

Ailede Ölüm ve Yas Okuryazarlığı

Death and Grief Literacy in the Family

Öznur Başyigit¹, Buket Şimşek Arslan¹

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur

ÖZ

Ölüm, canlının doğumuyla başlayan yaşamın, bilinmeyen bir zaman içerisinde biyolojik olarak sona ulaşmasıdır. Ölen canlının biyolojik varlığı sona ererken, yaşamaya devam eden diğer yakınları için farklı duygu ve düşünceleri içeren yas süreci ortaya çıkmaktadır. Bu derlemenin amacı, ölüm ve yas okuryazarlığını tanımlamak ve ailedeki önemini açıklamaktır. Ölüm ve yas okuryazarlığı bireylere, doğumla başlayan ve ölümlle sona eren yaşamlarını anlamlandırma, ölüm olgusu ve ölümlle kaybetme, yas olgusu ve yas süreci, yas ile hayata devam etme gibi konularda eğitici bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Literatürde ölüm okuryazarlığının dört boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar pratik bilgi (konuşma desteği, uygulamalı bakım), deneysel bilgi, olgusal bilgi ve toplum bilgisi (yardıma ulaşma, toplumsal destek grupları) olarak tanımlanmıştır. Yas okuryazarlığında ise üç boyut bulunmaktadır. Bunlar bilgi, beceri ve değerler boyutlarıdır. Ölüm ve yas okuryazarlığının boyutlarını kaybedilen birey ile olan ilişki, ölümün nasıl gerçekleştiği, yas sürecindeki bireyin duygudurumu, kültür gibi birçok faktör etkilemektedir. Ölüm ve yas çok boyutlu konulardır. Bu nedenle bu alanlarda okuryazarlığın geliştirilmesinden birçok disiplin sorumludur. Aile, insanların kendini güvende hissettikleri karşılıklı etkileşim, deneyim ve paylaşımların yaşandığı temel sosyal birimdir. Aile üyelerinden birinin ölümü, hayatta kalan diğer üyeler için oldukça yıkıcı bir süreç olabilmektedir. Ölüm ve yas sürecini doğru bir şekilde anlamak ve deneyimleme becerisi geliştirmek, hayata karşı doğru ve etkili bir tutum sağlayabilme adına önem taşımaktadır. Bu bağlamda ailede ölüm ve yas okuryazarlığının geliştirilmesinin, ölüm olgusu, sevilen birinin ölümünün birey ve aile üzerinde yarattığı etki, yas tepkileri, çocuklarla ve ergenlerle ölümün nasıl konuşulması gerektiği, aile içi iletişimin etkin rolü, sosyal desteğin önemi, yas sürecinin bileşenleri gibi birçok konuya açıklık getireceği düşünülmektedir. Aile bireylerinin ölüm ve yas okuryazarlığına sahip olması, sevdiği birinin ölümünü deneyimleyen bireylerin ölüm ve yas sürecini anlamlandırabilmesi, yas tepkilerini tanıması, eski işlevselliğine dönmesi ve güçlenmesi konusunda oldukça önem taşımaktadır.

Anahtar sözcükler: Aile, okuryazarlık, ölüm, yas

ABSTRACT

Death, which begins with the birth of a living, is the biological end of life in an unknown time. As the biological existence of the deceased comes to an end, the grief, which includes different feelings and thoughts, emerges for the other relatives who continue to live. The aim of this review is to describe death and grief literacy and explain its importance in the family. Death and grief literacy aims to provide educational and empowering information on subjects such as making sense of their lives that begin with birth and end with death, the phenomenon of death and loss through death, the phenomenon of grief and continuing life with grief. There are four dimensions of death literacy in the literature. These dimensions are defined as practical knowledge (talking support, doing hands on care), experiential knowledge, factual knowledge and community knowledge (others can help me provide end of life care, support groups in my community). There are three dimensions in grief literacy. These are knowledge, skills and values dimensions. Many factors such as the relationship with the deceased, how the death occurred, the mood of the grieving individual, and culture affect the dimensions of death and grief literacy. Death and grief are multidimensional issues. Therefore, many disciplines are responsible for the development of literacy in these areas. The family is the basic social unit in which people feel safe, interact, experience and share. The death of a family member can be a devastating for other survivors. It is important to understand the death and grief correctly and to develop the ability to experience it, in order to provide a correct and effective attitude towards life. In this context, it is thought that the development of death and grief literacy in the family will clarify many issues such as the phenomenon of death, the effect of the death of a loved one on the individual and the family, grief reactions, how to talk about death with children and adolescents, the effective role of family communication, the importance of social support, and the components of the grief. It is very important for family members to have death and grief literacy, to make sense of the death and grief of individuals who have experienced the death of a loved one, to recognize their grief reactions, to return to their former functionality and to become stronger.

Keywords: Family, literacy, death, grief

Giriş

Ölüm ve yas olguları, canlıların hayatı boyunca var olan, yaşam ile bütünleşen olağan bir parçadır. İnsanlar ölüm gerçeğiyle sevdiği bir yakınlarını kaybederek yüzleşebilmektedir. Deneyimlenen ölümün varlığı, yas sürecine ortaya çıkarmakta; kaybedilen bireyin kim olduğu, yaşı, ölüm biçimi gibi faktörler ise yas sürecinin nasıl yaşanacağını etkilemektedir. İnsanların ölümü bilmelerine rağmen ölümün nasıl tanımlandığı konusunda kesinleşmiş fikir birliği yoktur (Yelboğa 2023).

İnsanların ölüme yükledikleri anlama göre ölümün tanımı değişmektedir. Ölüm bazı insanlar için son, bazıları için belirsizlik, bazıları için ise sonsuz varoluş anlamını taşımaktadır (Geçtan 1990). Yaşam ve ölüm bir bütünü oluşturmaktadır. Doğum; hayatın başlangıcı, ölüm; hayatın sonu olarak bilinmesine rağmen, ölümü kabullenme doğum olgusuna nazaran daha güçtür (Çelik 2023). Ölüm, hayatın tamamlanmasına neden olan bir olgudur. Bu nedenle ölüm, anlamsız bir yokluk olarak değil, yaşamla bütünleşme olarak görülmelidir (Jung 1997).

Canlılar için bir gün ölecek olma bilgisi kesin olmasına rağmen, nerede, nasıl, ne zaman ve ne şekilde öleceğimiz konusunda hiçbir bilgi yoktur (Roper ve ark. 1991). Ölüm düşüncesine karşı gösterilen ölümsüzlük arzusu, ölümü inkâr etme, ölüme meydan okuma, ölümü isteme, ölümü kabullenme ve yas gibi tepkiler, insan doğasının ortak bir yönüdür. Bu tepkilerin şekillenmesinde ise dini, tıbbi, ekonomik, ideolojik, sosyal, kültürel ve duygusal değerler gibi çeşitli faktörler etkili olabilmektedir (Altaş 2020).

Günümüzde insanlar, yaşamın doğal ve kesin parçası olan ölüme hazırlıklı olma konusunda yeterli değildir. Yaşam merkezli bakış açısı ölümün ve ölüm düşüncesinin varlığını arka plana itmektedir (Göcen 2018). Ölümsüzlük arzusu, yaşam boyu insanın güçlü bir hayali olmaya devam etmektedir. Ölümün evrenselliği ile ölümün gerçekliğine yaklaşma insanların geçici ve sınırlı hayattan kaçma eğilimi şeklinde ifade edilmektedir (Altaş 2020).

Yas, “ölüm ya da felakete bağlı hissedilen, yaşanan acılar ve bu acıları gösteren davranışlar” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2022). Freud (1917) yas olgusunu, sevilen birinin veya bir nesnenin kaybına verilen tepki olarak açıklamaktadır. Cesur (2017), yas sürecine verilen tepkileri ölen bireyin yaşı, ölme nedeni, ölümün şekli, yaşlı bireyin bilişsel yetenekleri, otomatik düşünceleri, duygu düzenleme becerileri, psikolojik dinamikleri gibi faktörlerin etkilediğini belirtmektedir. Yas sürecinde genellikle üzüntü, pişmanlık, öfke, suçluluk, boşluk hissi gibi duyguların yaşanması yaşlı bireyleri manevi anlamda güçsüzleştirmektedir. Aile üyelerinden birinin ölümü, geride kalan bireyler için günlük yaşamı veya planlanan ortak gelecek planını bozmaktadır. Bozulan yaşam planı bireylerin ölümün varlığını kabul ederek hayata yeniden tutunma süreçlerini uzun ve zorlayıcı kılabilir. Aile üyelerinden birini kaybeden bireylerin yas sürecinde kendilerine iyi gelecek meşguliyetlerle (iş, spor, maneviyat vb.) zaman geçirmeleri, yas sürecinin daha sağlıklı geçirilmesini sağlamaktadır (Yelboğa 2023). Ölüm ve yas sürecini etkileyen tüm faktörler düşünüldüğünde, aileden birinin kaybının ve yas sürecinin daha sağlıklı yönetilmesi için ölüm ve yas okuryazarlığının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu derlemenin amacı, ölüm ve yas okuryazarlığını tanımlamak ve ailedeki önemini açıklamaktır.

Okuryazarlık Kavramı

Okumak ve yazmak eylemlerinin birleşiminden oluşan okuryazarlık kelimesinin birinci anlamı, yazı sembollerini kullanmak ve aynı sembollerin ürettiği anlamı algılayabilmektir. Binlerce sembolden ibaret olan yaşadığımız dünyayı anlamlandırma çabası okuryazarlığın asıl anlamıdır. Dolayısıyla farkında olarak veya olmayarak çevremizde olup biten her şeyi okuduğumuz, kendimizi ifade edebilmek için semboller kullanarak yazdığımız belirtilmektedir (Altun 2005).

