

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMBİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA DOKTORA PROGRAMI**

**ÖLÜM KAYGISIYLA BAŞ ETME EĞİTİMİNİN ÖLÜM KAYGISI VE
PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Fuat TANHAN

**ANKARA
Aralık/2007**

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA DOKTORA PROGRAMI**

**ÖLÜM KAYGISIYLA BAŞ ETME EĞİTİMİNİN ÖLÜM KAYGISI VE
PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Fuat TANHAN

Danışman: Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

**Ankara
Aralık/2007**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programında DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI
RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan,

Prof. Dr. Üstün DÖKMEN.....

Üye,

Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK.....

Üye,

Doç. Dr. Mehmet GÜVEN.....

Üye,

Yard. Doç. Dr. Metin PİŞKİN.....

Üye,

Yard. Doç. Dr. Omay ÇOKLUK BÖKEOĞLU.....

Onay,

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

...../...../2007

Prof. Dr. Ayşe Çakır İLHAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

İnsanoğlu her şeyden çok, mutluluk istemi ile doludur. Mutluluk kendi başına istenen bir durum olmasına karşın; sağlık, zenginlik, güzellik vb. istemler mutluluk getireceği varsayımına bağlı olarak değerlendirilir. Geçmişle kıyaslandığında çok şeyin değiştiğini görmekteyiz. Bugün itibariyle zenginlik ve olanaklar eskiyle kıyaslandığında, kralların bile sahip olduklarından çok daha fazlasına günümüz insanının sahip olduğu söylenebilir. Ancak sahip olunan tüm teknolojik olanaklara, bilgi birikimine rağmen çoğunlukla insanlar yaşamlarının boşa harcadığı duygusuyla yüzleşmekte ve ömürlerini mutluluk yerine, kaygı ve sıkıntılarla dolu geçtiği hissiyle dolmaktadırlar. Bunun nedeni, insanoğlunun doğasının doyumsuz olması ve her bir insanın her zaman sahip olduğundan daha fazlasını istemesi mi? Yoksa mutluluğun yanlış şeylere bağlı olarak aranması mı?

Mutluluk, bilinçli bir biçimde aranarak ulaşılabilen bir olgu değildir. Kendimize mutlu olup olmadığımızı sorduğumuz her an, mutluluğun bizden uzaklaştığını hissederiz. Mutluluk doğrudan aranarak değil, yaşamın her ayrıntısına kendimizi kaptırarak ulaşabiliriz. Mutluluk, peşinden gidilerek ulaşılabilen bir olgu olmaktan çok, yaptıklarımızı takip eden bir olgu olarak karşımıza çıkar. Çoğunlukla da zor ve değerli bir şeyi başarmak amacıyla bedenen ve zihnen kendimizi zorladığımız anlarda yaşanır. Bu yönüyle bireye gerçek anlamda doyum sağlayan şey, gücü ya da zenginliği değil, hayata ilişkin içsel yaşantıdır. Her içsel yaşantı, yaşamın sonluğu, yani ölüm karşısında eninde sonunda “Yaşamın anlamı nedir?” sorusuyla yüzleşmek durumundadır. Yaşanmaya değer tüm olgular gibi bu da oldukça zorlu bir sürecin sonunda gerçekleşir. Kuramsal olarak yaşamın anlamını belirlemek zor görünmese de bireysel olarak bunun anlaşılması ve fark edilmesi entelektüel bir çabayı, yaşamın her ayrıntısının derinlemesine irdelenmesini ve düşünülmesini gerektirir.

Ölüm olgusu, bireye yaşamın anlamını bulmasına yardım etmede eşsiz olanaklar sunduğu felsefi ve psikolojik araştırmaların sonucunda ortaya konduğu görülmektedir. Başka bir deyişle ölüm, bireyin yaşanmaya değer bir

yaşamı sürmesi yani, yaşamında mutluluğu bulmasında önemli bir yere sahiptir. Ancak ölümün yaşamın anlamını bulma arayışında sağladığı bu eşsiz olanaklara karşın, yaşamı sonlandıran; bireyde hiçlik duygusunu uyandıran bir olgu olarak da kaygıya neden olabilmektedir. Buna karşın, bireyin ölüm karşısında yaşadığı kaygıdan kurtulabilmesinin yolu da ölümle yüzleşerek, yaşamını gözden geçirmesi ve sonluluk karşısında yaşanmaya değer bir anlam bulmasında yatar.

Teknolojik yeniliklerin hayatımıza kattığı tüm rahatlığa, bilimin ortaya koyduğu onca veriye karşın insanoğlu, geçmişle kıyaslandığında daha mutlu sayılmaz. Hatta sosyo-kültürel yaşamdaki değişimler insanoğlunu daha da yalnızlaştırmış ve varoluşsal sıkıntılarla daha çok boğuşur kılmıştır. İnsanoğlunun yaşadığı en temel varoluşsal sıkıntılarının başında ölüm kaygısı gelir. Ölüm kaygısının psikoloji biliminin bir uğraş konusu olması oldukça yakın bir tarihe rastlar.

Disiplinler arası çalışmalar evrende gerçekleşen her olgunun diğer olgu ve durumlarla ilişkili olduğunu oldukça açık bir biçimde göstermektedir. Bu açıdan herhangi bir disiplinde meydana gelen bir değişme diğer disiplinleri de etkilemekte gecikmemektedir.

Ölüm olgusunun bilimsel olarak çalışılmaya başlanması, toplumsal alanda meydana gelen değişimlerden sonra meydana gelmiştir. Sosyolojik değişmelerin kendisi de teknolojik ve bilimsel alandaki değişmelerden etkilenmiştir. Yaşam biçimleri, ortaya çıkan teknolojik yenilikler, sosyo-kültürel değişmeler sonucunda farklılaşmaya başlamıştır. Ölüm olgusuna ilişkin gelenekler ve ritüeller de bundan payını almış görünmektedir. Önceleri Aries'in "evcilleştirilmiş ölüm" dediği olgu, günümüzde yerini *yabancılaştırılmış ölüm* olarak adandırılabilir bir yapıya bırakmıştır.

Ölüm, insan varlığına açık bir tehdit oluşturması bakımından kaygı uyandırıcı bir niteliğe sahiptir. İnsanoğlu yüzyıllar boyunca ölüm kaygısına toplumsal dayanışma ve ölümle açık bir biçimde yüzleşme yoluyla karşı koyabilmiştir. Ölüm *görünür* oldukça, korku ve kaygı vermekten çok; insanın

anlam arayışının, yaşamını bütünleştirme çabasının bir parçası olagelir. Bir başka deyişle, geleneksel toplumda ölüm, yaşamın bir parçası olarak görünürdür. Mezarlıklar şehirlerin içinde, toplumsal yaşamda merkezi bir rol üstlenmektedir. Ölümler evde, tüm aile bireylerin gözü önünde gerçekleşmekte, çocuklar, yetişkinler, yaşlılar yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan “ölüm” gerçekliğiyle oldukça açık bir biçimde yüzleşebilmektedir.

Ancak günümüzde, kentleşme olgusunun beraberinde getirmiş olduğu zorunluluklardan dolayı ölüm, toplumsal yaşamın bir parçası olmaktan çıkmıştır. Ölüm, görünür olmaktan çıktıkça da daha çok kaygı veren bir olgu olmaya başlamıştır. Bunun doğal bir sonucu olarak da insanoğlu ölüme yabancılaşmaya başlamıştır. Böylece ölüm, istenilen ya da beklenen bir olgu olmaktan çıkmış, ondan kaçınılan, görmezden gelinen, yenilmesi gereken bir hastalık olarak görülmeye başlanmıştır. Tüm bunların bir sonucu olarak ölüm, yaşama anlam katmaktan çok, yaşamın anlamını alan bir olgu olarak bireye kaygı veren, onu dehşete düşüren bir nitelik kazanmaya başlar. Bundan dolayı da ölüm, bireyin iç dünyasında olabildiğince bastırılan, kaçınılan ve yenilmesi gereken bir düşman olarak görülür.

Ölümün günümüzde bastırılan, kaçınılan bir olgu olarak ortaya konması, bireyin psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu yönüyle ölüm, psikolojinin önemli uğraş konularından biri olmaya başlamıştır. Kişinin, hem kendi ölümlülüğünün farkında olması ve bunu bastırmaya çalışması; hem de sevdiği birinin ölümü durumunda travma yaşaması açısından ölüm, bireyin psikolojisi üzerinde önemli etkilere sahiptir.

Bu açıdan ölüm kaygısının psikolojik açıdan ele alınması 1960'lı yıllardan bu yana oldukça önem kazanmaya başlamıştır. Psikoloji literatüründe ölüm olgusuna ilişkin nitel ve nicel çalışmaların oldukça yaygınlaştığı görülmektedir. Ancak Türkiye’de ölüm olgusuna ilişkin çalışmalar yaygın olarak din olgusu kapsamında yapılan nicel çalışmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşın, geriatri ve terminal dönem hastalarına dönük yapılan bazı nicel ve nitel çalışmalarında olduğu görülmektedir. Buna karşın Türkiye’de ölüm kaygısına ilişkin olarak üniversite

öğrencileri üzerinde yapılan deneysel çalışmalara rastlanmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarına dönük olarak yapılan bu deneysel çalışma, Türkiye’de bir ilk niteliği taşımaktadır.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışma da verilen yardımlar ve gösterilen desteklerin önemli bir payı vardır. Öncelikle Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin değerli yönetici ve çalışanları sağladıkları olumlu ve sıcak ortam için teşekkürü hak etmişlerdir. Bunun yanı sıra, Çalışmamın her aşamasında yardımlarını ve bilgilerini esirgemeyen; olumlu eleştirileriyle bana yol gösteren değerli öğretmenlerim Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak ve Prof. Dr. Uğur Öner, Doç. Dr. Mehmet Güven ve Yard. Doç. Dr. Metin Pişkin hocalarıma içten teşekkürlerimi dile getirmek isterim.

Çalışmamın biçimlenmesinde önemli katkıları olan değerli arkadaşlarım, Murat Kuşçu, Tuncay Ayas, Mücahit Kağan, Yusuf İpek, Canan Kebeç ve Murat Akyıldız’a minnettarlığımı gösterecek teşekkürlerimi sunmak isterim. Ayrıca ağabeyim Celal Tanhan ve ablam Nurşen Tanhan’a, anneme, babama ve ailemin diğer tüm bireylerine çalışmamın her aşamasında gereksinim duyduğum maddi ve manevi desteği hiçbir karşılık beklemeden bolca verdikleri için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Öğrencisi olmanın onur ve ayrıcalığını her zaman hissedeceğim hocam ve danışmanım; kabul ederse ağabeyim Prof. Dr. Üstün Dökmen’e çalışmama yaptığı katkıları sayarak bitiremem. Bundan dolayı tarafımdan dile getirilecek her teşekkür görece yetersiz kalacaktır. Ancak hocam Prof. Dr. Üstün Dökmen’e her şeyden önce, yaşamıma kattığı eşsiz değerler için sonsuz teşekkürlerimi sunmam gerekir. Tüm bunların yanında “*küçük şeyler*”in önemini bütün Türkiye’ye fark ettirdiği; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mesleğini, içinde yardım etme arzusunu hisseden her bireye, sevdirdiği için kendisine en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi

Tanhan, Fuat

Doktora, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı
Aralık, 2007,

Ölümün varlığı ve kaçınılmazlığı, ölüm üstüne yapılan araştırmaların temel gerekçesini oluşturmaktadır. Yapılan bu çalışmanın da ortaya çıkmasına neden olan temel gerekçelerden biri, ölüm varlığı karşısında bireylerin kaygı duymasıdır.

Bu araştırma geliştirilen ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının öğrencilerin ölüm kaygılarına ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılan öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan 2x3'lük slit-plot (karışık) desenden birinci faktör işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol); ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (öntest, sontest, izleme) göstermektedir. Araştırma modelinde bir bağımsız; iki bağımlı değişken bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı; bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin ölüm kaygısı ile psikolojik iyi oluş düzeyleridir.

Araştırmanın deneysel bir çalışma olması nedeniyle bir evren ve örnekleme çalışması yoluna gidilmemiştir. Araştırmada "araştırma grubu" kullanılmıştır. Araştırma grubu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencileridir. Araştırma, bir deney ve bir plasebo/kontrol grubu ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan

denekler, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne 2006–2007 eğitim-öğretim yılında devam eden lisans öğrencilerdir.

Araştırmada kullanılan Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği ile Ryff'in Psikolojik İyi Olma ölçeği Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne devam eden 216 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin değerlendirme sonucunda ölüm kaygı puanı yüksek, psikolojik iyi oluş puanı düşük olan 37 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrenciler seçkisiz olarak deney ve plasebo/kontrol gruplarına atanmıştır.

Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin uygulandığı deney grubunda imajinasyon, film izleme, çeşitli metinler okuma, bilişsel çarpıtmaların farkına varma ve ev ödevi gibi teknikler kullanılmıştır. Plasebo kontrol grubunda ise, grup üyeleriyle birlikte Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası dinletisine ve tiyatro izlemeye gidilmiştir.

“Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”ne katılan deneklerin ölüm kaygısı puan düzeylerinin deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık gösterdiği, yani farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, deneklerin ölüm kaygısı düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre deney grubunun son test ortalaması ($\bar{X}=52,84$) ön test ortalamasından ($\bar{X}=72,79$) daha küçüktür. İzleme testi ortalaması da ($\bar{X}=49,95$), ön test ortalamasından daha küçüktür. Bu fark yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Deney grubun izleme testi ortalaması ile son test ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre, deney grubunun ölüm kaygısı puanları ön testten son teste düşme göstermiş ve bu düşüş izleme testinde de kalıcı olduğu görülmüştür. Böylece yapılan müdahalenin etkili ve kalıcı olduğu görülmektedir.

“Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”ne katılan deneklerin psikolojik iyi olma puan düzeylerinin deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği, yani farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, deney grubu ve kontrol grubuna katılmanın, deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında farklı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”nin uygulandığı deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri deney öncesine göre gözlenen değişmelerin, kontrol grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerindeki değişmelerden anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ölüm eğitimi, yas danışmanlığı, psikolojik iyi olma.

ABSTRACT

The Effects of Coping with Death Anxiety Education Programme on Death Anxieties and Psychological Well-Beings

Existence of death and its inevitability constitutes the basic rationale of the research on death. One of the main reasons of the emergence of this study is the existence of death and individuals are anxious about death.

This research is an experimental study in which the effects of coping with death anxiety education programme on students' death anxieties and their psychological well beings. In this research, pre-test –final-test control group design which is frequently used in experimental studies is used. First factor from 2 x 3 split-plot design used in the research indicates process groups(an experiment, a control) whereas second factor indicates measures (pretest, final test, observation) related to dependant variable. In the research model there is one independent and two dependant variables. While the Independent variable of this research is Coping With Death Anxiety Education Programme, the dependant ones are students' death anxiety and their level of psychological well being.

Since the research is an experimental study, a universe or an exemplification study is not used. 'Research group' is used in this research. Research group is students of Ankara University Guidance and Psychological Consultation Department. The research is carried with an experiment and a placebo/control group. Subjects who took part in this research are undergraduate students who attend Ankara University Guidance and Psychological Consultation Department in 2006-2007 education term.

Thorson-Powell Death Anxiety Scale and Ryff's Psychological Well-Being Scale are applied to 216 students who are attending to Ankara

University Educational Sciences Department Guidance and Psychological Consultation Department. In result of the evaluation of the scale, 37 students with high death anxiety scores and low psychological well-being scores are chosen. These students are assigned to experiment and placebo/control groups without any selection.

Techniques like imagination, reading several texts, to notice cognitive distortions and home work are used in the experiment group who are applied to Coping with Death Anxiety Project. On the other hand, placebo/control group went to Presidency Symphony Orchestra concert and theatre.

Death anxiety score levels of the subjects who took part in coping with Death Anxiety Education showed a meaningful difference before and after the experiment. In other words, the effect of being in different process groups and factors which show scales in different times on subjects' death anxieties is realized to be meaningful. According to the results of multiple comparison tests, experiment group's final test average ($\bar{X}=52, 84$) is smaller than their pre-test average ($\bar{X}=72, 79$). The average of observation test ($\bar{X}=49, 95$), is smaller than their pre-test average. In result of the analysis, statistically, this difference is found to be meaningful. A statistically meaningful difference is not found between the average of observation test and final test average of experiment group. According to this, experiment groups' death anxiety scores decreased from the pre-test to final test and it is seen that this decrease is also permanent in observation test. Thus, it is seen that the intervention is effective and permanent.

Psychological well-being score levels of the subjects who participated to Coping with Death Anxiety Education did not show a meaningful difference before and after the experiment. In other words, the effect of being in different process groups and factors which show scales in different times on subjects' psychological well-being is seen not to be meaningful. This finding shows that to participate in experiment and control groups does not have a different effect on an increase in subjects' level of psychological well-being.

The alterations observed ,with respect to prior to the experiment, in levels of psychological well-being of subjects who participated in Coping with Death Anxiety Education does not show a meaningful difference from the alterations in the level of psychological well beings of the subjects in the control group.

Key Words: Death Education, Grief Counseling, Well-Being.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ	III
ÖZET	VII
ABSTRACT	X
İÇİNDEKİLER	XIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XVIII
TABLolar LİSTESİ	XIX
EKLER LİSTESİ	XXI

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
PROBLEM	1
AMAÇ	6
DENENCELER.....	6
GEREKÇE VE ÖNEM	6
SINIRLILIKLAR	12
TANIMLAR	13

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	14
ÖLÜM KAYGISI	14
Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu Arasındaki Farklar	17
Ölüm Kaygısı ve Psikopatoloji	19
Ölüm Kaygısı Yordayıcıları	24
Cinsiyet ve Ölüm Kaygısı	26
Yaş ve Ölüm Kaygısı	27
Dindarlık ve Ölüm Kaygısı	28
Ölümün İnkârı ve Ölüm Kaygısı	30
Gelişim Dönemleri ve Ölüm Kaygısı	31
Felsefede Ölümün Anlamı	38
ÖLÜM KAYGISINI AÇIKLAYAN KURAMLARI	42
Psikanalitik Kuram	42
Varoluşçu Kuram	48
Dehşet Yönetimi Kuramı.....	52
Anlam Yönetimi Modeli	54
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	57
ÖLÜM KAYGISINA KARŞI SAVUNMALAR YA DA	
ÖLÜMSÜZLÜK ARAYIŞI	62
Kültürel Savunmalar	63
Bireysel Savunmalar	65

Zoraki Kahramanlık	68
İşkolik	68
Narsisizm	69
Saldırganlık ve Kontrol	69
Lukretius ve Epikuros Kuramı	70
Yeni Bir Yaklaşım: Kuantum Ölümsüzlük	71
PSİKOLOJİK İYİ OLMA	74
Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma	78
ÖLÜM SİSTEMİ	80
Durumlara İlişkin Faktörler	83
Ölüme Maruz Kalma	83
Yaşama Beklentisi	83
Kuramsal Faktörler	83
Doğanın Kontrol Edici Gücünü Fark Etmek	83
İnsan Olmanın Anlamını İdrak Etme	84
ÖLÜM EĞİTİMİ	84
Ölüm Eğitiminin Tarihsel Gelişimi	86
Ölüm Eğitimi Gerekli Kılan Nedenler	90
Sosyo-Kültürel Faktörler	90
Psikolojik Faktörler	92
Ölüm Eğitimi Biçimleri	93
Ölüm Eğitiminin Amaçları	95
Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Ölüm Eğitimi	99
Ölüm Kaygısını Azaltma	100
Yaşamın Değerini Kavratma	100

Ölümü Kabullenme	101
Kayıplara Hazırlık	102
Ölüm Kaygısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	102
Ölüm Kaygısı İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	109
Psikolojik İyi Olma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	113
Psikolojik İyi Olma İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	120

BÖLÜM III

YÖNTEM	125
ARAŞTIRMANIN MODELİ	125
ARAŞTIRMANIN BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİ.....	126
ARAŞTIRMANIN BAĞIMSIZ DEĞİŞKENİ.....	126
ARAŞTIRMA GRUPLARININ OLUŞTURULMASI	127
VERİLERİN TOPLANMASI	129
Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği	129
Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği.....	133
Psikolojik İyi Olma Ölçeği	135
DENEY GRUBUNA VERİLEN EĞİTİM	137
Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitim Programının Geliştirilmesi...	138
VERİLERİN ANALİZİ.....	138
ÖLÜM KAYGISIYLA BAŞ ETME EĞİTİM PROGRAMI HEDEFLERİ	139

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM	145
Ölüm Kaygısına İlişkin Bulgular	145
Psikolojik İyi Olmaya İlişkin Bulgular	150

BÖLÜM V

TARTIŞMA	154
Ölüm Kaygısına Dayalı Olarak Bulguların Tartışılması	144
Psikolojik İyi Olmaya Dayalı Olarak Bulguların Tartışılması	160

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	167
Sonuçlar.....	167
Öneriler	170
KAYNAKLAR	173
EKLER.....	207

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1:** Değerlendirme ile Korku Bileşenleri Arasındaki İlişki57
- Şekil 2:** Ölüm Eğitimi Amaçlarının Temelleri88
- Şekil 3:** Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi Deney ve Kontrol Grubu Öntest
Sontest Psikolojik İyi Olma Puan Ortalamaları Grafiği.....140
- Şekil 4:** Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi Deney ve Kontrol Grubu Öntest
Sontest Ölüm Kaygısı Puan Ortalamaları Grafiği.....141

TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 1:** Araştırma Deseni115
- Tablo 2:** Deney ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi Ölüm Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması için t-testi Tablosu117
- Tablo 3:** Deney ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Ortalamalarının Karşılaştırılması için t-testi Tablosu118
- Tablo 4:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri133
- Tablo 5:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Ölçeği Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları134
- Tablo 6:** Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest-Sontest ve İzleme Testlerine Göre Ölüm Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamalarına İlişkin Post-Hoc Tablosu135

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	137
Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Ölçeği Öntest-Sontset ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	138
Tablo 9: Deney ve Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Puanlarına Göre Sontest ve İzleme Testi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Post- Hoc Testi Sonuçları	139

EKLER LİSTESİ

Ek 1: Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitim Programı	208
Ek 2: Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği.....	222
Ek 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	223
Ek 4: Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği İngilizce Formu.....	227

BÖLÜM I

GİRİŞ

PROBLEM

Ölüm, insanoğlunun yaşamı boyunca farkında olduğu ve hiç kimsenin kaçamadığı bir sondur. Yaşamın tüm adımları ölüme doğrudur. Doğrudan deneyimlenemeyen ancak gerçekleştiğinde ise var olmayacağımız; dar anlamda yaşamın tam ve kesin olarak sona ermesi anlamına gelen ölüm, tüm dönem ve kültürlerde yaşamın önemli bir olayı olarak kabul edile gelmiştir.

