

## Yaşlılık ve Dini Başa Çıkma: Ömür Dediğin Programı Örneği

Abdullah Özler

<https://orcid.org/0000-0003-2248-9380> | [abdullahozler@hotmail.com](mailto:abdullahozler@hotmail.com)

Yüksek Lisans Öğrencisi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye

### Öz

Yaşlılık, yaşamın diğer dönemlerine göre fizyolojik, bilişsel ve psikososyal değişimlerin daha da belirginleştiği bir dönemdir. Bu dönemde vücudun fonksiyonel kapasitesinde düşüş yaşanmakta, bilişsel olarak bellek ile ilgili sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bununla birlikte yaşlılık döneminde daha yakın bir ihtimal olarak değerlendirilen ölüm, aile üyeleri ve yakınların vefatı, yaşanan rol kayıpları ile yalnızlık karşılaşılan bazı psikososyal sorunlardır. Bu bağlamda çalışmanın temel problemini yaşlı bireylerin karşılaştıkları psikososyal sorunların tespiti ve bu sorunlarla başa çıkma sürecinin din psikolojisi bakış açısı ile değerlendirilmesi oluşturmaktadır. Nüfus yapısında yaşanan değişime bağlı olarak ülkemiz ve dünya yaşlı nüfus oranı, gün geçtikçe artmaktadır. Bu kapsamda yaşlı bireylerin psikososyal sorunlarının neler olduğu ve bu sorunlarla başa çıkma sürecinde hangi metotların öne çıktığı psikoloji ve din psikolojisi bilimi ile yaşlı bireylerle çalışmalar yürüten ilgili kamu ve sivil toplum kuruluşlarına veri sunacak olmasından dolayı önem arz etmektedir. Çalışmada, “Ömür Dediğin” programı özelinde yaşlı bireylerin karşılaştıkları psikososyal sorunların tespiti ve bu sorunlarla başa çıkma sürecinde başta dini olmak üzere ne tür başa çıkma etkinliklerinin rol oynadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında, yaşlı katılımcıların konuk olarak yer aldığı “Ömür Dediğin” programı doküman olarak ele alınmış ve incelenmiştir. Nitel araştırma deseninde kullanılan amaçlı örneklem tekniği ile ilgili program bölümleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda çalışmanın grubunu “Ömür Dediğin” programının 20.10.2023 tarihi itibarıyla yayınlanan 315 bölümünün tamamı, örneklemini ise “Ömür Dediğin” programının 45 bölümü oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen görüşlerin analizinde, tematik ve betimsel içerik analizi tercih edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ölüm kaygısı, bir başkasına muhtaç olma, yalnızlık, eş veya çocukların vefatı ve yakın aile üyelerinin (eş, çocuk) süregelen hasta olmalarına bağlı olarak devamlı bakımlarını gerçekleştirmenin yaşlı bireyler tarafından zor ve sıkıntılı bir süreç olarak algılandığı değerlendirilmiştir. Yaşanılan sorunlara bağlı olarak başvuru başa çıkma metotlarının da farklılaşabildiği görülmekle birlikte bu süreçte dinin önemli bir başa çıkma kaynağı olduğu görülmüştür. Kader inancı, dua, sosyal destek, ahiret inancı, şükür algısı, imtihan algısı, dini kitap okuma etkinlikleri ve sabrın başlıca başvuru dini başa çıkma etkinlikleri olduğu tespit edilmiştir. Yaşlı bireyler, karşılaştıkları problemlerle başa çıkma sürecinde dini başa çıkma unsurlarından yararlanmalarının yanı sıra farklı başa çıkma metotlarından da faydalanmaktadırlar. Buna göre; daha fazla sosyalleşme çabası içerisinde olma, iş ve meşguliyet edinme, duygu ve düşüncelerini yazılı metinlere aktarma, doğaya yönelme, hatıra ve rüya da öne çıkan bazı başa çıkma metotları olarak belirlenmiştir.



### Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Yaşlılık, Psikososyal Sorunlar, Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma.

<b>Etik Beyan</b>	Bu çalışma, 4. Türkiye Sosyal Bilimler Sempozyumu'nda sunulan “Yaşlılık ve Dini Başa Çıkma: Ömür Dediğin Programı Örneği” adlı tebliğin geliştirilmiş hâlidir. Prof. Dr. Behlül Tokur danışmanlığında 2024 yılında tamamlanan “Yaşlı Bireylerin Hayat, Din ve Değer Algıları ile Başa Çıkma Süreçleri Üzerine Bir Araştırma: Ömür Dediğin Programı Örneği” başlıklı yüksek lisans tezi (Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı) esas alınarak hazırlanmıştır.
<b>Türü</b>	Makale
<b>Geliş Tarihi</b>	08.08.2024
<b>Kabul Tarihi</b>	05.01.2025
<b>Yayım Tarihi</b>	15.01.2025
<b>Kategori</b>	Sanat ve Beşeri Bilimler, Felsefe - Mantık
<b>Araştırma Alanı</b>	Din Psikolojisi
<b>Konu</b>	Yaşlılık
<b>Sempozyum</b>	:
<b>Adı</b>	4. Türkiye Sosyal Bilimler Sempzyumu
<b>Web</b>	<a href="https://sempozyum.okuokut.org/tsbs/article/view/600">https://sempozyum.okuokut.org/tsbs/article/view/600</a>
<b>Yer ve Tarih</b>	Çevrim İçi - 26-31 Ağustos 2024
<b>Sponsor</b>	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; Oku Okut Derneği
<b>Bildiri Oturum Bilgisi</b>	8. Oturum - 28 Ağustos 2024 Wednesday 19:00 - 20:10
<b>Telif Hakkı</b>	© 2025 Abdullah Özler. Yazar telif hakkını elinde tutarak yayımcıya uygun lisans ile yayım izni vermiştir.
<b>Lisans</b>	
<b>Yayımcı</b>	Oku Okut Yayınları
<b>Kaynak Gösterimi</b>	Özler, Abdullah. “Yaşlılık ve Dini Başa Çıkma: Ömür Dediğin Programı Örneği”. <i>TSBS Bildiriler Dergisi</i> 4 (2025), 135-151. <a href="https://doi.org/10.55709/tsbsdergisi.600">https://doi.org/10.55709/tsbsdergisi.600</a>

## Religious Coping at Old Age: ‘Ömür Dediğın’ TV Programme As An Example

Abdullah Özler

 <https://orcid.org/0000-0003-2248-9380> |  [abdullahozler@hotmail.com](mailto:abdullahozler@hotmail.com)

