçen haftadan sonra hani arkadaşlarımızın dediği şeyler falan hani hiçbir yaptığım işte mesela böyle tamamen kendimi o anki yaptığım işe odaklayamıyordum mesela bir anda aklıma geliyor. Böyle bir bu konuşuldu, şu oldu. Hani hiçbir şekilde diğer işlerime odaklanamadım...Mesela ben çok düşünmezdim bu konu hakkında hani Kendimi daha çok şey düşünüyorum. Hani düşünürken de kendini üzmene gerek yok. Düşünüp üzmezdim kendimi. Genelde üstünü kapatıyordum. Ama hani dediğim gibi bu bir hafta içerisinde böyle sürekli elimde olmadan aklıma geliyor. Hani kendi yaşadıklarım, arkadaşlarımın yaşamış olabilecekleri şeyler. Mutsuz etti... (hayattan) zevk alamadım... Şu an mesela arkadaşlarım kendi düşüncelerinden bahsettiği zaman hani ben de bunu yaşadım. Evet ben de böyle düşünüyorum deyip yeni fark ediyorum.

4.3.6. Yalnız Değilim

Katılımcıların ebeveyn kaybı deneyiminden dolayı hayatta anlaşılmadığını hissetmesine rağmen, grup sürecinde bu duyguyu aşmasına dair paylaşımları temsil etmektedir



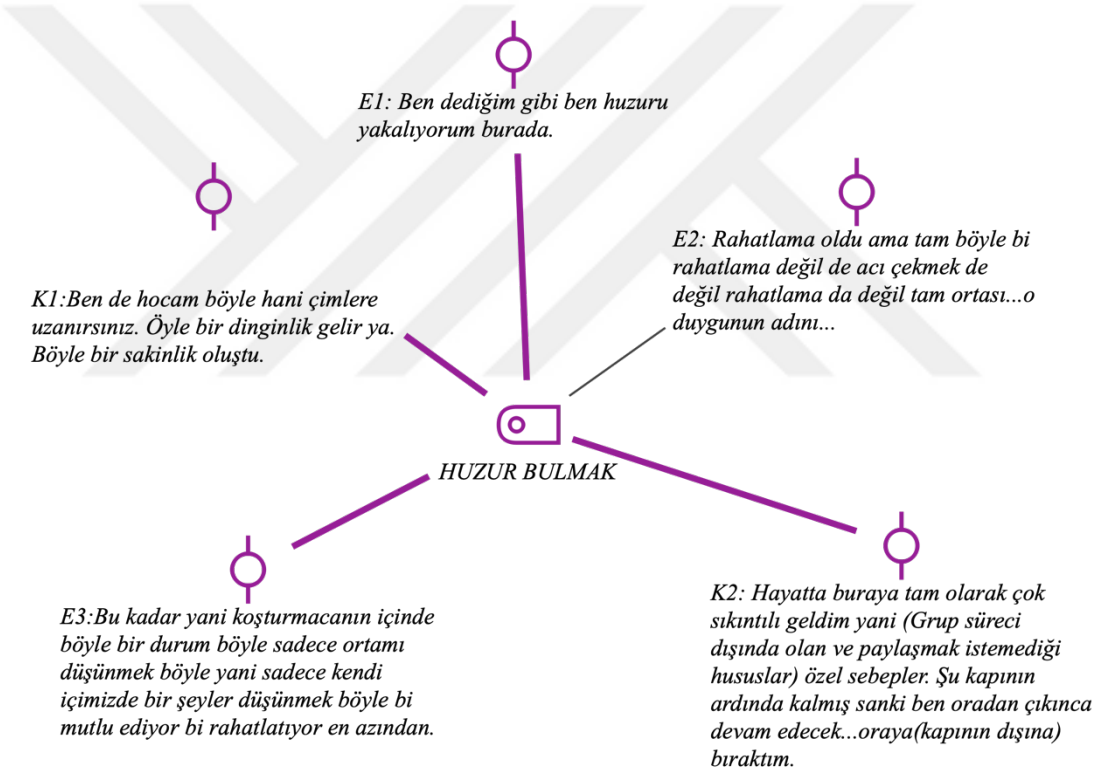
Şekil 4. 24: Yalnız Değilim Temasına İlişkin Paylaşımlar

*K2: "Ben sadece kendimin böyle salaklıklar yaptığımı düşünüyordum (*grupta gülüşme oluyor*). Ben bir şey hani bilinçli olarak yapmadığımı sanıyordum...bu grup çalışmasına katılacağım mesela dedim. Ve katıldığım zaman başıma bir şey geldi mesela en ufak ayağım burkuldu, yoldayken otobüsü kaçırdım. Mesela o gün ya benim için demek ki o*

karar hayırsızdır diye düşünürüm....Ben genelde işte Allah'ın o yüzden yol gösterdiğine inanırım."

4.3.7. Huzur Bulmak

Katılımcıların grup sürecinde ya da sonunda kullandığı "rahatlama" ya da "huzur bulma" gibi söylemlerinden inşa edilmiştir. Bireylerin kullandığı kavram ya da cümleler dışında ses tonları ile yaptıkları vurgu oturum boyunca kendilerine dair ilettikleri jest ve mimikler, diğer oturumlara kıyasla gözlemlenen farklılıklar da aşağıdaki ifadelerin içeriğinin anlaşılması ve kodlanmasında yardımcı olan faktörlerdir. Bu durum, grup üyelerinin kastettikleri anlamlara hâkim olmayı gerektirmekte olup grup süreci bu anlamda katılımcıların kastettikleri anlamların yorumlanmasında güçlü bir temel sunmaktadır.



Şekil 4. 25: Huzur Bulmak Temasına İlişkin Paylaşımlar

E1: "*Ben dediğim gibi ben huzuru yakalıyorum burada. Sanki kendini dış dünyadan soyutlamış gibi hissediyorum burada. Burada daha güvenli de hissediyorum. Tabii tuhaf ama gerçekten güvenli hissediyorum burada. Yani sanki bir şeyleri rahatlıkla söyleyebiliyorum. Çünkü kimse yargılamıyor beni burada, kimse yanlış bakmıyor... Hani ben en kötü şeyi de düşünsem, hissetsem arkadaşlarım yani mutlaka oradan kendilerine de bir anlam çıkartıyorlar. Yani ya benim gibi düşünmüşler ya da düşünmeye yeltenmişler...Yani o hani Anlamı güzel yoğuruyoruz. Yani birbirimize o saygımız yani anlıyoruz. Yani empatinin bir tık daha fazlası.*"

E2: "İşte hani böyle yoğurdumuzda bir on, on beş dakikalık molalar olur ya. Şu an gerçekten mola verdiğimi düşünüyorum. Yani böyle bir böyle bir aylık, bir yıllık bir tam böyle moladayım. Şimdi mola bitecek çıkacam...Yani böyle bir bayağı bir uzun zarf içinde ilk defa böyle bir mola girmiş gibiyim. Ama şuan bitecek(gülüyor). (Ses tonu ve beden dili bitmesi istemediği vurgusu yapmış ve bunun üzerine hissettiği duygu sorulmuştur, ayrıntı vermeksizin) *"başa dönüyor"* şeklinde cevap vermiştir."

K3: "*Yani bugün böyle sanki akıcı bir kitap okumuşum gibi bir hisse dönüştü içimde... Yani güzel hocam iyi geçti... belki onların birleşimiyle (paylaşımları kastediyor) de olabilir."*

4.3.8. Aydınlanma Cesareti

Katılımcıların tüm grup sürecindeki deneyimlerini yorumlamaları ile inşa edilmiştir. Bu tema, olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen kendilerini ifade edebildikleri bir süreci de temsil etmektedir.

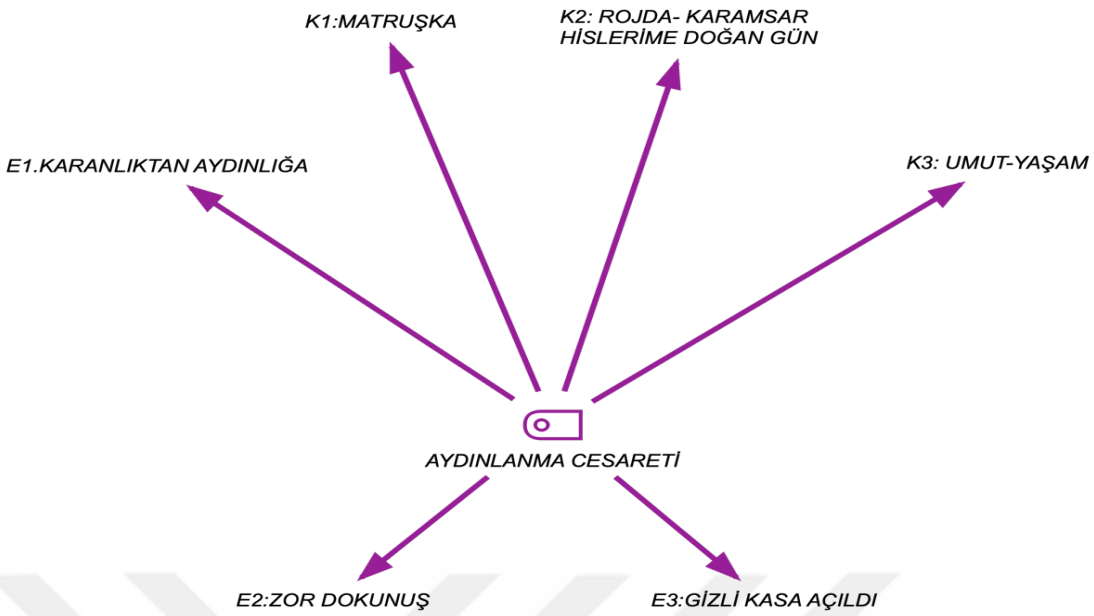
K1: *"Buradan çıkardığım şey matruşkalar var ya. Açıyorsun içinden bir tane daha çıkıyor. Benim içimde çok farklı boyutlar olduğunu keşfettim ve çok farklı şeyler düşünmeye başladım. Yani önceden bunları düşünmeme kendim izin vermiyormuşum aslında... Açtıkça çok daha farklı şeyler çıkıyor. O yüzden matruşka diyorum.*"

*E1: "Ya ben karanlıktan aydınlığa derdim herhalde. Çünkü ilk geldiğimizde hepimiz kavramsardık. Hepimiz acılarımızla yüzleşmeye korkuyorduk. Ama şu an hepimiz huzurluyuz. Belki bir parça yani en azından onu üzerimizden atabildik diye düşünüyorum. Yani çünkü ilk anı da hatırlıyorum buradaki. Şimdi son andayız ve onu da hatırlıyorum. (*grup sürecindeki iletişim, espri yapma ve aynı durum ya da anlamlara gülebilme*)...içimizdeki karanlık odaları tek tek aydınlattık aslında. Yani sadece küçük çocuğa da gösterdik aslında. O karanlık hani buradan korkmamamız gerektiğini öğrettik aslında. Yani yani karanlıktan aydınla benim için böyle şeyler ifade ediyor."*

K2: "Rojda, gün doğumu demek çünkü. Tam o olarak bir şey içindeki karamsar hislerime bile doğan gün."

*E2: "Son dokunuş diyebilirim. Yani ilk başta ben şey demiştim. Zorla konuş demiştim. Yani dilimizi açmıyoruz. Kimse kimseye bir şey anlatmıyordu diye. Şimdi bunu değiştirdik son dokunuşa geldi... Belki de son hafta olduğu için... (*Grubun tüm sürecine ise*) zor dokunuş derdim."* şeklinde cevap vermiştir.

K1:"Hocam ben vicdani yüzleşme demiştim ilk başta, şu anda gene aynısını söyleyebilirim ama matruşka da diyebilirim aslında. Onu bir cümle içinde kullanmıştım ama adı da aslında matruşka olabilir."



Şekil 4. 26: Aydınlanma Cesareti Temasına İlişkin Paylaşımlar

4.4. GRUP OTURUMLARI

Bu bölüm katılımcıların grup sürecinde ilettiği geri bildirimleri ve süreçte gözlemlenen önemli hususları içermektedir. Grup oturumları kronolojik sıraya riayet edilerek sunulmuştur. Grup sürecinin ilk birkaç oturumunda, katılımcıların sürece uyum sağlamaya ve duygularını açığa çıkarmaya dair duygusal bir süreç yaşadıkları gözlemlenmiştir. Diğer oturumlarda ise gruba olan güven artmış ve hemen her paylaşım grubun gelişimini desteklemiştir. Bazı grup üyelerinin süreçten olumlu etkilenmesine rağmen sınırlı paylaşım yaptığı görülmüştür. Her grup oturumu bir başlık halinde sunulmuş olup verilerin tekrarlanmaması adına kodlanan ve "Anlam Pusulası" metaforunun temalarında sunulan paylaşımlara yer verilmemiştir.

4.4.1. Birinci Grup Oturumu

Grup sürecinin tanışma aşamasında katılımcılar kendilerine dair isim, okunan bölüm gibi yüzeysel bilgileri vermeyi tercih etmiştir. Katılımcılarla grup kuralları ve gerçekleştirilecek grup süreci hakkında konuşulmuştur. Yüz yüze görüşmelerde, grup sürecinde odaklanılacak konu ve süreç hakkında bilgi verilmesine rağmen, gruba katılan bireylerin amaçları hakkında paylaşım yapmaları istenmiştir. Genellikle katılımcıların diğer grup üyeleri tarafından kayıp deneyiminin nasıl deneyimlendiğine odaklandığı görülmektedir. Ayrıca bazı grup üyelerinin de kendilerini grup ortamında ifade etmeyi amacı ile gruba katıldığı anlaşılmıştır. Bu nedenle grup

süreci planlamalarına katılımcıların kendilerini ifade edebilecekleri bazı sorular ve kayıpla ilgili okuma metinleri eklenmiştir.

Viktor Frankl'ın yaşam deneyimleri paylaşılarak grup üyelerinin, logoterapi bakış açısını anlamaları ve kendilerini bu deneyimlerden yola çıkarak ifade etmeleri amaçlanmıştır. Uygulama sürecinde seçilen okumalar Frankl'ın hayatındaki dönüm noktalarını ve logoterapinin insani varoluşu açıklamasına dair bazı temel felsefeleri içermektedir. İlk oturumda logoterapinin kurucusu Viktor Frankl'ın yaşam deneyimlerine dair paylaşımlara ağırlık verilerek, diğer oturumlarda bu paylaşımlar daha az yapılmıştır. İlk grup oturumunda konunun daha net anlaşılması ve içselleştirilmesi adına daha çok okuma metni kullanılarak, bireylerin logoterapi bakış açısı ya da kavramları temelinde kendi deneyimlerini aktarmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

Grup sürecinde Frankl'ın üzerinde durduğu temel konulardan olan soru ile başlanmış ve katılımcıların "insana" verdiği anlam anlaşılmaya çalışılmıştır. E1'in "*Yani insanı insan yapan vicdanındır evet, rasyonel düşünce sistemidir, duygulanımıdır, bakış açısıdır bunların hepsidir. Ama aynı zamanda insanı insandan ayıran da budur...vicdan konusu ve adalet konusu insanı insan yapan değerlerden en önemli değeridir bence."* E1'in babasından kendisine kaldığını ilettiği ve kendisinin yaşam anlamında önemli bir yeri olan "Adalet" söylemini grup sürecinde de dile getirdiği görülmektedir. Ayrıca bireylerin kısa cevaplar verdiği ve daha fazla paylaşımda bulunmak istemedikleri gözlemlenmiştir.

K5 ve K6'nın olumlu geri bildirilmelerde bulunmadıkları, gruptan ayrılmadan önceki süreçlerde (gruptan ayrılan K5 ve K6 ile gruptan ayrılmanın anlamına dair görüşme yapılmış, K4 ise sadece telefon görüşmesi yapmayı tercih etmiş, E4 süreçten bağımsız olarak il dışında tedavi gerektiren bir hastalık nedeniyle gruptan ayrılmak zorunda kaldığından görüşme gerçekleştirilememiştir.) kayıplarını anlamlandırma, acıları ile yüzleşme gibi sorunlarını ilettikleri görülmüştür. Bu bağlamda anlam bulmaya dair olumlu geri bildirimde bulunan ya da grup süreci boyunca kendini açmaya ya da grup içinde etkileşim kurmaya çalışan katılımcıların ise, süreç boyunca olumlu paylaşımlarını artırarak devam ettirdiği görülmüştür.

4.4.2. İkinci Grup Oturumu

Grup üyelerinden ilk grup oturumunu değerlendirmeleri ve bu süreçteki deneyimlerini aktarmaları istenmiştir. Bu süreçte ifade edilen paylaşımlar aşağıda sunulmuştur.

“E1: “Ben biraz dönüm noktalarını sorguladım. Dönüm noktalarını sorgularken özellikle o küçük mermer parçası benim çok hoşuma gitmişti. Çünkü ben de hayatta bunun gibi şeyleri yaparım, hatta bazen saçma bulurum. Neden yapıyorum böyle bir şeyleri? Ama sonra yine eğer ikna edici ise benim için dünya için çok saçma olabilir ama benim için anlamlıysa bitmiştir... Yani biraz saçma olacak ama yani şöyle eğer mesela yolda yürürken kuşların hepsi sol taraftaysa, sol taraftaki şeyin üzerindeyse elektrik direğinin üzerindeyse ya da ona benzer bir şeyse o gün işin kesinlikle güzel gidecek. Yani bu biraz hurafe oluyor ya da ne bileyim başka batıl inanış gibi oluyor ama bu biraz temenni. Ya benim iyi gitmesi yönündeki temennim. Çünkü o gün kesin günüm çok çok kötü başlamıştır, ben artık iyi gitmesi için bir yer arıyorumdur. Ya bunu biliyorum zaten ya anlıyorum da istiyorum ki o bütün kuşların bu tarafta olsun.”

“E3: “Yemek dışında onun bu kadar daha derin düşünmesi... bu kadar açlık, dert tasa içinde yaşayan insanlara neler çekmişler dedim. Yani benim yaşadıklarım az çok kendime büyüktür herhalde ama hala hayata dair, yaşama dair yani bir umut bir şey var. Yani kendi içinde daha da böyle bir yükselme.”

“K2: “Viktor Frankl'ın gittiği o şeyde insanların aç kalması ya da çok fazlaca acıkması benim için şöyle ifade edeyim. Ben de çok duygusal açlığa maruz kaldım ve uımm şey bi de o çok çalışıyorlar ya hani çok yoruluyor, uykusuz kalıyorlar, beni de bazen düşündürdüklerim uykusuz bırakıyor genel olarak.”

*K3: “Tabii buna benzer olamaz da daha önce yaşadığım bir olaydan dolayı biraz kötü olmuştum...Yani ruh sağlığı olarak hani acaba şey dayanabilir miyim ya da ne bileyim? Oradaki o acıya, o ölüme ya da ölüme terk edilmiş yani ne bileyim açlığa uykusuzluğa ya da başka bir şeye. Bunlara acaba dayanabilir miyim? Ya da daha fazlasına onu düşündüm ama... (*hafif bir ses tonu ile gülümseyerek*) Bu kadar hocam.”*

*K4: “Yani benim de ona benzer var ama benimki çok farklı.” (*K4 genellikle kısa paylaşımlar yapmakta ve kayıp odaklı olduğu anlaşılan ya da ifade edilen konularda paylaşım yapmaktan kaçınmaktadır.)

“*Frankl, Sinegogtan kopan mermere böyle bir anlam yüklememiş olsaydı O'na ne söylemek isterdiniz?”* sorusuna verilen geri bildirimler görülmektedir. Ancak bu soru Frankl’a verilecek bir tepki vb. vurgusu ile sorulmaksızın, kendi kişisel değerleri bağlamındaki değerlendirmelerini ifade etmeleri içindir. K4 ve K5’in çıkarılan anlama dair verdikleri cevaplar ilk oturumdaki ya da kişisel görüşmede beyan edilen anlamlar ile uyumludur. Bu süreçlerde de hem K4 hem K5 acı ile yüzleşmemeye dair açık beyanlarda bulunmaktadır.

Değerlendirme

Grup sürecinin değerlendirilmesi sürecinde, geri bildirimler alınmadan önce grupta ilk oturuma göre daha fazla uyum sağlandığı gözlemlenmiştir. Grup üyelerinin bir kısmının

"rahatlama" bir kısmının da "tanımlayamama" olarak ifade ettikleri duygu durumunu deneyimledikleri anlaşılmıştır. Grup sürecinin değerlendirilmesi için "Şu anda sizin için burada bulunmanın anlamı nedir?" sorusu sorulmuş olup geri bildirimler aşağıda sunulmuştur.

> K2 :"*Sanki düşündüklerim o kitapta yazıyor ve siz okuyorsunuz gibi hissediyorum. Yani sanki tercüman oluyormuş gibi yani zihnimdekini siz tamamen okuyormuşsunuz. Öyle hissettiriyor yani. Birini benim yaşadıklarımı biri daha yaşıyomuş ve üstelik bu şey anlamlı bir şeymiş. Bu anlamsız bir şey de değilmiş."*
>
> E1:*"Bende büyük bir rahatlama oldu."*
>
> E2 *"Bende bi rahatlama oldu. Tam rahatlama değil acı çekmek de değil tam ortası ama o duygunun adını..."*
>
> K4:*"Ortaya karışık...çok acı da çekmiyom çok şey de değilim, tanımlayamadım."*
>
> K3:*"Tanımlayamadım şu an(*hissetiklerini ifade etmekte zorlandığı görülmüştür)*"*

4.4.3. Üçüncü Grup Oturumu

Üçüncü grup oturumunda gruptan ayrılma, duyguların sosyal çevre tarafından bastırılması ya da duygularını aktarmaktan kaçınma gibi geri bildirimler yer almaktadır. Ayrıca grup içinde paylaşılan duyguların domino etkisi ile diğer bireylerin paylaşımlarını tetiklediği görülmüştür. Örneğin; K6'nın duygulandığı ve ağlamaklı bir ses tonu ile geçen oturumdaki deneyimlerini anlatması, grup üyelerinin de kayıp odağında paylaşımlar yapmasına neden olmuştur. Bu şekilde bir önceki oturumda hissedilen anlamların paylaşılmasının, ilk oturumda vurgulanan "kayba dair paylaşım yapma" için gruba bir fırsat sunduğu görülmüştür. 2. Oturumun geri bildirimleri aşağıda sunulmuş olup süreçteki paylaşımların, grup süreci dışında da bireylerin duygusal ve düşünsel olarak kendilerini sorguladıkları, deneyimlerine ve kabullerine (hayat, sorumluluk vb.) yeni anlamlar yüklemeye ilişkin bir süreç geçirdikleri paylaşımlarına yansımıştır.

> *K2: "Geçen hafta kötü bir dönemden geçiyordum ve ilk haftalar hocam ben ayrılmayı düşündüm. Yalan yok. İlk bir görüşmeden sonra ayrılmayı düşündüm tamamen. Çünkü dediğim gibi sadece bir insan doğar, büyüyüp ölür, sadece gereksiz bir acı taşıyorum diye düşünüyordum... Basit bir mesela taştan yola çıkıyorsunuz sizin anlattığınız kadarında bir şey yok fakat insanların yani arkadaşlarımızın paylaştığı deneyimlerle beraber aaa bunun da mesela E1'in o para çaldığı mevzusunda benim de bir anımı hatırlattığı için öyle öyle açıkçası anlamlar o şekilde. Hani sizin anlattıklarınızla biraz anlam kazanıyor. Arkadaşların deneyimleriyle de aklımıza geliyor."*

K6: "Şöyle bir şey var duygularımı belli eden biri değilim. Arkadaşlarıma da aileme de. Ben insanlara seni çok seviyorum diyemem. Çok seviyorumdur. Ama mesela tersleyerek belli ederim. İşte biri bana sarılmak istesin git falan derim yani uı hiç kimseye söyleyemem. Duygularımı belli edemem. Hani yazmada iyiyim. Ama söyleyemiyorum yüzüne. Ya da temasla belli edemiyorum. Temastan hoşlanmıyorum. Aslında bu benim en büyük pişmanlığım gibi bi şey, yani bunu aşmayı isterdim. İyi ki yapmışım dediğim şey şu var; Hani ölüm döşeği değil de yani şu sekiz dokuz aylık süreçte bunu iyi ki yapmışım dediğim bir şey. O da annem yoğun bakıma giderken ona seni çok seviyorum anne (duygusallaşıyor ve sesi titriyor, ağlamaklı bir ses tonu ile konuşmaya devam ediyor) *demiştim. Buna diyorum ki iyi ki yapmışım. Çünkü bu benim ömür boyu bir pişmanlığım olurdu. Hani ben onu çok seviyordum, söyleyemedim derdim. O yüzden buna diyorum ki iyi ki yapmışım. O anı ben kafamda sürekli çeviriyorum zaten. Unutmaya korktuğum için sanırım. Hani yaşadığımız bütün anları, o süreci unutmaya korktuğum için sürekli kafamda çeviriyorum... Yoruyor. Unutmaya korktuğum için aslında hani bırakmam gerekiyor kendimi. Ama bir gülüşünü, bir tebessümünü, söylediği bir şeyi kaçırır mıyım diye sürekli tekrar ediyorum kafamda o an bana gerçekten hayatımın en anlamlı anıydı. Çünkü hani bir şey olacağını düşünerek yapmadım. Hani sadece üzülüyordu. Üzülmesin diye söylemiştim. Hani bir şey yok diye söylemiştim. Ama benim şu an hayatımın en anlamlı anı yani."*

Grup üyelerinin kayıp deneyimlerine dair sosyal çevrenin etkisi ile bazı duygularını bastırdıkları ve aslında "özgürce davranmaya" ihtiyaçlarının olduğu görülmektedir. Konuya dair E1 ve E2'nin paylaşımları aşağıda sunulmuştur.

E1: "*Cenaze sürecinde ilk bi hafta geçmişti o süreçten sonra Artık kafamda bir ses şey diyordu. Yok gülmemelisin. Daha cenaze yeni. Gülmeye ihtiyacım var. Gerçekten bunu da biliyorum yani... Küçük bir çocuğun yere düşmesi ya da ne bileyim bir tane adamın yanlış yere oturması ne bilim herhangi bir şey yani insani olarak gülmek istiyorum. Ama kafamdan şöyle bir komut var. Daha cenaze yeni. Aradan bir ay geçiyor. Cenaze hala yeni. Aradan bir yıl geçiyor. O cenaze hala yeni. Ya aslında ben içimde öldürememişim babamı. Yani bunun farkındalığı o kadar acı ki... Sanki izliyormuş gibi oluyor yani. Gerçekten öyle bir süreç oluyor yani. Yani işte ben öldüm ve sen mutlu musun? gibi bir şey oluyor yani. Çok saçma evet ama yani bu süreç böyle ilerliyor birazcık*."

Grup Lideri: "*E1 paylaşırken gülümsediğini hissettim*."

E2: "*Aynısı ben de olmuştu ondan dolayı*."

Grup Lideri: "*Paylaşabilir misin*?"

E2: "*Cenazeden bir ay bir buçuk ay sonra bir köylü düğünü olmuştu. Oraya gitmiştik. Gider gitmez bana dediler "sakın oyun oynama, cenaze yeni." dediler ... sonra bir üç*

dört ay sonra bir daha düğün oldu Bir daha gittik gider gitmez "sakın oynamıyorsun, cenazen var, sen cenaze sahibisin sakın oynama" diye."

Grup Lideri: "*Onlar söylemeden önce, sen ne hissediyordun*?"

E2: "*Yok zaten oynamayacaktım da ben tek şeydi mesela . Düğün saatleri düğünün başında bekleriz yani selamlaşmak için. Ben zaten orayı gördüğümde dedim, tamam dedim. Herkesin babası, dedesi amcası yanında. Ben tek kaldım dedim. Ondan sonra amcam, dayım geldiği zaman dedim tam hani yanımda birisi oldu. O da gelir gelmez onu söyleyince, tamam bizim cenazemiz var, biz oynamayalım..."(*birinci düğünde oynama isteği olmamasına rağmen, 3-4 ay sonraki katıldığı düğündeki eğlenme isteğini anlatıyor.)

E2: "*Ya vardı. Çünkü hep çevremizdeki arkadaş grupları hep oynayarak gidiyordu. Şimdi bakıyorum ya tam diyorum bu cenaze hiç bitmicek mi? Yani onlara göre mi bitmicek? İçimde mi bitmedi? Ama ondan sonra yavaş yavaş dedim tamam ben bazı şeylerin farkındayım. Bana karışmayın ben yapabilirim diye düşündüm*."

Değerlendirme

Grup sürecinde katılımcıların konuşmaları, ses tonları, göz teması kurmaları gibi hususlara dikkat edilmesi grup dinamiklerini bakımından önem arz etmektedir. Ayrıca daha önce gerçekleştirilen yüz yüze görüşmeler ile de grup üyelerine ilişkin spesifik bilgiler elde edilmesi, grup içindeki paylaşımların teşvik edilmesi ya da edilmemesine dair grup liderine bir iç görü sunmuştur. Grup sürecinde bazen okuma metinlerinin açıklanması ve daha net anlaşılması için tekrar okunması gerekmiştir. Grup üyelerinin diğer oturumlara göre daha fazla katılım sergilediği ancak logoterapi bağlamında değinilen, hayatın anlamı ile ilişkili kavramların anlaşılması ve içselleştirilmesinin gelişim göstererek ilerlediği, her geçen grup oturumunda katılımcıların paylaşımlarına da yansımaktadır. Bununla birlikte bazı bireylerin kendi duygularını ifade etmekte zorlandığı konuları *"derin"* gibi kavramlarla isimlendirdikleri görülmüştür. Bu husus logoterapinin kavramsal çerçevesinin ve derin felsefi arka planının bir yansıması olup diğer oturumlarda bireyler tarafından daha net ve anlama vurgu yapan paylaşımlar artmıştır.

4.4.4. Dördüncü Grup Oturumu

Dördüncü grup oturumunda logoterapi bakış açısının, katılımcıların kendi deneyimleri üzerine düşünme imkanı tanıdığı görülmüştür. Ancak odaklanılan konuların katılımcıların içsel deneyimlerine dair farkındalık oluşturması zaman alabilmektedir. Örneğin grup sürecinde

paylaşım yapan bir grup üyesi, süreçte deneyimlediği bir farklılık ya da farkındalığı diğer oturuma kadar olgunlaştırabilmekte ve okunan metin perspektifinde, kendi hayatındaki anılara odaklanmaya devam edebilmektedir. Bu nedenle de grup üyelerinin bir önceki oturuma ilişkin geri bildirimlerinin alınması önemli görülmektedir. Aşağıda bir önceki oturuma ilişkin bazı katılımcıların paylaşımları sunulmuş olup bazı katılımcıların ise geri bildirim yapmadığı görülmüştür.