Modern toplumdan ölüm dışlanmaktadır. Gruba özgü simgesel dolanım düzeninin dışına itilmektedir. Başka bir deyişle ölüm, toplumsal yaşayışın görünen bir parçası olmaktan çıkarılmaktadır. Bunun sonucu olarak ölümler yaşayanlardan giderek uzak mekânlara götürülmektedirler. Yeni kentler ya da çağdaş metropollerde gerek fiziksel mekân gerekse zihinsel mekân anlamında ölümler için öngörülen hiçbir şey yoktur. Yeni kentler ya da modern bir topuma özgü rasyonel yapılanma içinde ölüm için herhangi bir program ya da mekân öngörülmemektedir. Çünkü günümüzde ölmek normal bir şey değildir. Ölmek akla bile getirilmeyecek anormal bir şeydir. Ve bu yaklaşım oldukça yenidir. Daha önceki dönemlerde ölüm gizlenmeyen herkese açık, herkesin önünde olup biten bir şeyken, cinsellik yasaklanmaktaydı. Günümüzdeyse durum tersine dönmüştür (Baudrillard, 2002).

Tarih boyunca insanlar için ölümden, ölmenin kaçınılmazlığından, bu dünyadaki varlığımızın bir sonunun olmasından daha rahatsız edici bir düşünce olmamıştır (Bauman 2000). İnsanoğlu bilim, tıp ve teknolojik alandaki gelişmeler ve bunlara olanak tanıyan zekâsına karşın güçsüzdür. Ölümünü erteleyebilir, fiziki ağrılarını yok edebilir, onu rasyonalize edebilir,

doğal varlığını yadsıyabilir, fakat ondan kaçamaz (Wahl, 1959). Ancak günümüzde modern yaşam sürecinde birey ölümü, yadsıyarak mücadele edilmesi gereken bir hastalık ya da aşılması gereken bir engel olarak algılanmaktadır. Böylece modern insan, yaşamının her alanından uzaklaştırmak istediği ölümü, hastane odalarına, gözden ve şehirden uzak mezarlıklara veya film sahnelerine hapsedmeye çalışarak ölümün duygusal yükünden kurtulmaya çalışmaktadır (Aries, 1991; Roman, Sorribes ve Ezquerro, 2001).

Ölümden giderek daha az söz edilmekte, bu konu kısa kesilmekte, sesiz kalınmaktadır- bu ölüme karşı saygının yitirilmesi demektir. İnsanlar hastanelerde ölmektedir. Ölüm, insan yaşamının sınırlarının dışına itilmiş bir şeydir. Ölecek insan, öleceğini bile bilebilme hakkını yitirmiştir. Ölüm, üstü örtülen ve rahatsız edici bir şeye dönüşmüştür. Bu durumda yas tutmak da saklanması gereken ve rahatsız edici bir şey haline gelmektedir. Diğerlerinin rahatını kaçıran endişesiyle ölüm gizlenir (Boadrillard, 2002). Yaşanan bu durumun bir sonucu olarak birey ölüme yabancılaşır. Sonuç olarak da insan kendisine yabancılaşır ve ölüm daha korkutucu ve mümkün olduğunca kaçınılması gereken bir olguya dönüşür. Ancak insanoğlu tüm bunlara karşın kendi ölümlülüğünün farkındadır. Bu durum bireyde varoluşsal bir kaygı yaratır.

Varoluş kaygısı ile karşılaştığımızda iki seçenek bulunmaktadır; ya bu kaygıya katlanmanın ve başa çıkmanın yolları kullanılarak "otantik" bir olma durumuna geçilir ya da bu kaygıyı yaşamamak için otantik olmayan varolmama yollarını, biçimlerini seçerek bastırma yoluna gidilir. Bu durum bireyin kendisine yabancılaşmasına yol açacak ve nevrotik bir kişiliğin kapılarını aralayacaktır (Güleç, 1999).

Bu evrende yaşayan türler arasında, kullandığı tüm bastırmalara ve inkâra rağmen, kendi ölümlülüğünün farkında olan tek canlı olması nedeniyle insanoğlu, varoluşunun yokluğu anlamını taşıyan ölüm karşında kaygı duyar (Yalom, 2005). Kübler Ross'a (1997) ve birçok varoluşçu düşünürü (Yalom,

2000; Kierkegaard, 2003) göre pek çok patolojinin temelinde ölüm kaygısı bulunmaktadır.

Yaşam ve ölüm bir bütünü oluşturur. Yaşamın amacı ölümdür. Yaşamın ortaya çıkışı ve gelişimi bu amaca dönük araçlardır. Yani yaşamın ortaya çıkışının, devamının bir amacı olduğu gibi ölümün kendisinin de bir amacı vardır. Bu yönüyle ölüm, yaşamı tamamlar. Bu yüzden ölüm, salt anlamsız bir son olarak değil, yaşamın bütünlenmesi ve onun en gerçek yönüyle, amacı olmasıyla, uyumlu olduğu görülebilir (Jung, 1997).

Ölüm kaygısının ve özellikle ona karşı geliştirilen bütünsel savunmaların araştırılması çok önemlidir. Bunun nedeni psikolojinin tutarlı deneyimlerine göre, herhangi bir temel içsel ve düşsel gerçeğin algılanan anlamından ısrarlı kaçışa olanak tanıyan her türlü savunmanın psikolojik açıdan bir maliyeti olmasıdır. Yani, savunma mekanizmaları olarak bastırma ve yer değiştirme diğer kaynaklardan çekilen enerjiyi kullanılır. Böylece engellenmemiş, özgür ve yaratıcı bir biçimde yaşama işinin sürdürülmesi için daha az enerji geriye kalır.

Yalom'a (2000) göre, kişisel ölüm kaygıları ve altındaki dinamikler, ölümle ilgili fantezileri, inançları, yaşam tarzını ve seçimleri etkilemektedir. Canlının doğduğu anda ölüme doğru ilk adımını atmış olduğu gerçeği açıkça ortadadır. Yaşam ile ölümün böylesine iç içe olması ve birbirini etkilemesi ölüm kaygısı üzerine çalışmayı, yaşamı anlama ve anlamlandırma çabasına dönüşmektedir (Wahl, 1959).

Hayatı olduğu kadar kendimizi de açıkça ve bir bütün olarak görmenin yaşamı anlama ve ondan zevk almaya ilişkin büyük avantajlar sağlar. Bütünsel algılayış problemlerin çözümünde daha etkin bir katılımı ve sorumluluk almayı beraberinde getirmesinin yansıra yaşamın daha zengin algılanmasını ve mutlu olmayı da beraberinde getirir. (Wahl, 1959). Ölümün yaşamın bir parçası olduğunu açıkça ve cesaretle kabullenmek, hayatı ve kendimizi bütünsel olarak algılamamızın ön koşuludur. Eğer kişi ölümü tam

anlamıyla kabullenirse ancak o zaman ruh sağlığını gerçek anlamıyla kazanmış olur (Young, 2006).

“İyi olma” temelde ruh sağlığı ve dengeli bir yaşamla ilgilidir. Ancak, bu yaklaşım iyi olma kavramını anlamakta yetersiz kalmaktadır. Çünkü böyle bir durumda “Ruh sağlığı ve dengeli bir yaşam ne demektir?” sorusu karşımıza çıkmaktadır. Uzun yıllardan beri, “iyi bir yaşam”ı nelerin oluşturduğu ve en iyi yaşantıları nelerin tanımlayabileceği üzerinde önemli bir tartışma vardır (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi olmaya ilişkin yapılan araştırmalar, bireyin iyi olma durumunun o kadar da net ve kolay bir biçimde ortaya konamayacağını göstermektedir. Psikolojik iyi olmaya ilişkin ilk düşünceler felsefe alanında ortaya konmuştur. Bunun ilk rnekleri M.Ö. 384–322 yılları arasında yaşamış olan Aristoteles’in mutluluk üzerine ortaya koyduğu düşünceleri oluşturmaktadır (Aster, 2000). Aristoteles’e göre, erkek ve kadınların yani insanoğlunun her şeyden çok mutluluk istediklerini belirtmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Mutluluk istemine karşın Aristoteles, mutluluğa ulaşmanın o kadda kolay olmadığını ve mutluluk veren durumların o kadar da açık olmadığını belirtmektedir. Bundan dolayı da Aristoteles, insan yaşamının amacı ve buna nasıl ulaşılabileceği sorunu tartışmaya açar (Büyükdüvenci, 1993) ve ikibin yıl önce Aristoteles tarafından ortaya konan bu temel sorun, günümüzde hala geçerliğini korumaktadır.

Günümüzde varoluşçu yaklaşım, iyi olmayı otantik davranışlarla ilişkilendirmekte ve bireyin ruh sağlığının yerinde olmasını ölüm kaygısıyla doğrudan yüzleşmiş olmasına bağlamaktadır (Koestenbaum, 1998; Yalom, 2000; Heidegger, 2004).

Ölüm karşısında eninde sonunda “Yaşamın anlamı nedir?” sorusuyla yüzleşmek durumundadır. Kuramsal olarak “yaşamın anlamı nedir?” sorusuna cevap vermek basit görünse de anlamlı bir yaşam entelektüel bir çabayı, yaşamın her ayrıntısının derinlemesine irdelenmesini ve

düşünülmesini gerektirir. Ölümün irdelenmesinin ortaya çıkardığı psikolojik iyi olmaya ilişkin bireysel değişimler şöyle sıralanabilir (Koestenbaum, 1998):

- 1- Yaşamın tadına varmak.
- 2- Gerçek ve canlı bir varoluş hissiyle ilişkilenecek.
- 3- Otantik olma durumu kazandırır. Yani, cesaret ve bütünlük içinde gerekli davranımlarda bulunma.
- 4- Yaşamda samimiyetin önemini kavrama.
- 5- Yaşamın anlamını bulma.
- 6- Önemli şeyler yapma cesareti kazandırır.
- 7- Temel ve özde olanlara odaklanılır.
- 8- Kişilik bütünlüğünün kazılmasını sağlar.
- 9- Yaşamın denetimini ve sorumluluğunu almayı sağlar.
- 10-Bütüncül bir yaşam planı geliştirmeye yardımcı olur.
- 11-Başarısızlık boyunduruğunu ortadan kaldırır.
- 12-Dürüst bir kişiliğe sahip olma.

Ölüm korkusu ve kaygısı ile ilgili araştırmaları inceleyen Pollack (1980) ve Aday (1985), genellikle ölüm korkusu ve kaygısı ile ilişkili olan çok boyutlu bir yapının söz konusu olduğunu ve bundan dolayı da araştırmacıların konuyu oldukça farklı boyutlarda incelediklerini belirtmiştir. Bu boyutlar arasında en çok yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, dini inançlar ile düzeyleri ve ölümcül hastalık durumlarının ölüm kaygısı ve korkusuyla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Buna karşın Türkiye’de ölüm olgusuna ilişkin araştırmaların daha çok dini boyutta yapıldığı ve psikoloji açısından ele alınışının oldukça sınırlı kaldığı yapılan araştırmalara bakıldığında söylenebilir. Bu araştırma, ölüm olgusuna psikolojik açıdan yaklaşmaktadır.

Bireylerin ölüm kaygısını azaltma, onlara ölüm karşısında gereksinim duydukları desteği sağlama günümüzde psikolojik danışmanın, psikoterapinin önemli sorun alanlarını oluşturmaktadır. Bundan dolayı, Ölüm Kaygısıyla Baş

etme Eğitimi, öğrencilerin ölüm kaygısını azaltmaya dönük olarak doğrudan bir müdahale programını kapsamaktadır.

AMAÇ

Bu araştırmanın genel amacı, Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Bir başka ifadeyle araştırmanın bu genel amacı şöyle ifade edilebilir: Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının ölüm kaygısı düzeyi üzerinde ve psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde etkili olup olmadığını araştırmaktır.

DENENCELER

Yukarıdaki amaçlar çerçevesinde aşağıdaki denenceler test edilecektir:

Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programına katılan denekler bu programa katılmayan deneklere göre;

- 1- Ölüm kaygısı düzeylerinde bir azalma olur ve bu azalma uzun süreli olur.
- 2- Psikolojik iyi olma düzeylerinde bir artma olur ve bu artma uzun süreli olur.

GEREKÇE VE ÖNEM

Yirminci Yüzyıl öncesinde “ölüm” araştırmalara doğrudan konu edilmemiştir (Howze, 2001). Feifel (1990) ölüm konusunun 1900’lü yılların ortalarına kadar bir araştırma alanı olarak ilgi görmediğini; ancak 1950’li yılların ardından ölüm ile ilgili konuların sıklıkla çalışılmaya başlandığını belirtmektedir. Sonuç olarak 20. Yüzyılın ortalarına doğru ölüm konusuyla ilgili araştırmalara ilginin arttığı, ölüm ve ölmek üzerine birçok çalışmanın yapılmaya başlandığı görülmektedir (Cable, 1983). Bu doğrultuda psikoloji, ruh sağlığı konusu içerisinde ölüm konusuna odaklanmıştır (Howze, 2001).

Ölüm konusunun ruh sağlığı içinde görülmeye başlanmasının ardından, psikoloji, ölümcül hastaya danışmanlık, ölüm kaygısı, ölüm korkusu, yas (grief) danışmanlığı gibi konular çerçevesinde “ölüm” olgusuna yoğunlaşmıştır (Hulsey ve Frost 1995).

Ölüm düşüncesinin insan yaşamına etkisi kaçınılmazdır. Ancak aşırı ölçüsüz, patolojik biçimde ortaya çıkan ölüm düşüncesi, insan psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir (Köknel, 1985; Karaca, 2000). Bu nedenle insanın varolan dengesini koruması açısından ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir. İnsanlar çevrelerindeki diğer insanların ölümleriyle ilgili olarak yaşadıkları deneyimlerden yola çıkarak, ölüme ilişkin tutumlarını geliştirmektedirler (Alkan, 1999).

Ölüm karşısında alınan tavır, denge ve uyumunu yitirdikçe bireyin kaygı düzeyini artırmakta, yaşadığı çevreye uyum sağlaması güçleşebilmektedir. Ölüm düşüncesi, insanda kaygı yaratırken aynı zamanda onu yaşama bağlayan, varoluşunu anlamlandıran bir neden de olabilmektedir. Ölüm gerçeğinin bilinmesi sayesinde insan, yaşamını bütünüyle daha anlamlı ve dolu dolu yaşayabilir (Kübler-Ross, 1997; Alkan, 1999).

Ölüm gerçeğini kabullenmesi insanı, korkulu ve kötümser bir ruh haline sevk etmekten çok; değerlerini gerçekleştirebileceği bir yaşama yöneltecektir (Yalom, 2000). Varoluşçu psikoloji yaşam karşısında, özellikle ölüm kaygısı karşısında gerçekçidir. Varoluşçu psikoterapiye göre ölümlü olduğunu bilmek, insanı, varolan günlerini daha iyi değerlendirmeye, yaşamını zenginleştirmeye itecektir (Dökmen, 2003).

Ölüm düşüncesinin yaşama olumlu katkıda bulunduğunu savunmak çoğu zaman kolay görülmese de ölüm düşüncesinin olmadığı bir yaşam da anlamından çok şey kaybedecektir. İnsan ancak ölümlü olduğunun bilinciyle, daha canlı, daha farklı, bencillikten, sığıltan ve katılıktan uzak bir biçimde yaşayabilir (İnam, 1999).

Schopenhauer (2005), yaşamı sürekli durdurulan bir ölme, hep ertelenen bir ölüm olarak görmektedir. Ölümü cesaretle kabullenmek yaşamın psikolojik bir öncelidir. Eğer kişi ölümlülüğünün ve hiçliğin bastırılmış gerçekliğiyle cesaretle yüzleşirse, o zaman ama yalnız o zaman ruh sağlığını kazanabilir. Kişinin ölümlülüğünü kabul etmesi, ölümlü olduğuna gerçekten inanması, ruh sağlığının ön koşuludur. Çünkü kişi kendi tarafından ne kadar çok ölümsüzlük yanılması içinde yaşarsa yaşasın, kişi aslında kendi ölümlülüğünü bilir. Bundan dolayı ölümsüzlük yanılması kişide bunalım ve psikolojik olarak iyi olmama halini doğuracaktır (Young, 2006).

Ölüm ya da ölüm kavramı çevresinde toplanan deneyim ve duygular, sözgelimi kayıp ve keder, korku ve önsezi, kimi zamansa rahatlama ve şükretme deneyimleri bir bakıma insan yaşamının ve insan olmanın ne anlama geldiği ile ilgilidir (Malpas ve Solomon, 2006). Frankl'a (1994) göre sınırlı bir zaman dilimi içerisinde yaşamını sürdüren insanoğlunun bu gerçeğe ilişkin farkındalığı onun anlam arayışında önemli bir yere sahiptir.

Ölüme ilişkin çalışmaların gerekçelerinden en önemlilerinden biri, ölümün bütün gerçekliğiyle var olmasıdır. Bu gerçeğin yanısıra, ölümü çevreleyen sorular, ona nasıl uyum sağlayacağımız onunla nasıl başa çıkacağımız, yanıtı bulunması gereken sorular olarak karşımızda durmaktadır. Kişinin kendi ölümüyle karşı karşıya gelmesi, onu cesaretle karşılaması, onu kabul etmesi ve onu tümüyle kendi deneyimleri içinde bütünleştirmesi gibi süreçler bireye yaşam deneyiminin zenginliğini ve bütünlüğünü veren psikolojik süreçler olarak görülmektedir (Koestenbaum, 1998).

Ölüme ilişkin eğitim, kişilerin ölüm olgusu karşısında kendi tavırlarını belirlemelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Ölüm, tüm insanlar için kaçınılmazdır, burada önemli olan, bu gerçeğe uyumlu hale gelerek büyüme ve gelişmenin sürdürülebilmesidir (Kawagoe, 2000). Bu noktada ölüme ilişkin eğitim, ölüm olgusu karşısında kişinin farkındalık geliştirmesini sağlayarak ölüm kaygısının azaltılmasına ve yaşama ilişkin olumsuz tutumların değişmesine etki edebilmektedir (Mork, Lee ve Wong, 2002).

Ölüm kaygısıyla baş etmede kişilere yardım etmede kullanılan varoluşsal yöntemler ile kişilerin ölüme ilişkin duyguları açığa çıkartılmaya çalışılırken; bilişsel yöntemlerde didaktik bir yol izlenerek katılımcıların bilişsel farkındalık kazanmaları ve ölüme ilişkin konularda bilgi edinmeleri hedeflenir (Mastrogianis, 1998). Ayrıca ölüm eğitim programları kişinin ölüme ilişkin kendi duygularını ifade edebilecekleri ve sorunlarına ilişkin yeni görüşler geliştirebilecekleri destekleyici bir ortam sağlar (Downe-Womboldt ve Tamlyn, 1997; Wass, 2004).

Literatürden anlaşılacağı üzere ölüm kaygısı, bireyin varoluşuyla getirdiği en temel kaygılardan biri olarak görülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın birkaç açıdan alana katkı yapması beklenmektedir. Bu katkıların ilki, ölüm kaygısına yönelik olarak üniversite öğrencilere dönük ortaya konan ilk deneysel çalışma olmasıdır. Ölüm kaygısının yüksekliği psikolojik iyi olmayı düşüren bir etken olarak kuramsal literatürde ortaya konmasına karşın bunu doğrudan test etmeye dönük bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ölüm kaygısının düşüklüğü durumunda psikolojik iyi olma puanlarındaki değişmeye de bakılacak olması bu araştırmanın alana sağlayacağı katkılar arasında sayılabilir. Üçüncüsü, araştırmacı tarafından “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitim Programı”nın geliştirilmesidir. Bunun yanında ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının ölüm kaygı puanını düşürmeye ve psikolojik iyi olma puanını artırmaya etkisi bağlamında bu araştırma alanında ölüm kaygısına dönük ilk deneysel çalışma olacaktır.

Literatür incelendiğinde ölüm eğitimin 1960’lı yılların başlarında tartışılmaya ve araştırılmaya başlandığı görülmektedir. İlk kez ABD’de başlayan ölüme ilişkin eğitim programları, kısa sürede Kanada ve İngiltere gibi ülkelerde de yaygınlaşmıştır. Ölüm eğitimi, 1960’ların ortalarında üniversitelere girmeye başlamıştır (Pfeiffer, 2003). Başlangıçta yalnızca terminal dönem hasta bakımının sağlanması amacıyla hasta bakımıyla ilgilenen sağlık personeline oldukça sınırlı verilen ölüm eğitimi, psikoloji ve sosyoloji alanlarında ağırlık kazanmasının ardından yaygınlaşmıştır. Ölüm eğitim programları zamanla üniversitelerin farklı bölümlerinde hatta liselerde

uygulanır hale gelmiştir (Knight ve Elfenbein, 1993; Downe-Wamboldt ve Tamlyn, 1997; Mc Govern ve Barry, 2000).

