

## Anımsama Terapisi ve Şehit Annelerine Yönelik Grupla Psikolojik Danışma Programı Deneyimleri<sup>1</sup>

Naciye Güven<sup>2</sup>

### Özet

Anımsamak; daha önceden bilinip sonradan unutulmuş bir şeyin hatırlanmasıdır. Anımsama terapisi ise yaşlılık dönemindeki bireyler için geliştirilmiş, onların psikolojik iyilik hallerini koruyan, hayatlarını iyileştiren ve bunun için de anılardan faydalanan bir müdahale türüdür. Anımsama, bireylerin sadece geçmişte yaşadıkları deneyimleri hatırlamasını değil onları yeniden değerlendirmesini, hayatının anlamını bulmasını, çatışma yaşadığı durumların çözümlenmesini ve onlarla başa çıkma becerilerini gözden geçirmesini içeren yapılandırılmış bir süreçtir. Bu çalışmada anımsama terapisi alanyazın ışığında ele alınmış ve şehit annelerine yönelik bir program örneği sunulmuştur. Grupla psikolojik danışma; 12 şehit annesinin katılımıyla 6 oturum olacak şekilde yapılandırılmıştır. Her bir oturum ortalama 90 dk sürmüştür. Grupla psikolojik danışma oturumlarının içeriğinde yapılandırma, çocukluğun geçtiği yer, çocukluk oyunları, okul dönemi, gençlik dönemi, evlilik hayatı, çocukların doğumu ve çocuklarla ilişkiler, en sevilen yerler, unutulmayan mutlu anlar gibi konular yer almıştır. Oturumlarda işlenen konular çerçevesinde katılımcıların paylaşımları yapılan görüşmelerle değerlendirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda şehit anneleri, anımsama terapisi odaklı yürütülen grupla psikolojik danışma programının hayatlarına olumlu katkısı olduğunu değerlendirmişlerdir.

- 1 Bu çalışma diğer kamu kuruluşları destekli “Şehit Ailelerine Yönelik Sosyal İçerme Projesi” kapsamında hazırlanıp uygulanmıştır. Çalışma, “Şehit Annelerine Yönelik Anımsama Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı” adıyla Ege Zirvesi 7. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi’nde (24-25 Aralık 2022) sözlü bildiri olarak sunulmuştur
- 2 Dr. Öğretim Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, naciye.guven@kku.edu.tr, ORCID:0000-0002-6143-3681

## 1. Giriş

Nüfusun yaşlanması dünyanın birçok ülkesinde giderek artan bir olgudur. Yaşlılık dönemi kendi içinde birtakım zorlukları barındıran ve uyumu zor bir dönemdir. İlgili alan yazın incelendiğinde; yaşlı yetişkinlerin dörtte birinden fazlasının demans, depresyon, anksiyete ve madde bağımlılığı gibi zihinsel veya nörolojik bir bozukluk veya hastalık yaşadığı tahmin edilmekte (Yen ve Lin, 2018), bu dönemde özgüven kaybı, yalnızlık gibi sorunların yaşandığı görülmektedir (Şahin, 2016). Yaşam dönemlerinin sonuncusu olan yaşlılık döneminde bulunan birey, bu sorunların dışında kayıp ve yas süreci de yaşayabilmektedir. Bu bazen ebeveyn kaybı bazen eş kaybı şeklinde olabilmektedir. Özellikle bu kayıp, yaşlı bireylerin çocukları olduğunda süreç daha zorlayıcı bir hal almaktadır. Ülkemiz, jeopolitik yeri olarak çok önemli bir konumda yer almakta ve ülke güvenliği için geçmişten günümüze şehit vermektedir. Yaşlılık döneminde bulunan ve döneme uyumlanmaya çalışan bireylerin bu süreçte bir de evlatlarının kaybını yaşamaları şüphesiz onlar için son derece sarsıcı ve başa çıkması zor bir deneyimdir. Bu çalışmanın temel amacı anımsama terapisini alanyazın ışığında ele almak ve şehit annelerine yönelik anımsama terapisi odaklı grup yaşantısı ile onların duygularını paylaşacağı, sosyal hayata dahil olacağı ve yaşamlarını gözden geçireceği bir program sunmaktır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde şehit ailelerine yönelik çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Özçelik (2007) şehit ailelerine uyguladığı duygusal zekâ becerileri eğitimi programının anksiyete ve depresyon düzeylerini düşürmede olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gedik (2009) ise şehit annelerinin savaş ve çözüm algılarını ele almıştır. Duran ve Ünsal (2014) şehit ailelerinin psikolojik dayanıklılık ve depresif durumlarını, Tunaç (2018) ise toplumsal cinsiyet bağlamında şehit eşlerinin yaşam deneyimlerini çalışmıştır. Nurdoğan (2018) şehit yakınlarına sağlanan desteklerin sosyal dışlanma algısı ve yaşam kalitesine etkisi üzerine odaklanmıştır. Sarı (2018)'nın yaptığı çalışmada da şehit ailelerinin yas, duygulanım şiddeti sosyal bozulma ve PTSD düzeyleri ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Belen, Özhavzalı, Selimoğlu ve Yağız (2019) şehit annelerine yönelik Türk tasavvuf müziği ve el sanatı ile yapılandırılmış manevi bakım uygulaması ile yas ve Tanrı algısı üzerinde çalışmışlardır. Özellikle deneysel çalışmaların azlığı dikkati çekmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmanın özgün bir içeriğe sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca şehit anneleri üzerinde anımsama terapisinin uygulandığı ilk çalışma olma özelliği taşıması bakımından da önemlidir.

