

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARININ ÖLÜM KAYGILARINI YORDAMASI**

HATİCE KÜBRA GEÇİT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. ŞAHİN KESİCİ

Konya-2018

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ERKEN DÖNEM UYUMSUZ
ŞEMALARININ ÖLÜM KAYGILARINI YORDAMASI

HATİCE KÜBRA GEÇİT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. ŞAHİN KESİCİ

Konya-2018



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice Kübra GEÇİT
	Numarası	15830105003
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ölüm Kaygılarını Yordaması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

..11../05../2018

Öğrencinin
Adı Soyadı İmzası

Hatice Kübra GEÇİT
H. Kübra Geçit



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice Kübra GEÇİT
	Numarası	15830105003
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ölüm Kaygılarını Yordaması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ölüm Kaygılarını Yordaması başlıklı bu çalışma 20/04/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr Şahin KESİCİ	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Çağla G. BÜYÜKBAYRAKTAR	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi H. İrem Özteke KOZAN	

ÖNSÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının ölüm kaygılarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Bana hayatımın her alanında yardımcı ve geçirdiğim çok zor günlerimde destek olan, bir baba gibi kanat geren, kendisinden hem akademik anlamda hem de hayat tecrübesi olarak çok şey öğrendiğim ve hayatımın sonuna kadar da öğrencisi olmak istediğim çok değerli hocam Prof. Dr. Şahin KESİCİ' ye teşekkür ediyorum.

Lisans ve lisansüstü dönemde desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım; Prof. Dr. Erdal HAMARTA, Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ ve Yrd. Doç. Dr. Barbaros YALÇIN' a teşekkür ediyorum.

Akademik kariyer yapmam için beni motive eden ve torunlarına bakarak çalışmalarına devam etmemi sağlayan sevgili kayınvalidem Münevver GEÇİT ve kayınpederim Prof. Dr. Hasan Hüseyin GEÇİT' e teşekkür ediyorum.

Hayatımın her aşamasında yanımda olan ve bana tam destek sağlayan sevgili annem Melek KÜÇÜK, babam Bekir KÜÇÜK, kardeşlerim Rümeyza KÜÇÜK ve Can Ahmet KÜÇÜK' e, teknik danışmanım olan ve ruh ikizim olarak gördüğüm sevgili kardeşim Abdüssamed KÜÇÜK'e teşekkür ediyorum.

Uzakta olsalar da desteklerini her zaman hissettiren sevgili dostlarım; Feyza ÇETİN, Senem ARIK ÜZÜMCÜ ve Beyza PUS' a teşekkür ediyorum.

Son olarak sevgili hayat arkadaşım, can yoldaşım ve en büyük destekçim olan eşim Mevlüt GEÇİT ve şımarıklığıyla hayatımıza renk katan oğlum Ahmet Asaf GEÇİT'e teşekkür ediyorum.

HATİCE KÜBRA GEÇİT

Ocak-2018



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice Kübra GEÇİT
	Numarası	15830105003
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Ölüm Kaygılarını Yordaması

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısına etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim gören 208 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini edinmek için "Kişisel Bilgi Formu", erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi için "Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)", ölüm kaygısının ölçülmesi için "Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modelindedir. Erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısı ile ilişkisini saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılmıştır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısını yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla da regresyon analizinin stepwise tekniği kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunun erken dönem uyumsuz şemaların dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve kusurluluk alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların dayanıksızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölüm kaygısının acı çekme alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dayanıksızlık ve onay arayıcılık alt boyutlarının pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar dahilinde ayrıntılı olarak tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ölüm Kaygısı, Maruz Kalma, Acı Çekme, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice Kübra GEÇİT
	Numarası	15830105003
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
	Tezin İngilizce Adı	Early Maladaptive Schemas of Predicting Death Anxiety of the University Students.

ABSTRACT

In this study, the effect of early maladaptive schemas on death anxiety of university students is investigated. The participants of the research include 208 students who are educated in Necmettin Erbakan University 2016- 2017 academic year. To obtain personal information of the participants “Personal Information Form”, for determining early maladaptive schemas “Young Schema Scale- Questionnaire Short Form 3” for death anxiety “Turkish Death Anxiety Scale” is used. This study is type of relational search. In order to detect relation between early maladaptive schemas and death anxiety, Pearson Product- Moment Correlation Coefficient Technique is used. Also, to detect whether early maladaptive schemas predict death anxiety, stepwise technique of regression analysis is implemented. According to the results of this study, it’s found that there is significant positive small scale relation between the sub-dimension of the death ambiguity of the death anxiety and the early maladaptive schemas’ vulnerability, pessimism, failure, social



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



isolation, emotional inhibition, approval seeking, enmeshment, self-sacrifices, abandonment, punitiveness, defectiveness sub-dimensions. There is significant positive small scale relation between sub-dimension of exposure of death anxiety and the early maladaptive schemas' vulnerability, pessimism, insufficient, self-control, self-sacrifices, abandonment, punitiveness sub-dimensions. Also there is significant positive small scale relation between sub-dimension of pain of death anxiety and the early maladaptive schemas' pessimism, social isolation, emotional inhibition, enmeshment, insufficient self-control, abandonment, punitiveness sub-dimensions; significant medium scale positive relation between sub-dimensions of vulnerability, approval seeking. It's been given detailed arguments and suggestions with respect to obtained results.

Key words: Death Anxiety, Exposure, Pain, Early Maladaptive Schemas.

İçindekiler Tablosu

ÖNSÖZ	V
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
KISALTMALAR	XII
TABLolar LİSTESİ	XIII
I.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. AMAÇ	6
1.1.1.Araştırmanın Amacı	6
1.1.2. Alt Amaçlar:	6
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6
1.3. VARSAYIMLAR	7
1.4. SINIRLILIKLAR	8
1.5. TANIMLAR	8
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:	8
Ölüm Kaygısı:	8
II BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR	9
2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ÖZELLİKLERİ	9
2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri	10
2.1.1.1. Temel Duygusal Gereksinimlerin Yoksunluğu	10
2.1.1.2. Erken Dönem Yaşantılar	10
2.1.2. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	11
2.1.2.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme	11
2.1.2.2. Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans	13
2.1.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar	14
2.1.2.4. Alan 4. Diğerleri Yönelimlilik	14

2.1.2.5. Alan 5. Aşırı Tetikte Olma / Bastırılmışlık	16
2.1.3. Uyumsuz Baş etme Biçimleri.....	17
2.1.3.1. Aşırı Telafi	18
2.1.3.2. Şemadan kaçınma.....	18
2.1.3.3. Şema teslimi	18
2.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19
2.2. Ölüm Kaygısı	23
2.2.1. Ölüm Kaygısının Tanımı.....	23
2.2.2. Ölüm Kaygısının Tabiatı.....	24
2.2.3. Ölüm Kaygısını Açıklayan Bazı Teoriler	24
2.2.3.1. Varoluşçu Terapi.....	25
2.2.3.2. Dehşet Yönetimi Kuramı (Terror Management Theory)	29
2.2.3.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram	29
2.2.3.4. Psikanalitik Kuram.....	30
2.2.3.5. Korku ve Kaygının Farkı	31
2.2.4. Ölüm Kaygısının Etkileri	32
2.2.4.1. Uyuma Yönelik Etkiler	32
2.2.4.2. Uyum Bozucu Etkiler.....	33
2.2.5. Ölüm Kaygısına Karşı Savunmalar.....	33
2.2.5.1. Kültürel Savunmalar	34
2.2.5.2. Bireysel Savunmalar	35
2.2.6. Ölüm Kaygısının Ölçülmesi.....	39
2.2.6.1. Bilinçli Ölüm Kaygısı	39
2.2.6.2. Bilinçdışı Ölüm Kaygısı.....	39
2.2.7. Ölüm Kaygısı ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar.....	40
II BÖLÜM.....	45
YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırma Modeli	45
3.2. Çalışma Grubu	45

3.3. Veri Toplama Araçları	45
Kişisel Bilgi Formu	45
Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3):	45
Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği:	46
3.4. Veri Analizi	47
VI BÖLÜM	48
BULGULAR	48
4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki	48
4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ölüm Kaygısını Yordaması	50
4.2.1. Erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordaması	50
4.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ölüm Kaygısının Maruz Kalma Alt Boyutunu Yordaması	52
4.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ölüm Kaygısının Acı Çekme Alt Boyutunu Yordaması	53
V. BÖLÜM	55
TARTIŞMA VE YORUM	55
1. Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili midir?	55
2- Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordaması	57
3- Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutunu yordaması	58
4- Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının acı çekme alt boyutunu yordaması	59
VI. BÖLÜM	61
SONUÇ VE ÖNERİLER	61
ÖNERİLER	63
KAYNAKÇA	64
EKLER	78

KISALTMALAR

Akt: Aktaran

Ark: Arkadaşları

Bkz: Bakınız

Çev: Çeviren

Ss: Sayfa sayısı

Vd: ve diğerleri

Vb: ve benzeri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki

Tablo 1: Ölüm Kaygısının Ölümün Belirsizliği Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Tablo 3: Ölüm Kaygısının Maruz Kalma Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Tablo 4: Ölüm Kaygısının Acı Çekme Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

I.BÖLÜM

GİRİŞ

Psikolojide uzun bir geçmişe ve öneme sahip olan “şema” kavramı bilişsel psikolojide ekstra bir önem arz eder. Piaget psikolojide şema kavramını etkin bir şekilde kullanmış ve erken dönem bilişsel gelişimde şemaların önemine değinmiştir. Şema, bilişsel terapide kişiyi rahatsız eden durumların çözülmesinde oluşan bilgilerin analiz edilmesi ve bu analizlerin zihinde oluşan görselleri şeklinde de olabilmektedir. Bilişsel tasavvurları şemalar oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009).

Bilişsel terapinin öncülerinden olan Beck ilk çalışmalarında şemalardan bahseder (Beck, 1967). Depresif kişilerin bilişsel durumlarını inceleyen Beck (1976); gözlemleri sonucunda bu insanların şemalarının (bilişsel yapılarının) kendi benlikleri ve yaşama bakış açıları ile ilgili negatif düşünce ve tutumdan oluştuğu sonucuna ulaşmıştır.

Kimi zaman baş etme mekanizması olarak kullanılabilen pozitif yapılar olan şemalar; kimi zaman da uyum bozucu düşünce ve edimlerdir (Young ve Lindemann, 1992).

Şemalar yaşamın ilk yıllarında oluşan; belirli düşünce, duygu ve edimlerle ortaya çıkan komplike bilgi mekanizmalarıdır. Hayatın ilk yıllarına ait kişisel tecrübeler, anne baba ve diğer değer verilen insanlarla kurulan ilişki ve özdeşim, hayatın sonraki dönemlerinde aynı tarz tecrübeler ve bilgi edinimleriyle sağlamlaşır ve inançları en temel düzeyde oluşturur. Yaşamın ilk yıllarında güven, güvenli bağlanma, özerklik, reel sınırlar ve kendini ifade etme vb. temel ihtiyaçlar temin edildiğinde sağlıklı şemalar oluşur. Sağlıklı şemalara sahip çocuklar; kendileri, diğerleri ve yeryüzü ile ilgili olumlu izlenimlere sahip olur (Young ve Klosko, 1994; Young, Klosko ve Weishaar, 2003; Arntz ve Van Genderen, 2011).

Anksiyete ve depresyon yaşıyan kişilerin devamlı olarak negatif şemalarını doğrulayacak verilere dikkat ettikleri ve bu negatif şemalara delil bulmaya çalıştıklarına dair araştırma sonuçları vardır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; Leahy, 2003).

Yaşamın ilk yıllarında temel ihtiyaçlardan mahrum kalma ve ilk yıllarda yaşanan negatif tecrübelerle reaksiyon olarak erkem dönem uyum bozucu şemalar ortaya çıkar. Erken dönem uyum bozucu şemalar; duyguları, hatıraları, düşünceleri ve beden duyularını kapsamakla birlikte, bireyin benliğine, ilişkilerine ve dünyaya yönelik hayatın sonuna kadar geçerli, kapsamı oldukça geniş bilişsel örüntülerdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bütün insanlarda var olan bu şemalar; değişime kapalı ve katı olmaları sebebiyle yaşamın ilerleyen evrelerinde uyum bozucu hal alabilmekte, çeşitli psikolojik rahatsızlıkların esasını oluşturabilmekte ve Eksen-I ve Eksen-II bozukluklarının temelinde kendine yer edinebilmektedir (Young, 1990; Young ve Klosko, 2003).

Morris (2002); erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumunda travmatik olaylardan ziyade ebeveynler ve diğer insanlarla olan negatif ilişkilerin etkin olabileceğini ve travmatik olayların bireyi psikolojik rahatsızlıklara karşı savunmasız hale getireceğini savunmaktadır. Kişinin psikolojik rahatsızlıklara olan yatkınlığı kriz durumlarında; uyum bozucu şemaların harekete geçmesi ve böylece yanlış ve işlevsiz algı, biliş ve edimlerin ortaya çıkmasına sebep olmakta ve en nihayetinde bu durum, duygu durum- yeme- kişilik bozuklukları gibi psikopatolojik sonuçlar doğurmaktadır (Morris, 2002).

Herhangi bir zorlantı durumunda açığa çıkan, katı ve son derece genel ifadeler içeren şemalar; kişinin kriz durumunda nasıl reaksiyon vereceğinde etkindir (Clark, Beck ve Alford, 1999; Beck, 1995). Şemalar, bilişsel terapi ekolünde bireylerdeki psikolojik sıkıntıların en mühim nedeni olarak görülmüştür ve ileri zamanlardaki araştırmacılar şemaları “temel inançlar (core beliefs)” olarak nitelendirlemiştir (DeRubies, Tank ve Beck, 2001).

Beck'in bilişsel modelinde, bilişsel analizin ilk tabakasını, aniden ve kendi kendine oluşan kişinin doğru bulduğu sıkıntılı ve kişiyi hoşnutsuz edecek duygularla bağlantılı olan otomatik düşünceler oluşturmaktadır. Otomatik düşünceler gelen verileri yönlendirir, sonrasında ise bu veriler şemaya bağlı olarak yorumlanır. Ara inanç ve çekirdek inançlardan oluşan şemalar; kişinin gelen verileri seçici olarak algılamasına sebebiyet verir. Kişi şeması ile arasında ahenk olan bilgiyi fark eder, analiz eder ve yeniden hatırlar. Kişinin şemasına uygun olan veri işlemlenince (Arntz, 1994), veriye yüklenen anlam şemayla uyumlu olur. Dolayısıyla kişiyi şemaya uygun davranmaya sevk eder (Butler, Brown, Beck ve Grisham, 2002).

Young ve arkadaşları tarafından geliştirilen şema terapi; birçok bilişsel ve davranışçı ekollerini bünyesinde bulunduran eklektik bir yaklaşımdır. Kaygı bozuklukları, duygu durum bozuklukları, yeme bozuklukları, ilişki problemleri gibi bir çok psikolojik sorunların iyileşmesinde fayda sağladığı yapılan birçok çalışmada tespit edilmiştir (Waller, Shah, Ohanian ve Elliot, 2001; Spranger, Waller ve Bryant-Waugh, 2001; Welburn, Coristine, Dagg, Pontefract ve Jordan, 2002; Glaser, Campbell, Calhoun, Bates ve Petrocelli, 2002; Harris ve Curtin, 2002; Ball ve Cecero, 2002; Jovev ve Jackson, 2004; Turner, Rose ve Cooper, 2005; Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Sheffield, Waller, Emanuelli ve Murray, 2006; Young vd., 2009; Thimm, 2010).

Young, klasik bilişsel davranışçı terapinin terapi aşamasında yetersiz kaldığını düşündüğü için başka kaynaklar bulma ihtiyacı içerisine girmiştir. Bilişsel davranışçı ekolde uyulması gereken kurallar ve belirli bir işlem vardır ve bunun dışına çıkılmaz. Danışanların şikâyetlerinin bu ödevler yapıldığı ve kurallara uyulduğu takdirde azalacağı düşünülür. Ancak bu her danışan için mümkün olmamaktadır. Tüm bunlara motive olamayan ve verilen ödevleri yapamayıp yeni şeyler öğrenmeye merakı ve isteği olmayan danışan terapistinden teselli beklemektedir (Young vd., 2009).

Young önemli araştırmalar ve çalışmalar neticesinde şema terapi ekolünü geliştirmiştir. Şema terapinin yenilikçi ve bütünleştirici etkisi; hem teori hem tedavi birleştirilerek pek çok konunun ele alınmasıyla ilgilidir. Şema terapide klasik bilişsel

davranışçı ekol; baş etme stratejileri, danışanla raport kurma, psikolojik sorunları daha erken dönemlerde (çocukluk ve ergenlik) arama gibi faktörlere fazlaca önem verilerek daha kompleks bir yapı haline gelebilir. Danışanın durumuna göre uzun-orta- kısa vadede tatbik edilebilir (Young vd, 2009).

İnsanlığın ilk dönemlerinden itibaren anlaşılmaya çalışılan ölüm kavramı, ilk etapta felsefi olarak yorumlanmış filozofların teorileriyle anlaşılmaya çalışılmış olup; bu durum 1950'lerden sonra değişmeye başlamış ve psikoloji alanındaki araştırmaların da sınırlarına dâhil edilmeye başlanmış ve 1980'leri takiben ölüm kavramı çalışmalarda yoğunluk kazanmıştır (Feifel, 1990; Geçtan, 1989; Onur, 2004).

Psikoloji alanında Freud (1995), ölüm ve ölüm anksiyetesi kavramını ilk araştıran kişilerin başında gelmiş ve ölüm kaygısının temelinde ölümün başlı başına kendisinin yatmadığını erken dönemde yaşanan çatışmaların yattığını dile getirmiştir. Bilinçaltının kendi sonluluğunu kabul edememesi ve ölümsüz olduğuna inanması da Freud'un görüşleri arasındadır.

Logoterapi ekolünü kuran Frankl (1973), hayata anlam katan ve hatayı tamamlayan etmenler olarak ölümü ve acı çekmeyi görmüştür.

Varoluşçu ekolü benimseyen Yalom (2001), tüm insanların her dönemde ölüm kaygısı yaşadıklarını ve bu kaygının asgari düzeyde tutulması için insanların enerjilerinin bir kısmını buraya kanalize ettiklerini savunmuştur.

Ölümü "bireyleşme" olarak ele alan Jung (1981) ise, birey için bütünlük ve kendini gerçekleştirme motivasyonu olarak değerlendirmiştir; yaşamın sonraki evrelerinde bireyin ölüme hazırlık yapmasında din de aracı rol oynamaktadır.

Ölümü inkâr etme davranışı Batı medeniyetlerinde oldukça yaygın karşılaşılan bir durumdur (Kübler-Ross, 1997). Ölümün akla gelmesinin önüne geçmek için yeni yüzyılda ölümler ikamet edilen yerlerden uzaklaşıp yoğun bakım servislerine

devredilmiş ve kabristanlar şehrin dışında uzak yerlere yapılmıştır (Kübler-Ross, 1997).