Ölüm eğitimi konusunda önemli isimlerden biri olan Leviton (1977) ölüm eğitimini şöyle tanımlar: gelişimsel bir süreç olarak insanı ve toplumu ölümle ilgili geçerli bilgiler ve bu bilgilerden elde edilmiş güvenilir sonuçlar hakkında haberdar etmektir. Bu tanımın kapsamının, bugün oldukça genişlediği görülür. Ölüm eğitimi, öğretmen ve anne-babalara öğrencilerin duygularını anlamalarına katkıda bulunur (Pfeiffer, 2003). Bunun yanısıra, yaşamın önemli ve oldukça zorlu bir parçası olan ölüm olgusunun neden olduğu ölüm kaygıyla başa çıkma konusunda öğrencilere destek olmak; ayrıca ölüm olgusuna ve kaygısına karşı anne-babalara ve öğretmenlere yönelik bilgilendirici ve geliştirici eğitimlerle öğrencilerin ölüm kaygısıyla başa çıkma konusunda anne-babaların ve öğretmenlerin önemli katkıları sağlanabilir.

Bir ölüm eğitim programı öğrencilere ölüme ilişkin deneyimlerini; duygularını, kaygılarını ve korkularını anlayabilme, sözel olarak ifade edebilme ve onlarla yüzleşebilme becerisi kazandırmaya dönük olmalıdır (Doka, 1985).

Literatürden ulaşılabilen ölüm eğitim programlarının incelenmesinin ardından “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı” geliştirilmiştir. Literatürde geleneksel olarak nitelendirilen ölüm eğitim programları daha çok ölüm, ölüm sonrası ritüeller ve ölümle ilgili yasal işlemler hakkında bilgi vermeyi kapsayan bir eğitim içeriğine sahipken; çağdaş olarak nitelendirilen ölüm eğitim programlarında ise film, oyunlar, öyküler vb. yollarla bireyin ölüm hakkında bilgi sahibi olması ve ölümle yüzleşmesi sağlanmaya çalışılmaktadır (Strauch, 1994; Massie, 1995).

Yapılan felsefi ve psikolojik araştırma sonuçları dikkate alındığında ölüm olgusunun bireyin psikolojisi üzerine olumlu ve olumsuz etkileri olduğu oldukça açık bir biçimde görülmektedir. Heidegger’in (2004) “Varlık ve Zaman” ve Yalom’un (2000) “Varoluşçu Psikoterapi” adlı çalışmaları ölüm

olgusunun insan psikolojisi üzerindeki etkilerini farklı boyutlarıyla ortaya koymaktadır. Heidegger'e (2004) göre, ölümün inkârı, ölümden kaçma çabası, ölümün yenilmesi gereken bir hastalık olarak görülmesi bireyin psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bundan dolayı da Heidegger, sağlıklı bireyin oluşabilmesinin tek şartı olarak ölüm olgusunun birey tarafından açıkça kabullenilmesinde görür. Benzer şekilde Yalom (2000), ölüm kaygısının varlığını, ölümden kaçma ve onu inkâr etme davranışıyla ilişkili olduğunu belirtir. Bundan dolayı da insan varoluşuna açık bir tehdit oluşturan ölüm olgusunun neden olduğu ölüm kaygısıyla baş etme ve ölüm kaygısından kurtulmanın yolunu Yalom, ölümle yüzleşmek, ölümü tanımak ve onu bilmek olarak betimler.

İfade edilenler bağlamında, bu çalışma bir bakıma Heidegger ve Yalom'un çalışmalarında betimlenen ölüm kaygısıyla baş etme stratejilerinin ele alındığı deneysel bir çalışma niteliğini taşımaktadır. Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi çerçevesinde ölüm kaygısı yüksek olan öğrenciler ölüm olgusuyla yüzleşmeleri sağlanarak, ölüm kaygılarının düşürülmesi amaçlanmaktadır. Bunun sonucunda da literatürde dile getirildiği üzere ölüm kaygılarının düşmesi sonucunda öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarında bir değişme meydana gelip gelmediği test edilecektir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, Türkiye'de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanların eğitimi ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanların okullarda öğrencilerine yardım etme becerilerinde farklı açılımların gerçekleştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Ölüm olgusu bireyin öznel algısı tarafından inkâr edilmesine karşın, eninde sonunda bu sonla yüzleşmek kaçınılmazdır. Sevilen birinin ölümü, geride kalanlara karmaşık ve çözülmesi güç duygulara neden olabilir. Bu konuların sonucunda yaşanması muhtemel ölüm kaygısı ve korkusu duygularıyla nasıl çözümleneceğinin öğrenilmesi, pek çok ruh sağlığı uzmanı tarafından bireyin gelişimi ve yaşam bütünlüğü açısından önemli görülmektedir. Buna karşın okul ortamında bu ihtiyacı karşılayacak psikolojik danışmanların bu konuda yeterli bir donanıma sahip olmadıkları söylenebilir.

Okul psikolojik danışmanları, gençlere gelişme ve değişme fırsatı sunma ve yaşamları ile başa çıkabilmelerinde onlara yol gösterme ve model olma açısından eşsiz bir konuma sahiptir. Ancak, genellikle ciddi bir rahatsızlık yaşanmadığı sürece bireylerin rehberlik ve danışma hizmetlerinden yararlanmadıkları ve bunu talep etmedikleri görülmektedir. Bu tespitten hareketle, bireylerin gündelik yaşamlarının bir parçası olarak karşılaştıkları ve gelişimleri üzerinde önemli etkileri olan ölüm olayının yaratmış olduğu travma karşısında bireylere yardım etmek ve bireyin kendi ölümlülüğü algısıyla yaşadığı kaygıyla baş edebilmesini sağlamak rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanının kapsamında önemli bir yere sahip olmaya başlamıştır. Ancak, konuyla ilgili olarak Türkiye'ye yeterli deneysel çalışmalara ve yardım programlarına rastlanmamaktadır. Hatta bu konuda ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite öğrencilerine dönük olarak hazırlanmış herhangi bir yardım programına ulaşılmamıştır. Bu açıdan Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı sonucunda elde edilen bulgular rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında bu doğrultuda programların hazırlanmasına öncülük etmesi beklenmektedir.

SINIRLILIKLAR

Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve 2006-2007 eğitim öğretim döneminde Psikolojik Danışma Bölümünde okuyan 216 lisans öğrencisi ile sınırlıdır. Ayrıca bu öğrencilerin psikolojik iyi olma ve ölüm kaygısı düzeyleri, Ryff'ın Psikolojik İyi Olma ve Thorson-Powell'in Ölüm Kaygısı Ölçeklerinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

TANIMLAR

Araştırmada, ölüm kaygısı, ölüm eğitimi ve psikolojik iyi olma kavramları aşağıda verilen tanımlar esas alınarak kullanılmıştır.

Ölüm Kaygısı

Normal yaşam deneyimlerinin altında yatan yaşamın sonu hakkındaki duygular, korkular ve düşünceler (Singh, Singh ve Nizamie, 2003).

Psikolojik iyi Olma

Psikolojik iyi olma, bireyin yaşam amaçlarına ilişkin potansiyelinin farkında olup olmadığı ve diğer insanlarla kurulan iletişimin kalitesini içermektedir. Başka bir deyişle psikolojik iyi olma, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olmasını, diğerleriyle olumlu ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak biçimde çevresini biçimlendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmesini yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin, ve Ryff, 2002).

Ölüm Eğitimi

Literatürde “Ölüm Eğitimi” olarak kullanılan kavram, bu çalışma çerçevesinde araştırmamanın amacına daha yatkın olması açısından “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi” olarak kullanılmıştır. Ancak, ölüm eğitimi literatürde yer aldığı üzere, ölüm, ölmek ve yas konularında katılımcılarına yardım etmek; ölüm kaygısını ve korkusunu düşürmek ya da azaltmayı amaçlamaktadır. Bu açıdan, araştırmamanın amacı sadece ölüm kaygısını azaltmaya yardım etmek olduğundan, “Ölüm Eğitimi” yerine “Ölüm Kaygısıyla Baş etme” eğitimi kavramı uygun görülmüştür. Literatürde “Ölüm Eğitimi” şöyle tanımlanmaktadır: ölümü çevreleyen korkularla ve kaygılarla yüzleşme ve bunları azaltmaya dönük eğitim (Glass, 1990).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, önce araştırmanın bağımlı değişkenleri olan “ölüm kaygısı” ve “psikolojik iyi olma” kavramları incelenecektir. Ardından ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilgili araştırmalara değinilecektir. Daha sonra araştırmanın bağımsız değişkeni olan Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı hakkında kuramsal açıklamalara yer verilecektir.

ÖLÜM KAYGISI

Ölüm üstüne yapılan titiz araştırmalara karşın ölüm kavramı, insanoğlu için hala bilinmezliğini korumaktadır. Bugün ölüm kavramının kullanımlarına bakıldığında, oldukça farklı anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Örneğin, kliniksel ölüm (clinical death), psikolojik ölüm (psychological death), biyolojik ölüm (biological death), ruhsal ölüm (spiritual death), beyin ölümü (brain death), akıl ölümü (mind death), ussal ölüm (cerebral death), beden ölümü (body death), kalp ölümü (heart death) ve örgütsel ölüm (organismic death) gibi. Ancak ölümü anlamada bu kavramlar oldukça kafa karıştırıcıdır. Buna karşın ölüm kavramını oldukça tartışmalı kılan bir başka durum da ölümün bir süreç mi yoksa bir durum mu olduğuna ilişkin kuramsal tartışmaların varlığıdır (Mojock, 1983).

Ölüm, her nasıl tanımlanırsa tanımlansın, insanoğlunun özüne ait çok önemli bir kavram olduğu gerçeğini değiştirmemektedir. Her insanın yaşayacağı ölümün kesinliği, insan doğasını anlamada oldukça önemli bir yere sahiptir. Bir başka deyişle, kendimizin ya da bir başkasının ölümü, insan olmanın anlamını (anlam arayışı, ölümsüzlük, özgürlük, aşk ve bireysellik) psikolojinin cinsellik ve saldırganlık ilkelerinden, biyolojik üreme ve yaşam

içgüdüsel dürtülerinden (drive*), mutluluk ve şükran öğretilerinden veya Tanrı'nın iradesinin dinsel fermanlarla onaylanışından çok daha iyi açıklamaktadır (Koestenbaum, 1998).

Tarih boyunca insanlar için ölümden, ölümün kaçınılmazlığından, bu dünyadaki varlığının bir sonunun olmasından daha rahatsız edici bir düşünce olmamıştır (Bauman 2000). Ölüm, insana dışarıdan gelen ve üzerinde hiçbir denetimin olmadığı bir olgu olarak görünür (Büyükdüvenci, 1999). Denetlenemeyen ve önlenemeyen bir olgu olarak ölüm, bireyin varoluşuna bir tehdit olarak algılanmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da ölümlü olmak, insanda kaygı uyandıran bir kaynağa dönüşmektedir.

Almanca bir terim olan *angst*, ilk olarak Heidegger (2004) tarafından insanın temel ruh halini göstermek için kullanılmıştır. *Angst* sözcüğü, Türkçe'ye kaygı olarak çevrilebilir. Kaygı, boşluk hissiyle tanışan ve yüzleşen insanın ruh hali olarak betimlenmektedir (Deren, 1999). Benzer biçimde Latince "*anxiety*" sözcüğünün kökü olan "*anx*", yine Latince olan "*angere*" sözcüğünden gelmektedir ve bu sözcük de nefesi kesilmek ya da boğulmak anlamlarına gelmektedir. Kaygı sözcüğünün anlamlarından hareketle Heidegger, "kaygı" durumunun düşünülmeyle ancak duyulan yani hissedilen bir ruh hali olduğunu ifade etmektedir (Heidegger, 2004).

Türkçe'de bunaltı, endişe, tedirginlik ve tasa gibi sözcüklerle anlatılmak istenen ölüm kaygısının anlaşılmasında, varoluşçu felsefe ve fenomenolojiden beslenen hümanist psikolojinin verilerine bakmak gerekir (Güleç, 1999). Varoluşsal psikoloji, insanoğlunun yaşadığı temel kaygı olarak ölüm kaygısını görmenin yanısıra (Yalom, 2000), ölüm kaygısını varolmanın en temel unsurlarından biri olarak da görür (Yalom, 2005).

Kaygı, bireyin dünyada varolma deneyiminin bir sonucudur. İfade edilen deneyim, ölümün ve ölümlülüğün derinden kavranmasıyla yaşanır. Bu,

* Freud'un kullanmış olduğu "*trieb*" sözcüğü Almanca'dan İngilizce'ye "drive" (dürtü) olarak çevrilmesi gerekirken "*instinct*" (içgüdü) olarak çevrilmiştir. Günümüzde, Freud'un kullandığı "*trieb*" sözcüğüne karşılık olarak "içgüdüsel dürtü" sözcüğünün kullanımı önerilmektedir (Engler, 1985; Geçtan, 2005).

ölüm korkusu değildir. Tüm canlılar ölür, ama insanın ölümü üstüne pek çok kültürel anlam yüklüdür. İnsan, gelecekte bir gün mutlaka öleceğini bilir. Bir gün ölecek olmak, dünyada varolmanın en temel parçasıdır. Ancak bireyin kendi ölümlülüğüyle beraber, varlığının olanaksızlığı ve hiçliği ile yüzleşmeye başlaması ölüm kaygısının başlangıcını oluşturur. Bu açıdan kaygı, ölümlülük olgusundan bağımsız düşünülemez ve kaygı, ölümlülük algısının yaşattığı hiçlik duygusunun bir sonucu olarak yaşanır (Deren, 1999).

Bu sürecin bir sonucu olarak yaşanan “nevroz”, ölümden dehşete düşmek, onu inkâr etmek ve kültürel çevrede, ölüm kaygısına karşı savunma süreçlerinin gelişimi içerisinde ortaya konan bir korku tepkisidir. Bundan dolayı da toplum, ölüm kaygısına karşı üyelerinin bireysel savunmalarının bir toplamı olarak sunulan sosyal bir süreç olarak tanımlanabilir (Firestone, 1993). Başka bir deyişle toplum, bireylerin ölüm karşısında yaşadıkları kaygı ve korkuyla baş etmek amacıyla oluşturdukları *sosyal yapı* olarak tanımlanabilir.

Toplumun böyle tanımlanması ölüm olgusunun insan üzerindeki farklı etkilerini açıklamak açısından önemlidir. Toplum içinde sosyalleşen birey, karşılaştığı ölüm olgusu karşısında farklı ölüm düşünceleri geliştirebilmektedir. Ölüm düşüncesiyle gelişen insan tepkileri, hem korku hem de kaygı özelliklerine sahiptir. İnsanlar, ölümlü eşleştirilen ağrı ve psikolojik acılar ve özel şeylerden korkabileceği gibi; nerede, ne zaman ve nasıl öleceğini bilememek biçiminde ölümlü eşleştirilen birçok bilinmeyenle ilgili olarak da belirsiz bir kaygı yaşayabilir (Kelly, 1985).

Langs’a (2004) göre ölüm kaygısı, çevrenin tetiklediği duygusal yüklenmelere karşılık olarak verilen bilinçli ya da bilinçsiz tepkilerin bir sonucu olarak yaşanır. Ölüm kaygısı ya da korkusu, değişken bir olgudur. Bu, bazen acı çekerek ölme korkusu, bazen bilinmeyen korkusu, bazen de erken ölüm korkusu ve bazen de olmama ya da varolmamanın korkusudur (Rosenbaum, 1989). Ölüm kaygısı, birbirinden oldukça farklı üç biçimde görülebilmektedir. Ölüm kaygısının bu biçimlerinin her biri insanoğlunun duygusal gelişimi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bunlar (Langs, 2002):

1- Varoluşsal Ölüm Kaygısı, insanoğlunun kaçınılmaz ölüme karşı hissettiği kaygıdır.

2- Kaçınmacı (Predatory) Ölüm Kaygısı, ölüm kaygısının en eski formudur. Doğal felaketler ve yaşamdaki diğer tehdit edici durumların neden olduğu kaygıdır.

3- Koruyucu (Predator) Ölüm Kaygısı, insanoğluna duygusal ya da fiziksel olarak zarar verici durumların oluşması durumunda yaşanan kaygıdır.

Bu araştırmada, bireyin kaçınılmaz ölüme karşı hissettiği kaygı olarak tanımlanan varoluşsal ölüm kaygısı ele alınmaktadır. Ancak kaçınmacı ve koruyucu ölüm kaygıları da bireyin kaçınılmaz ölüm karşısında yaşadığı kaygılar olarak varoluşsal ölüm kaygısının farklı biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı bu araştırma, bireyin ölüm karşısında yaşadığı bu üç kaygı biçimini birbirinden ayırmak yerine, yaşanan kaygı durumunu azaltmaya dönük olarak hazırlanan eğitim programının test edilmesini amaçlamaktadır.

Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu Arasındaki Farklar

Deneysel araştırmalarda, *ölüm kaygısı* ve *ölüm korkusu* arasında bir ayırım yapılmadığı için; bu iki terim yer değiştirebilir bir biçimde kullanılabilir. Aynı zamanda bu iki kavram, öznel memnuniyetsizlik duygularını ve ölüme ilişkin düşüncelerin ve beklentilerin pek çok yönünden herhangi birini içeren duygusal tepkilere işaret edebilir (Hoelter, 1979). Bunun bir sonucu olarak korku ve kaygı terimlerinin ölümle ilgili literatürde birbirinin yerine kullanıldığı görülür (Schulz ve Aderman 1979). Ancak bu iki kavramı farklı anlamlarıyla kullanan araştırmacılar da bulunmaktadır (Hökenekli, 1991). Bundan dolayı literatürde ölüm kaygısına ve ölüm korkusuna ilişkin olarak yer alan bazı ayrımlara değinmek araştırmanın bütünlüğü açısından yararlı olacaktır.

Kierkegaard (2003), “korku bir şeyin korkusudur, kaygı hiçbir şeyin korkusudur diyerek” iki kavram arasındaki farkı belirten ilk kişi olmuştur. Ona

göre “bir şey”den korkmakla “yok”tan korkma birbirinden farklı olgulardır. Rollo May, Kierkegaard’ın ayırımına katılarak insanın bilinçdışında, ölüm kaygısını korkuya dönüştürmeye çalıştığından söz eder (Yalom, 2000).

Kaygı, gerginlik arz eden duygusal bir durum olarak karşımıza çıkar ve sık sık gerilim, titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel belirtilerle seyreden bir tabloya işaret eder. Korku, belirli bir durumda gerçek ya da potansiyel bir tehlikenin var olduğuna dair kişinin yaptığı bir değerlendirmenin sonucunda açığa çıkar ve bilişsel bir süreçtir. Kaygı ise bilişsel bir süreç olmanın aksine, duygusal bir tepkiye karşılık gelir. Bu yönüyle korku ve kaygı birbirinden ayrılır. Başka bir deyişle korku, tehdit edici bir uyarana karşı zihinsel bir değerlendirmeyken; kaygı bu değerlendirmeye verilen duygusal tepkidir (Beck ve Emery; 2006).

Korkunun daha yaygınlaşmış ve kaynağı ya da nesnesi kaybolmuş olan türü kaygı (anxiety, angst) olarak adlandırılır. Kaygı yaşayan kişi, bir şeylerden korkuyor gibidir ve kendini aşırı rahatsız hisseder, kuruntuludur, iç sıkıntısı çeker ve bu hoş olmayan duygularının kendisinin fark ettiği ya da görünürde olan özgül bir nedeni yoktur (Dağ, 1999).

Kaygının somut bir kaynağı yok iken, korkunun kaynağı bilinebilmektedir. Ceset görmek, mezarlık ziyareti, sevdiklerinden birinin ölümü vb. durumlar ölümün somutlaşmış biçimleri olarak bireyde korku doğururken; zamanın belli olmaması, hiç kimsenin ne zaman öleceğini bilememesi gibi yönleriyle de ölüm, tüm yaşama yayılan bir olgu olarak kaygıya neden olabilmektedir (Hökenecli, 1991).

Korkuyu gerçekçi ya da gerçekdışı, rasyonel ya da irrasyonel olarak niteleyebiliriz. Eğer söz konusu korku, mantıksal bir çıkarıma ve objektif gözleme dayanıyorsa gerçekçi; diğer taraftan temelsiz bir varsayıma ya da hatalı bir çıkarıma dayanıyor ve gözlemlenemiyorsa bu korku gerçekdışıdır. Korkunun aksine kaygı, gerçekçi ya da gerçekdışı biçiminde sınıflandırılmaz (Beck ve Emery; 2006).

Ölüm, yaşamda kalanlara bir yok oluş algısı yaşatması nedeniyle kaygının temel kaynağıdır. Bu nedenle varoluşçu filozoflardan Heidegger, ölüm kaygısını, daha öte bir olanağın olanaksızlığı olarak ele alır (Geçtan, 1998).

Görüldüğü üzere ölüm kaygısı ve korkusu ölüm karışında yaşanan iki farklı duygu durumuna karşılık gelmektedir. Ancak kaygı, daha belirsiz, nedensiz, bilişsel süreçlerden yoksun olarak gösterilen duygu durumuna karşılık gelmektedir. Buna karşın ölüm kaygısı daha belirgin, somut bir tehdit karşısında yaşanan bir tepkidir. Ölüm kaygısı ve korkusu arasındaki bu açık ayırımı karşın, ölüm karşısındaki kaygı tepkilerinin de korku tepkilerine benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Fakat ölüm hep gelecekte olacak bir durumdur. Bu yüzden somut bir karşılığı yoktur. Bundan dolayı da ölüm karşısında yaşanan duygu, kaygı tepkilerine daha yakındır. Bu nedenlerden dolayı araştırma kapsamında ölüm kaygısı ele alınmıştır.