> *E1: "Geçmişle ilgili bir anı aklıma geldiğinde yani tam o anı oluyor ama farkında değildim bunu yaptığımın. Ya da bu soruları sorduğumu sadece onu yapmıştım ve tekrar düşündüğümde aklıma hep o geliyor. Yani o anı geliyor mesela benim abimin küçük bir kumar borcu falan olmuştu babamın vefatından sonra o dönemde onun ödeme yükümlülüğü bizim aileye geçmişti. Orada o soruları sormasam da onu ödeme yükümlülüğünü kendi üzerime almıştım mesela. Hani şimdi değilse ne zaman demiştim? Yani onu demişimdir illaki. Çünkü neden bunu yapayım ki? ben yapmasam kim yapacak ? Şimdi değilse ne zaman? Ne ben kimim? Yani orada ilk defa yani baba figürünün yerine geçmeye çalışmıştım herhalde. Çünkü bizim ailenin bir borcu olduğunda falan ya da bir şey olduğunda hani babam karşılardı otomatik olarak aklıma bir tek o anı geliyor benim. Yani düşünüyorum ama bu geliyor."*

> *K2: "Bazı anılarda insanların o anıya ulaşması zaman alır bence, yani derinlere ulaşması...giderek görüşmeler bilmiyorum. Benim için en azından öyle. Biraz zor geçiyor...sorgulama aşaması benim içsel dünyamda zor geçiyor...duygusal olarak zor yani... normal hayata dönmem biraz zaman alıyor o yüzden çok fazla zor geçiyor yani."*

> *K1: "Ben ben kimim diye sorunca normalde hani ebeveyn kaybı yaşayınca hani bir tek kendi başımıza geliyormuş gibi oluyor ilk zamanlar...Ben kimim? Ben sıradan bir insanım aslında. Çünkü başkalarının da başına gelebiliyor. Bu ebeveyn kaybı. o yüzden ben aslında normal bir insanım. Hani ilk zamanlar şey diye düşünüyorum. Sadece benim mi başıma geliyor. Hani Allah beni mi cezalandırıyor gibisinden. Ama buraya gelip düşününce aslında herkesin de başına gelebiliyor bu olay oldu. Ben kimim sürecinde bunu söyleyebilirim."*

Okuma metinleri aktarıldıktan sonra, grup üyelerine söz konusu paylaşımlar hakkında hissettikleri ve düşündükleri sorulmuştur. Okuma metnindeki perspektifi kullanarak yapılan geri bildirimlerin, katılımcıların kendi deneyimlerini ifade etmelerine imkan tanıdığı görülmüştür.

> K2*:"Ben genelde bir şeye kızgın olduğumda kırgın olduğumda yani bunu yaptığım için genelde yani aynada da başka birinin olduğunu düşündüğüm için bana neden bunu yaptın diye sorar. Ya da neden buna kırıldın? diye benim de hani şey mesela güveniyordum. Olmadı. O yüzden kırıldım. Ya da sinirlendim. Ya da bu işe çok*

güvenerek başladım. Ama sonunu bitiremedim. Yani mesela aynadaki bana ve şeyi soruyor mesela; hiç başlamasaydın ya da o işe başlamasaydın, o kişiyi tanımasaydın, o şehre gitmeseydin, ne değişirdi diye soruyor. Ben de sanırım hayatım o zaman şekillenmezdi. Hayatımın o dönüm noktaları oluşmazdı ve şu anki ben olmazdım diye cevap veriyorum."

E1: *"Aynayla yüzleşme (*benzer bir ifadeyi 5. Oturumda grup sürecini isimlendirmek için kullanmıştır.*) ya da ne bileyim işte kendi benliğimizle yüzleşme olayını ben daha çok kendi benliğimden kaçabilmek için yapıyorum. Yani eğer bir enstrüman çalıyorsam ya da ne bileyim orada kendime sorular soruyorsam aslında o bana sormadan önce ben ona soruyorum ki o bana sormasın diye. Hani çünkü biliyorum ne soracağını aslında. Biliyorum ya da yüzleşmişimdir ama tekrar yüzleşmek istemiyorum. Ya da bana göre cevabı yoktur aslında bunların. Yani bende biraz böyle oluyor. Hani ne zaman kıracaksın kabuğunu? Yani bu sorunun cevabı bende var ya da yok bilmiyorum. Ama bu bu soruya cevap vermek istiyorum diyor. Yani ona bile cevap vermek istemiyorum. Yani o vicdan kısmı o kadar tuhaf ki bende farklı yerlere de gidiyor hani... Kişi kendi özünden kaçmak ister ya bazı konularda çünkü özü ona gerçeği yansıtır."*

K3: *"Ya yoğunlaştığım şey ya da kaçtığım şey söyleyeyim. Hayatta iki pişmanlığım oldu bu yaşıma kadar. Sürekli onun sebebini soruyor (*Hayat*) ya da ben soruyorum bilmiyorum. Buna gerçekten güzel bir cevap veriyorum. İkna oluyorum yoga bittikten sonra (gülüyor) o da bitiyor yani. Tekrar aynı o pişmanlık içerde mesela."*

Değerlendirme

Grup sürecindeki paylaşımların, logoterapi ve maneviyat hakkında grup üyelerine okunan ve tartışılan hususların, grup üyeleri tarafından nasıl deneyimlendiğinin anlaşılması gerekmektedir. Bu amaçla grup sürecinde geri bildirimler alınmakla birlikte, grup üyeleri üzerinde sürecin nasıl bir etkisinin olduğunu anlamak önemlidir. Grup sürecinin haftada iki gün yapılması bireylerin bazı duygu ve düşünceleri daha yoğun yaşamasına neden olmaktadır. Bu husus grup süreci sonrasında katılımcılara sorulmuş ve bunun kendi gelişimleri açısından daha faydalı olduğunu anlaşılmıştır. Odaklanılan konuların anlaşılması ve katılımcı geri bildirimlerin daha sağlıklı bir şekilde alınması açısından, haftada iki oturum yapılmasının grup sürecine olumlu yansımalarının olduğu görülmektedir.

4.4.5. Beşinci Grup Oturumu

Beşinci grup oturumunda grup üyelerinin kendilerini daha fazla ifade edebildikleri görülmüştür. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini daha fazla paylaşabilmesi, grubun güvenli bir ortam olarak görülmesinin bir sonucudur. Söz konusu ihtiyacın Logoterapi bakış açısı ile yorumlanabilmesi için "*Kaybınızdan çıkardığınız ya da çıkarabileceğiniz olumlu anlamlar*

nelerdir?" şeklinde bir soru sorulmuştur. Geri bildirimler aşağıda sunulmuş olup "acıya dokunmamak" temasında da benzer paylaşımların grup sürecinden sonraki derinlemesine görüşmelerde ifade edildiği ve kendilerini ifade etmenin "acılarına dokunmanın" olumlu sonuçlarına dair paylaşımlarda bulunmuşlardır. Grup sürecinde ise yaşamdaki diğer sorunları daha basit görme, sosyal yaşamlarındaki yansımalarına vurgu ve ölüm farkındalığı ile ilişkili paylaşımda bulundukları görülmektedir.

K1: "*Bende de şöyle bir olumlu özellik oluştu, hayatı daha anlamlı bakma açısından. Ya örneğin annemle daha çok vakit geçiriyorum o anın kıymetini biliyorum fotoğraf çekilmeyi mesela çoğalttım. O anıları hani çünkü mesela babam hiç fotoğrafınız yok. Bir kere var o da hastane odasında mesela ben çok isterdim. Daha öncesinde de fotoğraflarınız olsun. Atıyorum bir piknikte ya da bir sinemada hani onlar olmadığı için şu anki hayatımda yani babamdan sonraki hayatımda daha çok anlamlandırıyorum. Yani daha çok sevdiklerimle vakit geçiriyorum. Onları ölümsüzleştiriyorum o anları. O yönden çok olumlu oldu. Bir de üzüldüğüm şeylerin sayısı azaldı, çünkü o acının derinliklerini gördükten sonra kendime dönüp sen bunlara mı üzülüyorsun dedim. Yani küçük olaylara artık üzülmemeye başladım. Bu da benim için olumlu bir özellik oldu."*

E2: *"Hocam bende pozitif olarak belki yani ölümün var olduğunu anlıyorum. O zamana kadar hiç ölüm veya yakınlarının bir ölüm olmadığı için ondan sonra gerçekten ölümün olduğunu anladım. Yani çok duymuştum ölümün var diye de yaşamadığımız için bilmediğimiz bir şeydi. Yani ben o zamana kadar hiç cenazeye katılmamış biriydim işte ondan sonra olunca ölümün var olduğunu anladım. O işte ölüm var, ona göre yaşamayı iyi anladım. Ona göre kimseyi kırmamayı ona göre yaşamayı."*

E3*: "Kendi başıma biraz daha güçlü durmayı öğrendim. Mesela olumlu tarafından eksik başlayarak. Hatta bayağı hiç görmeden başlayarak. ikincisi hayata daha bir şeyleri daha da erken öğrendim. Çok erken öğrendim. İyisiyle kötüsüyle yani çok çabuk deneyimledim çok küçük yaşta. Ben bunu olumlu olarak görüyorum belki Bir çocuk için erken deneyimlememek kötü de olabilir ama... Bana olumlu şeyler kattığına inanıyorum…Olumlu tarafından baktığım kısım şey diyorum bazen geçenlerde sorgulamıştım. Dedim şu an bir telefon gelse ve Allah korusun annemin böyle bir annemle ilgili kötü bir haber gelse şu an ne yaparım mesela? Onu düşünmüştüm mesela. Mesela telefonda bazen kim beni soruyor? Yani beni sadece benim nasıl olduğumu soran bir kişi var şu an hayatımda. O da annem. O giderse de şu an gelip otursam burada bomboş bir boşlukta gibi hissedeceğimi düşündüm o anda yani. Olacakların o kadar olumsuz taraflarını gördükten sonra şey dedim. Hani en azından Allah'a şükür annem var yani yanımda şimdiye kadar. O tarafından olumlu baktım."*

K3: "Staj yaptığım yerde öksüz yetim biri mi var hocam. Belki bu kaybı yaşamamış olsaydım daha farklı davranabilir miydim? Bilmiyorum. Ama bu kaybı yaşadığım için o çocuklara karşı ya da birilerine karşı empati kurarak yaklaşıyorum gerçekten. Ve

hissediyorum yani kendim yaşadığım için, bildiğim için onları anlamam ya da ne istediklerini kestirebilmem ya da nasıl yaklaşmam gerektiğini…Mesela kişiye şey direkt çocuğa ya da hani biz öksüz yetim biriminden geldik demiyoruz ya da arayınca öyle de demiyoruz. Ebeveyn kaybı yaşamış bunu ben de K6 aynı dili kullanıyoruz. Ama bir diğer arkadaşımız mesela ebeveyn kaybı yaşamamış direktmen şey diyor, öksüz yetim biriminden geldik. Hani böyle şey yapmıyor bunu söylesem üzülür mü? Ya da kırılır mı? Hani o şeyi onda görebiliyorum açıkçası"

Grup üyelerinin "*Bayan Kotek"* olarak isimlendiren okuma metnine verdikleri geri bildirimler aşağıda sunulmuştur.

E1: *"Onun(Frankl'ı kastediyor) da dediği yüzde yüz doğrudur. Benim de dediğim doğrudur. Çünkü kendi acılarımı da ben biliyorum. Bazılarının çıkması gerektiğini, bazılarının da çıkmaması gerektiğini de biliyorum."*

E1'e ait paylaşım, bireyin kendisinin de yüzleşmek istemediği ya da henüz hazır olmadığı deneyimleri olduğu fikrini besleyen bir paylaşım olarak da değerlendirilebilir. E1'in ilerleyen haftalarda ve grup süreci sonrasında gerçekleştirilen kişisel görüşmelerde bu anlamlar ile yüzleştiği ve gelişim katettiği görülmektedir. Söz konusu durumlar "acıya yaklaşmak, huzur bulmak ve aydınlanma cesareti" gibi temalarda da ifade edilmektedir.

K1:*"Bastırılmış duyguların ortaya çıkarılmasının daha iyi olduğunu mu düşünüyor acaba? Siz okurken aklıma direkt şu geldi. Örneğin beş sene önce ağlayıp kendimizi hırpaladığımız olayları bir süre sonra gülerek karşılayabiliyoruz. Hani ben nasıl buna üzülmüşüm diye. Çünkü o an üzülen de biziz beş sene sonra gülen de biziz yani bunu o anlamları katan aslında biziz yani direkt aklına bu geldi benim."*

E3: "*Ben de o an o hastanın yerinde düşündüm kendimi(*gülerek ifade ediyor*) Yani bir adam bana böyle cevap veriyor. Böyle giderken mutluyum böyle kendimce...git başımdan bunu mu söylüyorsun".*

Değerlendirme

Grup sürecinde okunan ve paylaşılan hususlar bazı oturumlarda "acının anlamı" odağına dair bireysel sorgulamaların daha yoğun yaşanmasına neden olmuştur. Bu husus grup üyeleri için gelişimine katkı sağlamıştır. Bu süreçte bireylerin paylaşımları bazen olumsuz bir anlama sahip gibi gözükse de aslında "ses tonu, beden dili ve diğer görüşme süreçleri dikkate alındığında bütüncül bir değerlendirme yapmanın daha sağlıklı olduğu görülmektedir. Bu süreçte E1'in olumsuz gibi görünen bir paylaşımda bulunsa da aslında diğer bir çok kod ve temada ifade edilen, olumlu bir sürece geçişe dair duygusal ve düşünsel süreci deneyimlediği görülmektedir.

K1: "*Bende hocam böyle hani çimlere uzanırsınız. Öyle bir dinginlik gelir ya. Böyle bir sakinlik oluştu. Hani biriyle yüzleşirsiniz. Üzerinizden böyle bir şey atarsınız. O şekilde hissediyorum şu an. Sakinleşmiş hissediyorum kısacası."*

Grup Lideri: *"Ama hala konuşmak istiyorsun gördüğüm kadarıyla."*

K1: *"(*Sesli bir biçimde gülerek*) Evet."ş*eklinde cevap vermiş hissettiği duyguların ses tonuna ve beden diline de yansıdığı gözlemlenmiştir.

E1: "*Yani ben daha çok farkındalık konusunda bir yorum yapabilirim. Hani benim endişem zaten belliydi aslında. Onu tekrar söylediğimde çünkü yani içimdeki şey ya da o anıyı hatırladığımda tekrar aynısı olacak mı? Çünkü birkaç kere bunu denemesi olmuştu ve iyi sonuçlar olmamıştı yani kendi açımdan. Bilmiyorum yansıması hala olur mu olmaz mı? O konuda biraz endişeliyim. Yani bugün biraz tedirgin geçti benim için yani. Gerçekten o öze inmeli miyim konusunda."*

E1, kendisini en fazla açan grup üyelerinden olmasına rağmen bazı sorgulamalarının hala devam ettiği, aslında grup sürecinde deneyimleri ile yüzleşmeye dair sorgulamalarını gerçekleştirdiği anlaşılmış. Diğer görüşmelerle de bu durum teyit edilmiş olup kişisel görüşmeler kısmında ilgili paylaşımlar daha detaylı bir biçimde paylaşılmıştır.

E3: *"Pozitif böyle olumlu taraflarından bakmak falan yani biraz daha iyi hissettiriyor, hissettirdi en azından. Dünden kalan böyle bir, bu bugün de tekrar bunun üstüne denk gelince bugün biraz daha iyi geçti ... ilk iki hafta böyle bir kendimi boşlukta buldum biraz ama şu an gayet iyiyim."*

E2: *"Şu hastanın söyledikleri (*Bayan Kotek isimli okuma metnini kastediyor*) çok aklımda kaldı. İşte geçmişte kazandığımız yaşadıklarımızı kimse silemeyecek."*

4.4.6. Altıncı Grup Oturumu

Grup sürecinde öz şefkatin ne olduğu ve öz şefkatle ilişkili kavramlar, yaşam deneyimlerindeki yansımalarına ilişkin kısa bilgilendirme yapılmıştır. İnsanın manevi boyutu, ruhsal ya da dini bir kavram olarak anlaşılmaması adına diğerkâmlık bağlamındaki örneklerle açıklanmıştır. "*Maneviyatınızı besleyen ve ben kimim sorusunun cevabı olan deneyimleriniz var mı?*" sorusuna verilen geri bildirimler aşağıda sunulmuş olup E1'in paylaşımı uzun bir yaşam deneyimi içerdiğinden şekil dışında ifade edilmiştir.

E1: "*Bizim var hocam...Benden de bir parça var... bizim eskiden halimiz vardı. Küçük bir haldi ama iyi getirisi oluyordu. Fena değildi orada o dönemlerde iyi kazananlar olarak mahallede milliyetçi düşünerek oradaki işte ihtiyaç sahibi çocukların işte evsizlerin ya da ne bileyim canı isteyenin diyelim aslında biz öyle demiştik, canı isteyen hani çorbasını, çayını içebilsin en azından... Ya biz çok kazanıyoruz ve bunun hesabını*

veremeyiz. Biz aynen böyle düşünmüştük. Yani nereye götüreceğiz bunu?... Ben yani bu tür şeylerden hani yani adalet eğer işin içine giriyorsa ya da bir şey için işin içine giriyorsa vicdanım rahat oluyorsa tamam diyorum.... Hocam o kadar değerli ki. Yani ihtiyacım olduğunda oraya gidip çorba içtim. Çok açtım ve param yoktu. Kendi inşa ettiğim yerde çorba içtim. Ve bunun mutluluğu o kadar güzel bir şey ki. Yani size anlatamam gerçekten. Çünkü onları daha iyi anlayabiliyorsunuz."

"*Ölümle/Kayıpla ilişkili olmayan ve acı olarak nitelendirdiğiniz bir deneyiminiz var mı?*" sorusuna verilen geri bildirimler aşağıda sunulmuştur. Bireylerin kayıpla ilişkili olarak acı olarak adlandırdıkları bir deneyim paylaşamadıkları ya doğrudan ebeveyn kaybı ile ya da kayba ilişkin bir anı bağlamında paylaşım yaptıkları dikkat çekmektedir.

E2: "Kardeşim Kur'an kursundaydı. Ona haber verme şeyi bana düştü rahmetli olmasını söyleme kişisi olarak ben gittim...Direk aklıma o geldi acı diyince."

Bu paylaşımdan sonra E2'ye paylaşılan acının kayıpla ilişkili olmaması gerektiği ifade edilmiştir. E2, sürece dair açıklama yapma ihtiyacı hissetmiş ve bu durum diğer grup üyelerinin de paylaşım yaparak kendi acılarını da kayıp perspektifinde ifade etmelerine neden olmuştur.

E2: "Çok etkileyen şeylerden bir tanesi bu vefattan belli bir süre sonra.

K1:"Beyin öyle bir kodlamış ki çıkmıyor ordan" şeklinde yorumlamıştır ve grup sürecinde gülüşmelere neden olmuştur. E1 bunun sebebine dair aşağıda yer alan paylaşımda bulunmuş ve kendi deneyimi aktarmıştır.

E1: "Neden biliyor musunuz? Aslında belki de bu acıyı almamı yüklemek istiyoruz. Belki de artık onun acı olmasını istememizdendir. Ya da ne bileyim kurtulmak istememizdendir. Orada şöyle bir şey olmuştu. Babam vefat ettikten bir süre sonra genellikle o elektrik faturalarını öderdi... Bize de üç ayda bir kere iki ayda bir gelir. Artık böyle şey oldu. Haciz, yani kesecekler falan, uyarı geldi. İşte biz de kağıdı alıp, aynen de böyle birbirimize baktık...Yani ilk defa biz ödeyeceğiz. Elektrik faturasını falan. Öyle güzel bir duygusal anımız olmuştu yani annemle. Ya bunu bilmiyorum, unutamıyorum yani."

E3: *"Beni çok fena sarsan bir böyle bir ağacı şeyim var. Hocam biz yani dört yetim olarak devam ettiğimiz zaman...bizi büyütürken evlendi. Kendi yuvasını kurmaya çalıştı ama hiçbir zaman bakmadı hocam. Yani bakamadı daha doğrusu. Çünkü önceliği bizdik. Çocukları oldu, eşi oldu. Sağ olsun bak ne işi, ne çocukları hiçbir zaman rahatsız olmadılar....ben lise sondaydım hocam. Bir ara şehirde karşılaştık hocam...ben on sekiz yaşıma gelmiştim o zaman...bunu kesin söylemem lazım...Akşama kadar hiçbir şey yemek yemezdi. Su bile içmezdi hocam (maddi yetersizlikten)... Akşama kadar her seferinde o kadar çok aç kaldığına şahit oldum ki. Gelir oturur benle bana bir yemek söyler... (*18 yaşından sonraki süreci anlatıyor*)Karşımda oturup bir tatlı yedi. O kadar*

çok zor, o kadar zoruma gitti ki, o kadar üzüldüm ki. Yani üstündeki yük bizmişiz gibi hissettim o zamana kadar... yani kendini düşünebiliyor artık...bendeki acısı her seferinde önüme gelir onu her gördüğümde o an gelir aklıma. Artık biz yokuz artık kendine bakabilecek yani...çok sert bir acı ifade ediyor bana."

Değerlendirme

Grup üyelerine sürecin kendilerine hissettirdikleri ve düşündürdüklerini iletmeleri adına "Bu *grup sürecinde konuştuklarımızın sizdeki yansıması neler oldu?"* şeklinde soru sorulmuş ve aşağıda sunulan geri bildirimler alınmıştır. Grup üyelerinin her geçen oturum daha da olumlu geri bildirim yaptıkları, sürece uyum sağlamanın yanı sıra diğer grup üyelerine katkı sundukları, kişisel anlamlarının da gelişmesi ve duygusal derinliklerine dair farkındalıklarını kısmen ifade edebildikleri görülmektedir.

K1: "*Ben de hiç gitmediğim derinliklere yani daha önceden cesaret edip de açamadığım derinliklere (*gülüyor*)gitmiş oldum kafamın içinde yani... Bilmiyorum çok değişik oldu yani kendimi şu anki garip (*sorulması üzerine herhangi bir pozitif ya da negatif bir şey hissetmediğini sadece garip hissettiğini iletmiştir*) hissediyorum... yani bir de burada paylaştığımız var bir de paylaşamadığımız kısım var arkada orası da çok fazla derinlikli. Biz sadece bir iki cümlesini söyleyebiliyoruz."*

E1: *"Bugün ilk defa kendimi daha fazla cesur hissettim. Çünkü bir sürü paylaşım yaptım. Normalde ben bu kadar paylaşım yapan bir insan da değilim."*

E3: *"Ben ne yaşamışım be kardeşim.* (Gülerek ifade etmiş olup bu durum grup üyelerinin de gülümsemesine neden olmuş grup içi iletişime olumlu katkı sunmuştur. Ayrıca ilk 3-4 oturumda kendisini açmakta zorlanan E3'ün grup sürecinde diğer bireylerle daha fazla etkileşime girdiği, sürece katkı sunduğu ve böylelikle uyum sağladığı görülmektedir.)

E2: *"İyi ki yapmışım dediğim şeyleri gördüm."*

4.4.7. Yedinci Grup Oturumu

Yedinci oturumda hem bir önceki oturuma dair paylaşımlar yapılmış hem de grup sürecinin katılımcılara olumlu katkılar sunduğu paylaşımlara daha fazla yansımıştır. "Acılara Tutunmak" isimli şarkının grup sürecinde E1 tarafından gitar eşliğinde söylenmiş olması grubun duygusal açıdan gelişimine katkı sunmuştur. Söz konusu hususlara dair paylaşımlar aşağıda sunulmuş olup ilk olarak kayıpla ilişkili olmayan ve "acı" olarak nitelendirilen deneyimlere dair geri bildirimlere yer verilmiştir.

E1: "Vefat haberini duyunca önce biraz şok geçirdim. Ondan sonra böyle normal kaldım yani. Hani normalde ben böyle şeyleri hani ciddi tepkiler de verebilirim... hani direkt aklıma şey gelmişti. Hemen cenaze işlemlerini falan halledeyim. Çünkü ailesinin ne durumda olduğunu biliyorum. Işte taziye evini ayarlamaya çalışayım. Yemekler nasıl gidecek?"

*E3: "Hocam benim ölüm konusunda bayağı böyle tepkisiz kalmama sebep oldu. Hiç böyle bende şey olmuyor. Çoğu yakın akrabam vefat ettiği zaman etrafımda insanlar ağlarken bende hiç o kötü yani kötü olmuyorum anlıyorum yani o durum bana normalmiş gibi gelmeye başlıyor...Ölüm felan bi kenara sürekli aklıma o geliyor bir iki gün boyunca, onlar aklımda kalıyor çocuklar küçükse eğer.(*Kendisinin küçük yaşta ebeveyn kaybını yaşamış olması benzer bir sürece şahit olduğunda daha fazla etkilenmesine neden olduğu anlaşılmaktadır.*)"*

K1: "Sizle ilk görüştüğümüzde şöyle bir cümle kullanmıştım. Ben artık başka hiçbir şeye üzülemiyorum...bir ay oldu vefat edeli(halası) ama ben hiçbir şey hissedemedim yani. Üzüldüm sadece normal bir üzüntüydü. Yani ilerisi olmuyor artık yani hiç kimsede olmuyor, ki çok da sevdiğim bir insandı...Bence hayat kalitesini de arttırıyor. Yani daha çok kıymetini biliyorsun hayatın."

Geri Bildirimler

Okuma metinleri ve grup içi sürecin değerlendirilmesi ile ilgili bireylerin paylaşımları aşağıda sunulmuştur.

E1: "*Yani bir şeyler çağrıştırdı. Direkt onu şey yapacağım, söyleyeceğim ki herkesin de başına gelmiştir. Şöyle bir şey oluyordu bende. İlk vefat zamanlarında rüyada falan göremiyorsun. (*K1, gülümseyerek evet şeklinde geri bildirimde bulunmuştur*.) Yani zorluyorsun kendini ama göremiyorsun. Ama belli bir süre sonra gördüğümde de bu sefer büyük aksilik çıkıyor. Ondan sonra bir şey oluyor, ya bir sinek ısırıyor, ya dışarıdan bir ses geliyor. Ya da annen uyandırıyordur. Bir şey oluyor yani. Uyanıyorsun. Sonra oradaki sesi kapatıyorsun. Yani annenin sesini kapatıyorsun. Ya da o dış etkenin sesini kapatıyorsun. Tekrar böyle kaldığın yerden devam etmeye çalışıyorsun ve onun verdiği haz yani şu ana kadar hiçbir şeyden almadım…"*

K1: "*Ben babam vefat edeli dört sene olacak nerdeyse sadece iki kere rüyamda gördüm. ilk senelerde hiç göremedim. Ve şu geçiyordu aklımdan Rabb'im ben üzülmeyeyim diye rüyalarımda göstermiyor."* ("Saplantı nevrozu" isimli okuma metninde ifade edilen düşünceye (İlahi bir ceza) atfen ancak olumlu bir yorumlama ile kendini ifade etmiştir.)

*E1: "Rahatladım ben. Yani gerçekten hakikaten sadece rahatladım... Son paylaşımım oldu beni rahatlatan. Yani mutlu oldum aslında...babamın ölmesi ile ilgili olan (*Babasının vefatı ile alakalı olarak kendisini geliştirmesi ile ilgili paylaşımına vurgu yapıyor*)... Çünkü buraya gelirken biraz yüklerle geliyorum. Yani ve bunları atınca rahatlıyorum burada."*

K3: "*Bir tane vaka okudunuz ya orada şey Tanrı veyahut bir şeyleri suçluyor ya. Ben yaşadığım bir takım ya bu ölüm olabilir başka şeylerde olabilir. Ben de kendimi çok suçladığımı fark ettim... atıyorum bir mutsuzluk ya da bir olay bir durum. Yani bunun sebebi benmişim gibi yani bunu şu an burada bilmiyorum. Burada mı fark ettim burada mı şey oldu. Yani bir bende bu bugün böyle bir şey oldu yani... Şu an böyle bir süreç başladı. Bu biraz daha devam eder yani. Bundan sonra bir kendimle konuşmaya aslında benim bir suçum yok(gülüyor) ya da benim bir şeyim yok falan... Biraz bir şey var aslında ya. Bir nasıl desem bir yola başladım gibi ama o yol nereye gider bilmiyorum, tamamlanmış bir süreç yok."*

K1: "*Yani bende de bugün böyle şey düşündüm, hissettim. Bir şeyleri erteliyormuşum gibi. Yani sürekli kendimi bir teselli buluyormuşum gibi hissettim o dizeler okunurken de. Hani her şeye işte bu sebepten ötürü, bu olmasa da olur... Aşırı şey düşündüm bugün sürekli beynimin içinde hani işte bahaneler varmış, ertelemeler varmış. Bilmiyorum onları düşündüm yani garip bir şekilde."*

"Acılara Tutunmak" isimli şarkı grup sürecinde E1 tarafından gitar eşliğinde söylenmiş ve bazı üyeler söylenen şarkıya dair yorum yapmamakla birlikte beden dilleri E1'e yönelik aşağıda yer alan paylaşımları ile olumlu geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Bu sürecin grubun iletişimini güçlendirdiği, şarkının seçimi ve yorumlanmasındaki verilen geri bildirimlerden anlaşılmaktadır.

*K1: "Güzel yerlere götürdü(*gülüyor*) yani beni."*

K3: "Ya hocam bir grup sürecinde mesela ilk başta hepimiz başladığımızda çoğu birbirini tanımıyordu ama şu an şeye kadar geldi. Yani E1 şarkı hani şarkı söyledi hani bir şeyler paylaştık."

E1: "Yani bizi birleştirebilecek bir şarkı olduğunu düşündüm...Yani öncesi vardı zaten şarkının... Yani çok bunaldığım zaman dinlediğim bir şarkıdır. Çalmayı sevdiğim bir şarkıdır."

Değerlendirme

Grup üyelerinin her geçen oturum etkileşime daha rahat girdiği, ilk oturumlarda belirtilen acıya dair paylaşımda bulunma ya da acı ile yüzleşme söylemlerinin önemli ölçüde farklılaşarak, acıda ve hayattaki deneyimlerde anlam bulmaya ilişkin sorgulamalar ya da paylaşımlara dönüştüğü görülmektedir. E1 tarafından gitar eşliğinde seslendirilen "Acılara Tutunmak" isimli şarkının grup üyeleri arasındaki bağların güçlenmesine son derece önemli katkılarının olduğu görülmektedir. Bu husus, katılımcıların paylaşım ya da etkileşim süreçlerine olumlu yansımıştır.

4.4.8. Sekizinci Grup Oturumu

Grup sürecinde iletilen "*Hayatınızda en derin anlam duygusu sağlayan deneyimler hangileridir*?" sorusuna katılımcıların verdiği geri bildirimler aşağıda sunulmuştur.