Başka bir boyutuyla okuryazarlık; toplumdaki bilgiyi, beceriyi, sosyal normları anlama, paylaşma, yorumlama ve gelecek nesillere aktarabilme adına bir etkileşim aracıdır (Altun 2005). Okuryazarlık kavramı kullanıldığı alana göre değişmekle beraber; bireyin yaşadığı duyguları, düşünceleri nasıl algıladığı ve nasıl anlamlandırdığı, kendi bilgi ve becerilerini sosyal alanda nasıl kullandığı gibi durumları kapsamaktadır İnsanlar ve toplum için bilgi ve beceri olmanın ötesinde kültür ve gelenek kavramları ile de özdeşleşmiş değerler olarak ifade edilmektedir (Aşıcı 2009). Okuryazarlığın davranış boyutu kadar duygu ve düşünce boyutunu da içermesinin, toplumsal bir değer olarak kabul edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Ölüm ve Yas Okuryazarlığı

Ölüm, yaşamın bilinmeyen bir zaman içerisinde biyolojik olarak sona ermesidir. Ölen canlının biyolojik varlığı sona ererken, yaşamaya devam eden diğer yakınları için farklı duygu ve düşünceleri içeren yas süreci ortaya çıkmaktadır. Yas kavramı, yaşanan kayba veya kayıplara karşı gösterilen uyum tepkilerini ifade etmektedir (Ürer

2017). Freud'a (1917) göre yitirilen birey veya nesnenin fiziksel anlamda kaybedilmesi, zihinsel anlamda da gömüldüğü anlamına gelmemektedir. Yas bu noktada asıl varlığını göstermekte ve yitirilen şey temsili olarak tekrar gözden geçirilerek zihinsel etkinliklerle hayatta tutulmaya çalışılmaktadır. Ölüm ve yas okuryazarlığında bireylere, yaşamın anlamını bulma, ölüm olgusu, ölümle kaybetme, yas olgusu, yas süreci, yas sonrası yeniden hayata tutunma gibi konularda eğitici bilgi vermek amaçlanmaktadır. Ölüm ve yas kavramları tanım olarak her ne kadar bütün insanların bildikleri kavramlar gibi görünse de ölüm ve yas okuryazarlığı mevcut tanımların daha geniş anlamda irdelenmesini içermektedir. Ölümün yaşandığı şartlar çeşitlilik gösterir. Her birey ilişki içerisinde olduğu bireylerin ölümü ile yüzleşmek için belirli derecelerde içsel hazırlığa sahiptir. Ölüm ve yas kavramı çevresinde toplanan deneyim ve duyguların tümü (keder, korku, önsezi veya rahatlama, şükretme vb.) aslında insan olmanın ve yaşamın ne anlama geldiğini fark etme ile ilgilidir (Malpas ve Solomon 2006). Sınırlı bir zaman dilimi içerisinde hayatını sürdüren insanların, ölüm ve yas gerçeğine dair farkındalık kazanması bireyin anlam arayışında oldukça önemli bir yere sahiptir (Frankl 1994).

Ölüm Okuryazarlığının Boyutları

Ölüm hakkında konuşabilmenin, ölümü yaşamın bir parçası olarak görmenin, ölüme hazırlığa destek vermenin hem bireyler hem de toplumlar için önemli olduğu bilinmektedir (Tieman ve ark. 2018). Literatürde ölüm ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, çoğunlukla ölüm kaygısı ve ölüm korkusu gibi konuların ele alındığı görülmektedir. Son 20-30 yıllık süreçte ise bu odak noktasının ölümle başa çıkma ve ölüm eğitimi içeren bir şekilde genişletilmeye çalışıldığı fark edilmektedir. (Robbins 1994, Neimeyer ve ark. 2003, Wass 2004). Ölüm okuryazarlığı kavramı ise literatürde daha yeni bir kavramdır ve bu konuda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır (Hayes ve ark. 2017, Noonan 2018, Leonard ve ark. 2022).

Robbins (1994) ölüm okuryazarlığını, insanların ölümle başa çıkması gereken bir dizi beceri ve yetenek ile, bu becerilere ilişkin tutum ve inançlarımızı temsil eden bir yapı olarak tanımlamaktadır. Ölüm okuryazarlığına dair yapılan çalışmalarda ölüm yeterliliğinin davranışsal, bilişsel ve duygusal bileşenleri içerdiği belirtilmektedir (Robbins 1994, Neimeyer ve ark. 2003, Leonard ve ark. 2022). Ölüm durumu ve ölüm sürecine dair yaşanan her türlü kaygı, korku, tehdit, huzursuzluk gibi olumsuz duygular ile bedenen yok olma, ölümden sonraki yaşama dair belirsizlik gibi düşünceler bireylerin ölüm yetkinliklerini davranışsal, bilişsel ve duygusal anlamda etkileyebilmektedir (Neimeyer ve ark. 2003). Yapılan bir çalışmada, ölüm hakkında bilgi sahibi olma, cenaze töreni için ön hazırlık yapma ve çocuklarla ölüme dair konuşabilme gibi durumların duygusal ve bilişsel olduğu kadar davranışsal olduğu belirtilmiştir (Neimeyer ve ark. 2003). Bilişsel bileşenler, bireyin ölüm hakkında sahip olduğu kaçınılmazlık ve yüzleşme gibi inançları içermektedir (Neimeyer ve ark. 2004). Başka bir çalışmada ölüm okuryazarlığı, yaşam sonu, yaşam sonu bakım seçeneklerine erişim ve bunların anlaşılması ve bunlara göre eyleme geçilmesini mümkün kılan bir dizi bilgi ve beceri olarak açıklanmaktadır (Semerci ve ark. 2022). Hayes ve arkadaşları (2017) ise ölüm okuryazarlığını ölmenin nasıl bir şey olduğunu ve ölümün ne anlama geldiğini anlamak, şeklinde tanımlamaktadır. Ölüm okuryazarlığının boyutları; "Pratik bilgi (konuşma desteği, uygulamalı bakım), deneyimsel bilgi, olgusal bilgi ve toplum bilgisi (yardıma ulaşma, toplumsal destek grupları)" olarak sınıflandırılmıştır (Leonard ve ark. 2022).

Ölüm okuryazarlığı, toplum genelinde ölümün konuşulmasını engelleyen korkunun ve kaygının yerini alarak ölüm eğitimi deneyiminden elde edilecek potansiyel kazanımların izlenmesi için güçlü yönlere vurgu yapan bir yaklaşımdır (Bugen 1981, Robbins 1994, Wass 2004). Ayrıca ölüm okuryazarlığı yüksek olan bireylerin ve toplumların hem ölüm sistemleri hakkında bilgi sahibi olması hem de bu bilgiyi uygulama becerisine dönüştürmesi beklenmektedir (Noonan 2018).

Pratik Bilgi

Konuşma Desteği

Ölüm her ne kadar bireyci-biyolojik tanımlamalarla açıklanıyor olsa da insan ve insan yaşamının toplumsal ilişkileriyle şekillenen, toplumsal yaşamla iç içe geçmiş bir olgudur. Ölen birey biyolojik ve sosyal yaşamıyla ilgili tüm dinamikleri sona erdiren bir ölüm sürecini yaşarken; ölüm, ölen bireyin yakınları için kaybetme sürecini kapsamaktadır (Burcu ve Akalın 2008). Ölüm nedeniyle yaşanan kayıpta, kaybedilen bireyle olan ilişki, ölümün ani veya beklenen olması, ölen bireylerin yakınlarının duygudurumunu etkileyecek durumlar konuşma desteğinin kapsamını etkilemektedir. Ölümün doğasını tartışmak, üzüntü ve yoksunluk duygusunu ifade edebilmek bireyler için oldukça zordur. İnsanlar yaş dönemleri ve deneyimlerine göre ölüme farklı anlamlar yükleyebilmektedir (Seki Öz ve Kargın 2021). Özellikle küçük çocukların ölümü anlama ve kabullenme

kapasiteleri, bilişsel ve duygusal olgunluk düzeyleri ile ilişkilidir. Ölümüne bakış açıları keskin yokluk veya yeniden varoluş küçük çocukların zihninde tam anlamıyla oluşmamıştır. (Slaughter 2005).

Çocukların bilişsel gelişim evreleri, ölümü anlamaları konusunda etkin bir role sahiptir (Ürer 2017). Okul öncesi dönemde çocuklar ölüm, ölmüş, ölmek gibi kelimeleri kullansalar da ölümle ilgili bir duygulanım veya korku tepkisi verebilecek zihinsel gelişimleri henüz oluşmamıştır. Oynadıkları oyunlarda “seni öldüreceğim” gibi cümleler kullanabilirler veya akvaryumda ölmüş bir balığı uyumuş zannederek “hadi onu uyandıralım ve besleyelim” diyebilirler. Bu yaşlardaki çocuklarda süreklilik veya geri dönüşmezlik kavramı henüz gelişmediğinden ayrı kalmak çocuğu kaygılandırabilir (Apaydın 2017).

Piaget’e göre 7-12 yaş arasındaki çocuklar ölüm kavramına odaklanmaktadır. Nagy (1948), beş yaşından küçük çocukların ölümü inkâr ettiklerini, 5-9 yaş arası çocukların ölümü canlandırdıklarını, cansız varlıklara da canlı muamelesi gösterdiklerini, dokuz yaş ve üzeri çocukların ölümün son ve evrensel olduğunu öğrendiklerini savunmaktadır. Toksoy’a göre (2005) ise çocukların ölümü soyut anlamda öğrenmeleri 10 yaşından ergenliğin sonuna kadar olan dönemde görülmektedir. Bu dönemde çocuklar ölümün evrenselliğini ve kaçınılmazlığını artık anlamaya başlarlar. Çocuklar sevdiklerinin ölümüne karşı başlangıçta şok, inkâr, itiraz, tepkisizlik, korku ve ölümü görmezden gelme gibi tepkiler verebilirler. Ayrıca uyku düzeninde bozulma, kâbus görme, yeme bozuklukları, davranışsal sorunlar, idrar kaçırma, okul başarısında düşme, regresyon, hayatta kalan bakım verene aşırı bağlanma, ayrılık kaygısı, kaybetme korkusu, hırçınlık gibi durumlar görülebilir. (Dowdney 2000).