Ölüm Kaygısı ve Psikopatoloji

Ölüm korkusu, gündelik yaşam deneyimleri içinde kaygıya dönüşür. Bir bakıma ölümün önceden fark edilmesinin sonucunda korku, ölüm kaygısına dönüşür. Yani, ölüm gerçekliğiyle önceden yüzleşmek, ölüm kaygısına neden olur (Garrow ve Walker, 2001). Ölüm kaygısı, geleceğe ilişkin tasarımların gerçekleşemeyeceğine yönelik yaşanan kaygıdır bir bakıma; ya da ölümden sonra olabileceklere ilişkin belirsizlikle beraber açığa çıkan kaygıdır. Tüm bu ve benzeri kaygılar bir anlamıyla yaşam kaygılarıdır (İnam, 1999).

Tarihsel süreç içinde insanoğlunun varlığını sürdürebilmesinde önemli bir işleve sahip (Dürü, 1999) olan ölüm kaygısını açıklamak için farklı açıklamalar getirilmiştir. Tatmin olunamamış bir yaşamın pişmanlığı, kendine yapancılaşıma, otantik olamama vb. gibi (Lennon, 1997). Kaygının biyolojik ve antropolojik olarak açıklanmasında, organizmanın gerçek yaşam tehdidi altında gösterdiği korku tepkisinden hareket edilmektedir (Dağ, 1999). Buna karşın, araştırmalara göre, ölüm kaygısının yoğunluğu ve derecesi,

demografik, gelişimsel, karakter ve bunlara benzer birçok faktöre bağlıdır (Lennon, 1997).

Sosyal bilimlerin ortaya çıkışından bu yana insanı diğer canlılardan ayıran şeyin tam olarak ne olduğu konusunda birçok soru ve kuram ortaya atılmıştır. Sonuçta insanın yaşam içgüdüsel dürtüleri, yaşama açısından yiyecek arama, çiftleşme ve saldırıya uğradığında kendini savunma gibi açılardan diğer canlılardan ayrılmadığı öne sürülmüştür. Diğer canlılar gibi insanın da nefes almak için oksijene, büyümek için beslenmeye kendini güvende ve sıcak tutmak için bir barınağa ihtiyacı vardır. Fakat diğer canlılardan farklı olarak insan, sadece yiyecek seçimi, çiftleşme mevsimi gibi konularda kararını yönlendiren dürtülerden ibaret değildir. Diğer bir deyişle insan kendini yaşamda yönlendiren biyolojik dürtülerden daha fazlasına sahiptir (Hume, 1997).

Fechner'in açıklamasıyla, canlılar, kozmik güçlerin madenler üzerinde yaptığı etki sonucu oluşurlar. Başlangıçta bu değişimler oldukça dayanıksızdı ve canlılar kısa sürede yeniden önceki madensel durumlarına dönüşüyorlardı. Dünyadaki evrim sonucunda canlılar, yaşam sürelerinin uzamasının yanısıra, kendi aralarında çoğalıp türlerini üreterek madensel dünyaya bağımlılıktan kurtulmuşlardır. Bu gelişime karşın, canlı türlerin bireyleri yinede süreklilik ilkesine uymuşlardır. Ancak buna karşın birey için yaşam, eski madensel döngünün bir hatırlatıcısı olarak kaygının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Geçtan, 2005).

Benzer biçimde, evrim sürecinin bir parçası olarak toplum öncesi dönemde yaşamı tehdit eden birçok tehlikenin varlığına karşın, bugün bu tehlikelerin önemli bir kısmı kontrol altına alınmıştır. Birçok tehlikenin kontrol altına alındığı modern dünya koşullarında çok seyrek olarak gerçek yaşam tehditleriyle karşılaşan insanoğlu, nesnesi belirli korku yerine daha çok nesnesi belirsiz ya da farkında olmadığı korku yani kaygı yaşamaktadır. Bir diğer ifadeyle, evrimsel olarak biyolojik yapı değişmediği halde çevresel koşullar oldukça değişmiştir. Buna karşılık olarak insan organizmasının yaşam dürtüsü, çevreden gelebilecek tehditlere karşı daima uyanık olmayı

gerektirdiğinden, ama bu arada korkmamıza yol açabilecek belirgin nesnelere çok azalmış olduğundan, kalımsal olarak yaşamını sürdüren bu gerçek korkular yerine insanoğlu kaygı duymaktadır (Dağ, 1999).

Yaşamı sürdürme yetenekleri ve giderek artan güven ve rahatlık duygusuyla insan, sadece dürtülerine bağlı bir canlı değildir. Dürtülerini kontrol edebildiğinde insan, kendini diğer canlılardan ayıran potansiyellerini harekete geçirebilir. Böylece giderek kendisinin çevresindeki diğer canlılardan farklı kılan potansiyellerin gelişimi ve çeşitlenmesiyle insanoğlu kendi farklılığını anlamaya başlar (Fromm, 2003).

Psikanalitik kurama göre insan, diğer canlılardan farklı olarak kendi bilinç merkezine “ben”e sahiptir. Her bireyde zihinsel süreçlerin uyumlu bir organizasyonu vardır ve buna “ego” denir. Bilinçlilik egoyla ilişkilidir. Kişinin egosu, kendisinin merkezi ve hareketlerinin yöneticisidir (Geçtan, 2005). Jung’a göre İnsan, egosunu, kendi psişesinin merkezini, diğer insanlarla iletişim yolu olarak sembolik bir dile dönüştürür. Dil, insana daha önceleri olanaksız olan bir özgürlük alanı sunar. Böylece insanoğlu kendisini ifade etmede, olayları anlatmada daha fazla olanaklara kavuşmuş olur. Sonuç olarak insanoğlu, kendini çevreleyen somut iletişimsel nesnelere bağımsızlaşır. Bunun getirisi olarak da insan, nesnelere varlıklarına ihtiyaç duymadan, kendini sembolik olarak temsil edebilme yeterliliğine kavuşmuş olur (Becker, 1973).

Diğer insanlarla iletişim kuracak sembolik ve soyut bir dil yaratan insanoğlu artık sadece somut olan nesnelere anlatmakla yetinmeyip, olayları mekân ve hepsinden öte zaman gibi soyut kavramları da sembolize edebilme olanağına kavuşmuş olur. Aslında insanın sembolik ve kendi bilincinin farkında olması onu zaman sürecinin geçmiş, şimdi ve geleceğin de farkında olmasını sağlar (Fromm, 2003).

Bilişsel ve dilsel yeteneklerini kullanarak insan geçmişe bakıp onun hakkında yorum yapabildi; günümüzü gözlemleyip biçimlendirebildi ve gelecekle ilgili isteklerini dile getirebildi. İnsanın bilinçliliği ve inanılmaz

sembolize yeteneği, onun sonunun farkındalığına ve böylece de kaygıya neden oldu. İnsanın zaman üzerine düşünemesi ve geleceğe ilişkin beklentilerinin olması kaçınılmaz olarak insanı kendi ölümüyle yüzleştirdi. İnsanın kendi ölümü üzerine düşünmesi geleceği düşüneme becerisine dayanır. Düşünebilme, soyut durumları sembolize edebilme gibi özellikler insanı diğer canlılardan ayırırken diğer taraftan da insanın kendi ölümlülüğünü fark etmesine ve kendi güçsüzlüğüyle de yüzleşmesine yol açmıştır (Lennon, 1997).

İnsan psikopatolojisinde ölüm kaygısının merkeziliğini vurgulayan çalışmalara göre, insanın kendi sonluğunun farkında olması onu büyük bir kargaşa ve kaygı durumuna sokmaktadır. Bu kaygı da sadece kendi ölümlülüğünden değil, aynı zamanda bu gerçeğe rağmen insanın yaşamak zorunda olmasından da kaynaklanmaktadır (Becker, 1973; Yalom, 2000).

Yaşam ve ölüm bir bütünü oluşturur. Bu evrende yaşayan türler arasında kendi ölümlülüğünün farkında olan tek canlı olarak insan, varoluşunun yokluğu anlamına gelen ölüme ilişkin olarak kaygı duyar. Oysaki içgüdüleri ile yaşayan hayvanlar için, zihinsel olarak en gelişmiş olanları için bile ölüm, ne gizemli bir kavram ne de sorgulanacak bir problemdir. Hayvan tehlike ile karşılaştığında yaşamda kalma içgüdüleriyle kendini korur, yaşamak için savaşır ya da ölüme teslim olur. Tehlike sonrası yaşamda kalmışsa; yaşamına devam eder, yeni tehlikelere kadar bu durum böyle sürer. Oysa insan, ölümü düşünür, değerlendirir ona karşı tutumlar, inançlar geliştirir yani bilinçli ya da bilinçdişi olarak yaşamını ölümünü dikkate alarak değerlendirir, yaşam felsefesini oluşturur (Singh ve diğer., 2003).

Yukarıdaki açıklamalardan farklı olarak ölüm kaygısına neden olan durumlarla ilgili farklı açıklamalar da bulunmaktadır. Örneğin, İbn-i Sina ölüm korkusunu konu alan eserinde, ölüm korkusunun nedenlerini dini bir perspektiften incelemiştir. O'na göre, bireyin ölüm hakikatini ve öldükten sonra başına nelerin geleceğini bilmemesi; ölüme yol açan ve ölmeden önce duyulan acı ve ıstırapların ölümlükten de devam edeceğini düşünmesi; öldükten sonra cezalandırılma ve nereye gideceğinin, başına nelerin geleceğinin

belirsizliği gibi unsurlar ölüm kaygısının ve korkusunun nedenlerindedir. (İbn-i Sina, 1942). Daha genel bir ifadeyle İbn-i Sina, ölüm korkusunun kökeninde dini inanışlara bağlı olarak açığa çıkan belirsizliklerin yattığını belirtmektedir.

Freud, gelişimsel olarak kaygının ilk örneğinin doğum olayı ile birlikte yaşandığını belirtir. Freud, doğum olayı ile birlikte yaşanan bu birincil kaygıyı diğer tüm ikincil kaygıların nedeni olarak görür. Doğumdan sonra, bebek yeterli savunmaları olmaksızın çok sayıda uyarılarla karşılaşır ve bu durumun sonucunda oluşan kaygı, Freud tarafından birincil kaygı olarak adlandırılır. Ona göre birincil kaygının hatırlanması ikincil kaygıların yaşanmasına neden olur. Psikanalitik bir yaklaşımla durumu ele alan Otto Rank da Freud gibi ilk çocukluk yıllarından kalma travmaların ölüm kaygısına neden olduğunu düşünmüştür. Ancak Otto Rank, doğum olayı ile birlikte yaşanan birincil kaygıyı Freud'dan farklı açıklar. Rank'a göre, çocuğun doğumla bedensel olarak anneden ayrılıp kopması temel ölüm korkusunu oluşturur (Geçtan, 2005). Bundan dolayı da Rank, insanın doğarken korkuyu öğrendiğini ve ileride karşılaşacağı her korku durumunun da sembolik olarak doğum olayına uygunluk gösterdiğini dile getirmiş ve ileride bireyin kapılacağı korkuların ilk örneğini doğum olayın ile ortaya çıktığını düşünmüştür (Yalom, 2000).

Fromm, ölüm kaygısına farklı bir açıdan yaklaşarak aşırı bağlanmanın izini sürmüştür. Fromm'a (2003) göre, ölümden korkmanın temelinde sanıldığı gibi aksine yaşamı sürdürememek korkusunun olmadığını, yaşamı sahip olunacak bir mal gibi görme düşüncesinin yattığını belirtir. Ayrıca Fromm, ölüm kaygısının nedeni olarak yaşamı iyi bir biçimde değerlendirememeye ve yaşama konusundaki başarısızlığı görür (Fromm, 1994).

Yukarıda yapılan açıklamalara ek olarak ölüm kaygısını etkileyen başka değişkenlerden de söz edilebilir. Tanatoloji alanında yapılan çalışmalar psikolojik iyi olma ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle bireyin yaşadığı depresyon, fobi ve obsesyon durumlarının ölüm

kaygısını artırıcı bir etkiye sahip olduğu ve kişisel deneyim ve yaşantıların da ölüm kaygısını etkilediği yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmuştur (Gilliland ve Templer, 1986).

Ölüm kaygısının psikopatolojisi açısından kadınların erkeklere; psikiyatrik bir tanıya sahip olanların olmayanlara (William, 1981); nevrotik kişilik özellikleri gösteren kişilerin göstermeyenlere oranla daha fazla ölüm kaygısına sahip oldukları (Thorson ve Powell, 1993) yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu yönüyle cinsiyetin, nevrotik olmanın ya da psikiyatrik bir tanıya sahip olmanın ölüm kaygısını artırıcı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Ölüm Kaygısı Yordayıcıları

Tüm insanların ölümden aynı biçimlerde etkilenmediği bilinmektedir. Ölüm olgusunun ve ölümlülük duygusunun neden olduğu ölüm kaygısına etki eden değişkenlerin incelenmesi, ölüm kaygısının psikopatolojisinin daha iyi anlaşılmasına etki edecektir. Bundan dolayı, ölüm kaygısına etki eden birçok değişken arasından, araştırma bulguları dikkate alınarak ağıklayıcılığı en fazla görülen bazı değişkenler bu başlık altında ele alınmaktadır.

Belsky'e göre (1999), ölüm kaygısı, normal yaşam koşullarının altında yatan yaşantılar olarak, yaşamın sonu hakkındaki duygularımız, korkularımız ve düşüncelerimizdir. Bir başka deyişle insanoğlu, gün be gün ölüme doğru giderken ölüm olgusuna bağlı olarak farklı düzeylerde kaygı yaşar.

Psikoloji alanında ölüm kaygısının ölçümü için farklı psikolojik faktörlerle çalışılmıştır: yaş, çevre, dindarlık, kişilik vb. Ölüm kaygısını ağıklayıcılarını bulmaya dönük olarak yapılan araştırmalar arasında boylamsal araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, ölüm kaygısını manipüle edici değişkenlerin oldukça fazla olması gösterilmektedir (Fortner ve Neimeyer, 1999).

Ölüm ve ölmek arasındaki fark, ölüm kaygısını ayırt edici bir faktör olarak kullanılır. Ölümle ilgili kaygının en önemli kaynağı kişinin kendisinin ölmekte olduğu bilincidir. Yapılan birçok araştırma tarafından gösterildiği üzere, ölüm kaygısı üzerinde etkili olan cinsiyet, kültür, geçmiş deneyimler gibi farklı değişkenler bulunmaktadır (Singh; Singh ve Nizamie, 2003).

Pollack, ölüm kaygısı ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarını ele aldığı incelemesinde, ölümle ilgili çalışmalarda farklı ölçme araçlarının kullanıldığı ve bu araştırmalarda yaş, cinsiyet, dindarlık gibi değişkenlerin farklı bulgularla rapor edildiğini belirtmektedir. Ölümle ilgili araştırmaların bazılarında yaş, cinsiyet ve dindarlık değişkenlerinin farklı sonuçlar ortaya konmasına karşın, bazılarında ise benzer sonuçlar görülebilmektedir (Pollack, 1980).

Forter ve Neimeyer'in (1999) birlikte yaptıkları çalışmada, yüksek ölüm kaygısının yordayıcıları olarak yaş, cinsiyet, fiziksel ve psikolojik problemler, dindarlık ve zayıf ego bütünlüğü değişkenleri belirlenmiştir. Tang, Wu ve Yan (2002) kaygı ile ilişkili olarak Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada genç öğrencilerin yetişkin öğrencilere; kadınların erkeklere oranla yüksek ölüm kaygısına sahip olduğunu rapor etmişlerdir.

Tang ve arkadaşları (2002) Çinli yetişkinlerin duygusal reaksiyonlarını ele aldığı çalışmada yüksek ölüm kaygısı ile yaş arasında negatif yüksek bir ilişki bulmuşlardır. Diğer taraftan Rasmussen ve Jhonson (1994) ölüm kaygısının yordayıcıları olarak psikolojik olgunluğun yaştan daha iyi olduğu, yaş ve psikolojik olgunluk düştükçe ölüm kaygısının arttığını rapor etmiştir. Suhail ve Akram (2002) ise, inançları ve dini itikatları düşük olanların daha yüksek ölüm kaygısı yaşadıklarını rapor etmiştir.

Literatüre bakıldığında ölüm kaygısıyla ilgili olarak yaş, cinsiyet, dindarlık, fiziksel sağlık ve kültürün önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Ancak buna karşın, bu değişkenlerle ilgili yapılan araştırmalarda oldukça farklı sonuçlar rapor edilmiştir. Örneğin bazı araştırma sonuçlarına göre ölüm kaygısında cinsiyet belirleyici bir değişken olmazken, kimi araştırmalarda

ölüm kaygısı üzerinde önemli bir değişken olabilmektedir. Benzer bir şeyi araştırma bulguları çerçevesinde yaş değişkeni için de söylemek mümkün görünmektedir.

Ölüm kaygısıyla yakından ilişkili varoluşsal değişkenlerden de söz edilebilir. Varoluşsal yalnızlık, özgürlük, sorumluluk ve anlamsızlık gibi. Ölüm kaygısı, varoluşsal yalnızlıkla yakından ilişkilidir. Varoluşsal yalnızlık ölüm korkusunu ve kaygısını artırıcı bir etkiye sahiptir. Bir bakıma ölüm, büyük varoluşsal yalnızlıkla ilişkilendirilebilir (Smith, 2000).

Ölüm kaygısıyla ilgili çalışmalarda, ölüm kaygısı değişkeniyle ilgili farklı ölçme araçları kullanılmıştır. Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular açısından bir tutarlılık görünmemektedir. Bu tutarsızlık ölüm kaygısı bileşenlerine odaklandıkça daha açık hale gelmektedir (Keller, Sherry ve Piotrowski, 1984). Yukarıda verilen araştırma bulgularından anlaşıldığı üzere yaş, cinsiyet, dindarlık ve ölümü inkâr, ölüm kaygısı düzeyini belirlemede önemli değişkenler olarak göze çarpmaktadır. Aşağıda, bu değişkenler tek tek ele alınmıştır.

Cinsiyet ve Ölüm Kaygısı

Bazı araştırma bulguları ölüm kaygısı açısından cinsiyetin belirleyici bir değişken olmadığını göstermesine karşın (Conte, Weiner ve Plutchik, 1982; Viney, 1984), kimi araştırma sonuçlarına göre kadınların ölüm kaygıları erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmektedir (Keller ve diğ., 1984;).

Maglio'un (1992) ölüm eğitim programlarının ölüm kaygısı üzerindeki etkisini incelediği ve 62 araştırmanın sonuçlarını ele alındığı meta analizi çalışmasında, kadınların erkeklere oranla ölüm kaygısına daha yatkın oldukları ve ölüm kaygılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Howze'nin (2001) belirttiğine göre kimi araştırmalarda cinsiyet ile ölüm kaygısı arasında bir ilişkiye rastlanmamasına karşın, cinsiyet ve ölüm arasında bir ilişkinin olduğunu gösteren araştırmalar da vardır. Pollack (akt

Howze, 2001), yaptığı bir araştırmada kadınların ölüm kaygısını erkeklere oranla daha yüksek bulmuştur. Dattel ve Neimeyer (1990) de yaptıkları bir araştırmada benzer bir sonuca ulaşmışlardır.

Kadınların ölüm kaygı düzeyi erkeklere oranla daha yüksek olduğu ve kadınların tehdit edici durumlar ile insanların ihtiyaçlarına daha duyarlı ve duygulu oldukları rapor edilmiştir. Bunun nedeni olarak kadınların duygularını daha kolay ifade etmeleri ve bu konuda kadınların toplum tarafından destekleniyor olmaları gösterilmiştir. Erkekler, toplumsal rol ve öğrenmelerinin bir sonucu olarak duygularını bastırmaktadırlar. Ayrıca duygularını ifade etmeleri konusunda erkekler, kadınlara oranla toplum tarafından daha az cesaretlendirilmekte hatta yadırganmaktadır (Lonetto, Mercer, Fleming, Bunting ve Clare, 1980; Neimeyer, Bagley ve Moore, 1986; Singh ve diğ., 2003).

Yaş ve Ölüm Kaygısı

Gençlerin ölümü düşünmeyi ertelediğini, yaşlıların ise muhtemelen ölüme daha yakın oldukları varsayımından ötürü de ölümü daha fazla düşündüklerine inanılır. Ayrıca gençler, ölüme oldukça uzak bir biçimde karakterize edilirken (Kastenbaum, 1959); yaygın olarak yaşlıların ölüme daha yakın olduklarına inanılır (Bond, 1997). Justin (1988), bu nedenle yaşları 13 ile 19 arasında değişen gençlerin ölümü asla aileleriyle konuşmadıklarını belirtmektedir.

Yaş ve ölüm kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösterir araştırma bulgularına bakıldığında cinsiyet değişkeniyle ilgili yaşanan benzer bir durumun yaş değişkeni içinde söz konusu olduğu görülür. Örneğin Ölüm kaygı düzeyinin gençlerde oldukça düşük olduğunun rapor edilmesine karşın (Immario'dan akt. Keller, Sherry ve Piotrowski, 1984), Templer (1970) yaş ve ölüm kaygısı arasında önemli bir ilişkinin olmadığını bildirmektedir.

Bazı araştırmalar ölüm kaygısı düzeyi ile yaş arasında doğrusal bir ilişki rapor ederken (Mc Mordie ve Kumar, 1984; Schumaker, Warren ve

Groth-Marnat, 1991; Wagner ve Lorian, 1984); kimi araştırmalar ise ölüm kaygısıyla orta yaş arasında inişli çıkışlı eğrisel bir ilişkiyi rapor etmektedir (Bengton ve diğ., 1977'den akt. Suhail ve Akram, 2002; Gesser, Wong ve Reker, 1987). Buna karşın araştırmaların önemli bir bölümü yetişkinlerin ölüm kaygılarının ergenlere (Junior) oranla daha düşük olduğunu rapor etmektedir (Suhail ve Akram, 2002).