## 2. Anımsama Terapisi

Türk Dil Kurumu sözlüğünde anımsamak; “bilinip unutulmuş bir şeyi akla getirmek, bulmak, çıkarmak, hatırlamak.” anlamına gelmektedir (TDK, 2023). Anımsama sadece geçmişin hatırlanmasından ibaret olmayıp aynı zamanda bireyin yaşamına odaklanarak yeniden değerlendirme fırsatı sunmasını, geçmişe ait çatışmalarının çözümlenmesini ve başa çıkma tepkilerini değerlendirmesini, hayatın anlamını bulmasını içeren yapılandırılmış bir süreçtir (Chen, Li ve Li 2012).

Butler (1963)’e göre anımsama, bireylerin ölüme hazırlanma sürecinde meydana gelen duygularını düzenlemeye yardımcı bir unsur olarak yer almakta ve bireylerin hayatlarını gözden geçirme süreçlerinin bir parçası olarak düşünülmektedir (Akt.Westerhof, Bohlmeijer, Webster, 2010). Butler’in çalışmaları yaşlıları geçmişlerini sürekli anan sıkıcı bir pozisyondan çıkartmış ve anımsamayı onlar için psikolojik bir kaynak haline getirmiştir (Ebersole, Hess, Thouhy, Jett ve Luggen, 2008). Böylece anımsama yaşlılar için bilişsel bir gerilemeden çok uyumu kolaylaştıran pozitif bir sürece evrilmiştir (Cully, LaVoie, Gfeller, 2001). Ayrıca, anılar yaşlı yetişkinlerde zihinsel sağlığı geliştirmekte (Yen ve Lin, 2018) ve sosyal etkileşimlerin kolaylaşması ve özgüvenin artması gibi faydalar sağlamaktadır (Lazar, Thompson, Demiris, 2014).

Anımsama terapisi, hatıraları canlandırmak ve sohbeti teşvik etmek için fotoğraf veya müzik gibi somut ipuçlarını kullanarak anıların ve geçmiş deneyimlerin diğer insanlarla tartışılmasını içermekte (Woods, O’Philbin, Farrell, Spector, Orrell, 2018) ve çeşitli destekleyici materyaller kullanılarak başka bir kişi veya grupla geçmiş faaliyetler, olaylar ve deneyimler hakkında çağrışıma dayanmaktadır (Akt.Cotelli, Manenti ve Zanetti, 2012). Anımsama terapisi öncelikle hikâye anlatmaya odaklanmaktadır (O’leary ve Barry, 1998). Bir kişinin hayatındaki geçmiş aktivitelerin, olayların ve deneyimlerin sesli veya sessiz olarak hatırlanmasını sağlaması bakımından etkili bir müdahale olarak büyük bir potansiyele sahiptir (Huang, Chen, Chen, Hu, Liu, 2015). Anımsama terapisini, ruh sağlığını korumak ve yaşamları iyileştirmek için anıların kullanıldığı, özellikle yaşlılar için geliştirilen psikolojik bir müdahale olarak tanımlamak mümkündür. Psikolojik refahı artırmak için katılımcıları geçmiş olayları hatırlamaya ve paylaşmaya dahil eden anımsama terapisi, yaşlı yetişkinler için popüler bir psikososyal müdahaledir (Chin, 2007). Geçmişteki olayların, duyguların ve düşüncelerin hazzı kolaylaştıracak şekilde hatırlanması olarak tanımlanan anımsama terapisi, yaşlı yetişkinlerde depresif duyguları hafifletebilen, yaşam kalitelerini artırabilen ve bağımsız yaşamlarına yardımcı olabilecek bir

psikoterapi türüdür (Liu, Yang, Lou, Zhou ve Tong, 2021). Ayrıca yaşlılarda öz saygının ve yaşam memnuniyetinin korunmasında veya geliştirilmesinde de yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Lin, Dai ve Hwang, 2003).