Birçok psikoloji ekolünde ölüm olgusu işlenmekle birlikte varoluşçu ekol bu kavramın üzerine daha çok yoğunlaşmıştır. Ölüm olgusunun insanın hayatına anlam kattığına inanan varoluş ekolünü benimseyen kuramcılar, ölümü dört temel kaygı arasında görmüşlerdir ve onlara göre birçok psikopatolojik durumun temelinde ölümü yadsımak (inkâr) vardır (Yalom, 2001).

Farklı kültürlerde ölüm ve özellikle de ölüm kaygısı olgularıyla ilgili psikolojik içerikli yapılan çalışmalarda; ölüm kaygısının sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kişilik, bedensel ve ruhsal iyi oluş vb. değişkenlerle açıklandığı bulunmuştur (Schumaker ve ark., 1988; Abdel-Khalek, 2004; Erdoğan, 2008; Yıldız, 1999). Ölüm kaygısı ile dindarlık arasında ters orantı olduğuna dair çalışmalar vardır (Koenig, McCullough ve Larson, 2001).

Ölümün insanın anlayabileceği bir kavramın ötesinde gibi düşünülmesi ve birçok insan gibi araştırma yapan bireylerin de ölümü hatırlatacak tüm etkinliklerden kaçınma davranışı sergilemesi ölüm kavramı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olmasını açıklayabilmektedir (Geçtan 1989).

Ölüm kavramı ile ilgili yurt içi literatür tarandığında ölüm kavramına ilişkin yayınların oldukça az ve birçoğunda uyarılama ölçeklerin kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz; Aslıtürk, 2001; Tanhan ve Arı, 2006; Erdoğan ve Özkan, 2007; Erdoğan, 2008; Tanhan, 2010; Ak, 2009; Kaloğlu Öztürk, 2010; Yıldız, 2011).

1.1. AMAÇ

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısı ile ilişkisinin belirlenmesi ve erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısını yordayıp yordamadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranacaktır.

1.1.2. Alt Amaçlar:

1. Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili midir?
2. Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının acı çekme alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsanda kaygı yaratan ölüm kavramı buna karşılık insanın yaşama bağlanmasını sağlayan, hayatına anlam katan bir forma da dönüşebilmektedir. Ölümün kabul edilmesi ve bu kavramın anlamlandırılmasıyla kişinin hayatında bütünlük sağlanacağı gibi yaşamdan alınan verim de yükselebilir (Kübler-Ross, 1997; Alkan, 1999).

İnsanın ölüm kavramını kabullenmesi, kötü-korkulu bir ruh haline bürünmesinden ziyade hayattaki değerlerini gerçekleştirmeye yönelik itici bir güç olacaktır (Yalom, 2001). Varoluşçu ekol ölüm kaygısını gerçekçi şekilde değerlendirir ve ölüm kaygısının insanın kalan günlerini en etkili biçimde geçirmesine ve hayatına zenginlik katmasına olanak sağlayacağını savunur (Dökmen, 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalar; gelişimimizin erken dönemlerinde başlayıp yaşamımız boyunca devam eden yıkıcı bilişsel ve duygusal kalıplardır (Young vd., 2009).

Yıkılmaz (2016) yaptığı araştırmada; ölüm kaygısının, cinsiyet(kadın) değişkeni ve zedelenmiş benlik, başkalarına yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar şema alanları tarafından anlamlı derecede yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın dışında, ölüm kavramını psikoloji bilimi çerçevesinde inceleyen araştırmalara bakıldığında genellikle ölüm kaygısı ile dindarlık üzerine olduğu gözlemlenmiştir.

Literatür taraması yapılırken erken dönem uyumsuz şemalar ve ölüm kaygısı ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Ölüm kaygısının insanlığın ilk dönemlerinden beri var olduğu, ölümün can sıkıcı bir gerçek olduğu göz önüne alınırsa, ölüm kaygısının erken dönem uyumsuz şemalardan etkilenmesi muhtemeldir. Ortaya çıkan sonuçların araştırmacılara yol göstereceği ve alandaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.3. VARSAYIMLAR

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde aşağıdaki varsayımlardan hareket edilecektir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Bu tez çalışmasında elde edilen sonuçların üniversite öğrencileri için genellenebileceği varsayılmıştır.

1.4. SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın sınırlılıkları şu şekilde ortaya konmuştur.

1. Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılı Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.
2. Araştırmada incelenen ölüm kaygısı Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği'nde belirlenen önermelerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen erken dönem uyumsuz şemalar Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'te belirlenen önermelerle sınırlıdır.

1.5. TANIMLAR

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Bebeklik, çocukluk ya da ergenlik dönemi boyunca gelişerek, kötü anılar, duygular, düşünceler ve bedensel duyular sonucu açığa çıkar. Kişinin diğerleriyle olan ilişkilerinde ve kendisine yönelik, ömür boyu devam eden, çoğunlukla yıkıcı, uyum bozucu, fonksiyonel olmayan duygusal ve bilişsel örüntülerdir (Young vd., 2009).

Ölüm Kaygısı: Geleceğe ilişkin tasarımların gerçekleşmeyeceğine yönelik ya da ölümden sonra olabileceklere ilişkin belirsizlikle beraber açığa çıkan kaygıdır (İnam,1999).

II BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu bölümde problemin değişkenlerini oluşturan kavramların kavramsal ve kuramsal yapısı açıklanmaya çalışılmıştır. İlk etapta “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar” açıklanmış ardından “ölüm kaygısı” konuları kuramsal olarak açıklanmıştır.

2.1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR VE ÖZELLİKLERİ

Erken dönem uyumsuz şemaların geniş tanımını Young vd. (2009) “Genel, yaygın ya da örüntüdür. Anılardan, duygulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşur. Bir kişinin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alır. Çocukluk ya da ergenlik boyunca gelişir. Kişinin yaşamı boyunca karmaşıklaşır. Önemli bir dereceye kadar işlevseldir” şeklinde yapmışlardır. Erken dönem uyumsuz şemalar yaşamın erken dönemlerinde başlayan ve ileri dönemlerde devam eden yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir.

‘Şema’ sözcüğü genel terim olarak yapı, iskelet, taslak anlamındadır. Bilişsel gelişim alanında geniş çapta kullanılmaktadır. Bilişsel gelişim içerisinde şema; bireylerin onu açıklamasına yardım, algıya aracı ve cevaplara bir kılavuz olma, deneyim ya da gerçekliği dayatan örüntüdür (Akt; Soylu, 2009).

Şemalar kişilerin bilişsel verileri algılanmasına, düzenlenmesine, işlemesine ve kullanılmasına yardım eden varsayımsal bilişsel yapılardır (Burger, 2006; Akt; Eşici, 2014).

Bu tanımlara göre kişi şemaya bir tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirir, kişinin davranışları şemanın parçası değildir. Kişinin davranışları şemalar tarafından güdülenir. Erken yaşlarda terk edilme, istismar edilme ve reddedilme gibi toksik yaşantılar sonucunda yetişkinlikte uyum bozan şemalar oluşur (Young vd., 2009). Tüm uyumsuz şemalar çocuklukta yaşanan travma ve kötü yaşantılardan oluşmaz.

Buna rağmen Young vd. (2009) tüm uyumsuz şemaların yıkıcı ve çoğunun çocukluk ya da ergenlik döneminde kişinin yaşadığı zarar verici, tekrarlayan deneyimler sonucu meydana geldiğini belirtmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyi yaşamda tutmak için savaşıır. Şema birey tarafından bilinir. Şema tanıdık olduğu için acı vermesi kişi tarafından doğru hissettiği algısı oluşturur. Şemaların değiştirilmesinin zor olmasının sebebi, kişinin şemalarını tetikleyen olaylara kendini yakın hissetmesidir. Kişiler uyumsuz şemalarını öncelikli gerçeklik olarak değerlendirirler. Kişilerin hayatında şemalar başroldedir ve diğer şemalarla ilişki içindedir. Yani kişinin çocukluğunda yaşadığı zarar vermiş durumlar kasıt olmaksızın yeniden canlanır (Young vd., 2009).

2.1.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Young vd. (2009); çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde aşağıdaki süreçlerin yattığını ileri sürer:

2.1.1.1. Temel Duygusal Gereksinimlerin Yoksunluğu

Young, çocuklukta karşılanması gereken evrensel ihtiyaçların; diğerlerine güvenli bağlanma (güvende hissetme, istikrar, temel bakım ve koşulsuz kabul görme), otonomi (özerklik) , yetkinlik ve kendilik algısı, duyguların ve ihtiyaçların ifadesi, kendiliğinden olma ve oyun olduğunu ileri sürer.

Bu temel ihtiyaçların karşılanmaması uyumsuz şemaların oluşmasına ve bu ihtiyaçların uyumsuz yollarla karşılanmaya çalışılmasına sebebiyet verir. Uyumsuz şemaların altında; aktarılan çevresel etmenler ve çocuğun mizacının etkileşimi yatar.

2.1.1.2. Erken Dönem Yaşantılar

Travmatik çocukluk yaşantıları birçok uyum bozucu şemanın kökenini oluşturmaktadır. Çocuğun ebeveynlerine yönelik temsilleri, tüm dünyaya ilişkin temsillerinin altında yattığından, yaşamın erken dönemlerinde ebeveynlerle yaşanan

etkileşimler çok önemlidir. Aktive olan uyumsuz şemalar, yaşamın ilk dönemlerinde ebeveynlerle yaşanan tablonun benzerini oluşturmaktadır (Çakır, 2007).

Young vd. (2009) göre uyumsuz şemaların oluşma sebepleri dört başlıkta incelenebilir;

Gereksinimlerin handikabı: Çocukların temel ihtiyaçlarına cevap verilmediği ve sevgi ihtiyaçları karşılanmadığında, çocukların yaşadığı hayal kırıklığı uyumsuz şemalara yol açmaktadır.

Travma geçmişi veya kurban olma: Çocuklar kötü sonuçlara, istismara ve doğal afetler gibi travma oluşturacak olaylara maruz kaldıklarında uyumsuz şemalar oluşmaktadır.

Aşırı korunma: Aşırı derecede hoş görülen ve saplantı derecesinde koruyucu ailede bulunan çocukların otonomi duygusu gelişmediği için kendilerini kontrol etmekte zorlanmaktadır. Bu durum uyumsuz şemalara yol açmaktadır.

Seçici içselleştirme veya değer verdiği kişilerle özdeşleşme: Ebeveynlerin duygu, düşünce, davranış ve deneyimleri çocuklar tarafından örnek alınır, benimsenir. Çocuğuna karşı cezalandırıcı ve otoriter davranan bir annenin çocuğunda da kendini cezalandırma ve otorite kurma davranışları söz konusu olabilir (Edwards, 2013).

2.1.2. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Young vd.(2011), erken dönem uyumsuz şemaları beş şema alanı içinde 18 uyumsuz şema olarak gruplandırmıştır.

2.1.2.1. Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma /Reddedilme

Bu alandaki şemalara sahip kişiler, diğerleri ile güvenli, tatmin edici ilişki kuramaz ve istikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma ihtiyacını gideremeyeceklerini düşünürler.

Bu alanla ilgili beş uyumsuz şemalar;

1. Terk edilme /İstikrarsızlık: Bu şemaya sahip bireyler diğerlerinin duygusal olarak istikrarsız ve belirsiz, güvenilmez olduklarını düşünürler. Sadece düzensizlik göstermelerinden; yakında öleceklerinden ya da daha iyi birisinden yana olup kendilerini terk edeceklerinden dolayı önem verdikleri kişilerden duygusal destek, bağlantı, güç ya da aktif korunma sağlamaya devam edemeyeceklerini hissederler. Bakım verenlerin sürekli değişmesi, ebeveynlerin herhangi bir şekilde (ölüm, ayrılık) terk ettiği, öfke nöbetlerinin söz konusu olduğu aile çevreleri bu şemanın habercilerindedir.

2. Güvensizlik / Suistimal Edilme: Bu uyumsuz şemaya sahip kişiler, başkalarının kendilerine kötülük yapacağı, istismar edeceği, küçümseyeceği, aldatacağı, kandıracağı ya da zaaflarından yararlanacaklarını düşünürler. Bu durumun genellikle kasıtlı ve ihmalkârlık sonucu olduğunu düşünürler. Kötümserdirler ve daima aldatılmışlık hissi yaşarlar.

3.Duygusal Yoksunluk: Kişinin olası duygusal destek isteğinin başkaları tarafından karşılanamayacağı yönündeki düşüncedir.

Duygusal Yoksunluk üç başlıkta incelenebilir.

- a- İlgi yoksunluğu: Şefkat, samimiyet ya da dost yokluğu
- b- Empati Yoksunluğu: Anlama, dinleme, kendini açma ya da iletişim yokluğu
- c- Korunma Yoksunluğu: Sosyal güç, yönlendirme ve rehberlik yokluğu

4. Kusurluluk / Utanç: Kişinin kötü, kıymetsiz, kusurlu, değersiz, işe yaramaz ya da diğer kişiler için sevimsiz olduğunu düşünmesidir. Eleştirilmekten kaçınırlar. Reddedilme, suçluluk, kişinin kendinde algıladığı kusurlarla ilgili utanç duygusu hâkimdir. Bu kusurlar; sosyal ilişkilerde beceriksizlik, bastırılmış cinsel dürtüler ya da kişinin yaşadığı öfke patlamaları olabilir.

5. Sosyal İzolasyon /Yabancılaşma: Bütün insanlardan izole olmak ve farklı olma ya da sosyal bir grup ya da topluluğun parçası olamamaktır (Young, Rafaeli ve Weishaar, 2011).

2.1.2.2.Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans

Bu şema alanı; kişinin diğerlerinden ayrışabilme, bağımsız olarak hareket etme ya da başarılı biçimde kendini ortaya koyma konularındaki algılanan becerisinin, kendisi ve çevresiyle ilgili beklentileriyle çatışması sonucu oluşur. Bu şemalar genellikle iç içe geçmiş, çocuğun performansını aile dışında ortaya koymasını engelleyen, çocuğun kendine güvenini zedeleyen aile ortamlarında oluşur. Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanı dört ayrı erken dönem şemayı kapsamaktadır.

1. Bağımlılık / Yetersizlik: Başkalarının yardımı olmadan günlük sorumluluklarını yeteri kadar yerine getiremeyeceği inancıdır. Uç durumlarda kişinin kendine bakamayacağı, problem çözmeyeceği, muhakeme yapamayacağı, sorumluluklarını yerine getiremeyeceği, doğru kararlar veremeyeceği düşüncesi olabilir. Bazı durumlarda bu çaresizlik hissi daha sınırlı olabilir veya sadece belirli durumlarda tetiklenebilir.

2. Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Çok yakın bir zamanda felaket olacağı ve bundan korunmanın mümkün olmadığı inancıdır. Korkular bedensel hastalıklar (felç geçirme gibi), duygusal felaketler (delirme gibi) dışsal ya da doğal felaketlerle ilgili olabilir.

3.Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik: Kişide tam bir bireyleşme sağlayamama, normal sosyal gelişim gösterememeyle birlikte bir ya da daha fazla kişiyle aşırı yakınlık ve bağlanmayı içerir. Başkalarının desteği olmadan mutlu olamama ve dayanamama eşlik eder. Yetersiz bireysel kimlik, boşluk, bir istikameti olmama, boğulma vs. söz konusudur.

4.Başarısızlık: Kişinin başarısız olma, asla başaramayacak olma ya da başarı alanlarında yaşlılarına göre temelde yetersiz olduğuna dair inancıdır. Genelde kişinin ahmak, marifetsiz, meziyetsiz, kabiliyetsiz, bilgisiz, başkalarından daha az başarılı olduğu inancını içerir (Young vd., 2011).

2.1.2.3. Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar

İçsel sınırlarda, başkalarına karşı sorumluluklarında ya da uzun dönemli amaç yönelimlerinde eksiklidir. Başkalarının haklarına saygı, başkalarıyla iş birliği, söz verme ya da mantıklı hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmada güçlükler neden olur. Ailede genellikle, yüzleştirmede yanlışlık, disiplin ve sınır koyma yoksunluğu mevcuttur. Sorumluluk, iş birliği içerisinde olma ve hedef belirleme gibi özelliklerin bulunmadığı bir ortamdır.

1.Haklılık /Büyükmecilik: Kişinin diğerlerinden üstün olduğu, özel hak ve imtiyazlara sahip olduğu, normal sosyal bir etkileşim sağlayacak karşılıklılık ilkesine dayalı kurallar tarafından sınırlandırılmadığı inancıdır. Realiteye, makul sayılana ya da verilen zarara bakmadan her ne istiyorsa sahip olabilmek ya da yapabilmek için diretmeyi, güç veya kontrol elde etmek için abartılı derecede üstünlüğe odaklanmayı (çok başarılı, çok ünlü) içerir. Bazen de başkaları üzerinde güç sahibi olmak için aşırı rekabetçiliği içerir. Empati ve ilgi göstermeden kendi tutkuları doğrultusunda gücünü kullanma, kendi bakış açısını diğerlerini hiçe sayarak kabul ettirme, başkalarının davranışlarını kontrol etme gibi tutum ve davranışları içerir.

2.Yetersiz özdenetim /Yetersiz Öz-disiplin: Kişinin hedeflerine ulaşmak ya da duygu ve isteklerinin aşırı ifadesinin önüne geçmek için gerekli özdenetimi sağlamayı reddetmesidir. Genel olarak kendini kontrol etmede ve diğer kişilere müsamaha göstermede güçlük yaşar. Kişi huzursuzluktan kaçınma üzerinde aşırı hassastır. Bağlılık ve bütünleşme pahasına, çatışmadan, acı çekmekten sorumluluk ve yüzleşmeden kaçınma söz konusudur (Young vd., 2011).

2.1.2.4. Alan 4. Diğerleri Yönelimlilik

İlgi ve onay almak, bağlantı hissini sürdürmek ya da karşılık görmekten kaçınmak için kendi istek ve ihtiyaçlarından vazgeçmek pahasına başkalarının arzu, duygu ve davranışlarına aşırı odaklanmadır. Genelde kişinin dilekleri, duyguları ve kendi doğal gereksinimlerine ilişkin farkındalık eksikliği ve bunları bastırmayı içerir. Kendini ifade etme ve özerklik alanlarında sıkıntıya sebebiyet verir. Çocukların; sevgi, ilgi ve

onay almak için kendilerinin önemli yönlerini bastırmalarının gerekli olduğu; koşullu kabul ve koşullu sevginin söz konusu olduğu ailelerde bu şema gelişir. Bu ailelerde ebeveynlerin duygusal ihtiyaçları ve tutkuları çocuğun özgün gereksinim ve duygularından daha değerlidir.

1.Boyun Eğicilik: Kişinin duygularını baskı altına alması, kontrolün başkalarına aşırı derecede verilmesi –öfke ve karşılık görme ve terk edilmekten kaçınmak için boyun eğmedir.

Boyun eğme iki form olarak karşımıza çıkmaktadır.

- İhtiyaçları yok sayma: Kişinin ihtiyaç, tercih, arzu ve kararlarını bastırması
- Duyguları yok sayma: Duyguları, özellikle öfkeyi baskı altına alma

2.Kendini Feda: Kişinin kendi huzuru pahasına, günlük hayatta gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanmasını içerir. Kendini feda etmede; başkalarının acı çekmesine engel olma, bencillik duygusundan kaynaklanan suçluluktan kurtulma, başkalarına muhtaç olarak algılanan bağlantıyı sürdürme başlıca nedenlerdir. Aktif fedakârlık şeması, başkalarının acısına aşırı duyarlı olmakla doğru orantılıdır. Bazen, diğerinin gereksinimlerinin yeteri kadar karşılanamadığı duygusuna ve bakımı üstlenen kişinin kızgınlığına yol açar.