Yaş büyüdükçe ölüme yaklaşıldığı varsayımından dolayı, yaşın yüksekliği ile yüksek ölüm kaygısı arasında doğrusal bir ilişkinin var olduğunu söylemek eldeki mevcut veriler açısından olası görünmemektedir. Bunun böyle olmasının iki ana nedeni olduğu söylenebilir (Singh ve diğ., 2003):

1- Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan olgunlukla ölümü kabullenme yavaş yavaş gerçekleşmektedir.

2- Bazı yaşlıların yaşam korkuları ölüm korkusundan daha yüksek olabilmektedir. Birçok insan, yaşla beraber fiziksel problemler ve sosyal yalıtım vb. durumların sonucunda açığa çıkan deneyimlerin sonucu olarak yaşlıkta yaşamdan memnuniyetsiz bir hale gelir.

İfade edilenlerin bir sonucu olarak da ileri yaşlarda ölüm olgusu daha az tehdit edici olmaktadır (Gesser ve diğ., 1994). Ancak, yaşlılık döneminde pişmanlık ve genel olarak yaşama ilişkin "*yaşanmamışlık hissi*" ölüm kaygısının artmasına etki etmektedir (Smith, 2000).

Dindarlık ve Ölüm Kaygısı

İnsanı madde ve ruh ikileminde tanımlamak yaygın bir eğilimdir. Ölüm insanın maddi varlığının sona ermesi olarak tanımlandığından ve ruhsal olan da en mükemmelinden dinsel ereve sunduğundan, ölüm ile din arasında oldukça sıkı bir ilişki kurulmaktadır (Kılıçbay, 1991). Ancak din, doğası gereği değişmez olmasına karşın, toplumsal değişimin bir sonucu olarak, tarihsel süreç içinde toplumların din ile ölüm arasındaki bağlantısı sabit kalmamıştır.

Zihniyet kaymaları ile birlikte din ile ölüm arasında meydana gelen değişimleri Aries (1991), “Batılının Ölüm Karşısındaki Tutumları” adlı eserinde ortaya koymaktadır. Çağdaş psikoloji dini yönelimleri ve din olgusunun varlığını açıklamaya çalışırken ‘korku’ kavramından hareket eder. Freud’a göre “din, korku ve çaresizlikten kaynaklanmaktadır” (Yavuz, 1987). Jung (1997), din olgusunu, yaşama ve ölüme hazırlayan karmaşık bir sistem olarak tanımlamaktadır. Kimi araştırma bulgularıyla da ortaya konduğu üzere insanlar, ölümü daha yakın hissettikçe dine yönelimlerinde artışlar meydana gelmektedir (Özbaydar, 1970; Karaca, 2000).

Çok tanrılı dinlerden tek tanrılı dinlere; hatta felsefi içeriğe sahip dinlere (Budizm gibi) bakıldığında ölümsüzlüğe ve öteki dünyanın varlığına yönelik öğretilere sahip olduğu görülür. Bu yolla din, mensuplarına ölüm, yokluk ve hiçlik karşısında yaşanan kaygı ile baş etmeleri konusunda yardım eder (Köknel, 1990).

Ölüm kaygısını etkileyen bir faktör olarak din olgusu üzerinde yapılan araştırma bulguları, dindarlık ile ölüm kaygısı arasında bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Dindar bireylerin daha az ölüm kaygısına sahip olduklarını gösterir araştırma sonuçları rapor edilmiş olmasına karşın; ölüm kaygısı ile dindarlık arasında doğrusal bir ilişkinin olduğunu gösterir araştırma sonuçları da mevcuttur. Yani dindarlık düzeyi arttıkça, ölüm kaygısı düzeyinin de arttığını gösterir araştırma bulguları da rapor edilmiştir. Dindarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, yaşamdan sonraki yaşma inanma ile bağlantılı olarak daha az ölüm kaygısına sahip oldukları belirtilmiştir (Jeffers, Nichols ve Eisdorfer 1961’den akt. Keller ve diğ., 1984). Buna karşın dindarlık ile ölüm kaygısı arasında bir ilişkinin olmadığını gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır (Leming, 1980).

Bu yönüyle din ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin net olarak ortaya konulmasının güç olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle bu iki değişken arasındaki ilişki değişkenlik gösterebilmektedir. Ancak buna karşın dindarlığın ölüm kaygısını azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu gösterir araştırma bulgularının daha çoğunlukta olduğu görülmektedir (Karaca, 2000).

Leming (1980), ölüm korkusu ile dindarlık arasındaki ilişkiyi irdelemek üzere yaptığı meta analizinde 23 araştırmayı ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre 23 araştırmadan 10'unda dindarlığın ölüm kaygısını azaltıcı bir etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir. Geriye kalanların üçünde doğrusal bir ilişki saptanırken; üçünde ise mevcut ilişki düzensiz olarak tanımlanmıştır. Son yedi araştırmada ise ölüm kaygısı ile dindarlık arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Karaca'nın (2000), Hökenekli'nin (1991) ve Yıldız (2001) yapmış oldukları araştırmalarda din ile ölüm kaygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Massie'nin (1995); dini tercihler ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, Protestanların en düşük ölüm kaygısına sahip olduğu bulunmuştur. Buna karşın en yüksek ölüm kaygısına Babtistler'in sahip olduğu rapor edilmiştir. Katolikler ve herhangi bir dini tercih belirtmeyen gruplarda ise ölüm kaygısı puanları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Ölümün İnkârı ve Ölüm Kaygısı

İnkâr, ölüm kaygısıyla beraber görüldüğü için ölüm kaygısı inkârın nedeni olarak görülür. Ancak durum bunun tam tersidir. Varoluşçu düşünceye göre, ölüm kaygısı inkârı doğurmaz, tam tersine inkâr ölüm kaygısını doğurur (Levi, 1998).

Ölümü inkâr etmenin birçok örneğini toplumda görebilmekteyiz. Toplumda ölümün bir tabu olarak görülmesi ölüm hakkında konuşmaktan kaçınma vb. durumlar bu inkâr mekanizmasının örneklerindedir. Doğrudan yapılan ölçümlerde çoğu yetişkinin düşük ölüm kaygısı düzeyine sahip olduğu görülmesine karşın, dolaylı ölçümlerde ölümle ilgili mesajlarla karşılaştıklarında fiziksel bir stres yaşadıkları görülmüştür. Yapılan çalışmalar sonucunda dolaylı olarak ölüm olgusuyla yüzleştirilenlerde electromyographic göstergelerinde değişimler gözlenmiştir (Greenberg, Arndt, Schimel, Pyszczynsky ve Solomon, 2001).

Rinpoche (2002), ölümün inkâr edilmesinin hem bireysel hem de dünya için oldukça yıkıcı etkilere neden olacağını savunur. Rinpoche, doğal çevrenin yıkımı gibi şu anki çevremizin mevcut yapısının bu düşüncenin doğrulandığını gösterdiğini düşünür. Benzer biçimde Callahan (1993), ölümün bize hiç de yakın olmadığı konusunda oldukça emindir, bu yüzden ölüm hakkında yapılan tüm etik, yasal ve tıbbi tartışmalar kendi ölümümüzü dışlayarak yapılmakta olduğunu belirtir. İnsanlar ölüm kaygısına, kendi inkâr süreçlerinden geçerek ve kabul edilen yaşam uğraşlarına ilgileri kaybederek uyum gösterirler. Ölümün inkârı, kişisel inkâr sürecinden geçerek erken fiziksel ya da psikolojik ölümü doğurur (Firestone, 1993).

Abdel-Khalek Ahmed'in (2002) yaptığı çalışmalar sonucunda ölüm kaygısı ya ölümün varlığının bir sonucu olarak ya da ölme sürecinin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Mantıksal olarak kişi kendi sonunu, yokluğunu hayal edemez ve ölüm düşünceleri dolaylı olarak aslında yaşama ilişkin düşüncelerdir. Böylece ölümü kabullenme problemi tek başına ölümün varlığından gelmez, fakat kişinin bir yaşama sahip olmasının bir sonucudur.

Görüldüğü üzere, ölüm kaygısını yordayan değişkenlerin net bir listesini yapmak oldukça zordur. Hatta ölüm kaygısıyla ilişkili görülen çoğu değişken, araştırma bulguları dikkate alındığında, farklı sonuçlar gösterdikleri söylenebilir. Bu durum ölüm kaygısının etkiye oldukça açık olduğunu göstermektedir. Gündelik yaşam süreci içinde anlık deneyimlerin etkisi, kültürel farklılıkların etkisi vb. birçok faktör ölüm algısı üzerinde etkili olabilmekte ve bunun doğal bir sonucu olarak da bireyin ölüm kaygısı değişebilmektedir.

Gelişim Dönemleri ve Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısının psikopatolojisi ve ölüm kaygısına etki eden değişkenler önceki başlıklar altında irdelenmeye çalışıldı. Ancak, ölüm kaygısının bebeklikten başlanarak yaşamın tümü içinde nasıl yaşandığı ve nasıl değiştiğinin ortaya konması gerekmektedir. Bundan dolayı bu başlık altında, ölüm olgusunun bireyin gelişim dönemleri içinde nasıl görüldüğü ve

bunun sonucunda ölüm kaygısının nasıl algılandığı ele alınmaya çalışılmıştır. Gelişim dönemlerini kesin çizgilerle birbirinden ayırmanın zor olması ve bazı psikologların gelişimin bir bütün olduğu ve dönemlere bölmenin uygun olmadığı görüşünden (Cüceloğlu, 2002) hareketle ölüm kaygısı, insanoğlunun gelişim bütünlüğü içerisinde incelenmiştir.

Oldukça genel bir bakış açısıyla bebek ve çocukların ölüm konusunda hiçbir şey bilmedikleri sonucuna varılabilir. Ancak bu durum dikkatle incelendiğinde bilişsel gelişim kuramına da uygunluk gösterdiği görülür. Bebeklik ve ilk çocukluk dönemindekiler, soyut kavramları anlamada ve anlamlandırmada yetersizdirler. Bu açıdan çocuklar, “ölüm” olayını anlamlandıramazlar. Ama buna karşın ilk çocukluk ve bebeklik dönem davranışları incelendiğinde ölümün farkında olduklarına yönelik veriler elde edilmiştir. Yapılan çalışmalarda ölümün farkındalığını gösterir tepkiler bebeklik ve çocukluk dönem davranışlarında gözlemlenmiştir. Çocuk için koruyucu yetişkinin yitilmesi ölüm tehdidi gibidir. Bowlby, küçük çocuklardaki yitirmelerin psiko-sosyal sonuçlarının olabileceğini ve bunun çocuğun tüm gelişimini etkileyebileceğini belirtmiştir. Satnley Hall’a göre çocuk, yaşadığı yitirmeler karşısında oldukça büyük sıkıntılar yaşamakta ancak acısını dile getirecek becerilerden yoksun olmasından dolayı bunları gösterememektedir (Çileli, 2004).

Susan Carey (1985), çocukta ölüm düşüncesinin üç aşamada ortaya çıktığını belirtmektedir.

Birinci aşama: özellikle beş yaş ve altındaki çocuklarda gözlenebilen bu aşamada ölüm kavramı uyku ve ayrılık kavramları içinde hapsolmuş durumdadır. Çocuğun yaşadığı ilk kaygı, “ayrılma kaygısı” (Separation Anxiety) olarak adlandırılır. Bebeklik döneminde çocuk, anne-babasından ya da bağıllık duydukları herhangi birinden ayrılmaktan kaygı duyarlar (Nelson ve Israel, 2003).

Okulöncesi eğitimin ilk yıllarına gelen bu dönemde ölüm, ayrılıkla özdeşdir. Ölümün duygusal önemi ise; çocuğun onu dolu bir ayrılık ya da

olası saldırının son hamlesi olarak değerlendirmesinden geçer. Bu dönemde ölüm, ne bir sondur ne de önüne geçilebilecek bir durumdur. Tıpkı uykudan uyanır ya da yolculuktan döner gibi, ölümden sonra da bir tür geri dönüş olacağı beklentisi vardır. Her ne kadar çocuklar ölümü, tıpkı uykuda olduğu gibi kapalı gözler ve hareketsizle eşdeğer tutsalar da, yaşımsal işlevlerin tamamıyla sona ermesi olgusunu kavramaktan uzaktırlar. Ölümün nedenlerini de sayamazlar (Carey, 1985).

İkinci aşama: Çocuğun 6–9 yaşı dönemini kapsar. Bu dönemde ocuk ölümü bir son olarak algılamaya başlar. Bu yaşılarda çocuklar ölümün bir son olup olmadığını bilmek istemelerine karşı, ölümün bir son olmaması yönünde bir beklenti geliştirebilirler (Jersild, 1979). ocukta, l insanın artık olmayan bir insan olduğu dşnncesi geliştirmeye başlar. Ancak yine de ölümün bir dış etken nedeniyle belirdiği türünden bir anlayış sürmektedir. ocuk, henüz ölümü, bu dış etkenlerin sonucu olarak bedende gerçekleşen bir olgu olarak kavramsallaştıramamaktadır (Carey, 1985).

nc aşama: Bu aşamada ölüm önüne geçilmez biyolojik süreç olarak kavranır. Bu tür bir ölüm dşnncesi 9–10 yaşı arası ortaya çıkar (Carey, 1985).

Çocuklarda ilk ölüm fikrinin yalnız bırakılmayla ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Çocuğun yaşıdığı ilk kaygı kaynağı, öncelikle Freud'un ardından Rank'ın ortaya koyduğu biçimiyle ilk *ayrılık anına denk gelir*. Yapılan araştırmalar sonucunda, çocukların büyük bir yüzdesinin evlat edinilmiş olmaktan dolayı bir korku ve kaygı içinde oldukları bulunmuştur (Lapouse ve Monk'dan; Lazar, 1963'den akt. Jersild, 1979). Çocuklarda "bırakılma" korkusu, bırakılmanın fizik gerçeğinden ileri gelmez. ocuğu, büyüklerinin kendisini bir gün bırakıp gideceği, bir tehdit ya da cezalandırma aracı olarak kullanıldığında ocuk, psikolojik olarak kendisini bırakılmış hissedebilir. Bazı ocuklarda ayrılık ve bırakılmışlık korkusu daha sonra ortaya çıkacak olan ölüm kaygısının psikolojik öncüsü niteliğindedir (Naterson ve Knudson, 1960'dan akt. Jersild, 1979).

Bırakılmışlıkla yaşanan korku, çocuğun olgunlaşmasıyla beraber ölüm kaygısı olarak yaşanmaya başlanabilir. Ancak, dokuz yaş ve üstü çocukluk dönemi, gerçek anlamda çocuğun ölüm kaygısıyla tanışmaya başladığı ilk dönemlerdir. Kendi ölümlülüğünün farkında olma durumu çocuğun psiko-sosyal gelişiminde önemli bir etki bırakır (Karaca, 2000).

Modern çocuk edebiyatının en önemli iki eserinin* ölümlü ile ilgili olması şaşırtıcıdır (Matthews, 2000). Çocuğun etkilendiği ve en fazla öğrenmek istediği konulardan birisi de ölüm olayıdır (Karaca, 2000). Bu açıdan ölümün, çocuğun yaşamında önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Ergenlik dönemine ilişkin araştırmalar, ergenlik dönemini pek çok boyutta incelemişlerdir. Ancak, ergenlik döneminde algılanan ölüm olgusunun yeterince araştırılmadığı söylenebilir. Ergenlik psikolojisi alanında yapılan çalışmaların çoğunda “ölüm”, “ölmek”, “ölümlülük” konularına yer verilmediği görülmektedir. Bunun nedeni, “ölüm”ün ergenlerle ilişkilendirilmemesidir. Bundan dolayı, ölümün yaşlılığa özgü olduğu kalıp yargısı, dolaylı olarak ergenlik araştırmalarını etkilediği söylenebilir (Çileli, 2004).

Orta çocukluk yaşlarından ergenliğe doğru ilerledikçe çocuğun yaşadığı korkuların niteliğinde değişimler meydana gelmektedir (Jersild, 1979). Gelişim dönemleri açısından ölüm kaygısının ilk olarak ergenlik döneminde açıkça yaşanmaya başlıyor olması oldukça önemlidir (Karaca, 2000). Ergenlerde ölüm kaygısının toplumsal destek, zihinsel olgunluk, bireysel deneyimler gibi değişkenlerden etkilenmektedir (Çileli, 2004). Ergenlerin ölümlü ile ilgili tutumlarında dikkat çekilecek bir diğer nokta, ergen için ölüm, görünürde anlamsız ve üstüne düşünülmemesi gereken bir durum olarak algılansa da aslında içten içe ölümlü olma ve zamanın ilerlemesi gibi düşüncelerin eşliğinde ölüm kaygısı başa çıkılması gereken bir olgu halini alır (Koestenbaum, 1998).

* E. B. White'in “Charlotte” adlı eseri ve Natalie Babbitt'in “Sonsuz Güç” adlı eseri.

Ergenlik döneminde ölümü düşünmek çok sık gerçekleşir. Ölüme duyulan ilgi, ölüme meydan okuma ile birlikte ortaya çıkar (Karaca, 2000). Yalom (2000) bu durumu “zoraki kahramanlık” olarak nitelendirir. Yalom’a göre ölüme meydan okumak bir bakıma alta yatan ölüm kaygısından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden ergen, ölüme kayıtsız görünse de ölüm yaşamının önemli bir parçasını oluşturur. Ancak, yapılan araştırmalar göstermektedir ki ergen, ölüm kaygısını dolaylı olarak ifade edebilmektedir. Bu açıdan ergen için korkunç görülen şey, ölmek değil ihtiyarlamaktır (Karaca, 2000).

Ergen, gelişimi açısından ölümü bir tehdit olarak algılar. Bundan dolayı ölüm, ergen için sağlıklı bedeni yitirme; geleceğe ilişkin tasarımları tamamlama, yaşamı anlamlı kılma ve kendini gerçekleştirme yönündeki tasarımları olumsuzlaştıran ve bu yönlü kaygıları barındıran bir olgu olarak görülür (Geçtan, 2001). Ergenin biçimlenmekte olan yaşamı ve ölüme ilişkin algısı büyük ölçüde kültürel temelden beslenir. Bu paralelde ergenlerin ölümden önemli ölçüde kaygı duydukları ve kendilerini bundan korumaya çalışmak için özel bir çaba harcadıkları söylenebilir. Bundan dolayı da ergen psikolojisi üzerinde ölümün, önemli bir etkisi olduğu söylenebilir (Koestenbaum, 1998).

Erikson’un kuramı dikkate alındığında 40’lı yaşların ortalarına kadar olan dönem orta yaşın sonu olarak kabul edilir. Orta yaştan yaşlılık dönemine geçişte birey, kendi yaşamını gözden geçirme gereği duyar. Yapılan araştırma sonuçlarına göre insan psikolojisinde kritik bir öneme sahip olan ve 20’li yaşlarla başlayıp 30’lu yaşlarla biten dönemin ardından birey, kendi kendisiyle hesaplaşmaya başlar. Erikson’un gelişim kuramını benimsemiş olan Daniel Levinson (1974’den akt. Cüceloğlu, 2002), yetişkin erkekler üzerinde yaptığı araştırmalar sonucunda 40–45 yaşları arasında hemen hemen bütün erkeklerin orta yaş krizinden geçtiklerini belirtmektedir. Levinson’a göre bu kriz kendisini şu noktalarda gösterir: 1- Gerçekleştirip gerçekleştiremediklerine bakarak bir yaşam değerlendirmesi yapmak; 2- Bütünlüğe ulaşmış bir insan olma çabası göstermek (Akt. Cüceloğlu, 2002).

Görüldüğü üzere, orta yaş döneminde daha çok yaşamın sonu ile ilgili sorunlar yaşanmaktadır. Başka bir deyişle yaşam bütünlüğüne ulaşılma çabası sürmektedir. Ancak geçiş olarak tanımlanan otuzlu yaşlar yaşama ilişkin önemli değerlendirmelerin yapıldığı bir dönem olarak yaşanmaktadır. Otuzlu yaşların yaşandığı aralık, yaşam yapısının tamamen ya da bir bölümüyle düzenlendiği bir zamana denk gelir. Bundan dolayı da bu dönem birçok kimse için oldukça karışık, telaşlı bir dönem olarak yaşanmaktadır. Bu dönemde önemli olan daha önce belirlenen hedeflere ne derece ulaşıp ulaşılmadığının gözlemlenebilmesidir. Belirlenen hedeflere ulaşmadaki başarısızlık kısmen ya da tamamen yaşamın değiştirilmesini zorunlu hale gelmesinin fark edilmesi varoluşsal bir krize dönüşebilir. Bu dönemdeki zaman algısı, zamanın sonluluğuna daha çok dönüktür. Böylece yaşamın kaçınılmaz olarak ölümlerle son bulacağı duygusu gelişmekte ve yaşamın anlamı üzerine düşünmeye zorlanıldığı bir dönem yaşanmaya başlanmaktadır (Karaca, 2000; Onur, 2000). Bunun bir sonucu olarak bu dönemde yaşamının varoluşsal kaygılarla yüzleşen birey, ölüm kaygısını yoğun olarak yaşayabilmektedir.

Ölümü kavramlaştırma düzeyinin yaştan çok genel zihinsel olgunlaşma düzeyine sıkıca bağlı olduğu ortaya konmuştur. Yaşlı kişinin gelecek duygusu kronolojik yaş ya da ölümden olası uzaklık gibi değişkenlerden çok, bireyin çevre üzerindeki denetim algısına bağlıdır. Buna karşın bireysel farklılıklar ve deneyimlerin de ölüm algısının biçimlenmesinde belirleyici oldukları gözden kaçırılmamalıdır (Çileli, 2004).