Mevcut çalışmalar, anımsama terapisinin ruh halini ve bazı bilişsel yetenekleri iyileştirebileceğini öne sürmektedir (Cotelli, Manenti ve Zanetti, 2012). Anımsamanın yaşlılarda depresyonu, yalnızlık duygusunu azalttığı ve yaşam doyumunu, benlik saygısını, psikolojik iyilik halini, benlik bütünlüğünü, yaşam kalitesini, mutluluğu ve moral düzeyini artırdığı görülmektedir (Şahin, 2015). Yapılan çalışmalar, anımsama terapisinin yaşlı erişkin hastalarda bilişsel işlevleri, davranışları ve diğer psikososyal sonuçları iyileştirdiğini göstermiştir (Yen ve Lin, 2018). Anımsama terapisi geriatrik depresyon için kanıt dayalı bir tedavi yöntemidir. Ayrıca demans ve depresyonu olan yaşlı yetişkinler için çeşitli anımsama terapilerinin etkinliğine ilişkin kanıtlar da mevcuttur (Bhar, 2014; Park, Lee, Yang, Song ve Hong, 2019). Demansla yaygın olarak ilişkilendirilen depresif belirtilerin azaltılmasında farmakolojik olmayan bir araç olarak anımsama grup terapisinin potansiyel etkinliğini araştırmayı amaçlayan başka bir çalışmada da anımsama grup terapisinin etkisi lehine önemli bulgular elde edilmiştir (Blake, 2013). Anımsama terapisinin demanslı kişiler üzerinde ayrıca yaşam kalitesi, biliş, iletişim ve ruh hali alanlarında bazı olumlu etkileri bulunmaktadır. Bakım evi çalışmaları, yaşam kalitesi, biliş ve iletişim dahil olmak üzere en geniş yelpazedeki faydaları göstermektedir (Woods, O'Philbin, Farrell, Spector, Orrell, 2018). Bütünleştirici anımsama terapisinin demans hastalarına yönelik bir müdahale olarak, özellikle depresif belirtilerin azaltılmasında ve psikolojik iyilik halinin iyileştirilmesinde, terapinin kişisel ve duygusal değişkenler üzerinde etkili olmasına destek sağlamaktadır (Gonzalez, Mayordomo, Torres, Sales ve Meléndez, 2015). Demanslı yaşlı bireylerin tedavisinde kapalı gruplarda kısa süreli olarak uygulanan anımsama terapisinin günlük konuşmalardan daha etkili olduğu gösterilmiştir (Okumura, Tanimukai ve Asada, 2008). Geçmişteki olumlu, hoş olay ve deneyimlerin hatırlanmasını ve paylaşılmasını içeren 6 seanslık bir anımsama terapisine katılan kronik böbrek yetmezliği olan 65 yaş ve üzeri 18 yaşlı birey ve onların yakınlarından oluşan 36 katılımcıdan elde edilen bulgulara göre anımsama terapisinin aileyle başa çıkmayı olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Comana, Brown, Thomas, 1998). Chiang, Chu, Chang, Chung, Chen, Chiou ve Chou (2009)'un yaşlı erkekler üzerinde yapmış oldukları başka bir araştırmada da anımsama terapisinin depresyon, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık üzerindeki kısa vadeli olumlu etkisi (3 aylık takip) ortaya konmuştur. Çalışma sonuçlarında anımsama terapisinin depresyonu hafiflettiği, psikolojik sağlıklarını iyileştirdiği ve

yalnızlık duygularını hafiflettiği görülmüştür. Alzheimer hastalığı, biliş alanı, depresyon, günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi olan yaşlı yetişkinlerde anımsama terapisinin etkinliğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Cuevas, Davidson, Mejilla ve Rodney, 2020). Lök, Bademli ve Selçuk-Tosun (2019)'un yaptıkları araştırmada da Alzheimer'lı yaşlı kişilerde bilişsel işlevlerin, depresif belirtilerin ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için düzenli anımsama terapisinin rutin bakım olarak dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Diğer yandan anımsama terapisinin yerel toplumdaki ruh sağlığını iyileştirmede yararlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda anımsama terapisinin yerel toplumda konuşma alışkanlığını oluşturmak için yararlı bir yöntem olduğu konusunda farkındalık geliştirmelerine yardımcı olduğu da düşünülmektedir (Fujiwara, Otsuka, Sakai, Hoshi, Sekiai, Kamisaki, Ishikawa, Iwato ve Chida, 2012).