3.Onay Arayıcılık / Kabul Arayıcılık: Doğru ve gerçek kendilik duygusundan vazgeçme pahasına başkalarından onay almaya, tanınmaya, ilgiye ya da uyum sağlamaya aşırı önem verirler. Bireyin saygı hissi özgün eğilimlerinden çok, öncelikle başkalarının tepkilerine bağlıdır. Bazen; onay, ilgi, takdir alma yoluyla statü, onaylanma, sosyal kabul, para ya da başarıya aşırı vurgulama içerir. Reddedilmeye aşırı hassasiyet vardır. Reddedilmeye karşı alınan yoğun tedbirler hayati önem taşıyan durumlarda yanlış kararlar alınmasına neden olabilir (Young vd., 2011).

2.1.2.5. Alan 5. Aşırı Tetikte Olma / Bastırılmışlık

Çoğu kez mutluluk, kendini ifade, rahatlama, yakın ilişkiler ve sağlık pahasına kendi spontane duygularını, istek ve arzularını bastırmayı içerir. Bastırma içselleştirilmiş katı kurallarla gerçekleştirilir. Ebeveynler; katı, talepkar bazen de cezalandırıcıdır. Görev, sorumluluk ve mükemmeliyet önemlidir. Kurallara aşırı derecede bağlılık, duyguları baskı altına alma, mutluluk, haz ve rahatlama kontrol altına alma karakteristik olgularıdır. Yanlış yapmamaya karşı aşırı dikkat edilir ve bu dikkat süreklilik içerir. Kişi dikkatli ve tetikte değilse her şeyin bozulacağı endişesi yaşar.

1.Kötümserlik / Karamsarlık: Hayatın olumlu ya da iyi tarafları küçümsenip önemsenmezken, olumsuz yönlerine (hastalık, ölüm, kayıplar, aldatılma vb.) ömür boyu odaklanmayı içerir. Genel olarak, mevcut durumda her şey iyi gidiyormuş gibi görünse de sonunda her şeyin kötü gideceğine dair abartılı beklenti mevcuttur. Küçük düşmeye, ekonomik kayıplara, çöküşe yol açabilecek yanlış yapma ya da kötü duruma düşme korkularını içerir. Yakınmalar, karamsarlık ve kronik endişe söz konusudur.

2.Duyguların Bastırılması / Ketlenmesi: Spontane eylemin, duygu ya da iletişimin -genellikle başkaları tarafından reddedilmekten, utanç duygusundan, dürtü kontrolünü kaybetmekten kaçınmak için- aşırı baskılanması.

Baskılamanın en yaygın alanları;

- a- Öfke ve Saldırganlığın baskılanması
- b- Olumlu dürtülerin baskılanması (sevinç, mutluluk, cinsel heyecan, oyun)
- c- Kişinin duyguları, ihtiyaçları vs. aktarmada güçlük
- d- Duyguların görmezlikten gelinip akılcılığa aşırı önem vermedir.

3.Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik: Genellikle eleştiriden kaçınmak için, kişinin faaliyet ve davranışlarını oldukça yüksek standartlar çerçevesinde belirlemesi ve bunu karşılamak zorunda olma inancıdır. Baskı ya da güçlkle sakinleşme, kendisi ve başkalarına yönelik aşırı eleştiricilik söz konusudur. Zevk alma, gevşeme,

sağlık, özsaygı, başarı duygusu ya da sosyal ilişkilerde önemli bozulmaları kapsar. Yüksek standartlar genelde;

- a- Mükemmeliyetçilik; detaylara aşırı dikkat ya da normale göre iyi olan kendi performansını küçümseme.
- b- Akıldışı yüksek ahlaki, kültürel, töresel ve dinsel emirler içeren katı kurallar ve zorunluluklar.
- c- Zaman ve verimlilikle ilgili takıntı ve hep daha fazlasını isteme.

4.Cezalandırıcılık: Bireyin yaptığı hatalar için sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancını içerir. Standartlarını ya da beklentilerini karşılayamayan kişilerin (kendisi dâhil) öfkeli, tahammülsüz, cezalandırıcı ve sabırsız olma eğilimi mevcuttur. Genelde hafifletici sebepleri dikkate alma, insani kusurları kabul etme ve empati kurmada isteksizlik nedeniyle kendi hatalarını ya da başkaları tarafından yapılan hataları bağışlamakta zorlanma söz konusudur (Young vd., 2011).

2.1.3. Uyumsuz Baş etme Biçimleri

Bireyler mevcut uyumsuz şemalarla baş etmede, şiddetli ve baskın duygular yaşamamak için bazı stratejiler kullanırlar. Davranışsal stratejiler öncelikli baş etme biçimleri olmasına rağmen; hastalar uygulamada bilişsel ve duyuşsal baş etme biçimlerini kullanmada daha başarılıdırlar.

Bütün organizmalar herhangi bir tehdite karşı üç temel tepki göstermektedir: mücadele etme, kaçma ve donup kalma. Bu tepkileri erken dönem uyumsuz şemalarda karşılayan üç uyumsuz baş etme biçimi;

- a. Aşırı telafi
- b. Kaçınma
- c. Teslim olma (Young vd., 2009).

2.1.3.1. Aşırı Telafi

Kişi, aşırı telafide; şemanın oluştuğu çocukluk zamanlarından oldukça farklı davranmaya çalışıp, şemalarla savaşır. Çocukken değersizlik hissi yaşıyorsa yetişkin olduğunda kendini mükemmel olarak gösterir veya tam tersi de söz konusu olabilir. Çocukken eğitici olup yetişkin olduğunda zıt ve umursamaz olabilir. Şemayla yüzleştiğinde kontratakta da bulunabilir. Dışardan bakıldığında kendine güvenen ve emin bir görüntü vardır, aslında gizliden gizliye şemanın patlamasından korkar. Esasında aşırı telafi iyileştirici bir etken olarak görünmesine rağmen, devamlı saldırı halinde olma ve olanın tersi davranışlar gösterme iyileştirici etkenleri ortadan kaldırır (Young vd., 2009).

2.1.3.2. Şemadan kaçınma

Hayatını düzenlemeye çalışan hasta baş etme olarak kaçınmayı kullanır. Şema hiç var olmamış gibi farkında olmadan yaşar ve böylece şema hayatında hiçbir zaman aktif rolde olmaz. Kötü bir durumla karşılaşıldığında duygular geri plana atmak için tepki geliştirmiştir ve şemayı düşünmekten kaçınılır. Madde ve alkol bağımlılığı, rastgele ve kontrolsüz seks, aşırı yemek, takıntı derecesinde temizlik yapmak gibi dürtüsel davranışlar söz konusu olabilir. Duyguların ifadesinden ve üzücü ortamlardan kaçınırlar. Kişiler arası ilişkileri normaldir (Young vd., 2009).

2.1.3.3. Şema teslimi

Şemayı kuvvetlendiren ve sürekli olmasını sağlayan bilişsel, duygusal veya tepkisel stratejilerden oluşur (Young ve Lindeman, 1992). Kişi uyumsuz şemayı koşulsuz şartsız kabul eder ve mevcut şema ile uyumlu davranışlar gösterir. Bununla birlikte şemanın sebep olduğu sıkıntılarla doğrudan yüzleşir (Çakır, 2007).

2.1.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılan Araştırmalar

Erken dönem uyumsuz şemalar, kariyer seçimi ve iş stresi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada korelasyon analizleri sonucunda; ruhsal ve fiziksel rahatsızlığı bulunmayan bireylerde, erken dönem uyumsuz şemalar ile depersonalizasyon, duygusal tükenmişlik ve düşük kişisel başarı etmenlerinden oluşan psikolojik yıpranma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ve erken dönem uyumsuz şemalarla iş stresi arasındaki ilişki de anlamlı düzeydedir (Bamber ve McMahon, 2008).

Depresyon ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisinin incelendiği çalışmada; iç içe geçme/gelişmemiş benlik şeması haricindeki diğer şemalardan alınan puanların depresyon tanılı bayan hastalarda kontrol grubundan yüksek olduğu bulunmuştur. Zedelenmiş özerklik/ kendini ortaya koyma ve kopukluk / reddedilmişlik şema alanları depresif belirtilerin şiddeti ile en yüksek ilişki göstermektedir (Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013).

Young vd. (2003) alan yazınında erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı bozuklukları, depresyon gibi eksen I bozuklukları arasındaki ilişkiye odaklanarak bu bozuklukların belirli erken dönem şemalarla ilintili olduğunu bulgulayan araştırmalar mevcuttur (bknz; Harris ve Curtin, 2002; Hedley, Hoffart ve Sexton, 2001; Akt; Tortamış, 2014).

Kuzu Taşçı (2014) yaptığı çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalardan, sosyal izolasyon, onay arayıcılık, büyüklenmecilik, karamsarlık, başarısızlık, kendini feda ve duygusal yoksunluk şemalarının varoluşsal iyi oluş vasıtasıyla depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yeme bozukluğu belirtileri ve şema puanlarının incelendiği genç bayanlarla yapılan araştırmada; yüksek yeme tutumu puanına sahip olan bayanların, düşük yeme tutumu puanın sahip olanlara göre, terk edilme/istikrarsızlık, duygusal yoksunluk, boyun eğcilik ve yetersiz öz denetim şemalarından daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir (Turner, Rose ve Cooper, 2005).

Sapmaz (2014) yeme tutumu ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; erken dönem uyumsuz şemalardan duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standartlar şema boyutları ile duygu düzenlemedeki güçlükler toplam puanının yeme tutumunu anlamlı bir şekilde açıkladığını bulmuştur.

Şizofreni ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin enlemesine kesitsel incelendiği bir çalışmada; depresyon kontrol altındayken, şizofreni tanılı hastaların, kontrol grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında; duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk/utanç, başarısızlık ve boyun eğme şema alanlarında diğerlerinden daha yüksek puanlara sahip oldukları belirtilmiştir (Bortolon, Capdevielle, Boulenger, Gely-Nargeot ve Raffard, 2013).

Çolakoğlu (2012) yaptığı çalışmada; erken dönem uyumsuz şema alanı ve boyutlarına sahip olma arttıkça ve babadan algılanan kuralcı, anneden algılanan aşırı izin verici/sınırsız, koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimlerine maruz kaldıkça olumsuz ilişki tarzları ortaya çıkmakta, yapılan korelasyon analizlerinde ise kendilik algısı düzeyi arttıkça kaçınan ve manipulatif ilişki biçimlerinin kullanımında artış olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Stiles (2004) üniversite çalışma grubunda erken dönem uyumsuz şemalar ile romantik ilişkide yakınlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; kusurluluk, duygusal yoksunluk, terk edilme ve büyüklenmecilik şemaları olan bireylerin ilişkilerinde daha düşük yakınlık düzeyine; yüksek standartlar şeması olan bireylerin ise ilişkilerinde daha yüksek yakınlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Caner (2009) erken dönem şemalar, algılanan ebeveynlik biçimi, eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki bağlantıyı ortaya koyduğu araştırmasında; zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanlarının eşe yönelik değerlendirmelerde kopukluk, bağımlılık, kontrolçülük boyutlarını

açıkladığını ve uyumsuz şemaların algılanan ebeveynlik stilleri ve eşe yönelik değerlendirmeler arasında aracı bir rol üstlendiği sonucuna ulaşmıştır.

Nilüfer (2016) araştırmasında; anne ve baba olmak üzere her iki ebeveynin olumsuz ebeveynlik stillerinin “kopukluk”, “zedelenmiş otonomi ve sınırlar” şema alanlarını, sadece anne ebeveynlik stillerinin ise “diğerleri yönelimlilik” ve “yüksek standartlar” şema alanlarını yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Başka bir araştırmada kişilerde var olan erken dönem uyum bozucu şemaların, aile içindeki gergin ve negatif ortam ve anne-babanın ebeveynlik tutumları ve stillerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Cukor, 2004).

Erken dönem uyumsuz şemalar ve sınav öncesi kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi (özerklik), diğerleri yönelimlilik şemaları ile durumluk kaygı düzeyleri; kopukluk ve reddedilmişlik ve diğerleri yönelimlilik şemaları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde bulunmuştur (Atlı Özbaş, Sayın ve Coşar, 2012).

Erken dönemde maruz kalınan duygusal ihmal ve istismar yaşantılarının yetişkinlikteki depresyon ve kaygı belirtileriyle olan ilişkisi bulunmuştur (Wright, Crawford ve Castillo, 2009; Kural vd., 2005; Johnsen vd.,2002; Akt; Saygılı, 2014).

Kaya (2010) çalışmasında; 20-48 yaş aralığındaki yetişkinlerin çocukluk döneminde yaşadıkları travmatik durumların uyumsuz şemalarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, uyum bozucu şemaların bireylerarası ilişkilerde olumsuz iletişim biçimlerinin sahiplenilmesinde etken olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çeri (2009) vajinismus tanılı kadınlar ve eşleriyle ve vajinismus problemi olmayan grupla karşılaştırdığı çalışmasında; yetersizlik, duyguların bastırılması, bağımlılık, istenilmeme, güvensizlik, suistimal edilme, fedakârlık, iç içe geçme, kendini kontrol etmede problem şemaları arasında anlamlı düzeyde farklılık

olduğunu, vajinismus tanılı eşlerin şema puanlarının diğer gruba göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Bintaş Zörer (2015) çalışmasında saplantılı bağlanmaya sahip kişilerin zedelenmiş özerklik ve yüksek standartlar; çekingen bağlanmaya sahip kişilerin zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarında güvenli bağlanmaya sahip kişilerden daha yüksek puan aldıklarını gözlemlemiş ve saplantılı ve çekingen bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilerle mukayese edildiğinde reddilmeye karşı daha hassas oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Alevsaçanlar (2015) madde bağımlısı bireylerle yaptığı çalışmada; madde bağımlısı bireylerin kontrol grubundaki bireylere oranla; başarısızlık, kusurluluk, karamsarlık, terk edilme, içiçelik-bağımlılık, dayanıksızlık, sosyal izolasyon ve cezalandırılma şema boyutlarında daha yüksek puan aldıkları; daha çok uyum bozucu şemaya ve fonksiyonel olmayan başa çıkma davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Meslek hayatındaki tükenmişlik ve uyumsuz şemaların arasındaki ilişkinin incelendiği ABD'deki bir çalışmada; uyum bozucu şemaların, öğretmenlik mesleğine sahip olanların mesleki tükenmişlik durumlarını önemli derecede ve direkt yordadığı; yüksek standartlar şemasının duygusal tükenmişlikle bağıntılı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Rittenmeyer, 1997).

Esprî anlayışlarıyla erken dönem uyum bozucu şemaların arasındaki ilişkinin incelendiği, ABD'de 305 lisans öğrencisi ile yapılan çalışmada; uyumsuz şemaların tümünün kişinin duygusal olarak daha ruhsal gerilimde hissettiği hadise ve durumlarla baş etmesini kolaylaştıran yapıcı esprî yapma tarzıyla negatif yönlü ve kişiyi güç duruma düşüren esprî tarzıyla da pozitif yönlü ilişki sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Dozois vd., 2009).

Hatırlanan çocukluk dönemi ebeveyn reddi ile algılanan eş reddi arasında anlamlı derecede ilişkili bulunduğu çalışmasında Babuşçu (2014); aynı zamanda ebeveyn

reddinin tüm şema alanları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; algılanan eş reddinin ise kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca kopukluk/reddedilmişlik şema alanının çocuklukta anne ve baba olmak üzere her iki ebeveyninden algılanan red ile evlilikte eşten algılanan red arasında aracı rol oynadığı analizlerde ortaya konmuştur.

Kargın Güner (2014) çalışmasında; şema alanları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği “yakınlıktan kaçınma”, işlevsel olmayan tutumlar alt ölçeği “mükemmeliyetçi tutum”, yüklemeler ve bazı evlilikte başa çıkma stratejileri (kaçınma, çatışma, kendini suçlama) ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü ilişki olduğu; şema alanlarının ilişkilerle ilgili çarpıtmalar, işlevsel olmayan tutumlar, yüklemeler ve evlilikte baş etme yolları ile de pozitif yönlü ilişki içinde olduğu sonucunu bulmuştur.

2.2. Ölüm Kaygısı

2.2.1. Ölüm Kaygısının Tanımı

Ölüm; insanlığın var olduğu zamandan beri insanlar tarafından anlaşılmaya çalışılan bir kavramdır. İlk zamanlar felsefenin sınırlarında değerlendirilmiş ve filozofların düşünceleriyle anlaşılmaya çalışılmış olan ölüm; 1950’lerden sonra psikoloji biliminin de sınırlarına girmiş ve 1980’lerden sonra bu çalışmalar epey çoğalmıştır (Feifel, 1990; Geçtan, 1989; Onur, 2004).

Ölüm ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça azdır. Bunun nedeni olarak ölümün anlaşılabilir karmaşık bir olgu olarak algılanması ve birçok insan gibi araştırmacıların da ölümü hatırlatacak eylemlerden kaçınma davranışı söz konusu olabilir (Baudrillard, 2002; Geçtan 1989). Batı ülkelerinde ölümü inkâr etmek oldukça olağan bir davranıştır (Baudrillard, 2002; Kübler-Ross, 1997). Öyle ki, modern yüzyılda mezarlıklar artık şehirlerin dışına çıkarılmış ve ölümler evlerden yoğun bakım servislerine kaymış insanlar ölümü hatırlatacak her şeyden uzaklaşmayı yeğlemiştir (Kübler-Ross, 1997).

2.2.2. Ölüm Kaygısının Tabiatı

Yalom (2008) ölüm kaygısını bilinç ve bilinçdışı düzeyde değerlendirir ve her bireyin ölüm kaygısını kendi stilinde yaşadığını savunur. Kimileri alenen ve net bir şekilde ölüme yönelik korku ve kaygı hissedip ölümle ilgili her türlü şeyden kaçınma davranışı gösterir; kimileri ise ölüm kaygısına daha gizil bir yaklaşım sergiler. Yalom'a (2008) göre esasında, sebebi bilinmeyen tüm kaygılar ölüm kaygısıdır.

Ölüm kaygısı bilinçli ya da bilinçdışı olarak yaşanabilir (Barrett, 2013; Langs, 2003). Kastenbaum ve Costa (1977) ölüm kaygısının bilinçdışında olduğunu savunurken, bazı araştırmacılar bu konuda soru işaretleri olduğunu düşünür. (Neimeyer, 1998; Fortner, Neimeyer ve Rybarczyk, 2000).

Lehto ve Stein (2009), ölüm kaygısının bilinç düzeyinde açık bir kaygı mı yoksa bilinç dışında örtük bir kaygı mı olduğunun ve bu iki kaygı arasındaki ilişkinin net bir şekilde bilinemeyeceğini savunur.