E1: "*Hem istemediğim yani bir bölüm hem de o zamanki koşulları mecburiyetten bıraktım. üniversiteyi bırakmak zorunda kalmam da yani iyi olmuş bir yandan diyorum yani çünkü farklı bir kapı açıldı…tekrar üniversite ortamında…Çünkü ben kopmuştum komple iş hayatına atılmıştım. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi gibi bazı ihtiyaçların yüzünden üsttekilere gelememiştim mesela...ailevi sorunlar yaşadığım durumlar, bir sürü çeşitli durum yaşadım."*

K3: "*Hastalık teşhisi konulduktan sonra aldığım her bir nefesin gerçekten bir önemi olduğunu öğrendim... daha ılımlı bir yapıya büründüm... hayatımın dönüm noktalarından biriydi."*

K1: "*Benim için de benden bir büyük olan ablamın evlenmesiydi. O evlendikten sonra çok değişik bir şekilde böyle hayatı tekrar başlıyormuş gibi hissettim. Gerçekten benim için bir dönüm noktasıydı diyebilirim. Çok zorlandım çünkü her şeyde. Çok alışmıştım. Çok da iyi bir ilişkimiz vardı. O yüzden ablamın evlenmesi diyorum...hayata böyle tekrardan başlıyormuş gibi hissettim. Hani çünkü ablam evlenmeden önce...hani onunla birlikte yapıyordum ama olmayınca böyle bir şey eksilmiş gibi oldu ve ben artık bir şeyleri yapmakta çok fazla zorlandım. Ve gerçekten benim için de çok zorlu bir süreçti. O yüzden de benim için anlamı çok büyük. Yani orada böyle düşe kalka tekrar kalktım diyebilirim ablam evlendikten sonra."*

"*Neyi miras bırakmak isterdiniz?*" sorusuna katılımcıların verdiği geri bildirimler aşağıda sunulmuştur.

K1: "Yani bir seçme şansımız olsaydı hani çocuğunuza hangi huyumuzu ya da hangi özelliğinizi bırakmak istersiniz diye ya ben merhametli olmalarını isterdim."

K3: "Böyle bir kitap tarzı ya da ne bilim yazı tarzında bir şey bırakmak isterim yani insanları yönlendirmede...öyle şey olabilir."

E2: "Miras olarak bir meyve ağaçlarla dolu bir tarla bırakmak isterdim. Öyle ortaya yani bir kişiye özel değil...görüp de alamayan olur. Ondan dolayı belki girsin alsın."

E1: "Herhalde yani ilk aldığım gitarı bırakmak isterdim. Ama böyle müziği falan kimse çalmasın ilk aldığım gitar benim için önemli çünkü bayram harçlıklarını da falan biriktirmiştim. Yani bayağı hatta şekerleri toplayıp satmıştım."

E3: "İlk düşündüğüm şey çocuklarıma bırakmak istemezdim. Onlar da sıfırdan başlasın. Yani ben sıfırdan daha kötü yerlerden başladım...Manevi olarak herhalde inancı yani böyle gerçekten... dine bakış açımı bırakmak isterdim."

"*Dünyadan gittiğinizde nasıl hatırlanmak istersiniz?"* sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda sunulmuştur.

*K2: "Ya mesela ben en iyi sevdiğim huyum gülerim, (*Gülerek anlatmaya devam ediyor*.) her şeye gülerim. Sebepli sebepsiz genelde insanlarla da böyle tanışırım... Böyle anılmak da isterim. Gelecek nesillere de bu şekilde hani eğer ileride çocuğum olsa benim gibi olsun. Böyle hani dalgaya alsın. Tabii üzüldüğüm noktalar da illa olacak."*

K3: "Sevgi dolu bir insan olarak hatırlanmak isterim."

E2: "Birisinin şunu demesini isterdim her aradığımızda geliyordu."

E1: "Gerçekten yani bunu düşünmedim. İnsanlar beni hatırlasın mı? Hatırlamasın noktasında da tereddütleri var. Şimdi şöyle benim aslında yaptığım kötü davranışları da hatırlasınlar. Hatırlasınlar ki bir gün kendileri de hata yaptıklarında eğer ben iyi bir insansam bak E1 bile hani yapabilirmiş. ...Yani ben de çünkü öyle ders alıyorum. Hani ben mesela onu hatırladığımda diyorum ki ya babam burada yanlış yapmış. Demek ki ben de yanlış yapabilirim çünkü insanım. İnsan olduğumu hatırlatıyor."

E3: "Şöyle anılmak isterdim. Kimseye hiçbir zaman muhtaç olmayan, hiçbir zaman kimseye minnet etmedi."

Değerlendirme

Grup üyelerine şimdi ve burada hissettiklerini aktararak grup sürecini değerlendirmeleri istenilmiştir. Bireylerin ilettiği cevaplar aşağıda sunulmuş olup grup üyelerinin ifadelerinden, kendilerine ve deneyimlerine dair yeni anlamlar keşfettikleri ve grup sürecinin manevi gelişim süreçlerine katkı sunduğu görülmektedir. Katılımcıların kendilerine dair paylaşım süreçlerinde ya da okuma metinlerine dair yorumları sonrasında, diğer grup üyelerinin kendilerini anlıyor olmalarının önemli ve olumlu anlamlar barındırdığını ifade etmişlerdir.

K3: "Daha önce kendime sorduğum soruların tekrar burada sorulması anlamlı oldu, daha hoş oldu. (Ayrıca E1'in grup ortamında güvende hissetmeye dair paylaşımına gülümseyerek ve beden dili ile onaylayıp "farklı bir ortam" şeklinde düşüncelerini ifade etmiştir.)"

E3: "Ya bir ödev yapmışım da ödevi bir an için durup (gülüyor) *oğlum doğru mu yapmışım diye bakıyorum ya."*

Katılımcıların duygusal deneyimlerini ve dönüm noktalarını paylaştığı, şeffaf ve açık geri bildirimler içeren dönütlerde bulunduğu görülmektedir. Katılımcılar soruları, hayatlarına anlam katan deneyimleri örneklendirerek cevaplamış, bu süreçte deneyimledikleri zorlukları ve kazanımları ifade etmişlerdir. Hastalık teşhisi, sevdiklerinin vefatı ya da diğer yaşam deneyimlerinde hayatın anlamına dair duygu ve düşünceleri tetiklemiştir. Paylaşımlarda zorlukların katılımcıların gelişimi için bir katalizöre dönüştüğü anlaşılmaktadır. Grup süreci, duygusal anlamda güvenilir bir ortam sunmuştur. Karşılıklı aktarımlar ile grup üyelerinin ilk oturumda dile getirdiği "paylaşmak ve anlamak" gibi amaçlara ulaşmada önemli bir gelişim gösterdiği görülmektedir.

4.4.9. Dokuzuncu Grup Oturumu

Bireylerin 8 oturum boyunca kullandığı ön plana çıkan bazı kavramlar ve paylaşımlar grup üyeleri ile paylaşılmıştır. Grup üyelerinin bu paylaşımlara jest ve mimikleri ile olumlu tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Grup üyeleri sürecin kendileri için "*yeni farkındalıklar kazanma"* ve "*yalnız olmadığını hissetme"* gibi anlamlarının olduğuna vurgu yapmışlardır. Bu süreçte grupla birlikte genel bir değerlendirme yapmak adına katılımcılara bazı sorular yöneltilmiştir.

"*8 oturumluk süreçte deneyimlediklerinizi, bir dizi filmde 8 bölüm olarak izleseydiniz ne düşünürdünüz? Ne hissederdiniz?*" sorusuna katılımcıların verdiği geri bildirimler aşağıda sunulmuştur.

> K1: "*Biraz düşünmek istedim yani. Ben muhtemelen çok etkilenirdim izlerken. Çünkü yapım gereği zaten çok etkilenen bir insanım. Her bölümde kendime bir pay çıkarırdım, bir ders çıkarırdım. Ve o sekiz ya da dokuz bölümlük dizinin sonunda da gerçekten güzel düşünceler elde etmiş olurdum"*
>
> *E1: "Ben ne zaman bir film izlemeye gitsem hep şey derim gerçek hayatta böyle olmuyor falan derdim(*Grup üyeleri arasında gülüşmelere neden olmuştur*)...Aynen bazı filmler vardır. Hani seyredersiniz ama hani gerçek hayatta böyle olmaz dersiniz ama oradaki ana karakterin kendi yerine kendinizi koyarsınız yani. Oradan bir karakter seçerdim ve muhtemelen yine burada oturan E1f olurdu. Kendimi yakın hissettiğim için o karakteri seçerdim. Ve kendimi onun gibi düşünmeye başlardım... herhalde bunu yapardım yani (*Gruptaki anlattığı yaşam deneyimleri ve paylaşımlarını kastediyor *)...Normalde de zaten bu felsefeyle izliyorum...kesinlikle böyle bir karakter seçerim."*
>
> *E3: "Güzel çekilmiş derdim, bayağı kaliteli bir film derdim...ne hissederdim kısmında pek şey yapamıyorum şu an yani herhalde filmlerde olan bir şeyleri yani yine senaryo*

güzel. Bu filmlerde olur iyi ki ben orada yokum... istenmesem de mecbur buradayım...Yani yaşanmışlıkları bunu buraya getirecek durumda olmak istemezdim...o film gerçek ama yapacak bir şey yok."

E2: "Ben orada olmak istemezdim...İyi ki de girmişim diyorum. Ama filmde izlemiş olsaydım belki de o acıyla yüzleşmemek için o odaya girmek istemezdim... Girdikten sonra iyi ki dedik...sekiz hafta değil, on, on iki hafta olsun derdim...İhtiyaç diyemem ama olduğu zaman çok iyi oluyor."

K3: "Muhakkak filmde kendime bir pay biçerim…ama şey, filmi izlemekten çok filmde oynamayı tercih ederdim."

K2: "Ben kesinlikle hayal kırıklığına uğrardım. Şu şekilde çok da ters bir şey yani. Ben de keşke burada yaşasaydım deyip hayal kırıklığı gerçekten böyle bir şey olsaydı da keşke ben de bunu deneyimleseydim diye hayal kırıklığına uğrardım yani. Öyle bir üzüntü olurdu. Bir de şey derdim. Keşke hani ben de olsaydım acaba bende nasıl bir değişim olurdu? Gözüyle bakardım... ben de orada olsaydım. Ve ben de acaba benim için nasıl bir değişim, nasıl bir olgunlaşma olurdu? Çünkü dediğim gibi bu kırılgan ve şey huyum beni çok hani hayatta çok sinirlendiren noktalardan biriydi. Ama daha da olgunlaştığım için artık daha da şeffaf gözle bakabiliyorum. Artık beni kıracak bir şey olmayacağını düşünüyorum o yüzden katılmak isterdim...ilk zamanlar işte hep anlatılanlarda mesela şunu hani K6'nın da dediği şimdi yok ama...ilk dediğinde bana şey anımsatmıştı keşke ben de bunu diyebilseydim. Ama onun yerine artık bu aldı. İyi ki şunları diyebilmişim. İyi ki bu şekilde davranmışım."

Grup üyelerinden E1'in "*Hala sizleri hayata bağlayan bir şey var mı?*" sorusuna verilen cevaplar aşağıda sunulmuştur. Verilen cevapların ebeveyn kaybının deneyimlenmesi ve sonrasındaki süreçlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

K2: "Bundan sonra yaşayacak olacağım güzel günler böyle mesela böyle deneyimler ve hayallerim kesinlikle."

E2:"Geride kalan ailem"

E3: "Bu zamana kadar yani yaşanmışlıklarım ve beni buraya kadar getiren insanlar."

K3: "Yani beni hayata bağlayan benim."

Grup üyeleri ilk 2-3 oturumda kendilerini ifade etmekte zorlanmış ya da ifade etmeyi tercih etmemiştir. İlerleyen oturumlarda ise okuma metinlerine yapılan yorumlar, kendi deneyimleri bağlamında paylaşım yapan katılımcıların teşviki ile daha fazla kendilerini açma eğilimi göstermişlerdir. Bu süreçte 5. oturum ve 9. Oturumda katılımcıların grubu kendi deneyimleri bağlamında isimlendirmeleri istenmiştir.

E3: "Gizli kasa açıldı. Herkesin merak ettiği, içindeki o kitlediği."

K3: "İlk çocuğumun(5. oturuma kadar olan grup süreci) adını yeniden acı diye açıklamıştım...yaşam ya da umut ya da yaşam da olabilir. Bir yerde yaşam varsa umut her zaman vardır bununla bağdaştırdım son oturumları...iki isim."

Değerlendirme

8 oturumluk grup sürecinin katılımcıların yeni anlamlar keşfetmesinde önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Duygu içerikli paylaşımlarla kendilerini ifade etmelerinin yanı sıra, grup bireyleri ile de etkileşime girerek, ebeveyn kaybı nedeniyle sosyal hayatta hissettikleri izole olma duygusunu aşmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır. Grup üyeleri, hem kendi deneyimlerini yansıtan perspektifleri paylaşmış hem de gruptaki üyelerin paylaşımlarından beslenerek sürece uyum sağlamıştır. Grup üyelerinin sergiledikleri empati temelli ve destekleyici geri bildirimlerin ve beden dilinin, katılımcıların duygusal yüklerini paylaşmalarını sağlayarak anlam dünyalarını desteklediği söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Ebeveyn kaybı yaşamış gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın nasıl bir rolünün olduğu, çalışmanın ana sorusu olarak belirlenmiştir. Ayrıca söz konusu fenomenler arasındaki etkileşimlerin anlaşılmasında, kaybın anlamının, maneviyatla, ölüme yüklenen anlamla, hayatın anlamı ve amacı ile nasıl bir etkileşim içinde olduğu çalışmanın tamamlayıcı soruları ile araştırılmıştır. Bu bağlamda yorumlayıcı fenomenolojik analiz perspektifinde, yaklaşık 8 aylık süreci içine alan bir çalışma takvimine göre araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu süreç 10 katılımcı ile gerçekleştirilen bir dizi görüşmeyi ve katılımcıların kayba, ölüme, hayata ve maneviyata yükledikleri anlamların logoterapi ve maneviyat perspektifinde keşfedilmesini amaçlayan, dokuz oturumluk grup çalışmasını içermektedir.

Bu çalışma, fenomenoloji deseni içinde önce betimleyici analiz ile verileri temalara ayırmış, ardından yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile bu temaların derinlemesine incelenmesini sağlamıştır. Derinlemesine görüşmeler ve grup sürecinden elde edilen veriler birbirinden bağımsız olarak kodlanmış, ancak fenomenolojik bütünlük açısından birlikte değerlendirilmiştir. Bu bölümde, ilk olarak derinlemesine görüşmelerin analizi sonucunda elde edilen "Anlam Haritası" metaforuna ait temalar ve daha sonra grup sürecinin analizi sonucunda elde edilen "Anlam Pusulası" metaforuna ait temalar literatür zemininde tartışılacaktır.

5.1. ANLAM HARİTASI METAFORUNA AİT TEMALARIN TARTIŞILMASI

Bu çalışma ebeveyn kaybı, ölüm, maneviyat, hayatın anlamı, hayatın amacı fenomenlerine yüklenen anlamları ve bu anlamların birbiri ile nasıl bir etkileşim içinde olduğunu yansıtmaktadır. Bu nedenle alt başlıklar, genellikle birkaç temanın ilişkisini yansıtacak biçimde sunulmuş ve bu anlayışla da literatür ile ilişkilendirilmiştir.

5.1.1. Maneviyat Perspektifinde Kaybın ve Hayatın Anlamı

Çalışmanın ana bağlamı, ebeveyn kaybı yaşamış gençlerin hayat anlamının ve amacının inşasında maneviyatın rolüdür. Bu nedenle ilk olarak bu odakta yer alan temalar açısından araştırma çıktıları tartışılacaktır. Çalışmada maneviyatın din ve din dışı olarak iki farklı

bağlamda vurgulandığı görülmektedir. Örneğin; din dışı maneviyat kaybedilen ebeveyn ile kurulan duygusal bağı, kişisel olarak bazı ilişkilere yüklenen anlamları ya da manevi değeri olan bazı nesneleri temsil edebilmektedir. Dini bir anlamın atfedildiği maneviyatta ise acizlik ve güçsüzlük sonucu daha güçlü bir varlığa yönelme söz konusudur. Ebeveyn kaybına yüklenen anlamın, dini inanç bağlamında yorumlanmasında bazen "isyan" içerikli paylaşımların da yer aldığı görülmüştür. Sonuç olarak, maneviyat kişiye özgü bir "anlam spektrumu" olarak kabul edilebilir. Bu bağlamda maneviyat, pozitif boyutların yanında negatif boyutları da barındırabilen duygu ve düşünce derinliğini kapsamaktadır. Weathers vd. (2016), maneviyatın kişinin kendisi ile ya da aşkın bir güç ile bağlantısı şeklinde açıklanabildiğini ifade etmektedir. Ayrıca maneviyat çok boyutlu ve kişiye özgü olarak nitelendirilmekte ve hayatın anlamı ile de ilişkilendirilmektedir. Ayrıca Apak ve Acar (2018); din ile maneviyatın ilişkisini açıklayan dört perspektif bulunduğunu ifade etmektedir. Bu bakış açıları maneviyat ve dinin aynı ya da ayrı olduğuna ilişkin görüşleri kapsamaktadır. Ayrıca maneviyatın ya da dinin daha geniş ve kapsayıcı olduğunu ifade eden söylemler de bulunmaktadır.

Maneviyat yukarıda da ifade edildiği üzere, nesnel bir olgu olmayıp öze ilişkin ve öznel bir boyutu ifade eden bir fenomendir. Bu nedenle bir inancı ya da bir herkes için geçerli olan bir anlamı temsil etmesinin ötesinde, kişiye özgü yorumlamaları barındırmakta, zaman içinde değişmekte ve gelişmektedir. Bu çalışmada maneviyatın ebeveyn kaybını anlamlandırmada önemli bir rolünün olduğu anlaşılmıştır. Maneviyatın kaybı anlamlandırmadaki rolü ise kişiye özgü anlamlar barındırmaktadır. Martins vd. (2024) de maneviyat ve yas üzerine yazılan nitel araştırmaların analizi sonucunda, maneviyatın yas sürecindeki ve sonucundaki rolünün önemine dikkat çekmektedir. Bu çalışmada da ebeveyn kaybı yaşamış gençlerin vefat eden ebeveynleri ile bağlarını devam ettirdikleri görülmüştür. Bağların devamı ise gençlerin manevi benliklerini şekillendirmekte olup bu durum hem bir güç hem de gelişimi engelleyici bir unsur olarak kendisini gösterebilmektedir. Bunun nedeni ise katılımcıların kabul ettikleri bazı değerleri yorumlama biçimleridir. Örneğin babasının rol ve sorumluluklarını yerine getirmek, benimsenen bir yaşam değeri olduğunda genç birey bazen "kendi değer sistemi" ile hareket edemediği için huzursuzluk yaşamaktadır. Bu nedenle de hayatı anlamlı kılabilmek adına ebeveyn kaybı sonrasında, kendisine "miras kalan" hayata uygun yaşamaya çalışabilmektedir. Bu deneyim bazen mutluluğu ertelemek ya da mutlu olmayı reddetmekle de sonuçlanabilmektedir. Bu kaybedilen ebeveynin yokluğunda, mutlu olmanın yanlış bir durum olduğu inancına dayanmaktadır. Bu nedenle de birey duygu ve düşüncelerini hayata özgür bir

biçimde yansıtmakta zorlanmaktadır. Mert ve Topal (2018) maneviyatın bilinçli yaşanmasını, duyguların ve düşüncelerin farkındalığı ile ilişkilendirmektedir. Bu çalışmada da kaybedilen ebeveynden sorgulanmadan alınan niteliklerin, kişinin kendi hayatına olumsuz yansımalarının olabildiği görülmüştür. Ayrıca vefat eden ebeveynin olumlu bir niteliğin de kayıp deneyimleyen birey tarafından benimsenmesi mümkündür. Örneğin; kaybedilen ebeveynin önemsediği "adalet" değeri birey tarafından manevi bir değer olarak daha fazla benimsenebilmektedir. Bazen de "baba" rolüne bürünmek, bireyin yüklenemeyeceği maddi ve manevi bir yükün altına girmesine neden olabilmektedir. Bu bağlam da kayıp hayatın anlamına ve amacına olumlu ya da olumsuz etki edebilmektedir. Burada temel unsur kayıp yaşayan bireyin "manevi mirası" nasıl anlamlandırdığı ile ilişkilidir. Angell, (1998) kaybın anlamının yeni yaşam senaryolarına dönüştüğünü, bu süreçte ise rollerin yeniden belirlendiğini beyan etmektedir. Bu nedenle kayba uyum sağlamak için eski alışkanlıkların terk edilmesi ya da yeni bağlantılar için çaba sarf edilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Bu çalışma sonucunda da kaybın roller üzerinde değişimlere neden olduğu ancak bazen bu rollerin aynen benimsenmesinin sorunlara neden olabildiği görülmüştür. Örneğin; "çalışkan olmak" gibi olumlu bir özellik, bireyin kendisine zara verecek derecede çalışmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda kayba uyum sağlamak, yeni bir hayatın planlanmasını gerektirse de kaybı deneyimleyen kişinin yaşam gerçekliğine ve potansiyeline uygun rolleri benimsemesi önemlidir. Bu önem, yaslı bireyin kendi manevi benliğini anlaması ve anlamlandırması ile ilişkilidir.

Kayıp öncesindeki ve sonrasındaki bazı deneyimler, vefat eden kişi ile manevi bağların devam etmesinde etkili olabilmektedir. Ebeveyn tarafından yapılan, hastalık öncesindeki veda konuşması, ailede sıkça vefat eden ebeveyne ait bir özelliğe vurgu yapılması gibi deneyimler bu hususa örnek teşkil etmektedir. Bu bağlamda vefat eden ebeveyn ile deneyimlenen ortak yaşam anıları önem arz etmektedir. Ebeveynin küçük yaşta kaybedilmesi gibi bir deneyimde ise hayatta kalan aile bireylerinin aktarımları önemli olmaktadır. Ancak vefat eden ebeveyn ile ortak yaşam deneyimlerinin olması, hayat anlamı ve amacını daha net bir şekilde etkilemektedir. Andrews ve Marotta (2005) da 4-9 yaş aralığında kayıp yaşamış çocukların manevi açıdan başa çıkma süreçlerini konu alan çalışmasında, çocukların ölümle ilgili derin anlama sahip olmadığını ve yaşadıkları deneyimi anlamlandırmada zorlandıklarını ifade etmiştir. Ayrıca çocuklar ölümün kesinliğini bilseler de ölümle daha önemli bir amaç arasında bağlantı kurmamış ve kendi kimlikleri üzerindeki etkilerini anlamamışlardır. Bu çalışmada da somut işlem döneminde kayıp yaşayan katılımcılardan benzer veriler elde edilmiş olup kayıp

ve kaybın kişisel etkileri üzerine daha derin düşünmeleri zamanla mümkün olmuştur. Diğer bir ifade ile gelişim dönemlerine göre kayıp tekrar yorumlanmakta ve birey için yeni anlamlar ifade etmektedir.

İnanç yoluyla ölen kişi ile bağların sağlıklı bir şekilde devam etmesinde, dini ritüellerle kaybın acısının hafifletilmesinin önemli olduğu anlaşılmıştır. Ahiret, cennet vb. inançlar aracılığıyla ebeveyn ile tekrar görüşebilme düşüncesi, maneviyatın dini bağlamını yansıtmaktadır. Ayrıca kayıp deneyiminin bir yansıması olarak, hayatın geçiciliği ve insanın sınırlı bir dünyada sınırsız isteklerinin olduğu fikri, daha çok idrak edilebilmektedir. Bu da hayatı, inançlar ile daha anlamlı kılmaya çalışmaya ve dünyadaki zorluklara uyum sağlamaya yardımcı olmaktadır. Ancak bu hususta bireyin kendi değer sistemi ile olan ilişkisi de önem arz etmektedir. Bu bağlamda inanç sisteminde ahiret ya da cennet gibi inançların olması kadar, bireyin bu hususlara yüklediği anlam da önem arz etmektedir. Hamilton vd., (2018), aile üyesinin vefatını deneyimlemiş 19 kişi ile yapılan çalışmada, sevilen insanın kaybının anlamlandırılmasında maneviyatın önemine değinmiştir. Söz konusu çalışmada "Ölüm sonrası hayata hazır olmak, Tanrı seni hazırlar ve bu süreçten geçirir, Onların anısını onurlandırmak için yaşıyorum, Tanrı'nın bilgeliği sonsuzdur." gibi temalara ulaşmıştır. Dolayısıyla maneviyat kişiye özgü olup bu anlamların, hayat anlamını ve amacını belirlemede önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Örneğin ahiret ve cennet gibi ölüm sonrası sürece vurgu yapan bilgiler, kayıp acısını dindirmediği gerekçesi ile birey tarafından daha az önemsenebilmektedir. Bu tür yorumlamaların kayıp ile yüzleşmekten kaçınan katılımcılarda daha yoğun olduğu görülmektedir. Dini inancın daha çok içselleştirilen bir değer olması sonucunda ise kayıp sürecinin daha kolay deneyimlendiği ifade edilebilir. Ancak sadece bu boyut ile kaybın anlamının anlaşılması mümkün olmayıp, psikososyal birçok faktör bu süreçte etkilidir. Ratcliffe ve Byrne (2022) de yas sürecindeki kederin çeşitliliğine, çok yönlülüğüne ve kırılganlığına dikkat çekmektedir. Bu bağlamda yasın sadece bireysel psikoloji ile ilişkili biçimde açıklanmasının mümkün olmadığına vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda yas, sosyal ve kültürel zeminlerde farklı derecedeki paylaşımlarla, etkileşimlerle inşa edilen bir süreci yansıtmaktadır. Bu çalışmada da kaybın etkisini daha yoğun hissettiren deneyimlerde (ekonomik sorunlar, yalnızlık hissi, eksiklik duygusu vb.) dini sorgulama, isyan vb. durumların yaşanabildiği ancak bu durumun, geçici bir duygu durumunu yansıttığı anlaşılmıştır. Kayıp anlamlı kılındıkça "İlahi otoriteye isyan" fikri azalmakta hatta "İlahi yakınlaşma" ile sonuçlanabilmektedir. Nitekim grup sürecinden sonra kaybında daha çok anlam bulduğunu

ifade eden katılımcıların, isyan vb. düşüncelerinin yeni anlamlar kazandığı görülmektedir. Benzer biçime Hamilton vd., (2018) ise yas sürecinde inançların sorgulanabildiğini ancak yine de ilahi kudrete bağlılığın devam ettiğini tespit etmiştir. Asgari ve Naghavi (2020) ise ebeveyn kaybı yaşayan bazı bireylerin, inançlarını kaybetmeye başladığı ve kayıp sonrasında dua etme nedenini sorguladığını beyan etmektedir.

Kaybın anlamlandırma sürecinde cenaze töreni, mezarlık ziyareti gibi ritüellere katılmanın ve ailenin yas tutma biçiminin, hem kaybedilen birey ile kurulan bağları hem de maneviyat ve din ile olan irtibatı etkileyebildiği görülmüştür. Kadim (2023) hususi durumlar dışında ve çocuğun yaşına da dikkat edilerek, mümkün olduğu ölçüde cenaze töreni hakkında bilgilendirilmesi ve çocuğun bu süreçten uzaklaştırılmaması önemlidir. Ayrıca bu çalışmada kaybı deneyimleyen çocuğun psikososyal gelişimine uygun olarak, okul vb. sosyal alanlarda da kayba uyum sürecine destek verilmesinin önemli olduğu anlaşılmıştır. Holmgren (2022), ev dışında geçirilen zamanın çocukların yas süreci açısından önemli olduğunu, bu süreçte çocukların yastan kaynaklanan olumsuzluklara ara verme imkanı bulduğunu ve okula dönüş aşamasının kayıp sonrası yaşanan değişimleri daha da derinleştirebileceğini iletmiştir. Kazemi vd. (2023) de baba kaybı yaşamış 13 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada "okul ile ilgili destek" şeklinde bir tema tespit etmiş ve yas sürecindeki önemine vurgu yapmıştır. Bu çalışmada da özellikle de öğretmenlerin sunduğu desteğin, kayıp süreci ile baş etmede önemli olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda okul sürecinde akran ilişkileri ve akran desteği de yas sürecinin sağlıklı bir biçimde deneyimlenmesinde önemli görülmektedir.

Çalışma bağlamında maneviyat, huzur kavramını ile ilişkili görülebilmekte huzur ise dua, Kur'an okuma vb. dini temellerle izah edilebilmektedir. Maneviyat bu bağlamda, aşkın bir varlık ile irtibatı vurgulamaktadır. Örneğin; maneviyata dair "*Namazı bile artık hissederek kılmaktır benim için*" söylemi aşkın bir güç irtibatı yansıtmaktadır. Ancak daha önemlisi dışsal bir kural ya da emrin, içselleştirilen bir sürece geçişini ifade etmektedir. Bu durum logoterapide vurgulanan, manevi-aşkın kavramı ile paralellik göstermekte olup böylelikle dini kurallar içsel manevi bir deneyime dönüşebilmektedir. Aksi halde "öz" ile ilişkilendirilmemiş bir anlamın maneviyat olarak isimlendirilmesi mümkün değildir. Albayrak (2015) da İslam dini açısından maneviyatın öz, dinin ise bu özü muhafaza eden form olduğunu vurgulamaktadır. Özün korunması için dinin vazgeçilmez olduğu beyan edilmiştir. Özellikle modern dünyada din ve maneviyat ayrı ve düşman kavram olarak takdim edilirken, İslam dininde maneviyat ve din,

beden ruh ilişkisine benzetilmekte, bu kavramların birbirini geliştirdiği ve zenginleştirdiği anlaşılmaktadır. Koening (2013) da maneviyatın daha çok kişisel ve öz tarafından belirlenen bir yapıda olduğunu dinin ise daha genel bir ortak payda, inanç ve ritüeller barındırdığını vurgulamaktadır.

Bu çalışmada ölüme ve kayba yüklenen anlamlarda, dini inancın oldukça etkili olabildiği de tespit edilmiştir. Bu bağlamda dini inancının kayıp acısını hafiflettiği, örneğin Kur'an surelerinden "Duha" suresinin kayıpla ilişkili vurgusunun bu bağlamda etkili olabildiği anlaşılmıştır. Naci (2021) de "*Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik"* isimli çalışmada; Kur'an-ı Kerim'in inanlar için terapötik bir boyutunun olduğunu, manevi danışmanlık bağlamında ve manevi destek açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duha suresi, Allah'ın Hz. Muhammed'i yalnız bırakmadığını ve O'na darılmadığını, (Duha, 93/3) öksüz ve yetim olmasına karşın Allah'ın O'nu himaye ettiğini ve bu bağlamda ilahi destek hususlarını vurgulamaktadır. Bu çalışmada da Kur'an ya da "Duha" suresi gibi kayba dair özel anlamlar barındıran ayetleri okumanın kişilere manevi ve psikolojik yönden destek sağladığı görülmüştür. Maraş ve Gençöz (2020) de çalışmasında bazı katılımcıların Kur'an okuduklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini, ölüm gerçekliği ile de hayatın sınırlılığını idrak etmenin kaybı kabullenmede kişiye yardımcı olabildiğini ifade etmektedir. Bireye holistik/bütüncül yaklaşmayı amaç edinen sosyal hizmette, manevi değerlendirme yöntem ve araçlarının kullanılması kaçınılmazdır. Bu açıdan manevi sorunları olan ve manevi ihtiyaçlarına yönelik hizmet talep eden bireylere yönelik maneviyat ve sosyal hizmeti entegre eden manevi sosyal hizmet sunmak, en doğru yaklaşım olacaktır. Nitekim Beki (2021) de bütüncül yaklaşımı benimseyen sosyal hizmet mesleğinin, danışanın talebi doğrultusunda maneviyatı sosyal hizmet müdahale sürecine entegre edebileceğini ifade etmektedir.