Anımsama terapisi ile ilgili yurt içi çalışmalar incelendiğinde, Aşiret (2014) anımsama terapisinin Alzheimer hastalarının bilişsel durumu, depresyon ve günlük yaşam faaliyetlerine etkisini incelediği çalışmasında anımsama terapisinin günlük yaşam aktiviteleri üzerinde etkisinin bulunmadığı fakat iletişim, sosyalleşme, iş birliği üzerine olumlu bir etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2019) anımsama terapisinin huzurevinde kalan yaşlıların bilişsel işlevleri, umut düzeyleri ve yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini incelemiş ve olumlu etki bulmuştur. Şahin (2015) de huzur evinde yaşayan yaşlılara anımsama terapisi uygulamış ve yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sadece "Özerklik" alanında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulmuştur. Kaplan (2019) da çalışmasında bireysel ve ev ortamında uygulanan anımsama terapisinin yaşlılarda uyum güçlüğüne azalttığını ortaya çıkarmıştır. Manav (2018)'in yaptığı çalışmada da internet temelli videolarla gerçekleştirilen grup anımsama terapisinin hafif düzeyde demansı olan yaşlı bireylerin bilişsel işlev durumu ve apati düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı iyileşme sağladığı görülmüştür.

Anımsama terapisi pahalı bir tesis gerektirmez ve her yerde yapılabilir. Uzmanların eğitimi veya denetimi ile bir destek sistemi kurulduğunda, ilgili personel sayısının arttırılması da mümkündür. Mevcut bulgular, yerel gönüllülerin yanı sıra uzmanlar ve sağlık profesyonellerinin sosyal kaynaklarıyla iş birliği içinde anımsama terapisini kullanan anlatısal bir metodolojinin benimsenmesiyle elde edilebilecek toplum temelli, kapsamlı bir sağlık stratejisinin mümkün olabileceğini göstermektedir (Fujiwara, Otsuka, Sakai, Hoshi, Sekiai, Kamisaki, Ishikawa, Iwato ve Chida, 2012).

### 3. Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması

Bu program, 6 oturumdan oluşan kapalı grup olarak tasarlanmış bir psikolojik danışma grubudur. Programın planlama sürecinde grupla psikolojik danışma sürecinin ve anımsama terapisi sürecinin aşamaları birlikte yer almaktadır. Bu bağlamda program, şehit annelerimizin psikolojik iyilik hallerini artırmalarına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

#### 3.1. Grupla Psikolojik Danışma Programının Özellikleri

Program, anımsama terapisine dayalı, planlanmış ve yapılandırılmış etkinliklerden oluşan, şehit annelerinin geçmiş yaşantılarına dair duygu ve düşüncelerini paylaştığı bir programdır. Program hazırlanırken anımsama terapisi ile ilgili yapılan yurtiçi ve yurtdışı yayınlar, kitaplar ve konuyla ilgili programlar incelenmiştir. Şehit Ailelerine Yönelik Sosyal İçerme Projesi Kapsamında hazırlanarak uygulanmıştır.

#### 3.1.2. Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, katılımcıların yaş ortalamasının 58 olması, katılımcıların psikolojik iyilik hallerinin artırılması amacıyla Anımsama Terapisi Odaklı yapılandırılmıştır. Grupla psikolojik danışma; 12 kadın katılımcıyla, tanışma seansına ek olarak 6 oturum olarak yapılandırılmıştır. Her bir oturum ortalama 90 dk olmak üzere toplamda 10 saat sürmüştür. Grupla psikolojik danışma oturumlarının içeriğinde yapılandırma, çocukluğun geçtiği yer, çocukluk oyunları, okul dönemi, gençlik dönemi, evlilik hayatı, çocukların doğumu ve çocuklarla ilişkiler, en sevilen yerler, unutulmayan mutlu anlar gibi konular yer almıştır.