Teorik olarak ölüm kaygısına yaklaşımların farklı olduğunu söylemek mümkündür. Bilişsel- davranışçı kuram; ölüm kaygısını bilinçte oluşan, fonksiyonel olmayan düşüncelerle ilgili olarak ele alır ve bu düşüncelerin fonksiyonel olanlarla değiştirilmesi gerektiğini savunur (Furer ve Walker, 2008). Psikanalitik kuramda, oedipus karmaşasının bir sonucu olarak karşımıza çıkar (Mijolla-Mellor, 2005). Dehşet yönetim kuramı ile varoluşçuluk ise ölüm kaygısını; yaşama yön ve anlam veren, hayatın parçası, tabii bir olgu olarak ele alır (Tomer, 1994; Yalom, 2001).

2.2.3. Ölüm Kaygısını Açıklayan Bazı Teoriler

Psikoloji kuramlarının birçoğu ölüm olgusuna değinmekle birlikte en çok varoluşçu kuram tarafından odak konusu olmuştur. Ölümü dört temel kaygıdan biri olarak gören varoluşçular, ölümün insan yaşamını anlamlı hale getirdiğini belirtmişlerdir. Varoluşçulara göre birçok patolojinin temelinde ölümü inkâr etmek vardır (Yalom, 2001).

2.2.3.1. Varoluşçu Terapi

Ölüm, yaşam, yaşam amacı gibi konuların psikolojik yönü genel olarak varoluşçu yaklaşımların alanına girmekte ve bu yaklaşım tarafından incelenmektedir. Varoluşçu yaklaşım ekolünde ise ölüm ile ilgili temel çalışma alanı ölüm korkusu (fear of death) ve ölüm kaygısı (death anxiety) çevresinde toplanmaktadır (Nokay, 2011).

Kişinin potansiyelini kullanabilmesi, kendini kabul etmesi, çevresiyle etkili bir iletişim kurabilmesi anlamlarına gelen “otantik olma” varoluşçulukta önemli bir durumdur (Altıntaş ve Gültekin, 2005; Dökmen, 2006). Kişi otantik olmaktan kaçınırsa bu durum kaygının oluşmasına neden olur (Göka, 1999).

Yalom (2001), bireyleri otantik olmaktan kaçınmaya sevk eden; ölüm, özgürlük, anlamsızlık ve yalnızlıktan bahseder. Klasik psikanalizde kaygıyı oluşturan dürtülerken, varoluşçulukta ise bu endişelerin fark edilmesi kaygının oluşmasında etkin rol oynar (Yalom, 2001).

Kierkegaard (2009) ise kaygıyı teolojik bağlamda inceler ve kaygının insanı Tanrıya yaklaştırdığını söyler; Heidegger (2004) ise; insanı bir üst varoluş seviyesine çıkaran olgunun “kaygı” olduğunu söyler. Birçok varoluşçu da kaygıyı olumlu karşılar (Corey, 2000).

Yalom, birçok eylemin temelinde aslında bireyin sonluluğu ile doğrudan bağlantılı olan dört temel endişenin yattığını kabul eder (Göka, 1999). Ölüm kaygısının ilk ve temel kaygı olduğunun altını çizer (Yalom, 2001). Aslında ölümlülüğün farkında olmak ölüm kaygısını kaçınılmaz kılar, kişinin kendi ölümüyle yüzleşmesi ise otantik bir yaşamın olmazsa olmazıdır (Yalom, 2001).

Otto Rank ise insanın anne karnından ayrılmasıyla kaygı kaynağı oluştuğunu söyler. Dış dünya anne rahmine göre çok daha fazla tehdit ve tehlikelerle kaplıdır.

Bundan dolayı, rahimden ayrılmayla birlikte yaşama korkusu oluşur. Yaşama korkusundan kurtulmanın yolu anne rahmine geri dönmekle mümkündür bu da ölüm korkusudur (Geçtan, 1989).

Varoluşçu yaklaşım; varoluşçu felsefenin fikirlerini önemsemiş hatta varoluşçu felsefeyi araştırmalarının odak noktası yapmışlardır. Varoluşçu felsefe; hayat ve ölümün anlamı, bağımsızlık, özgür irade gibi kavramları içerir. Varoluşçu psikoloji ekolü ise temel kaygı ve korkuların insanların içsel çatışmalarından kaynaklandığı kanısındadır. İnsanın ruh dünyasında ölüm kaygısı başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunların kaynağı olarak bu varoluşsal kaygılar gündeme gelmektedir. Varoluşsal psikoterapi; bu çatışmaları gözlemleyerek, tıpkı Freudiyen psikanaliz gibi, kişiliğin derinlerine gizlenmiş savunma mekanizmalarının kaynağını oluşturan temel kaygılara ulaşmaya çalışır.

“İnsanlardaki kaygı ve mutsuzluğun temeli varoluşçulara göre; yaşam amacının bulunamaması ve “yok olma” (ölüm) tehdididir. Esasında varoluşçuluk, spesifik tedavi edici yöntemlerden ziyade düşünce kümeleridir. Ancak, gestalt tedavisi adı altında bir çeşit uygulaması vardır. Gestalt terapi ve psikanaliz sentezi sağlanmaya çalışılır.” (Morgan, 1982).

Başka bir düşünce ise Camus’un yaşamın anlamsızlığı ve saçmalığı görüşüdür. Kişi hayatın ve ölümün anlamını sorgular ve yaşamın anlamsız olduğu gerçeğiyle karşılaşır. Bu durumda yaşadığı içsel soyutlanma, onda her şeyden uzaklaşıp yabancılaşmaya ve buna bağlı olarak kaygı ve psikolojik bozukluklara sebebiyet verir (Nokay, 2011).

“Varoluşçu psikologlar modern yaşamın anlamsız olması ve buna bağlı yabancılaşma üzerinde dururlar. Bunun nedeni yabancılaşmanın; duyarsızlık, korku ve diğer başka psikolojik sorunlara yol açtığına inanmalarından ileri gelir. Varoluşçu psikoloji; şahısları, kendi iç dünyalarında bulabilecekleri ve eylemlerinin sorumluluğunu alarak özgürleşmelerini sağlayacak bir kimliğe yöneltilir.” (Morris, 2002)

Bu noktada özgürlük oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkar. Varoluşçu felsefe ile psikolojideki varoluşçu yaklaşımın özgürlüğe verdikleri anlam, oldukça benzerlik gösterir. Varoluşçu felsefe, insanın özgür olmaya mahkûm olduğunu savunur. Bu özgürlük insana istediğini yapabilme ve istediği kararı hayata geçirebilme hakkı vermekle birlikte; kendi seçim, karar ve yaşamından da sorumlu tutmakta ve kendinden sorumlu olma yükünü de kişiye yüklemektedir. Varoluşçu psikoterapi; bu yöntemi benimser ve bu yöntemin, insanın özgürleşmesini, davranışlarının sorumluluğunu almasını ve yaşamdaki duruşunun güçlenmesini mümkün kılacağını düşünür.

Varoluşçu psikoterapide dinamizm kilit kavramdır. Heidegger'in Dasein tasarımı insan ve dünyanın bütünlüğünden; dünyanın insansız, insanın dünyasız var olmayacağından, daha da karmaşık bir şekilde varoluşun dinamizminden bahseder. Varoluş durağan değil, değişken bir durumdur ve bu değişim sürekli dir.

“Heidegger'in Dasein kavramı daha karmaşıktır. “Olmak” var olmaktır ve bu kavram dinamizm içerir. Varoluş sürecinde insanlar seçim yapar, seçimleri değerlendirir, kabul eder, reddeder ve geliştirir. Kişiler hareket halindedir ve sürekli daha önce olduklarından başka bir şeye dönüşmektedirler. Var olmak farklı olmak ve değişmektir. Kâinattaki her şeyden farklı olarak insanlar kendi varlığının doğasını seçme özgürlüğüne sahiptirler.” (Hergenhahn, 2001; akt; Nokay, 2011).

İnsan; yaşamını, kendini ve çevresini değiştirme gücüne ve özgürlüğüne sahiptir, hatta bu değişim bir zorunluluktur.

Varoluşçu psikoterapinin en önemli temsilcilerinden Irvin Yalom varoluşçu psikoterapinin dinamik bir psikoterapi şekli olduğu kanısındadır. Yalom varoluşçu psikoterapiyi açıklamaya ‘dinamik’ terimiyle başlar, “... terim “güç” kavramını içeren özel teknik bir kullanıma sahiptir. İnsanın anlaşılmasına Freud'un en önemli katkısı, zihinsel işleyişin dinamik modelidir – insanın içinde çatışma halinde olan güçlerin olduğu ve hem adaptif hem de psikopatolojik olan düşünce, duygu ve davranış üçlüsünün bu çatışmalı güçlerin bir sonucu olduğunu gösteren model.

Üstelik bu güçler çeşitli farkındalık düzeylerinde bulunmaktadır; bazıları hakikaten bilinçdışıdır.” (Yalom, 2001).

Yalom psikodinamikleri freudyen, neo-freudyen (kişilerarası) ve varoluşçu psikodinamikler olarak sıralar. Freudyen psikodinamikler doğuştan gelen cinsel çatışmalarla doğru orantılıdır. Libido-benlik çatışması veya içgüdüler-üstbenlik çatışması freudyen psikodinamiklerin temelini oluşturur. Kişinin kontrollü davranması gereken, sosyal normlar ve kültür gibi değerlerle korunan dış dünya bireydeki cinsellik ve saldırganlıkla çatışmaktadır. Neo freudyen psikodinamikler ise daha kültürel ve sosyal bir bakış açısıyla insanın, özellikle de çocuğun örnek alınan yetişkinlerin onayını kazanmaya yöneliktir. Çocuktaki “temel çatışma bu doğal büyüme eğilimleriyle çocuğun güven ve onaylanma gereksinimi arasındadır” (Yalom, 2001).

“Varoluşçu görüş değişik türde bir temel çatışmayı vurgular: ne bastırılmış içgüdüsel çekişmelerle ne de içselleştirilmiş önemli yetişkinlerle olan çatışmayı önemsemektedir. Bunlardan ziyade, bireyin varolmanın getirileriyle yüzleşmesinden doğan çatışma üzerinde durmaktadır. Var olmanın “getirileri”nden kasıt belirli en üst düzey kaygıları, insanoğlunun kâinattaki var oluşunun çok önemli bir parçası olan, yaratılıştan getirilen belirli özellikleri ima etmektedir.” (Yalom, 2001).

Varoluşçu psikodinamiklerin kaygıları varoluşçu felsefenin kaygılarına paraleldir. Ona göre varoluşunu düşünen insan yeterince derine inebilirse (ki burada bir çeşit introspektiften bahsedilebilir) “nihai kaygılara” ulaşır. Nihai kaygılar ise Yalom’a göre dörde ayrılır: ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık. Nihai kaygıların ilki ve en önemlisi ölümdür. Hep var olamayacağının bilincinde olan insan varoluşunu sorgularken kaçınılmaz olan ölüm gerçeğiyle yüzleşir. Diğer nihai kaygı, özgürlük korkusuyla bitişiktir. Varoluşçu bakış açısına göre özgürlük aynı zamanda sorumluluk anlamına gelir (Yalom, 2001). Yalıtım ise bir tür yalnızlıktır. Tek başımıza dünyaya gelir ve tek başımıza ölürüz. Var oluşumuzda yalnız ve yalıtılmışızdır. Son nihai kaygı ise anlamsızlıktır. Anlamsızlık Camus’nün saçma kavramıyla özdeşleşir. Ölmek zorunda isek yaşamın anlamı nedir ve o yaşamı niye yaşarız? Bu sorulara yanıt verilememesi anlamsızlığı destekler.

2.2.3.2. Dehşet Yönetimi Kuramı (Terror Management Theory)

Dehşet yönetim kuramı (TMT), bir kültürel antropolog olan Becker'in (1962, 1973, 1975) görüşlerine dayandırılmıştır. Becker ölümün inkâr edilmesinin ve ölümsüzlük arayışının insan davranışının temel motivasyonu olduğunu söyler (Scimecca, 1979).

Kültürel sistemler, sistemle hemhal olan bireylere sembolik bir ölümsüzlük sunarken; kültüre katılan birey, sistemi reddeden bireylere karşı negatif tepkiler geliştirir, kendini sistemin önemli bir elemanı olarak görür ve bu da onun öz-saygısını yükseltmeye yardımcı olur (Scimecca, 1979).

Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bu kuram; ölümle ilgili kaygıları en temel kaygı kaynağı olarak görür (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986; Greenberg vd., 1990; Rosenblatt, Greenberg, Solomon, Pyszczynski ve Lyon, 1989; Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991; akt: Sarıkaya, 2013). Ölüm düşünceleriyle çabucak başetmek isteyen kişiler ölümü inkâr ederken, diğerleri kültürel bir dünya görüşü oluşturur (Greenberg, Arndt, Simon, Pyszczynski ve Solomon, 2000; akt: Sarıkaya, 2013).

Ölüm korkusu karşısında yaşanan dehşeti hafifletmek için bireyler; öz-saygıyı yükseltmek ve kültüre katılma olan iki temel mekanizma kullanır. (Taubman-Ben-Ari, Findler ve Mikulincer, 2002; akt: Sarıkaya, 2013). Ayrıca, Mikulincer ve Florian (2000) ile Florian vd. (2002)'ne göre kişilerarası yakın ilişkiler ölüm düşüncesine karşı bir tampon görevi görebilir (akt: Sarıkaya, 2013).

2.2.3.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel psikoloji kaygının oluşumunda, bireylerin tehdit edici uyarınlara karşılaşması ve işlevsel olmayan düşüncelerin etkili olduğunu savunur (Leahy, 2010).

Ölümle ilgili uyarılarla karşılaşan bireyin fonksiyonel olmayan düşüncelerinin sonucunda ölüm kaygısı oluşur (Furer ve Walker, 2008).

Yapılan araştırmalarda, bilişsel davranışçı kuram çerçevesinde, ölüm kaygısı sağlık kaygısıyla yakın ilişkili bulunmuştur ve sağlık kaygısının temel nedeninin ölüm kaygısı olduğu düşüncesi egemen olmuştur (Furer ve Walker, 2008).

Bilişsel-Davranışçı kuramda ölüm kaygısının tedavisi için fonksiyonel olmayan düşüncelerin fonksiyonel olanlarda değiştirilmesi amaçlanır (Furer ve Walker, 2008; Leahy, 2010).

2.2.3.4. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud ölümle ilgili genel bir görüş ortaya atmamış ve ölüm kaygısı psikanalitik kuramda ihmal edilmiş, üzerinde çok fazla durulmamış bir konudur. Psikanalitik kuramda daha çok ölüm içgüdüleri içerisinde ölüm kavramı ele alınır (Langs, 2002: akt; Sarıkaya, 2013).

Freud tüm organik canlıların inorganik yapılardan oluştuğunu ve yine inorganik yapıya dönme çabasında olduğundan bahseder (Dellion, 2005: akt; Sarıkaya, 2013).

Bireylerin hayatlarına yön veren iki temel içgüdüden biri olan ölüm içgüdüleri, ölümü amaçlarken; bunun karşısında yer alan yaşam içgüdüleri ise bireylerin açlık, cinsellik gibi ihtiyaçlarını karşılayarak hayatta kalmalarına olanak sağlar (Geçtan, 1989).

Freud bilinçdışı bireylerin bilinçdışlarının ölümsüz olması dolayısıyla kendi ölümlerine ilişkin bir kaygı olmasının mümkün olmadığına inanmaktadır. Dolayısıyla, bilinçdışı kişinin kendi ölüm korkusundan kaynaklanan bir kaygı yoktur. Ölümle ilgili kaygılar insanların odak noktasıdır ve bu kaygılar ölümün kendisiyle ilgili değil, iğdiş edilme korkusuyla ilgilidir (Mijolla-Mellor, 2005).

Jung'a (1997) göre ölüm korkusu yaşam korkusundan kaynaklanır. Çünkü ölüme yaklaşmak yaşamın sonucudur (Jung, 1997).

2.2.3.5. Korku ve Kaygının Farkı

Korku ve kaygı yakın anlamlı kavramlar gibi görünseler de psikoloji literatüründe farklı anlamları vardır. Ölüm korkusu ile ölüm kaygısı arasında da oldukça büyük bir fark vardır. Kaygı kavramı anksiyete veya bunaltı olarak da bilinmektedir.

Kaygı kavramının korku kavramına göre daha derin bir psikolojik içeriği vardır. Kaygı bozuklukları yaygın nevrotik bozukluklardandır. Hastane tedavisi gerektirmemekle birlikte farklı yoğunluklarda seyredebilir.

“Korku” terimi, korku nedeninin bilindiği haller için kullanılır; korkulan nesne kişi tarafından bilinir. Kaygı ise nedenini bilmeksizin belli belirsiz bir korkudur” (Morgan, 1998).

“Korku tehlikeli durumlardan bizi kurtarmak için hareket etmemiz konusunda uyarıcı ve koruyucu, bir alarm sistemi gibidir. Sistem, tehlikeli bir durumun farkına varmak, çok hızlı hareket etmek ve otomatik bir şekilde gergin ve dikkatli bir duruma geçmek şeklinde işler.” (Hennenhofer ve Heil, 2003).

“İnsan varoluşunun temelinde bunaltı vardır. Var olmanın zıttı olan yok oluş gerçeğinin algılanmasıdır. Bunaltı, kişinin varoluşunun ortadan kalkacağı ve yok olacağı, kendisini ve dünyasını tamamen yitirebileceğini, “hiç” olabileceğini gerçeğini algılamasıdır. Korku, bireyin varlığının dış yüzeyine yönelen bir tehlikeye karşı tepkiyken, bunaltı bireyin direkt olarak varoluşuna, özüne karşı bir tehdit algısıdır” (Öztürk, 2002).

Fromm, normal korku ve insana sürekli tedirginlik veren ölüm kaygısı şeklinde ölüm korkusunu iki alt başlıkta inceler. “Fromm, ölüm kaygısını iki şekilde ele alır. Birincisi, bireyin kendi ölümü karşısında yaşadığı, ölmek zorunda olduğuna ilişkin doğal korku; ikincisi ise, bireyi sürekli tedirgin eden ölüm kaygısıdır” (Tanhan ve Arı, 2006). Bu tanımdan hareketle ölüm korkusu her insanda az ya da çok var olan doğal ve olası bir korkudur.

2.2.4. Ölüm Kaygısının Etkileri

Ölüm kaygısının etkileri uyuma yönelik etkiler ve uyumu bozucu etkiler olmak üzere iki başlıkta incelenebilir.

2.2.4.1. Uyuma Yönelik Etkiler

Evrensel ve doğal bir durum olmasıyla birlikte ölüm; huzursuz edici ve kaygılandırıcı bir tecrübedir (Kübler-Ross, 1997). Bununla birlikte varoluşçular ölümü; hayata anlam katan, yaşamın temel unsurlarından kabul eder ve kişinin ölümün farkına varmasıyla var olmaya başladığını ileri sürer (Yalom, 2001).

Ölüm farkındalığı ile ölüm kaygısının arttığı, bununla birlikte kişisel savunmalarla birlikte kültürel inançların da kuvvetlendiği yapılan araştırmalarla desteklenmiştir (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004).

Langs (1997) hayatı tehdit eden unsurlara karşı ölüm kaygısını bir kalkan olarak görürken; Heidegger (2004) insanın daha üst varoluş seviyesine ulaşmasında “ölüm” gerçeği olduğunu savunur.