Sevdiği bir yakını veya ebeveynini kaybeden çocukla ölümüne dair konuşurken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar bulunmaktadır. Bir aile üyesinin ölümü karşısında sarsılan ve yas tutan aile üyeleri genellikle kendilerine de ölümün sebebini olgusal anlamda (“Neden?”, “Nereye?”, “Nasıl?”) açıklayamadıkları için çocuğa gerekli bilgiyi verirken zorlanmaktadır. Çocuk ölümü sorduğunda, ailenin ölümüne dair mevcut bilgisi cevap vermede bireyleri zorlamaktadır. Çocuk sadece anlayacağı kadarıyla öğrenmek isterken, aile çocuğa somut ve soyut bilgiyi nasıl aktaracağı noktasında çelişki yaşamaktadır. Çocukla ölümün nasıl konuşulması gerektiği ölüm okuryazarlığında önemlidir. Ebeveynini ya da sevdiği bir yakını kaybeden çocukla ölümü konuşurken özellikle çocuğun hayatta kalan diğer ebeveyni veya kendini yakın hissettiği, sevdiği aile üyelerinden birilerinin bu durumu ona açıklaması gerektiği görüşü kabul edilmektedir. Yetişkinler, çocuğa karşı duyarlı, açık, anlaşılır ve sade bir dille mevcut durumu açıklamalıdır. Çocuğun ihtiyaçlarını dikkate alan, duygularını önemseyen bir yaklaşım benimsenmelidir (Tahta ve ark. 2015, Apaydın 2017). Örneğin; küçük kardeşi ölen bir çocuğa “Yaratıcı, küçük çocukları çok sevdiği için onları bizden alır ve cennete götürür” diye açıklama yapılan bir olguda, çocuğun Tanrı’ya karşı öfke beslediği ve ileride kendi çocuğunu da kaybedince bu durumun bireyde depresyona dönüştüğü görülmüştür (Karaca 2000). Çocuklara ölüm açıklanırken Tanrı’nın korkutucu, cezalandırıcı, sevdiklerimizden ayıran bir şekilde belirtilmesi çocuk için korku yaratabilmektedir (Akpınar 1988).

Sevdiği bir yakını kaybeden çocuğa ölüm açıklanırken insanlar maneviyatı da duruma ekleyebilmektedir. Ayhan (1997) bir çocukla ölümü konuşurken tüm canlıların kısa veya uzun bir ömrü olduğunu ve bir gün sonlanacağını somut biçimde anlatarak çocuğun ölümüne bakış açısını geliştirmeyi onu bu konuda manevi yönden de eğitmek gerektiğini belirtmektedir (Tahta ve ark. 2015). Çocuklar ilk etapta tıpkı yetişkinler gibi bu doğru olamaz, yalan söylüyorsun, sana inanmayacağım gibi cümlelerle durumu reddederek kendilerini koruma ihtiyacı hissedebilirler. Üzüntü, ağlama şeklinde tepki vermeyebilirler. Ölüm hiç yaşanmamış gibi oyun oynamak isteyebilirler veya duyguları donmuş gibi hissizleşebilirler. Burada dikkat çekilmek istenen asıl nokta çocuğun ölümü algılayış biçimine göre ona yardımcı olmayı başarabilmektir (Tahta ve ark 2015).

Ergenlik dönemindeki çocuklar ölümün kaçınılmaz bir son, geri dönüşmeyen bir gerçek olduğunun bilinci içerisinde fakat bu durumun daha çok uzak bir gelecekte gerçekleşeceğine inanmaktadır (Bildik 2013). Adolesan dönemindeki biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler, kimlik oluşturma çabası gibi durumlar ergenin ölümüne verdiği tepkileri etkilemektedir. Regresyon, sosyal izolasyon, okul başarısında düşüş, gözlemedikleri yas tepkilerinden dolayı stres, bunalma gibi durumlar görülebilmektedir (Ürer 2017).

Aile üyelerinden birinin ölmesi; ölen birey ile olan ilişkinin niteliği, aile sisteminin kaybı, birlikte yapılmak istenen hayallerin, planların bir anda yok olması gibi çoklu kayıplara neden olmaktadır (Şimşek Arslan ve Buldukoğlu 2019). Ebeveynini kaybeden çocuğa ölümü anlatmak, durumu kabullendirmeye çalışmak ne kadar zor ise hayatta kalan ebeveyn için de yaşamış olduğu eş kaybı oldukça zor bir durumdur. Wallin’in (2007) yapmış olduğu çalışmaya göre bir eşin ölümünün acısı hayatta kalan eş için daha çok hayal kırıklığı sebebiyle ilişkilendirilmektedir. Eşini kaybeden birey zihninde ve hayatında tanımlamış olduğu “karı-koca” ilişkisine bağlı olarak yaşanan ölümle bireysel ve sosyal rollerini bir anda kaybettiğini düşünmektedir. Yaşanılan eş kaybı genel anlamı ile çoklu rol kaybını da beraberinde getirmektedir. Yaşanılan bu rol kaybı bireyde stres yaratarak bireyi olumsuz etkilemektedir (Hall 2012). Kadın veya erkek için eşini kaybetme durumu çoğu anlamda güçlükler taşımaktadır. Yaşlılarda eş kaybının incelendiği bir çalışmaya göre (Aslan ve ark. 2018) eş kaybının yaşlılar

üzerinde fiziksel etkisinin diğerlerinden daha düşük olduğu bulunmuş ve daha çok bilişsel, duygusal ve sosyal etkilere neden olduğu görülmüştür.

Bir çocuğun ölümü ebeveynler için dünyayı anlamsız hale getirebilmektedir. Ani veya beklenen ölüm olmasına bakılmaksızın çocuğunu kaybeden ebeveynlerin yaşadıkları zorlu durum, yıkıcı bir depremin bütün şehri yok etmesi gibidir. İnsanlar için ölümün sıralaması önce ebeveyn sonra çocuk şeklinde kurgulanırken çocuğun anne babasından önce ölmesi, kabullenmesi güç bir durumu ortaya çıkarmaktadır (Şimşek Arslan ve Buldukoğlu 2019).

Aile, insanların kendini güvende hissettikleri karşılıklı etkileşim, deneyim ve paylaşımların yaşandığı temel sosyal birimdir. Aile üyelerinden herhangi birinin kaybı, hayatta kalan diğer üyeler için oldukça yıkıcı bir süreç sebep olabilmektedir (Şimşek Arslan ve Buldukoğlu 2019). Ailenin ölüm ve yas okuryazarlığına sahip olması ve uygun konuşma desteğini belirlemesi ölen bireyin ardından hayal kırıklıklarını iyileştirebilme, hayata yeniden tutunabilme ve güçlenebilme açısından oldukça önem taşımaktadır.

Uygulamalı Bakım

Ailede ölüm okuryazarlığının uygulamalı bakım boyutu, ölmek üzere olan bireyin bakımında görev almanın zorluklarını anlayabilme açısından önem taşımaktadır. Uygulamalı bakım, ölümü yaklaşan bireye yemek yedirmek veya yemek yemesine yardımcı olmak, banyo, tuvalet gibi kişisel temizlik ve bakım ihtiyacını gidermek, hareket ettirmek veya hareket etmesine yardımcı olmak, ilaçlarını, enjeksiyonlarını uygulamak gibi önemli sorumlulukları içermektedir (Semerci ve ark. 2024).

Ölmek üzere olan hastaya bakım için uygun ortam; hastanın tercihinin, aileye, hasta bakım ihtiyaçlarına ve medikal tedavi gerekliliğine bağlı olarak kararlaştırılmaktadır (Türk ve Alp 2001). Ev, bireyin kendisini rahat, mutlu, huzurlu ve güvende hissettiği, alışıktığı ortamdır. Dolayısıyla ölmek üzere olan birey için ev, fiziksel ve ruhsal anlamda hastane veya kurum ortamından daha rahat bir ortamdır (Öztop ve ark. 2008). Yaşamın son dönemindeki hastaya bakım vermenin temel amacı, hastanın fiziksel ve ruhsal esenliğini sağlamak ve kalan ömür süreci için yaşam kalitesini iyileştirmektir. Aile üyeleri bu hastalara bakım verme sürecinde ölümün belirtileri konusunda bilgi sahibi olmalıdır. Ölmekte olan hastanın geleceği yoktur, şimdi ve buradaya odaklanmak, hastaya gerçekçi ve nazik davranmak gerekmektedir (Karakaya ve Işıkhhan 2020). Ölmek üzere olan hastanın hala yaşadığı unutulmamalı, ona şefkatli davranılmalıdır. Bu bireylerle konuşurken sözlü iletişimin yetersiz kaldığı zamanlarda elini tutma, omzuna dokunma, gülümseme gibi beden dili iletişimi gerçekleştirilebilir. Sevdiği, değer verdiği insanların yanında olması hastaya moral verebilir. Düzenli hasta ziyaretleri ölmekte olan hastanın yaşadığı yalnızlık ve korku duygusunun önüne geçebilir (Türk ve Alp 2001).

Deneyimsel Bilgi

Aile üyeleri için ölmek üzere olan hastanın bakımı çoğu zaman uzun, yoğun ve yorucu bir süreç halini alabilmektedir. Aile üyeleri bakım sürecinde yorgunluk, uyku bozuklukları, halsizlik, utanç, suçluluk, depresyon, öfke, umutsuzluk gibi duygu ve davranışlar ile fiziksel, ekonomik, psikososyal ve duygusal sorunlar yaşayabilmektedir. Ailede ölmek üzere olan bir hastanın bakımını çoğunlukla kadınlar üstlenmektedir. Kadınların mevcut ev, iş ve hasta bakımı sorumlulukları yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir (Karakaya ve Işıkhhan 2020). Bakım veren aile üyelerinin yaşadıkları zorluklar; ekonomik açıdan çalışma hayatında izinli gün sayısı, aldıkları ücretin bakım maliyetlerini karşılamada yetersiz kalması gibi örneklendirilebilir. Ayrıca hastaya gerekli bakımı verebilmek için yanında olma nedeniyle sosyal ve kültürel anlamda da zorluklar yaşanabilmektedir. Psikolojik açıdan; özgüven yitimi, negatif ruh hali, anksiyete, tükenmişlik sendromları, yaşamın anlamını yitirmesi, depresyon, kaygılar gibi sorunlar görülebilmektedir (Lindstrom ve Koehler 1991).

Ölmekte olan hastaya yardım etmek duygusal gücün artmasını, hayatta önem verilen şeylerin sorgulamasını, benzer durumlar için mücadele gücünün artmasını, sabırlı ve anlayışlı olmayı, öz şefkati benimsemeyi sağlayabilir (Semerci ve ark. 2024). Deneyimsel bilgi boyutu, bakım sürecinde yaşanan deneyimlerin aile üyeleri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini anlamada ve bireyin yaşama ve ölüme bakışını ortaya çıkarmada önemlidir.

Olgusal Bilgi

Ölüm ve yas okuryazarlığı bireylere ölüm sürecinin sağlıklı atlatılmasının yanı sıra sahip oldukları yasal haklar ve kaynaklara ulaşım konusunda da fayda sağlamayı amaçlar. Ölmek üzere olan bir bireyin kendisine en uygun

bakımı alabilmesi, sağlık sistemi uygulamalarını bilmesi, bilinçli kararlar verebilmesi için hastalığına dair yeterli bilgiye sahip olması, bireyin yaşam sonu kalitesini anlamlı düzeyde etkilemektedir (Semerci ve ark. 2024).