Tanışma seansında tüm katılımcılara demografik bilgilerini içeren sorular sorulmuş, teker teker görüşmeler yapılmış ve bireysel psikolojik danışma mı, grupla psikolojik danışma mı yoksa her ikisini birden mi almak istedikleri sorulmuştur. Görüşmelerin sonunda ortak acının olması sebebiyle grupla psikolojik danışma olması yönünde ortak karar almışlardır. Demografik özelliklere bakıldığında yaş ortalamalarının 58 olduğu, hemen hemen hepsinin sağlık problemi olduğu (kalp, migren, tansiyon vb.) ve ilaç kullandığı, sosyal destek mekanizmalarının aktif olduğu görülmektedir.

İlk seans yapılandırma seansı olup grupla psikolojik danışmanın nasıl bir süreç olduğu ve çalışmanın amacı ile ilgili bilgi verilerek sürecin daha sağlıklı ilerlemesi adına birlikte grup kuralları oluşturulmuştur. Katılımcılar daha önce hiç grupla psikolojik danışmaya katılmadıklarını, bunun ilk olduğunu ve heyecanlı olduklarını belirtmişlerdir. Daha sonra grup üyelerinin birbirlerini daha yakından tanımaları, grup dinamiğinin ve güvenin oluşması

adına tanışma etkinliği düzenlenmiştir. Grup üyeleri teker teker isimlerini, anlamlarını varsa isimlerinin konulma hikayesini anlatmışlardır. Grup üyeleri daha önce bu soruları hiç düşünmediklerini belirtmişler ancak hemen hemen hepsi isimlerini kimlerin koyduklarını ve onlara anlatıldığı şekilde hikayelerini bilmektedirler. Daha sonra çocukluklarının geçtikleri yerleri, aile yapılarını ve unutamadıkları mutlu çocukluk anılarını anlatmışlardır. Katılımcıların anlattıklarında ortak olan yanlar; istedikleri şekilde çocukluklarını yaşayamamaları, çok küçük yaşta sorumluluk almaları, fazla verici ve fedakâr büyütülmeleri, azla tatmin olmaları, kendilerine yetmeleri ve kendi ayakları üzerinde durabilmeleridir. Seansın sonunda bazı katılımcılar hayatlarına dair bu basit soruları hiç sormadıkları, diğerlerinin hayatlarından da dersler çıkarttıkları yönünde yorumlar yapmışlardır.

İkinci seansın konusu çocukluk oyunları ve mutlu okul anılarıdır. Katılımcıların çoğunluğu ilkökul mezunudur. Bazıları ekonomik sebepler nedeniyle bazıları ebeveynlerinin otoriter ve engelleyici tutumları nedeniyle okul hayatına devam edemediklerini bildirmişlerdir. Ancak hepsi de okuyup meslek sahibi olmayı istediklerini vurgulamıştır. Katılımcılardan biri özellikle okulu oyun oynayabildikleri tek yer olarak tanımlamıştır. Çocukluk oyunları arasında da çoğunlukla sek sek, dalya (taşların üst üste dizildiği bir tür oyun), ip atlama, saklambaç türü oyunlar oynadıklarını belirtmişlerdir. Grup üyelerinin okul ve oyun anılarından bahsederken mutlu oldukları ve sık sık gülümsedikleri gözlenmiştir.

Üçüncü seansta gençlik dönemine ait en mutlu oldukları anlar sorulmuştur. Birçoğu gençlik döneminde evliliğe başlangıç yaptığından ve dolayısıyla gençliklerinin daha sorumluluk aldıkları ve zorlayıcı dönemler olduğundan bahsetmiştir.

Dördüncü seans evlilik hayatları, eşleriyle tanışma hikayeleri, nişanlanma ve düğün heyecanı çocukların doğumu vb. konuları içermektedir. Katılımcıların evlendikleri ortalama yaş 16'dır. Evlenecekleri kişileri kendilerinin seçmediğini, görücü usulü ve ailelerinin istedikleri kişilerle evlendiklerini belirtmişlerdir. Çocuklarıyla çok fazla zaman geçiremediklerini ve ev işleriyle uğraştıklarını söylemişlerdir.

Beşinci seansta gezip gördükleri, onları mutlu eden yerler konuşulmuştur. Ortak noktaları; sakin, kalabalıktan uzak, tarihi dokusu olan, millî ve dini duygulara hitap eden yerler olarak belirtmeleridir. (Eyüp Sultan, Somuncu Baba, Çanakkale, Kâbe)

Son seans değerlendirme seansı olup tüm seansların ve genel olarak anımsama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının katılımcılara

hissettiği duygular ve düşündükleri üzerine olmuştur. Ayrıca katılımcıların yaşadıkları sorunlar ve çözüm önerilerine de değinilmiştir. Katılımcılar birbirlerinin hayatlarından dersler çıkardıklarını, “hayat devam ediyor” anlayışının önemini, geçmişe dair anıları anımsamanın bazen hüzünlendirse de kendilerini genel olarak mutlu ettiğini belirtmiştir. İyi dilek ve temennilerle oturum sonlandırılmıştır.