Master’s Student, Ankara Yıldırım Beyazıt University, Ankara, Türkiye


### Abstract

Old age is a period when physiological, cognitive and psychosocial changes become more evident compared to other periods of life. During this period, there is a decrease in the body’s functional capacity. Besides, memory-related cognitive problems may be encountered. However, death, which is considered a closer possibility at old age, death of family members and relatives, loss of roles and loneliness are some of the psychosocial problems encountered. In this context, the main problem of the study is to identify the psychosocial problems faced by elderly individuals and to evaluate the process of coping with these problems from the perspective of religious psychology. Due to the change in the population structure, the rate of elderly population in our country and the world is increasing day by day. In this context, what the psychosocial problems of elderly individuals are and what methods come to the fore in the process of coping with these problems are important as it will provide data to the science of psychology and religious psychology and to relevant public and non-governmental organizations that work with elderly individuals. In the study, specific to the program “Ömür Dediğın” it is aimed to identify the psychosocial problems faced by elderly individuals and to reveal what kind of coping activities, especially religion, play a role in the process of coping with these problems. Within the scope of this study, the “Ömür Dediğın” program, in which elderly participants appeared as guests, was handled and examined as a document. Program sections related to the purposeful sampling technique used in the qualitative research design were identified. In this context, the group of the study consists of all 315 episodes of the “Ömür Dediğın” program broadcast as of 20.10.2023 and the sample consists of 45 episodes of the “Ömür Dediğın” program. In analyzing the opinions obtained in the study, thematic and descriptive content analysis was preferred. According to the results of the research, it was evaluated that carrying out continuous care was perceived as a difficult and troublesome process by elderly individuals due to death anxiety, needing someone else, loneliness, death of spouse or children, and chronic illness of close family members (spouse, children). Although it is seen that the coping methods used may differ depending on the problems experienced, religion has been seen to be an important coping source in this process. It has been determined that belief in fate, prayer, social support, belief in the afterlife, gratitude, perception of test, and reading religious books, patience are the main religious coping activities used. Elderly individuals benefit from religious coping elements as well as different coping methods in the process of coping with the problems they encounter. Accordingly, making an effort to socialize more, getting a job and occupation, transferring feelings and thoughts to written texts, turning to nature, memory and dreams were determined as some prominent coping methods.

**Keywords**

Psychology of Religion, Old Age, Psychosocial Problems, Coping, Religious Coping, Religious.

**Ethical Statement** This article is the revised and developed version of the unpublished conference presentation entitled “Religious Coping at Old Age: ‘Ömür Dediğin’ TV Programme As An Example” at the 4th Turkish Symposium of Social Science. This article is extracted from my master thesis entitled “A Research on Elderly Individuals’ Life, Religion and Value Perceptions and Coping Processes: The Example of Program Ömür Dediğin”, which was completed in 2024 under the supervision of Prof. Dr. Behlül Tokur (Ankara Yıldırım Beyazıt University, Institute of Social Sciences, Department of Philosophy and Religious Studies).

<b>Type</b>	Article
<b>Received</b>	2024-08-08
<b>Accepted</b>	2025-01-05
<b>Published</b>	2025-01-15
<b>Category</b>	Art & Humanities, Philosophy - Logic
<b>Research Area</b>	Psychology of Religion
<b>Subject</b>	Old Age
<b>Conference</b>	:
<b>Title</b>	4th Turkish Symposium of Social Sciences
<b>Web</b>	<a href="https://sempozyum.okuokut.org/tsbs/article/view/600">https://sempozyum.okuokut.org/tsbs/article/view/600</a>
<b>Location &amp; Date</b>	Online - August 26-31, 2024
<b>Sponsor</b>	Ankara Yıldırım Beyazıt University; Oku Okut Association
<b>Proceeding Session</b>	Session 8 - August 28, 2024, Wednesday 19:00 - 20:10
<b>Copyright</b>	© 2025 Abdullah Özler. The author retains the copyright and provides the publisher with a proper license to publish.
<b>License</b>	
<b>Publisher</b>	Oku Okut Press
<b>Citation</b>	Özler, Abdullah. “Religious Coping at Old Age: ‘Ömür Dediğin’ TV Programme As An Example”. <i>TSBS Proceedings Journal 4</i> (2025), 135-151. <a href="https://doi.org/10.55709/tsbsdergisi.600">https://doi.org/10.55709/tsbsdergisi.600</a>

## Giriş

Yaşlılık döneminde yaşanan fizyolojik değişiklikler, fiziksel gücün azalması, yaşanan çok yönlü kayıplar, krizler, emeklilik, hastalıklar, statü kaybı vb. nedenlerden dolayı birey, ruh sağlığı açısından önemli bir risk altındadır. Yaşam enerjisinin azalmış olması, sevdiği yakınlarını kaybetmek, yalnızlık, üreme yeteneğindeki azalma yaşlı bireyin psikolojik sağlığını etkilemektedir. Bununla birlikte bedensel güç kaybı, statü kaybı ve yaklaşmakta olan ölüm, bireyin psikolojisine etki eden önemli unsurlardandır.<sup>1</sup>

Türkiye ve dünya nüfusu açısından bakıldığında doğum oranlarının azalmakta olduğu ve buna bağlı olarak yaşlı nüfus oranında da önemli derecede bir artış yaşandığı bilinmektedir.<sup>2</sup> Bu bağlamda çalışmanın temel problemini yaşlı bireylerin karşılaştıkları psikososyal sorunların tespiti ve bu sorunlarla başa çıkma sürecinin din psikolojisi bakış açısı ile değerlendirilmesi oluşturmaktadır. Elde edilen veriler psikoloji ve din psikolojisi bilimi ile yaşlı bireylerle çalışmalar yürüten ilgili kamu ve sivil toplum kuruluşlarına veri sunacak olmasından dolayı önem arz etmektedir. Çalışmada, “Ömür Dediğin” programı özelinde yaşlı bireylerin karşılaştıkları psikososyal sorunların tespiti ve bu sorunlarla başa çıkma sürecinde başta dini olmak üzere ne tür başa çıkma etkinliklerinin rol oynadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında, yaşlı katılımcıların konuk olarak yer aldığı “Ömür Dediğin” programı doküman olarak ele alınmış ve incelenmiştir. Nitel araştırma deseninde kullanılan amaçlı örneklem tekniği ile ilgili program bölümleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda çalışmanın grubunu “Ömür Dediğin” programının 20.10.2023 tarihi itibarıyla yayınlanan 315 bölümünün tamamı, örneklemini ise “Ömür Dediğin” programının 45 bölümü oluşturmaktadır. Çalışmada elde edilen görüşlerin analizinde, tematik ve betimsel içerik analizi tercih edilmiştir.

## 1. Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Yaşlılık Dönemi ve Karşılaşılan Psikososyal Sorunlar

Yaşlılık, yetişkinlik sonrası ve ölüm öncesi bir süreç olmakla birlikte yaşamın diğer dönemlerine göre psikososyal ve fizyolojik değişimlerin daha fazla belirginleştiği bir dönem olarak tanımlanmaktadır.<sup>3</sup> Gelişmiş ülkelerde 65 yaş, bireyin emekli olması ile bazı toplumsal ve sağlıksal hizmetlerden yararlanması ile ilişkilendirildiği için yaşlılığın alt sınırı olarak değerlendirilmektedir.<sup>4</sup> Bununla birlikte yaşlılığı tanımlama konu-

<sup>1</sup> Behlül Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi* (Ankara: Sonçağ Yayınları, 2020), 111.

<sup>2</sup> Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *İstatistiklerle Yaşlılar*, 2023 (27 Mart 2024).

<sup>3</sup> Mithat Durak, “Yaşlılık Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”, *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı – Şerife Işık (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2019), 207.