Ebeveyn kaybı yaşayan yetişkinlerin dini başa çıkmalarına ilişkin gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların tamamının (26 kişi), ebeveyn kaybı sonrasında hayatı anlamlandırma ve ölümü kabullenmeye ilişkin tek dayanak noktalarını dini inançları şeklinde açıkladığı görülmektedir. Katılımcılar travmatik yas tepkileri ya da acıya aşırı tepki geliştirmeme sebeplerini de dini inançları ile ilişkilendirmektedir (Işık, 2013). Bu çalışmada da ebeveyn kaybı ile ilişkili olarak dini inanç sisteminden destek alan ya da daha fazla dinin kayba getirdiği açıklamaları kabul ettiğini beyan eden bireylerin kayıp acısına daha dayanıklı hale

geldiği görülmektedir. Sonuç olarak maneviyat ebeveyn kaybı ile ilişkili olarak hayatın anlamını ve amacını biçimlendirmektedir. Ancak bu anlam, geniş bir yelpaze içinde, kişinin hayatının tüm yönleri ile ilişkili biçimde ve özgün bir biçimde inşa edilmektedir.

5.1.2. Ebeveyn Kaybının Anlamı

Bu çalışmada katılımcıların ebeveyn kaybını deneyimlediği yaşa göre kaybı anlamlandırdığı anlaşılmıştır. Ebeveynin kaybını anlamlandırabilmek için öncelikle ölüm gerçekliğinin anlaşılmasının önemli olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle ölüm ve sonrasının anlaşılması nispetinde kayıp anlamlı kılınabilmektedir. Joy vd. (2024) de kayıp deneyimi olan çocukların ölüm hakkında bilmek istediklerinin nitel yöntemle araştırılması sonucunda çocukların genellikle; ölümün anlamına, hayatın anlamına, kayba dayalı kederin anlamına ve ölüm sonrasına dair sorular sorduklarını iletmiştir. Farella Guzzo ve Gobbi (2023) ise kayıp deneyimi olan ergenlere dair yaptıkları literatür incelenmesinde, ergenlerin ölüme yönelik tepkilerinin, kayıp sonrası sosyal etkinin, vefat eden ebeveynle ilgili düşüncelerin ve kayıpla başa çıkma davranışlarının sıklıkla konu edinildiğini vurgulamaktadır. Görüldüğü üzere kayıp psikososyal gelişime paralel biçimde anlamlandırılmaktadır. Gelişim düzeyine göre duygusal ve davranışsal tepkiler verilebilmektedir.

Kessler (2024), "anlam bulma" kavramını yasın altıncı aşaması olarak ele almaktadır. Bu öneme rağmen, 20-40 yaş aralığında ve yaş ortalaması 26 olan baba kaybı deneyimlemiş 7 genç yetişkinle yapılan çalışmada, katılımcıların kayba dair düşünmemeye çalışma ve kayıpla yüzleşmeyi sağlayacak sosyal çevreden kaçınma davranışı sergiledikleri ifade edilmiştir. Katılımcıların çoğunun bu bilişsel kaçınma tepkisinden dolayı, kayıp acısını tam olarak hissedemedikleri anlaşılmaktadır (Maraş ve Gençöz, 2020). Bu çalışmada da sosyal çevrenin kayıpla yüzleşmede önemli olabildiği tespit edilmişir. Bu bağlamda özellilkle ailenin kayıp hakkında konuşmaktan çekinmesi, bireyin acı ile yüzleşmesini geciktirmektedir. Bu nedenle de kaybın kabullenilme süreci uzamaktadır.

Maraş ve Gençöz (2020), genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada ise babaya genellikle "koruyan, otorite, ekonomik destek sağlayıcı" gibi kavramların atfedildiğini ifade etmektedir. Bu çalışma sonucunda ise baba kaybının "*güç, dağ, sevgi* " gibi kavramlar kullanılarak tanımlandığı, bu kavramların seçilmesinde kaybedilen ebeveyn ile geçirilen zamanın da önemli olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca araştırmada kaybedilen ebeveynin cinsiyetinden ve kayıp

deneyimlenen yaştan bağımsız olarak, ebeveyn kaybının "*olgunlaşma*" kavramı ile açıklandığı görülmüştür. Benzer şekilde kayıp yaşayan bireylerin deneyimlerine yer veren başka bir çalışmada, ölümle başa çıkmanın ve ölümü anlamaya çalışmanın genç yaşta olgunlaşmaya neden olduğunu vurgulayan söylemler bulunmaktadır (Koblenz, 2016). Ayrıca yine bu çalışma sonuçların ile uyumlu biçimde, ebeveyn kaybından sonra çocukların yas tutma sırasında yeni şeyleri öğrenmesi ve yeni görevler üstlenmesi ile kendini güçlü ya da büyümüş hissedebileceği görülmüştür (Flahault, vd., 2018). Yelboğa (2023), ise yetişkin bireylerle yaptığı çalışmasında, kayıp deneyimi sonrasında ölümden yeni anlamlar çıkarıldığına, küçük şeylere eskisi kadar önem vermeme, bazı hususlarda daha bilinçli davranma gibi niteliklerin ortaya çıktığına vurgu yapmaktadır. Ayrıca aynı çalışmada "*daha olgun*" davranışların geliştiği, kayıp yaşayan bireyin yakınlarıyla kurulan bağa daha çok önem verildiği tespit edilmiştir.

Ebeveyn kaybı sonrasında, yaşamda pozitif biçimde ideallere sahip olmanın ve hedef belilemenin önemli olduğu anlaşılıştır. Örneğin bir katılımcı , "*Babam benim başarılı olmamı isterdi. O yüzden çok çalışmaya çalıştım...*" söylemi ile kayıp deneyiminin motivasyon duygusuna dönüşümünü ifade etmektedir (Maraş ve Gençöz, 2020). Bu çalışmada da gerçekleştirilen ya da gerçekleştirilmesi amaçlanan bazı amaçların, ebeveynler ile devam eden bağlar ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Ayrıca bu durumdan farklı olarak, olumlu ya da başarı olarak adlandırabilecek yaşam deneyimlerinden kaçınma davranışının geliştiği, "benim mutlu olmamam lazım" anlamına gelen paylaşımların yapıldığı hatta bazı katılımcıların bu nedenle, hayatınki tüm olumsuzlukları ebeveyn kaybı ile ilişkilendirdiği anlaşılmıştır. Yelboğa (2023), bu hususu "*Güçsüzleştirici Faktörler*" olarak temalaştırmıştır. Söz konusu çalışmada bir katılımcının bu hususa dair "*Sanki hani eğleniyormuşum, sanki hiçbir şey olmamış gibi hayatımda. Sanki şey, babanız ölmüş bunu nasıl yaparsınız kendi kendine. Birisinin görmesine de gerek yok hani. Kendi kendinize hani bu olmaz, hani zaten içinizden gelmiyor da hani. Olmazmış gibi de geliyor yani."* şeklinde duygusunu dile getirdiği beyan edilmektedir.

5.1.3. Ebeveyn Kaybı Perspektifinde Hayatın Anlamı ve Amacı

Çalışmada ebeveyn kaybı sonrasında daha yoğun olarak hissedilen ölüm düşüncesinin, hayat amacının netleşmesine katkı sunabildiği görülmektedir. Bu bağlamda hayatın sınırlılığı söyleminin ölüm farkındalığı ile daha iyi idrak edildiği ve deneyimlendiği görülmektedir. Bu söylemlerin grup sürecinden sonra "acı" bağlamından çıkarak "sorumluluk" temelli bir bakış açısına dönüştüğü görülmektedir.

Frankl (1969), karmaşık yas durumunun hayattaki yeni anlamı açığa çıkaran bir kriz olarak kabul edilebileceğini içeren varoluşçu görüşü savunmaktadır. Bu husus, kaçınılmaz insani bir durum olan yaslı bireyin anlamlandırma ihtiyacının gereksiz şekilde patolojik duruma getirilmesini engelleyecektir (akt. Zandvoort, 2012). Grup sürecinden sonra bastırılan ve "acı" ile ifade edilen hayat anlamının daha olumlu bir hal aldığı, duygusal bağ geliştirilen insanlara daha nitelikli zaman ayrıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca sahip olunan şeylerin daha değerli ve anlamlı görmeye başlandığı, katılımcıların paylaşımlarına da yansımıştır. Çalışma sonucunda ebeveyn kaybı deneyimleyen bireylerin ailelerine ayırdıkları vaktin arttığı ve aile bireylerinin hayatta gerçekleştirmek istediği bazı amaçlara destek verdikleri ifade edilmiş olup grup sürecinin mikro düzey yansımalarının yanı sıra aile ve yakın çevre düzeyinde de değişime neden olduğu anlaşılmıştır.

Hayat anlamının inşasında, kaybedilen ebeveynin sosyal yaşamının ve rollerinin etkili olduğu görülmüş ancak bu durumun yıpratıcı bir şekle dönüşebildiği anlaşılmıştır. Örneğin; mesai saatleri dışında da çalışma gibi kaybedilen ebeveynden örnek alınan ebeveynlik sorumlulukları dışında, akraba ilişkileri ve arkadaş ilişkileri gibi vefat eden ebeveynin sosyal yaşamında gerçekleştirdiği fiilleri de sahiplenme ya da çevresel söylemlerle sahiplenilmesi gerektiği düşüncesi gelişebilmektedir. Bu durumlar kayıp deneyimi sonrasında, devam eden bağlara ek olarak bireyselleşmesinin önünde engel teşkil etmekte ve özgür yaşam tercihleri yapmayı zorlaştırmakta, hatta bu rolleri yerine getirememek suçluluk duygusuna dönüşebilmektedir. Clarke (2008), ebeveyn kaybı deneyimlemiş gençlerle gerçekleştirdiği çalışmasında da ebeveyn kaybının etkilerini incelemiştir. "Duygusal Dengesizlik" alt temasında ebeveyn vefat etmeden önce yaşanan çatışmayla ya da daha fazla zaman geçirmemeyle açıklanan "suçluluk" hissi yer almaktadır.

Ebeveyn kaybını kabullenememenin de hayat anlam ve amacında belirleyici olduğu görülmektedir. Örneğin kayıp sonrası mutluluk arttıkça ileride daha fazla acı çekileceğine dair inanç gelişebilmekte ve hayat anlam ve amacı "*acı yaşamayayım*" söylemi ile inşa edilebilmektedir. Özellikle de ergenlik döneminde kaybın deneyimlenmesi, hayat anlam ve amacına yönelik algıda daha belirgin etkiler bırakabilmektedir. Fiş ve Berkem (2005), çocuk ve ergenlerde kaybın anlamlandırılmasının ve kabul edilmesinin, yetişkinlere göre daha zor olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada da bu verilerle uyumlu olarak, ergenlik dönemindeki kayıp

deneyiminin hayat amacını ve hayat anlamını daha olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu durum gelecek planlamasına dair düşüncelerde ve sorumluluk algısında olumsuzluklara neden olmakta ve elemsiz bir yaşam beklentisi içine girilmesi, hayatın gerçekliği ile yüzleşilmesini engellemektedir. Özellikle ölümcül bir hastalık sürecinde olan ebeveynle iletişimin devam etmesinin, kayıp sonrası süreçte de önemli olduğu görülmektedir. Kaybın kabullenilmesi ve hayat anlamına olan olumlu etkisinin artırılmasında, özellikle ebeveyninin hastalık sürecine şahit olan çocukların, hasta olan ebeveyn ile iletişim kurmasının önemi anlaşılmakta olup ani şekilde gerçekleşebilen kayıplarda ise(kalp krizi vb.) sağlıklı bağların varlığı ve kayıp öncesi deneyimlenen ilişkinin kalitesi daha da önem arz etmektedir. Çünkü bazı hastalıklar bir "vedalaşma" fırsatı sunabilmekte ancak ailelerin "çocuğun üzülmemesi telaşı", bu sürecin sağlıklı geçirilememesine neden olabilmektedir. Fu vd., (2023) da sosyal destek sistemlerinin kayıp öncesi sürece bilinçli olarak katılımının ve vefat sürecindeki ebeveyn ile iletişimin devam ettirilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca bu çalışmada, kaybedilen ebeveyn ile kurulan ilişkide yakın zamanda sarf edilen söylemlerin hayat amacını belirlemede oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda kariyer planlaması ya da ileriye dönük beklentilerde vefat eden ebeveynin söylemlerinden etkilenildiği görülmektedir. Bu husus kaybedilen ebeveynden doğrudan duyulmayan bir dilek, istek, plan olmasa da ilerleyen yıllarda aile içinde nadiren de olsa gerçekleşen paylaşımlarla dile getirilmekte ve kayıp yaşayan genç bu söylemler bağlamında hayat anlam ve amacını inşa edebilmektedir.

5.1.4. Kayıpla Yüzleşmek ve Kaybı Kabul Etmek

Bu çalışma sonucunda kişisel tercih ya da aile bireylerinin yönlendirmesi sonucunda, kaybedilen ebeveyn hakkında konuşmama davranışının gelişebildiği anlaşılmaktadır. Bu durum, kayıpla yüzleşmenin ve kaybı kabul etmenin önünde bir engel oluşturmaktadır. Bu bağlamda paylaşımların bastırılmış bir anıyı ifade ettiği ya da ebeveyn kaybı sonrasındaki sosyal çevrenin etkisini yansıttığı görülmektedir.

Kaybedilen ebeveyn ile hatıraların kayıpla yüzleşme ve kaybı kabul etmede önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Ayrıca kayıp sonrası süreçte, cenaze töreni ve defni gibi uygulamaların kaybı kabullenmeye yardımcı olabildiği görülmüştür. Ancak bu deneyimin birçok değişkenden etkilendiği anlaşılmıştır. Özellikle de kaybedilen yaş ve ebeveynin nasıl öldüğü, kaybın deneyimlendiği zamanda ebeveyn ile olan iletişim gibi birçok faktörün kayıpla yüzleşme ve kaybı kabul etmede önemli olduğu tespit edilmiştir. Bu süreçte sosyal çevre

tarafından duygusal boşalımın bilinçli ya da bilinçsizce bastırılması, bazen de ağlamama davranışının anormal bir tepki olarak dile getirilmesi, kayıp yaşayan bireyin kendi duygularını özgürce yaşamasını ve böylelikle de kayıp ile yüzleşmesini engelleyebilmektedir. Bu genellikle psikolojik olarak ağlamama davranışı şeklinde kendini gösteren, bazen de aile bireylerine destek olma anlamını barındıran "güçlüyüm" mesajını iletmek için başvurulan bir davranıştır. Halbuki duygusal açıdan rahatlama sağlanamaması acının yaşanmasını geciktirmekte, özellikle de kalabalık ortamlarda kültürel ritüeller nedeniyle uzun süre duyguların bastırılması uzayan bir yas sürecine dönüşmektedir. Maraş ve Gençöz (2020), "güçlü" ve "ayakta duran" rolünü yerine getirme ihtiyacı hisseden bireylerin, hayatta kalan ebeveynlerinin yoğun duygusal tepkilerinden dolayı annelerini "Zayıf" şeklinde imgelediğini belirtmektedir. Bu sebeple annelerini üzmemek adına da bu tür "güçlü kalma" davranışı sergileyebildikleri anlaşılmaktadır. Yelboğa (2023), kayıp yaşayan bir katılımcının acısını bastırarak güçlü durmaya çabaladığını iletmiş olup söz konusu katılımcı "*…bu duyguyu bastırmaya çalışmak beni biraz daha doğrusu fazlaca zorlamış olabilir. Yani çok üzgünsünüz, bu üzgünlüğünüzü gösteremiyorsunuz…"* şeklindeki acı duygusunu bastırmak zorunda kaldığını ifade etmiştir. Ayrıca sosyal çevrenin bireylerin duygularını özgürce yaşamada engel teşkil etmesinin yanında, bazı zamanlarda insanların duygusunu dışa vuramayan bireyin üzülmediğine yönelik ön yargı geliştirebildiği anlaşılmıştır.

Aile içerisinde, vefat eden ebeveyn hakkında konuşulmasının engellenmesi farklı dışa vurum davranışlarının gelişmesine neden olabilir. Bu nedenle ebeveyn kaybı yaşayan çocuğun, ölüme neden olma ya da ölümü engelleyememe gibi düşünceler sonucunda, suçluluk duygusunu yaşaması muhtemeldir (Raveis vd., 1999). Bulgular çocukların sevilen kişinin kaybını kendileri ile ilişkilendirmeye çalıştığını ve sevdikleri kişinin ölümüne dair sorumluluk hissettiğini göstermektedir (Joy vd., 2024). Bu çalışma sonucunda da kayba yüklenen anlamın inşasında, suçluluk duygusunun gelişebildiği, bunun kaybı kabullenme ya da acı ile yüzleşmede engele dönüşebildiği anlaşılmıştır. Ayrıca çocuklarda kayıp sürecinde diğer çocukların da ebeveynlerinin ölmesini isteme ve bunun için yaratıcıya dua etme davranışları gelişebilmektedir. Bu bağlamda pedagojik bir bakış açısı kullanılarak gerçekleştirilecek müdahalelerin önemi daha net ortaya çıkmaktadır. Yıldırım (2021) da çocuk ve gençlerin olumsuz yaşam deneyimlerinde öfke, umutsuzluk, kaygı ve suçluluk gibi duygular geliştirebildiği bilinmektedir. Macy(2013), palyatif tıp bağlamında ebeveynlerin hastalıklarının çocuklara izah edilmesi gerektiğini, kendisinin de anne kaybından sonra uzun süre anlam inşa

etmeye çalıştığını ve kayıptan sonraki hayata çocukların hazırlanmasının önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. Ayrıca bu süreçte korku, kafa karışıklığı, öfke ve utanç gibi duyguları deneyimlediğini aktarmaktadır. Bu bağlamda Alvis vd. (2023) de çocukluk dönemindeki yasın, işlevselliği zamanla engelleyebilecek olmasına rağmen, günümüzde çocukluk yası konusunda yapılan boylamsal araştırma çalışmalarının oldukça az olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle de kayıp deneyimi yaşamış çocukların ya da çocukluk evresinde kaybı deneyimlemiş yetişkinlerin kayıp deneyimlerinin araştırılması önem arz etmektedir. Özellikle de doğrudan katılımcı ifadelerinin yer aldığı çalışmaların, kuramsal bilginin ve uygulama bilgisinin gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ebeveyn kaybı deneyimlemiş üniversiteli gençlerle yapılan çalışmada babası vefat eden 9 katılımcının da karşı cins ile bazı sorunlar yaşadıkları anlaşılmıştır. Söz konusu katılımcılardan birinin ise kendisine ilgi gösteren bir erkekten özlediği ve beklediği baba şefkatini görmek istediği ve bu durumun sonradan farkına vardığını aktarılmaktadır (Genç, 2019). Bu çalışmada da "baba" yokluğunun doldurması için hayatın farklı zamanlarında arayışlar gelişebildiği (Aşk ilişkisinde yaşça büyük bir kişinin erkek arkadaş seçilmesi, yakın çevreden "baba" rolünü üstelenmesine dair beklenti vb.) ve bu yolla da baba boşluğunun doldurulmaya çalışıldığı görülmüştür.

Özlemek aslında yas tutmak demek olup, ebeveyn kaybı yaşayan tüm çocuklar bunu "boşluk" hissi ile açıklamıştır (Flahault, vd., 2018). Bu çalışmada da ebeveyni hatırlayamayacak kadar erken yaşta kaybetmenin "*boşluk*" hissi şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Bu durum kaybedilen ebeveynin mezarına gitmek istememe gibi sonuçlar da doğurabilmekte olup vefat eden ebeveyn ile kurulan bağda, hayatta kalan ebeveyn ile devam eden bağların da etkili olduğu anlaşılmıştır. Aile bağları ve hayatta kalan ebeveyn ile ilişkilerin olumlu bir şekilde seyretmesinin, kaybedilen ebeveyn ile bağları da şekillendirdiği, bunun da bazı ritüellerle (mezarlık ziyareti vb.) kendisini gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda kayba yüklenen anlam belirsizlikten anlamlılığa doğru geliştikçe, kaybedilen kişi ve hayatta kalan aile bireyleri ile duygusal bağ da gelişmektedir. Daha önce ifade edilen kaybedilen kişinin rollerinin benimsenmesinin de iki ana nedeninden birisinin, hayatta kalanlarla devam eden bağları olduğu söylenebilir. Diğer ana neden ise kaybedilen kişi ile doğrudan kurulan bağ ile benimsenen rollerdir. (Mahat-Shamir ve Pitcho-prelorentzos, 2020), doğum öncesi baba kaybı yaşayan bireylerin ifadelerinden elde edilen veriler ışığında, kayıp anlamını inşa sürecinde 3 tema

belirlenmiştir. Bu temalardan biri "belirsiz kayıp" şeklinde ifade edilmiştir. Bu çalışmada da kaybın belirsizlikten çıkmasının, kaybedilen birey ya da hayatta kalanlar ile kurulan bağların niteliği ile ilişkili olduğu görülmektedir.

5.1.5. Kaybın Anlamından Ölümün Anlamına

Kaybedilen ebeveyn hakkında ailelerin konuşmaktan kaçındığı, bu kaçınma sonucunda da kaybın anlamlandırılmasının uzayabildiği görülmektedir. Anlamlandırma sürecinin uzaması sonucunda ise ölüm gerçekliği ile yüzleşmeyi ertelemek anlamına gelmektedir. Ebeveyn kaybını gelişimsel olarak anlayacak yaşta olmak, ileride ölümü daha erken yaşta sorgulama ile sonuçlanabilmektedir. Ancak ölümü anlayamayacak yaşta ebeveynin kaybedilmesi, ölümden ziyade yokluğun sorgulanmasına yol açmaktadır. Bu nedenle erken yaşta kayıp deneyimi yaşamış katılımcılar, ölümün anlamını farklı kayıp deneyimleri ile anlamlandırılmaktadır. Bu süreç nasıl deneyimlenirse deneyimlensin, ebeveyn kaybı sonrasında "Neden?" sorusunun kayıp deneyimi ile ilişkili olarak sorulduğu görülmektedir. Ölüm bu bağlamda "Neden benim başıma geldi?" gibi bir anlamı barındırmanın yanı sıra ölümün yaşlılık ile ilişkilendirildiği, bu nedenle de genç yaşta kaybedilen ebeveynlerin daha derin sorgulamalar içerebildiği anlaşılmıştır. *Bu nedenle "Neden ben? Neden benim annem? Neden benim babam?" "Neden hayatta kalalım? Neden acı çekiyoruz? Neden yaşamaya devam edelim? Her halükarda öleceksek hayatın bir değeri var mı*?" gibi sorular (Türker ve Yüce, 2020; Guttmann, 2008), kayıp deneyimleyen bireyin zihnini meşgul edebilmektedir. Genç (2019) de ebeveyn kaybı deneyimleyen bireylerin, "Neden?" sorusu ile isyan davranışı sergilediklerini, bu nedenle kendilerini Allah'a uzak hissettiklerini beyan etmiştir. Ancak sonraki süreçte Peygamberin de ebeveynlerini kaybettiği, çevresi tarafından kendilerine ifade edilmiş ve dini inançları ile süreci anlamlandırdıklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde bu çalışmada da "Neden? sorusunun sorulduğu ve bazen "isyan" söylemine dönüşebildiği, ancak isyan fikrinin zamanla dini inançla anlamlandırılabildiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda İslam inancının, Peygamberin annesini ve babasını küçük yaşta kaybetmiş olmasının ve bu durumla ilişkili ayetlerin kayıp sürecindeki anlamlara etki edebildiği görülmüştür.

Literatürde genellikle çocukların ölümün gerçek anlamını 7-10 yaşları arasında anladığı bilinmektedir. Ayrıca örneklemde yer alan çocuklardan 7 yaşında olanların tamamının bu anlamı inşa edemediği ancak 11 yaş grubundaki çocukların ise tamamının ölümün gerçek anlamını idrak edebildiği tespit edilmiştir (Koytak, 2008). Ölümü anlamlandıracak yaşta

olmamak kaybedilen ebeveynin döneceğine dair beklentileri de beraberinde getirmektedir. Bazen bu düşüncenin ilerleyen yıllarda da tekrarlamasının, kaybı kabullenememe ile bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Kabul sürecinde ise dini inancın önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Ancak bu husus bir kural olarak dinin kabul edilmesinden ziyade kişinin maneviyatında bu değeri içselleştirmesi ile ilgilidir. Ölümün anlamlandırılmasında ölüm ve sonrasına dair açıklamalar barındırması nedeniyle din oldukça önemli bir işlevselliğe sahiptir.

Ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin hayatta kalan annesinin ya da babasının da ölebileceğinden endişelendiği dikkat çekmektedir (Genç, 2019). Clarke (2008), ebeveyn kaybının gençlerde korku hissi oluşturabileceğini vurgulamaktadır. Korku duygusunun özellikle kardeşi olmayan çocuklarda belirgin olduğunu ifade etmiştir. Ayıca bu korku hayattaki ebeveynin ölmesini ve yalnızlık korkusunu içermektedir.Bu çalışmada ise gelişimsel açıdan kaybı anlayacak yaşta deneyimleyen katılımcıların, kendi ölümlerini daha faz sorgulayabildikleri görülmüştür. Ayrıca "Anneme/Babama kim bakacak*?"* ya da "O da ölürse ben ne yaparım" gibi hayatta kalan ebeveyn odağında gelişen sorgulamalar ortaya çıkmaktadır. Bu sorumluluk manevi bir yüke dönüşebilmekte ve böylece hayatın her anında ortaya çıkabilecek bir kaygıyı besleyebilmektedir. Ayrıca hayatta kalan ebeveyn ile kurulan duygusal bağın ve birlikte geçilen zamanın da, kayıp sonrasındaki kaygıların şekillenmesinde etkili olduğu anlaşılmaktadır.

5.1.6. Kaybın Anlamı ve Sosyoekonomik Boyut

Bu çalışmada, kayıp sürecinde ailenin ve sosyoekonomik şartların etkili olduğu anlaşılmıştır. Kültürel kodlar ve ailenin hayata bakış açısı bu süreçte belirleyici niteliktedir. Ayrıca aile bireylerinin dışındaki yakın akraba çevresinden, ebeveyn kaybı sonrasında destek alınması, kayıp sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmede önemli bir rol üstlenmektedir. Kaybedilen kişinin baba olması durumunda, ailesinin ekonomik ihtiyaçlarını karşılamada erkek çocuğu sorumlu tutulmakta olsa da benzer süreçleri deneyimleyen kız çocuklarına bu sorumluluğun yüklenmediği tespit edilmiştir. Bu sorumluluk kültürel kodların ve değerlerin etkisi ile genellikle erkek çocuk tarafından üstlenilmektedir.

Çalışma sonucunda, kayıp sonrasında aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde değişimler yaşandığı anlaşılmıştır. Bu değişimlerle bağlantılı olarak da hayata yüklenen anlamın ve dolayısıyla da hayat amacının kayıp ile ilişkili bir çerçevede etkilendiği görülmektedir. Yelboğa (2023), katılımcıların yasın çok boyutlu etkilerini, kişisel özellikler, kayıp yaşayan kişinin sahip

olduğu kaynaklar, sosyal destek sistemleri ve inanç durumu bağlamında anlamlandırdığını dile getirmiştir. Bireyler kayıp sürecinde fiziksel, bilişsel, davranışsal, psikososyal ve ekonomik açıdan olumsuz etkilenebilmektedir. Ayrıca kaybedilen kişi ile iyi bir şekilde yaşanılan hayatın, olumlu anılara sahip olmanın ve güçlü bağların ölüm ile sonlaması sonrasında, geride kalan bireylerin boşluğa sürüklediğini iletmektedir. Çalışmamızda bu boşluğu hissetmenin aile ilişkilerine ve yakın çevre ile geçilen "huzurlu" zamanlara daha fazla önem verme şeklinde ortaya çıktığı ve aile birlikteliğinin vurgulandığı anlaşılmaktadır. Ek olarak kaybedilen ebeveynin rol ve sorumluluklarının yerine getirilmesi hayat amacı olarak görülebilmektedir. Hayat amacı içerisinde eş, hayatta olan ebeveyn, abi, abla gibi yakın duygusal bağ kurulabilen bireylerle birlikteliğe vurgu yapıldığı ve bu bağlamda değişen aile yapısının tekrar onarılmasına çalışıldığı söylenebilir. Bu sonuçlara benzer biçimde, Işık (2013) da yaptığı çalışmada bazı katılımcıların, anne kaybından sonra "huzur" kavramına vurgu yaptığını iletmiştir. Ayrıca hayatta kalan ebeveynin evlenmesi durumunda ise ailede rahat bir ortamın olmaması ihtimaline vurgu yapıldığı dile getirilmiştir.

Ekonomik ve sosyal destek sistemlerinin varlığı, kayıptan kaynaklı olumsuzlukların acısını dindirmeye yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda sosyal destek sistemlerinin ve sosyal destek algısının önemi ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda kayıp deneyiminin çok boyutlu ve derinlemesine anlaşılması gereken bir fenomen olduğu söylenebilir. Fu ve vd. (2023), ebeveyn kaybı deneyimleyen ergenlerin tepkilerinin çeşitliliğini, yas sürecinin benzersizliği ile açıklamaktadır. Yas sürecinde farklı deneyimlerin olabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca yas sürecinin benzersizliğinden dolayı, danışmanlık içeren müdahalelerin de bu farklılığa uygun bir anlayış benimsemesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada ise yaşam deneyimlerinin ve sosyal çevrenin de kaybı anlamlandırmada, hayat anlamını inşa etmede önemli etkilerinin olduğu anlaşılmıştır. Diğer insanların ebeveynleri ile iletişim kurmasına şahit olmak, psikolojik olarak ebeveyn yokluğunu daha derinden hissettirmektedir.

Ebeveyn kaybı yaşayan çocuğun, hayatta kalan ebeveyni ile rahatlıkla duygularını paylaşabileceği algısı, yas sonucundaki riskleri azaltmaktadır. Ebeveynler bazı konularda doğrudan ya da dolaylı biçimde iletişim kurmayı engelleyebilmektedir. Ebeveynlerin, kayba ilişkin söylemlerin açık bir biçimde paylaşılmasını engellemesi, çocuğun kaybı inkar etmesine ve kaybın kesinliğinden uzaklaşmasına neden olabilir (Raveis vd., 1999). Çalışmamızda ise ebeveyn kaybının deneyimlenme yaşından bağımsız olarak, bireyin davranışının sosyokültürel yapı tarafından şekillendirildiği görülmektedir. Bu etkilenme genellikle duyguların sosyal

çevrenin kontrolünde yaşanması ya da bireyin davranışlarını çevreden gelen tepkilerle değiştirmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır.