Dehşet yönetimi kuramı, bireylerin ölüm kaygısı ile baş etmek için “özsayıyı güçlendirmek” ve “kültüre katılmak” şeklinde iki temel savunma mekanizmasını ortaya koyar. Bireyler kültürü oluşturur ve ona katılır, bu şekilde hayatın anlam ve devamı sağlanmaya çalışılır (Singh vd., 2005).

Bozo, Tunca ve Şimşek, (2009), yaptıkları araştırmada; ölüm kaygısı yüksek bireylerin, sağlıklı ve nitelikli yaşam standartları oluşturma konusunda ölüm kaygı seviyeleri düşük bireylere göre daha iyi olduğunu belirlemişlerdir.

Yapılan araştırmalarda; ölüm farkındalığının romantik ilişkilerde sorumluluğu güçlendirdiğine, romantik ilişkinin varlığının ise ölüm kaygısının önünde set olduğu ortaya konulmuştur (Mikulincer, Florian ve Hirschberger, 2003; Florian, Mikulincer ve Hirschberger, 2002).

Özellikle batı toplumlarında, bireylerin bir işe kanalize olması ve bir şeye sahip olma arzuları, ölüm kaygısı ile başa çıkılmasında aracı rol oynayan bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Kasser ve Sheldon, 2000; Urien ve Kilbourne, 2008). Tüketici ve bir şeye sahip olma arzusu kişilere bir “anlam” sağlayabilmektedir (Rindfleisch ve Burroughs, 2004).

2.2.4.2. Uyum Bozucu Etkiler

Birçok varoluşçu bilim insanına göre birçok patolojinin kaynağı ölüm kaygısıdır (Yalom, 2001).

Ölüm kaygısının devasa boyutta olması, kişinin davranışını olumsuz olarak etkilerken (Köknel, 1985); sıfır seviyesindeki ölüm kaygısı da hayatın anlamını alıp götürmekte ve otantik yaşamdan uzaklaştırmaktadır (Yalom, 2001).

Ölüm kaygısı; yaşlılara yönelik olumsuz tutumlar ve yaşlanma kaygısı (Depaola, Neimeyer, Lupfer ve Fiedler, 1992); yeme bozuklukları ve kendine zarar verme (Farber, Jackson, Tabin ve Bachar, 2007; Jackson, Davidson, Russell ve Vandereycken, 1990); panik atak nöbetleri Yalom (2008) gibi psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir.

Ölüm kaygısının mevcut ruhsal problemlerin sonucu artması veya psikiyatrik problemlerin habercisi olduğunu düşünmek için daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır (Lehto ve Stein, 2009).

2.2.5. Ölüm Kaygısına Karşı Savunmalar

İnsanlığın ilk zamanlarından itibaren sözlü ve sözsüz edebiyata konu olan, onunla edilen mücadelelerin anlatıldığı “ölüm” insanların en büyük çaresizliği olmuştur. İnsanların ölümsüzlük isteği, sonsuz hülya ve kaçınılmaz son bilindiği halde hayatta kalma savaşıdır (Ayan, 1999).

Kişi kendi ölümünü düşündüğünde, dünyanın kendi olmadan döneceği gerçeğini idrak etmekte ve kabullenmekte güçlük çekmektedir. Hatta kendi olmadan hiçbir şeyin devam edemeyeceğini düşünür. Her ölüm düşüncesi geldiğinde kişi aynı düşünceyle yüzleşir. Kişinin kendi ölümünü açıklanamaz bulduğu durumlarda ölüm kaygısı bastırılır. Ölüm kaygısı; kaygı duyulan şeyi bulmaya çalışmak veya esasen korkulan şeyin ölüm olmadığını ispat mücadelesi anında yaşanan şeydir (Levi, 1998).

2.2.5.1. Kültürel Savunmalar

Hayatın anlamı dini veya kültürel geleneklerle iç içedir. İnsan; kültürel gerçekliğin sunduğu hayata anlam katan verilere bağlanma ihtiyacı hisseder. Hayatın anlamı kültürel verilerle o denli özdeşleşmiştir ki, yaşama değer katan olgular insanoğlu tarafından sorgulamaksızın kabul edilmektedir (Eucken, 2000).

Ölüm, toplumlarda ayinsel törenlerle kültürel bir olgu haline gelir. Ölümle ilgili olan; defnetme, mezar, dua, ruhlarla ilgili birtakım inançlar ölümden kaçınmak veya ölümün uzakta oluşu adına kişilere güven vermek için verilen uğraşlardır (Kılıçbay, 1999). Esasında mezar, cenaze ayinleri, tabutlar vb. ölüm olgusu için değil, geride kalanlar içindir (Bernasconi, 2004). Ölüm hayatın yeşillenmesi için bir fırsattır (Illich, 2004). İnsanın yaradılış ve ruhundan beslense bile ölüm kaygısının toplumdaki karşılığı oldukça çeşitlidir ve bu çeşitlilikte ölüm kaygısı ve korkusu kültürel kodlar analiz edilerek anlaşılabilir (Öğün, 1999).

Kişi başkalarının ölümünü izler ancak kendi ölümünü zihninde canlandıramaz. Sigmund Freud, kişinin kendi ölümünü hayal etmesinin imkânsız olduğunu çünkü hayal edilmeye çalışıldığında bile kişinin izleyici konumda olma durumunda algılanmasından bahseder. Kişi diğer ölümleri gözlemleyerek ölümlü olduğunu idrak eder ve ölümlülüğü konusunda net bir fikre sahip olur. Kişi ölümün kaçınılmazlığının farkındadır, dikkatin başka yerlere kanalize edilmesiyle ölüm olgusunu düşünmemek olasıdır (Bauman, 2000).

Schopenhauer'un (2005) "hayat ölümden alınmış kısa vadeli bir borçtur" sözü insanın hayatı anlamlı hale getirme arzusuna yöneliktir. Zorunlu insani ihtiyaçların,

yemek yemek- seks gibi, haricinde kalan edimlerimiz, hayatın anlamını ve kültür binasını inşa etmede ilk basamaktır. Ölümün farkına varmak üretkenlik için ilk şart olmaya başlar.

Bireyler ölümlüdür ancak oluşturulan kültür geride kalarak ölümsüzlüğün anahtarını oluşturur. Ölümlü olmanın farkında olmak; geçmişe sahip çıkmayı ve geleceği inşa etmeyi gerektirir. Helen kültürü başta olmak üzere birçok kültürde kahramanlık, toplum menfaatine bir şeyler yapmak, eser bırakmak, ölümlü olan bedene rağmen ölümsüzdür ve o eserler yaşayacaktır. Bu şekilde toplumda ölümsüzlük sağlanmaya çalışılmaktadır (Bauman, 2000).

2.2.5.2. Bireysel Savunmalar

Ölüm kaygısı bütün bireylerde ortaktır. Bastırma, kişisel güce inanma, yer değiştirme gibi uyum sağlamaya yönelik baş etme stratejileri vardır. Bu stratejiler; ölümün sıkıntısını asgariye indiren, sosyal olarak kabul gören dini inançlar gibi inkâr odaklı yöntemler veya sembolik ölümsüzlüğü amaçlayan çeşitli yollarla ölümü alt etmek için bireysel çabalardır (Koestenbaum, 1998).

Ölüm kaygısından kaçınmak ve benliğini korumak için birey erken dönemlerden itibaren ego savunmalarını devreye sokar. Ancak ölüm kaygısı farkındalığının ciddi anlamda inkâr ve baskıya maruz kalması kişide nevrozlara sebebiyet verir. Bu durum kişinin kendi potansiyelini reel bir biçimde değerlendirmesi ve kullanmasını imkânsız hale getirir. Ölüm kaygısına karşı kullanılan savunma mekanizmalarının çok fazla olması ciddi anlamda patolojik sıkıntılara yol açmaktadır (Lennon, 1997).

Kişide ölüm kaygısının aktifliği, kişinin kendini korumaya yönelik savunmacı yaşam biçimlerini benimsemesi sonucunu doğurur. Hastalık, kişinin reddedilmesi gibi ölümü hatırlatıcı ya da negatif durumlar bastırılan ölüm kaygısının hızlanması ve yayılması ile sonuçlanır (Firestone, 1993).

Bilinç düzeyinde inkâr edilemez bir gerçektir ki; varoluşun temel çerçevesinde herkes birbiriyle benzeşir. Aslında kişinin içsel derinliklerinde ölümlü olmanın başkalarına has bir durum olduğu, kişinin kendisiyle alakalı olmadığına dair oldukça kuvvetli bir inanç geliştirilir. Sartre; “ölüm her zaman beklenilmeden ve akla getirilmeden yakalar” ifadesiyle bu durumu güzel bir şekilde açıklamaktadır (Schaerez, 1972).

Yalom, ölüm kaygısına karşı oluşturulan bireysel savunmaları; kişinin biricik olduğuna ve kişisel dokunulmazlığına ve nihai kurtarıcının varlığına yönelik inanç olarak iki kategoride değerlendirir (Yalom, 2001).

2.2.5.2.1. Biricik- Özel Olma

Kişinin kendi yok olması söz konusu olmadan herhangi bir tehlike ile karşılaşması kişinin cesaret duygusunu güçlendirir. İnsanın güç sahibi olması ölüm kaygısını azaltır ve kişide özel olduğuna dair bir inanç geliştirir. Bu inancın abartılması; zoraki kahramanlık, narsisizm, işkoliklik, saldırgan ve kontrol odaklılık gibi bazı patolojik reaksiyonlara sebebiyet verir (Yalom, 2001).

Biricik olduğu inancı, ilginç bir şekilde uyuma yöneliktir ve tabiat kanunlarından etkilenmemeyi yani “bana bir şey olmaz” düşüncesini içerir (Yalom, 2001).

Zoraki Kahramanlık

Varoluşta kişinin yapabildiğinin en iyisini yapması kahramanlıktır. Bu savunma mekanizması abartıldığında yani kendine aşırı güven ve korkusuzluk söz konusu olduğunda çok fazla yaygınlaşır. Bu kahramanca tavır kişinin üzerine siner ve birey mecburen kahramanlık yapma durumuna maruz kalmaktadır (Yalom, 2006).

Narsisizm

Ölüm kaygısı ile ayrıcalıklı olduğuna yönelik güçlü bir inançla başa çıkan insan, kişilerarası ilişkilerde büyük zorluklarla mücadele etmek durumunda

kalabilmektedir. Bireyde narsist bir kişiliğin oluşmaya başlaması; diğer kişilerin hakları ve biricik oluşlarının kabul edilmesi özel olmaya yönelik inanca eşlik etmesi durumunda gerçekleşir (Yalom, 2001). Oluşan narsist kişiliğin egoya yardımcı olması kısmi olmakla birlikte altında borderline kişilik örgütlenmesi yatabilir (Masterson, 2006).

Ortaya çıkan narsizm ile şekillenen birey, duygu noktasında yüzeysel, yakın ilişkilerden kaçan, gerçek olmayan bir öz, iç görüden uzak, cinselliğin karmaşasına düşkün bir kişilik oluşturur. Böyle kişiler ihtiyarlık durumunda ölüm korkusuyla yüzleşirler ve gelecek noktasındaki ilgileri yok olur (Lasch, 1991). Boşluk hissi ile anlamsızlık duygusu bu savunmacı davranışın altında yatmaktadır (Masterson, 2006).

İşkoliklik

Mecburen kahramanlık, klinik olarak yaygın olmayan özel olma savunmalarını içerir. Bu savunma çok zorlanarak kopacak noktaya gelir ve kişi kaygılarından korunamaz ya da bu savunma bozularak bir kaçış dürtüsüne dönüşür. İşkoliklik buna çok güzel bir örnektir; yaptığı işle yok olan kişi. İşkolik; ileri gidip ilerleme kaydettiğine, zirveye tırmandığı noktasında bir inanç oluşturur; zamanın vermiş olduğu mesaj işkolik için anlam ifade etmez, küçülen gelecek karşısında geçmişin büyümekte olması gerçeğine kulaklarını tıkamıştır. Zamanla işkoluğun özel olduğuna yönelik geliştirdiği düşünce tehdit edilir. İşkolik tehdit edilen yapıyı yenilemeye çalışır ve netice itibariyle işkoliklik devamlı bir şekilde büyüyen bir kısır döngü haline gelir. Bu sebepler göz önüne alındığında işkoliklik zorlayıcı ve işlevsizdir. İşkolik için zaman boşa geçiyorsa kaygı sebebidir ve başarı yanılması sağlayan faaliyetler yapılmalıdır. Yaşamak eşittir çalışmaktır ve aynı zamanda birden fazla iş yapılmalıdır. Bu şekilde yaşanan ve ilerlemeyen zaman, yaşam için kalan zamandır. Neticede işkoliklik, yaşamayı garantileyen bir yanılma halini almaktadır (Yalom, 2001).

Saldırganlık

Saldırganlık davranışını açıklama konusunda birçok kuram vardır. Saldırganlık; içgüdüsel olduğuna yönelik yaklaşımlarla, öğrenmeyle, nörofizyolojik süreçlerle ve varoluşsal engellenmelerle açıklanmaya çalışılmaktadır.

Ölüm kaygısıyla baş etmede “biricik olmak” güç istemi ile birlikte seyreder çünkü kişinin korkusu ve sınırlılıkları, kişinin kendisinin ve etki alanının genişletilmesi yolu ile çözüme ulaşabilmektedir. Mesela; doktor asker gibi ölümle ilişki içinde olan meslek mensuplarının kısmi olarak ölüm kaygısını kontrol etme konusunda güdülenmeleri söz konusu olabilmektedir. Kısacası güce sahip olma, bilinçli ölüm kaygısının azaltılmasına yardımcıdır ama meslek tercihini yönlendiren varoluşa yönelik kaygılar kısmi olarak içten içe aktivasyon halindedir. Netice itibariyle, kaygı dayanılmaz boyutlara ulaştığında saldırganlık yüceltilir (Fromm, 1993).

Yalom’un (2001) tanımladığı bireysel savunmalar aşırı uçlarda olduğu için patolojik kökenlidir. Bu aşırı uçların amacı ölüm kaygısını bastırmaktır fakat ölüm kaygısıyla baş etmede otantik olma zorunluluğu vardır. Otantik bireyin, yaşamın anlamı sorunu bireysel özgürlüğü ve öznelliği vasıtasıyla çözmesi gerekmektedir. Bu sorun, aynı zamanda ölümü anlamayı kapsar ve bu sorunu sadece kişinin kendisi çözümleyebilir (Koestenbaum, 1998).

2.2.5.2.2. Nihai Kurtarıcı

Nihai kurtarıcıya olan inancın kökenleri; ebeveynlerin, bebeğin ihtiyaçlarına odaklandıkları sonsuz gibi görünen yaşamın ilk yılları ile ilişkilendirilir. İnsanın en ilkel dönemlerinden itibaren kişisel bir tanrı inancı kesindir. Bazı durumlarda kişiler kurtarıcı olarak doğüstü güçlerden ziyade, etraflarında somut olarak var olan yüksek mevkilerdeki birilerini ya da bir lideri tercih ederler. Bilinçaltı süreçlerde gerçekleşen bu yolla ölüm kaygısı yenilmeye çalışılır (Yalom, 2001).

2.2.6. Ölüm Kaygısının Ölçülmesi

Ölüm kaygısını; bilinçli veya açık olarak ölüm kaygısını ölçmeye çalışan ve bilinç dışı veya örtük ölüm kaygısını ölçmeye çalışan teknikler vardır. Ölüm kaygısının örtük mü açık mı olduğu ya da ne kadarı örtük olduğu üzerine kesin ifadeler mevcut değildir.

2.2.6.1. Bilinçli Ölüm Kaygısı

Bilinçli ölüm kaygısı kendini anlatma (self-report) ölçekleriyle ölçülür ve bu ölçekler literatürde yaygın şekilde kullanılır. Bunlardan bazıları; Boyar Ölüm Korkusu Ölçeği (Boyar, 1964), Templer Ölüm Kaygısı Ölçeği (Templer, 1970), Templer Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması (Şenol, 1989), Revize Edilmiş Ölüm Kaygısı Ölçeği- Templer ve Boyar'ın ölçeklerini birleştirerek ve kendisi de bir madde ekleyerek oluşturmuştur (Nehrke, 1973), Türkçe literatürde çoğunlukla Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği olarak bilinir ve Türkçe'ye ilk olarak Karaca ve Yıldız (2001) tarafından uyarlanmıştır-, Corriveau-Kelly Ölüm Kaygısı Ölçeği (Kelly ve Corriveau, 1985), Ölüm Kaygısı Envanteri (Tomas-Sabado ve Gomez-Benito, 2005), Genişletilmiş Ölüm Kaygısı Ölçeği (Templer vd., 2006), Arap Ölüm Kaygısı Ölçeği (Abdel-Khalek, 2004), Çok Boyutlu Ölüm Kaygısı Ölçeği (Nelson ve Nelson, 1975), Üç Faktör Ölüm Kaygısı Ölçeği (Nelson, 1978), Collet-Lester Ölüm Korkusu Ölçeği (Collet & Lester, 1969), Tehdit İndeksi (Krieger, Epting ve Leitner, 1974), Ölüm Metaforları Ölçeği (Şimşek, 2005), Kişisel Ölüm Korkusu Ölçeği (Florian ve Kravetz, 1983) Türkçe'ye uyarlanması Aslıtürk (2001)'dir.

2.2.6.2. Bilinçdışı Ölüm Kaygısı

Bilinç dışı ölüm kaygısını ölçmek için; tematik algı testi (Richardson vd., 1983), örtük çağrışım testi (Bassett ve Dabbs, 2003), rüya analizi (Handal ve Rychlak, 1971) ve galvanik deri refleksi teknikleri (Schultz, 1977; Alexander ve Alderstein, 1958) kullanılır. Araştırmacılar ölüm kaygısının çoğunlukla bastırıldığını ve bilinçdışı düzeyde olduğunu ileri sürerler (Lehto ve Stein, 2009; Yalom, 2001).

2.2.7. Ölüm Kaygısı ile İlgili Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Araştırmalar

Ego dayanıklılığı, ölüm kaygısı ve kendilik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği 79 kişinin katıldığı araştırmada; ölüm kaygısı ile egonun gücü ve kendilik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Egonun gücü ölçeğinde erkek denekler bayan deneklere kıyasla daha yüksek puan almışlardır (Davis, Bremer, Anderson ve Tramill, 1983).

18–87 yaş kategorileri arasında değişen ve çeşitli kesimlerden oluşan 874 kişi üzerinde yapılan araştırmada; araştırmacılar katılımcılar genç yetişkinler (18-23, n=336), yetişkinler (24-29, n=159), orta yaş öncesi (30-37, n=146), orta yaş (38-44, n=82), orta yaş üstü (45-59) ve yaşlılar (60-87, n=66) olmak üzere gruplara ayrılmış ve ölüm kaygısının cinsiyet değişkeniyle anlamlı bir ilişkisi olduğu, orta yaş ve orta yaş sonrası kişiler gençlere oranla daha az ölüm kaygısına sahip oldukları, yaşlı grubun gençlerle kıyaslandığında epeyce düşük ölüm kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. 60 yaş üstü gruptaki insanların ölüm kaygısını az yaşadıkları halde, başkalarının ölümü konusunda daha çok kaygı yaşadıkları, yine aynı grubun orta yaş grubu haricinde diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha az ölüm kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Keller, Sherry ve Piotrowski, 1984).