Orta yaş dönemi sonrası yaygın olarak yaşlılık dönemi olarak tanımlanmaktadır. Yaşlılık dönemi yaşam hesaplaşmasının başka bir yönünü temsil etmektedir. Erikson'un tanımlamasıyla "yaşam bütünlüğü"nin bir gelişim görevi olarak açığa çıkması bu döneme denk gelir. Yaşam bütünlüğünün sağlanması gelişimin sağlıklı olması, yani ölüm düşüncesiyle sağlıklı biçimde baş edebilme vb. durumlarla yüzleşebilme ve bir bütün oluşturabilmeye bağlıdır (Cüceloğlu, 2002).

Yaşları 25 ile 90 arasında değişen 1000 erkek üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre; her yaş kategorisinde yüksek, orta ve düşük düzeyde ölüm kaygısı bulunmuştur. Yüksek kaygılı gençler ve orta yaş aralığındakiler gerçekte olduğundan daha fazla hastalık bildirmişlerdir. Oysaki yüksek kaygıya sahip yaşlılar, hastalıklarını azaltarak belirtmişlerdir. Bu sonuca göre, kaygı düzeyi yüksek genç ve orta yaş kategorisinde bulunan erkekler yaşama dönük bir tehdit algısından uzak olarak daha çok semptomlara odaklanırken; yaşlı erkekler bir yaşam tehdidi algıladıklarından rahatsızlıklarını azaltma eğilimi göstererek güncel bir tehditten kurtulmaya çalışmışlardır. Yaşlı kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar göstermektedir ki, zaman karşısında daha mülkiyetçi bir tavır sergilenmekte ve zamanın geçmesini istememektedirler (Çileli, 2004).

Özetlemek gerekirse, okul öncesi çocukta ölüme ilişkin belirgin bir kavram gelişmemiştir. Onun için korkulacak tek şey anne-babasından ayrılma tehdididir. İlkokul çağındaki çocuk ve daha sonraki yıllarda ergen için ölüm, gelişmekte olan ilişkilerini ve kimliğini engelleyecek bir durum olarak algılanır. Genç yetişkin için ölüm tehdidi özseverliğine indirilen bir darbedir. Sağlıklı bedenini yitirme ve geleceğe ilişkin tasarılarını gerçekleştirememeye kaygılarını içerir. Orta ve ileri yaş dönemlerinde ise işlerini ve yakın çevrelerindekiyle karşı olan sorumluklarını tamamlayamama sıkıntısı biçiminde yaşanır (Geçtan, 2002).

Ölüm olgusunun bireyin yaşamında edindiği yeri anlamak açısından bireyde ölüm algısının zamana bağlı olarak gösterdiği değişimi görmek oldukça önemlidir. Ancak böyle bir irdelemenin sonucunda üniversite öğrencilerinin ölüme ilişkin algılarını anlamak mümkün olabilir. Görüldüğü üzere, sağlıklı bedenini kaybetmek, geleceğe yönelik tasarılarına ulaşamamak gibi faktörler deneklerin ölüm kaygılarının merkezde bulunmaktadır. Birey, ölüm karşısında kaygı duyuyor olmasına karşın, bu kaygıyı açık bir biçimde dile getirilmemekte ve bunun sonucunda oldukça tehlikeli sayılabilecek davranış alanlarına yönlenebilmektedir. Bu veri, üniversite öğrencilerinin kısmen kendilerini ifade ederken göstermiş oldukları saldırgan davranışları göreceli olarak açıklar görünmektedir.

Felsefede Ölümün Anlamı

Hemen hemen bütün filozoflar, felsefe tarihi boyunca ölüm düşüncesine değişik açılardan yaklaşmış olsalar da ancak pek azı konuya sistematik açıdan yaklaşmıştır. Yinede ölüm olgusu üzerine ilk sistematik düşünceler felsefe alanında verilmiştir. Bu açıdan ölüm, her zaman felsefenin önemli çalışma konularından biri olmuştur. Felsefe tarihinde önemli bir yere sahip çoğu düşünürün* ölüm hakkında düşünmüş ve yazmış olduğu görülmektedir. Düşünürlerin büyük bir kısmı, ölümü varoluşun önemli bir parçası olarak görürler. Bu düşünce, ölüm olgusunun insanoğlunun en temel gerçekliklerinden biri olduğunu göstermektedir.

Geleneksel felsefede ölümle uğraşmak hastalıklı bir tutum olarak görülür. Sağlıklı bir insan ölüm olgusuyla uğraşmaz (Büyükdüvenci, 1999). Ölümün yaşamın bir anı olarak değerlendirilmesi İonya doğa felsefesiyle başlamaktadır. İonya doğa felsefecilerinin önemli temsilcilerinden olan Pythagoras (M.Ö. 570–489), ölümü, daha iyi bir yaşama götüren bir yaşam hattı olarak algılamaktadır. Ölüm düşüncesi daha yüksek ve tinsel değerlere yönelmenin bir aracı olarak işlev görmelidir (Hançerlioğlu, 1989).

Sokrates'in (M.Ö. 470–399) temel sorusu – Nasıl yaşayacağım?- Çok masum görünse de gerçekte sarsıcıdır. Sokrates nasıl yaşanması gerektiği noktasında ortaya koyduğu sorgulamalar sonucunda Atina yaşamının geleneksel dokusunu bir daha geri dönülemez biçimde değiştirir. Öyle ki Sokrates öncesi kişinin yaptığı her şeyde bütün yaşamını hesaba katmasının yerleşik bir yolu bilinmemektedir. Yaşam, birbirinden kopuk anlardan ibarettir. Nasıl yaşanması gerektiğine yönelik sorgulamalarıyla Sokrates, ölüm dürtüsünün ete kemiğe bürünmüş halini temsil eder. Yani, Sokrates, yerleşik yaşam ve düşünce biçimlerine eleştirel bir tavır getirerek yeni bir yaşam ve düşünme biçimleri oluşturma kapısını aralar (Lear, 2006). Sokrates, felsefe yapmayı “ölme alıştırmaları” olarak nitelendirmektedir. Bu betimleme Batı felsefe geleneğinde ölüm olgusunun temel anlaşılma biçimlerinden birine;

* Bu düşünürlerden bazıları şöyle sıralanabilir: Sokrates, Platon, Aristoteles, Lucretius, Epikuros, Cicero, Heidegger, Kierkegaard, Satre, Nietzsche, Schopenhauer

yani felsefenin ölüme bakış tarzında meydana gelen büyük değişimi özetlemektedir (Parkes, 2006).

Sokrates'in düşünme sistematığı dönemini ve kendisinden sonra gelen düşünürleri büyük oranda etkilemiştir. Yaşadığı dönemin önemli düşünürlerinden biri olan Cicero (M.Ö. 106–43), “Ölüme Övgü” adlı eserinde ölüm olgusunun insanı nasıl yücelttiğini ve “ölüm düşüncesi”nin insanı nasıl koruduğunu açıklamaya çalışır. Cicero düşüncesini Sokrates'in “ölüm alıştırmaları” sözünden hareketle şöyle özetler: “felsefe yapmak ölüme hazırlanmaktır” (Cicero, 2004).

Sokrates'ten yaklaşık 130 yıl sonra ortaya çıkan Stoa okuluna göre, insan yaşamının anlamını öğrenmek oldukça önemlidir. Ancak Stoacı anlayışa göre, insan yaşamı kesinlikle evrenin çerçevesi içinde ele alınması gerekir. Bu nedenle fizik Stoa felsefesinde önemli bir yer tutar. Fiziğin Stoa felsefesinde yer tutmasının temel nedeni, temel gerçeğin “madde” olarak kabul edilmesinden ileri gelir. Stoacılara göre ölüm, beden ve ruhun, evrenin beden ve ruhuna dönmesidir. Bunun içindir ki ölüm korkulacak bir şey olamaz. Çünkü beden ve ruh aslına dönmüş olur. Stoa felsefesinin önemli isimlerinden biri olan Epikuros'a (M.Ö. 341–270) göre, ölümden korkmamak gerekir (Aster, 2000).

Ölümlle ilgili bilgi, Stoa sistemindeki yaşam biçimlendirilmesinde önemli bir yer tutar. Epikuros'da iki şey dikkat çekicidir. Belki de kültür tarihinde ilk kez burada ölümsüzlüğe veya herhangi bir biçimde yeniden yaşama olan umut reddedilmiştir. Epikuros'da tesellisi olmaksızın ölüm, insani varlığın radikal sonu olarak anlaşılır. Ölüm düşüncesinin biçimlenmesinde insanın kendi sonu üzerinde düşünmesi kadar diğer çevresel faktörler de etkilidir. Ölüm, insan deneyimlemesinin bittiği yerde başlar ki bu Lukretius'un özetlediği Epikuros öğretisinin temelini oluşturmaktadır (Soll, 2006). Levinas (2004) buna “Ölüm hiçbir zaman şimdide değildir” sözüyle katılmaktadır.

Senacca (M.S. 3–65), Stoacı düşünce sistemini benimsemiş önemli bir düşünürdür. Ortaya koyduğu eserlerinde Sokrates'in önemli etkileri görülür

(Aster, 2000). Seneca, “vazgeçmeye hazır ve istekli olanlar dışında hiç kimsenin yaşamın gerçek tadını alamayacağını” ifade ederken; kendisinden yaklaşık olarak 2000 yıl önce yaşamış olan Heidegger, ölüm fikrinin insanı nasıl koruyabileceği sorusunu incelemiş ve “kendi kişisel ölümümüzün farkında olmanın bizi bir varoluş şeklinden daha yüksek olana geçmeye sevk ettiği” şeklindeki önemli kavrayışa ulaşmıştır (Heidegger, 2004). Heidegger, “Varlık ve Zaman” adlı eseriyle ölümü sistematik olarak irdeleyen ilk kişi olmasının yanısıra, kaygının temel nedeninin ölümlülük düşüncesinin olduğunu ortaya koyan ilk düşünür olmuştur (Cevizci, 1997).

Montaigne, 1533–1592 yılları arasında yaşamış ünlü Rönesans düşünürlerindedir. Sokrates’in izini süren Montaigne, tüm yaşamını “Ne bilebilirim?” sorusuna cevap arayarak geçirmiştir. Montaigne’a (2004) göre yaşam ile ölüm iç içedir; kişi yaşamın içinde iken ölümün de içindedir, çünkü yaşamdan çıkıldığında ölümden de çıkılmış olunur. Bundan dolayı Montaigne yaşamı önceler ve eğer ölümün önüne geçilemiyorsa onun ne zaman geldiğinin önemli olmadığını düşünür. Bu yüzden Montaigne, yüz sene daha yaşamayacağız diye ağlamanın yüz sene önce yaşamadığımızı ağlamak kadar delilik olduğunu söyler.

Montaigne’dan sonra yaşayan Schopenhauer (1788–1860), ölüm konusunda benzerlerinden oldukça farklı düşünceler ortaya koymuştur. Felsefeye ilişkin Sokrates’in “ölüm alıştırmaları” ve Cicero’nun “felsefe yapmak ölüme hazırlanmaktır” sözlerinin bir benzerini Schopenhauer (2005), ölüm olmasaydı, felsefe yapılamayacağını öne sürerek söyler. Ancak, kendisinden önceki düşünürlerden farklı bir sonuca ulaşır. Schopenhauer, bütün dinsel ve felsefi dizgeleri, öncelikle ölümün kesinliğine karşı aklın öncülüğünde kendi kaynaklarından ürettiği bir panzehir olarak görür (Bauman, 2000).

Günümüzün önemli düşünürlerinden birin olan Levinas (2006), ölüme ilişkin düşüncelerini “Ölüm ve Zaman” adlı eserinde toplamıştır. Bu eser büyük orada Heidegger’in “Varlık ve Zaman” adlı eserinde ortaya koyduğu düşüncelere bir eleştiri niteliği taşır. Levinas, eserinde ölümü, her zaman açık olan bir “olanak” olarak tanımlamaktadır.

Yukarıda genel hatlarıyla verilen felsefi açıklamalara ek olarak felsefe alanında ölüme iki farklı yaklaşımı temsil eden Heidegger ve Sartre'in düşüncelerine yer verilecektir. Ölümle ilgili olarak ortaya koydukları düşünceler açısından Thanatoloji alanında oldukça önemli bir yere sahip olan Heidegger ve Sartre, birbirinden oldukça farklı fikirler ortaya koymuşlardır. Ancak bu iki düşünürün ölüme ilişkin düşünceleri her ne kadar birbirine karşı olarak görünse de birbirini tamamlar bir özellik taşıdığı söylenebilir. Heidegger düşüncelerini "Varlık ve Zaman" adlı eserde toplarken, Sartre, "Varlık ve Hiçlik" adlı eserde toplamıştır.

Genel bir ifadeyle Sartre ölüm olgusunun yaşamın tüm anlamını alıp götürdüğünü (Soll, 2006) düşünürken; Heidegger ise ölümün yaşama anlam kattığını (Kraus, 2006) düşünmektedir. Yani Heidegger öleceğim vurgusunu yaparken, Sartre ise yaşıyorum vurgusunu yapar.

Heidegger'e göre ölüm, var olmaya başladığı andan itibaren bireyle beraberdir ve ona hazırlanmak gerekir. Sartre göre ise, yaşam devam ettiği sürece ölüm, insanoğlundan uzaktır. Bu açıdan Sartre, Freud'un öne sürdüğü üzere kişinin kendi ölümünü düşünemeyeceğini, yani kişi kendini ancak yaşayan bir varlık olarak algılayabileceğini savunur. Bunun dolayısı da bireyin ölümden çok yaşamı düşünmesi gerektiğini savunur. Oysaki Heidegger'e göre birey sadece ölümlü değil, aynı zamanda var olmaya başladığı andan itibaren ölümü kendi içinde taşımaktadır. Ancak her iki düşünürün ortak yanı "hiçlik" kavramıdır. Sartre'a göre birey yaşadığı sürece vardır, ölüm, tüm anlamı ve değerleri bireyin elinden alarak onu hiçleştirmektedir. Heidegger'e göre ise kişi doğduğu andan itibaren hiçliği içinde taşımaktadır ve bunun farkında olarak yaşamalıdır. Yani yaşamın ölümden bir yön, bir doğrultu kazandığını söyler. Heidegger, bu düşüncesiyle bireyi yaşantısı boyunca ölümün yükünü almaya zorlar. Sartre, tam da bu noktada Heidegger'e karşı çıkar. Asıl olanın ölümün değil, yaşamın yükünü çekmek olduğunu vurgular (Schaereez, 1972).

Heidegger ve Sartre arasındaki bu farklılık bir bakıma ilkçağ felsefecilerinden Epikürcüler ile Stoacılar arasındaki düşünce ayrılığına

benzemektedir. Epikürçüler, yaşandığı sürece ölümün olmadığını bundan dolayı da yaşam sürecince ölümü düşünmenin ve ondan korkmanın bir anlamı olmadığını söyleyerek (Parkes, 2006) Sartre'ın; tüm yaşam boyunca ölümün sürekli düşünülmesi gerektiğini yönündeki Stoacı düşünce de Heidegger'in öncüllerini oluşturmaktadır.

Görüldüğü üzere Heidegger ve Sartre'ın ortaya koydukları düşünceler bireyin yaşamına ilişkindir. Heidegger bireye ölümlü bir varlık olduğu bilinciyle hareket ederek yaşamasını öncelerken, Sartre ise bireyin ölümü düşünmeden yaşamını sürdürmesini gerektiğini savunur. Bu yönüyle psikolojik iyi olma durumundaki bireyin kendi yaşamını sürdürürken ölümlü olduğunu unutmadan yaşamını sürdürebilmesi beklenir.

Tüm bu felsefi tartışmalardan elde edilen temel felsefi bulguyu özetlemek gerekir. Felsefi açıdan ölüm, bir deneyim olarak değil, daha çok umut dolu bir bekleyiş ya da acı bir kayıp olarak görülmektedir (Koestenbaum, 1998). Buna göre ölüm, deneyimlenemeyen ancak kaçınılmaz bir olgu olarak insanoğlunun karşısında durmaktadır. Ancak, ölüm olgusunun kaçınılmaz olmasına karşın felsefi bir sonuç olarak, ölüm olgusunu yarattığı kaygıyla baş etmek olası görünmektedir.

ÖLÜM KAYGISINI AÇIKLAMAYA DÖNÜK KURAMLAR

Ölüm kaygısını açıklamaya dönük ve ölüm fenomeniyle ilgili yapılan çalışmalarda farklı kuramlar ortaya konmuştur. Bu kuramlar aşağıda özetlenmiştir.

Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud, Mayıs 1856'da Moravya'da doğdu ve 1939'da Londra'da öldü. Ölüm ve ölüm kaygısı hakkında Freud'un yazdıkları dağınık, karmaşık ve bir sonuca varmayan düşüncelerden ibarettir (Langs, 2004). Liechty'in (2002) belirttiğine göre, Freud, ölüm süreci ve ölme olasılığından kaynaklanan kaygı hakkında

sistemik bir düşünce ortaya koymamıştır. Ancak buna karşın kaygı, psikolojinin ve psikolojik iyi olmanın temelinde duran bir kavramdır. Kaygı, psikanalitik kurama göre kişiliğin gelişiminde ve işlevselliğinde çok önemli rol oynar (Ersevîm, 1997). Freud, korku ve kaygıyı birbirinden ayırır. Kaygı, isimsiz bir tehdide karşı genel bir hazırlıklı oluştur. Korku, o hazırlığın belli bir nesneye veya duruma yönelmesidir. (Lear, 2006). Freud, ölümden çok yoğun ve sürekli olarak kaygı duyulduğunda aslında ölümün bilinçdışı simgelerinden korkulduğunu belirtmiştir (Bauman, 2000).

Yirmici yüzyılın başlarında Psikanalitik kuram, beyin patolojisinin davranış bozukluklarının tek nedeni olduğu görüşüne karşı çıkan yeni ve devrimci bir düşünce olarak belirmeye başlamıştır. Bazı ruhsal bozuklukların organik kökenli olmayıp psikolojik nedenlerle oluştuğu görüşünü savunan Psikanalitik kurama göre, günlük yaşamda olağan nitelikteki bazı engellemeler ve çatışmalar bazen kişiye aşılabilir görünmekte ve böyle bir kişi, içinde bulunduğu durumlara uyum sağlama çabalarında sağlıklı yollara başvurabilmektedir (Geçtan, 2005).

Psikanalitik kuramın gelişiminde, hipnoz ve telkinin histeriyle ilişkilerini inceleyen araştırmacıların çalışmaları etkili olmuştur. Freud'un yaşamında 1887'ye kadar geçen on yıllık sürenin Psikanalitik kuramın temellerinin atıldığı dönem olarak tanımlanabilir (Zweig, 2005). Freud, bu dönemde çoğunluğu nevroitik davranış bozuklukları gösteren hastaları arasından özellikle histeri belirtileri gösterenleri giderek artan bir ilgiyle incelemeye koyulmuştur. Ancak bu çalışmaların bir kurama dönüşmesinde rol oynayan etkilerin sonuncusu Joseph Bruer'den gelmiştir. Bruer'in histeri hastası olan Anna O.'ya ait bulguları Freud ile paylaşması Psikanalitik kuram içinde önemli bir yere sahiptir (Geçtan, 2005). Anna O.'nun yaşadığı histeri belirtilerinin çok sevdiği babasının ölümünden sonra, "korku" ve "ölüm" bağlamında ortaya çıkması da oldukça ilginçtir (Breger, 2005; Zweig, 2005).

Psikanalitik kuram, nevroz ve psikozların oluşumunda ve bu rahatsızlıkların tedavilerinde kaygının merkezi bir konuma sahip olduğunu

savunur. Öyle ki Freud, “Eğer kaygı bilmecesini çözebilirsek tüm ruhsal varlığın üzerine bir ışık seli sergilemiş olacağız” demiştir (Ersevim, 1997).

Freud, ölümün göçmek, merhum, vb. inceltilmiş sözcüklerle nitelendirildiğinin altını çizerek, gerçekte kimsenin kendisinin öleceğine inanmadığını ve bilincin sanki ölümsüzmüş gibi davrandığını belirtir. Bundan dolayı Freud ilk başlarda ölüm konusuna hiç değinmemişse de, daha sonra yaşam ve ölüm içgüdüleri (eros ve thanatos) kuramını ortaya koyarak ölümün insan üzerindeki etkisini vurgulamıştır; bunu da “yaşamın gayesi ölümdür” sözüyle özetlemiştir (Bauman, 2000). Yaşayan her şeyin içsel nedenlerden öldüğünü, yeniden inorganik hale geldiğini hiç istisnası olmayan bir deneyim olarak kabul edersek; o zaman bütün yaşamın hedefinin ölüm olduğunu kabul etmek olası görünür (Lear, 2006).

İnsan davranışlarına yön veren içsel dürtü süreçlerine odaklanan Freud, iki temel içgüdüden söz eder: Ölüm (thanatos) ve Yaşam (eros) içgüdüleri. Yaşam İçgüdüleri (Life Instincts), yaşamın sürekliliğini sağlayan dürtülerdir. Açlık, susuzluk ve cinsellik bu dürtüler arasında sayılabilir. Freud, yaşam içgüdülerini harekete geçiren enerjiye “libido” adını verir. Freud, yıkıcı olarak tanımladığı ölüm içgüdülerini (death Instincts) daha kapalı olarak ele almıştır. “Yaşamın amacı ölümdür” diyen Freud, her insanda bilinç düzeyine çıkmamış bir ölme isteğinin olduğunu düşünür. Freud, ölüm içgüdülerinin bedensel kaynaklarına yer vermemiş olsa da, alınan besinlerin bedende yakılmalarını içeren katabolik* süreçlerin ölüm içgüdülerinin kökenini oluşturduğu söylenebilir. Freud, ölüm içgüdüğü varsayımını, Fechner tarafından geliştirilen “tüm yaşayan süreçler sonunda maddesel dünyanın sürekliliğine dönüşürler” ilkesi üzerine kurmuştur (Hall ve Lindzey, 1978; Engler, 1985; Geçtan, 2005). Freud’un ölüm içgüdü düşüncesi açık olarak değişmezlik ilkesi ve nirvana ilkesi ile ilişkilidir. Nirvana organizmanın içsel gerilimi azaltarak gerilimsiz düzeye geçmeye çabaladığı varsayımına dayanır (Gabbard, Person, ve Cooper, 2007).