Son olarak katılımcılar, yaşadıkları sorun olarak toplumun şehit ailelerine dair birtakım olumsuz bakış açıları olduğunu dile getirmişler ve bazı söylemlerin (maaş aldıkları, sağlık önceliklerinin olduğu, gezilere gittikleri, yeni kıyafet giydikleri vb.) onları rahatsız ettiğini belirtmişlerdir.

#### 4. Sonuç

Anımsama terapisi yaşlı bireylerin iyilik hallerini artırmada etkin bir yere sahiptir. Bireyler için yaşamlarını bir gözden geçirme fırsatı sunmaktadır. Bununla birlikte, küresel kullanımı kolaylaştırmak için kanıta dayalı protokol ve anımsama müdahalelerinin uygulanmasının daha da geliştirilmesi ve standartlaştırılması gerekmektedir. Üstelik anımsama terapisinin uzun vadeli etkisi de belirsizliğini korumaktadır (Liu, Yang, Lou, Zhou ve Tong, 2021). Yapılan bazı çalışmalar da anımsama terapisinin açık bir teorik çerçeveye ek olarak içerik ve sunum açısından daha fazla tutarlılığa ihtiyaç duyduğunu vurgulamaktadır (Macleod, Storey, Rushe ve McLaughlin, 2021). Gelecekteki çalışmalar için anımsama terapisine yönelik standart bir protokol gerekli olabilir (Saragih, Tonapa, Yao, Saragih ve Lee, 2022). Artan yaşlı nüfusun yaşam kalitesinin korunmasına yardımcı olacak girişimlerin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Anımsama terapisi yaşlılarda duygudurumun, bilişsel işlevlerin, yaşam doyumunun ve benlik saygısının korunmasında veya iyileştirilmesinde yardımcı olabilir. Anımsama terapisinin pratik uygulamaları sağlıklı yaşlı yetişkinleri, depresyonda olan veya yaşlı kişileri ve bilişsel bozukluğu olan kişileri kapsayabilir, ancak anımsama terapisinin etkileri tam olarak anlaşılammıştır (Lin, Dai ve Hwang, 2003).

Şehitlerimiz hem dini hem toplumsal bakış açısıyla değerlendirildiğinde son derece önemli ve hassas bir konumdadır. Şehitlerimiz ve aileleri için yapılan her türlü çalışma hem şehitlerimiz hem vatanımız için büyük bir sorumluluk ve önem taşımaktadır. Şehit annelerine yönelik geliştirilip uygulanan bu grupla psikolojik danışma programının birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle uygulamaya katılan şehit anneleriyle sınırlıdır. Katılımcıların özellikle yaşlı ve eğitim düzeylerinin düşük olması nedeniyle ölçek maddelerini kavrama yetersizliğinden dolayı yapılan programın etkililiğini ölçmek için herhangi bir ölçüm aracının kullanılması mümkün



olamamıştır. Aynı program farklı bir çalışma grubunda uygun ölçme araçları geliştirilerek uygulanıp test edilebilir. Bu uygulamada programın şehit anneleri üzerindeki etkisi onların sözel değerlendirmeleriyle ortaya konmaya çalışılmıştır. Katılımcılar anımsama terapisi odaklı yürütülen grupta psikolojik danışma programını özellikle paylaşım, iletişim ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki katkısı bağlamında olumlu olarak değerlendirmişlerdir.