5.2. ANLAM PUSULASI METAFORUNA AİT TEMALARIN TARTIŞILMASI

Bu çalışmada odaklanılan ebeveyn kaybı, maneviyat ve hayatın anlamı gibi fenomenler katılımcılar için derin anlamlar barındırmaktadır. Bu nedenle ifade edilen anlamların daha net anlaşılması ve katılımcılar tarafından daha derin anlamların keşfedilmesi önem kazanmaktadır. Bu önemden dolayı varoluşçu kuramdan beslenen logoterapi bakış açısından istifade edilmiştir. Bu bağlamda grup çalışması sürecinde, derlenen okuma metinleri ile düşünce ve duyguların paylaşılması teşvik edilmiştir. Ayrıca maneviyata duyarlı bakış açısı gereği, literatürde yer alan manevi değerlendirme soruları grup sürecinde kullanılmıştır. Grubun dinamik yapısının karşılıklı etkileşimler yoluyla, grup üyelerine fayda sağladığı görülmüştür. Bu bölümde, katılımcıların grup sürecindeki deneyimlerini ifade eden ve "Anlam Pusulası" metaforu olarak isimlendirilen 8 tema literatür ile ilişkilendirilerek sunulmuştur. Temalar, grup sürecindeki gelişim aşamaları ve karşılıklı ilişkileri bakımından üç kısımda sunulacaktır.

Grup süreci dokuz oturumdan oluşmakla birlikte hayatın anlamı ve maneviyat yönelimli grup çalışmasında logoterapi bakış açısı kullanılarak, bireylerin kendi deneyimlerine dair anlamları keşfetmeleri teşvik edilmiştir. Çolak (2020), varoluşçu temeller üzerine inşa edilmiş sosyal grup çalışmasının farkındalık sağlamak, bilinç oluşturmak ve bireyin düşüncelerinde dönüşüm sağlamakla ilgili işlevselliklerinin olduğunu vurgulamaktadır. Grup çalışması, hayatın anlamı ve maneviyat odağında planlanmıştır Bu husus grup üyelerine yüz yüze görüşmelerde ifade edilmiştir. Ancak odaklanılan fenomenin ebeveyn kaybı olması, bireylerin farklı amaç ve motivasyonla da gruba devam etmesine neden olmuştur. Bazı grup üyeleri ilk oturumdan itibaren kendisinin ve diğer grup üyelerinin kayıp deneyimini anlama amacıyla katıldığını iletmiştir. Kendisinin ve diğer grup üyelerinin deneyimlerini anlamak istediğini ileten, ancak ilerleyen oturumlarda grup sürecinden ayrılan katılımcılar da olmuştur. Bu bağlamda gruptan ayrılan katılımcılarla, ayrılma sebepleri ve bu süreçteki ihtiyaçları hakkında görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Grup süreci kayıp ya da yas grubu olarak tasarlanmamasına rağmen, grup üyelerinin kayıplarına dair anlamlardan bahsettikleri gözlemlenmiştir. Nitel çalışmalar süreç içerisinde meydana gelen değişimler konusunda esnek olduğundan, grup planlaması katılımcıların

paylaşımları dikkate alınarak güncellenmiştir. Bu aşamadan sonra da grubun geri bildirimleri bağlamında, planlamada gerekli görülen güncellemeler yapılarak grup süreci devam ettirilmiştir. Bu nedenle grup süreci, katılımcıların kayba ilişkin yeni anlamları keşfetmesinde dinamik bir yapı kazanmıştır. Gerçekleştirilen dokuz oturumluk grup süreci, katılımcıların bireysel farkındalık geliştirmelerine, hayatın anlamına ve maneviyata ilişkin sorgulamalarını derinleştirmelerine neden olmuştur.

5.2.1. Anlatmam Lazım, Acıya Yaklaşmak ve Sandıktakiler Temalarının Tartışılması

Grup sürecinin ilk aşamalarında kendilerini ifade etmede çekinen ve kaybın sosyal yaşamda hissettirdiği izolasyonu, özellikle grup çalışmalarının başlangıcında gruba yansıtan katılımcılar, her geçen oturum daha fazla kendilerini açmaya dair cesaret göstermişlerdir. Uno vd. (2024), sosyal destek sistemlerinin ve acıyı bastırmanın, kayıp sonrası anlam yapılandırma sürecinde etkili olduğunu beyan etmektedir. Bu çalışmada ise grubun dinamik, empatik ve destekleyici bir ortam oluşturarak bireylere güven duygusu sağlamasının, katılımcıların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

Grup sürecinde, logoterapi bakış açısını ve maneviyatı odağa alan uygulamaların, grubun ihtiyaçları(paylaşım yapma, anlaşılma vb.) ile uyumlu olduğu katılımcılar tarafından beyan edilmiştir. Bu bağlamda grubun ebeveyn kaybı deneyimi açısından homojen bir yapıda olmasının, grupta güven oluşumu açısından önemli olduğu görülmüştür. Aktaş(2001), grubun amaç bakımından homojen olmasının daha iyi bir bütünleşmeye ve yakınlaşmaya neden olacağını vurgulamıştır. Morrissey vd. (2024) grubun derin bir duygusal bağa neden olduğunu ve güvenli bir alan olarak görüldüğünü, katılımcıların kendilerine ve başkalarına güvenmesi sonucunda da konuşamadıkları hususlara dair paylaşım yapabildiklerini, bu nedenle de korkmadan hikayelerini tekrar tekrar anlatabileceklerini, ayrıca bu süreçte kayıplarını daha iyi anlayabildiklerini ve kayıpla başa çıkmaya ilişkin duygusal olarak ilerleme kaydettiklerini ifade etmektedir. Nitekim bu çalışmada, grup üyelerinin paylaşımda bulunmada zorlanmalarına rağmen, sonraki oturumlarda daha rahat bir biçimde kendilerini ifade edebildikleri ve başlangıç aşamalarına nazaran kolaylıkla karşılıklı iletişim kurabildikleri gözlemlenmiştir.

Grup sürecinin yukarıda da izah edilen nedenlerle güvenli bir ortam olarak görülmesi, katılımcıların ilk oturumdan itibaren kendilerini açmalarına neden olmuştur. Katılımcıların kendilerini ifade etme ihtiyaçlarını yansıtan paylaşımlar sonucunda “Anlatmam Lazım” teması inşa edilmiştir. Bu tema, katılımcıların kendi iç dünyalarını anlama ve karşıya aktarma

ihtiyacının güçlü bir yansımasını ifade etmektedir. Creswell (2019), hassas grupların özellikle odak grup sürecinde kendilerine ait bilgileri paylaşmasının mümkün olmadığını iletmiştir. Katılımcıların kendilerini açma noktasındaki duygusal mücadelesi, anlam odaklı konular ve sorularla grup ihtiyaçlarına cevap verilmesi katılımcıların daha derin anlam duygularını ortaya çıkarmalarına ya da hatıralarını paylaşmalarına olanak sağlamıştır. Aktaş(2001), bağlılık ve bütünleşmede farklılıkların öneminin anlaşılmasını ve böylelikle kişiler arası yardımın mümkün olmasını sağladığını ifade etmiştir. Bu bağlamda ilk oturumda paylaşım yapmaya dair ihtiyaç dile getirilse de özellikle 4. ve 5. oturumlarda grupta daha derin anlamların paylaşıldığı söylenebilir. Bu acının konuşulmaması ya da sosyal çevre tarafından bastırılması şeklinde ortaya çıkan, bireylerin de sosyokültürel anlamda öğrenilen davranışı sürdürmesi şeklinde değerlendirilmektedir. Grup süreci ise bireylerin kendilerini ifade etmesi için güvenli bir ortam oluşturmuştur. Örneğin; *"Ben şu anda daha çok nasıl atlattığımı görmek istiyorum. Bir nevi kendimi hatırlamak istiyorum,"* söylemi süreci anlamlandırma ihtiyacı hissedildiğini göstermektedir. Patterson ve Rangganadhan (2010) da kayıp deneyimlemiş bireylerin ebeveyn kaybı öncesinde ve sonrasında anlaşılma ihtiyacı olduğuna vurgu yapmaktadır. Söz konusu çalışmada bu ihtiyaç "destek ve anlaşılma" teması ile ifade edilmektedir. Bakelants vd. (2024) ise kayıp sonrasında acının bastırılması ile ilişkili olarak, üniversite eğitimine başlamanın da "*kaçış*" olarak görülebildiğini iletmiştir. Bu çalışmada da görüldüğü üzere özellikle çocuk ve ergenlerin ölümcül hastalık süreçlerinde ve kayıp sonrasında mutlaka desteklenmesi gerekmektedir.

"Acıya Yaklaşmak" teması kayıp acısından kaçma ve acı ile yüzleşme ilişkisini yansıtan içsel bir mücadeleyi ifade etmektedir. Katılımcılar, sürecin başında acılarına temas etmekten kaçınırken, zamanla paylaşım yapmaya başlamışlardır. Bir grup üyesinin "Gerçekten o 'öze' inmeli miyim?" sorusu, kayıpla yüzleşmenin zorluğuna değinirken; diğer bir katılımcının, "*Sorgulama aşaması içsel dünyamda zor geçiyor,"* ifadesi, derin duygusal süreci daha net açıklamaktadır. Kessler (2024) de kayıp sürecinde anlam çıkarmanın duygusal açıdan "*acının derinliklerini hissetmek*" ile ilişkili olduğunu ve zaman alan bir süreç olduğunu iletmiştir. Bu çalışmada grup oturumlarından sonra da katılımcıların bu sorgulamalarına devam etmesinin ve bir sonraki oturumda bu süreç hakkında paylaşımlar yapılmasının teşvik edilmesinin önemli olduğu görülmüştür. Bu husus anlamaya ve anlaşılmaya fırsat sunmakta olup bazı katılımcıların grup sürecindeki deneyimlerini, hayatlarındaki dönüm noktası olarak açıkladığı görülmüştür.

Grup üyelerinden her birinin ifade etmekte zorlandığı, paylaşmak istemediği ya da kendisini ifade edemediğinden paylaşamadığı bazı duygu ve düşüncelerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu husus "Sandıktakiler" teması şeklinde ifade edilmiş olup bu durumlar bazen bilinçli olarak yüzleşilmeyen durumlara da işaret edebilmektedir. "*Kendi özünden kaçmak ister ya insan, çünkü özü ona gerçeği yansıtır,"* şeklindeki paylaşım, bu yüzleşmenin zor fakat dönüştürücü doğasına değinmektedir. Pearce, (2016) bazı katılımcıların kendilerini ifade etmekte zorlandığını ve ifadelerinin kaydedilmesine müsaade etmediğini aktarılmaktadır. Ayrıca çalışmada yasın nicel ya da nitel araştırmaların, kayıp deneyimine dair ancak bir kesit sunduğunu ifade etmektedir.

5.2.2. Anlam Gurmesi, Fark ettiklerim, Yalnız Değilim Temalarının Tartışılması

"Anlam Gurmesi" katılımcıların kayıpla ilgili hissettikleri acının ifadesi olup bir katılımcının kayıp acısını ifade ederken kullandığı bir metafordur. Özellikle ebeveyninin ölümünü anlayacak yaşta kayıp yaşayan katılımcılar, acının anlamına dair başka bir paylaşım yapamayacaklarını çünkü kayıp acısının "duygusal derinlikte" yaşanan bir süreç olduğunu iletmişlerdir. Bu bağlamda kayıp acısının yaşanması ise diğer deneyimleri "acı" olarak tanımlamamalarına neden olmuştur. Pearce, (2016) kayıp deneyimi yaşamış bir katılımcının "*Tüm vücudum acıyla çığlık attı"* gibi metaforlar kullanarak acısını tarif ettiğini iletmektedir. Aynı çalışmadaki diğer katılımcılar ise genellikle "çok kötü", "hayatımın en zor deneyimi" şeklinde yaşadıkları acının dayanılmazlığına vurgu yapan paylaşımlarda bulunmuşlardır.

"Fark Ettiklerim" kodu katılımcıların grup sürecinde keşfettiği farkındalıkları ya da değişimleri yansıtmaktadır. Kominkiewicz (2019), varoluşçu teorinin sosyal hizmet uygulamasında terapötik olarak önemli bir yeri olduğunu vurgulamış olup çalışmamız kapsamında faydalanılan logoterapi de varoluşçu bir yaklaşımdır. Bu bağlamda logoterapi bakış açısı grup üyelerinin, yeni anlamlar keşfetmelerine, kendilerini tanımalarına ve kendi duyguları ile yüzleşmelerine katkı sunmuştur. Uno (2024), grup sürecinin öğrenmeye ve büyümeye dair katkıları olduğunu beyan etmektedir. Kessler (2024) de kişinin "*en acıklısı benim hikayem*" düşüncesinin zaman içine farklı yorumlamalar geliştirmesiyle "hikayemin çok acıklı kısımları vardı" düşüncesine evrilebildiğini iletmiştir. Ayrıca diğer insanların kayıptan çıkardığı anlamların, kişinin kendi acısını farklı açılardan yorumlamasına yardımcı olacağını iletmiştir. Böylelikle de bireyin, tek kayıp acısı yaşayanın kendisi olduğu fikrini aşması kolaylaşacaktır. Bu çalışmada da benzer şekilde katılımcılar "yalnızlık" duygusu hissettiklerini, ancak grup sürecinde bu hissin yerini

anlaşılmanın ve kendini "*normal*" görmenin aldığını ifade etmişlerdir. "Yalnız Değilim" teması ile ifade edilen bu durumu bir katılımcı *"Ebeveyn kaybı yaşayınca bir tek kendi başımıza geliyormuş gibi oluyor... Ama buraya gelip düşününce herkesin de başına gelebiliyor bu olay"* şeklinde ifade etmiştir. Patterson ve Rangganadhan (2010) da benzer deneyimleri yaşamış bireylerle konuşmanın kayıp sürecinde bir ihtiyaç olduğunu iletmiştir. Ayrıca kayıp sürecindeki benzerlikler bireylerin "yalnız olmadıkları" fikrini geliştirmeleri için önemli görülmektedir.

5.2.3. Huzur Bulmak ve Aydınlanma Cesareti Temalarının Tartışılması

Grup sürecinin katılımcılarda duygusal açıdan rahatlama sağladığı, yaşam anlamını keşfetme bağlamında ise bazı katılımcıların kayıp acılarını yeniden yorumlama ve ebeveyn kaybını kabullenme süreçlerine vurgu yaptığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda Tan ve Andriessen (2021), kayıp deneyimine odaklanan çalışmada "*Başa Çıkma Mekanizması Olarak Yasın Paylaşılması*" temasını elde etmiştir. Söz konusu temanın bu çalışmadaki "Huzur Bulmak" teması ile benzerlikler arz ettiği söylenebilir. Bir grup üyesinin *"Yüklerimle geliyorum ama burada onları atınca rahatlıyorum"* ifadesi, kayba ilişkin paylaşımların dayanıklılığa katkı sunduğunu göstermektedir. Kessler (2024), geleneksel ritüellerde küçük toplulukların bir araya gelerek, yas sürecindeki kişiye destek olduğunu ancak gümümüzde diğer insanların hiçbir şey olmamış gibi yaşamına devam ettiğini iletmektedir. Pearce, (2016) ise bazı aktivitelerin geleneksel ritüellerden çok daha fazla destek sağladığını beyan etmektedir. Bu çalışmanın grup aşamasının da belirli bir süre sosyal destek mekanizması işlevi gördüğü söylenebilir. Çünkü grup katılımcıları birbirini dinlemek ve anlamak motivasyonu ile sürece katılmaktadır. Nihai olarak bu süreçte, grubun da destekleyici gücü ile katılımcılar kişisel anlamlarını görme, yüzleşme ve aşma imkânı bulmuştur.

"Aydınlanma Cesareti" katılımcıların 9 oturum şeklinde gerçekleştirilen grup sürecindeki deneyimlerini yorumlamaları ile inşa edilmiştir. Katılımcılar grup sürecindeki deneyimlerini metaforlar kullanarak ifade etmişlerdir. Grup üyelerinin "*Yani önceden bunları düşünmeme kendim izin vermiyormuşum aslında" ve "Hepimiz acılarımızla yüzleşmeye korkuyorduk...içimizdeki karanlık odaları tek tek aydınlattık aslında."* gibi paylaşımları daha önce beyan ettikleri anlamlara yönelik tutumlarını yansıtmaktadır. Bu nedenle bu tema sadece bir duygu ya da düşünceyi yansıtmaktan ziyade, söz konusu duygu ve düşüncelere karşı logoterapide de vurgulanan anlam iradesinin, özgür bir şekilde deneyimlenmesine vurgu yapmaktadır. Çünkü katılımcılar yaşadıkları tereddüt ve korkuya rağmen kendilerine "anlam

bulma" fırsatı tanımışlardır. Kessler (2024) de ölüm ve ölümün kaçınılmazlığına vurgu yaparak, bu durumlar ile yüzleşme cesaretinin hayata yeni anlamlar kazandırabileceğine vurgu yapmaktadır. Stroebe ve Schout (2015), sevilen kişinin ölümünün, yas tutan kişinin kendi ölümü ile de ilişkili bir konu olduğuna değinmiştir. Bu bağlamda kaybedilen kişinin acısını yaşamanın, kişinin kendi ölümü ile de yüzleşme cesaretini içerdiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, ebeveyn kaybı deneyimleyen gençlerin, hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın, nasıl bir anlamının olduğu araştırılmıştır. Araştırma, 10 katılımcı ile gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelerin yanı sıra dokuz oturumluk grup çalışması ile desteklenmiştir. Verilerin Maxqda Release 22.5 programında analiz edilmesi sonucunda, "Anlam Haritası" ve "Anlam Pusulası" metaforları kullanılarak, temalar ve alt temalar inşa edilmiştir. Analiz programının kullanılması verilerdeki mesajların daha bütüncül ve kişiye özgü anlamları ile anlaşılmasına olanak sunmuştur. Ayrıca veriler, yorumlayıcı fenomenolojik analiz perspektifinde aktarılmıştır. Bu bağlamda elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan sonuçlar bağlamında, araştırma sorularında yer alan hususlara değinilerek, mikro, mezzo ve makro zeminde öneriler sunulacaktır.

6.1. MANEVİYAT, EBEVEYN KAYBI, HAYATIN ANLAMI VE AMACINA İLİŞKİN SONUÇLAR

Ebeveyn kaybı yaşamış gençlerin hayat anlamını ve amacını belirlemede maneviyatın rolü nedir? ana sorusunu araştırmada bulunan sonuçlarına değinilecektir.

Katılımcıların çoğunun maneviyatlarını açıklarken dini referansları da kullandıkları, bazı katılımcıların dini kuralları içselleştirmeyi, "içinden gelerek yapmayı" kendilerinin maneviyatı olarak sundukları, bazı katılımcıların ise bu hususta detay vermekten kaçındıkları anlaşılmıştır. Ölüme yüklenen anlamın kişilerin maneviyatları ve ahiret inançları bağlamında izah edildiği görülmüştür. Bu bağlamda;

- Maneviyatın çok boyutlu bir rolünün olduğu,
- Maneviyatın ebeveyn kaybını anlamlandırmada kritik öneme sahip olduğu,
- Maneviyatın hayatın anlamı ve amacı açısından önem arz ettiği,
- Dini ve manevi değerlerin içselleştirilmesinin, kayıp sürecine uyum sağlamayı kolaylaştırıcı bir fonksiyonu bulunduğu,
- Logoterapide vurgulanan "anlam iradesi" kavramının hayata aktarılması ile kişinin manevi gelişiminin paralellik arz ettiği anlaşılmıştır.

Katılımcıların manevi benliklerinin inşasında özellikle de kaybı deneyimleme yaşının belirleyici rolü olup birlikte geçirilen zaman, hatıraların içeriği ve bunların kişi için anlamı yaşam tercihlerine belirgin biçimde yansıyan niteliklerdir. Dolaysıyla katılımcıların kişisel özellikleri, yaşam tercihleri, sosyal ilişkileri hayat anlamını ve amacını inşa etmede önemli görülmektedir. Ebeveyn kaybından sonraki süreçte de sosyal destek sistemleri ve hayatta kalan ebeveyn ile devam eden ilişkiler de kritik öneme sahiptir. Ancak bu süreçlerde belirleyici bir husus kaybın deneyimlenme yaşıdır. Bu bağlamda;

- Kaybı deneyimleme yaşının, ölümün anlamını sorgulamak açısından önemli olduğu,
- Kaybı deneyimleme yaşının, manevi gelişim açısından farklı anlamlarının olabildiği,
- Kaybı küçük yaşta ya da kritik dönemlerde yaşamanın daha fazla olumsuzluğa neden olabildiği,
- Kaybı beklenmedik şekilde yaşamanın, kayıp sürecine uyumu zorlaştırabildiği anlaşılmıştır.

Kaybı deneyimleme yaşı ile ilişkili olarak ebeveyn kaybına dair sorgulama, daha çok ortaokul ve lise yıllarındaki veli toplantıları vb. etkinlikler sırasında artmaktadır. Ancak yine de ebeveyn kaybı ile yüzleşmek her bireyin özgün anlama ve yorumlama biçimi ile kendini göstermektedir. Kaybı deneyimleyen bireylerin; yaş, cinsiyet, sosyal çevre, ekonomik durum, doğum sıralaması, kayıp süreci gibi etkenlerin kayıpla yüzleşmelerinde etkili olduğu görülmektedir. Kayıp ile yüzleşme, erken yaşta ebeveyn kaybını deneyimleyen katılımcılar için farklı bir anlam içerebilmektedir. Bu bağlamda benzer örneklemlerle daha spesifik bir bakış açısıyla yapılacak çalışmaların daha derin anlamlar sunabileceği söylenebilir.

Ebeveyn kaybı çok küçük yaşta deneyimlendiğinde, ebeveynini hiç görmeyen bireyin de kayıp sonucunda yüklenmek zorunda kaldığı sorunlar ile mücadele ederken, aslında bu kaybın sonucundaki acı ile yüzleştiği anlaşılmıştır. Kayıpla yüzleşmede sürecinde maneviyat, acının dindirilmesi bağlamında önemli bir role sahip olup kişinin maneviyata yüklediği anlam kayıpla yüzleşmeye yardımcı olmaktadır. Çünkü ölümün anlamlı görülmesi, onunla yüzleşebilme cesaretini de beraberinde getirmektedir. Bu çalışma sonucunda, kayıpla yüzleşme cesaretinin gösterilememesindeki yani çevresel ve psikolojik nedenlerle özgür iradenin hayata aktarılamamasındaki sebepler aşağıdaki şekilde yer almaktadır.

- Acıları tazelememe düşüncesi: Aile içerisinde kaybedilen kişiye dair konuşma yapılmaması ya da bu konuşmanın çok kısa tutulmasıdır. Bu durum aynı zamanda aile işlevselliğinin olumsuz etkilemesine ve acı hislerinin bastırılmasına neden olmaktadır.
- Güçsüzlük algısı: Acının bastırılmasına dair davranışların gelişebildiği görülmüştür. Bu durum, çevre tarafından güçsüz algılanmamak için bireyin kendi duygularını bastırması ve özgürce duygularını yaşayamaması ile ilişkilidir.
- Dayanak noktası olma düşüncesi: Ailedeki diğer bireylere destek sağlamak amacıyla duyguların bastırılmasıdır. Böylelikle aile üyelerine "ben varım" mesajı verilmekte ancak kişi bunu diğerkamlık amaçlı yapsa da kendisi duygularını yaşamayı ve kaybı kabullenmeyi ertelemektedir.
- Anlaşılamama korkusu: Ebeveyn kaybının sadece kendisine ait bir fenomen olduğunu düşünmesidir. Bu durum sosyalleşme süreçlerini olumsuz etkilemekte ve duygusal olarak yalnızlaşmaya neden olmaktadır. Birey kaybı ile ilgili paylaşım yapmamaya dair kendisine telkinde bulunarak, anlaşılamayacağından "güçlü" durmaya çalışmaktadır. Bu nedenle de özellikle arkadaş çevresinde, kayba ilişkin paylaşımlar yapmaktan kaçınmaktadır.

Hayatta kalan ebeveyn ile kurulan duygusal bağın, ebeveynin kayıp hususunda sergilediği tavrın ve çocuğu ile kurduğu ilişki biçiminin de hayat anlamı ve amacında etkili olduğu anlaşılmıştır. Bu etki hayatta olan ebeveyn ile kurulan karşılıklı ilişkinin ötesinde, kayıp merkezli bir anlama da sahiptir. Bu anlam kayıp hakkında ebeveynin kendini açabilmesi, yaşadığı zorlukları paylaşabilmesi, kaybı, ölümü kabul edebilmesi ve ebeveynin maneviyatı ile ilişkilidir. Çalışma sonucunda ebeveyn kaybıyla yüzleşme ve kabullenmede sosyal destek sistemlerinin kritik rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda;

- Kişinin duygusal boşalım sağlayabileceği ve acısının anlaşıldığını hissettirecek bir ortamın sağlanması gerekmektedir.
- Sosyal çevrenin özellikle de ailenin kayba dair duygu ve düşünce aktarımlarını kısıtlaması, sağlıklı yas sürecini olumsuz etkileyebilmektedir.
- Kaybı deneyimleyen birey acıdan kaçma davranışından dolayı, kayba dair konuşmak istemeyebilmektedir.
- Kayıp sonrası deneyimlenen acı ile mücadelede, acıyı bastırmak bir çözüm yolu olarak görülebilmektedir.

- Kaybı deneyimleyen birey bu süreçte kendi ölümü ile de yüzleşme yaşayabildiği için kayba dair konuşmaktan kaçınabilmektedir.

Görüşmelerde bireylerin hayatta iyi şeyler yapmak ya da iyi bir insan olmak gibi anlam ve amaçlara sahip olduğu, vefat eden ebeveyni ile daha fazla zaman geçirmenin ve kurulan duygusal bağın, hayat anlam ve amaçlarını belirlemede son derece önemli olduğu anlaşılmıştır. Ebeveynin hatırlanmayacak kadar erken yaşta kaybedilmesi, kişinin hayat anlamı ve amacını kendisine kalan "miras" üzerine inşa etmesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle de özellikle baba kaybının erkek çocukları üzerine belirgin bir ekonomik yük getirebildiği görülmüştür. Baba kaybı yaşamış olan kız çocuklarında ise duygusal tatmin sağlamak amaçlı "aşk" ilişkisine yönelme gelişebilmektedir. Söz konusu aşk ilişkisinin, aslında baba rolünden kaynaklanan boşluğu kapatmaya yönelik bir eylem olduğu ve bu durumun kişi tarafından sonradan fark edilebildiği görülmektedir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetlerinden bağımsız olarak babanın sosyokültürel bağlamdaki himaye edici rolüne, annenin ise şefkat sağlayıcı rolüne vurgu yaptıkları görülmekte olup bu hususlar bireylerin manevi gelişimi dolayısıyla da hayatı yorumlamalarında önemli bir işlevselliğe sahiptir. Bu bağlamda hayat anlamının ve amacının inşası açısından da ebeveyn kaybının olumlu ya da olumsuz etkileri çok yönlüdür. Bazen direkt bazen de dolaylı etkilerle değişen bir süreci yansıtmaktadır. Bu bağlamda;

- Kaybın ve bu süreçte deneyimlenen acının anlamlandırılmasının bir ihtiyaç olduğu,
- Kayıp sonrasında yeni sorumluluklar almak durumunda kalınabildiği,
- Kaybın, hayat anlamına ve amacına yönelik motivasyon sağlayabildiği,
- Kaybın yorumlanış biçiminin, devam eden bağların yanlış yorumlanması nedeniyle özgür iradeyi sınırlayabildiği,
- Kaybı deneyimleyen bireyin hayatın sınırlılığına dair bir bakış açısı geliştirebildiği,
- Hayatın sınırlılığı fikrinin ise aile bağlarına ve ilişkilerine daha fazla önem vermeyle sonuçlanabildiği anlaşılmıştır.

6.2. GRUP SÜRECİNE İLİŞKİN SONUÇLAR

Katılımcıların hayat anlamı ve amacını belirlemede maneviyatın önemli bir rolünün olduğu, grup sürecinin ise bu anlamlara değinmede bir fırsat sunduğu anlaşılmaktadır. Bu

bağlamda logoterapi felsefesinden beslenen ve maneviyata duyarlı bir bakış açısı barındıran grup çalışmalarının, katılımcıların acıları ile yüzleşmesinde ve yeni anlamlar keşfetmesinde işlevsel olduğu görülmüştür. Grup sürecindeki dinamikler, "yalnız olmadıklarını" hissettirmiş ve böylelikle katılımcılar duygusal yüklerini paylaşabilmiştir.

Grup sürecinin logoterapi ve maneviyat yönelimli inşa edilmesinin, önemli sonuçları olmuş ve bunlar katılımcıların beyanlarına yansımıştır. Grup sürecinde paylaşım ve etkileşimleri teşvik eden okumalarla ve bazı grup üyelerinin kendilerini açmaları sonucunda, ilk oturumlarda daha içine kapanık ve kendisini ifade etmede zorlanan grup üyeleri, her geçen oturum daha katılımcı bir role bürünmüştür. Ancak bireylerin genellikle sorulan sorulara ve okumalara kayıp odağında baktıkları, paylaşımlarının bu yorumlamaları barındırdığı görülmüştür. Bu söylemler tüm grup üyelerinden geldiği için ihtiyacın grup içinde giderilebilmesi adına grup programına bazı eklemlerin yapılması gerekmiştir. Grup sürecindeki paylaşımlarla katılımcılar, ebeveyn kaybının sadece kendi başlarına gelen bir ceza ya da durum olmadığını anladıklarını ifade etmişlerdir.

Gruba devam edebilen bireylerin kayıpları hakkında paylaşım yapmaya istekli olduğu beyanlarına da yansımış ancak paylaşmaktan kaçınan bireylerin grup sürecini devam ettirmek istemediği görülmüştür. Bu durum sonucunda yapılan görüşmelerde kayıp deneyiminden bu yana geçen zamandan bağımsız olarak kaybı kabullenememe, acı ile yüzleşememe, normal yaşam deneyimlerinden alınan hazdan rahatsız olma gibi söylemler ön plana çıkmıştır. Bu görüşmeler kesinlikle ikna amacı içermeksizin, bireylerin gruptan sağlıklı bir biçimde ayrılabilmeleri, bu süreçte katılımcının kendisinin “öteki” olarak görüldüğüne dair bir algı geliştirmemesi ve farklı bir profesyonel destek ihtiyacının görüşülmesi süreçlerini içermektedir. Grup sürecine devam etmekle birlikte, kendini kişisel ya da kültürel değerler sebebi ile daha az beyan edebilen katılımcılar da bulunmaktadır. Katılımcıların kendilerini daha fazla açması sonucunda, kendilerini daha iyi hissettiklerine dair birçok beyanları mevcuttur. Kayıp çalışmalarının, ölüm fikrine odaklanmayı beraberinde getirmesi doğal bir sonuçtur. Bu nedenle çalışma süreci tüm katılımcılar açısından cesaret gerektiren bir mahiyete sahiptir.