<sup>4</sup> Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm* (Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 2021), 285.

sunda kronolojik yaşı tek bir ölçüt olarak değerlendirilmemesi gerektiği, yaşlılığın bireyden bireye farklılaşan bir yapısının göreceli bir duruma neden olduğu da ifade edilmektedir.<sup>5</sup>

Yaşlı bireyin başta eşi olmak üzere akraba ve arkadaşlarının ölümü, onun psikolojisinde birtakım etkiler oluşturabilmektedir. Bu kapsamda ölen kimselerin yerine bir başkasının koyulamaması durumunda da yalnızlık ve yalıtılmışlık duyguları hissedilebilir.<sup>6</sup> Çocukların evlenip ev ortamından ayrılması, bireyin emekli olup toplumsal statü ve çoğunlukla ekonomik gücünü kaybetmiş olması<sup>7</sup> ile yaşanan sağlık sorunlarına bağlı olarak bakıma muhtaçlık da karşılaşılan ciddi sorunlardandır.<sup>8</sup> Yaşlılık döneminde bireyde; yaşam enerjisinde azalma, çevreye karşı ilgisizlik ve hayattan zevk alamama gibi değişimler de meydana gelebilmektedir. Eskiye bağlılığın artmasına paralel olarak gençliğe dönme düşüncesi baskın bir duruma gelebilmektedir.<sup>9</sup> Erikson'un yaşam boyu psikososyal gelişim kuramında "benlik (ego) bütünlüğü ve umutsuzluk" şeklinde ifade edilen yaşlılık dönemi, geçmiş üzerinde düşünülmesini ve bundan olumlu bir düşünce oluşturulması ya da kişinin yaşamının iyi yaşanmamış olduğu sonucuna varılmasını içermektedir.<sup>10</sup> Özellikle genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde üretken ve başarılı bir yaşantı sürmüş bireyler açısından yaşlılık, önemli bir bilgi ve tecrübe birikimiyle birlikte mutluluk ve bilgeliği beraberinde getirmektedir.<sup>11</sup> Buna karşılık benlik bütünlüğünün eksikliği veya oluşmaması sonucunda ise bireyde umutsuzluk, başka bir hayata başlama ve bütünlüğe giden alternatif yolları deneme girişimi için çok kısa bir zaman olduğu hissiyatına bağlı olarak hayal kırıklığı oluşmaktadır.<sup>12</sup>

## 2. Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma

İnsan, yaşam sürecinde kendisini sıkıntıya sokan birçok problemle karşılaşır. İşte insanın problem çözmekte zorlandığı, yaptığı değerlendirmelerin sıklıkla olumsuz duygular içerdiği böyle durumlarda başa çıkma süreci ortaya çıkar. Bu anlamda başa çıkma, bireyin psikolojisini zorlayan iç ve dış etkenlerin yönetilmesi işlevi olarak tanımlanabilir.<sup>13</sup> İnsanın başa çıkma sürecinde ortaya koyduğu her türlü çaba ise "başa çıkma etkinliği" olarak nitelendirilmektedir. Bu bazen anlamlandırma gibi bilişsel bir

<sup>5</sup> World Health Organization (WHO) Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department Ageing and Life Course, *Active Ageing A Policy Framework* (Madrid, 2002), 4.

<sup>6</sup> Mustafa Koç, "Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/12 (01 Haziran 2002), 287.

<sup>7</sup> Zuhâl Baltaş - Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2022), 134.

<sup>8</sup> Orhan Gürsu, "Yurt Dışında Yapılan Din ve Yaşlanma Çalışmaları Üzerine Bir İnceleme", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 26/1 (15 Haziran 2022), 404.

<sup>9</sup> Sefa Saygılı, *Yaşlılık Psikolojisi* (İstanbul: Türdav Yayınları, 2017), 34-36.

<sup>10</sup> John W. Santrock, "İleri Yetişkinlik Döneminde Sosyo-Duygusal Gelişim", çev. Zehra Uçanok, *Life-Span Development (Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi)*, çev. ed. Galip Yüksel (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2012), 594.

<sup>11</sup> Faruk Karaca, *Dini Gelişim Psikolojisi* (İstanbul: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık, 2022), 263.

<sup>12</sup> Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: Norton Company, 1950), 232.

<sup>13</sup> Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*, 190.

süreci ifade ederken bazen de öfke duyma gibi duygusal veya spor yapma ve ibadet etme gibi davranışsal şekilde olabilmektedir.<sup>14</sup>

Bireyin karşılaştığı problemlerin çokluğu kadar kullandığı başa çıkma yöntemleri de çeşitlilik göstermektedir. Din de bu anlamda bu sürece doğrudan veya dolaylı olarak etkide bulunur. Çözümü zor problemlerle karşılaşıldığında ve diğer alternatifler de işe yaramadığında ise bu kez din tek alternatif olarak süreci devam ettirebilir.<sup>15</sup> Hayatta karşılaşılan problemler ile başa çıkma sürecinde dinin ve inancın kullanılması ise dini başa çıkma olarak tanımlanmaktadır.<sup>16</sup>

İnsanların dini anlayış, yaşayış ve uygulayış tarzları elbette çok ve çeşitlidir. Dolaşısıyla hayatın zorlukları ile başa çıkmada dini kaynakları ve imkânları kullanmada farklılıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bazı araştırmalar sonucunda başa çıkmada bir kontrol duygusu kazanmak için üç yaklaşım belirlenmiştir.<sup>17</sup> 1.) Bireyin problemleri karşısında Tanrı'yı kabul etmekle birlikte sorunu ilahi bir çözümünden ziyade kişisel olarak kendisinin çözmeye çalışması "kendini yönetme yaklaşımı" şeklinde adlandırılmaktadır. 2.) Bireyin problemin çözümü konusunda fazla bir şey yapmadan pasif bir tutum sergileyerek Tanrı'nın yardımını beklemesi ise "öteleme (erteleme) yaklaşımı" olarak adlandırılmaktadır. 3.) Bireyin problemleri karşısında kendi üzerine düşen görev ve sorumluluğu yerine getirdikten sonra Tanrı'nın yardımını beklemesi ise "işbirlikçi yaklaşım" olarak tanımlanmaktadır.<sup>18</sup>

Dini başa çıkma, olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Buna göre manevi destek arama, sevgi duygularının baskın olduğu bir din algısı ve merhametli bir Tanrı tasavvuruna sahip olan bir bireyin karşılaştığı zorlu yaşantılar karşısında sabır, dua ve ibadet gibi dini unsurlarla Allah'a yönelmesi olumlu dini başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Buna karşın cezalandırıcı ve kendisini terk eden bir Tanrı tasavvuruna sahip olup aynı zamanda inancının da anlamsız ve faydasız olduğunu hissedilen, çevresinde bulunan dindar kimselerin de zor ve sıkıntılı süreçlerde desteğini alamadığını düşünen bir birey ise psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilenen ve dinin hayatındaki etkisi de kademeli olarak azalacaktır. Böyle bir süreç ise olumsuz dini başa çıkma şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>19</sup>

Türkiye'de dini başa çıkma konusu ile gerçekleştirilen çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmaların kanseri yenmiş kişiler, tüp bebek tedavisi almış ebeveynler, çeşitli meslek grupları ve LGTB bireylere kadar farklı örneklem

<sup>14</sup> Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 38.