İyi olma hissi ve değişime açıklık ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda; değişime açıklık ve ölüm kaygısı arasında ilişki olmadığı ve iyi olma hissi ile ölüm kaygısı arasında ise negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Moore, 1983).

Huzur evlerinde yaşayan 120 yaşlı üzerinde ölüme yönelik kaygı ve korkuları etkileyen faktörler araştırılmıştır. Yaşlıların ölüm kaygı ve korkularının orta düzeyde seyrettiği fakat 60–64 yaşlarındaki bireylerin daha yüksek ölüm kaygısı yaşadığı 70 ve yukarı yaşlardaki bireylerin ise daha düşük ölüm kaygısı yaşadıkları Templer'in “Ölüm Kaygısı Ölçeği” kullanılarak tespit edilmiştir. Ayrıca önemli bir sağlık

probleminin varlığı, ortalama aylık gelir ve cinsiyet faktörlerinin ölüm kaygı puanını etkilediği; öğrenim durumu, akran ve yakınların yaptığı ziyaretlerin ise ölüm kaygısı ve korkusunu yordamadığı bulunmuştur (Şenol, 1989).

Aborjin ve Japon kültürlerinin ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada; Japon deneklerin ölüm kaygısı ölçeğinden Aborjin deneklerle kıyaslandığında anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları ($t = 2.97, p < 0.001$), Aborjin kadınların aldıkları puanların erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu ($t = 3.89, P < 0.001$), Japon kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Schumaker, Warren ve Groth-Marnat, 1991).

24–60 yaş arası yükseköğrenim mezunu değişik meslek gruplarından oluşan kişiler üzerinde gerçekleştirilen ölümle ilgili tutumların dini davranışlarla olan ilişkisinin incelendiği çalışmada; yaş faktörünün ölüm kaygısını etkilemediği ancak ölüme ilişkin tutumlar ile dini inanç arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada dine düşkün kişilerin ölüm kavramıyla daha çok ilgilendikleri ve ölüme karşı olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur (Hökenekli, 1991).

Olumsuz yaşam şartları, problemlerle baş etme biçimleri ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (40–56 yaşları arasında erkek denekler, $n=97$); ölüme yönelik korkular ile olumsuz yaşam olayları ve duygusal odaklı baş etme biçimleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Mikulincer ve Florian, 1995).

Öğrencilerin ölüm kaygıları ile sağlığa ilişkin düşünceleri ve davranışları ve araştırma süresi zarfında sağlık kontrolüne gitme durumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; ölüm kaygısı yüksek olan öğrencilerin sağlığına daha az dikkat ettikleri; yüksek kaygılı erkek deneklerin, yüksek kaygılı kadın deneklere göre sağlıklarını daha çok ihmal ettikleri ve araştırma sürecinde daha az sağlık kontrolünden geçtikleri tespit edilmiştir (Knight ve Elfenbein, 1996).

Bağlanma biçimleri ve bireysel ölüm korkusunun araştırdığı çalışmada; bağlanma biçimlerinin bireysel ölüm korkusunu değişik düzeylerde ilgili olduğu; güvenli bağlanma ile ilişki kuran kişilerin, güvensiz bağlanan kişilerle kıyaslandığında daha az ölüm korkusuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Florian ve Milkulincer, 1997).

Çocukluk ya da ergenlik döneminde bir yakını kaybetmiş ve yakın zamanda bir yakını kaybetmiş iki grup üzerinde yapılan çalışmada; yakın dönemde yakını kaybetmiş kişilerin kaygı düzeylerinin geçmişte kayba uğramamış ve daha geç zamanlarda kayba uğramış kişilerden anlamlı derecede yüksek çıktığı; hayatın ilk yıllarında ve yakın dönemde kayba uğrayan gruplarda yaşın ölüm kaygısı puanlarını etkilemediği ancak gruplarda cinsiyet faktörünün önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Florian ve Mikulincer, 1997).

Ölüm olayı ile sık yaşanan ve sık yaşanmayan kliniklerde çalışan hemşirelerin ölüm kaygısı ve genel kaygılarının araştırıldığı çalışmada çalışılan kliniğin genel kaygı düzeyini yordamadığı, ancak ölümle sık karşılaşan kliniklerdeki hemşirelerle ölüm olayıyla sık karşılaşmayan hemşirelerin ölüm kaygıları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiş olup; hemşirelerin toplam çalışma sürelerinin de genel kaygı ve ölüm kaygısı düzeyini anlamlı derecede etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Tanrıdağ, 1998).

Üniversite öğrencileri üzerinde dini yaşam ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada ölüm kaygısının; medeni durum, öğrenim alanı türü ve ekonomik durum değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup; cinsiyet ve dindarlık değişkenlerinin ölüm kaygısını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız, 1998).

İlkokul dönemi dokuz yaşındaki çocuklardaki ölüm kavramının incelendiği çalışmada; sosyo-ekonomik durumun ölümün evrenselliğini anlamada önemli bir değişken olduğu; alt sosyo-ekonomik düzeyin üst sosyo-ekonomik düzeyle

kıyaslandığında çocuklarda ölümün evrenselliğinin anlaşılmasında daha etkili olduğu belirlenmiştir (Akpınar, 1998).

Normal kişiler ve psikiyatrik tanısı olan kişilerin karşılaştırıldığı çalışmada; alt psikiyatrik gruplar ve normaller arasında ölüm korkusu karşılaştırılmış; psikiyatrik tanısı olmayan, kaygı bozukluğu, şizofreni tanılı ve madde bağımlılığı olan dört grup oluşturulmuştur. İki cinsiyet için de; kaygı bozukluğu tanılı grubun ölüm kaygıları Scheffe testi sonuçlarında diğer gruplara oranla daha yüksek çıkmıştır (Abdel-Khalek, 2002).

Süheyl Ünver (1938) 'in ölüm kavramını psikolojik olarak araştırdığı "İstanbul Halkının Ölüm Karşısındaki Duyguları" çalışmasında; İstanbul'daki Karacaahmed, Edirnekapı ve Üsküdar mezarlıklarındaki mezar taşı yazıları referans alınarak Türk milletinin ölüm konusunda nabızı yoklanmış olup; çalışma neticesinde Türk insanının ölümden çok korkmadığı ve ölüme karşı tevekkül ile yaklaştığı sonucuna ulaşmıştır (akt. Çınar, 2014).

Amerika'da yaş ortalamaları 69,4 olan her iki cinsiyetten oluşan toplam 198 kişinin katıldığı çalışmada; ölüm korkusu ve yaşlanmaya ilişkin tutumları ile cinsiyet ve etnik kökenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Örneklemin %75,8'ini beyaz Amerikan, %24,2'sini Afrika kökenli Amerikanlar oluşturmuştur. Sonuçlar; cinsiyet farkının yaşlanmaya yönelik kaygı düzeyinde göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat kadınların erkeklere oranla daha yüksek ölüm korkuları yaşadığını göstermiştir. Etnik köken farklılığı, yaşlanma kaygısını yordamamakla birlikte, beyaz Amerikanların, Afrika asıllı Amerikanlarla kıyaslandığında daha yüksek oranda ölüm kaygısı yaşamaktadır (Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer, 2003).

Yapılan bir araştırmada; ölüm kaygısı ile başkalarının ölümünden duyulan korku, kişinin kendi ölümünden duyduğu korku ile dini inanış boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış olup aynı zamanda ölüm kaygısı ile Kişilik Envanteri'nin alt bölümü olan Nörotik Kişilik arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Turgay, 2003).

Psikolog, pilot, itfaiyeci, muhasebeci, polis ve sınıf öğretmeninden oluşan toplam 290 kişinin katılımıyla yapılan çalışmada; pilot, polis ve itfaiyeci gibi ölüm riski yüksek olan mesleklere sahip olanlarla; psikolog, muhasebeci ve sınıf öğretmeni gibi ölüm riski düşük olan mesleklere sahip olanların arasında ölüm kaygı düzeyinin anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölüm riski düşük olan meslek çalışanları ölüm riski yüksek olanlardan daha fazla ölüm kaygısı yaşadığı sonuçlar arasındadır (Eke, 2003).

Üniversite öğrencilerinin katıldığı disosiyatif yaşantılar, travma ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; ölüm kaygısı puanları ile yaş, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon arasında anlamlı doğrusal ilişkilerin olduğu istatistiksel verilerle açıklanmıştır (Boysan, 2005).

Hekimlik uygulamalarında ölümlerle sık karşılaşmanın ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, kronik ölümcül hastalığı olan kişilerin ölüm kaygısının yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerde mantığa büründürme kadınlar da ise diğerleriyle konuşma tercih edilmektedir. Mizah erkekler tarafından kullanılmaktadır (Ertufan, 2008).

II BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada genel tarama modelinin alt türü ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Sayıca fazla elemandan oluşan evren üzerine hüküm vermek için, evrenin bütününden veya evrenden alınacak evreni temsil etme yetisine sahip bir küme, numune veya örneklem üstünde uygulanan tarama çalışmalarıdır. İlişkisel ve tekil taramalar genel tarama modeline dâhildir. Birden fazla değişken arasında beraber olarak değişimin var olup olmadığını ve/veya derecesinin ne olduğunu belirleme amacı güden model ilişkisel tarama modelidir. (Karasar, 2005).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde çeşitli bölümlerde eğitim görmekte olan, yaşları 18 ile 22 arasında değişen üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Çalışma 165'i kız 43'ü erkek olmak üzere toplamda 208 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılar araştırmada gönüllü olarak yer almışlardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; çalışma grubunu oluşturan lisans öğrencilerinin kişisel bilgilerini (yaş, cinsiyet, medeni durum) almak için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kimlik bilgileri alınmamıştır.

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3):

Young (1994)'un erken dönem uyum bozucu şemaları ölçmek için geliştirdiği Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 kullanılmış olup ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülmüştür. Young

Şema Ölçeği- Kısa Form 3, 5 temel şema alanının oluşturduğu 18 alt boyutta değerlendirilir ve bu 18 alt boyutu içine alan totalde 90 madde yer alır. Bu maddeler; Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma/ Reddedilme (Terk edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma), Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans (Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Noktasında Dayanısızlık, Yapışıklık /Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık), Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar (Haklılık/ Büyüklenmecilik, Yetersiz Özdenetim/ Özdisiplin), Alan 4: Diğerleri Yönelimlik (Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık), Alan 5: Aşırı Tetikte Olma/ Bastırılmışlık (Karamsarlık, Duyguların Bastırılması, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık)'tır.

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3'te her bir madde 6'lı likert üzerinde derecelendirilmiştir. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3'ün orijinal formunda alt ölçeklerden alınan puanlar 5-30 arasında değişmekte olup her bir alt ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Temel bileşenler analizi ve betimleyici faktör analizi Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3'ün yapı geçerliliğini tayin etmek maksadıyla uygulanmıştır. Netice itibariyle, ilk etapta 15 faktör yapısından meydana geldiği buna karşın anlamlandırılabilir ve analiz edilebilir seviyede 14 faktörlü bir yapı söz konusu olduğu bulgular arasındadır. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3'in iç tutarlılık kat sayısı şema alanları için $\alpha = .63-.80$, şema boyutları için $\alpha = .53-.81$ arasında; test-tekrar test güvenilirliği şema alanları için $r = .66-.83$ ($p < .01$), şema boyutları için ise $r = .66-.82$ ($p < .01$) arasında seyretmektedir.

Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği:

Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği, Sarıkaya ve Baloğlu (2016) tarafından geliştirilmiş olup, ölçek 5'li likert tipinde toplamda 20 madde içerir. Maddelerdeki cevapları puanlama "hiçbir zaman=0", "nadiren=1", "ara sıra=2", "sık sık=3", "her zaman=4" şeklinde olmaktadır. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği 0-80 arasında bir değer alırken, puanın yüksek olması ölüm kaygısının fazlalığına işaret etmektedir. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği'nde tersten puanlanan madde söz konusu değildir.

Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği; ölümün belirsizliği, acı çekme ve maruz kalma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakla birlikte; 20 maddeye sahip ölçeğin açıklayıcı faktör analizi neticesinde toplam varyansın % 67.27'sini açıklayan üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir ve bu üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. T testi gerçekleştirilmesi sonucu % 27 alt-üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Ölüm Kaygısı Ölçeği ile TP-DAS arasındaki korelasyon .76; Ölüm Kaygısı Ölçeği ile sürekli kaygı arasındaki korelasyon .43; Ölüm Kaygısı Ölçeği ve durumluk kaygı arasındaki korelasyon .28; Ölüm Kaygısı Ölçeği ve BDI arasındaki korelasyon .24 şeklinde tespit edilmiştir ($p < .01$). Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı ile iki hafta zaman zarfında test- tekrar test güvenilirliği sırasıyla .95 ve .82 şeklinde tespit edilmiştir.

3.4. Veri Analizi

Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısı ile ilişkisi ve erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısını yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısı ile ilişkisini tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Kat sayısı Tekniği kullanılmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla da regresyon analizinin stepwise tekniği kullanılmıştır.

VI BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ifade edilen amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki

Tablo 1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Ölüm Kaygısı Korelasyon Tablosu

	Ölümün belirsizliği	Maruz kalma	Acı çekme
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.223**	.187**	.343**
Karamsarlık	.294**	.202**	.297**
Duygusal Yoksunluk	.062	-.060	.071
Başarısızlık	.135*	.085	.116
Sosyal izolasyon/Güvensizlik	.124*	.036	.169**
Duyguları Bastırma	.128*	.068	.170**
Onay arayıcılık	.245**	.198**	.349**
İç içe geçme/bağımlılık	.186**	.067	.171**
Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim	.108	.170**	.168**
Kendini feda	.153*	.124*	.113
Terk edilme	.286**	.129*	.216**
Cezalandırılma	.203**	.134*	.198**
Kusurluluk	.146*	.043	.105
Yüksek standartlar	-.039	-.046	.075

** p < .01

* p < .05

Tablo 1 incelendiğinde ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunun, erken dönem uyumsuz şemaların; tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=0.223$), karamsarlık ($r= 0.294$), onay arayıcılık ($r=0.245$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=0.186$), terk edilme ($r= 0.286$), cezalandırılma ($r= 0.203$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başarısızlık($r=0.135$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r= 0.124$), duyguları bastırma ($r=0.128$), kendini feda ($r=0.153$) ve kusurluluk($r=0.146$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunun, erken dönem uyumsuz şemaların; duygusal yoksunluk ($r=0.062$) ve ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($r=0.108$) arasında istatistiki olarak pozitif anlamsız ilişki bulunmuştur. Yüksek standartlarda ($r= -0.039$) ise negatif yönde önemsiz ilişki tespit edilmiştir.

Ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=0.187$), karamsarlık ($r= 0.202$), onay arayıcılık ($r=0.198$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($r= 0.170$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini feda ($r= 0.124$), terk edilme ($r=0.129$) ve cezalandırılma ($r=0.134$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutunun, erken dönem uyumsuz şemaların; başarısızlık ($r= 0.085$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=0.036$), duyguları bastırma ($r= 0.068$), iç içe geçme/bağımlılık ($r=0.067$), kusurluluk ($r=0.043$) arasında istatistiki olarak pozitif anlamsız ilişki bulunmuştur. Duygusal yoksunluk($r=-0.060$) ve yüksek standartlarda($r=-0.46$) ise negatif yönde önemsiz ilişki tespit edilmiştir.

Ölüm kaygısının acı çekme alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık ($r=0.297$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=0.169$), duyguları bastırma ($r=0.170$), iç içe geçme bağımlılık ($r=0.171$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($r=0.168$), terk edilme($r=0.216$) ve cezalandırılma ($r=0.198$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tehditler

karşısında dayanıksızlık ($r=0.343$) ve onay arayıcılık ($r=0.349$) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde orta derecede anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölüm kaygısının acı çekme alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların duygusal yoksunluk ($r=0.071$), başarısızlık ($r=0.116$), kendini feda ($r=0.113$), kusurluluk ($r=0.105$), yüksek standartlar ($r=0.075$) arasında istatistiki olarak pozitif yönde anlamsız ilişki bulunmuştur.

4.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ölüm Kaygısını Yordaması

Bu bölümde erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısının alt boyutlarına ilişkin yordamalarına yer verilmiştir.

4.2.1. Erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordaması

Tablo 2. Ölüm Kaygısının Ölümün Belirsizliği Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler Tablosu

Model	B	S.E.	β	t	p
A (sabit)	18,307	1,634		11,200	.001
Karamsarlık	.593	.124	.283	4,797	.001
R=.283	R ² =.080	R ² (Adj)=.076	F=23,010	p=.001	
B (sabit)	16,105	1,809		8,903	.001
Karamsarlık	.415	.139	.198	2,991	.003
Terk edilme	.505	.187	.179	2,705	.007
R=.324	R ² =.105	R ² (Adj)=.098	F=15,439	p=.001	
C (sabit)	16,880	1,837		9,190	.001
Karamsarlık	.460	.140	.219	3,294	.001

Terk edilme	.683	.205	.242	3,338	.001
Duygusal yoksunluk	-.353	.171	-.141	-2,061	.040
R=.345	R ² =.119	R ² (Adj)=.109	F=11,835	p=.001	
D (sabit)	13,761	2,405		5,722	.001
Karamsarlık	.386	.144	.184	2,681	.008
Terk edilme	.606	.207	.215	2,924	.004
Duygusal yoksunluk	-.356	.170	-.142	-2,090	.038
Onay arayıcılık	.238	.119	.127	1,994	.047
R=.363	R ² =.132	R ² (Adj)=.119	F=9,971	p=.001	
E (sabit)	15,465	2,493		6,204	.001
Karamsarlık	.364	.143	.173	2,544	.012
Terk edilme	.621	.206	.220	3,020	.003
Duygusal yoksunluk	-.328	.169	-.131	-1,938	.054
Onay arayıcılık	.335	.125	.179	2,672	.008
Yüksek standartlar	-.401	.171	-.144	-2,347	.020
R=.387	R ² =.150	R ² (Adj)=.134	F=9,216	p=.001	

A: Karamsarlık

B: Karamsarlık, Terk edilme

C: Karamsarlık, Terk edilme, Duygusal yoksunluk

D: Karamsarlık, Terk edilme, Duygusal yoksunluk, Onay arayıcılık

E: Karamsarlık, Terk edilme, Duygusal yoksunluk, Onay arayıcılık, Yüksek standartlar

Tablo 2 incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar alt boyutlarının ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordadığı görülmektedir ($p<.001$). Karamsarlık şeması ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %7,6'sını açıklamaktadır. Terk edilme toplam varyansın %2,2'sini, duygusal yoksunluk %1,1'ini, onay arayıcılık %1,0'ini ve yüksek standartlar %1,5'ini belirlemektedir. Karamsarlık ve terk edilme şemaları birlikte ölümün belirsizliği alt

boyutuna ilişkin toplam varyansın %9,8'ini açıklamaktadır. Karamsarlık, terk edilme ve duygusal yoksunluk şemaları ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %10,9'unu açıklamaktadır. Karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemaları ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %11,9'unu açıklamaktadır. Son modelde ise karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar şemaları birlikte ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %13,4'ünü açıklamaktadır. Ölümün belirsizliğine ait varyansın geriye kalan %86,6'sı ele alınan diğer faktörler ve etkili olup da ele almadığımız faktörler tarafından belirlenmektedir.