Bakım hizmetleri resmi ve özel kurumlar tarafından yapılan formal bakım ile aile, komşu, akraba veya arkadaşlar tarafından sağlanan informal bakım olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Formal bakım hizmetleri, palyatif bakım ve evde bakım hizmetleridir (Egici ve ark. 2019). Dünya Sağlık Örgütü (WHO 2002) palyatif bakımı, “yaşamı tehdit eden kronik hastalığı olan hastalara ve ailelerine yaşam kalitelerini yükseltmek için psikososyal destek sağlayan, ağrı ve diğer semptomların erken tanı ve tedavisi için gereken desteği uygulayan bakım” olarak tanımlamaktadır. Palyatif bakım; kanser, inme gibi ağır hastalığı olan bireylerin hastalığa bağlı istenmeyen durumların oluşmasını önleme, hastayı rahat ve huzurlu hissettirme ile yaşam kalitesini artırmaya yönelik multidisipliner bir bakımdır (Morrison ve Meier 2004). Palyatif bakımda hastayla en çok zaman geçiren bireyler, palyatif bakım hemşireleridir. Hemşireler; hastanın iyi ölüm sürecine katılımı, ailenin ve bakım verenlerin bu sürece dahil olmaları ve etkili iletişim kurabilme noktasında profesyonel bir yönetime sahip olmalıdır. İyi ölüm; bireyin mahremiyetine ve onuruna saygı gösteren, ağrı ve diğer semptomların kontrol altında olduğu, ruhsal, duygusal, dini istek ve ihtiyaçların karşılandığı, vedalaşmak için yeterli zamanın olduğu, zamanında ve doğal bir ölümdür. İyi ölüm kavramını hastaya ilişkin; klinik durumu, hastalığın tanısı, tedavisi, tedavi süreci, kendisinin ve ailesinin ekonomik durumu, eşlik eden çeşitli hastalıklar, sosyal çevre, ölüm deneyimleri gibi faktörler etkileyebilmektedir (Yorulmaz ve Karadeniz 2020). İyi ölüm kavramı, her şeyden önce bireyin neyi iyi neyi kötü gördüğüne bağlıdır (Cipolletta ve Oprandi 2013). Aile ve bakım verenlerin bu süreçte doğru bilgilendirilmesi, duygu paylaşımı ve planlama yapma konusunda cesaretlendirilmesi önemlidir. Ayrıca hastanın ölüm yeri, defin, dini hazırlık gibi iş ve işlemleriyle ilgili isteklerinin keşfedilmesi, yakınlarıyla vedalaşma ortamının sağlanması, hastayı rahatlatıcı konuşmaların yapılması da güven ilişkisini geliştirecektir (Soyanıt Eraslan ve Mumcu 2023).

Evde bakım hizmetleri, bireylerin sağlık düzeyini iyileştirmek veya yükseltmek için hastalara kendi yaşadıkları ortamda sağlık hizmetinin verilmesidir (Çoban ve Esatoğlu 2004). Evde bakım hizmeti sayesinde hastalar tedavi alternatiflerini, bakımını verecek bireyleri, tedavi almak istedikleri yeri seçme özgürlüğüne sahiptir (Tanlı 1996). Hastalarla birlikte bakım veren bireylerde evde bakım süreci içerisinde yer almaktadır. İnsanların evinde ve huzurlu bir ölüm hakkı arayışı, saygın ve güvenilir bakım hakkı toplumumuzda önemli görülen bir durumdur ve evde bakım hizmetleri bireye bu olanakları sağlar (Subaşı 2001, Çoban ve Esatoğlu 2004). Evde bakım hizmetlerinden faydalanma bir sosyal politika aracı olarak düşünüldüğünde, bireylerin gelir düzeylerinden bağımsız, hak temelli bir destek modelidir. Dolayısıyla evde bakım hizmetini almada maddi yoksulluk veya muhtaçlık durumu ön koşul değildir.

Evde bakım hizmetleri için yasal çerçeve; makro düzeyde devlet olarak taraf olunan uluslararası anlaşmalardan anayasaya, yerel yönetim yasalarından bakanlık yönetmeliklerine kadar uzanmaktadır (Ağcasulu 2021). Evde bakım hizmeti alan hastanın bakım verenlerine fiziksel, duygusal, sosyal ve maddi destek sağlanmaktadır. Bu destekler bakım verenlerde kişisel gelişim, yakın ilişkiler, sosyal destek (Toseland ve ark. 2001), ölüme ve yaşama bakış, kendine saygı ve şefkat duyma gibi güçlendirici olumlu katkı sağlamanın yanı sıra ruhsal, fiziksel ve sosyal alanlarda olumsuzluklara da neden olabilmektedir (Yıldız ve ark. 2016). Özellikle beklenmedik bir şekilde meydana gelen olaylar bakım verenlerde kaygıyı artırarak bakım stresine neden olabilmektedir (Rafiq ve Sadiq 2019). Yapılan bir çalışmada, evde hasta bakımıyla ilgilenen bakım verenlerin kendi sağlık sorunlarına yönelik desteklenmesi ve özellikle erkek hastaların hemcinsleri tarafından bakımlarının sağlanmasının bakım stresinin azaltılması açısından önemli bulunmuştur (Gök Uğur ve Çatiker 2019).

Ölüme hazırlık denildiğinde ilk akla gelen ölümcül hastalığı olan bireyin ölüme hazır hissetmesi olsa da genellikle bakım verenin yakınının ölümüne hazır olması olarak tanımlanmaktadır (Soyanıt Eraslan ve Mumcu 2023). Ölüme hazırlıkta bakım verenler ve sağlık çalışanlarının bulunduğu tıbbi ekip arasında iyi bir iletişim olması gerekmektedir. Özellikle bakım verenlerin bilişsel olarak ölüme hazır olmaları, yaklaşan ölümün farkında olarak yaşamaları, davranışsal anlamda cenaze hizmetlerinin planlamasını yapmaları gerekmektedir. Ölüme bilişsel ve davranışsal boyutta hazırlanmak zor olsa da bakım vericilerin çoğunlukla duygusal boyutta zorlandıkları belirtilmektedir (Breen ve ark. 2018).

Toplum Bilgisi

Yardıma Ulaşma

Aile, sistemsel bir bütündür ve aileden biri öldüğünde bütün üyeler etkilenmektedir. Aile üyelerinin, ölüm öncesi ve sonrası görevleri önemli bir stres faktörü olarak değerlendirilmektedir (Rainsford ve ark. 2017). Bakım verenler genelde bakım süreci, aile ve iş sorumluluklarıyla ilgili problemlerle karşılaşmaktadır. Sorunların çözümü için ise gerek sosyal gerek kurumsal desteğe ve yardıma ihtiyaç duymaktadır. Alınan sosyal destek,

karşılaşılan sorunları fark etmeyi ve bu sorunlarla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır (Demirel ve Yücel 2017). Bakım sağlayan bireyin stres ile başa çıkmak için ihtiyaç duyduğu toplumsal destek, kaynakların sayısı ve türü bakımından çok boyutlu bir özellik göstermektedir. Aile bireyleri, arkadaşlar, sağlık profesyonelleri ve toplum kuruluşlarından edinilecek sosyal destek önem taşımaktadır (Coşkun ve Akkaş 2009). Sağlık çalışanları ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşan profesyonel ve multidisipliner bir ekibin, hasta ve ailesine sunacağı hizmetleri bütüncül bir yaklaşımla ele alması, evde bakım hizmetlerinin faydalı ve etkin bir şekilde sürdürülebilmesi için önemlidir. Bu hizmetin sağlanmasında kilit rol oynayan hemşireler; sorumluluk, yetkinlik ve mesleki rolleri gereği bireyin mevcut sağlık durumunun iyileştirilmesine katkıda bulunurken, bakım verenin ve ailesinin kendilerine sunulan sosyal kaynakları keşfetmelerine de yardımcı olmaktadır. Bu sayede bakım kalitesi hem hasta hem de bakım veren ve ailesi için iyileştirilmiş olmaktadır (Sezer ve ark. 2015). Sosyal desteğin algılanan boyutu, bakım verenin kişilik özelliklerine, sürece ve mevcut koşullara göre değişim gösterebilir. Algılanan sosyal destek; bilgi desteği, duygusal destek, yardım desteği ve güven desteği olmak üzere dört şekilde sınıflandırılabilir. Duygusal destek, bakım verenlerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma dayanıklılığını artırırken araçsal destek; bakım veren bireylere somut ve pratik alternatifler oluşturmaktadır. Bakım veren için bilgi desteği; stresli durumlara çözüm oluşturulması noktasında tavsiye, kaynaklara yönlendirme ve erişim sağlamayı, güven desteği ise pozitif duygu ve düşünceleri ifade ederek bakım verenin güven ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır (Kahrıman 2014).

Toplumsal Destek Grupları

Zor durumda veya stres altında bulunan bireye ailesi, yakın çevresi, arkadaşları tarafından maddi ve manevi yardımlar, sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Aras ve Tel 2009). Sosyal destek sistemi içerisinde ekonomik, duygusal ve bilişsel destek sistemleri yer alır. Ekonomik destek; bireyin günlük olağan sorumluluklarını yerine getirmesi amacıyla ihtiyacı olan maddi desteğin başka insanlar tarafından karşılanmasıdır. Duygusal destek; bireyin ihtiyacı olan ilgi, moral ve empati, güven, ait olma gibi duyguların destek anlamında giderilmesidir. Bilişsel destek ise bilgi ve birikim aracılığıyla destek sağlayarak sorunun çözüme kavuşturulmasıdır (Mermer ve ark. 2010).