<sup>15</sup> Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2015), 111.

<sup>16</sup> Kenneth I. Pargament vd., "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988), 90-91.; Halil Ekşi, *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 27.

<sup>17</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Dem Yayınları, 2020), 74.

<sup>18</sup> Kenneth I. Pargament vd., "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping", 91-92; Ralph W. Hood, Jr. vd., *The Psychology Of Religion* (New York: Guildford Press, 2009), 460; Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*, 189; Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2018), 112-113.

<sup>19</sup> Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*, 191; Karaca, *Din Psikolojisi*, 112.

grupları üzerinde yapılması dini başa çıkma literatürü konusunda bir zenginliğin oluşmasına katkı sunmaktadır.<sup>20</sup> Bununla birlikte yaşlılık ve dini başa çıkma konusunda ise ülkemizde sınırlı sayıda çalışmanın yapıldığı görülmektedir.

### 3. Bulgular

#### 3.1. Yaşlı Bireylerin Karşılaştıkları Psikososyal Sorunlar

Araştırma kapsamında yaşlı bireylerin program içerisindeki ifadeleri analiz edilmiş ve buna bağlı olarak temel olarak dört ana konu üzerinde psikososyal sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Buna göre; ölüm kaygısı, bakıma muhtaç olma kaygısı, yalnızlık, yakın aile üyelerinin vefatı ve süregelen bir hastalığı olan kimseye bakmanın onlar açısından zor ve sıkıntılı bir süreç olarak algılandığı değerlendirilmiştir. Aşağıda yer alan tabloda ifade edilen durumlar veri olarak sunulmaktadır.

**Tablo 1.** Yaşlı Bireylerin Karşılaştıkları Psikososyal Sorunlar

Kod Sistemi	Frekans
1. Ölüm Kaygısı	45
2. Bakıma Muhtaç Olma Kaygısı	24
3. Yalnızlık	17
4. Eşin ölümü / Çocuğun ölümü	17
5. Süregelen bir hastaya bakmak	4

#### 3.2. Ölüm Kaygısı ve Başa Çıkma

Yaşlı bireylerin; aile üyeleri, arkadaşları ve komşularından birçok kimsenin ölümüne tanıklık ettikleri, kendileri açısından da bu kaçınılmaz durumun yaklaştığının farkında olduklarına dair paylaşımlarda buldukları tespit edilmiştir. Yaşlı bireylerin ölüm kaygılarını azaltma açısından ölümü farklı şekillerde anlamlandırdıkları değerlendirilmektedir. Bu kapsamda aşağıda yer alan tabloda ölüme dair yaklaşımlarını içeren veriler yer almaktadır.

**Tablo 2.** Ölüm Kaygısı ve Başa Çıkma

Kod Sistemi	Frekans
1. Teslim Olma	26
2. İbadet / Kulluğa Güven	6
3. Ahirette Mükâfat (Ödüllendirilme) Beklentisi	4
4. Vefat Eden Yakınlara Kavuşma İsteği	3
5. Varoluşsal Açıklama	3
6. Yaşama Doygunluk (Zorlu Yaşantılara Bağlı Olarak)	3

Tablo 2 incelendiğinde araştırma içerisinde yer alan yaşlı bireylerin yarısından fazlasının ölüme karşı teslim olma şeklinde boyun eğici ve kabullenici bir tutum içerisinde olduğu görülmektedir.

[K2] “Ölüm borcumuz. Ölümünden korkmayla kurtulaman ki. Dedem gittiyse, nenem de gittiyse, babam da anam da gittiyse ben de gidecem o yola.”<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Süleyman Abanoz, “Türkiye’de Yapılan ‘Dini Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme”, *Eskiyeni* 40 (20 Mart 2020), 422.

<sup>21</sup> K2, Ömür Dedğin, 47. Bölüm.



Teslimiyetçi bir tutumun ardından yaşlı bireylerden bazılarının da dünya hayatında gerçekleştirmiş oldukları ibadetlere ve kulluklarına güvenen bir yaklaşım içerisinde olmalarının ölüm kaygısı ile başa çıkmalarına katkı sunduğu anlaşılmaktadır.

**[K32]** “Bir asker tugayda veya birlikte çalışırken görev yaparken komutanı der ki filanca yere gidip geleceksiniz. O asker komutan çağırıldığında korkar mı? Hayır, komutanım verdiğiniz emri yerine getirdim. Ben de aynıyım. Ben de komutanıma gideceğim bir gün gelecek. Komutanın verdiği emirleri yapıyorum ben. Niye korkayım ben komutandan.”<sup>22</sup>

Yaşlı bireylerin bir kısmının da hayatlarında yaşamış oldukları zorlu ve stresli yaşantıları, kendi nitelemeleri ile daha çok imtihan ve kader olarak anlamlandırdıkları süreçleri başarılı bir şekilde sonuçlandırmaları halinde Allah’ın ölüm sonrası hayatta onlara güzel bir mükâfatta bulunacağına dair bir umut içerisinde oldukları görülmektedir.

**[K9]** “Dünyadan bir tat almadım ama bugüne kadar yaşadım ama bundan sonra inşallah ümidim orda bir rahat etmek istiyorum en azından orda bir rahat istiyorum.”<sup>23</sup>

Yaşlı bireylerin ölüm kaygılarını azaltma konusunda etkili olan diğer bir hususun da dünya hayatında onlar için önemli ve değerli bir konumu olup vefat eden yakınlarına ahiret hayatında kavuşacaklarına dair bir beklenti içerisinde olmalarıdır.

**[K13]** “Hanıma kavuşacağım inşallah orda onun için korkmuyorum. Ölüm, ne kadar yaşarsan öleceksin.”<sup>24</sup>

Ölüme bakış konusunda göze çarpan bir diğer hususunda da varoluşsal bir yaklaşımla ölümü anlamlandırmak olduğu görülmektedir. Bu bakış açısıyla ölüm, birey açısından bir son değil bir başlangıç ve aynı zamanda Allah’a kavuşmanın oluşturacağı huzur ve mutluluk da önemli bir kazanım olarak değerlendirilebilir.

**[K3]** “Ölen cesettir, ruh Allah’a gidiyordur. Mezarlığa gitmekle, ölmekle insan ölmüyor, ölüm yoktur insanlara. Nedir? Dünyasını değiştirmek vardır. Ölüm yok, gömlek değiştirmek vardır. Ölümün özeti Allah’a kavuşmaktır. Ölüm korkutucu değil sevindiricidir aşıkını maşukuna kavuşturandır. Ölüm, Allah’ın emridir. Allah emretmiş, var olan yok olacak diye fermanını vermiş. Onun için Mevlasına kavuşan hiçbir zaman için ne olacağı demez.”<sup>25</sup>

Son olarak geçirmiş oldukları hayatın zorluğunu dile getiren ve bu hayatı sürdürmeye yönelik herhangi bir amaç ve anlam bulmakta zorlandığı ifadelerinden anlaşılan yaşlı bireylerin bazılarının ölüme hazır olduklarını belirten görüşlerinin bulunduğu ve bu anlamda ölümü arzu eden birtakım söylemlere yer verdikleri de görülmektedir.