4.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ölüm Kaygısının Maruz Kalma Alt Boyutunu Yordaması

Tablo 3. Ölüm Kaygısının Maruz Kalma Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler Tablosu

Model	B	S.E.	β	t	p
A (Sabit)	12,219	1,282		9,534	.001
Karamsarlık	.319	.097	.198	3,283	.001
R=.198	R ² =.039	R ² (Adj)=.035	F=10,781	p=.001	
B (Sabit)	13,554	1,380		9,822	.001
Karamsarlık	.413	.104	.256	3,991	.001
Duygusal yoksunluk	-.305	.124	-.158	-2,468	.014
R=.247	R ² =.061	R ² (Adj)=.054	F=8,540	p=.001	
C (Sabit)	12,235	1,457		8,399	.001
Karamsarlık	.286	.114	.177	2,520	.012
Duygusal yoksunluk	-.415	.129	-.216	-3,210	.001
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.326	.125	.191	2,597	.010
R=.290	R ² =.084	R ² (Adj)=.074	F=8,065	p=.001	

A: Karamsarlık

B: Karamsarlık, Duygusal yoksunluk

C: Karamsarlık, Duygusal yoksunluk, Tehditler karşısında dayanıksızlık

Tablo 3'e bakıldığında erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık alt boyutunun ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %3,5'ini açıklamaktadır. Duygusal yoksunluk toplam varyansın %1,9'unu, tehditler karşısında dayanıksızlık ise %2'sini açıklamaktadır. Karamsarlık ve duygusal yoksunluk şemaları birlikte maruz kalma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %5,4'ünü açıklamaktadır. Karamsarlık, duygusal yoksunluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları birlikte maruz kalma alt boyutuna ilişkin varyansın %7,4'ünü açıklamaktadır.

4.2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ölüm Kaygısının Acı Çekme Alt Boyutunu Yordaması

Tablo 4. Ölüm Kaygısının Acı Çekme Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler Tablosu

Model	B	S.E.	β	t	p
A (Sabit)	4,943	.535		9,246	.001
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.265	.043	.353	6,159	.001
R=.353	R ² =.124	R ² (Adj)=.121	F=37,934	p=.001	
B (Sabit)	2,949	.751		3,926	.001
Tehditler karşısında dayanıksızlık	.185	.047	.246	3,916	.001
Onay arayıcılık	.147	.040	.232	3,693	.001
R=.409	R ² =.167	R ² (Adj)=.161	F=26,683	p=.001	

A: Tehditler karşısında dayanıksızlık

B: Tehditler karşısında dayanıksızlık, Onay arayıcılık

Tablo 4 incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemalardan tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutunun ölüm kaygısının acı çekme alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %12,1'ini açıkladığı görülmektedir. Onay arayıcılık tek başına %4 'ünü belirlemektedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve onay arayıcılık şemaları birlikte acı çekme alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %16,1'ini açıklamaktadır.



V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısını yordamasına ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmış olup bu tartışma ve yorumlar problem sırasına uygun olarak yapılmıştır.

Literatür taraması yapılırken, araştırmada kullanılan, Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin alt boyutları olan; ölümün belirsizliği, maruz kalma ve acı çekme alt boyutları ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Ölüm kaygısı ile genel kaygı seviyesi arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde pozitif olduğuna dair birçok araştırma bulguları mevcuttur (Abdel-Khalek, 1986; Frazier ve FossGoodman, 1988; Abdel-Khalek ve Tomas-Sabado, 2005). Ölüm kaygısı ve genel kaygının psikolojik doğasının birbirinin benzeri olduğunu ileri süren Abdel-Khalek (2005), ölüm kaygısı ve genel kaygının bireyleri gelecek noktasında kuşku duyan, gergin, stresli, güvensiz hissedenden birey haline getirdiğini savunur. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, ölüm kaygısının duruma yönelik kaygı seviyesinden ziyade süreklilik gösteren ve karakteristik bir yapı içeren kaygı düzeyi ile ilişkilidir (Neimeyer, Wittkowski ve Moser, 2004). Doğrudan ölüm kaygısı ve erken dönem uyumsuz şemaları inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Ölüm kaygısı ile genel kaygının anlamlı düzeyde pozitif ilişki içinde olması dikkate alınarak aşağıdaki açıklamalar yapılmıştır.

1. Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili midir?

Araştırma sonuçlarına göre ölüm kaygısının; ölümün belirsizliği alt boyutunun erken dönem uyumsuz şemaların; tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık,

onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kendini feda ve kusurluluk alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutu erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutlarından on bir tanesi ile ilişkilidir. Kişinin “ölüm” mevzubahis olduğunda; terk edilme korkusu, cezalandırıcılık, karamsarlık, kuşkuculuk, güvensizlik, tehditler karşısında dayanıksızlık, sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, boyun eğicilik, bağımlılık ve kendini feda şemaları aktive olabilir (Kesici ve Baloğlu, 2017).

Kendisine ve etrafına güven duymayan veya güveni az olan, duygusal olaylardan çabuk etkilenen, toplumsal anlamda uyum sorunu yaşayan ve sınırları gergin kişilerin ölüm kaygısının yüksek olduğuna dair bulgular vardır (Neufeldt ve Holmes, 1979). Yapılan bir araştırmada; saldırganlık, duygusallık ve nörotik davranışlar sergileyen kişilerde, ölüm kaygısı ve kişilik kapsamında, yüksek ölüm kaygısı gözlenmiştir (Frazier ve Foss-Goodman, 1988-1989). Yapılan diğer bir çalışmada fobik ve diğer korku rahatsızlıklarına sahip olan kişilerin ölüm kaygıları yüksek olarak belirtilmiştir (Schumaker vd., 1991).

Yıkılmaz (2016) ölüm kaygısının; zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar şema alanları ve cinsiyet (kadın) değişkeni tarafından anlamlı düzeyde yordandığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini feda, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .05 düzeyinde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tutuklu ve hükümlülerle yapılan bir çalışmada; bu kişilerin umutsuzluk düzeyleri ile ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup umutsuzluk ile intihar girişiminde bulunma oranı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız, 2011). Bu araştırma sonucuna bakıldığında; dayanıksızlık, karamsarlık ve cezalandırıcılık şemalarının ölüm kaygısına pozitif etkisi incelenmiş ve bu sonuçlar bulgularımızı destekler niteliktedir.

Erken dönemde maruz kalınan duygusal ihmal ve istismar yaşantılarının, yetişkinlikteki depresyon ve kaygı belirtileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Wright, Crawford ve Castillo, 2009; Kural vd., 2005; Johnsen vd.,2002; Akt; Saygılı, 2014).

Araştırma sonuçlarına göre; ölüm kaygısının acı çekme alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiki olarak .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. İstatistiki olarak .05 düzeyinde ilişkili olan alt boyut bulunmamaktadır.

Psikoloji alanında ölüm kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar ölümün çok boyutlu bir korku olduğunu göstermektedir. Ölüm kavramında; yalnızlık, bilinmezlik, yakınları yitirme, ölüm anında ıstırap çekme, kişisel kimliği kaybetme, ölüm sonrası cezalandırılma, geride kalanlar için kaygılanma, yok olma ve kişi için önemli olan insanları kaybetme korkusu en çok üstünde durulan konulardır (Karaca, 2000). Bu veriler çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

2- Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordaması

Araştırma sonuçlarına göre; erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar alt boyutlarının ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordadığı görülmektedir.

Karamsarlık şeması ölümün belirsizliği alt boyutunu en fazla belirleyen faktör olup tek başına ölümün belirsizliği alt boyutuna ait toplam varyansın %7,6'sını belirlemektedir. Terk edilme toplam varyansın %2,2'sini, duygusal yoksunluk %1,1'ini, onay arayıcılık %1,0'ini ve yüksek standartlar %1,5'ini belirlemektedir.

Karamsarlık ve terk edilme şemaları birlikte ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %9,8'ini açıklamaktadır. Karamsarlık, terk edilme ve duygusal yoksunluk şemaları ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %10,9'unu açıklamaktadır. Karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemaları ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %11,9'unu açıklamaktadır. Son modelde ise karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar şemaları birlikte ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %13,4'ünü açıklamaktadır. Ölümün belirsizliğine ait varyansın geriye kalan %86,6'sı ele alınan diğer faktörler ve etkili olup da ele almadığımız faktörler tarafından belirlenmektedir.

Olumsuz yaşam şartları, problemlerle baş etme biçimleri ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği, yaşları 40–56 arasında değişen toplam 97 erkeğin katıldığı araştırmada; ölüme ilişkin korkular ile olumsuz yaşam olayları ve duygusal odaklı baş etme stratejileri arasında, pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Mikulincer ve Florian, 1995).

3- Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutunu yordaması

Araştırma sonuçlarına göre; erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık alt boyutunun ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın tek başına %3,5'ini açıklamaktadır. Duygusal yoksunluk toplam varyansın %1,9'unu, tehditler karşısında dayanıksızlık ise %2'sini açıklamaktadır. Karamsarlık ve duygusal yoksunluk şemaları birlikte maruz kalma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %5,4'ünü açıklamaktadır. Karamsarlık, duygusal yoksunluk ve tehditler

karşısında dayanıksızlık şemaları birlikte maruz kalma alt boyutuna ilişkin varyansın %7,4'ünü açıklamaktadır.

Yaşam doyumu ve depresyon üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkisi incelendiğinde; benlik kavramının, dış dünya ve geleceğin olumlu algılanmasında aracı bir rol oynadığı görülmektedir. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan insanların algıları olumlu seyretmekte, dolayısıyla onların psikolojik sağlıklarına olumlu yönde tesir etmektedir. Kendilik algıları olumlu olan kişiler, özyeterlilik becerilerinin yüksekliği eşliğinde kötü olay ve durumlarla başa çıkarken dayanıklı olup başarılı olabilmektedirler. Çevre algısı olumlu olan bireyler, negatif durumlarda krizleri fırsata çevirip dayanıklı durabilmekte; geleceğe pozitif bakan kişiler ise durum ve olaylara umut dolu bakarak psikolojik dayanıklılıklarını arttırabilmektedirler (Mak, Ng ve Wong, 2011). Türkiye'de yapılan bir araştırmada da; gelecek-dünya ve benlik ile ilgili olumlu algıların psikolojik dayanıklılığı ve hayattan memnuniyet oranını arttırdığı ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur (Erarslan, 2014). Bu veriler bulgularımızla uyumludur.

4- Erken dönem uyumsuz şemalar ölüm kaygısının acı çekme alt boyutunu yordaması

Araştırma sonuçlarına göre; erken dönem uyumsuz şemalardan tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutunun ölüm kaygısının acı çekme alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %12,1'ini, onay arayıcılık ise %4'ünü yordadığı görülmektedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve onay arayıcılık şemaları birlikte acı çekme alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %16,1'ini açıklamaktadır.

Çocukluk ya da ergenlik döneminde bir yakınını kaybetmiş ve yakın zamanda bir yakınını kaybetmiş iki grup üzerinde yapılan bir çalışmada; yakın dönemde yakınını kaybetmiş kişilerin kaygı düzeylerinin geçmişte kayba uğramamış ve daha geç zamanlarda kayba uğramış kişilerden anlamlı derecede yüksek çıktığı; hayatın ilk yıllarında ve yakın dönemde kayba uğrayan gruplarda yaşın ölüm kaygısı puanlarını

etkilemediği ancak gruplarda cinsiyet faktörünün önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Florian ve Mikulincer, 1997).



VI. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların ölüm kaygısını yordama düzeyini belirlemek amaçlanmış olup, araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1- Ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunun erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve kusurluluk alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2- Ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, onay arayıcılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3- Ölüm kaygısının acı çekme alt boyutu ile erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, terk edilme ve cezalandırılma alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve tehditler karşısında dayanıksızlık ve onay arayıcılık alt boyutlarının pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4- Erken dönem uyumsuz şemaların karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar alt boyutlarının ölüm kaygısının ölümün belirsizliği alt boyutunu yordadığı görülmektedir.

5- Karamsarlık şeması ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %7,6'sını açıklamaktadır. Karamsarlık ve terk edilme şemaları birlikte ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %9,8'ini açıklamaktadır. Karamsarlık, terk edilme ve duygusal yoksunluk şemaları ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %10,9'unu açıklamaktadır. Karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk ve onay arayıcılık şemaları ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %11,9'unu açıklamaktadır. Son modelde ise karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk, onay arayıcılık ve yüksek standartlar şemaları birlikte ölümün belirsizliği alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %13,4'ünü açıklamaktadır.

6- Erken dönem uyumsuz şemalardan karamsarlık alt boyutunun ölüm kaygısının maruz kalma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %3,5'ini açıklamaktadır. Karamsarlık ve duygusal yoksunluk şemaları birlikte maruz kalma alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %5,4'ünü açıklamaktadır. Karamsarlık, duygusal yoksunluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları birlikte maruz kalma alt boyutuna ilişkin varyansın %7,4'ünü açıklamaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalardan tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutunun ölüm kaygısının acı çekme alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %12,1'ini açıkladığı görülmektedir. Tehditler karşısında dayanıksızlık ve onay arayıcılık şemaları birlikte acı çekme alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %16,1'ini açıklamaktadır.

ÖNERİLER

1- Üniversite öğrencileri ölümle yüzleşme ve kabullenme, ölümün hayata katacağı anlam, esasında ölümün hayatı zenginleştirme noktasında bir araç olabileceği konularında bilgilendirilebilir.

2- Ölüm herkes için geçerli ve kaçınılmaz bir olgu olduğu için; tüm yaş gruplarıyla gelişim dönemine uygun olarak etkinlikler yapıp ölüm kaygısı azaltılmaya yardımcı olunabilir.

3- Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarının hangi erken dönem uyumsuz şemalarının aktive olması sonucunda ortaya çıktığı konusunda farkındalık oluşturulabilir.

4- Bu araştırmada ölüm kaygısının ölümün belirsizliği, maruz kalma ve acı çekme alt boyutlarında değerlendirilmiş olup kişiler arası ilişkilere yönelik ölüm kaygısına değinilmemiştir, yapılacak olan çalışmalarda bu eksik kapatılabilir.

5- Erken dönem uyumsuz şemalar ve ölüm kaygısını inceleyen araştırmaların sınırlı olması sebebiyle çalışmanın benzeri farklı sosyo demografik gruplarda yapılabilir ve bu alandaki boşluk daha çok nitel-nicel araştırmalarla derinlemesine incelenip alana katkı sağlanabilir.

6- Bu araştırmanın örneklemini oluşturan grupta cinsiyet noktasında homojenlik yoktur, daha homojen bir grupta benzer çalışma yürütülebilir.

KAYNAKÇA

Abdel Khalek, A. M. (1986). Death anxiety in Egyptian samples. *Personality and Individual Differences*, 7, pp.479-483.

Abdel-Khalek A.M. (2002). Death obsession in egyptian samples: Differences among people with anxiety disorders, schizophrenia, addictions, and normals. *Death Studies*. 26, pp. 413–424.

Abdel-Khalek, A. M. (2004). The Arabic Scale of Death Anxiety (ASDA): Its development, validation and results in three Arab Countries. *Death Studies*, 28, pp. 435-457.

Abdel-Khalek, A. M. (2005). “Death anxiety in clinical and non-clinical groups.” *Death Studies*, 29, 251-259.

Abdel-Khalek, A. M. and Tomás-Sábado, J. (2005). Anxiety and death anxiety in Egyptian and Spanish nursing students. *Death Studies*, 29, pp. 157-169.

Ak, B. (2009). *Sağlıklı ve tip I diyabetli ergenlerde ölüm kaygısı ve etkileyen faktörler*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Akpınar, N. (1988). *Dokuz yaş ilkokul çocuklarında ölüm kavramının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Alevsaçanlar, S. (2015). *Madde bağımlılarında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alexander, I. and Alderstein, A. (1958). Affective responses to the concept of death in a population of children and early adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 93, pp. 167-177.

Alkım Arı, F. (2015). *Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Arntz, A. (1994). Treatment of borderline personality disorder, a challenge for cognitive-behavioural therapy. *Behavioural Research Therapy*, 32(4), 419–430.

Arntz, A. and Van Genderen, H. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. Oxford (UK): Wiley-Blackwell Publishing.

Aslıtürk, E. A. (2001). *Test of terror management theory in a collectivist culture: buffering role of collective self-esteem*. (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Ayan, D. (1999). Deprem: Ölümün jeo-sosyolojik ontolojisi üzerine. *Düşünen Siyaset*, 4, ss.89–104; Ankara.

Babuşçu, B. (2014). *The relationship between parental acceptance-rejection and intimate partner acceptance-rejection among married individuals: mediating role of early maladaptive schemas*. (Published Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara..

Ball, S. A., and Cecero, J. J. (2001). Addicted patients with personality disorder: Traits, schemas, and presenting problems. *Journal of Personality Disorders*, 15(1), pp.72-83.

Bamber, M. ve McMahon, R. (2008). Danger-early maladaptive schemas at work!: The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, pp. 96–112.

Bassett, J. F., and Dabbs, J. M. (2003). Evaluating explicit and implicit death attitudes in funeral and university students. *Mortality*, 8, pp. 352-371.

Barrett, C. (2013). Death anxiety. M. D. Gellman, and J. R. Turner (Ed.), *Encyclopedia of behavioral medicine*, (pp. 541-542). New York: Springer.

Baudrillard, J. (2008). *Simgesel değiş tokuş ve ölüm* (Çev. O. Adanır). 2. basım. İstanbul: Boęaziçi Üniversitesi Yayınevi.

Bauman, Z. (2000). *Ölüm ve ölümsüzlük ve diğer yaşam stratejileri*. Çev.: Nurgül Demirdöven, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Beck J.S. (1995). *Cognitive therapy : Basic and beyond*. New York: Guilford Pres.

Beck, A.T. (1976/2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayınları.

Bernasconi, R. (2004). *Felsefe ve ölüm kültürleri*, Cogito, 40, pp. 177-190.

Bintaş Zörer, P.(2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: Erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludaę Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Bortolon, C., Capdevielle, D., Boulenger, J.P., Gely-Nargeot, M.C. and Raffard, C.(2013). Early maladaptive schemas predict positive symptomatology in schizophrenia: A crosssectional study. *Psychiatry Research*.

Boyar, J. (1964). *The construction and partial validation of a scale for the measurement of fear of death.* (Unpublished Doctoral Thesis). University of Rochester, Rochester, New York.

Boysan, M. (2005). *Üniversite öğrencilerinde disosiyatif yaşantılar, travma ve ölüm anksiyetesi: Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Bozo, O., Tunca, A. ve Şimşek, Y. (2009). The effect of death anxiety and age on health-promoting behaviors: A terror-management theory perspective. *The Journal of Psychology*, 143(4), pp.377-389.