Ölümü yaklaşan veya ölüm kaygısı yaşayan bireylerin, aileleri ve yakın çevrelerinden algıladıkları ve kendilerine ulaşan sosyal desteğin görünür, hissedilir olması bireyde olumlu etki yaratmaktadır (Gündoğan 2020). Ölümüne kesin gözle bakılan hastalar ve ölüm sonrası süreç için bireylerle, sağlık sisteminin etkileşim halinde olması modern çağın bir getirisi (Afyonoğlu ve ark. 2021). Özellikle aile sistemiyle birebir çalışan profesyoneller, krize müdahale, krizle baş etme ve kaynaklara erişim konularında ailelere yardımcı olmaktadır (Mavili Aktaş 2003). Sosyal hizmet uzmanları aile üyelerinin ihtiyaçlarını belirleyerek destek veren, yönlendiren, danışmanlık yapan, aile işlevselliğinin yeniden kazandırılmasında etkin rolü olan önemli profesyonellerdir (Alptekin ve Duyan 2009). Sosyal hizmet uzmanları ölüm konusunda alanına yönelik olarak; korunmaya ihtiyacı olan kadın, çocuk, engelli, yaşlı gibi dezavantajlı birey, grup veya toplumla mikro, mezo, makro boyutta, müracaatçının ihtiyacına ilişkin bireysel, kültürel ve profesyonel düzeylerde, değer sistemlerimizle örüntülü bir şekilde çalışmaktadır. Ayrıca sosyal hizmet uzmanları müracaatçı ile ölüm, kayıp veya yas süreciyle ilgili çalışırken bilgi, beceri ve değerler çerçevesinde diğer meslek elemanlarıyla da (sağlık çalışanları, öğretmenler, yas danışmanları gibi.) iş birliği içerisinde hareket ederek, ekip ruhu oluşturur ve bu şekilde bakım-iyileştirme rolünü üstlenirler (Weinstein 2008).

Yas Okuryazarlığının Boyutları

Yas olgusunu ilk olarak Freud (1917) "Mourning and Melancholia (Yas ve Melankoli)" adlı makalede "Sevilen birinin, eşyanın veya değerinin kaybına verilen reaksiyon" şeklinde tanımlamıştır. Yaşanılan kayıplara eşlik eden yas, çoğu zaman ölümle ilişkili tutulmaktadır (Laranjeira ve ark. 2022). Yas okuryazarlığı, bireyin kendine ve diğerlerine şefkatli davranması yönünde teşvik edici bilgi, beceri ve değerler şeklinde tanımlanmaktadır (Breen ve ark. 2022). Yas okuryazarlığı Breen ve arkadaşları (2022) tarafından "bilgi, beceri ve değerler boyutu" ile ele alınmıştır. Yas okuryazarlığı, ölüm okuryazarlığının doğal bir uzantısı olarak düşünülebilir ve bu alanlarda bireysel yetkinliğin artırılması, bireylerin ölüm kaygılarını veya ölüme dair korkularını azaltmaya yardımcı olabilir (McClatchey ve King 2015).

Yas okuryazarlığının asıl hedefi; yası anlamak, kaybı tanımak, kayıp sürecini normal ve etkili bir şekilde geçirebilmek adına beceri sağlamaktır (Laranjeira ve ark. 2022). Ölüm ve ölmenin toplumlarda ortak kaygılar olduğunu düşünürsek (Koksvik ve Richard 2023); Cretaz'ın yaptığı çalışmadan (2010) esinlenerek açılan "Ölüm Kafe"ler, kayıp, ölüm ve yas ile ilgili hikayelerin veya deneyimlerin paylaşıldığı, tartışıldığı, samimi yerel ortamlar olarak ön plana çıkmaktadır (akt. Leland 2018). Seksenden fazla ülkede bulunan Ölüm Kafeler; insanların

konuşmakta güçlük yaşadığı konuların tartışılmasına, ölüm ve yas farkındalığının artırılmasına, ölüm kaygısının azaltılmasına ve kayıp paylaşımının artırılarak şefkat bağının güçlendirilmesine olanak tanımaktadır (Miles ve Corr 2015, Fong 2017, Chang 2021). Ölüm Kafe modeli; ölüm ve yas ile birleştirilen anıların, düşüncelerin, inançların ve duyguların içtenlikle ifade edilmesi için insanlara olanak sağlayan bir ortamdır (Chang 2021). Dolayısıyla Ölüm Kafelerin, bireysel ve toplumsal olarak yas okuryazarlığı kapsamında bilgi, beceri ve değer temelli oluşturulduğu söylenebilir.

Bilgi Boyutu

Yas okuryazarlığının bilgi boyutu yasin farkına varmayı, bilgiye nasıl ulaşılacağını bilmeyi ve daha karmaşık sorunların erken belirtilerini fark etmeyi içermektedir (Breen ve ark. 2022). Bu bağlamda yası tanımlamak ve yas sürecini etkileyebilecek faktörlerin farkında olmak önemli görünmektedir. Her bireyin yas tepkisi kendi parmak izi gibi kişiseldir (Volkan ve Zıntı 2010). Stroebe (2015), insanların hayatını bir anda değiştiren yas deneyiminin her ne kadar zorlayıcı olsa da bir hastalık değil, doğal bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Yas, bireyin ne düşündüğünden, söylediğinden veya hissettiğinden daha fazlasıdır (Özel ve Özkan 2020).

Yasın tanımlarına bakıldığında, Freud (1917) yas sürecini bireylerin yaşama ve yaşamın anlamına karşı farklı tavırlar geliştirdiği, zamanla düzelecek bir olgu şeklinde açıklamaktadır. Engel' e göre (1961) yas, bireyin zamanla iyileşme gösterdiği normal bir süreçtir; yas süreci derin bir zihinsel acı ve fiziksel hastalık belirtileri içerir. Kübler Ross'a göre (1975) yas, olumsuz görülen tüm özelliklere nazaran bireyin gelişmesine yol açabilen yapıcı bir durumdur. Yas "inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme aşamalarından oluşur. Birey inkar aşamasında şok, reddetme veya inan(a)mama durumlarını; öfke aşamasında "Neden ben?" sorgulamasını, pazarlık aşamasında "o ölmeseydi ben ölseydim.", "biraz daha kalsaydı" gibi düşünceleri; depresyon aşamasında boşluk, ağırlık hissi, yalnız kalma isteği, sosyal izolasyon, regresyon durumlarını yaşayabilir. Kabullenme aşamasında birey artık ölümün veya kaybın gerçekliğini kabul ederek, baş etmeye çalışır. Karmaşık olmayan yasta bu süreç bir yıldan iki yıla kadar sürebilir (Volkan ve Zıntı 2010).

Çocuklar için sevilen birinin ölümünü deneyimlemek özellikle ebeveynin ölümüne şahit olmak oldukça zor ve yıkıcı bir süreçtir. Çocuklar yası yetişkinlerden daha farklı deneyimlemektedirler. Daha önceleri çocukların olgunlaşmamış bilişsel becerileri nedeniyle yas tutamayacaklarına inanılmaktaydı. Mevcut düşünce ise çocukların ölümü yetişkinlerden farklı algıladıkları, bu nedenle yas tutarken kendilerince bir yol izledikleridir. Çocuklar yaşlarına, gelişim düzeylerine ve ölümün şekline göre ölüme dair farklı yas tepkileri geliştirebilmektedir (Weymont ve Rae 2006). Yalom'a (2008) göre çocuklar hayatın içinde ölümün olduğunu hayvanlar (böceklerin, balıkların ölümü gibi), bitkiler (sararıp düşen yapraklar gibi), doğanın değişimi veya güneşin doğup batması üzerinden çok küçük yaşlarda fark etmeye başlarlar. Aile veya yakın akrabalar içerisinde yaşlıların ölümü, yas tutan ebeveynler, mezarlıklar gibi faktörler de çocukların ölümü ve tutulan yası gözlemleme sürecinde yer alabilmektedir. Peseschian (2002), çocuğun ölüm karşısında verdiği tepkinin çevresi tarafından biçimlendiğini, çevresinden gördüğü davranışlara göre ölüm hakkında bir tutum geliştirdiğini belirtmektedir.

Ölümlerle sonuçlanan kayıplara insanların yas tepkisi göstermesi, beklenen ve evrensel kabul gören bir durumdur (Kırcalı 2020). Yas süreci sağlıklı geçirilmiş olsa bile duygusal acı veya hissedilen boşluk tamamen kaybolmamakta, sadece bireyin işlevselliğini bozmamaktadır (Lindemann 1944). Böylelikle bireyler yaşanan kaybı anlamlandırma doğrultusunda inandıkları dünya görüşü, dini inançları veya kültürün etkisiyle hayatlarına yeniden devam etmeye çalışmaktadır (Kırcalı 2020).

Beceri Boyutu

Yas okuryazarlığının beceri boyutu dinlemeyi, duyarlı bir şekilde soru sorabilmeyi ve desteğe ihtiyaç duyan bireylerin kaynak bulmasına yardımcı olabilmeyi kapsamaktadır (Breen ve ark. 2022). Yas nedeniyle çeşitli bilişsel, duygusal, davranışsal ve bedensel tepkiler ortaya çıkabilir. Ölen bireyin hakkında sürekli konuşmak isteme, sosyal izolasyon, huzursuzluk, öfke, suçluluk, çaresizlik, nefes darlığı, boşluk hissi, seslere aşırı duyarlılık gibi durumlar bu tepkilere örnek verilebilir. Bu belirtiler yaşandığında bireyi dinleme, durumu açıklamak için soru sorma, duygularının farkında olmasını sağlama, gereksinim durumunda kaynaklara yönlendirme oldukça önemlidir.

Bireylerin yaşadıkları kayıplara verdikleri tepkiler, yaşanan yas sürecinin içeriğini belirler (Weymont ve Rae 2006). Yas tutmak, değişime uyum sağlamaya ve hayata devam etmeye yardımcı olur. Kayıp, ayrılık, keder ve yas sürecini tanımak için nasıl hissettiğimizi anlamak gerekir. Derinden bağlı olunan birini kaybedenler yas sürecinde kendini öfkeli, düşmanca veya acılı hissedebilmektedir. Duygular, insan hayatını kolaylaştırıcı bir etki sağlamanın yanı sıra belli bir durumda olması gereken şekilde, süre ve yoğunlukta bulunmadığında zararlı bir

etkiye sahiptir (Çelik 2022). Duygusal sağlık, duyguların anlamlı, uygun ve ölçülü olmasına bağlıdır (Weymont ve Rae 2006). Bu durum sadece olumsuz duygular için değil, olumlu duygular olarak nitelendirilen sevgi, neşe, mutluluk halleri için de geçerli olmaktadır. Duygu düzenleme becerileri insanların hayatta karşılaştıkları olağan veya olağanüstü durumlarda kullandıkları bir yetenektir (Kırcalı 2020). İnsanların duygu ve düşünceleriyle olaylara verdikleri tepkiler hayatın birçok alanına etki etmektedir (Gross 1998). Örneğin, Wagstaff'ın (2014) yaptığı bir çalışmada, performans öncesi sporculara izletilen bir videoya sporcuların verdikleri tepkiler incelenmiş ve sonuç olarak duygu düzenleme becerisi yüksek olanların performans düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Harzadın'a göre (2021) kötü ve yoğun duyguların hâkim olduğu şiddetli ve sancılı yas süreci geçiren bireyler, duygu düzenlemede güçlük çeken bir bireylerdir. Bu bireyler kalabalıkta veya yalnız kaldıklarında duygularında dalgalanmalar yaşayabilmektedir. Yas sürecindeki birey böyle durumlarda üzücü bir duruma gülebilmekte ya da gülünecek bir duruma üzgün bir şekilde tepki verebilmektedir. Dolayısıyla hissedilen duyguların yönetimi, bireyin öz şefkati ve bilinçli farkındalığı ile ilişkilendirilebilir.