**[K5]** “Çok ağır geldi, yükü kaldırına kadar ne çektim diyorum ya 90 seneyi çekemiyorum bak. Yavrum hayat bana çok ağır geldi, çekemiyorum yeter diyorum Rabbime. Allah bin bereket versin.”<sup>26</sup>

Araştırmamızda yaşlı katılımcıların yarısından fazlasının ölüme yönelik kabullenici ve teslimiyet içeren bir tutum içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde farklı

<sup>22</sup> K32, Ömür Dediğin, 246. Bölüm.

<sup>23</sup> K9, Ömür Dediğin, 158. Bölüm.

<sup>24</sup> K13, Ömür Dediğin, 176. Bölüm.

<sup>25</sup> K3, Ömür Dediğin, 70. Bölüm.

<sup>26</sup> K5, Ömür Dediğin, 105. Bölüm.

yaş grupları (24-60+ yaş aralığı) ile gerçekleştirilen bir çalışmaya katılım gösteren bireylerin büyük çoğunluğunun (%70,4) ölüm karşısında kabullenici bir tutum içerisinde olduğu görülmüştür.<sup>27</sup> Yaşlı bireyler ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise ölüm, katılımcıların (%36)'sı tarafından Allah'ın emri olarak nitelendirilerek teslimiyetçi bir tutum ile kabullenilmektedir.<sup>28</sup> Bunun yanı sıra yaşlı bireylerin ölümü anlamlandırmalarında ahiret inancının rolü yadsınamazdır. Bazı katılımcıların ise hayatı zor ve sıkıntılı bir süreç olarak algılamaları, yaşama dair herhangi bir anlam ve amaç bulma konusunda zorlanmaları yaşama sevgilerini azaltmaktadır.

### 3.3. Bakıma Muhtaç Olma Kaygısı ile Başa Çıkma

Yaşlı bireylerin ifadeleri göz önüne alındığında; fiziksel olarak vücutlarında meydana gelen birtakım problemlerin sonucu olarak hasta olma, temel fizyolojik ihtiyaçlarını giderme konusunda zorluk yaşama, bir başkasının bakımına ihtiyaç duyma ve buna bağlı olarak da aile üyelerine muhtaç olmaktan kaygılandıkları görülmektedir. Bu kaygılar ile başa çıkma sürecinde ise duayı temel bir referans noktası olarak değerlendirdikleri anlaşılmaktadır.

[K2] “Allah elden ayaktan düşürüp de kendine bakamaz duruma düşürmesin. Korkutan o. Kendine bakamadığında, kendi kendini muhafaza edemediğinde sade ondan korkarım ben. Ney, yavrum beni tut kaldır, kızım beni temizle. Allah o duruma düşürmesin.”<sup>29</sup>

Bu çalışma içeriğinde de 24 yaşlı bireyin, başkalarına muhtaç olma kaygıları ile baş etmelerinde duanın önemli bir rol oynadığına dair ifadeleri yer almaktadır. Pargament'e göre dua, en sık başvurulan dini başa çıkma etkinliklerindedir.<sup>30</sup> Dua, kendi gücünün sınırlı olduğunu fark eden insanın bir yandan arzularına ulaşabilmek diğer yandan da korkularından kurtulabilmek için her şeye gücü yeten bir varlığa sığınmasıdır.<sup>31</sup> Dua eden insan, kendi güçsüzlüğünün ve ihtiyaç içinde oluşunun bilincindedir.

### 3.4. Yalnızlık ve Başa Çıkma

Program içeriğinde ifade edilen konular göz önüne alındığında yalnızlığın yaşlılık döneminde karşılaşılan önemli bir sorun alanı olduğu görülmektedir. Bireyin emekli olup iş ortamından ayrılması, eş kaybı yaşamış olması, çocuklarının kendi aile yaşamlarını kurarak ev ortamından uzaklaşması gibi faktörler yalnızlığa neden olabilmektedir. Bu durumların sonucunda ise çevrelerinde bulunan insanlarla kurdukları iletişim ve etkileşimin azalmasına bağlı olarak yaşlı bireyler kendilerini yalnız hissetmektedirler. Bu kapsamda yaşlı bireylerin ifadeleri doğrultusunda aile içi dayanışma (on katılımcı) ile daha fazla sosyalleşme içeren davranışlar (yedi katılımcı) sergilemelerinin yalnızlıkla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Yalnızlıkla başa çıkma konusunda yaşlı bireylerin öncelikle dile getirdiği hususun

<sup>27</sup> Hayati Hökelekli, *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 131.

<sup>28</sup> Merve Sefa Yılmaz - Ayşe Mermutlu, “Yaşlı Bireylerde Yaşlılık Algısı ve Ölüm Kaygısı”, *Olgu Sosyoloji Dergisi* 2/1 (30 Haziran 2023), 57.

<sup>29</sup> K2, *Ömür Dediğin*, 47. Bölüm.

<sup>30</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guildford Press, 1997), 137-141.

<sup>31</sup> Asım Yapıcı, “Güdü ve İçerik Açısından Çocuk Duaları ve Dualara Yansıyan Sorunlar”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 5/2 (01 Haziran 2005), 57.

bu süreçte aile üyelerinin dayanışma içerisinde olmalarının temel bir rol oynamasıdır. Yaşlı bireylerin bazıları, eşlerinin vefatının ardından çocuklarının kendilerine maddi ve manevi anlamda destek sunduğunu, hayatta karşılaştıkları zorluklarla baş edebilme konusunda çocuklarının desteğini görmelerinin yalnızlıkla mücadele sürecinde önemli bir payının olduğunu belirtmektedirler.

**[K27]** “Oğlan aldı beni onun yanındayım şimdi. Ben annemi yanına götürücem dedi. Ömrü çok olsun dürüm dürüm bulsunlar.”<sup>32</sup>

Yaşlı bireylerin aile içi dayanışmanın önemini belirten görüşlerinin ardından daha çok sosyalleşme çabası içerisinde olacak birtakım davranışlar sergilemenin önemine dair paylaşımlar yaptıkları göze çarpmaktadır. Bu çalışma açısından bakıldığında yaşlı bireylerin bir kısmının yalnızlıklarını; arkadaşları ve komşuları ile iletişimlerini devam ettirerek gidermeye çalıştıkları görülmekle birlikte fiziksel sağlığı yerinde olan kimse-lerin cami cemaatine katılım sağlamalarının da dini bir ibadeti yerine getirmenin yanı sıra insanlarla etkileşime girerek sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermelerine katkı sunacağı da değerlendirilmektedir. Yaşlı bireylerin bazılarının da yardıma ihtiyaç duyan insanların gereksinimlerini karşılamaya dönük birtakım gönüllü çalışmalarda bulunmalarının yalnızlıkla baş etme açısından önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