İnsanın manevi derinliğine vurgu yapan konularda bazı üyelerin konuyu anlamakta ya da içselleştirmekte zorlandığı, ancak bir sonraki oturuma kadar kendisinin deneyimleri bağlamında bu anlamları düşündüğü görülmüştür. Bu husus derinlemesine düşünme ve öz

farkındalık gerektiren hayatın anlamı gibi konuların, günlük hayatta nadiren konuşulması ile de ilişkili olabilir. Nitekim logoterapide yer alan bazı bakış açılarının bireylerin kendilerini, hayatı ve ilişkilerini tekrar değerlendirme imkanı sunduğu, davranışsal ve duygusal değişimlere dair beyanlarla sabittir. Bununla birlikte okumaların genel olarak bireylerin anlam dünyalarını ve manevi yönlerini anlamalarında önemli bir rolü olduğu katılımcıların paylaşımlarına da yansımıştır.

Grup sürecinden 6 ay sonra da bireylerin beyan ettikleri düşünsel, duygusal ve davranışsal farklılıkların devam ettiği, bazen de sosyal çevrelerinden bu kişisel değişimlerle ilgili olumlu geri bildirim aldıklarını ya da çevrelerinin de bakış açılarına katkıda bulunarak, hayata ya da onların da kayba yüklediği anlamlarda farklılıklar gördüklerini beyan etmişlerdir. Sonuç olarak katılımcıların kaybı kabullenmelerinin dışında aile ve yakın çevre ile olan ilişkilerinde bu durumun dönüştürücü bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda hayata yüklenen anlam ve amaç bağlamında katılımcıların anı yaşayabilme, hayatta kalan ebeveyni ile daha nitelikli ve kaybın yıpratıcı yönünden bağımsız bir ilişki geliştirebilme, kayıp hakkında konuşabilme, kaybın hayattaki olumsuz etkilerine odaklanmaktan sıyrılarak, olumsuz olarak anlamlandırdığı deneyimleri kazanıma dönüştürebilme gibi birçok katılımcı temelli fayda çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak kayıp süreci, her halükârda insanın ve ilişkilerinin bütüncül olarak ele alınmasını gerektiren oldukça girift bir deneyimi yansıtmaktadır. Çünkü insan mahiyeti itibariyle, maddi ve manevi açıdan anlaşılması hatta kendisini anlaması dahi zor olan bir varlıktır. Bu nitelikteki bir insanın, kayıp gibi bir deneyimini sadece bir çalışma ya da kısa bir süreç ile anlamak mümkün değildir. Kayıp deneyimini, değişkenlerini ve etkilerini daha iyi anlayabilmek ve gerçek manada kayıp deneyimlemiş bireylere fayda sağlayabilmek, ancak sistemli ve sürekli bir mekanizmanın hayata geçirilmesi ile mümkündür. Bu nedenle bireysel, ailevi, toplumsal ve kurumsal anlamda gerçekleştirilmesi gereken bir takım hususlar olup öneriler kısmında ifade edilmeye çalışılmıştır.

6.3. ÖNERİLER

Araştırma bağlamında elde edilen bulgular dikkate alındığında ebeveyn kaybı deneyimleyen gençlerin sorunları ve ihtiyaçları bağlamında uygulamaya geçirilmesi önemli

görülen bazı öneriler mikro, mezzo, makro düzey olarak ve ayrıca akademik bağlamda sunulacaktır.

6.3.1. Mikro ve Mezzo Düzey Öneriler

- Ebeveyn kaybı deneyimleyen gençlere yönelik bireysel ve grup düzeyindeki çalışmalar artırılmalıdır.
- Bireysel olarak kişilerin kendilerini ifade edebilecekleri, psikososyal açıdan destek almalarını sağlayacak destekleyici yöntemlerle bireylerin anlam duygularını teşvik edecek, kendi deneyimlerini anlamlandırmalarını sağlayacak, böylelikle de sosyal çevreleri ve hayat ile entegrelerine zemin hazırlayacak mesleki müdahale türlerine daha fazla önem verilmelidir.
- Ebeveyn kaybı deneyimleyen bireylerin özellikle de çocuk ve ergenlerin eğitim yaşamında, okulda çalışan sosyal hizmet uzmanı, psikolog, rehberlik ve psikolojik danışman gibi profesyonellerce daha fazla desteklenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda okulda yapılacak kayıp konusuna ilişkin farkındalık faaliyetleri ve aile temelli müdahaleler artırılmalıdır.
- Eğitim sürecinde ebeveyni ölümcül hastalık sürecinde olan çocuk ve gençlere bu sürece uyum sağlamayabilmeleri için düzenli profesyonel destek sunulmalıdır.
- Ebeveyn kaybı çok boyutlu bir süreç olduğundan, her aile bireyinin kayıp sürecinde deneyimlenen olumsuzlukların aşılmasında ve yas sürecinin anlamlandırılmasında etkisinin olmasından hareketle, sunulacak hizmetler bireysel danışmanlığın ötesinde aile ilişkilerine, kayıp sonrası rol değişiklikleri ve rol karmaşalarına odaklanan bir bakış açısı benimsenmelidir.
- Tıbbi sosyal alanında palyatif bakım başta olmak üzere ölümcül hastalık süreçlerinde hastaların birinci düzey yakınlarından özellikle çocukların bu süreci sağlıklı atlatabilmesi sağlanmalıdır. Bu bağlamda ilgili süreçlerde kayıp öncesi ve sonrası sunulan danışmanlık hizmetlerine daha fazla önem verilmelidir.

6.3.2. Makro Düzey Öneriler

- Sosyal hizmet alanının, sadece kurum bakım hizmetinden faydalanmakta olan bireyler için değil ebeveyn kaybı yaşamış diğer çocukları ve gençleri de kapsayan hizmetleri ulusal ve yerel bazda gerçekleştirmesi gerekmektedir.

- Ebeveyn kaybı sonrası ekonomik yönden destek sunulmasının dışında, danışmanlık hizmetlerini de aktifleştirecek yasal ve kurumsal güncellemelerin yapılması gerekmektedir.
- Okullarda pedagojik yönden uygun olan biçimde ölüm, kayıp ve diğer travmalar öncesi, önleyici ve güçlendirici eğitim modülü ya da faaliyetlerin yasal düzenlemelerle sisteme entegrasyonu sağlanmalıdır.
- Kayıp vb. travmalar, deprem vb. afetleri kapsayacak biçimde bilinç ve farkındalık sağlayıcı eğitim modüllerinin geliştirilmesi gerekmektedir.

6.3.3. Akademik Bağlamdaki Öneriler

Literatürde her ne kadar acı kavramı anlam ile ilişkilendirilse de logoterapi çerçevesinde sevilen kişinin kaybı ya da ebeveyn kaybı konulu nitel çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların genellikle nicel temel üzerine inşa edilmesi, kayıp deneyimine ilişkin bilgi çerçevesinin kişilerin söylemlerinden ziyade sayısal verilerle açıklanmasına neden olmaktadır. Kaybın sonuçlarına dair kuramsal boyutta önemli derecede çalışma olmasına karşın, fenomenoloji zemininde yapılan çalışmaların nicel çalışmalara nispeten yetersiz olduğu görülmektedir. Ülkemizde de hem logoterapi hem de kayıp deneyimine ilişkin çalışmaların oldukça az olduğu söylenebilir. Bu bağlamda akademik çalışmalarda ölüm konusuna bazen bir deneyim sonrasında odaklanılabildiği akademisyenlerin beyanlarında yer almaktadır. Bu bağlamda ölüm farkındalığı, kayıp, hayatın anlamı konusunda daha fazla ve derinlemesine analiz içeren çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu bağlamda;

- Üniversiteli gençlerle yapılan birey ve grup odaklı çalışmalar artırılmalıdır.
- Kayıp çalışmalarının maksimum çeşitlilik anlayışı benimsenmesinin yanında, spesifik olarak da kayıp yaşı, cinsiyet farklılıkları, kayıp şekli, kaybedilen ebeveyn ile duygusal bağ gibi benzer deneyim ve nitelikte olan kişilerin yer aldığı akademik çalışmaların artırılması gerekmektedir.
- Yapılan çalışmanın verileri dikkate alındığında akademinin özellikle okul sosyal hizmeti alanı ile entegre şekilde yürütülecek çalışmalara destek sunması gerekmektedir.
- Kayba dair süreçlerin ve değişimlerin daha net anlaşılmasını sağlayacak boylamsal araştırmaların artırılması gerekmektedir.

- Maneviyata dair çalışmalar artırılmalı özellikle de nitel çalışmalarla bu fenomene yüklenen anlamlar insan merkezli müdahalelerin inşasında kullanılmalıdır.
- Özellikle insana temas eden alanlarda yapılan çalışmaların, kişisel ve toplumsal gelişim odaklı olması, sadece analiz ve kuram zemininde ilerlemeyerek "müdahale" içeren bir nitelik taşıması önem arz etmektedir.
- Akademik bağlamda ebeveyn kaybı vb. çalışma alanları teşvik edilmelidir.
- Sosyal hizmet alanındaki profesyonellerin kayıp ve yas alanında çalışabilecek niteliklere sahip olabilmesi adına, müfredatlarda ölüm, hayatın anlamı, logoterapi ve maneviyat içerikli derslerin artırılması gerekmektedir.
- Disiplinler arası iş birliği bağlamında, kayıp ve yas çalışmalarının bütüncül bir biçimde yürütülmelidir.
- Manevi ve kültürel farklılıkların yas sürecindeki rolleri araştırılmalıdır.

KAYNAKLAR

Acar, B. (2023). Düşük sosyoekonomik düzeyli ailelerde engelli çocuğa sahip baba olmak: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul

Adler, A. (2004). Yaşamın anlamı ve amacı (K. Şipal, Çev. 7. Baskı). İstanbul: Say Yayınları.

Aeschlimann, A., Heim, E., Killikelly, C., Arafa, M., ve Maercker, A. (2024). Culturally sensitive grief treatment and support: a scoping review. *SSM-Mental Health*, 100325.

Aktan, Zehra (2021), Eş Kaybı Yaşayan Suriyeli Sığınmacı Kadınlarda Logoterapi Temelli Grup Psikolojik Danışma Programının İyi Olma Hali Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Aktaş, A. M. (2001). Grup Süreci ve Dinamikleri. Mustafa Kitapevi, Ankara.

Albayrak, İ. (2015). İslam Dini Açısından 'Din-Maneviyat'İlişkisi. *Değerler Eğitimi-II (İstanbul 2012), eds. Kaymakcan, R., Tınaz, N., Altın, ZŞ, Zengin, M., Okudan, AY, Yiğit, H., Dem, İstanbul*, 107-116.

Al Habsy, B., Dalla Arsyada, A., Ilmawati, N. K., Nurussani, S., & Abdullah, K. H. (2024). A LITERATURE REVIEW OF BIBLIOTHERAPY METHODS IN GROUP GUIDANCE. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Psikologi*, *2*(2), 10-26.

Alvis, L., Zhang, N., Sandler, I. N., ve Kaplow, J. B. (2023). Developmental manifestations of grief in children and adolescents: Caregivers as key grief facilitators. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 16*(2), 447-457.

Ameli, M. (2016). Integrating logotherapy with cognitive behavior therapy: A worthy challenge. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1, 197-217.

Andrews, C. R., ve Marotta, S. A. (2005). Spirituality and coping among grieving children: A preliminary study. *Counseling and Values*, *50*(1), 38-50.

Angell, G. B., Dennis, B. C., & Dumain, L. E. (1998). Spirituality, resilience, and narrative: Coping with parental death. *Families in Society*, *79*(6), 615-630.

Apak, H., (2017), *Sosyal hizmet ve maneviyat: Sosyal çalışmacılar üzerine bir alan araştırması,* Doktora Tezi, Yalova Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Apak, H. (2018), Güçlendirme ve maneviyat duyarli sosyal hizmet. *The Journal of Academic Social Science Studies, 67*, 399-411.

Apak, H. ve Abay, A. R. (2017). Sosyal hizmet ve maneviyat: Sosyal çalışmacılar üzerine bir alan araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *30*(1), 56-87.

Apak, H., ve Acar, M. C. (2018). Dindarlığın bir boyutu olarak maneviyat. *Din Bilimleri, Klasik Sorular-Güncel Tartışmalar*, 365-378.

Arrieira, I. C. D. O., Thofehrn, M. B., Milbrath, V. M., Schwonke, C. R. G. B., Cardoso, D. H., & Fripp, J. C. (2017). The meaning of spirituality in the transience of life. *Escola Anna Nery*, *21*, e20170012.

Asgari, Z., ve Naghavi, A. (2020). The experience of adolescents' post-traumatic growth after sudden loss of father. *Journal of Loss and Trauma, 25*(2), 173-187.

Attepe, A. G. S. (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 23*(23), 23-28.

Aydın, İ. Y. (2015). *48-72 aylık çocukların doğum ve ölüm kavramlarını algılamalarının gelişimsel açıdan incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ayhan, K. (2018). *Ortaya çıkan yeni popüler dini öğeler ve gençlerin anlam arayışı arasındaki ilişki.* (Eds: Y. Süleyman ve S. Taşkın), Modern Çağda Gençliğin Anlam Arayışı. Bingöl Belediyesi Kültür Yayinlari-2019.

Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din,* Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Bakelants, H., Van Droogenbroeck, F., Chambaere, K., Vanderstichelen, S., De Donder, L., Deliens, L., ... & Dury, S. (2024). A compassionate university for serious illness, death, and bereavement: Qualitative study of student and staff experiences and support needs. *Death Studies*, *48*(5), 442-453.

Balbay, C. ve Şahin, F. (2024). Türkiye'de bibliyoterapi konusunda yapılan çalışmalar: Karma yöntemi literatür taraması. *Uluslararası Düzce Eğitim Bilimleri Dergisi* , *2* (1), 86-102.

Balk, D. E. (2001). College student bereavement, scholarship, and the university: A call for university engagement. Death studies, 25(1), 67-84.

Barboza, J., Seedall, R., & Neimeyer, R. A. (2022). Meaning co-construction: Facilitating shared family meaning-making in bereavement. *Family process*, *61*(1), 7-24.

Barnes, R. C. (2000). Viktor Frankl's logotherapy: Spirituality and meaning in the new millennium. *TCA Journal, 28*(1), 24-31.

Beki, A. (2020). Yaşlı hizmetlerinde manevi destek, *İstanbul: AUZEF*

Beki, F. (2021). Sosyal hizmette manevi değerlendirme yöntemleri ve ölçekleri. *Toplumsal Politika Dergisi, 2*(2), 45-61.

Belen, F. Z. (2014). *Manevi danişmanlikta bibliyoterapi tekniği ve uygulanmasi* (Doktora Tezi, Ankara Universitesi, Ankara.

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi, 52*(4), 223-229.

Bilge, Y., ve Taşçı, F. (2020). Ölüm anksiyetesi varoluşsal boşluk ve otantiklik. *Sosyal ve Beşeri Bilimlerde Teori ve Araştırmalar (cilt 1)*.

Birnbaum, L., ve Birnbaum, A. (2008). Mindful social work: From theory to practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 27*(1-2), 87-104.

Birtchnell, J. (1970). Early parent death and mental illness. *The British Journal of Psychiatry, 116*(532), 281-288.

Bowman, T. (2023). Bereavement care: A widower's use of stories and bibliotherapy. *Bereavement*, *2*.

Bowlby, J. (2015). Kaybetme. *N. Nirven, N. Diner, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık*.

Byock, I. (2002). The meaning and value of death. *Journal of palliative medicine*, *5*(2), 279-288.

Chan, W. C. H. (2023). Applying logotherapy in teaching meaning in life in professional training and social work education. *The British Journal of Social Work*,*54* (1), 77-94.

Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., ve Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica, 50*(1-2), 125-143.

Clarke, L. (2008). *Coping with parental loss during young adult development: The search for meaning and reconstruction of identity* (Doctoral dissertation, City University London).

Comerchero, V. (2014). A professor's experience with loss: An autobiographical case study. *Journal of Loss and Trauma, 19*(1), 70-77.

Costello, S. J. (2016). Towards a tri-dimensional model of happiness: a logo-philosophical perspective. *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, 1*, 343,363.

Coşkun, D. (2009). *Young adultsreconciliation with their mourning after parental loss between the ages of 11 and 18,* Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Craig, Y. (1977). The bereavement of parents and their search for meaning. *The British Journal of Social Work, 7*(1), 41-54.

Creswell, J. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (3. Baskıdan Çeviri). (*Çev. Ed. M. Bütün ve SB Demir).* Ankara: Siyasal Yayın Dağıtım.

Creswell, J. W. (2017). Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları. *Selçuk B. Demir vd., Çev.). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.*

Creswell, J. (2019). *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri, 2. Baskı(Çev. H. Özcan) Ankara: Anı Yayıncılık.*

Çakıl Güney, P. (2020). Sosyal Hizmet Eğitiminde Maneviyat. (In A. Hıdır ve M. C. Acar (Eds.), 57-76.

Çelik, G. (2017a). Logoterapi: temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 28*(2), 70-97.

Çelik, G. (2017b). Varoluş felsefeleri, varoluşçu terapi ve sosyal hizmet. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(3), 417-439.

Cerami-Guarino, B. (2023). *Processing Grief Through Music: A Phenomenological Exploration of Parental Loss in Emerging Adulthood* (Doctoral dissertation, Adler University).

Çolak, Tuğba Seda (2014), Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Dowdney, L. (2000). Annotation: Childhood bereavement following parental death. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, *41*(7), 819-830.

Dukes, A. T., Gutierrez, D., ve Goshorn, J. R. (2022). Logotherapy infused family therapy (LIFT): A systematic review of clinical interventions for family counselors. *The Journal of Humanistic Counseling, 61*(1), 18-29.

Düşünceli, Betül (2015), Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Travma Sonrası Hayata Küsme Bozukluğu Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Eells, G. T. (2012). Suffering and meaning in counseling service work: Theoretical foundations and therapeutic responses. *Journal of College Student Psychotherapy, 26*(1), 39-49.

Erdem, M. (2022). *İntihar riski olan bireylerde anlam arayışı ve logoterapinin etkililiği,* Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Enstitüsü, Yalova.

Erdem, M. (2023). Anlam Merkezli Terapiler. *Vaka Örnekleriyle Sosyal Hizmet Uygulama Modelleri*.

Erdoğan, İ. (2009). Materyal ve düşünsel hayatın üretimi ve yabancılaşma. *Bilim ve Ütopya, 182*, 9-16.

Erlandson, D. A. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage.

Farella Guzzo, M., ve Gobbi, G. (2023). Parental death during adolescence: A review of the literature. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 87*(4), 1207-1237.

Fiş, P., ve Berkem, M. (2005). Kayıp yaşayan çocuk ve ergenlerin davranışsal özellikleri: bir olgu serisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 12*(1), 19-23.

Flahault, C., Dolbeault, S., Sankey, C., ve Fasse, L. (2018). Understanding grief in children who have lost a parent with cancer: How do they give meaning to this experience? Results of an interpretative phenomenological analysis, *Death Studies, 42*(8), 483-490.

Frankl, E. (1994). *Duyulmayan anlam çığlığı psikoterapi ve hümanizm* (Çev. Budak, S.). Ankara: Öteki Yayınları.

Frankl, V. E. (2018a). *Psikoterapi ve din: Bilinçdışındaki tanrı*. Say.

Frankl, V. E. (2018b). *Anlam istenci logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları.* (*Çev. Yalçınkaya, M.),* Ankara: Öteki Yayınları.

Frankl, V. E. (2020). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Trans.). Okuyan Us.

Frankl, V. E. (2024). *Anlamsızlık Hissi: Psikoterapi ve Felsefeye Bir Meydan Okuma*.(Çev. Şen D.) İstanbul: Mundi Kitap.

Fu, C., Glasdam, S., Stjernswärd, S., ve Xu, H. (2023). A qualitative systematic review about children's everyday lives when a parent is seriously ill with the prospect of imminent death-perspectives of children and parents. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 1-45.

Genç, M. (2019). *Ebeveyn kaybı yaşamış üniversite öğrencilerinde otobiyografik bellek üzerinden Allah tasavvurunun incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Granot, T. (2005). *Without you: Children and young people growing up with loss and its effects*. Jessica Kingsley Publishers.

Guttmann, D. (1996). *Logotherapy for the helping professional: Meaningful social work*. Springer Publishing Co.

Guttmann, D. (2008). *Finding meaning in life, at midlife and beyond: Wisdom and spirit from logotherapy*. Bloomsbury Publishing USA.

Hamilton, J. B., Best, N. C., Wells, J. S., & Worthy, V. C. (2018). Making sense of loss through spirituality: Perspectives of African American family members who have experienced the death of a close family member to cancer. *Palliative & supportive care*, *16*(6), 662-668.

Hibberd, R. (2013). Meaning reconstruction in bereavement: Sense and significance. *Death studies*, *37*(7), 670-692.

Hodge, D. R. (2000). Spiritual ecomaps: A new diagrammatic tool for assessing marital and family spirituality. *Journal of Marital and Family Therapy, 26*(2), 217-228.

Holland, J. (2001). *Understanding children's experiences of parental bereavement*. Jessica Kingsley Publishers.

Holmgren, H. (2022). Social support in bereavement: The experiences of support following spousal loss in families with dependent children. In *Facing death: Familial responses to illness and death* (pp. 121-147). Emerald Publishing Limited

Honey, M., ve Dark-Freudeman, A. (2024). From theory to reality: Unraveling the development of mature death concept. Death Studies, 1-19.

Hutzell, R. R. (1986). Meaning and purpose in life: Assessment techniques of logotherapy. *The hospice journal, 2*(4), 37-50.

Işık, E., ve Semerci, Ç. (2019). Nitel araştırmalarda veri üçgenlemesi olarak odak grup görüşmesi, bireysel görüşme ve gözlem. Turkish Journal of Educational Studies, 6(3), 53-66.

Işık, Z. (2013). *Ebeveyni ölen yetişkinlerde dini başa çıkma,*Yüksek Lisans Tezi*,* Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ivers, N. N., Johnson, D. A., Casares, D. R., Lonn, M. R., Duffey, T., & Haberstroh, S. (2024). Understanding prolonged grief from an existential counseling perspective. *Journal of Counseling & Development*.

İlerisoy, M. (2023). Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(46), 509-527.

Joy, C., Staniland, L., Mazzucchelli, T. G., Skinner, S., Cuddeford, L., ve Breen, L. J. (2024). What bereaved children want to know about death and grief. *Journal of Child and Family Studies, 33*(1), 327-337.

Kadim, (2023)M. Ölüm Olgusu ve Ebeveyn Ölümünün Çocuğa Etkileri. Selçuk 9. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi (pp.1086-1096). Konya, Turkey.

Kastenbaum, R. (2000). *The psychology of death*. Springer Publishing Company.

Kazemi, M., Asanjarani, F., & Naghavi, A. (2023). Academic Strengths of Female Students after Their Father's Death: A Qualitative Study. *Journal of Loss and Trauma*, *28*(8), 696-714.

King, L. A., ve Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual review of psychology, 72*(1), 561-584.

Kessler, D. *Anlam Bulmak: Yasın Altıncı Aşaması.*(Çev: Başoğlu A.), *İstanbul: Sahi Kitap.*

Koblenz, J. (2016). Growing from grief: Qualitative experiences of parental loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 73*(3), 203-230.

Koening, H. G., ve Kımter, Ç. N. (2013). Din, maneviyat ve tip: klinik uygulama için araştirma bulgulari ve öneriler. *Bilimname, 25*(2), 215-230.

Kominkiewicz, F. B. (2006). Heideggerian existentialism and social work practice with death and survivor bereavement. *The Social Science Journal, 43*(1), 47-54.

Koytak, N. S. (2008). 7-11 Yaş Grubundaki Çocuklarda Ölüm Kavramı ve Ölüm Kaygısının Araştırılması, *İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Krill, D. F. (1969). Existential psychotherapy and the problem of anomie. *Social Work, 14*(2), 33-49.

Kucur, F. (2021). Sosyal Bilimleri Yeniden Düşünmek. *İstanbul: İz Yayıncılık.*

Kula, T., ve Erden, M. (2019). Victor Frankl, logoterapi ve vicdanın varoluş analizleri. *Comparative Religious Studies, 14*(1), 177-188.

Lantz, J. (1995). Frankl's concept of time: Existential psychotherapy with couples and families. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 25*(2), 135-144.

Lantz, J. (1996). Basic concepts in existential psychotherapy with couples and families. *Contemporary Family Therapy, 18*, 535-548.

Lantz, J. (1997). Poetry in existential psychotherapy with couples and families. *Contemporary Family Therapy, 19*, 371-381.

Lantz, J. (1998). Viktor Frankl and interactional group therapy. *Journal of Religion and Health, 37*, 93-104.

Lantz, J. (2000). Phenomenological reflection and time in Viktor Frankl's existential psychotherapy. *Journal of phenomenological psychology, 31*(2), 220-231.

Lukas, E. (1995). *Auch dein Leben hat Sinn: logotherapeutische Wege zur Gesundung*. Herder.

Lukas, E. (2020). *Logotherapy: Principles and methods* (Vol. 2). Elisabeth-Lukas-Archiv GmBH.

MacArthur, N. D., Kirby, E., & Mowll, J. (2023). Bereavement affinities: A qualitative study of lived experiences of grief and loss. *Death Studies*, *47*(7), 836-846.

McCarthy, J. R., Woodthorpe, K., & Almack, K. (2023). The aftermath of death in the continuing lives of the living: extending 'bereavement'paradigms through family and relational perspectives. *Sociology*, *57*(6), 1356-1374.

MacKinnon, C. J., Smith, N. G., Henry, M., Berish, M., Milman, E., Körner, A., ... & Cohen, S. R. (2014). Meaning-based group counseling for bereavement: Bridging theory with emerging trends in intervention research. Death Studies, 38(3), 137-144.

MacKinnon, C. J., Smith, N. G., Henry, M., Milman, E., Chochinov, H. M., Körner, A., ... & Cohen, S. R. (2015). Reconstructing meaning with others in loss: A feasibility pilot randomized controlled trial of a bereavement group. *Death Studies*, *39*(7), 411-421.

Macy, M. A. (2013). Through the eyes of child: reflections on my mother's death from cancer. *Journal of pain & palliative care pharmacotherapy, 27*(2), 176-178.

Mahat-Shamir, M., ve Pitcho-Prelorentzos, S. (2020). Grieving from the womb: Meaning construction in response to father loss before birth. *Journal of Constructivist Psychology, 33*(2), 172-187.

Maraş, A., ve Gençöz, F. (2020). Genç yetişkinlerde baba kaybı ve yas: Nitel bir çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 7*(3), 389-421.

Marshall, M. (2011). Prism of meaning. *Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*.

Matthews, D. (2016). *Spirituality for late adolescents coping with grief and loss*. Walden University.

Mathews, I. (2009). *Social Work and Spirituality, (Çev. Özmen, Nebile), Sosyal Hizmet ve Maneviyat, Bilge Kültür, İstanbul.*

Martins, H., Romeiro, J., Casaleiro, T., Vieira, M., & Caldeira, S. (2024). Insights on spirituality and bereavement: A systematic review of qualitative studies. *Journal of Clinical Nursing*, *33*(5), 1593-1603.

Mert, A., ve Topal, İ. Benlik Ayrımlaşmasının Manevi Yönelimi Yordayıp Yordamadığını ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. OPUS International Journal of Society Researches, 8(14), 68-91.

Morrissey, J., Higgins, A., Buus, N., Berring, L. L., Connolly, T., & Hybholt, L. (2024). The gift of peer understanding and suicide bereavement support groups: A qualitative study. *Death Studies*, 1-12.

Muselman, D. M., ve Wiggins, M. I. (2012). Spirituality and loss: Approaches for counseling grieving adolescents. *Counseling and Values, 57*(2), 229-240.

Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2018). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *76*(3), 207-226.

Naci, K. Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Manevi Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*(3), 9-23.

Namvaran Germi, K., Ahmadi, E., & Yarifard, P. (2023). Phenomenological Description of Girls' Grief Reactions to the Loss of the Father. Biannual Journal of Applied Counseling, 13(1), 63-74.

Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., ve Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death studies, 30*(8), 715-738.

Newton, T. L., ve Ohrt, J. H. (2018). Infusing mindfulness-based interventions in support groups for grieving college students. The Journal for Specialists in Group Work, 43(2), 166-183.

Nilsson, H. (2018). Existential social work and the quest for existential meaning and well-being: A conceptual framework. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 37*(1), 64-76.

Okan, N., ve Ekşi, H. (2017). Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi. *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar.* Ed. Halil Ekşi. Kaknüs Yay, 163-184.

Öktem, Ü. (2005). Fenomenoloji ve edmund husserl'de apaçiklik evidenz problemi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 45*(1), 27-55.

Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Cankaya University Journal of Arts and Sciences*, *1*(7), 133-150.

Özbay, Y., ve Aydoğan, D. (2019). Varlığında Çocuk, Yokluğunda Yetişkin Olmak: Baba Kaybı, Kardeş İlişkileri ve Aile Yılmazlığı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(2), 126-143.

Özdemir, M., ve Tuti, G. (2023). Nitel araştırma desenleri: Metodolojik bir temellendirme. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi, 11*(2), 217-235.

Özel, Y., & Özkan, B. (2020). Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *12*(3), 352-367.

Pearce, C. (2016). *Recovering normal: A qualitative study of grief following bereavement*. Open University (United Kingdom).

Patterson, P., ve Rangganadhan, A. (2010). Losing a parent to cancer: a preliminary investigation into the needs of adolescents and young adults. Palliative & supportive care, 8(3), 255-265.

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.

Ramsundarsingh, S. (2019). Vedanta and social work practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 38*(1), 68-92.

Ratcliffe, M.,ve Byrne, E.A. (2022). Grief, self and narrative. *Philosophical Explorations*, *25*(3), 319-337.

Raveis, V. H., Siegel, K., ve Karus, D. (1999). Children's psychological distress following the death of a parent. *Journal of youth and adolescence, 28*(2), 165-180.

Rodwell, M. K. (1987). Naturalistic inquiry: An alternative model for social work assessment. *Social Service Review*, *61*(2), 231-246.

Sarfati, G.-E. (2016). Meaning and Trauma. From Psychosocial Recovery to Existential Affirmation. A Note on V. Frankl's Contribution to the Treatment of Psychological

Sarfati, G. E., Delattre, I., Castelnau-Marchand, P., & Toledano, A. (2017). Logothérapie, groupe de paroles et analyse existentielle en cours de radiothérapie: expérience pilote d'un centre parisien de radiothérapie. Psycho-Oncologie, 11(3), 176. Trauma. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1,

Selçuk, O. (2022). Logoterapi ve viktor frankl: Sosyal hizmet bağlamInda yeniden değerlendirme. *Retorik Dergisi, 2*(1), 29-43.

Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, *45*(1).

Sezer, S., ve Saya, P. (2009). Gelişimsel açıdan ölüm kavramı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*(13), 151-165.

Simbi, C. M. C., Zhang, Y., ve Wang, Z. (2020). Early parental loss in childhood and depression in adults: A systematic review and meta-analysis of case-controlled studies. *Journal of affective disorders, 260*, 272-280.

Smith, J. A. (2009). Paul FLOWERS a Michael LARKIN. *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*.

Spielman, J. B. (2007). The effects of parental loss throughout adolescent stages of development.

Stroebe, M., ve Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intra-interpersonal coping model. *Perspectives on psychological science, 10*(6), 873-879.