Worden'e (2009) göre kayıp yaşayan insanların yas sürecini nasıl geçirdiği sonraki yas süreçlerini belirlemektedir. Freud'a göre (1917) yas sürecini başarılı atatabilmek için gerekli iki bileşen vardır. Bunlardan biri, bireyin ölümünün geride kalanlar için ne anlama geldiğini değerlendirmek amacıyla ilişkiyi tekrar gözden geçirmek, diğeri ise onu geleceği olmayan bir anıya dönüştürebilmektir. Bu iki bileşeni sağlayabilmek için duygu düzenleme ve duyguları farkındalıkla yönetebilme becerilerine sahip olmak gerekir. Bilinçli veya bilinçdışı yaşanan olumlu veya olumsuz her duygu, doğru yönetilmediği takdirde fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda yeni kayıplara yol açabilir. Yas okuryazarlığının beceri boyutunun artırılması ile ikincil kayıpların önlenebileceği düşünülmektedir.

Değerler Boyutu

Yas okuryazarlığının bir diğer boyutu ise değerler boyutudur. Değerler boyutu bakım, topluluk ve ilişki etiğini içermektedir. Toplulukların yas okuryazarlığını geliştirmek için gereken becerilerin içinde yaşanan kültür bağlamında belirlenmesi gerekmektedir. Kültüre duyarlı beceri geliştirmede etkin köken, cinsiyet, cinsel yönelim, yaş, din ve diğer sosyoekonomik faktörlerin etkili olabileceği unutulmamalıdır. Yas okuryazarlığında değerler mevcut bilgilerin ışığında diğer varsayımları da kapsayacak şekilde inşa edilmelidir (Breen ve ark. 2022).

Değerlerin geliştirilmesinde ailenin önemli bir yapı olduğu düşünülmektedir. Barker'e (2003) göre aile; ortak normların ve derin etkileşimlerin paylaşıldığı, genellikle birbirleriyle yakın temas halinde olan birincil gruplardır. Aile; psikososyal, ekonomik, toplumsal, duygusal, bilişsel, yapısal, işlevsel, sistemsel ilişkilerin bütüncül varlığına bağlı olarak, yaşama dair bireysel hedeflerin yanı sıra derin etkileşim içerisinde ortak planların paylaşıldığı bir kurumdur. Ailenin kurucu unsurlarının temeli olan ebeveynlerin ölümü sonucu çocuklarda sözü edilen tüm bu özelliklerin bir anda kaybolup gideceği kaygısı, sistemin bozulacağı düşüncesi görülebilmektedir (Şimşek Arslan ve Buldukoğlu 2019). Worden'e (2009) göre yas ve aile sistemleri; kaybedilen bireyin aile içerisindeki işlevsel konumu, ailenin duygusal bütünlüğü ve duygusal dışı vurumunu kolaylaştıran ya da engelleyen etmenlere göre değerlendirilmektedir.

Değerlerin gelişiminde önemli bir diğer unsur maneviyattır. Hayata derin anlamlar katan maneviyatın, her zaman herhangi bir inanç sistemine ya da dini inanca bağlı olduğu söylenemez. Kayıp yaşamış bireylerin manevi inançlarını ve yas tutma süreçlerini inceleyen bir çalışmada; manevi inançları güçlü olan katılımcıların, manevi inançları daha zayıf olan ve hiç olmayan katılımcılara göre yas sürecini daha hızlı ve etkin yönettikleri gözlemlenmiştir (Becker ve ark. 2007). Wortmann ve Park'ın (2008), 73 çalışmanın gözden geçirilmesi ile ilgili yapmış olduğu derlemede ise dini inanç ve maneviyat ile kayıp deneyimine uyum arasında genellikle pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca yas tutma sürecinde hiçbir inancın diğerinden daha fazla yardımcı olmadığı bulunmuştur. Dolayısıyla bir inanca sahip olmanın, bir inanca sahip olmaktan daha yararlı olduğu anlaşılmaktadır (Kahraman 2021).

Ölüm Eğitimi

Ölüm, 1960'lara kadar eğitim olgusu içerisinde bir araştırma alanı olarak yer almamıştır (Kastenbaum 2018). Öte yandan, modern anlamda olmasa da çoğunlukla dini ve felsefi ritüeller şeklinde ölümle ilgili bazı "ölüm eğitimi" deneyimleri her zaman insanların hayatında bulunmuştur (Leary 1997). İlk zamanlarda ölüm eğitiminin, ölümle yaşamın duygusal acısına dair farkındalık yaratmaktan kısmen sorumlu olduğu düşünüldükçe, sonrasında ölüm kaygısını azaltmanın ve zihnin kontrol hissini güçlendirmenin bir yolu olarak benimsendiği bilinmektedir (Kastenbaum 1977). Modern ölüm eğitimi içeriği bağlamında, insanların şimdi veya gelecekteki ölüm süreci ile baş etmelerine odaklanmaktadır. Bu şekilde verilen ölüm eğitiminin odak noktası ise

ölümün kaçınılmaz oluşudur. Bu açıdan bakıldığında, yaşamın yeniden değerlendirilmesi ve yaşam hedeflerine ulaşmanın sağlanması temel amaçtır (Tanhan ve Arı İnci 2009).

Morgan'a göre (1998) günümüzde çeşitli alanların ilgilendiği ölüm eğitimi üç boyutta ele alınmalıdır. Birincisi, inanç öğretileri kapsamında dini boyut; ikincisi, ölüm vakalarında mesleki alana yönelik özel bilginin sağlandığı bilgilendirici boyut; üçüncüsü ise ölüm ve yas sürecinde hissedilen kaygıyla baş edebilme için bireylere verilmesi gereken ölüme hazırlık boyutudur (Tanhan 2007). Wass'a göre (2004) ise ölüm eğitimi kültürel eğitimin bir parçası olarak, intihar ve şiddeti önleme amaçlı ve dezenformasyonla mücadele amaçlı verilebilir. Bu boyutlarıyla ölüm eğitimi programları okul müfredatlarına dahil edilebilir veya aileler ve uzmanlar için seminerler, eğitim programları, kısa çalışmalar şeklinde sunulabilir (Wass 2004).

Ölüm eğitimleri sayesinde bireylerin ölüme dair yaşamış oldukları kontrol duygusunun güçlendirilebileceği bildirilmektedir (Warren 1982). Ölüm eğitiminin bireylere faydalı olması için ölüm eğitimi programının amaçlarının net bir şekilde belirlenmesi gerekmektedir (Harwood ve ark 2011). Bailis ve Kennedy'nin (1977) ifade ettiği gibi ölüm eğitiminin amacı; bireylere kaçınmadığımız ölüme karşı farkındalıkla bir yaşam tarzı aşlamak ile ölüm ve yaşama dair gerçekçi bakış açısı kazandırabilmektir. Ölüm eğitiminin en önemli hedeflerinden biri, bireylerin kayıpla başa çıkma becerilerini geliştirebilmektir (Stevenson 1994).

Ölüm eğitimi programları lise, üniversite ve hemşirelik öğrencileri ile hasta bakımıyla ilgilenen personel, toplumdaki yetişkin ve çocuklar için önerilmektedir (Reed 1996). Verildiği düzey ya da verilme amacı ne olursa olsun ölüm eğitim programında sunulacak aktivitelerin, yas okuryazarlığını da içermesi gerekmektedir (Corr ve ark., 2008). Okullarda ölüm ile ilgili eğitim; kültürel eğitimin bir parçası olarak şiddet ve intihar gibi durumları önleme, çatışma çözme, öfke kontrolü sağlama, stres yönetimi ve sosyal beceri geliştirme konularında alternatif bir model olarak farklı şekillerde öğretilir (Wass, 2004). Medya veya diğer çevresel etkenlerden dolayı ölüme dair kaygılı bakış geliştirmiş çocuklar ve gençler için ölüm eğitiminin verilmesi olumsuz görünen birçok soruna başa çıkmada yardımcı olabilir (King ve Hayslip 2002).

Her geçen gün ölüm eğitiminin kapsamı genişlemeye devam etmektedir. Ölüm eğitimlerini antropoloji, psikoloji, psikiyatri, tıp etiği, hemşirelik, sosyal hizmet, sosyoloji gibi alanlardan pek çok uzman verebilmektedir. Özellikle bakım verme alanında çalışan profesyoneller bu alana ilgi göstermektedir. Ayrıca öğretmenler gibi hizmet sağlayıcılar da ölmekte olan, yas tutan veya intihar riski olan bireyle karşılaşma ihtimallerine karşı bu alandaki eğitimlerini tamamlamaktadırlar (Kastenbaum 2018)

Ailede Ölüm Ve Yas Okuryazarlığının Geliştirilmesinin Önemi

Ailede ölüm ve yas okuryazarlığının ölüm olgusu, aile üyelerinin ölümünün bireyde yarattığı etki, yas süreci tepkileri, çocuklarla ve ergenlerle ölümün nasıl konuşulması gerektiği, aile içi iletişimin etkin rolü, sosyal desteğin önemi, yas sürecinin bileşenleri gibi birçok konuya açıklık getirdiği görülmektedir. Worden'e (2009) göre; ölen bireyin kimliği, ölen bireyle olan ilişki, ölüm şekli, kişilik özellikleri, sosyal destek, geçmiş kayıpların varlığı ve yas sürecinde oluşan zorluklar yas sürecini belirleyen temel etmenlerdir. Ailedeki yas sürecini ise bu faktörlere ek olarak, ailenin yaşam döngüsündeki yeri, değerleri, inançları, kültürel özellikleri, ailenin işlevsellik düzeyi gibi faktörler etkilemektedir (Şimşek Arslan ve Buldukoğlu 2019). Akyıldız'ın (2019) çalışmasında duygu düzenlemede güçlü çeken ve duygu bastırma düzeyi yüksek olan yetişkinlerin daha fazla yas tepkisi sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca algılanan sosyal desteğin yas tepkileri ile başa çıkma hususunda olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Sevilen birinin ölümünden hem yetişkinler hem de çocuklar büyük ölçüde etkilenmektedir. Aileden birinin ölümünü deneyimleyen çocuklar, yaşlarına ve gelişim dönemlerine bağlı olarak ölümün gerçekliğini reddetme, ölümü farklı yorumlama (geri döneceğini varsayma gibi), yaşanmamış gibi davranma, ölümün gerçekliğini kabul etme gibi davranışlar gösterebilmektedir. Çocuklar, sevdikleri birinin kaybı sonrası ölüme dair hangi yorumu kabul etseler de sonuç olarak derinden etkilenmekte ve bu etkiler ömür boyu sürebilmektedir (Köylü 2004). Ailede ölüm ve yas okuryazarlığının gelişmesiyle çocukların ölümü ve yası daha doğru anlayacakları düşünülmektedir.