**[K17]** “35 sene görev yaptım ya ben Beşiktaş’ta. O zaman diyordum ki emekli olursam Türkiye’de gidemediğim illeri, ilçeleri tek tek gezeceğim. Ben zannediyordum ki artık ordan çıkarsak boş kalacağız memleketin her tarafını gezeceğiz. Meğersem bütün işler emekliliğe kalmış, şimdi benim bir saat geceler de dahil olmak üzere hiç boş zamanım yok. Gençlere, üniversitelilere gidiyorum, sohbet ediyoruz.”<sup>33</sup>

Aile ilişkileri, bireyin yaşamı boyunca süren ilişkiler ağını oluşturmakta ve bununla birlikte birey gelişiminin her aşamasında aileye gereksinim duymaktadır. Yaşlılık dönemindeki bireyin maddi ve manevi ihtiyaçlarının çocukları tarafından karşılanması, onların yalnızlık hissinden kurtulmaları açısından temel bir öneme sahiptir.<sup>34</sup> Aile hayatının yaşlılara sosyal destek sağlama konusundaki öneminin yanı sıra arkadaşlık ilişkileri de sosyal destek sağlama ve yalnızlık duygusuyla mücadele etme açısından yaşlılar için önem arz etmektedir. Bu dönemde, başkalarına bağımlı kalmadan diğer insanlarla başarılı ilişkiler kurabilen yaşlı bireylerin kendilerini daha mutlu hissettikleri görülmektedir.<sup>35</sup>

### 3.5. Yaşamda Karşılaşılan Sıkıntı ve Zorluklarla Başa Çıkma

Program içeriğinde yaşlı bireylerin bazılarının hayatları ile ilgili paylaşımlarda bulunurken kendilerini psikolojik olarak zorlayan birtakım sıkıntılı süreçler yaşadıklarını belirttikleri görülmüştür. İfade edilen zor ve sıkıntılı süreçlere bakıldığında; çocukları-

<sup>32</sup> K27, Ömür Dediğin, 234. Bölüm.

<sup>33</sup> K17, Ömür Dediğin, 181. Bölüm.

<sup>34</sup> Semra Sarı, *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 117.

<sup>35</sup> M. Akif Kılavuz, “Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkilerin Önemi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/2 (01 Haziran 2005), 32-39.

nın, eşlerinin veya yakınlarının ölümü, doğuştan veya sonradan vücutlarında bir engel/yetersizlik durumunun oluşması, hasta veya yatalak bir kimseye sürekli olarak bakmanın belirtilen zorlayıcı süreçlerden olduğu tespit edilmiştir. İfade edilen durumlarla başa çıkma sürecinde etkili olan unsurlar ise aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 3.** Yaşamda Karşılaşılan Sıkıntı ve Zorluklarla Başa Çıkma

	Kod Sistemi	Frekans
1.	Kader İnancı / İmtihan Algısı	12
2	Aile İçi Dayanışma	8
	Şükür / Sabır	8
3	Ahiret İnancı	5
	İş ve Meşguliyet Edinme	5
4	Kur'an-ı Kerim okuma veya okutturma	3
	Günlük tutma / Şiir / Roman Yazma	3
5	Doğaya Yönelme	2
	Hatıra ve Rüyalara	2

Tablo 3 incelendiğinde yaşlı bireylerin hayatlarında karşılaştıkları sıkıntılı ve zorlu yaşantılara daha çok kader inancı ile başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Öte yandan yaşadığı zorlu süreçleri Allah tarafından bir sınanma ve denenme şeklinde değerlendiren birey, bu imtihanları başarılı bir şekilde geçmeyi arzu ettiğini ifade etmektedir.

**[K13]** “Hanım rahmetli oldu. Çok iyiydi. Hiçbir sorunumuz olmamıştır. Yokluğu da bildirdi varlığı da bildirdi. Çok iyiydi Allah rahmet etsin cümlesine. Böbrek yetmezliği oldu kurtaramadık. Ne deyim Allah’ın takdiri.”<sup>36</sup>

**[K7]** “Eşim kaza geçirdi, 2006’da 10.ayın 12 sinde trafik kazası geçirdi şu anda yatalak 12 senedir de hasta, böyle bakıyorum. Rabbim belki de bunu bana bir sevap kapısı açtı. 12 senedir bakıyorum, 12 sene yatsa yine bakarım ben. Bu bir imtihan, onu kazanmam lazım.”<sup>37</sup>

Yaşlı bireylerin zorlu yaşam olayları ile mücadele etmelerinde aile içi dayanışma süreçlerinin de etkili olduğu görülmektedir. Sosyal destek mekanizmasının zorlu yaşantılar karşısında bireyi destekleyici bir rolü bulunmaktadır.

**[K26]** “Çocuklar hastalandıktan sonra biz birbirimize daha çok sevgi ile bağlandık. Engelleri beraber aştık yani bir bütün olduk. Hayat çok zor ama eşimin sevgisiyle birbirimize bağlılığımızla engelleri aşıyoruz.”<sup>38</sup>

Şükür ve sabrın da zorlu yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde etkin bir rol oynadığı görülmektedir. Engelli olan bazı bireylerin yaşantılarını değerlendirirken çevrelerinde yaşayan ve bedensel yeterlilik açısından daha zor durumda olan insanlar ile kendi durumlarını karşılaştırmaları ve buna bağlı olarak şükretmelerinin de var olan yetersizlikleri ile başa çıkmalarına katkı sunduğu görülmektedir. Bununla birlikte bazı bireyler de zor ve sıkıntılı süreçler karşısında yaşadıkları olayları sabır göstererek sükûnet ile karşılamaya çalışmaktadır.

**[K44]** “Çok şükür ben hiç isyan etmedim. Şimdi bazı engelli arkadaşlarım var benden daha

<sup>36</sup> K13, Ömür Dediğin, 176. Bölüm.

<sup>37</sup> K7, Ömür Dediğin, 150. Bölüm.

<sup>38</sup> K26, Ömür Dediğin, 229. Bölüm.

çok ağır. Onları görünce yani kendimi çok sağlam bir insan olarak görüyorum. Onun için çok şükür yani.”<sup>39</sup>

**[K10]** “Çocuğu yavaş yavaş zaman geçince haliyle bir tapınak değil Allah’ın emanetiymi, Allah verdi aldı biz de bizim değiliz dedik öyle sabrı devam etti yani.”<sup>40</sup>

Yaşlı bireylerin inançları doğrultusunda sahip oldukları ahiret inancının da zorlu ve sıkıntılı yaşam olayları ile başa çıkma konusunda önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

**[K13]** “Çokları dedi evlen evlen, onun hatıraları ile yaşayacağım. Onun yerine kimseyi koymadım. Rahmetlinin okuryazarlığı yoktu fakat eşine evine çok sadıktı. Ben gelmeden yemek yemezdi, ben nere gidersem o da gelirdi. Hiç beni yalnız bırakmazdı. İnsan hanımı ile birbirinden razı ise insan sevdikleri ile beraber olacak. Onun için dünyada iyi isen ahirette de beraber olursun.”<sup>41</sup>

Program içeriğinde yer alan ifadeler göz önüne alındığında yaşlı bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlu yaşam olayları ile başa çıkarken dini başa çıkma metotlarının yanı sıra farklı başa çıkma metotlarını da kullandıkları görülmektedir. Bu anlamda yaşlı bireylerin bazılarının bir meşguliyet, uğraş, hobi edinmelerinin veya hâlihazırda çalışmakta oldukları iş alanlarındaki yoğunluğunu artırmalarının karşılaştıkları zorlu süreçlerin kendileri açısından olumsuz etkisinin azalmasına katkı sunduğunu belirttikleri anlaşılmaktadır.