* Büyük moleküllerin yıkım tepkimeleridir. Büyük moleküllerin parçalanıp küçük moleküller oluşmasına denir.

Freud'un ölümü yaşamın temel hedefi olarak görmesi, biyolojik düzeyde yaşam ve ölümün çatışma halinde değil, bir biçimde aynı olduklarını akla getirmektedir. Freud, Heraclitus'un ifade ettiği gibi, yaşam ve ölüm bir biçimde diyalektik bir birliktelik sergilemekte olduğunu düşünür (Brown, 1996). Nietzsche (2002) de yaşamın ve ölümün birlikte kurdukları diyalektik yapıyı kabul eder. Freud'un yaşamın eninde sonunda ölüme yöneldiği düşüncesinin bir benzerini Nietzsche şöyle ifade eder: "Ne mükemmel olursa ölmek ister."

Ölüm içgüdüünün önemli bir türevi, saldırganlık dürtüsüdür. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendisine yönelik yıkıcı eğilimlerin dış dünyadaki objelere çevrilmesidir. İnsanın diğer insanlarla savaşır ya da onlara karşıt davranışlar geliştirir. Çünkü ölüm ve yaşam içgüdüleri, birbirlerini etkisiz kılabilir ya da biri diğerinin yerine geçebilir. Örneğin yeme eyleminde açlık ve yıkıcılık birbirine geçmiştir; doyum, yiyeceği ısırma, çiğneme ve yutma hareketiyle sağlanır. Cinsel dürtünün türevi olan sevgi, ölüm içgüdüünün türevi olan nefretin, nefret sevginin yerine geçebilir (Hall ve Lindzey, 1978; Geçtan, 2005). Bunun yanında, ölüm içgüdüü dış nesnelere doğru yönelmiş de olabilir ve o zaman da saldırganlık, yok etme, el koyma, güç istemi ile kendini gösterir. Bu, Psikanalitik açıdan cinsel bağlamda, sadizm ve mazoşizmi açıklayan bir sürece karşılık gelir (Ruffie, 1999).

Freud, insanı uyum sağlayabilen bir varlık olarak tanımlar. Uyum sağlama işlevi egonundur. Freud, insanı uyum sağlayabilen bir varlık olarak ele alması, düşünce tarihi yönünden Darwin'e borçludur. Darwin, yalnızca kendi varoluşlarına katkıda bulunan canlıların yaşamlarını sürdürebileceklerini belirtmiştir. Freud da insan organizmasını, tehlikeli ve düşman nitelikler gösteren fiziksel ve toplumsal çevresi içinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek amacıyla sürekli çaba gösteren bir varlık olarak görmüştür. Freud'a göre insan davranışlarının tümü, uyum sağlamaya yönelik bir amaç taşır. Kaygı da fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bir uyarı işlevi görmektedir. Ancak kaygı, "nevrotik kaygı"da olduğu gibi gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum sağlamaya

yardımcı olma işlevini yitirir ve normal dışı davranışların kaynağı olur (Geçtan, 2005).

Jung'a göre, ölüm korkusunun temelinde yaşama korkusu vardır. Ölümden en çok korkan insanlar, yaşamaktan en fazla korkanlardır. İnsandaki yaşama korkusu, yaşama tam uyum sağlayamama endişesi ile ortaya çıkar. İnsanda bir daha ele geçmeyecek olan gençliğin kaybolup gitmesi ve geriye saymaya başlama sıkıntı doğurur. Böyle bir gerçek karşısında insanın bilinç dışı olarak tecrübe ettiği bu sürekli geriye gitme, yaşamı gerçek anlamıyla yaşayamama ve ölmeyi düşünme onda korku meydana getirir. Bu nedenle ölümü, anlamdan yoksun, basit bir duruş olarak görmek kaygıya neden olur. Jung'a göre kaygı, kolektif bilinçaltından gelen irrasyonel güçlerin ve imajların insanın bilincini kaplamasına karşın kişinin reaksiyonudur (Jung, 1997).

Jung'un insanı ele alış biçiminin en belirgin özelliği, erekbilimi nedenselliklerle birleştirmiş olmasıdır. Jung'a göre, insan davranışları, bireysel ve ırksal tarihinin (nedensellik) yanısıra, amaçları ve ülküleri (erekbilim) tarafından koşullanır. İnsan gelişiminde amaç ve isteğe verdiği önem Jung'u Freud'dan kesin bir biçimde ayırır. Freud'a göre yaşam, ölüm araya girinceye dek yinelenen dürtüsel eylemlerden başka bir şey değildir. Oysa Jung, insanın sürekli olarak kendini yenilemeye çalıştığına ve yaratıcı bir gelişim içinde olduğuna inanır (Geçtan, 2002).

Otto Rank, Adler ve Jung gibi, psikanalitik kuramın gelişmeye başladığı ilk günlerde Freud'un çevresinde oluşan ve bu alanda etkinliği olan grubun önde gelen bir üyesidir. Ancak zamanla Rank, Freud'dan farklı düşünceler geliştirmeye başlamıştır. Özellikle doğum travması konusundaki görüşleri, Freud'un doğum olayını açıklamasından farklılaşır. Rank, döllyatağından geçen rahat bir dönemden sonra, birden çaba ve girişim gerektiren doğum sonrası koşullara geçişin çocukta yarattığı dehşetin, sonraki yaşamda en sağlıklı insanlarda bile sürekli olarak var olan birincil kaygısının kökeni olduğu görüşünü savunmuştur. Bu görüş doğum travmasının sonraki yaşamdaki kaygıların ilk örneği olduğu biçimindeki ve ilk

kez Freud tarafından ortaya atılmış olan kuramı çağrıştırmakla birlikte iki görüşün yorumlanmasında önemli farklılıklar bulunur. Doğum, birbiriyle çatışma durumunda olan bağımlılık ve bağımsızlık eğilimleri simgeler. İnsanın bağımsız bir varlık olarak varolma çabası yaşamın özüdür. Bunun karşıtı, dölyatağındaki çabasız varoluşa dönmek ya da bireyin ayrı bir varlık olma yerine çevresiyle bütünleşme eğilimidir ki, Rank bunu ölüme ulaşma isteği olarak yorumlamıştır. Dolayısıyla ayrılık ve birleşme, yaşam ve ölümlle eşanlam taşır. Doğum, dölyatağındaki anne ile olan beraberliğin ölümü anlamına gelir. Bir başka deyişle, insanın bağımsız bir varlık olarak yaşayabilmesi için bir önceki ortak yaşamının sona ermesi gerekir. Ne var ki insan, bağımsızlığa doğru attığı her adımı ürkütücü bir tehdit olarak yaşar. Rank'ın "yaşam korkusu" dediği bu duygu, gerçekte insanın kendi yaşamını sürdürmekten korkmasıdır. Sorumluluğunun ve bakımının bir başkası tarafından üstlenilmesinin sağladığı çabasız rahatlığa ve güvenliğe karşın insan, çevresinin egemenliği altına girerek bireyselliğini yitirmek ve tümünden çaresiz bir duruma düşmek istemez. Korku ve suçluluk duyguları bu kez de ortaya çıkar. Rank bu duyguyu "ölüm korkusu" olarak adlandırmıştır (Geçtan, 2005).

Horney, korku ve kaygı kavramlarını sık sık eşanlamda kullanmıştır. Korku ve kaygı arasındaki mevcut farklılıkları kabul etmesine karşın Horney, hem korkunun, hem de kaygının tehlikeye karşı geliştirilen bir duygusal tepki olduğunu düşünür. Horney, kimi insanlarda, çekilen sıkıntılara bağlı olarak gizli bir ölme isteğinin oluştuğunu belirtir. Ölümden korku, ölüm isteğiyle karışarak bilinmedik bir tehlikeye karşı duyulan kaygıya dönüşür (Engler, 1985).

Freud'un kaygıyı çözümlenememiş oedipus kompleksiyle açıklamasına karşılık Horney, kaygı yaratan en önemli iç etmenin düşmanlık duyguları olduğunu vurgulamıştır (Engler, 1985). Horney'e göre, kaygı bir bakıma çaresizlik durumuyla beraber yaşanır. Birey ölüm karşısında kendini çaresiz hisseder ve bu da kaygıya neden olur. Horney, insanın ölüm ve doğa kuvvetleri karşısında duyduğu kaygıyı "normal kaygı" olarak, nörotik savunmaların oluşmasına yol açan kaygıyı da "temel kaygı" olarak adlandırır.

Horney'e göre, "temel kaygı" doğumdan itibaren var olur. Temel kaygının ortaya çıkmasında doğadaki çeşitli güçler ve ölüm olgusu rol oynar (Horney, 1980).

Yukarıda belirtildiği üzere psikanalitik kuramcılar, farklı açılardan ölüm kaygısına yaklaşmaktalar. Ölüm kaygısı genel olarak psikanalitik kuram açısından içgüdüsel bir süreç olarak algılanır. Ancak yaşantıların neden olduğu bir tarafının da olduğu kabul edilir. Örneğin Freud ve Rank'ın ölüm kaygısını doğum travmasının bir sonucu olarak görmeleri de bunun bir sonucudur. Bundan dolayı bu araştırma kapsamında ölüm kaygısı, varoluşun bir parçası olarak görülmesi ve yaşantılarla biçimlenmesi gerçeğinde hareket ettiğinden psikanalitik kuramın ortaya koyduğu veriler ölüm kaygısının temellendirilmesinde dikkate alınmıştır.

Varoluşçu Kuram

Varoluşçuluk adı, daha çok modern düşüncenin belli bir akımına bağlanmamaktadır. Varoluşçuluğun belirsizliği nedeniyle varoluşçu düşünürlerin net bir dökümünü vermek oldukça zordur. Ancak oldukça tartışmalı da olsa Sarte'in yapmış olduğu sınıflamaya göre varoluşçu düşünürler Hristiyan varoluşçular (Karl Jaspers, Paul Tillich, Gabriel Marcel, Nicolai Berdayaev) ve ateist varoluşçular (Martin Heidegger, Jean Paul Sarte) olmak üzere ikiye ayrılabilir. Ancak bu iki akıma da yerleştiremeyecek ama varoluşçu düşünce içerisinde mutlaka anılması gereken birçok düşünür bulunmaktadır. Bunlar, Albert Camus, Martin Buber, Miguel de Unamuno, Ortega Y. Gasset gibi isimlerdir. Bunların dışında doğrudan edebiyatla ilgilenmiş Dostoyevsky, Tolstoy, Kafka vb. isimlerde varoluşçu düşünürler arasında sayılabilir. Böylelikle adeta, felsefenin, edebiyatın ve sanatın insan gerçeğine ışık tutmanın vazgeçilmez bir yolu olduğu varoluşçu düşünürlerin çalışma alanlarına bakılarak söylenebilir (Göka, 1997).

Varoluşçu felsefenin psikiyatriyle buluşması İkinci Dünya Savaşı sonrasına rastlar. İsviçreli psikanalistler Medrad Boss ve Ludwig Binswanger "Daseinanalysis" adıyla geliştirdikleri tedavi yaklaşımıyla varoluşçu

psikoterapinin öncüsü olmuşlardır. Boss ve Binswanger, klasik psikanaliz uygulamalarında kullanılan tekniklerin, kendilerine başvuran kişilerin yaşadıkları sorunlara çözüm getirmede giderek yetersiz kaldığını gözlemlemişlerdir, bunu üzerine psikanaliz ile ontolojiyi birleştirme çabasına girmişlerdir. Varoluşçu psikoterapi, psikanaliz ve psikanalitik kökenli psikoterapi temeli üzerinde, Heidegger'in "ontoloji" denilen düşünce ekolünden esinlenerek geliştirilmiş bir tedavi tutumunu tanımlar. Bu nedenle, aralarındaki ilişkiye rağmen, varoluşçu felsefe ile karıştırılmaması gerekir. Varoluşçuluk, bağımsız bir tedavi ekolü değildir. İnsanı anlama çabasında, geleneksel psikolojik tedavilerin alışlagelmiş geleneksel yöntemlerinden temelden farklı bir tutumdur. Bağımsız bir psikolojik tedavi ekolü olarak nitelendirilmemesinin nedeni, sistematik bir kişilik kuramını içermemesidir. Bu nedenle, varoluşçu tutumu benimseyenlerin çoğu, çalışmalarında psikanalitik kökenli kuramlardan yararlanırlar (Geçtan, 2005).

Varoluşçu psikoterapinin kurucularından Binswanger'e göre, geleneksel bilimsel yöntemler psikiyatride uygulandığında, verilerin sağlıklı olarak derlenebilmesini ve tedaviye gelen kişinin yaşadıklarının anlaşılabilmesini engeller. Bu nedenle varoluşçu psikoterapi, oldukça farklı varsayımlara dayanmaktadır. Varoluşçu düşünürlere göre ölüm, yaşamın amacını ve anlamını keşfetmede yaşamsal bir role sahiptir. Varoluşçu bakış açısına göre yaşam ve ölüm birbirine bağlıdır: fiziksel ölüm tahrip etmesine karşın, ölüm düşüncesi bireyi korur (Yalom, 2000). Ölüme ilişkin betimleme bireye daha otantik yaşaması noktasında yardım eder ve bireyin yaşamına yeni bakış açıları kazandırabilir (Garrow ve Walker, 2001).

Varoluşçu anlayışa göre, insanın üç ilişki düzeyi bulunmaktadır. Bunlar: bireyin, 1- biyolojik ve fiziksel görünümüyle kurduğu; 2- toplumla kurduğu; 3- kendi iç dünyasıyla kurduğu ilişki. İşte bu ilişki düzeylerinde yer alan, *dünya içindeki varlık*'ın konumlama biçimiyle, sağlıklı olma arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Varoluşçuluk yaşama karşı en uygun cevabın ve onunla tutarlı bir tutumun "otantik" olmaktan geçtiğini savunur. Otantik olmak yukarıda belirtilen tüm ilişki düzeylerine bireyin açık olma durumudur (Güleç, 1999).

Varoluşçu yaklaşımda otantik olmak önemli bir yere sahiptir. Otantik olmak, hakiki, gerçek, aslına uygun, su katılmamış olarak tanımlanır. Varoluşçu psikolojide otantik varoluş, kişinin sosyal çevresinin egemenliği altına girmeden sahip olduğu potansiyeli kullanmasıyla mümkündür. Eğer kişi çevresindeki diğer insanlardan gelen baskılardan kurtulamaz ve potansiyelini sergilemezse otantik olmayan bir yaşamı yaşamaya başar (Dökmen, 2003).

Başka bir deyişle, otantik varoluş, bireyin göstermek istemediği yanlarının açığa çıkacağına dönük bir korku yaşamamasıdır. Böylece ilişkilerde işitilmek istenene değil, gerçek olana ağırlık verilir. Bunun sonucunda da gerçek güven ve ilişki ortaya çıkar. Ancak birey, otantik varoluşun sağladığı avantajlara rağmen otantik olmaktan kaçınır ve kaygı duyar (Güleç, 1999). Otantik olamamak kaygının temel nedenlerinden biridir. Otantik olma, yaşamın anlamı nedir sorusunu kişinin kendi özgünlüğü ve özneliği yoluyla çözmesi gerektiğini anlamayı içerir. Yaşamın anlamı sorunu, ölümü anlamayı da içerir ve bu sorun yalnızca kişinin kendisi tarafından çözülebilir (Koestenbaum, 1998).

Kaygı varoluşçulukta genellikle olumlu karşılanır. Ancak, hiçlik duygusundan kaynaklanan kaygı, bireyi daha anlamlı yaşamaya yöneltebilir. Çünkü otantik olma suçluluk duygusunu beraberinde getirir. Varoluşsal suçluluk, otantik olma sürecinde önemli bir kavramdır. Tamamlanmamışlık ve potansiyellerinden yararlanmamışlığı fark etmenin sonucunda ortaya çıkar ve yaşamı daraltan, eksiltten etkileri olur (Corey, 2000).

Varoluşçu filozoflar, Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Sartre, Nietzsche kaygıyı genelde olumlu değerlendirmişlerdir. Kierkegaard'a göre varoluşsal kaygı, insanı Tanrıya yaklaştırmaktadır. Heidegger ise "düşmüş", "dünyaya fırlatılmış" insanın Varlık'a dönüşünü sağlayan tek temel ruh halinin kaygı olduğunu düşünmektedir (Heidegger, 2004). Ölümlülük otantik olmayı sınırlar. Yaşamın sınırlılığı, kabul gören davranışlara yöneltir ve bu da otantik olmaya engeldir. Bu açıdan ölüm olgusu varoluşçu yaklaşımda oldukça önemlidir.

Otantik olmaktan kaçınmaya neden olan kaygının ortaya çıkmasına kaynaklık eden nedenlerden söz edilebilir (Yalom, 2000): 1- Ölümlülük; bilinmeyen bir zamanda ölüme yazgılı olma, 2- Özgürlük; insanoğlunun bilinçli ve özgür bir varlık olması onu kendi seçimlerinin sorumluluğunu almaya zorlar, 3- Anlamsızlık; yani her şeyin bir anda saçmalaşabileceği tehdidinin varlığı. Başka bir deyişle tüm çabaların, oluşturulan değerlerin her an yitirilebilir olması, 4- Yalnızlık/Yalıtılmışlık; birgün çevresindeki arkadaşların yitirme korkusu.

Varoluşçu yaklaşıma göre, her şeyin temelinde ölüm kaygısı vardır. Kaygı, her an oluşabilecek bir olgudur ve varolmamanın hissedildiği her anda yükselebilir. Varoluşçuluğun kurucularından Kierkegaard, temel kaygının hiçlik korkusu olduğunu belirtmiştir. Hiçlik korkusu, basitçe fiziksel bir ölümün tehdidi değildir ama ölüm bu tür kaygının en genel ve en çok gözlenen klinik biçimidir. Kierkegaard'ın yaklaşımı kaygının özgürlük ve suçluluk bilincinden kaynaklanan, hiçlik ve varolmama korkusuyla oluşan bir duygu olduğu ve bu nedenle insan ruhunun ulaşacağı doğal bir sonuçtur (Yalom, 2000).

Tüm bu varoluşsal kaygı kaynaklarına dikkatle bakılacak olursa, hepsinin ortak yanının insanın sonluluğu ile ilgili olduğu görülür. Ölüm, bireyin zamanının, gücünün, bilgisinin, değerlerinin vb. özelliklerinin sınırlılığını göstermektedir (Güleç, 1999).

Varoluşçu psikoterapi yaklaşımına göre, ruhumuzu alt üst eden iç çatışmaların kaynağı, bastırılmış dürtüler, yaşamımızda yer edinmiş yetişkinlerle ilgili deneyimlerimizin içselleştirilmesi ya da unutulmuş travmaların kırpıntıları ile varoluşun "verili" halleriyle yüzleşmelerdir. Bu dünyadaki durumu üzerine derinlemesine düşünen her insan eninde sonunda varoluşunun derinliklerindeki bu nihai kaygıya ulaşır ki; bu ölüm kaygısıdır (Yalom, 2006). Bu açıdan varoluşçu yaklaşım, ölümlülük duygusunun yani ölümün olgusunun varlığı, ölüm kaygısını kaçınılmaz kıldığını düşünür. Ancak, otantik yaşam bireye, ölüm kaygısıyla başa çıkabilmede en önemli yapıyı sunar.

Yalom'un (2006) belirttiği üzere varoluşçu yaklaşım temelde psikanalitik kuramın tekniklerini kullanır. Bu yönüyle varoluşçu kuram, özünde psikanalitik kuramın öne sürdüğü bir kişilik anlayışını sürdürür. Bundan dolayı hem psikanalitik kuram hem de varoluşçu kuram ölüm kaygısını açıklamada önemli kuramsal bir zemin oluşturur. Ancak varoluşçu kuramın psikanalitik kuramdan farklı olarak ölüm kaygısını, ölümün varlığına bağlaması ve tüm kaygıların merkezinde görmesi açısından psikanalitik kuramdan farklılaşır. Bu yönüyle araştırma kapsamında varoluşçu kuramın öngördüğü üzere ölüm kaygısı varoluşun önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Dehşet Yönetimi Kuramı (Terror Management Theory -TMT)

Dehşet yönetimi kuramı (TMT), varoluşçuluk üzerine oturur, ölüm korkusunun ve kaygısının nasıl oluştuğunu açıklamaya çalışır. Başka bir deyişle Jeff Greenberg tarafından öne sürülen dehşet yönetimi kuramı, ölüm korkusunun ve kaygısının altında yatan nedenleri açıklamaya çalışır. TMT, ölüm tarafından harekete geçirilen kaygının sonucunda kullanılan psikolojik savunma mekanizmalarına odaklanır (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986; Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991).

TMT, temel kaygı kaynağının ölümle ilişkili olan kaygı olduğunu varsayar. Diğer alanlarda olduğu gibi insan varlığının temeli kendi varlığını korumaya dönüktür. Kaygının kaynağı ölecek olmanın farkındalığıdır. Ölümün yarattığı dehşeti hafifletmek için bazı mekanizmalar kullanılır. Ölümün yarattığı kaygıyla baş etmek amacıyla kültürü yaratır ve ona katılırız. Kültüre katılma yoluyla yaşamımızı düzenler; yaşamın anlamı ve devamını sağlamaya çalışırız (singh ve diğ., 2003).