Şehit annelerinin dile getirdiği toplumun olumsuz bakış açılarının geneli yansıtıp yansıtmadığı yönünde kapsamlı araştırmalar yapılmalı ve varsa bu olumsuz bakış açısını düzenleyici çalışmalara yer verilmelidir. Ayrıca bu grup yaşantısındaki deneyimler, katılımcıların diğer çocukları ve aile üyeleriyle zaman geçirmelerinin, sosyal aktiviteler ve projelerde yer almalarının, dine sığınmalarının en temel baş etme yöntemleri olarak kullanıldığını göstermektedir. Alan yazın taraması sonucunda elde edilen bilgilere göre, anımsama terapisi odaklı yürütülen bu grupta psikolojik danışma programı şehit anneleri çalışma grubunda uygulanan ilk ve tek grupta psikolojik danışma programıdır. Bu bakımdan özgün ve şehit annelerimize “hayat devam ediyor” anlayışı kazandırması, onları sosyal hayatta daha aktif kılmasına vesile olması, grup olarak paylaşımlarda bulunmanın duygularını sağlıklı şekilde ifade etmelerine imkân sağlaması ve ortak bir acıda birleşerek anlaşılabilirlik duygusu hissetmelerini sağlaması bakımından da son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Benzer çalışmalar şehit babaları ve yakınları için de uygulanabilir. Ayrıca anımsama terapisinin farklı alan ve konularda farklı yaş gruplarındaki bireyler üzerindeki etkililiği de çalışma konusu olabilir. Bununla birlikte, uzun süreli bakım kurumlarında ya da huzur evlerinde kalan yaşlılara yönelik özelliklerine göre uygun hatırlatma etkinlikleri yapılmasının onların psikolojik iyilik hallerini iyileştirebileceği önerilmektedir.

### Kaynakça:

- Aşiret, G.D. (2014). *Anımsama Terapisinin Alzheimer Hastalarının Bilişsel Durumu, Depresyon ve Günlük Yaşam Faaliyetlerine Etkisi*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Belen, F.Z., Özhavzalı, M., Selimoğlu, Ö. ve Yağız, F.T. (2019). Türk Tasavvuf Müziği ve El Sanatı ile Yapılandırılmış Manevi Bakım Uygulaması: Kırıkale Şehit Anneleri Örneği, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 41, s.99-134.
- Bhar, Sunil S. (2014). ‘Reminiscence Therapy: A Review’, in Nancy A. Pachana, and Ken Laidlaw (eds), *The Oxford Handbook of Clinical Geropsychology*, Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199663170.013.018>, accessed 22 Dec. 2023.
- Blake, M. (2013). Group reminiscence therapy for adults with dementia: A review. *British Journal of Community Nursing*, 18:5, 228-232.
- Butler R. (1963). The life-review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry* 26(1); 65-76.
- Chen, Tj., Li Hj ve Li J. (2012).The effects of reminiscence therapy on depressive symptoms of Chinese elderly: Studyprotocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12, 189.
- Chiang, K.J., Chu, H., Chang, H.J., Chung, M.H., Chen, C.H., Chiou, H.Y. ve Chou, K.R. (2009). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *Int J Geriatr Psychiatry*; 25: 380–388.
- Chin A. (2007). Clinical effects of reminiscence therapy in older adults: A Metaanalysis of control trials. *HKJOT*; 17(1): 10-22.
- Comana MT, Brown VM, Thomas JD.(1998). The Effect of Reminiscence Therapy on Family Coping. *Journal of Family Nursing*; 4(2):182-197. doi:10.1177/107484079800400205
- Cotelli, M., Manenti, R. Ve Zanetti, O. (2012). Reminiscence therapy in dementia: A review. *Maturitas*, 72(3), p.203-205.
- Cuevas,P.E.G., Davidson, P.M., Mejilla, L.L. ve Rodney, T.W. (2020). Reminiscence therapy for older adults with Alzheimer’s disease: A literature review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29, 364–371.
- Cully JA, LaVoie D, Gfeller JD. (2001). Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. *The Gerontologist*; 41(1): 89-95.
- Çelik, A.Ç. (2019). *Anımsama Terapisi’nin Huzurevinde Kalan Yaşlıların Bilişsel İşlevleri, Umut Düzeyleri ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Duran, S. ve Ünsal, G. (2014) Çankırı İlindeki Şehit Aileleri ve Malul Gazilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Depresif Durumlarının Belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 158–163.