Symonds LeBlanc, S. (2017). Goodbye, Daddy: An autoethnographic journey through the grief and mourning process. *Journal of Loss and Trauma, 22*(2), 110-119.

Şad, S. N., Niyazi, Ö., ve Abdullah, A. (2019). Psikolojide tematik analizin kullanımı. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 7*(2), 873-898.

Şanlı, E., ve Ersanlı, K. (2015). Sürüklendiğimiz varoluşsal boşluk ve değerler. *Eğitimde Gelecek Arayışları: Dünden Bugüne Türkiye'de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu.* Ankara: Atatürk Araştırma Merkezi, *CİLTI, 59*.

Tajima, H. (2014). Examination of the philosophical diversity of existential approaches in social work practice. *Japanese Journal of Social Welfare, 54*(5), 23-30.

Tal, Z., Koren, C., & Yahav, R. (2024). Existential experiences of hope following parental loss during adolescence: A retrospective perception. Mortality, 29(3), 400-415.

Tan, J., ve Andriessen, K. (2021). The experiences of grief and personal growth in unersersity students: a qualitative study. *International journal of environmental research and public health*, *18*(4), 1899.

Tanhan, F., ve Arı, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(2), 44-45.

Temiz, R. (2024). Varoluşçu Sosyal Hizmet: Tarihçesi ve Temel Kavramları Üzerine Bir Derleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *35*(4), 733-755.

Thomas-Adams, H. (2015). *Child Life Specialists' use of bibliotherapy with grieving children: How books can be used to aid emotional expression, meaning-making and healing* (Master's thesis, Mills College).

Tutar, H. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik: Bir model önerisi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(Özel Sayı 2), 117-140.

Tutar, H., ve Erdem, A. (2020). *Örnekleriyle bilimsel araştırma yöntemleri ve spss uygulamaları*, Seçkin Yayıncılık, 1. *Baskı, Ankara*.

Tümlü, C. (2013). *5-12 yaş aralığındaki çocukların ölüm algısını ifade biçimlerinin incelenmesi,* İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Türker, N. K., ve Yüce, S. (2020). *Çocuk, Ölüm ve Yas (Anne-Babalar ve Tüm Bakım Verenler İçin)*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Uno, A. (2024). Exploring the journey of supporters in bereavement support groups: Experiences, sense-making, and social connections. *Death Studies*, 1-12.

Uslu, F., ve Demir, E. (2023). Nitel bir veri toplama tekniği: Derinlemesine görüşme. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 40(1), 289-299.

Walsh, F. (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. Guilford press.

Walsh, J. (1992). Methods of psychoeducational program evaluation in mental health settings. *Patient Education and Counseling, 19*(2), 205-218.

Weathers, E., McCarthy, G., ve Coffey, A. (2016). Concept analysis of spirituality: An evolutionary approach. Nursing forum.

Weaver, R. H., Srinivasan, E. G., Decker, A., & Bolkan, C. (2022). Young adults' experiences with loss and grief during COVID-19. *Death Studies*, *46*(1), 53-64.

Wixwat, M., ve Saucier, G. (2021). Being spiritual but not religious. *Current Opinion in Psychology, 40*, 121-125.

Tyrka, A. R., Wier, L., Price, L. H., Ross, N., Anderson, G. M., Wilkinson, C. W., ve Carpenter, L. L. (2008). Childhood parental loss and adult hypothalamic-pituitary-adrenal function. *Biological psychiatry, 63*(12), 1147-1154.

Wortmann, J. H., ve Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death Studies, 32*(8), 703-736.

Yelboğa, N., (2023). Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimlerinin Güçlendirme Yaklaşımı Temelinde Analizi: Yas Danışmanlığı Modeli Önerisi. Doktora Tezi, Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Enstitüsü, Yalova.

Yelboğa, N., ve Abay, A. R. (2024). Güçlendirme Yaklaşımı Perspektifiyle Yakınını Kaybeden Bireylerin Yas Deneyimleri ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Görevi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24(3), 1083-1110.

Yeşilçayır, C. (2022). Viktor E. Frankl'ın Yaşam Felsefesi ve Anlam. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*(18), 55-67.

Yetkin Tekin, Ayşegül (2016), Ergenlere Hayat Amacı Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanlığın Etkililiği, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, A., ve Simsek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı, 1999-2018).

Yıldırım, O. (2021). Divorce, Loss and Grief: An Overview of Their Effect on Children and Adolescents and Theoretical Framework. *Journal of Social Sciences And Education, 4*(2), 297-308.

Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(12), 125-144.

Yılmaz, S. (2013). *Çocuklarda 'Ölüm Kaygısı'nın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Publication Number 2), 169-186.

Zandvoort, A. (2012). Living and laughing in the shadow of death: Complicated grief, trauma and resilience. *British Journal of Psychotherapy Integration, 9*(2), 33-44.

Zara, A. (2011). *Yaşadıkça: psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları*. İmge Kitabevi.

EKLER

Ek – 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet	Kadın ( )			Erkek ( )	
Yaş					
Bölümünüz - Sınıfınız					
Kardeş sayısı	Yok	1( )	2( )	3( )	Diğer ( )
Ailedeki kaçıncı çocuksunuz ?	( )				
Kronik bir rahatsızlığınız var mı?	Yok ( )	Var ise lütfen açıklayınız.			
Psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?	Yok ( )	Var ise lütfen açıklayınız.			
Daha önce profesyonel danışmanlık(Psikiyatrist, psikolog vb.) hizmetlerinden faydalandınız mı?	Hayır ( )	Evet ise lütfen açıklayınız			
Hangi ebeveyniniz vefat etti?	Anne ( )	Baba( )	Anne ve Baba ( )		
Vefat eden ebeveyninizin ölüm nedeni nedir? Açıklayınız.	Hastalık:				
	Kaza:				
	İntihar:				
	Doğal Afet:				
	Diğer:				
Ebeveyniniz kaç yaşında vefat etti ?	Anne ( )	Baba( )	Anne ( ) - Baba ( )		
Ebeveyniniz vefat ettiğinde kaç yaşındaydınız ?	( )				
Ebeveyninizin vefatı size ne zaman bildirildi?	Vefat anında yanındaydım ( )				
	Kısa süre sonra bildirildi ( )				
	Uzun süre sonra bildirildi ( )				
	Diğer:				

Ebeveyninizin vefatı size kim tarafından bildirildi? Açıklayınız.	Diğer ebeveynim :	
	Akrabam:	
	Arkadaşım:	
	Diğer :	
Ebeveyninizin vefatı size nasıl bildirildi?	Telefonla :	
	Yüzyüze:	
	Diğer:	
Hayatta olan diğer ebeveyniniz varsa kaç yaşında ?		
Ebeveyn vefatından sonra kiminle yaşamaya devam ettiniz açıklayınız.	Diğer ebeveynimle kalmaya devam ettim:	
	Akrabamın yanında kalmaya devam ettim:	
	Kurum bakımında kaldım:	
	Koruyucu ailemle yaşadım:	
	Evlat edinildiğim ailemle yaşadım:	
	Diğer :	
Hayatta olan ebeveyniniz diğer ebeveyninizin vefatından sonra evlendi mi?	Evet ( )	Hayır ( )
Ebeveyn ya da kardeşleriniz dışında sizinle aynı evde ikamet eden birileri var mı ?	Yok ( )	Var ise yakınlık dereceniz nedir ?
Üvey ebeveyniniz var mı?	Yok ( )	Var ise belirtiniz. Üvey Anne( ) Üvey Baba ()
Üvey kardeşiniz var mı?	Yok( )	Var( )
Ebeveyn dışında kayıp yaşadığınız birisi var mı?	Yok ( )	Var ise açıklayınız.

Ek – 2: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU-1

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU-1

A) Ebeveyn kaybı deneyimine dair sorular

1) Ebeveyn kaybını deneyimleme yaşına göre uygun olan soru sorulmuştur.

a) Kayıp sürecindeki deneyimlerini anlatır mısın?

b) Kaybı ve ölümü anladığınız zaman ya da size ilk anlatıldığı zamana dair neler hatırlıyorsun?

2) Kaybını anlama/anlamlandırma sürecinde neler deneyimledin?

3) Kayıp sürecinde deneyimlediğin/anlatılan cenaze töreni vb. süreçler hakkında bilgi verir misin?

4) Kayıp sürecindeki deneyimlerin sosyal ilişkilerini nasıl etkiledi?

B) Kayıp, ölüm ve maneviyat, hayat anlamı ve amacına dair sorular

1) Hayat sizin için ne anlam ifade ediyor?

1.a) Hayatınızı anlamlı kılmak için neler yapıyorsunuz?

1.b) Hayat amacınız nedir?

2) Ölüm sizin için ne alam ifade ediyor?

2.a) Maneviyatınızın ölümü anlamlandırmanızda nasıl bir etkisi var?

2.b) Annenizi/Babanızı kaybetmek ölüme dair düşüncelerinizi nasıl etkiledi?

3) Annenizi/Babanızı kaybetmek sizin için ne anlam ifade ediyor?

3.a) Annenizi/Babanızı kaybetmek hayatı anlamınızı nasıl etkiledi?

3.b) Annenizi/Babanızı kaybetmek maneviyatınızı nasıl etkiledi?

4) Maneviyat sizin için ne anlam ifade ediyor?

4.a) Hayatınızı anlamlı kılan manevi inançlarınız, değerleriniz nelerdir?

4.b) Yaşadığınız olumsuz deneyimlerin ve kaybınızın acısını hafifleten manevi inanç, ritüel ya da etkinlikleriniz var mı?

Ek – 3: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU-2

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU-2

İlk olarak katılımcının grup sürecine dair deneyimlerini kendilerine özgü bir biçimde ifade edebilmeleri için "Grup sürecindeki deneyimlerine dair ne paylaşmak istersin?" sorusu sorulmuştur. Bu anlamlar dışında ilk görüşmede elde edilen geri bildirimdeki farklı anlamların anlaşılması için gerekli görülmesi halinde aşağıdaki sorular sorulmuştur.

S.1 Grup sürecinin hayata yüklediğin anlama herhangi bir etkisinin olduğunu düşünüyor musun?

S.2 Grup sürecinin manevi gelişimine herhangi bir etkisinin olduğunu düşünüyor musun?

S.3 Grup sürecinin kaybına yüklediğin anlama herhangi bir etkisinin olduğunu düşünüyor musun?

S.4 Grup sürecinin hayat amacı ve gelecek planlarına bir etkisinin olduğunu düşünüyor musun?

S.5 Grup sürecinin ölüme yüklediğin anlama bir etkisinin olduğunu düşünüyor musun?

S.6 Grup sürecinde daha önce neden yapmamışım dediğin şeyler oldu mu?

S.7 Grup sürecinden önce din ve maneviyat farklı senin için ne anlam ifade ediyordu?

Ek – 4: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU-3

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU-3

S.1 Çalışmaya katıldığından bu zamana kadar geçen sürece dair ne paylaşmak istersin?

S.2 6 aylık süreç içerisinde olumsuz deneyimlerine yüklediğin anlamlarda herhangi bir değişim olduğunu düşünüyor musun?

S.3 6 aylık süreç içerisinde öfke ya da suçluluk duygularına dair neler hissettin?

S.4 6 aylık süreç içerisinde aile ilişkilerinde herhangi bir değişim olduğunu düşünüyor musun?

S.5 6 aylık süreç içerisinde grup sürecine dair hatırladığın anlar oldu mu?

S.6 Kendi deneyimlerin açısından, böyle bir çalışmaya ne zaman katılman gerekirdi?

Ek – 5: HAYATIM FİLM OLSA

Hayatım Film Olsa

1. Hayatınız film olsa adı ne olurdu?
2. Filmdeki en anlamlı sahne ne olurdu?
3. Filmin dönüm noktaları neler olurdu?
4. Bu filmden ne anladınız?
5. Bu filmi tekrar çekseydiniz neleri değiştirirdiniz?
6. Filmin nasıl bitmesini isterdiniz?
7. Bence filmim…

Ek – 6: HAYAT AĞACIM

Hayat Ağacım

1. Hayat vizyonum:

2. Hayat misyonum:

3. Hayatımdaki 1 yıl içindeki amaçlarım:

4. Hayatımdaki 5 yıl içindeki amaçlarım:

5. Hayatımdaki 10 yı içindeki amaçlarım:

6. Hayat ağacımı besleyen kökler:

Ek – 7: GRUP SÜRECİ SONLANDIRMA FORMU

Grup Süreci Sonlandırma Formu (9.Oturum)

Not:Aşağıdaki sorulara 8 grup oturumundaki süreci değerlendirerek cevap veriniz.

1. Gruptaki bireylere ne demek isterdin?

2. Gruptaki bireylere ne sormak isterdin?

3. Grupta paylaştığın en değerli şey ne oldu?

4. Gruptaki bireylerden aldığın en değerli şey ne oldu?

5. Gruptaki bireylerle bulunman senin için ne anlam ifade etti?

Ek – 8: GRUP SÜRECİ DEĞERLENDİRME FORMU

Grup Süreci Değerlendirme Formu (1. Oturum)

Grup sürecinde;

1. Öğrendiklerim:

2. Hissettiklerim:

3. Düşündüklerim:

4. Farkındalık kazandığım hususlar:

Ek – 9: GRUP SÜRECİ PLANLAMASI

1. Grup Oturumu

Grup sürecinde;

- Grup üyeleri ile tanışılması,
- Grup üyelerinin gruba katılım amacı hakkında konuşulması,
- Grup üyeleri ile grup kuralları hakkında konuşulması,
- Viktor Frankl'ın hayatına ve kamp deneyimlerine dair okuma metinlerinin okunması ve birinci oturum için belirlenen soruların iletilerek geri bildirimlerin alınması planlanmıştır. Böylelikle logoterapi bakış açısı bağlamında paylaşım yapılması amaçlanmıştır.

- Grup uygulamasında sorulan soru: İnsanı insan yapan nedir?

Dönüm Noktası

"Birleşik Devletler'in II. Dünya Savaşı'na dahil olmasından kısa bir süre önce Viyana'daki Amerikan elçiliğinden bir davet aldım. Elçiliğe gitmemi ve bu ülkeye göç vizesi anlamı söylüyorlardı. O dönemde Viyana'da dedem ve ninemle yaşıyordum. Onlar tabii ki de benim gidip vizeyi alacağımı ve uçarak Amerika'ya gideceğimi düşünüyorlardı, başka bir şeyi tahmin edemiyorlardı. Ancak son anda tereddüde düştüm, kendime şunu soruyordum; "Sahiden ne yapmalıyım? Ne yapabilirim aslında?" Sonra aklıma aniden ailemi bekleyen son geldi. Yani birkaç hafta içinde o dönemin koşulları gereği toplama kampına ya da imha kampına gönderilebilirlerdi. O halde onları Viyana'da kaderlerine terk edip gitmeli miydim? O ana kadar onları bu kaderden koruyabilmiştim, çünkü Yahudi Hastanesi'nin nöroloji bölümünün başındaydım. Ama oradan gitseydim durum hemencecik değişebilirdi. Hakiki sorumluluğumun ne olduğu üzerine derin derin düşünürken "bunun göklerden bir işaret" denilen şeyin talep edildiği o tipik durumlardan biri olduğunu hissettim. Sonra eve vardım ve masanın üstünde duran bir mermer parçası dikkatimi çekti. Bunun oraya nasıl geldiğini sordum babama ve o da "Ah Viktor! Onu sabah sinagogun kalıntılarından alıp getirdim. (Sinagog Nasyonel Sosyalistler tarafından yıkılıp kül olmuştu. "Neden onu alıp getirdin" diye sordum babama;"Çünkü o, On Emir'in bulunduğu iki tabletten bir parça." Sonra bana o mermer taşı gösterdi. Üzerine İbranice harfler oyulmuştu ve yaldızlanmıştı. "Sana bir de şunu söyleyebilirim" diye devam etti, "eğer ilgini çekerse tabi; bu İbrani harfler. On Emir'in birbirinin kısıtlaması aslında. Şevkle sordum; "hangisinin?" Şöyle cevap verdi;

"Anana ve babana saygı göster ki memleketin (uzunca) yaşayasın." Derhal orada, ailemle birlikte kalmaya ve vizeyi boş vermeye karar verdim" (Frankl 2018b).

Anlam Gurmesi

"Deri altının son yağ tabakaları da eriyip üzerine deri ve paçavra geçirilerek gizlenen birer iskelete dönüşünce, vücudumuzun kendi kendini nasıl yediğim gözleyebiliyorduk. Organizma ken di proteinini sindiriyordu, kaslarımız yok olmuştu. Böylece vücudun hiçbir direnme gücü kalmıyordu. Barakamızdaki küçük toplumun üyeleri birbiri ardına ölüyordu. Her birimiz, bir sonra kimin öleceğini de kendi sonumuzun ne zaman geleceğini de he saplayabiliyorduk. Yaptığımız birçok gözlem nedeniyle, semptomları (belirtileri) çok iyi öğrenmiştik, bu da tahminlerimizin doğru olmasını sağlıyordu. Birbirimize, "Bu fazla yaşamaz..." ya da "Sıra bunda..." diye fısıldıyor ve akşamları günlük bit ayıklayışımız sırasında, kendi çıplak bedenlerimizi görerek, şöyle düşünüyorduk: İşte bu vücut, benim vücudum, bir cesetten başka bir şey değil. Bana ne oldu? Şu büyük insan kitlesinin .. dikenli tellerin arkasında, birkaç, toprak barakaya tıkılan, cansız olması nedeniyle her gün belli bir bölümü çürümeye başlayan bu kitlenin etinin bir parçası olmaktan öte bir şey değilim. Yukarıda, en küçük bir zaman bulduklarında, yiyeceğe ve sevilen yemeklere ilişkin düşüncelerin, tutukluların bilincine hücum etmesinin nasıl kaçınılmaz olduğuna değinmiştim. Bu nedenle, en güçlülerimizin bile, yemek için yemek uğruna değil, yemekten başka hiçbir şey düşünmememize neden olan o insan-altı varoluşun, bir gün son bulacağım biliyor olmamızdan ötürü, tekrar bolca yemek yiyebileceğimiz zamanları özlemesi belki de anlaşılır bir şeydir"(Frankl, 2020).

Kitaplar Yalan Söylüyor

Dezenfekte odasına açılan bir araya benzeyen bir bölmede bekledik. SS görevlileri bütün eşyalarımızı, saatlerimizi ve mücevherlerimizi bırakmamız için yere battaniyeler serdiler. Yardıma olmak üzere orada bulunan daha eski tutukluların alaylı bakışları arasında, bir nikâh yüzüğünü, bir madalyayı ya da bir uğur parçasını kendilerine alıkoyup koyamayacaklarını soran saf insanlar vardı. Her şeyin alınacağını hiç kimse henüz kavrayamamıştı. Eski tutuklulardan birisinin güvenini kazanmaya çalıştım. Sinsice yanına yaklaşarak, paltomun iç cebindeki kâğıt tomarını işaret ettim ve "Bakın, bu, bilimsel bir kitabın el yazması. Ne diyeceğinizi biliyorum; yaşadığım için minnet duymam gerektiğini, kaderden sadece bunu bekleyebileceğimi söyleyeceksiniz. Ama yapamam. Bu kitabı ne pahasına olursa olsun korumam gerek ; bu benim hayatımın çalışması. Anlıyor musunuz?" Evet, anlamaya başlamıştı. Önce acıyarak, derken alaya ve yaralayıcı bir havayla sınttı ve kamp sakinlerinin dağarcığında kesinlikle bulunmayan bir kelimeyle cevap verdi: "Bok!" O anda açık gerçeği gördüm ve ruhsal tepkimin ilk evresinin doruk noktası olan şeyi yaşadım: Geçmişimin tamamım dışarıda bırakmıştım..…Gariptir, bazen, hedefini şaşıran bir darbe, hedefini bulandan daha çok yaralayıcı olabiliyor. Bir keresinde, bir kar fırtınasında, demiryolu raylarının üstünde duruyordum. Hava muhalefetine karşın grubumuz çalışmaya devam etmek zorundaydı. Rayların

arasına çakıl atma işinde oldukça sıkı çalışıyordum. Çünkü ısınmanın tek yolu buydu. Küreğime yaslanıp nefesimi toplamak için bir an ara verdim. Talihsizlik eseri o anda gardiyan geri döndü ve beni görünce kaytardığımı düşündü. Gardiyanın bende yarattığı acının nedeni hakaretler ya da dayak değildi. Pejmürde, bir deri bir kemik önünde duran ve belki de ona insan ancak bulanık bir şekilde anımsatan bu figürü tek kelime söylemeye, hatta küfret meye bile değer görmemişti. Bunun yerine, oyun oynarcasına, yerden bir taş alıp üzerime attı. Bu bana, cezalandırılmaya bile gerek duymayacak kadar az ortak şeye sahip olunan bir yaratığın, bir yabani hayvanın dikkatini çekmek ya da evcil bir hayvanı işi ne döndürmek için başvurulan bir yöntem gibi geldi.… Yeni gelenleri benzer birçok sürpriz bekliyordu. Aramızda tıp mesleğinden olanların ilk öğrendiği şey buydu: "Kitaplar yalan söylüyor!" İnsanın, şu kadar saat uyumaksızın yaşayamayacağı söylenirdi. Kesinlikle yanlış! Kesinlikle yapamayacağım şeyler olduğuna inanırdım: Şunsuz uyuyamam ya da şununla veya bununla yaşayamam. Auschwitz kampındaki ilk gece yattığımız ya taklar, ranzalar halinde düzenlenmişti, iki-iki buçuk metre kadar olan her bir ranzada, kuru tahtanın üzerinde dokuz kişi yatmıştık. Her dokuz kişi için iki battaniye verilmişti. Elbette sıkışıklık tan ötürü sırt sırta, üst üste yatıyorduk, bu da acı soğuk nedeniyle avantajlı bir durumdu. Ranzalara çıkarılması yasaklanmış ve gün boyunca çamura bulanmış olmasına karşın, bazıları ayakkabılarım yastık niyetine kullanmıştı. Bunun dışında, kafalarımızı neredeyse çıkık hale gelen kollarımızın üzerine dayamak zorundaydık. Yine de uykumuz gelmiş ve birkaç saatliğine acılan alıp götürmüştü (Frankl, 2020).

İnen Maskeler

Sigmund Freud bir keresinde "Birbirinden son derece farklı bir dizi insan aynı şekilde açlığa terk edin. Kaçınılmaz açlık dür tüsünün artışıyla birlikte, bütün bireysel farklılıklar bulanıklaşacak ve bunun yerine doyurulmamış bir güdünün tekbiçimli dışavurumu görülecektir," demişti. Şükürler olsun ki Sigmund Freud toplama kamplarım içerden tanımaktan kurtuldu. Onun hastalan, Auschwitz'deki kuru tahtaların üzerine değil, Victor- yen kültürün pelüş tara sedirlerine uzanmıyordu. Toplama kamplarında "bireysel farklar bulanıklaşmıyordu," tam tersine daha bir farklılaşıyordu; orada insanların, hem domuzların hem de azizlerin maskeleri iniyordu (Frankl, 2020).

2. Grup Oturumu

Grup planında odaklanılan sorular:

1. İlk grup oturumdaki okuma ve paylaşımlardan sonra deneyimlediğiniz duygu ve düşünceleriniz nelerdir?
2. Frankl, Sinegogtan kopan mermer parçasına böyle bir anlam yüklememiş olsaydı. O'na ne söylemek isterdiniz ?
3. Şuan ölüm döşeğindesiniz, bundan önceki hayatınızda iyi ki yapmışım dediğiniz neler var?
4. Şuanda sizin için burada bulunmanın anlamı nedir?

Anlamların Keşfi

“Bunun yansıtmacı (projective) bir test olduğunu kararımı en başta kalbimin derinliklerinden vermek durumunda kaldığımı ve yalnızca bunu bir mermer parçasına yansıttığımı iddia etmekte tamamen haklısınız. Ancak eğer bu mermer parçasında kalsiyum karbonattan başka bir şey görmeseydim bu da yansıtmacı testin sonucu olurdu, daha özel olarak söylemek gerekirse; anlamsızlık duygusunun ifadesi ya da benim varoluşsal boşluk diye adlandırdığım içsel boşluğun ve ıssızlığının ifadesi olurdu. O halde görünüşe göre anlam sadece etrafımızdaki “şeyler”e, kendilerinde yansız olan “şeyler”e yansıttığımız bir şeydir. Bu yansızlık açısından gerçeklik, arzuyla dolu isteklerimizi, yansıttığımız bir ekran gibi deyiş yerindeyse bir Rorschach mürekkep lekesi gibi görünür. Eğer durum buysa anlam kendini ifadenin yalın aracından başka bir şey olmayacak ve dolayısıyla derinlemesine öznel bir şey olacaktır. Ancak tek öznel olan şey kendisi aracılığıyla gerçekliğe yaklaştığımız bakış açısıdır ve bu öznelik gerçekliğin kendinde nesnelliğinden asla koparılamaz. Bu fenomeni Harvard'daki seminerimde öğrencilere doğaçlama olarak şöyle açıklamıştım. Bu dersliğin camından Harvard Şapel'ine bakın. Her biriniz şapel'i sıralarınızın konumuna bağlı olarak farklı yollarda, farklı bakış açılarından görüyorsunuz. İçinizden biri şapeli tam da yanında oturanın gördüğü gibi gördüğünü iddia ederse bu iki kişiden birinin halüsinasyon gördüğünü söylemek zorundayım. Peki görüşlerin farklılığı, şapelin nesnelliğinden ve gerçekliğinden biraz olsun koparılabilir mi? Kesinlikle koparılamaz”İnsan bilişinin kaleydoskopik bir doğası yoktur. Bir kaleydoskopa bakarsanız yalnızca kaleydoskopun içindeki şeyleri görürsünüz. Öte yandan eğer bir teleskopla bakarsanız teleskopun dışındaki şeyleri görürsünüz. Eğer dünyaya veya dünyadaki bir şeye bakarsanız ondan daha fazlasını, yani bakış açısını da görürsünüz. Bakış açısı aracılığıyla görünen şey, bakış açısı öznel olsa da nesnel dünyadır. Aslında “kendisi aracılığıyla görünen” ifadesi Latince perspektum kelimesinin birebir çevirisidir. “Nesnel” kelimesini daha ihtiyatlı bir terim olan ve mesela Allers tarafından kullanılan “özneli-aşkın” terimiyle değiştirmeye bir itirazım yok. Bu ikisi fark etmiyor. Şeylerden mi anlamlardan mı söz ettiğimizde bir fark yaratmaz, her ikisi de “özneli-aşkındır”. Bu özeli aşkınlık en baştan, kendini aşkınlıktan söz ettiğimiz andan beri zaten varsayılmıştı. İnsani varlıklar kendilerini anlamlara, kendilerinden başka bir şey olan, onların kendiliklerinin yalın ifadesinden daha fazlası olan ve bu kendiliklerin yalın yansıtmalarından daha fazlası olan anlamlara doğru aşarlar. Anlamlar keşfedilir, icat edilmez.” (Frankl 2018b).

3. Grup Oturumu

Grup sürecinde okuma metinleri dışında “özgürlük, keyfilik ve sorumluluk” konusu ve yaşam deneyimlerinin anlamı ve acının gelişim aracı olmasına dair hususlar konuşulmuştur.

"Eğer bunu yapmasam kim yapacak? Eğer bunu hemen şimdi yapmazsam ne zaman yapacağım? Ama eğer bunu sırf kendi uğruma yapacaksan ben neyim” cümlesi okunarak grup üyelerinin kendi yaşam deneyimleri bağlamında bu bağlam hakkında geri bildirimde bulunmaları istenilmiştir.

“Konformizim ve Totalitarizm”

"İnsanlar, hayvanların aksine iç güdüleri tarafından ne yapmaları gerektiğine yönelik güdüleri yoktur. Gelenekler ve değerler insanlar için artık önemsiz olmuştur. Mevcut değerler insanların ne yapacaklarına dair herhangi bir öneri sunmamaktadır. Bundan dolayı insanlar ne yapacaklarını bilmediklerinde iki duruma sığınmaktadırlar. Konformizm ve totalitarizm. Konformizm, diğer insanların yapmak istediklerini yapmak istemesi. Totalitarizm, diğer insanların ondan yapmasını istediklerini yapması. İlki Batı dünyasını temsil ederken ikinci durum doğu dünyasını temsil eder. Varoluşsal boşluğun v en önemli belirtisi can sıkıntısı, şüphe, içsel boşluk, kötümserlik ve bıkkınlıktır. Özellikle modern dönemde yaşanan metafizikten uzaklaşarak sadece görünen dünyayla ilgilenme durumu bu nedenlerden başlıcalarıdır. Bu varoluşsal boşluk sonucunda bu boşluğu doldurmak için aşırı cinsel istemi, para istemi ve aşırı mesleki faaliyetlerle bu boşluk doldurulmak istenir. Saldırganlık, madde bağımlılığı depresyon olarak kendini gösteriyor. Boşluk doldurulmadığı takdirde nevrozlara neden olabilmektedir. Yaşamın geçiciliğine kapılarak yarın yokmuş gibi yaşanılması, hayata karşı bir etkisinin olmadığı düşünülerek kaderci bir tutumun sergilenmesi, üç kişinin kendi kişiliğini reddederek kolektivist düşünmesi, dört, farklı düşünceleri reddederek fanatikleşmek. İtkilerle içgüdülerden kaynaklanmayıp daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanıyor.

Vicdanın sesini dinleyecek ya da bu sesi duyma duymazlıktan gelecektir. Vicdani sistematik bir şekilde bastırılır ve susturulursa, toplum tarafından abartılmış bir şekilde genelleştirilen değerlerin bir kişiye sunuluyor mu? Yoksa dayatılıyor mu ? sorusuna bağlı olarak konformizm ya da totalitarizm gerçekleşir."… "anlam kişiye özgü ve eşsizdir."…"Hayat benden ne bekliyor. Kişi görevleri kabul ettiğinde mutluluğun bir amaç olmaktan ziyade sonuç olduğunu anlar ve kişide güven duygusu oluşur. Daha sonra yüzleştiği şeyle ilgili olarak gelecekten korkmayarak hayatı anlamlı kılabilir."

"Ben Yapmazsam Kim Yapacak?"

Her insanın özünün kendine özgü olmasından dolayı hiç kimse kimsenin yerine koyulamaz. Her insanın varoluşunun kendi özgürlüğünden dolayı her insanın yaşam da kendine özgüdür. Bir başkası tarafından aynen yaşanamaz. Er ya da geç her insanın yaşamda anlamları gerçekleştirmeye dair kendine özgü tüm fırsatlarla birlikte miadını dolduracaktır. Bu durumu yaklaşık iki bin yıl önce yaşamış büyük Yahudi bilgesi Hillel'in sözlerinden daha kusursuz ve özlü ifade eden bir beyana hiçbir yerde rastlamadım. Şöyle diyor. "Eğer bunu yapmasam kim yapacak? Eğer bunu hemen şimdi yapmazsam ne zaman yapacağım? Ama eğer bunu sırf kendi uğruma yapacaksan ben neyim?(Frankl 2018b).