**[K14]** “Ama şimdi ben çok iyiyim. Sağlığıma yeniden kavuştum ve kendimi çok mutlu hissediyorum. Evimi de buraya başışladım ben. Burda bebek yapmaya başladım, doktor ilacından çok daha iyi. Ruhum dinleniyor.”<sup>42</sup>

Yakını vefat eden bazı katılımcıların da bu zorlu süreçle, ölen kimsenin ruhuna Kur’an okuyarak veya bir başkasına okutturarak başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Bununla birlikte bireyin psikolojik olarak bir rahatlama sağladığı, bu durumun psikolojik iyi oluşuna katkı sunduğu ifadelerinden anlaşılmaktadır.

**[K3]** “İslami kaidelerde özelemler onun ruhuna Kur’an-ı Kerim gönderdiğinizde o da rahat eder siz de rahat edersiniz. Ben Kur’an-ı Kerimi çok okurum. Kuranı Kerim insanların kalplerini genişleten, huzur kaynağı veren, maneviyat ile dolduran, şefkat, merhamet duygularını her gün çoğaltan demektir.”<sup>43</sup>

Yaşlı bireylerin bazılarının zorlu yaşantılarla başa çıkma sürecinde günlük tutma, şiir ve roman yazma gibi yazılı olan metinler aracılığıyla duygu ve düşüncelerini aktararak kendilerini ifade etmeye çalıştıkları görülmektedir.

**[K26]** “Benim 7 tane sevda şiirleri kitabım var. 3 tane antolojide yer almışım. Bir tane de roman çalışmam var otobiyografi şeklinde. Orda çocuklarımı, dertlerimi, acılarımı, evliliğimi bunların hepsini anlatıyorum.”<sup>44</sup>

Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında duygu ve düşüncelerini yazılı metinler

<sup>39</sup> K44, Ömür Dediğin, 311. Bölüm.

<sup>40</sup> K10, Ömür Dediğin, 169. Bölüm.

<sup>41</sup> K13, Ömür Dediğin, 176. Bölüm.

<sup>42</sup> K14, Ömür Dediğin, 177. Bölüm.

<sup>43</sup> K3, Ömür Dediğin, 70. Bölüm.

<sup>44</sup> K26, Ömür Dediğin, 229. Bölüm.

aracılığıyla ifade etmelerinin ardından iki yaşlı bireyin zor ve sıkıntılı süreçler karşısında doğa ile yakınlaşmalarının kendilerine psikolojik olarak iyi hissettirdiğine dair paylaşımlarda buldukları görülmektedir.

[K26] “Çocuklarım vefat ettikten sonra kendimi hep doğaya verdim çiçeklere”<sup>45</sup>

Yaşlı bireylerin bazılarının başka bir başa çıkma metodu olarak ifade ettikleri durumun vefat eden yakınları ile ilgili hatıraları, anıları düşünmenin olduğu görülmektedir. Ayrıca rüyalarında vefat eden yakınlarını görmelerinin de onlar açısından rahatlatıcı bir yönünün olduğu anlaşılmaktadır.

[K36] “Sağ, benim için yaşıyo. Burda, öyle hayal ediyom. Şurdan geldiği şurdan geçtiği diye öyle hayalinen yaşıyom. Zor, Allah kimsenin başına vermesin...”<sup>46</sup>

Ülkemizde gerçekleştirilen dini başa çıkma konulu birçok araştırmada, kader, imtihan, ahiret inancı ile sabır ve şükrün dini başa çıkma etkinliklerinde tesiri olan önemli faktörlerden olduğu ve insanların üstesinden gelme konusunda zorluk yaşadıkları durumları bu kavramlara atfederek rahatlama yoluna gittikleri tespit edilmiştir.<sup>47</sup> Bunun yanı sıra aile içi dayanışma şeklinde belirttiğimiz sosyal destek kavramının da İslam dini açısından ele alındığında temel bir başa çıkma stratejisi olduğu ifade edilmektedir.<sup>48</sup> Araştırmamızda öne çıkan farklı başa çıkma metodlarının bir kısmının da bazı dini başa çıkma konulu çalışmalar içerisinde yer aldığı görülmektedir.<sup>49</sup>

## Sonuç

Araştırma kapsamında yaşlı bireylerin karşılaşmış oldukları psikosozyal sorunların başlıca; ölüm kaygısı, bakıma muhtaç olma kaygısı, yalnızlık, yakın aile üyelerinin ölümü ile süregelen (yatalak) bir hastalığı olan kimsenin bakımını gerçekleştirme şeklinde olduğu değerlendirilmektedir. Bu kapsamda yaşlı bireylerin var olan duruma göre başvurdukları başa çıkma metodlarının da farklılaşabildiği görülmektedir. Ölüm kaygısına karşı öncelikle kabullenici, teslimiyetçi rıza gösterici bir tutumun öne çıktığı, kader inancının aktif rol oynadığı değerlendirilmektedir. Bu düşüncenin yanı sıra Erikson’un yaşlılık dönemini “benlik (ego) bütünlüğüne karşı umutsuzluk” ikilemi şeklinde ele aldığı bilinmektedir. Araştırmada yer alan yaşlı katılımcıların büyük çoğunluğunun

<sup>45</sup> K26, Ömür Dediğin, 229. Bölüm.

<sup>46</sup> K36, Ömür Dediğin, 259. Bölüm.

<sup>47</sup> Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*; Zehra Işık, *Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013); Emine Sena Çelik, *Çocuğu Vefat Eden Anneler Üzerine Din Psikolojisi Bağlamında Nitel Bir Araştırma* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi* (Ankara: Fecr Yayınevi, 2020), 27; Sezai Korkmaz vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (15 Eylül 2023), 738-766.

<sup>48</sup> Tokur, *Stres ve Din*, 117.