- Ebersole P, Hess P, Thouhy T, Jett K, Luggen AS. (2008). Reminiscence and life review. *Toward Healty Aging*; 624-625.
- Fujiwara, E., Otsuka, K., Sakai, A., Hoshi, K., Sekiai, S., Kamisaki, M., Ishikawa, Y., Iwato, S. ve Chida, F. (2012). Usefulness of reminiscence therapy for community mental health. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*; 66: 74-79.
- Gedik, E. (2009). Türkiye’de şehit annelerinin Savaş ve Çözüm Algıları. *Fe Dergi* 1, no. 2, s. 29-43.
- Gonzalez, J., Mayordomo, T., Torres, M., Sales, A. ve Meléndez, J.C. (2015). Reminiscence and dementia: a therapeutic intervention. *International Psychogeriatrics*, 27:10, 1731-1737. doi:10.1017/S1041610215000344.
- Huang, H.C, Chen, Y.T., Chen, P.Y., Hu, S.H.L. RN, LiU, F., Kuo, Y.L., Chiu, H.Y. (2015). Reminiscence Therapy Improves Cognitive Functions and Reduces Depressive Symptoms in Elderly People With Dementia: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *JAMDA*, 16, p.1087-1094.
- Kaplan, T. (2019). *Anımsama Terapisinin Yaşlılarda Uyum Güçlüğüne Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.
- Lazar, A., Thompson, H., Demiris, G. (2014). A Systematic Review of the Use of Technology for Reminiscence Therapy. *Health Education & Behavior*, 41(1S) 51S-61S. DOI: 10.1177/1090198114537067
- Lin, Y.C., Dai, Y.T. ve Hwang, S.L. (2003). The Effect of Reminiscence on the Elderly Population: A Systematic Review. *Public Health Nursing*, Vol. 20 No. 4, pp. 297-306
- Liu Z, Yang F, Lou Y, Zhou W and Tong F (2021) The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 12:709853. doi: 10.3389/fpsyg.2021.709853
- Lök, N., Bademli, K. ve Selçuk-Tosun, A. (2019). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: Randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry* ;34:47-53. DOI: 10.1002/gps.4980
- Macleod, F, Storey, L.,Rusher, T. ve McLaughlin, K. (2021). Towards an increased understanding of reminiscence therapy for people with dementia: A narrative analysis. *Dementia*, Vol. 20(4) 1375-1407.
- Manav, A.İ. (2018). *Hafif Düzeyde Demansı Olan Yaşlılarda İnternet Temelli Videolarla Birlikte Anımsama Terapisinin Bilişsel Durum ve Apatiye Etkisi*. Doktora tezi. Erciyes Üniversitesi.
- Nurdoğan, A.K. (2018). *Şehit Yakınları ve Gazilere Sağlanan Desteklerin Sosyal Dışlanma Algısı ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi.

- Okumura, Y., Tanimukai, S. ve Asada, T. (2008). Effects of short-term reminiscence therapy on elderly with dementia: A comparison with everyday conversation approaches. *Psychogeriatrics*; 8: 124–133. doi:10.1111/j.1479-8301.2008.00236.x
- O’leary, E. ve Barry, N. (1998). Reminiscence therapy with older adults. *Journal of Social Work Practice*, Vol. 12, No. 2.
- Özçelik, M. (2007). *Duygusal Zekâ Becerileri Eğitimi Programının Şebit Ailelerinin Depresyon ve Anksiyete düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Park, K., Lee, S. Yang, J. Song, T. ve Hong, G.R.S. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31 (11), 1581-1597. doi:10.1017/S1041610218002168
- Saragih, I.D., Tonapa, S.I., Yao, C.T., Saragih, I.S. ve Lee, B.O. (2022). Effects of reminiscence therapy in people with dementia: A systematic review and meta-analysis. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* ;29:883–903.
- Sarı, E. (2018). *Şebit Ailelerinin Yaş, Duygulanım Şiddeti Sosyal Bozulma, PTSB düzeyleri ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tarsus Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi.
- Şahin, N. E. (2015). *Anımsama Terapisinin Yaşlıların Yaşam Kalitesine Etkisi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Şahin, N.E. (2015). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlılara Uygulanan Anımsama Terapisinin Yaşlıların Yaşam Kalitesine Etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Şahin, N.E. (2016). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılar İçin Bir Hemşirelik Girişimi: Anımsama Terapisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13 (1): 1-6. doi:10.5222/HEAD.2016.233
- Tunaç, Ç.A. (2018). *Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Şebit Eşlerinin Yaşam Deneyimleri*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü (2023). Anımsamak, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 20.12.2023 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Westerhof GJ, Bohlmeijer E, Webster JF (2010). Reminiscence and mental health: a review of recent progress in theory, research and interventions. *Ageing & Society*, 30: 697- 721.
- Woods B, O’Philbin L, Farrell EM, Spector AE, Orrell M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 3. Art. No.: CD001120. DOI: 10.1002/14651858.CD001120.pub3.
- Yen, Hsin-Yen; Lin, Li-Jung (2018). A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan. *Journal of Nursing Research* 26(2): p. 138-150, DOI: 10.1097/jnr.0000000000000233