4. Grup Oturumu

"Bilinçdışı dürtüsellik ve tinsel bilinçdışı" konuları ve vicdanın anlam organı olması(Frankl 2018a), söylemi hakkında bazı aktarımlar yapılmış ve izah edilmiştir.

Grup sürecinde sorulan sorular

1. Kendinizle hayatınız hakkında konuşabildiğiniz, kendinizi dinlediğiniz zamanlar var mı?
2. Bu konuşmada hayat size ne sordu siz ne cevap verdiniz?

"Anlam Organı"

Tedavisi olanaksız bir kanser gibi iyileşme şansı olmayan bir hastalığı düşünün. Açık bir örnek vermeme izin verin. Bir keresinde pratisyen hekim olarak çalışan yaşlı biri, yaşadığı ağır depresyon nedeniyle bana geldi. İki yıl önce ölen ve her şeyden çok sevdiği karısını kaybetmeye alışamamıştı. Ona nasıl yardım edebilirim? Ona ne söyleyebilirim? Bir şey söylemekten kaçındım. Ancak bunu şu soruyla karşı karşıya getiririm. Sen ondan önce ölseydin ve karın seni yaşatmak zorunda olsaydı ne olurdu doktor? Ah diye karşılık verdi. Bu onun için korkunç olurdu. Ne kadar acı çekerdi? Bunun üzerine görüyorsunuz ya doktor. Onu o acıdan kurtaran sizsiniz. Elbette bunun bedeli de şimdi sizin onu yaşatmak ve yasını tutmak zorunda olmanız dedim. Tek kelime etmeksizin elimi sıktı ve bir bürodan ayrıldım. Her nasılsa acı bir özverinin anlamı gibi bir anlam bulduğu anda acı olmaktan çıkıyor. Anlam bulmak için acı çekmek kesinlikle gerekli değildir. Gereksiz yere acı çekmek kahramanca değil mazoşistçe bir şeydir…Mevcut ruh sağlığı felsefemiz insanların mutlu olması gerektiği, mutsuzluğun bir uyumsuzluk belirtisi olduğu görüşünü vurgulamak. Böyle bir değer sistemi kaçınılmaz mutsuzluğun yükünün, mutsuz olmaktan ötürü mutsuz olma nedeniyle artırılması gerçeğinden sorumlu olabilir…Bir süre sonra yakın bir gelecekte ölecekmişim duygusuna kapıldığımı anımsıyorum. Ne var ki bu kritik durumda tasam şey yoldaşlarımın çoğundan farklıydı. Onların sorusu şöyleydi. Bu kampta hayatta kalacak mıyız? Kalmayacaksak bütün bu acıların hiçbir anlamı yok. Benim sorumsa şuydu. Bütün bu acıların çevremizdeki bunca ölümün bir anlamı var mı? Çünkü eğer yoksa hayatta kalmanın kesinlikle hiçbir anlamı yok. Çünkü anlama böyle bir rastlantıya bağlı olan bir yaşam nihai manada yaşanmaya değmez….(Frankl, 2020)

Önemli olan bir şeyin tinsel kökenli mi yoksa dürtüsel kökenli olduğudur….Benim bir programım var. Yani bir işleyiş kanunları olan DNA yapım ve ruhsal varoluş olarak adlandırılan düşünce sistematiğimin dinamosu olan algı, zeka, akıl, duygularım gibi sistemim var. Bunların dışında onu yöneten bir benliğim var. İşte bu benlik temel hayvani dürtülere de sahip olan tinsel boyutta ve tinsel boyutta bunlardan bağımsız bir varlıktır. Bilinçli ego egonun bilinçli olması da mümkün olmakla birlikte bilinç dışı bir derinliğe aynen bilinç dışı id gibi sahiptir. Bilinç dışı yani tinselliktir. …Karınca sosyal yaşamdaki ilkeyi tekken bir sorun karşısında uygulamaya kalkarsa yaşamını devam ettiremeyebilir. İnsan da etik aklın yanıldığı yerde yolunu etik içgüdü olan vicdanla bulabilir (Frankl 2018a).

Yukarıdaki okumalar bağlamında insanın somatik ve psikolojik boyutu dışındaki neotik(manevi benlik, tinsel, insan) boyutuna vurgu yapılarak okumaların anlaşılması sağlanmıştır.

5. Grup Oturumu

Grup sürecinde sorulan sorular

1. “Kaybınızdan çıkardığınız ya da çıkarabileceğiniz olumlu anlamlar nelerdir?”
2. 5 oturumdur devam eden grup sürecini ne olarak isimlendirirdiniz?

“Bayan Kotek”

Hasta seksen yaşındaydı. Artık ameliyat edilmeyecek düzeyde kanser hastasıydı. Frank sevgili Bayan geriye dönük uzun ömrünüze baktığınızda neler düşünüyorsunuz? Güzel bir hayat mıydı? Diye sordum. Hasta ah Profesör Frankl gerçekten gerçekten de iyi bir hayat olduğunu söyleyebilirim. Hayat çok güzeldi. Bana verdiği şeyler için Tanrı'ya şükretmem gerekir. Tiyatrolara gittiğim konserler dinlenim. Biliyor musunuz? Uzun yıllar duraklar evlerinde çalıştığım aile, beni bazen konserlere götürürdü. Tüm bunlar için şimdi Tanrı'ya teşekkür etmek. Ama ben kadının bilinçaltındaki bastırdığı umutsuzluğu ortaya çıkarmalıyım. Yakup kendisini kutsaması için melek ile nasıl mücadele ettiyse o da böyle o da öyle mücadele etmeliydi. Hayatını kutsaması, değiştirebileceği kaderine evet demesini sağlamalıydı. Biraz çelişkili görünse de ilk önce şüphelerini bastırarak değil bilinçli bir şekilde hayatının anlamından kuşku duymalıydı. Frankl: güzel hatıralardan bahsediyorsunuz Bayan Kotek. Ama şimdi bunların hepsi son buluyor. Hasta, düşünceli…Evet şimdi bunların hepsi son buluyor.

Frankl: peki Bayan Kotek tüm bu yaşadığınız güzel anların artık dünyadan silindiğine mi inanıyorsunuz? Bitiyorlar siliniyorlar mı? Hasta daha da düşünceli. Yaşadığım o güzel şeyler...

Frankl: Söyler misiniz Bayan Kotek yaşadığınız o mutlulukları birisi yok edebilir mi? Herhangi birisi bunları silebilir mi?

Hasta: haklısınız Profesör Frankl kimse bunları yok edemez.

Frankl: herhangi bir kişi hayatta karşılaştığınız iyilikleri ortadan kaldırabilir mi?

Hasta: Hayır bunu kimse yapamaz.

Frankl:Peki hayatta ulaştıklarınızı, kazanımlarınızı birisi ortadan kaldırabilir mi?

Hasta: Haksız profesör. Bunları kimse ortadan kaldıramaz.

Veya herhangi bir kişi cesur ve korkusuzca üstesinden geldiğiniz şeyleri ortadan kaldırabilir mi? Herhangi bir kişi bütün bunları geçmişinden silebilir mi? Geçmişimize dahil ettiğiniz tüm bu kazanımları üst üste koyduğunuz, biriktirdiğiniz bütün tüm bu şeyleri birisi yıkabilir mi?

Hasta: şimdi gözleri yaşlı. Hiç kimse yapamaz bunu. Hiç kimse. Bir duraksamadan sonra tabii ki çok acı çektiğim zamanlar oldu ama hayattan yediğim silleleri yutmaya çalıştım. Biliyor musunuz profesör acı çekmek cezadır? Çünkü ben Tanrıya yürüyorum.

Frankl:Tabii ki benim bu yorumum kendiliğinden, dini anlamda aydınlatmaya veya hastanın değerlendirmesine bırakmaya hakkım olamazdı. Hastanın pozitif dini yaklaşımı ortaya çıktığı andan itibaren bunu bir olgu olarak psikoterapinin bir parçası haline getirmeyi engelleyecek bir şey kalmamıştı.

Frankl: Söyler misiniz Bayan Kotek? Acı çekmek aynı zamanda bir sınav değil midir? Tanrı Bayan Kotekin acıya nasıl katlandığını görmek istemiş olamaz mı? Belki de sonunda evet cesurca katlandı demiştir. Şimdi bana söyler misiniz? Herhangi birisi bu başarıları olmamış gibi gösterebilir mi?
Hasta: Hayır kimseler yapamaz bunu.
Frankl: Bunlar yok olmaz, kalır değil mi?
Hasta: Tabii bunlar kalır.
Frankl: Biliyor musunuz Bayan Koytek? Siz gerçekten hayatta hem çok şey başardınız hem de acınızı olumlu bir şeye dönüştürdünüz. Hastalarımız için örnek bir kişisiniz, hastalarımız sizi örnek almalılar. Dinleyenler arasında aniden bir alkış kopuyor. Ben tekrar yaşlı kadına dönüyorum, görüyor musunuz bu akışlar sizin için? Büyük bir başarı olan hayatınız için, yaşadığınız bu hayatla övünebilirsiniz, hayatıyla övünebilen ne kadar az insan vardır. Hayatınız bir anıt Bayan Kotek. Hiç kimsenin yok edemeyeceği bir anıt. Yaşlı kadın yavaşça derslikten çıktı. Bir hafta sonra da öldü. Bir peygamber gibi dolu dolu yaşayarak Yaşamının son haftasında artık depresif değildi. Tam aksine gururlu ve inançlıydı.. Öyle anlaşılıyor ki ona hayatının anlamlı olduğunu çektiği acıların daha derinlerde yatan bir anlamı olduğunu gösterebilmiştim. Önceleri kadın anlamsız, gereksiz bir hayat yaşadığını düşünerek üzülüyordu. Hastalık öyküsüne yazdığı üzere son sözleri şöyle olmuştu. Hayatınız bir anıt dedi profesör ders dinleyen öğrencilerime. Yani hayatımı boş yere yaşamadım bilinçdışındaki Tanrı (Frankl, 2018a).

6. Grup Oturumu

Grup sürecinde öz şefkatin ne olduğu ve öz şefkatle ilişkili kavramlar, acının anlamı ve yaşam deneyimlerindeki yansımalarına ilişkin kısa bilgilendirme yapılmıştır. İnsanın manevi boyutunun, sadece dini bir kavram olarak anlaşılmaması adına diğerkâmlık vb. bağlamındaki örneklerle açıklanmıştır. Böylelikle "Maneviyatınızı besleyen ve ben kimim sorusunun cevabı olan deneyimleriniz var mı?" sorusuna zemin hazırlanmıştır. Daha sonra söz konusu geri bildirimlerin hayat anlamına yansımaları tartışılmıştır.

Grup çalışmasında sorulan diğer sorular;

1. Ölümle/Kayıpla ilişkili olmayan ve acı olarak nitelendirdiğiniz bir deneyiminiz var mı ?
2. Vefat eden ebeveyninize ne söylemek ya da O'na ne için teşekkür etmek isterdiniz?
3. Bugün tüm konuştuklarımızın sizdeki yansıması neler oldu?

7. Grup Oturumu

Grup sürecinde sorulan sorular.

1. Maneviyatınızın inşasında etkili olduğunu düşündüğünüz bir deneyimleriniz nelerdir?
2. "Toplantılar öylesine etkiliydi ki şarkılar şiirler söyleniyor. Biraz gülmek belki de biraz ağlamak, kısacası unutmak için bir araya geliyorlar. Yorgun olmalarına ve katılmakla günlük yiyecek

tayinlerini kaçırmalarına karşın buna rağmen bazı sıradan tutuklular da kabareyi görmeye geliyordu." Sizin de bu şekilde hayatınızda mizahı kullandığınız durumlar oluyor mu ? (Frankl, 2020).

Maneviyat nedir? Maneviyatın tanımlanmasına ilişkin literatürde yer alan bilgiler aktarılacak, maneviyatın çok yönlü anlamları ve kişiye özgü oluşu hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

"Bastırılmış Dindarlık"

"Her zaman bilinç dışı olan tinsel gerçekliğin ortaya çıkmasını sağlamaktır. Ama tam da böyle durumlarda varoluşçu analizin görevi nevrotik var olma şeklinin sebeplerine var edebildiği son noktaya kadar takip etmek zorundadır. Nevrotik var olma şeklini sebeplerini var edebildiği son noktaya kadar takip etmek zorundadır. Nevrotik varoluşun sebeplerinden biri nevrotik kişide tespit edilen bir eksiklik olacaktır. Ama aşkın bilinç dışının derinliklerinden ses veren bastırılmış aşkınlık zaman zaman görülür. Nevrotik semptomlar yaratan, nevrotik bir tablo oluşturan gönül huzursuzluğu olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla bilinç dışı dindarlık için her bilinç dışılık hakkında geçerli olan şey geçerlidir. Bastırılmış dindarlık da, mutsuzlukla bastırılmış dindarlık olabilir." (Frankl, 2018a)

"Saplantı Nevrozu"

"Bu klinik ciddiyet için geçerlidir. Saplantı nevrozu olan onlarca yıl birçok kez uzun süre psikoanalitik tedavide olumlu yanıt verememiş bir hastanın örneğine bakalım. Saplantı Nevrozunun merkezine yatan şey herhangi bir davranışın ölmüş annesini veya ablasını lanetleyebileceği fobisiydi. Bu nedenle hastamız örneğin devlet memurluğuna girmeyi kabul etmiyordu. Böyle bir işe girdiğinde bir yemin etmesi gerekecekti. Bu yeminden belki bir gün çok ufak, önemsiz bir sebeple dönerse annesi ve ablası lanetlenecek diye düşünüyordu. Hastamız evlenmekten de kaçınıyordu. Çünkü evlenirken evet diyecek. Bu sözünden de bir gün dönebilecekmiş ölmüş akrabalarının lanetlenmesine yol açabilecekti. Kısa süre önce bir radyo almaktan da yine aklında geçen bir saplantı nedeniyle vazgeçmişti. Eğer teknik bir detayı hemen kaplayamazsa annesi ve ablası öteki dünyada lanetlenmiş olacaktı. Gizli olsalar da dini tahayyül ögelerinin bu denli fazla olması nedeniyle hastamızda dini hayatını dini sorularla bakış açısını sorduk. Tartışmasız bir hür düşünce insanı olduğunu söyledi. Hasta, hür düşünce insanıyım ben diyor. Bunları söylerken de gururla, modern fizikle ne kadar ilgili, elektron teorisini tam anlamıyla kavramış olduğunu belirtti. Dini konular hakkında da bilgi olup olmadığını sorduğunuzda tabii bir fikri olduğunu ama bir suçlu yasayı ne kadar biliyorsak kutsal kitabı o kadar bildiğini söyledi. Bir fikri vardı ama inanmıyordu. Acaba inançsız mıydı diye sorduğumuzda kim kendisi hakkında bunu söyleyebilir? Mantıksal açıdan bakıldığında inançsızım ama duygusal açıdan da belki inançlıyım. Mantıksal açıdan her şeyin doğa kanunları tarafından belirlendiğine inanıyorum. Ödüllendiren ve cezalandıran bir tanrı tarafından değil. Ve aynı kişi bir süre önce yaşadığı cinsel ihtirası konusunda tam o anda tanrı benden öç alabilir fikrine saplandım demişti. Freud din insanlığın evrensel saplantı nevrozu olmuştur. Çocukların saplantı nevrozu gibi. Anlaşılan o ki inanç körelirse yanlış biçimde büyür. Kültürel alanda bireysel değil de sosyal ölçekte bastırılmış inancın, batıl inanca dönüşebildiğini görmedik mi? Aynı zamanda dini duygular, kibirli

bir mantığa, teknik bir mantığa kurban edilmiyor mu? Bu anlamda din dışında kalan bugün karşılaştığımız birçok durum Freud'un dediği gibi genel insani saplantı nevrozu olarak görülebilir"(Frankl, 2018a).

"Başka Dünyaya Yönelmek"

Karanlıkta, yol boyunca, büyük taşlara, tümseklere takılıp tökezliyor, su birikintilerine batıyorduk. Bize eşlik eden gardiyanlar sürekli bağırıyor ve bizi dipçik darbeleriyle yürütüyordu. Ayaklan yara olanlar yanındakilere yaslanıyordu. Kolay kolay tek kelime edilmiyordu; dondurucu soğuk konuşmaya engel oluyordu. Yanımda yürüyen adam ağzını paltosunun kalkık yakasına gizleyerek, ansızın şöyle fısıldadı: "Karılarımız şimdi bizi görebilselerdi! Kendi kamplarında daha iyi olduklarını ve başımıza gelenleri bilmediklerini umarım.". Bu karımla ilgili düşüncelere gömülmeme neden oldu. Ve kilometrelerce yolda düşe kalka her seferinde birbirimizi destekleyerek, düşeni kaldırarak yürürken tek bir kelime edilmedi ama ikimiz de biliyorduk. Her ikimiz de kararlarımızı düşünüyorduk. Zaman zaman yıldızların soğuk sabahın pembeleşen ışıklarının koyu bulutların arkasından yayılmaya başladığı, gökyüzüne bakıyordum. Ancak zihnim karımın hayaline sarılmıştı. Garip bir keskinlikle hayal edebiliyordum. Bana cevap verdiğini duyuyor, gülücüğünü dürüst ve yüreklendirici bakışlarını görüyordum. Gerçek ya da değil, karımın görünüşü yükselmeye başlayan güneşten daha parlaktı. Kafama bir düşünce saplandı: Yaşamımda ilk kez, onca şair tarafından dile getirilen, onca düşünür tarafından nihai bilgelik olarak ortaya konan gerçeği gördüm. Gerçek: İnsanın özleyebileceği nihai ve en yüksek hedef, sevgidir. O anda, insan şiirinin ve insan düşünce ve inancının vermesi gereken gizin anlamım kavradım: İnsanın sevgiyle ve sevgi içinde kurtuluşu. Dünyada hiçbir şeyi kalmayan bir insanın, kısa bir an için de olsa, sevdiği insana ilişkin düşüncelerle ne kadar mutlu olabileceğini anladım. Tam bir yalnızlık konumunda, insan kendini olumlu eylemle dile getiremediği, çektiği acılara doğru bir tavırla -onurlu bir tavırla- katlanmaktan başka yapacak hiçbir şeyi olmadığı zaman, sevdiği insana ilişkin içinde taşıdığı imgeye sevgiyle yoğunlaşarak doyuma ulaşabiliyordu. Yaşamımda ilk kez, "Melekler, sonsuz bir ilahi mutluluğa ilişkin düşüncede kayboldu," sözlerinin anlamını kavradım önümdeki birisi tökezledi ve arkasındakiler üzerine yığıldı. Üzerlerine atlayan gardiyan, düşenleri kamçılamaya başladı. Böylece düşüncelerime birkaç dakika ara verdim. Ama hemen sonra ruhum, tutuklunun varoluşundan bir başka dünyaya yöneldi ve sevdiğim insanla yaptığım konuşmaya döndüm; ona sorular sordum, yanıtladı; karşılık olarak o bana sordu ben yanıtladım (Frankl, 2020).

8. Grup Oturumu

Grup sürecinde sorulan sorular

1. Hayatımızda en derin anlam duygusu sağlayan deneyimler hangileridir?
2. Zor durumlarda size ne yardımcı olur?
3. Neyi miras bırakmak isterdiniz ?
4. Dünyadan gittiğinizde nasıl hatırlanmak istersiniz?

5. “Ben kimim?, Nereden geldim ?, Nereye Gidiyorum?” Sorularını kendilerindeki anlamı açısından cevaplamaları istenmiştir.

“Maneviyat Nedir?” “Maneviyat sadece dünya görüşümüz ve sabahleyin bizi yataktan kaldıran şey olmayıp aynı zamanda günümüzün geri kalan kısmındaki davranışlarımızı yönlendiren şeydir. Maneviyat daha kapsamlı bir kavramdır ve bizim insani ruhumuzu ve eşsiz bireyselliğimizi ifade etmektedir. O bizi kimliğimizi anlamlandırma ve ifade etme arayışına zorlayan içinizdeki motivasyondur.” (Mathews, 2009).

“Otantiklik” “Başınıza gelenler kısmen kontrolünüzün dışında olabilir. Ancak aldığınız kararların, attığınız adımların bunlar üzerinde büyük bir etkisi vardır…Otantiklik bizi davranışlarımızın nedenlerini, kendi kontrolünüzün dışında görme ve elimde değil ben böyleyim gibi mazeretlerin arkasına saklanma tuzağına düşmekten alı koyar…Bu başımıza ne geliyorsa, hepsinden sorumlu olduğumuz anlamına gelmemekle birlikte kendi seçimlerimiz ve eylemlerimiz(ya da eylemsizliğimiz) sonucu olup bitenler üzerinde rol oynamadığımız anlamına gelmez. Otantik olma yaşamımızın kontrol edebildiğimiz ve edemediğimiz yönleri arasındaki sınırların fark edilmesini ve ilk kategoriye girenlerin ikinci kategoriye sokulmamasının teminini içerir.”(Thompson, 2013)

“İnsan sürekli, mevcut potansiyeller yığınıyla ilgili olarak kendi tercihlerini yapar, bunlardan hangisi hiçliğe mahkûm edilecek ve hangileri gerçekleştirilecek? Hangi tercih gerçekte sonsuza kadar ölümsüz, “zamanın kumlan üzerindeki ayak izi" kılınacak insanın, her an, şöyle ya da böyle, varoluşunun anıtının ne olacağına karar vermesi gerekir”.…”Eğer yaşamda gerçekten bir anlam varsa acıda da bir anlam olmalıdır. Acı da yaşamın kader ve ölüm kadar silinmez bir parçasıdır. Acı ve ölüm olmaksızın insan yaşamı tamamlanmış olmaz. Burada insanın zor bir durumun sunduğu ahlaki değerlere ulaşma fırsatlarından yararlanma ya da vaz geçme arasındaki seçimi yatmaktadır. Bunu da o insanın acılarına değip değmediği belirler… Yani burada bilgi biter ve inanç devreye girer. Ama bilinmeyen inanılmak inanılmaz olmak zorunda değildir. Entelektüel olarak her şeyin son noktada anlamsız olup olmadığını veya her şeyin altında yatan derin bir anlam olup olmadığını anlamak mümkün değil. Bu sorunları her ne kadar entelektüel cevaplar verilemese de varoluşsal bir karar mümkündür. İşte burada son anlam hakkındaki olumlu ya da olumsuz görüşler birbirini dengelerken, biz kendi varlığımızın ağırlığını, terazisinin bir keresine koyabilir ve iki görüşten birini seçebiliriz. Bu iki düşünme imkanına göre anlama inanan insan hükmünü verir ve şunu der. Hayatın sonsuz bizim kavrama yetimizin dışında bir üst anlamı varmış gibi davranmaya karar verdim amin der. Ve böylelikle bir tanım ortaya çıkar. İnanç, düşünülenin gerçekliğinden arındırılmış bir düşünce değil. Düşünenin var oluşuyla zenginleştirilmiş bir düşüncedir...Dostoyevski: “Beni korkutan tek şey tek bir şey var. Acılarıma değmemek” (Frankl, 2018a; Frankl, 2020).

Düşünün ki çocuk felci aşısı geliştirmek için bir maymuna çok acı verici iğneler yapılıyor. Mayın neden acı çektiğini hiç anlayabilir mi? Grup hep bir ağızdan maymunun hiçbir zaman onu deneyin bir parçası yapan insanın neler düşündüğünü anlayamayacağını söyledi...grup kısa süre önce on bir

yaşındaki oğlunu apandis patlaması sonucu kaybetmiş bir kadın hakkında konuşuyordu. Anne intihar etmek istemiş. O nedenle bizim hastanemize getirilmişti. Çünkü insan dünyası ona yabancıydı. O dünyaya giremez o boyuta geçemezdi. Sözü tekrar ben alırım. İnsan içinde aynı şey geçerli mi? Dünya insan için ötesinde hiçbir şeyin olmadığı son istasyon mu? İnsana kapalı sadece insanın çektiği acıyı anlamlı kılan daha yüce, insanın dünyasını aşan daha yüksek bir dünyanın varlığını kabul etmek zorunda değil miyiz?(Frankl, 2018a)

Bir hekim İkinci Dünya Savaşı'ndan birkaç yıl sonra Yahudi bir kadınla karşılaşır. Kadın kolundaki bilezikte çocuklarının altın kaplanmış süt dişleri asılıdır. Ne güzel bilezikler. Evet diye cevap verir kadın. Bu diş Meryem'in, bu esterin ve bu da Samuel'in. Yaş sırasına göre çocukların adlarını saymıştır. Dokuz çocuk diye ekler hepsi de gaz odasına götürüldü. Hekim dehşet içinde böyle bir bilezikle nasıl yaşayabiliyorsunuz? diye sorar. Kadın çekingen bir tavırla cevap verir. İsrail'de bir yetimhanenin idaresini üstlendim. Görüldüğü gibi acıdan da bir anlam çıkarılabiliyor. Bu hayatın olası anlamı herhangi bir şarta bağlı değil demektir. (Frankl, 2018a).

9. Grup Oturumu

Grup sürecinin genel değerlendirmesi yapılmıştır.

“Grup Süreci Sonlandırma Formu” grup sürecinde okunarak, grubu sağlıklı bir şekilde sonlandırabilmek amaçlanmış ve “vedalaşma” gerçekleştirilmiştir.

Grup sürecinde sorulan sorular

1. 8 oturumluk süreçte deneyimlediklerinizi, bir dizi filmde 8 bölüm olarak izleseydiniz ne düşünürdünüz? Ne hissederdiniz?
2. Tüm grup sürecinde geçirdiğiniz deneyimleri nasıl isimlendirirdiniz?

Ek – 9: MANEVİ REHBERLİK VE DEĞERLER EĞİTİMİ EĞİTMENLİĞİ SERTİFASI



T.C.

YALOVA ÜNİVERSİTESİ

SÜREKLİ EĞİTİM UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SERTİFİKA

KUBİLAY İBRAHİM ZALANKÖY

Yalova Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi tarafından 04.09.2020-04.10.2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen 220 saat

MANEVİ REHBERLİK VE DEĞERLER EĞİTİMİ EĞİTMENLİĞİ

Sertifika programını başarı ile tamamlayarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

MERKEZ MÜDÜRÜ

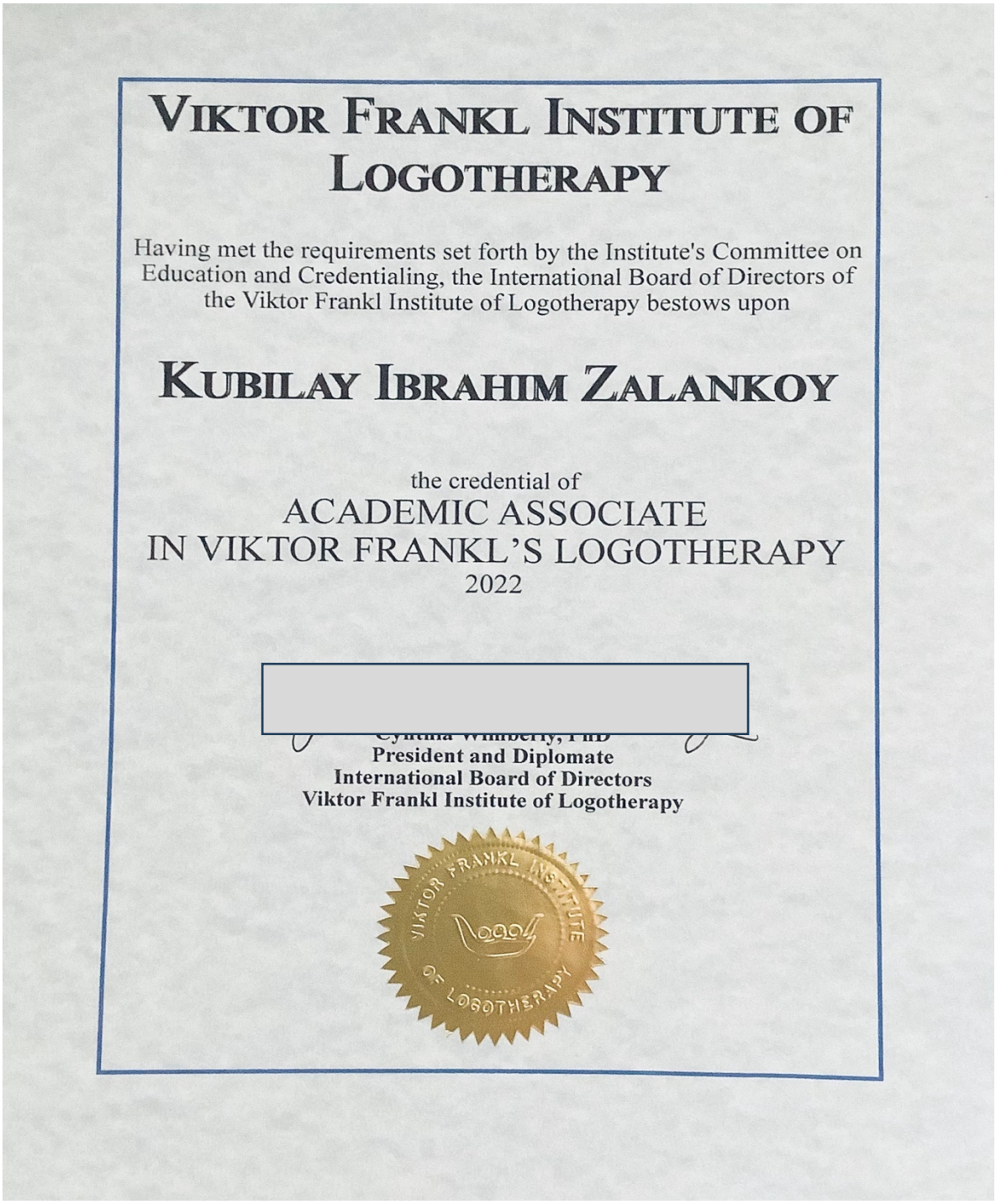
BELGE NO :

TC KİMLİK

Ek – 10: MAXQDA NİTEL ÇÖZÜMLEME PROGRAMI İLE KARMA YÖNTEM VE NİTEL ANALİZ EĞİTİMİ KATILIM BELGESİ



Ek – 11: LOGOTERAPİ EĞİTİMİ SERTİFİKASI



VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

Having met the requirements set forth by the Institute's Committee on Education and Credentialing, the International Board of Directors of the Viktor Frankl Institute of Logotherapy bestows upon

KUBILAY IBRAHIM ZALANKOY

the credential of
ACADEMIC ASSOCIATE
IN VIKTOR FRANKL'S LOGOTHERAPY
2022

Cynthia Wimberly, PhD
President and Diplomate
International Board of Directors
Viktor Frankl Institute of Logotherapy

VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

LOGOTERAPİ VE MANEVİYAT PERSPEKTİFİNDE EBEVEYN KAYBI YAŞAMIŞ GENÇLERDE HAYATIN ANLAMI VE AMACI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

ORİJİNALLİK RAPORU

%4	%4	%1	%1
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dokumen.pub İnternet Kaynağı	%1
2	www.kitapso.com İnternet Kaynağı	<%1
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
4	www.scribd.com İnternet Kaynağı	<%1
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1
6	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<%1