Aile üyelerinden herhangi birinin kaybı sonrası aile üyeleri kendi hayatlarında önemli değişiklikler yaşayabilmektedir. Eşini kaybeden bir anne, çocuklarının ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını; annesini kaybeden çocuk, kendinin ve diğer aile üyelerinin bakımını; eşini kaybeden bir koca, çocuklarına hem anne hem baba olarak sorumluluklarıyla nasıl başa çıkacağını düşünmekten yas sürecini göz ardı edebilir (Köylü 2004). Söz konusu bu yeni duruma geçiş aile üyelerini kaygılandırmakta ve uyum sürecini zorlaştırmaktadır. İnsanların yaşadıkları hüznü ve acıyı anlayabilen bireylerden aldıkları sosyal destek, ölüm ve yas sürecini çevreleyen olumsuz duyguların, korkuların ve kaygıların şiddetini azaltmaktadır (Döveling 2015). Bu bağlamda ailede ölüm ve yas

okuryazarlığının geliştirilmesinin, aile üyelerinin baş etme mekanizmasını güçlendirebileceği ve yeniden uyum sürecini kolaylaştırabileceği düşünülmektedir.

Sonuç

Bir bütünü oluşturan yaşam ve ölüm, iç içe geçmiş iki olgudur. Yaşamı tamamlayan ölüm, sadece anlamsız bir son bulma değil, hayatla bütünleşme ve uyum sağlama ile doğrudan ilgilidir. Ölümün farkında olma, ölümü kabullenme, ölüme uyum sağlama, yası anlama, yas tutabilme, yas öncesi işlevsellik düzeyine geri dönebilme aileler için bilinçli farkındalık gerektiren durumlardır. Ölüm ile nerede, ne zaman, nasıl karşılaşacağımızın belirsizliği, ölüm ve yas okuryazarlığını geliştirmenin gerekliliğini göstermektedir.

Aile sistemsel bir bütündür ve ailedeki her bir parça bütünü etkiler. Bu derlemede ölüm ve yas okuryazarlığı tanımlanmış, ölüm ve yas okuryazarlığının boyutları açıklanmış ve ailede nasıl geliştirilebileceğine ilişkin bilgiler aktarılmıştır. Aile bireylerinin ölüm ve yas okuryazarlığına sahip olması, sevdiği birinin ölümünü deneyimleyen bireylerin ölüm ve yas sürecini anlamlandırabilmesi, yas tepkilerini tanıması, eski işlevselliklerine dönmesi ve güçlenmesi açısından oldukça önem taşımaktadır. Bu bağlamda multidisipliner bir bakış açısıyla bireyin, ailenin ve toplumun ölüm ve yas okuryazarlığının geliştirilmesi hedeflenmelidir. Ailede ölüm ve yas okuryazarlığının geliştirilmesinin, ölüm olgusu, sevilen birinin ölümünün birey ve aile üzerinde yarattığı etki, yas tepkileri, çocuklarla ve ergenlerle ölümün nasıl konuşulması gerektiği, aile içi iletişimin etkin rolü, sosyal desteğin önemi, yas sürecinin bileşenleri gibi birçok konuya açıklık getireceği düşünülmektedir. Ölüm eğitimlerinin bu süreçte oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle yaş ve gelişim dönemi özellikleri ile sosyokültürel özellikler gözetilerek verilen ölüm eğitiminin, ölüm ve yas okuryazarlığının gelişimine katkı sunacağı ve bireyi güçlendireceği düşünülmektedir. Bu bağlamda ailede ölüm ve yas okuryazarlığının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır. Bu çalışmaların ölüm ve yas sürecini etkileyebilecek değişkenler göz önünde bulundurularak planlaması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Afyonoğlu MF, Kesen NF, Özcan M, Yavuz M (2021) Bireylerin çocuk kaybı ve yas sürecinin aile sistem teorisi temelinde sosyal hizmet perspektifiyle değerlendirilmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 17:59-81.
- Ağcasulu H (2021) Sosyal politika olarak evde bakım hizmetleri: ülke örnekleri ve Türkiye. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26:167-183.
- Akpınar N (1988) Dokuz yaş ilkököl çocuklarında ölüm kavramının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Akyıldız D (2019) Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Alptekin K, Duyan V (2009) İntihar ve İntiharı Önleme. İstanbul, Yeni İnsan Yayınevi.
- Altaş H (2020) Ölüm olgusu ve hasta yakınlarında ölüme ilişkin tutumlar. *Ekev Akademi Dergisi*, 24:139-150.
- Altun A (2005) Gelişen Teknolojiler ve Yeni Okuryazarlıklar. Ankara, Anı Yayınları.
- Apaydın S (2017) Çocuk ve Ergenlerde Ölüm, Kayıp ve Yas, 1. Basım. (Ed. Ö Erdur-Baker, İ Aksöz Efe): 51-85. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Aras A, Tel H (2009) Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan hastalarda algılanan sosyal destek ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *Turk Thorac J*, 10:63-80.
- Aslan AE, Ergün N, Duman B, Bozdağ F, Karataş S ve Fakirulloğlu AMM (2018) Yaşlılarda eş kaybı, kayıp sonrası başa çıkma stratejileri ve gelecek beklentileri üzerine nitel bir araştırma. *International Journal of Human Sciences*, 15:340-358.
- Aşıcı M (2009) Kişisel ve sosyal bir değer olarak okuryazarlık. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7:9-26.
- Bailis AL, Kennedy WR (1977) Effects of a death education program upon secondary school students. *J Educ Res*, 71:63-66.
- Barker (2003) *The Social Work Dictionary*. Washington DC, NASW Press..
- Becker G, Xander CJ, Blum HE, Lutterbach J, Momm F, Gysels M et al. (2007) Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliat Med*, 21:207-217.
- Bildik T (2013) Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52:223-229.
- Breen LJ, Aoun SM, O'Connor M, Howting D, Halkett GKB (2018) Family caregivers' preparations for death: A Qualitative Analysis. *J Pain Symptom Manage*, 55:1473-1479.
- Breen LJ, Kawashima D, Joy K, Cadell S, Roth D, Chow A et al. (2022) Grief literacy: a call to action for compassionate communities. *Death Stud*, 46:425-433.
- Bugen LA (1981) Copping: effect of death education. *Omega (Westport)*, 11:175-183.
- Burcu E, Akalın E (2008) Ölüm olgusu üzerine sosyolojik tartışmalar. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları*, 8:29-54.

- Cesur G (2017) "Kayıp yaşantıların sonrası:tartışmalı bir kavram " karmaşık yas". Nesne Psikoloji Dergisi, 5:289-310.
- Chang M (2021) Death Cafés: where communities affirm grief. *Am J Public Health*, 111:82-83.
- Cipolletta S, Oprandi N (2013) What is a good death? Health care professionals' narrations on end-of-life care. *Death Stud*, 38:20-27.
- Corr CA, Nabe CM, Corr DM (2008) *Death and Dying, Life and Living*, 6th ed. Belmont, CA, Wadsworth Publishing.
- Coşkun Y, Akkaş G (2009) Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10:213-227.
- Crettaz B (2010) *Cafés Mortels: Sortir La Mort Du Silence*. Geneva, Switzerland, Labor et Fides.
- Çelik BN (2022) Ebeveyn kaybı yaşamış ve yaşamamış üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Çelik S (2023) Palyatif bakımdaki hasta yakınlarının ölüme karşı tutumu ve anksiyete durumunun belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Tokat, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Çoban M, Esatoğlu A (2004) Evde bakım hizmetlerine genel bir bakış. *Tıp Etiği Dergisi*, 12:109-120.
- Demirel Y, Yücel M (2017) Sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18:310-320.
- Dowdney L (2000) Annotation: childhood bereavement following parental death. *J Child Psychol Psychiatry*, 41:819-830.
- Döveling K (2015) Emotion regulation in bereavement:searching for and finding emotional support in social network sites. *New Rev Hypermedia Multimed*, 21:106-122.
- Egici MT, Kök Can M, Toprak D, Zeren Öztürk G, Esen ES, Özen B et al. (2019) Palyatif bakım merkezlerinde tedavi gören hastalara bakım veren bireylerin bakım yükleri ve tükenmişlik durumları. *Journal of Academic Research in Nursing*, 5:123-131.
- Engel GL (1961) Is grief a disease? A challenge for medical research. *Psychosom Medicine*, 23:18-22.
- Fong J (2017) *The Death Cafe Movement:Exploring the Horizons of Mortality*. London, UK, Palgrave Macmillan.
- Frankl EV (1994) *Duyulmayan Anlam Çığlığı:Psikoterapi ve Hümanizm (Çeviri Ed. S Budak)*. İstanbul, Öteki Yayınevi.
- Freud S (1917) *Mourning and Melancholia (Çeviri Ed. L Uslu)*. İzmir, Cem Yayınevi.
- Geçtan E (1990) *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul, Metis Yayınları.
- Göcen G (2018) *Psikoloji, Mitoloji ve Din*. İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Gök Uğur H, Çatıker A (2019) Evde bakım hastalarının bakım vericilerindeki stres düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 35:115-122.
- Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev Gen Psychol*, 2:271-299.
- Gündoğan S (2020) Yaşlılarda ölüm kaygısının yalnızlık ve sosyal destek ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Çanakkale, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Hall LA (2012) *The impact of gender, sex role type, depression, and membership expectations on participation in bereavement support groups (Doctoral thesis)*. Ohio, Xavier University.
- Harwood LK, Doughty EA, Wilde B (2011) Death education and attitudes of counselors in training toward death: an exploratory study. *Couns Values*, 56:83-95.
- Harzadın T (2021) *Yeniden Bağlanma-Kayıp ve Yas Sürecinde Hayata Yeniden Tutunmak*. İstanbul, Kanon Kitap.
- Hayes B, Fabri AM, Coperchini M, Parkar R, Austin Crowe Z (2017) Health and death literacy and cultural diversity:insights from hospital-employed interpreters. *BMJ Support Palliat Care*, 10:e8.
- Jung GC (1997) *Ruh ve Ölüm (Çeviri ed. E Gürol)*. Analitik Psikoloji. İstanbul, Payel Yayınevi.
- Kahraman S (2021) *Yas Süreçleri ve Kişilik*. Adıyaman, İKSAD Yayınevi.
- Kahrman F (2014) *Kanserli hastalara bakım verenlerde bakım yükü ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi)*. İzmir, Ege Üniversitesi.
- Karaca F (2000) *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul, Beyan Yayınları.
- Karakaya C, Işıkhani V (2020) Palyatif bakım hastalarına bakım veren aile üyelerinde yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31:1437-1458.
- Kastenbaum RJ (1977) We covered it today. *Death Educ*, 1:85-92.
- Kastenbaum RJ (2018) *Death, Society and Human Experience*, 12th ed. New York, Routledge.
- Kırcalı E (2020) *Yas sürecinin yordayıcıları:geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara, Başkent Üniversitesi.
- King J, Hayslip B (2002) The media's influence on college students views of death. *Omega (Westport)*, 44:37-56.
- Koksvik GH, Richards N (2023) Death Café, Bauman and striving for human connection in 'liquid times'. *Mortality*, 28:349-366.
- Köylü M (2004) Ölüm olayının çocuklar üzerine etkisi ve "ölüm eğitimi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17:95-120.
- Kübler Ross E (1997) *Ölüm ve Ölmek Üzerine (Çev.ed. B Büyükkal)*. İstanbul, Boyner Holding Yayınları.
- Kübler-Ross E (1975) *Death the Final Stage of Growth*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.