<sup>49</sup> Sena Eryücel, *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 87; Ayşe Murat, *Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi* (Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 297; Ayşe Yıldız, *Yaşlılık ve Yaşlı Bakışı: Ömür Dediğin Programı Örneği* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 44.

umutsuzluk içerisinde olmadığı, bu durumun da ölümün kabullenilmesi sürecini destekleyen bir unsur olarak etki edebileceği değerlendirilmektedir. Yaşlı bireylerin, yaşlılık sürecinde hastalıklarda artış yaşaması, fiziki yeterliliklerinin azalmasına bağlı olarak bakıma muhtaç olma kaygısı yaşadıkları değerlendirilmektedir. Bu süreçle başa çıkmada ise daha çok duanın etkin bir başa çıkma metodu olarak öne çıktığı görülmektedir. Yalnızlık açısından ele alındığında ise başta aile üyeleri olmak üzere çevreden gelen sosyal destek mekanizmalarının önemli bir başa çıkma kaynağı olduğu göze çarpmaktadır. Yaşlı bireylerin hayattan çekilme yerine aktif olmayı tercih ederek daha fazla sosyalleşmeye çalışmaları da yalnızlıkla başa çıkma sürecini destekleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Son olarak yaşlı bireylerden bazılarının çocukları veya eşlerinin vefatı ile zor ve sıkıntılı süreçler yaşadıkları görülmektedir. Bununla birlikte bir kısmının da süregelen hasta olup yatalak konumda olan yakın aile üyelerinin bakımını gerçekleştirmeleri onlar açısından zorlayıcı bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bu zor ve sıkıntılı süreçlerle başa çıkma sürecinde yaşlı bireylerin daha çok dini başa çıkma unsurlarından yararlandıkları görülmekle birlikte farklı başa çıkma metotlarını kullandıkları da tespit edilmiştir. Bu kapsamda bireyin psikolojik sağlığına katkı sunan bu başa çıkma metotlarının da işlevselliği, yaşlı bireyler tarafından ifade edilmektedir.

Yaşlı bireylerin hayatlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkma sürecinde sosyal destek mekanizmalarının önemi birçok çalışmada ifade edilmektedir. Zor ve sıkıntılı süreçler karşısında başta aile üyeleri olmak üzere yakın çevreden gelebilecek sosyal desteğin önemine dair toplumsal bilincin oluşturulmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Yaşlı bireylerin yalnızlıkla başa çıkma sürecine destek olacak şekilde farklı mesguliyetler edinmelerinin, toplumsal süreçlere katılmalarının teşvik edilmesi yararlı olacaktır. Bununla birlikte kendini dindar olarak tanımlayıp cami cemaatine katılım gösteren yaşlı kimseler açısından ibadet sürecinin yanı sıra gençlere yönelik düzenlenen (Örneğin; gençlik merkezi) faaliyetler gibi farklı faaliyetler düzenlenebilir. Yaşlı bireylerin zor ve sıkıntılı süreçler karşısında duygu ve düşüncelerini farklı şekillerde ifade etmelerine olanak sağlayabilecek çeşitli etkinlik ve çalışmalar da düzenlenebilir.

## Kaynakça | References

- Abanoz, Süleyman. “Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme”. *EskiYeni* 40 (20 Mart 2020), 407-429. <https://doi.org/10.37697/eskiyeni.673386>
- Ayten, Ali. *Tanrı’ya Sığınmak / Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2021.
- Baltaş, Zuhal - Baltaş, Acar. *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 39. Basım, 2022.
- Çelik, Emine Sena. *Çocuğu Vefat Eden Anneler Üzerine Din Psikolojisi Bağlamında Nitel Bir Araştırma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Durak, Mithat. “Yaşlılık Döneminde Psikososyal ve Bilişsel Gelişim”. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, ed. Hasan Bacanlı – Şerife Işık. 205-235. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 5. Basım, 2019.
- Ekşi, Halil. *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=eWa9Z0Uw9YA3kV\\_VByUXRA&no=\\_Cuz7swLlhj5cfHMa56Tdw](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=eWa9Z0Uw9YA3kV_VByUXRA&no=_Cuz7swLlhj5cfHMa56Tdw)
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. New York: Norton Company, 1950.
- Eryücel Sema. *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=-WpGanHpyTdAZnesL6cj-A&no=5U5nEf-DbX7B-b-kCu31UA>
- Gürsu, Orhan. “Yurt Dışında Yapılan Din ve Yaşlanma Çalışmaları Üzerine Bir İnceleme”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 26/1 (15 Haziran 2022), 395-414. <https://doi.org/10.18505/cuid.1052238>
- Hood, Ralph W Jr. *The Psychology Of Religion*. New York: The Guildford Press, 4. Basım, 2009.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 7. Basım, 2020.
- Hökelekli, Hayati. *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2. Basım, 2017.
- Işık, Zehra. *Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=qifvuvzGpEjWJ3Er3P0NKA&no=9sVreeihL-0e2ya-LpRkNg>
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2. Basım, 2015.
- Karaca, Faruk. *Dini Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık, 2022.
- Kılavuz, M. Akif. “Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkilerin Önemi”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/2 (01 Haziran 2005), 25-39. <https://dergipark.org.tr/pub/uluifd/issue/13489/162984>
- Koç, Mustafa. “Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim”. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1/12 (01 Haziran 2002), 287-304. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23745/252944>
- Korkmaz, Sezai vd. “Dini Başa Çıkma, Şükür, Takdir Etme, Endişe ve Anksiyete İlişkisi”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/2 (15 Eylül 2023), 738-766. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1305224>



- Murat, Ayşe. *Yas ve Dini Başa Çıkma: Bir Klinik Örneklem Değerlendirmesi*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018. <http://acikerisim.erdogan.edu.tr/xmlui/handle/11436/134>
- Onur, Bekir. *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 12. Basım, 2021.
- Pargament, Kenneth I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guildford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I. vd., "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping". *Journal for the Scientific Study of Religion* 27/1 (1988), 90-104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Santrock, John W. "İleri Yetişkinlik Döneminde Sosyo-Duygusal Gelişim", çev. Zehra Uçanok, *Life-Span Development (Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi)*, çev. ed. Galip Yüksel. 592-617. (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 13. Basımdan Çeviri, 2012).
- Sarı, Semra. *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=KSfu-SrZpTfe4lOnjW4Igg&no=WHIWgqe4RYe2dSlFo\\_-A4g](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=KSfu-SrZpTfe4lOnjW4Igg&no=WHIWgqe4RYe2dSlFo_-A4g)
- Saygılı, Sefa. *Yaşlılık Psikolojisi*. İstanbul: Türdav Yayınları, 2017.
- Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi*. Ankara: Fecr Yayınevi, 2. Basım, 2020.
- Tokur, Behlül. *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*. Ankara: Son Çağ Yayınları, 2020.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2. Basım, 2018.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu. *İstatistiklerle Yaşlılar*, 2023 (27 Mart 2024). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2023-53710>
- WHO, World Health Organization. *Active Ageing A Policy Framework*. Madrid: Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department Ageing and Life Course, 2002. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
- Yapıcı, Asım. "Güdü ve İçerik Açısından Çocuk Duaları ve Dualara Yansıyan Sorunlar". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 5/2 (01 Haziran 2005), 57-93. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuilah/issue/4169/54634>
- Yavuz, Kerim. *Günümüzde İnancın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları, 2013.
- Yıldız, Ayşe. *Yaşlılık ve Yaşlı Bakışı: Ömür Dediğin Programı Örneği*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ZBMhUXrbLxq7hm0Da-MOwXw&no=kx48sm81dgOALN816kMF8A>
- Yılmaz, Merve Sefa - Mermutlu, Ayşe. "Yaşlı Bireylerde Yaşlılık Algısı ve Ölüm Kaygısı". *Olgu Sosyoloji Dergisi* 2/1 (30 Haziran 2023), 47-58. <https://doi.org/10.58632/olgusos.1309328>