Butler, A. C., Brown, G. K., Beck, A. T. and Grisham, J. R. (2002). Assessment of dysfunctional beliefs in borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), pp.1231–1240.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (Scientific research methods)*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Caner, M. (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Clark, D.A., Beck, A.T., Alford, B.A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depressions*, New York, John Wiley and Sons.

Collett, L. J., and Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *Journal of Psychology*, 72, pp.179-181.

Cukor, D. (2004). The relation between parenting patterns, childhood events, and cognitive schema. *Dissertation abstracts international: Section b: Science and Engineering*, 65, 432.

Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çeri, Ö. (2009). *Vajinismus tanısı alan kadınlar ve eşlerinde temel bilişsel şemalar ile bağlanma stillerinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çınar, İ. (2014). Ölüm kaygısı ve gösterişçi tüketim eğilimi. *Journal of Social Sciences*, 5, pp. 89-104. Iğdır Üniversitesi.

Çolakoğlu, E. T. (2012). *Genç yetişkinlerde kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve kişilerarası ilişkiler*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davis, S. F., Bremer, S. A., Anderson, B. J., Trammill, J. L., (1983). The interrelationships of ego strength, self-esteem, death anxiety and gender in undergraduate college students. *The Journal of General Psychology*, 108, pp. 55-59.

DePaola, S. J., Neimeyer, R. A., Lupfer, M. B. and Fiedler, J. (1992). Death concern and attitudes toward the elderly in nursing home personnel. *Death Studies*, 16, pp. 537-555.

DePaola, S. J.; Griffin, M.; Young, J. R. and Neimeyer, R. (2003). Death anxiety toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity, *Death Studies*, 27, pp.335–354.

DeRubies, R.J., Tank, T.Z., Beck, T.A. (2001). Cognitive therapy. *The handbook of cognitive behavioral therapies*. KS Dobson (ed), New York/London, Guilford Press, pp. 349-393.

Dozois, D.J.A., Martin, R.A., Bieling, P.J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive therapy and research*, 33, pp. 585–596.

Dökmen, Ü. (2003); *Evrenle uyumlaşma sürecinde: Varolmak, gelişmek uzlaşmak*. Sistem Yayıncılık: İstanbul.

Dökmen, Ü. (2006). *Yarına kim kalacak evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Edwards, D. (2013) “Using schemas and schema modes as a basis for formulation and treatment planning in schema therapy”, www.schematherapysouthafrica.co.za

Eke, S. (2003). *Farklı mesleklerde çalışanların ölüm kaygılarının karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Eşici, H., (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erdoğan, M. Y. (2008). Predicting death anxiety by psychological dispositions of individuals from different religions. *Erciyes Tıp Dergisi*, 30(2), ss. 84-91.

Erdođdu, M. Y., ve Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 171-179.

Ertufan, H. (2008). *Hekimlik Uygulamalarında Ölümle Sık Karşılaşmanın Ölüm Kaygısı Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eucken, R. (2000). Yaşamın Anlamı ve Değeri, In: Karauslu A., *İz Düşüm*.

Farber, S. K., Jackson, C., Tabin, J. K. and Bachar, E. (2007). Death and annihilation anxieties in anorexia nervosa, bulimia, and self-mutilation. *Psychoanalytic Psychology*, 24, 289-305.

Feifel, H. (1990). Psychology and death. Meaningful rediscovery. *American Psychologist*, 45(4), 537-543.

Firestone, W. R. (1993); Individual defenses against death anxiety. *Death Studies*, 17, pp. 497-515.

Florian V., Mikulincer M. and Hirschberger, G. (2002). The anxiety buffering function of close relationships. Evidence that relationship commitment acts as a terror management mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 527-542.

Florian, V. and Kravetz, S. (1983). Fear of personal death: Attribution, structure and relation to religious belief. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, pp. 600-607.

Florian, V. and Mikulincer, M. (1997). Fear of death and the judgment of social transgressions: A multidimensional test of terror management theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, pp. 369-380.

Fortner, B. V., Neimeyer, R. A. and Rybarczyk, B. (2000). Correlates of death anxiety in older adults: A comprehensive review. A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications* (pp. 95-108). Philadelphia: Taylor and Francis.

Frankl, V.E. (1973). *The Doctor&The Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books.

Frazier, P. H. and Foss-Goodman, D. (1988). Death anxiety and personality: Are they truly related? *Omega: Journal of Death and Dying*, 19, pp. 265-274.

Fromm, E. (1993). *İnsandaki Yıkıcılığın Kökleri*. Çev.: Şükrü Alpagut. İstanbul: Payel Yayınları.

- Freud, S. (1995). *Uygarlık, Din ve Toplum*. Ankara: Öteki Yayınları.
- Furer, P. and Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(2), 167-182.
- Geçtan, E. (1989). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Glaser, B. A., Campbell, L. F., Calhoun, G. B., Bates, J. M., and Petrocelli, J. V. (2002). The Early Maladaptive Schema Questionnaire-Short Form: A construct validity study. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 35, 2-13.
- Göka, E. (1999). Hümanistik psikoloji açısından kaygı sorunsalı ve kendini gerçekleştirme kavramı, *Doğu Batı Dergisi*, 6(2), 173-179.
- Handal, P. J., and Rychlak, J. F. (1971). Curvilinearity between dream content and death anxiety and the relationship of death anxiety to repression-sensitization. *Journal of Abnormal Psychology*, 77(1), 11-16.
- Harris, A. E. and Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405–416.
- Heidegger, M. (2004). *Varlık ve Zaman* (Çev. A. Yardımlı). İstanbul: İdea Yayınları.
- Hennenhoffer, G. and Klaus, H. (2003). *Korkuyu Yenmek*. Çev. Lütfi Yarbaş, İzmir: İlya Basım Yayın.
- Hökenecli, H. (1991). Ölümle ilgili tutumlar ve dini davranış; *İslamî Araştırmalar Dergisi*, S. 2. ss. 83–91.
- Illich, I. (2004). *Ölüme Karşı Ölüm*, *Cogito*, 40, pp. 107-120.
- İnam, A. (1999). Olabileceğini olmada ölümün yeri, *Düşünen Siyaset*. Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık, 4, ss. 17–23.
- Jackson, C., Davidson, G., Russell, J. and Vandereycken, W. (1990). Ellen West revisited: The theme of death in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 9, 529-536.
- Jovev, M. and Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), pp. 467-478.
- Jung, C.G. (1981). *Psychology and the Occult* (trns. R.F. Hull). Princeton: Princeton University Press.

- Jung, C. G. (1997). *Analitik Psikoloji* (Çev. E. Gürol). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Kalaoğlu-Öztürk, Z. (2010). *Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Karaca, F. Yıldız, M. (2001). Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Türkçe çevirisinin normal popülasyonda geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Tabula-Rasa*, 1, ss. 43-55.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. (15. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kargin Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kasser, T. and Sheldon, K. M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological Science*, 11, 348-351.
- Kastenbaum, R. J. and Costa, P. T. (1977). Psychological perspectives on death. *Annual Review of Psychology*, 28, pp. 225-249.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keller, J. W., Sherry, D. ve Piotrowski, C. (1984); Perspectives on Death: A Developmental Study. *Journal of Psychology*, 116 (1), pp. 137-142.
- Kelly, M. D., and Corriveau, D. P. (1985). The Corriveau-Kelly Death Anxiety Scale. *Omega: Journal of Death and Dying*, 31(4), 311-315.
- Kesici, Ş., Baloğlu, M. (2017). Yas danışmanlığı ve danışma teknikleri. *Rehberlik Hizmetleri Kılavuz Kitabı*. Eylül, ss. 172-183.
- Kılıçbay, M.A. (1999). Yaşamın Amacı Olarak Ölüm. *Düşünen Siyaset Dergisi*. ss.57-62.
- Kierkegaard, S. (2009). *Kaygı kavramı* (Çev. T. Armaner). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Knight, K. H. ve Elfenbein M. H. (1996). Relation of death anxiety\feare to health seeking beliefs and behaviours. *Death Studies*, 20, pp. 23-31.

Koenig, H. G., McCullough, M. E. ve Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford Univer. Press.

Koestenbaum, P. (1998). *Ölüme Yanıt Var mı?* (Çev.: Yılmaz Akgünlü). İstanbul: Mavi Yayınları.

Konukçu, H. B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal Of Cognitive-Behavioral Psychotherapy And Research*, 2 (2), pp. 98-105.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (8. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Krieger, S. R., Epting, F. R., and Leitner, L. M. (1974). Personal constructs, threat and attitudes toward death. *Omega: Journal of Death and Dying*, 5, pp. 299-310.

Kuzu Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kübler-Ross, E. (1997). *Ölüm ve ölmek üzerine* (Çev. B. Büyükkal). İstanbul: BZD Yayıncılık.

Langs, R. (1997). *Death anxiety and clinical practice*. London: Karnac Books.

Langs, R. (2003). Adaptive insights into death anxiety. *The Psychoanalytic Review*, 90, pp. 565-582.

Lasch, C. (1991). *The Culture of Narcissism*. Published by Norton, p.72.

Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. New York, NY: Guilford.

Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri* (Çev. M. H. Türkçapar ve E. Köroğlu). İstanbul: HYB Yayınları.

Lehto, R. H. and Stein, K. F. (2009). Death anxiety: An analysis of evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 23(1), 23-41.

Lennon, S. (1997); *Death anxiety, object relations, and self-actualization: a comparison between middle-aged women and college-aged women*. (A Dissertation

Presented to the Faculty of the Gordon F. Derner Institute of Advanced Psychological Studies) Adelphi University.

Levi, D. S. (1998). *Is death a bad thing?*. Mortality, Nov98, Vol. 3 Issue 3, pp. 229–240.

Mak, W. S., Ng, S. W. and Wong, C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), pp. 610- 617.

Masterson, F. J. (2006); *Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*, Çev.: B. Açıl, Literal Yayıncılık: İstanbul.

Mijolla-Mellor, S. D. (2005). Death and psychoanalysis. A. D. Mijolla (Ed.), *International dictionary of psychoanalysis*. (Vol. I, s. 369-370). United States: Thomson Gale.

Moore, M. E. (1983); *Death Perspectives, Death Anxiety, and Death Acceptance As A Function of Ago Development in Mid-Life Women* (Doctoral Dissertation California Professional School of Psychology), Los Angeles, Dissertation Abstracts International, 44, 3566.

Morgan, C. T. (1982). *Psikolojiye Giriş*. (Bs. 8, Çev. Hüsnü Arıcı ve diğ.), Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Morris, C. G. (20902). *Psikolojiyi Anlamak* (Psikolojiye Giriş). (Çev. Ed. H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 23.

Mikulincer M, Florian V (1995). Stres, coping and fear of death: the case of middle-aged men facing early job retirement. *Death Studies*, 19, pp.413–431.

Mikulincer, M., Florian, V. and Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 20-40.

Neimeyer, R. A. (1998). Death anxiety research: The state of the art. *Omega: Journal of Death and Dying*, 36(2), pp. 97-120.

Neimeyer, R. A., Wittokowski, J. and Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28, pp. 309-340.

Nehrke, M. (1973). *Perceived generational differences in attitudes toward death*. Paper presented at the annual scientific meeting of the Gerontological Society, Miami Beach, FL.

Nelson, L. D. (1978). The multidimensional measurement of death attitudes: Construction and validation of a three factor instrument. *Psychological Record*, 28, pp. 235-244.

Nelson, L. D. and Nelson, C. C. (1975). A Factor Analytic Inquiry Into the Multidimensionality of Death Anxiety, *Omega: Journal of Death and Dying*, 6(2), pp. 171-178.

Neufeldt, D.E., Holmes, C.B. (1979). Relationship between personality traits and fear of death. *Psychol Rep*, 45, pp. 907-910.

Nilüfer, G. (2016). *The relationship between birth order, perceived parenting styles, and early maladaptive scemas*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nokay, P. (2011). *Tüketimin zamanlar arası tercihinde ölüm kaygısının etkisi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nordahl, H. M., Holthe, H. and Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, pp. 142– 149.

Onur, B. (2004). *Gelişim psikolojisi*. Yetişkinlik, yaşlılık ve ölüm. (6. Basım). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Öğün, S. S., (1999); Ölümüne İnanıyor musunuz?, *Düşünen Siyaset Dergisi*, Mayıs, ss. 33–36

Özbaş, A.A., Sayın, A. ve Coşar B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, ss. 81-89.

Öztürk, M. O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. and Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical overview. *Psychological Bulletin*, 130, pp. 435–468.

Richardson, V., Berman, S., and Piwowarski, M. (1983). Projective assessment of the relationships between the salience of death, religion, and age among adults in America. *The Journal of General Psychology*, 109, 149-156.

Rindfleisch, A., and Burroughs, J. E. (2004). Terrifying thoughts, terrible materialism? Contemplations on a terror management account of materialism and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 14, pp. 219-224.

Rittenmeyer, G. J. (1997). The relationship between early maladaptive schemas and job burnout among public school teachers. *Dissertations Abstracts International*, 58.

Sapmaz, S. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarıkaya, Y. (2013). *Ölüm Kaygısı Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sarıkaya, Y. and Baloğlu M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). *Death Studies*, 40, pp. 419-431.

Schaerez, R. (1972). *Çağdaş Filozoflarda Ölümün Anlamı*. (Çev.: F. Dranaz). Yayınevi Bilinmiyor, Bilkent Üni. Kütüphanesi, Ankara.

Schopenhauer, A. (2005). *İsteme ve Tasarım Olarak Dünya* (Çev.: L. Özşar). İstanbul: Biblos Yayınevi.

Schultz, C. M. (1977). Death anxiety and structuring of a death concerns cognitive domain. *Essence*, 1, pp. 171-188.

Schumaker, J.F., Barraclough, R.A. and Vagg, L. M. (1988). Death Anxiety in Malaysian and Australian University Students. *The Journal of Social Psychology*, 128 (1), pp. 41-47.

Schumaker, J. F., Warren, W. G. and Groth-Marnat, G. (1991). Death anxiety in Japan and Australia. *The Journal of Social Psychology*, 131(4), pp.511–518.

Scimecca, J. A. (1979). Cultural hero systems and religious beliefs: The ideal-real social science of Ernest Becker. *Review of Religions Research*, 21(1), 62-70.

Segal, Z. V., Williams, J. M. And Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. London, UK: Guilford.

Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F. and Murray, J. (2006). Is comorbidity in the eating disorders related to perceptions of parenting? Criterion validity of the revised Young Parenting Inventory. *Eating Behaviors*, 7, pp. 37-45.

Singh, A, Singh, D. and Nizamie, S. H. (2005). Death and dying. *Indian Journal Social Psychiatry*, 21(1-2), pp. 4-18.

Soygut, G. and Savaşır, I. (2001). The relationship between interpersonal schemas and depressive symptomatology. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 359-364.

Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152.

Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20(1), ss. 75-84.

Spranger, S. C., Waller, G. ve Bryant-Waugh, R. (2001). Schema avoidance in bulimic non-eating-disordered women. *The Journal of Eating*

Stiles, O. E. (2004). *Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Alliant International University.

Şenol, C. (1989). *Ankara ilinde kurumlarda yaşayan yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkular*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Şimşek, Ö. F. (2005). Ölüme ilişkin kişisel algıların farklı bir yolla belirlenmesi: Ölüm Metaforları Ölçeği'nin geliştirilmesi. *3P Dergisi*, 13(4), ss. 275-280.

Tanhan, F. (2010). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tanhan F., Arı F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, ss. 34-43 (Çevrimiçi): <http://efdergi.yyu.edu.tr>, Erişim Tarihi: 20.02.2017.

Tanrıdağ, R. Ş. (1998). Hemşirelerin ölüm kaygıları ve genel kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi/PDR*, Cilt: II, Sayı:8, ss.37-40.

Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a Death Anxiety Scale. *Journal of General Psychology*, 82, pp. 165-177.

Templer, D. I., Awadalla, A., Al-Fayez, G., Frazee, J., Bassman, L., Connelly, H. J., Arikawa, H. and Abdel-Khalek, A. M. (2006). Construction of a death anxiety scale-extended. *Omega: Journal of Death and Dying*, 53, pp. 209-226.

Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, pp. 52-59.

Tomas-Sabado, J. and Gomez-Benito, J. (2005). Construction and validation of the Death Anxiety Inventory (DAI). *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), pp. 108-114.

Tomer, A. (1994). Death anxiety in adult life: Theoretical perspectives. R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*, pp. 3-28. Washington, DC: Taylor & Francis.

Turgay, M. (2003). *Ölüm korkusu ve kişilik yapısı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.

Turner, H. M, Rose K. S. and Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The mediating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6, pp. 113– 118.

Urien, B. and Kilbourne, W. (2008). On the role of materialism in the relationship between death anxiety and quality of life. *Advances in Consumer Research*, 35, pp. 409-415

Waller, G., Shah, R., Ohanian, V., Elliot, P. (2001). Core beliefs in bulimia nervosa and depression: The Discriminant validity of Young's schema questionnaire. *Behavior Therapy*, 32, pp. 139-153.

Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A. and Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), pp. 519–530. The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp. 591–601.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). 3. basım. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

Yalom, I., (2006). *Din ve Psikiyatri* (Çev.: Ö. Arıkan). İstanbul: Merkez Kitapları.

Yalom, I. (2008). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek* (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

Yıkılmaz, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı: Erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişimin yordayıcılığı*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu üniversitesi, Eskişehir.

Yıldız, M. (1998). *Dini yaşam ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yıldız, M. (2006). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

Yıldız, M. (2011). Tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), ss.1-7.

Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FLO: Professional Resource Exchange.

Young, J.E. and Lindeman, M. D. (1992). An integrative schema- focused model for personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quaterly*, 6 (1), pp. 11-23.

Young, J. E. and Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume.

Young, J. E., Klosko, J. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford.

Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. (Çeviren: T. V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin aslı, 2003'te yayımlanmıştır)

Young, J., Rafaeli, E. And Bernstein D. P. (2011). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. Psikonet Yayıncılık: İstanbul.

Young, J. E. and Klosko, J. S. (2013). *Hayatı yeniden keşfedin*. (S. Kohen ve D. Güler, Çev) İstanbul: Psikonet.

EKLER

EK-1

YSO- KISA FORM-3

(ÖRNEK MADDELER)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.

EK-2

ÖKÖ

(ÖRNEK MADDELER)

Açıklama: Bu ölçekte gerilim ya da endişeye neden olabilecek bazı deneyim ve durumlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir maddeyi okuyarak, maddede belirtilen durumun genelde sizi ne kadar rahatsız ettiğini "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Lütfen ifadeler üzerinde fazla düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeyi okuduktan sonra fazla zaman sarfetmeden uygun seçeneği işaretleyiniz.

No	Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Ölümün nasıl bir şey olacağını bilememek beni kaygılandırır.					
3	Ölümcül bir hastalığa yakalanmaktan endişe duyarım.					
4	Bir tabut görmek beni kaygılandırır.					
7	Ölümden sonra ne olacağını bilememek beni endişelendirir.					
8	Ölüm hakkında konuşmak beni kaygılandırır.					
10	Nasıl öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
11	Ölmenin nasıl bir his olduğunu bilmemek beni endişelendirir.					
12	Ölümlle ilgili bir televizyon programı izlemek beni kaygılandırır.					
13	Yolda ilerleyen bir cenaze alayını görmek beni kaygılandırır.					
15	Ölürken canımın yanacağı fikri beni kaygılandırır.					