- Laranjeira C, Dixe MA, Querido A, Stritch JM (2022) Death Cafés as a strategy to foster compassionate communities: contributions for death and grief literacy. *Front Psychol*, 13:986031.
- Leary L (1997) Qualitative analysis of students' perception of changes in death anxiety and death competency in the context of death education course (PhD Thesis). Virginia, George Mason University.
- Leland J (2018) The positive death movement comes to life. <https://www.nytimes.com/2018/06/22/nyregion/the-positive-death-movement-comes-to-life.html> (Accessed 21.09.2023).
- Leonard R, Noonan K, Horsfall D, Kelly M, Rosenberg JP, Grindrod A, et al. (2022) Developing a death literacy index. *Death Stud*, 46:2110-2122.
- Lindemann E (1944) Symptomatology and management of acute grief. *Am J Psychiatry*, 101:141-148.
- Lindstrom B, Koehler L (1991) Youth, disability and quality of life. *Pediatrician*, 18:121-128.
- Malpas J, Solomon RC (2006) Ölüm ve Felsefe (Çeviri ed. N Küçük). İstanbul, İthaki Yayınları.
- Mavili Aktaş A (2003) Kriz durumlarında sosyal hizmet müdahalesi. *Kriz Dergisi*, 11:37-44.
- McClatchey IS, King S (2015) The impact of death education on fear of death and death anxiety among human services students. *Omega (Westport)*, 71:343-361.
- Mermer G, Bilge A, Yücel U, Çeber E (2010) Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. *J Psychiatr Nurs*, 1:71-76.
- Miles L, Corr CA (2015) Death cafe: what is it and what we can learn from it. *Omega (Westport)*, 75:151-165.
- Morrison RS, Meier DE (2004) Clinical practice, palliative care. *N Engl J Med*, 350:2582-2590.
- Nagy M (1948) The child's theories concerning death. *Jr Gen Psychol*, 73:3-27.
- Neimeyer RA, Moser RP, Wittkowski J (2003) Assessing attitudes toward dying and death: psychometric considerations. *Omega (Westport)*, 47:45-76.
- Neimeyer RA, Wittkowski J, Moser RP (2004) Psychological research on death attitudes: an overview and evaluation. *Death Stud*, 28:309-340.
- Noonan K (2018) Death literacy-developing a tool to measure the social impact of public health initiatives. *Ann Palliat Med*, 7:7.
- Özel Y, Özkan B (2020) Kayıp ve yasa psikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12:352-367.
- Öztop H, Şener A, Güven S (2008) Evde bakımın yaşlı ve aile açısından olumlu ve olumsuz yönleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1:39-49.
- Peseshkian N (2002) Günlük Yaşamın Psikoterapisi (Çeviri ed. K Toksöz). İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Rafiq M, Sadiq R (2019) Caregivers stress and quality of life among female family members of poly drug abusers. *Rawal Medical Journal*, 44:106-108.
- Rainsford S, MacLeod RD, Glasgow NJ, Phillips CB, Wiles RB, Wilson DM (2017) Rural end-of-life care from the experiences and perspectives of patients and family caregivers: a systematic literature review. *Palliat Med*, 31:895-912.
- Reed LD (1996) Effects of a combined didactic and experiential death education/empath training program on death anxiety and empathic ability of medical students (Doctoral thesis). Des Moines, IA, Drake University.
- Robbins RA (1994) Death competency: Bugen's Coping with Death Scale and Self Efficacy. In *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation and Application* (Ed RA Neimeyer):149-165. Washington DC, Taylor and Francis.
- Roper N, Logan W, Tierney AJ (1991). The elements of nursing, 3rd edition N Roper W Logan A Tierney Churchill Livingstone 362pp £15.95 0-443-03950-X. *Nurs Stand*, 5(44):44.
- Seki Öz H, Kargın M (2021) Hemşirelik ve Ölümü Konuşabilmek Üzerine Bir Derleme. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*, 13:452-456.
- Semerci V, Sönmez Sari E, Seven A (2024) Validity and reliability of the Turkish version of the Death Literacy Index. *Omega (Westport)*, 88:807-822.
- Sezer A, Demirbaş H, Kadioğlu H (2015) Evde bakım hemşireliği: mesleki yetkinlikler ve eğitim standartları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 23:160-165.
- Slaughter V (2005) Young children's understanding of death. *Aust Psychol*, 40:179-186.
- Soyanıt Eraslan Ş, Mumcu N (2023) Palyatif bakımda iyi ölüm ve yas sürecinde hemşirelik bakımı. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5:77-87.
- Stevenson RG (1994) *What Will We Do? Preparing a School Community to Cope with Crises*. Amityville, NY , Baywood Publishing.
- Stroebe M (2015) Is grief a disease? why angel posed the question. *Omega (Westport)*, 71:272-279.
- Subaşı N (2001) Ankara ili Çankaya ilçesinde evde bakım durumu araştırması (Tıpta uzmanlık tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Şimşek Arslan B, Buldukoğlu K (2019) Yasın aile üzerine etkilerini azaltmak için uygulanan yas destek programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* , 11:402-417.
- Tahta F, Tahta K, Dernek S (2015) Çocukların yakınlarının ölüm kavramlarını algılama üzerine kurdukları sistemler ve oyunlar. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*,1(Suppl 1):1-9.

- Tanhan F (2007) Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Tanhan F, Arı İnci F (2009) Ölüm Eğitimi. Ankara, Pegem Akademi.
- Tanlı S (1996) Evde bakım hizmetlerinin firmalaştırılması: bir işletme planı önerisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- TDK (2022) Genel açıklamalı sözlük. www.tdk.gov.tr (Accessed 10.06.2023).
- Tieman J, Miller-Lewi L, Rawlings D, Parker D, Sanderson C (2018) The contribution of a MOOC to community discussions around death and dying. *BMC Palliat Care*, 17:31.
- Toksoy ŞE (2005) Liseli ergenler üzerinde ebeveyn ölümünün psikososyal etkileri (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Toseland RW, Smith G, McCallion S (Eds.) (2001) Family caregivers of the frail elderly. In *Handbook of Social Work Practice with Vulnerable and Resilient Population* (Ed A Gitterman):548-581. New York, Columbia University.
- Türk Ü, Alp R (2001) Ölüm öncesi hasta bakımı. *Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 12:116-119.
- Ürer E (2017) Çocuklarda ölüm ve yas üzerine bir inceleme. *Dini Araştırmalar*, 20:131-140.
- Volkan V, Zintl E (2010) Gidenin Ardından. İstanbul, OA Yayınları.
- Wagstaff CR (2014) Emotion regulation and sport performance. *J Sport Exerc Psychol*, 36:401-412.
- Wallin M (2007) The loss of a spouse in a late life: a model of bereavement, meaning, and growth (Doktora tezi). Malibu, CA, Pepperdine University.
- Warren W (1982) Personal construction of death and death education. *Death Educ*, 6:17-28.
- Wass H (2004) A perspective on the current state of death education. *Death Stud*, 28:289-308.
- Weinstein J (2008) *Working with Loss, Death and Bereavement-A Guide for Social Workers*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Weymont D, Rae T (2006) *Supporting Young People Coping with Grief, Loss and Death*. London, UK, Paul Chapman Publishing.
- WHO (2002) Definition of palliative care. <http://www.who.int/cancer/palliative/definition/en> (Accessed 09.06.2023).
- Worden JW (2009) *Grief Counseling and Grief Therapy*, 4th ed. New York, NY, Springer Publishing.
- Wortmann JH, Park CL (2008) Religion and spirituality in adjustment following bereavement: an integrative review, *Death Stud*, 32:703-736.
- Yalom I (2008). *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek* (Çeviri ed. Zİ Babayiğit). İstanbul, Kabalcı Yayınevi.
- Yelboğa N (2023) Kahramanmaraş depremi özelinde travmatik yas ve sosyal hizmetin yas danışmanlığı müdahalesi. *Uluslararası Toplum Bilimler Dergisi*, 7:97-121.
- Yıldız E, Dedeli Ö, Çınar Pakyüz S (2016) Kanser hastalarına bakım veren aile üyelerinin bakım yükü ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13:216-225.
- Yorulmaz DS, Karadeniz H (2020) Terminal dönem ve iyi ölüm sürecinde hemşirelik bakımı. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 24:134-138.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.