Dehşet Yönetim Kuramına göre, ölümlülük bilgisinin sebep olduğu ölüm kaygısı ile baş etmede iki sistemden biri özsaygı, diğeri ise kültürel dünya görüşüdür. Yüksek özsaygıya sahip bireyler, diğelerine kıyasla ölümün yarattığı dehşeti daha iyi yönetme eğilimindedirler. Diğler taraftan kültürel dünya görüşleri bireyin yaşamını sistematik ve anlamlı bir yapıya

kavuşmasını sağlamaktadır ve bu anlamlı yapı bireylerin ölüm kaygısıyla baş etmelerinde önemli bir etkidir (Kökdemir ve Yeniçeri, 2007).

Greenberg ve diğ. (2003) insanların ölüm düşüncesiyle baş etmede iki temel strateji kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Bu savunmalar yakınsal (proximal) ve ıraksal (distal) savunmalardır. Greenberg, Pyszczynski ve Solomon (2002) göre, bu iki savunma stratejisi farklı koşullar ve durumlar altında kullanılmaktadır. Eğer insanlar ölümlü olma durumları belirgin bir biçimde açığa çıkıyorsa (ölümcül bir hastalığa yakalanma gibi) ölümü inkâr etmeye yeltenirler, böylece ölüme karşı bu kadar savunmasız ve korunaksız oluşlarını ölüm düşüncesini örtbas ya da bloke ederek yenmeye çalışırlar. Ölüme karşı böyle korunaksız olmanın inkârı, yani ölüm düşüncesinden kaçmak, bunu kabullenmemek vb. yakınsal (proximal) savunma stratejisinin kullanıldığı mekanizmalardır. Ölümlü olma düşüncesiyle açık bir biçimde yüzleşmiş olan insanlar, ıraksal (distal) savunmaları kullanırlar; ancak ıraksal (distal) savunmalar bilinçli olarak kullanılmazlar. ıraksal savunmalar dünya ölçeğindeki kültürün betimlemelerinden oluşur. Tüm bireylerde görece olarak az ya da çok olarak görülen ölümü inkâr etme yönündeki bastırma, kültürel yapı sayesinde gerçekleşir ve biçimlenir. Böylece ölümü inkâr etme yönündeki sahip olduğumuz inançlarımızın geçerliliği farklı biçimler alabilir ve bu kültür sayesinde insanlar ölüm farkındalığından kaçınmış olur. Sonuç olarak bu iki strateji, ölümün ortaya çıkardığı olmama yönündeki tehdidi yani hiçlik duygusunu reddetmek için bireyi motive eder ve ölümü inkâr yönündeki bireyin inancını korumayı sağlar (Mikulincer ve Florian, 1995).

TMT savunmalarının iki psikolojik mekanizma tarafından başarıldığı görülür. İlk psikolojik mekanizma, yaygın olan bir kültürün geçerliliğini amaçlamış davranışsal ve bilişsel çabalardan oluşur. İkinci mekanizma, kültür tarafından betimlenmiş standart değerlerin yüksek yaşam koşulları ile sağlanan özgüvenin artırılmasını amaçlayan davranışsal ve bilişsel çabalardan oluşur (Taubman-Ben-Art ve diğ. 2002). Bu iki psikolojik mekanizma, bireyin kültürel yapının benimsediği davranışları yapması ve kültürel yapı içinde bireye sunulan geleneklerin sonucunda ölüme karşı savunmalar geliştirilir.

Son zamanlarda Mikulincer ve Florian (1995) yakın ilişkilerin ölüm dehşetini azaltıcı bir etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu, Bowlby'nin bağlanma kuramına uygun düşer. Bowlby, anne yoksunluğu üzerine çalışırken, çocukların anne yoksunluğuna verdikleri tepkileri klasik psikanalitik kuramla açıklayamamasının sonucunda ortaya bağlanma kuramını ortaya koymuştur (Bretherton, 1992). Bu kurama göre, çocuk, ihtiyaçları karşılandığı sürece, bir güvenlik duygusu hissedecektir (felt-security). Fakat çocuk için ihtiyaçlarının karşılanmasına ilişkin bir ipucu taşıyan fiziksel yakınlığa yönelik gerçek ya da algısal bir engel çocukta kaygı yaratır (Hazan ve Shaver, 1994). Mikulincer ve Florian'ın (1995) savundukları üzere, yakın ilişkiler, ölümün yarattığı dehşeti azaltmada etkili olur düşüncesi yukarıda özetle gösterilmeye çalışıldığı üzere Bowlby'nin bağlanma kuramında ele aldığı psikolojik gelişim evrelerinde -yakın ilişkiler olayların yarattığı gerginlikle baş etmede bireye yardım eder- yönündeki düşüncesiyle yakından ilişkilidir (Solomon ve diğ. 1991).

Dehşet yönetim kuramı, kültürel yaşam tarzlarını radikalleşmesine etki eden bir özelliği kendi içinde barındırır. Başka bir deyişle birey, ölüm kaygısıyla baş etmede kültürel yapı içinde yaşam biçimlerinin uç örneklerini sergilemeye başlar. Bu yapıyı inceleyen dehşet yönetim kuramı, bireyin ölüm kaygısıyla nasıl baş ettiğini ortaya koymasından önemlidir.

Anlam Yönetimi Modeli (Meaning Manegement Model- MMM)

Anlam arayışı ve yaşamın anlamını arayışı içinde olma insan doğasının özelliklerindedir. Ben kimim?, Nereye gidiyorum ve niçin?, Neden buradayım?, Yaşamımı anlamlı ve amaçlı hale dönüştüren şeyler nelerdir? soruları sorularak anlam arayışı süreci başlamış olur. Varoluş yaklaşımına göre, yaşam kendi kendine oluşturduğu olumlu ya da olumsuz bir anlam yoktur. Yaşamın anlamını insan yaratır. Anlam arayışı daha önce karşılaşılmayan, yaşanmayan değerlerle tanışmayı ve bireyin kendini çok yönlü olarak tanımasına olanak tanır. Bundan dolayı Frankl (1994), insan olmanın temel dayanağının anlam arayışında olma ve yaşamına yön vermenin oluşturduğunu iddia eder.

Yaşama bakış tarzı ister olumlu olsun ister olumsuz, ölümü nasıl gördüğümüz ve ölüm kaygısıyla nasıl başa çıktığımız üzerinde çok yönlü olarak etki etmektedir (Mork ve diğ. 2002). Anlam yönetimi modeli, dehşet yönetim kuramından derlenmiştir. Anlam yönetimi modeline göre yaşamda tek gerçek olan şey ölümdür; tüm yaşayan organizmalar ölecektir, istisnası yoktur. Ama bununla birlikte sadece insanoğlu bilişsel yeterliliklerinin yardımı ile bu kaçınılmaz durumun farkındadır. İnsanın öleceğinin farkında olması, yani ölümlük bilinci insanın ölüm karşısında kaygı duymasına neden olur (Singh ve diğ., 2003).

Frankl'a (1994) göre, anlam bulmanın çok çeşitli yolları vardır: çalışarak, seyerek, acı çekerek, diğerleri için bir şeyler yaparak vb. Burada önemli olan şey bireye ne yapacağını söyleyerek onun anlam arayışına yardımcı olunamayacağıdır. Yaşamın anlamı söylenemez, ancak kişi kendi yaşamının anlamını bulması için cesaretlendirilebilir. Ancak bu yolla acı, hayal kırıklığı ve ölümlükle yüzleşerek bu kavramların yaşama kattığı anlam bulunabilir (Corey, 2000). Çünkü anlam dışarıdan verilebilecek bir şey değildir. Ancak, içsel süreçlerin bir sonucunda ulaşılabilir. Başka bir deyişle, dışarıdan verilen anlam, yaşamın içinde karşılaşılan sorunlarla yüzleşmede etkili olmayacaktır. Buna karşın bireyin, yaşamına ilişkin, yani yaşamaya değer olarak gördüğü şeyleri kendisinin keşfetmesi, onun ölüm karşısında daha güçlü durmasını sağlayacaktır (Yalom, 2000).

Varoluşsal ölüm kaygısı, varolmama yani "hiçlik" korkusudur (Heidegger, 2004). Bundan dolayı gerçeği inkâr, akla uydurma vb. birçok psikolojik mekanizma ölüm kaygısına karşı koruyucu savunmalar olarak çalışır. Olmama kaygısıyla baş etmede insanoğlu biyolojik, dini ve ruhsal yaratıcı, doğal ve kültürel yollar kullanmıştır. Sonsuza kadar yaşayacak nesiller bırakma çabası biyolojik, öldükten sonra da yaşayacak bir ruha inanma, yaşamda kalmanın doğal yollarını düşünme, hastalıkları yenme vb., gelenekler ya da yerleşmiş bir oluşumla bütünleşme düşünesi kültürel olarak sembolik ölümsüzlük yolları olarak kullanılır (Goodman ve Yehuda, 2002). Başka bir deyişle, kültürel yapı içinde sunulan, din ve dinin vaat ettikleri, iyi

bir evlat yetiştirmek, kalıcı ve faydalı bir eser bırakmak gibi unsurlar bireye ölümlülüğü karşısında yaşadığı kaygıyla baş edebilmesinde yardım eder.

Gönüllü olarak ölümü kabullenmek, sembolik olarak kullanılan değerler, olay ve şeylerden kurtulmayı sağlar. Anlam yönetimi modeli, insan varoluşunun özünde bir anlama ihtiyaç duyduğu varsayımına dayanır. Fakat bu anlam, yaşam meşguliyetleriyle zihnimizin meşgul olması sayesinde uykuda kalır. Ancak acil olarak ölüm ve yaşamın anlamına ihtiyaç duyulduğu hastalık, ölümle yüzleşme gibi anlarda bir anlama sahip olmama acı vermeye başlar. Ölümün varlığı, yaşamın sınırlılığı anlamına gelir. Yaşamın sınırlı olmasından dolayı da, sınırlı olan yaşamı daha anlamlı yaşama, yani yaşam karşısında anlam bulma ihtiyacı duyarız (Singh ve diğ., 2003).

Klinik çalışmalara dayanarak anlamın yokluğu durumunda varoluşsal stres ve kaygının yaşandığını ifade eden Frankl'a (1994) göre, varoluşsal nevroz (existential neurosis) anlamsızlığın yaşantısı olarak açığa çıkar. Birçok insanın varoluşsal vakum (existential vacuum) yaşadığını ve bundan dolayı terapi aldığını belirten Corey'e (2000) göre, varoluşsal vakum, can sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak yaşanan, kişinin kendine ve dünyaya inançsız bir biçimde baktığı, ne yöne gideceğini bilmediği bir yaşantı durumu olarak görülür. Varoluşsal boşluk, ya da varoluşsal vakum olarak adlandırılan durum, varoluşçu psikolojinin ortaya koyduğu temel kaygı kaynaklarından "anlamsızlık" olgusunun sonucunda yaşanır (Yalom, 2000).

Anlam yönetimi modeli, yaşamın amacı ve anlamının daha iyi anlaşılmasını kolaylaştırır ve ayrıca inancın ve ruhsal yapının derinleşmesine yardım eder. Anlam yönetimi modeli, ortaya koyduğu açılımlarla bireyde ölüm ve ölmek korkusuna karşı en iyi psikolojik ve ruhsal savunmaların oluşumuna yardım eder. Anlam yönetimi modeli, içinde bulunulan durumları ve psikolojik şartları önemsemeden yaşam meşguliyetlerine sarılma konusunda bireyi motive eder (Greenberg ve diğ. 1990).

Ölümlü olma gerçeği ve yok olmanın duygusuyla yüzleşmenin sonucunda birey kaygı yaşar; bundan dolayı da sürekli olarak bu

yüzleşmeden kaçınılır. Ölümü inkâr etmenin kaygı ve yabancılaşmaya neden olduğunu ifade eden May'e (2001) göre, insanın kendini tam olarak anlayabilmesi için ölüm gerçeğiyle yüzleşebilmesi ve kişisel olarak ölümlülüğünün farkına varmış olması gerekir. Frankl'a (1994) göre, yaşamın kalitesini ve anlamını belirleyen şey, yaşama süresinin uzunluğu değildir; yaşamda bir anlama sahip olmaktır. Bundan dolayı Frankl, yaşanmaya değer bir anlamın olması, bireyin daha kaliteli bir yaşam sürmesi için yaşanmaya değer bir anlama sahip olunması gerektiğini düşünür.

Anlam yönetimi tam olarak bir mantığa bürüme ya da bilişsel bir yapılanma değildir. Anlam yönetimi; anlam, inanç ve değerler sistemlerini dönüştüren, yeniden yapılandıran bir modeldir. Corey'in (1996) belirttiği üzere ölümlü yüzleşmek, yaşamın nasıl anlamlı olduğunu düşünmemizi sağlar. Bu yönüyle Anlam Yönetimi Modeli, ölüm farkındalığını artırarak yaşamın anlamlı yollarını bulabileceğini vurgular. Ölümü kabullenme düşüncesine inanç, ölüme karşı cesaret ve bir ölümsüzlük umudu buldurur (Greenberg ve diğ., 1992). Jung'da (1997) benzer biçimde ölümü yaşamın anlamını tamamlayan ve yaşamın gerçek anlamını bulmaya olanak tanıyan bir fırsat olarak görmektedir.

Dehşet yönetimi kapsamında bireyin ölüm kaygısıyla baş etmede kültürel formları olabildiğince radikalleştirdiğini, örneğin ölüm kaygısıyla baş etmede cinselliği olabildiğince abartarak yaşamaya çalışması, ortaya kondu. Ancak, bireyin ölüm kaygısıyla baş etmede yaşamın anlamını bulma ve anlamlı yaşama gibi kültürel yapıdan destek alan davranışlarda sergilediği de görülmektedir. Anlam yönetim modeli, ölüm kaygısıyla baş etmede bireyin anlam arayışını açıklaması açısından, ölüm eğitimi kapsamında ölüm kaygısıyla baş etme programlarının geliştirilmesinde önemli açılımlar sağlar.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel kuram, 1960'lı yılların başında Pennsylvania Üniversitesi'nden Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel model, tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizmanın, hastanın ruhsal durumunu

ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler olduğunu savunur. Bu düşüncelerin gerçekçi bir biçimde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesinin duygularda ve davranışlarda düzelmelere yol açacağını düşünür. Bilişsel modele göre, daha kalıcı düzelmelerin sağlanabilmesi ise işlevsel olmayan temel inançların değiştirilmesine bağlıdır. Bilişsel kuramın ortaya çıkmasından sonra, kuramın gelişiminde pek çok araştırmacı katkıda bulunmuştur. Yapılan katkıların yanı sıra bilişsel kuram içinde gösterilebilecek farklı anlayışlar da geliştirilmiştir. Albert Ellis'in Mantıksal-Duygusal Terapi'si, Donald Meichenbaum'un Bilişsel-Davranışsal Değişme Terapi'si, Arnold Lazarus'un Çok Boyutlu Terapi'si bilişsel davranışçı kuramlar arasında yer alır (Beck, 2001).

Psikoterapi alanında en yaygın olarak kullanılan bilişsel davranışçı yaklaşım, bilişsel öğeleri bir kuram çerçevesinde ele almakta ve buna bağlı olarak ortaya konan bilişsel davranışçı teknikler doğrultusunda sistematik olarak bir tedavi programı ortaya koymaktadır (Savaşır ve Batur, 2003).

Davranışçı ekolde kaygı, insanın evrimsel olarak kolayca koşullanmaya yatkın bir tepkisi olarak görülmekte ve kaygının koşullanmalar ve genellemeler sonucunda ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Bilişsel kuram açısından kaygı, davranışçılığın öngördüğü gibi tepkisinin otomatik bir takım koşullanmaların sonucunda değil; tehdit algısı ve kontrol duygusu gibi bilişsel faktörlerin bir sonucunda oluştuğunu kabul eder. Davranışçı ekolde kaygı, öğrenilmiş bir tepkidir, yani iç ve dış çevrenin etkilerinin bir sonucu olarak yaşantılar sonucu kazanılmıştır; öğrenmeyi sağlayan bağıntılar ortadan kalktığında bu tepki de yok olur. Bilişsel model ise, kişinin korkutucu durum karşısında bunu ne derece korkutucu algıladığına, ne kadar kontrolü ve yetenekleri altında gördüğüne önem verir. Kişi durumu ne kadar çok korkutucu, kontrolü dışında ve varolan kapasitesiyle baş edilemez algılıyorsa o kadar kaygılanır (Allen, 1994). Bu durumda bireyde yaşanan kaygı şöyle tanımlanabilir. Kaygı, tek bir dışsal uyaranla sınırlı olmayan, fobilerdeki gibi sürekli ve yaygın kaçınma davranışları ile birlikte görülmeyen, kolay giderilmeyen bunaltı, sıkıntı ve endişe duygusudur. Bu duygu, hafif bir tedirginlikten panik derecesine varan yoğunlukta yaşanabilir (Öztürk, 2001).

İnsanların düşünceleri, duyguları ve davranışları zihinlerindeki bilgiyi işleme süreçlerine göre biçimlenmektedir. İnsanın neyi düşüneceği, nasıl düşüneceği ve nasıl bir çıkarımda bulunacağına birçok faktör etki etmektedir (Leahy, 2004). Bilişsel kurama göre korkunun ve kaygının geleceğe dönük temel bir kurgulanımı vardır. Korku, tehdit edici bir duruma yaklaştıkça harekete geçmeye başlar. Kişi, sadece tehdit edici bir durum hakkında konuşarak, onu düşünerek ya da hayal ederek bir korkuya kapılabilir. Bu biçimde korkunun alanına girmek, tehdit edici durumu daha yakın kılar, yani uzaktaki bir tehlike hemen şimdiye dönüşür (Beck ve Emery; 2006). Bundan dolayı da birey henüz düşünme aşamasındayken, kaygı doğuran düşüncelerinden dolayı denemekten ya da davranıştan kaçınmaktadır. Doğal olarak kaygı durumuyla yüzleşme (exposure) kaygıyla başa çıkmada önemli teknik olarak bilişsel davranışçı yaklaşım tarafından kullanılmaktadır. Kısaca bu teknikle kaygı duyarak kaçındığı durumlar ve etkileşimlere maruz bırakılarak, kaygı uyarıcılarına alışma (habituation) ve sönme (extinction) oluşması beklenir (Yolaç, 2003).

Kaygı durumuyla ilgili olarak söz konusu olan bilişsel süreçleri kavramak için bu süreçleri akut fiziksel bir tehlikeye maruz kalan bir kişinin durumu üzerinden ele almak gerekir. Ancak tehlide verilen tepkileri açıklarken, tehlikenin varlığına ilişkin bireyin yorumu olası bağlama göre farklılıklar gösterebilir. Kişinin potansiyel olarak tehlikeli bir durumu inşa etmesi durumu ele alındığında bağlam oldukça önem kazanır. Bu inşa, değişik basamaklara ayrılarak ele alınabilir. Bunlar, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirmedir (Lazarus, 1966'dan akt. Beck ve Emery; 2006):

Birincil Değerlendirme: Kişinin bir çevreyi taradığında ve ardından odaklanacak bir yön belirlediğinde ve duruma ilişkin özel bir yapının inşasında, bilişsel süreç sürekli olarak odaklanmaya çalışır. Bundan dolayı bilişsel süreç mevcut duruma ilişkin boyutları azaltır ve elde edilen bilgilerin önemli bir miktarından feragat etmeye başlar. Bu durum gösteriyor ki alıcı durumundaki bilişsel organizasyonun belirli özellikleri, görülene ilişkin olarak yanıltıcı bir etkiye sahip olabilmektedir. Benzer biçimde, belirli bir olayı

kavramsallaştırmada bilişsel yapı kişinin gördüğü resmi etkiler. Zihinsel hayalin ya da kavrayışın geniş veya dar, açık veya bulanık, kusursuz veya çarpık oluşu bilişsel yapı ile ilgilidir. Var olan bilişsel yapı-beklenti, çıkar ve ilgilerin bileşimi- bir sahnenin hangi yönlerinin şişirileceğini, hangilerinin gizleneceğini ve dışlanacağını belirler. Dahası kişinin bir duruma yaklaşımındaki amaç o kişinin aradığı ve gördüğü modelleri de etkileyecektir. Bundan dolayı ilk izlenim özellikle önemlidir; çünkü o, yeniden yapılandırılmadıkça veya tersine çevrilmedikçe, kişinin bir durumu kavramsallaştırmasında ya da bir duruma verdiği tepkinin tamamında sonraki adımların rotasını belirler.

İkincil Değerlendirme: Kişi tehdidin doğasını değerlendirmeye eşzamanlı olarak bu tehditle başa çıkabilmek için gerekli kaynaklarını gözden geçirir. Bu süreç, belirli bir saldırıdan kaynaklanan potansiyel zararı arabelleğe almak veya yönünü değiştirmek için kişinin kullandığı içsel kaynakların ulaşılabilirliğini ve verimliliğini değerlendirmeyi amaçlar. Kişinin ulaşabileceği dış kaynakları algılayışı, zarar olasılığını belirleyen formüle bir faktör olarak girer.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, birincil ve ikincil değerlendirmelerin muhtemelen birbirinden farklı süreçler olmadığı, tümüyle aynı olan değerlendirme sürecinde sık sık bir araya geldikleridir. Örneğin kendisinden oldukça güçlü bir kabadayı ile karşılaşan kişi eş zamanlı olarak kabadayının vereceği potansiyel zararı ve buna karşı kendisinin neler yapabileceğini değerlendirir ve birini ötekiyle karşılaştırır. Potansiyel hasar ve potansiyel kaynakların karşılaştırılması birincil ve ikincil değerlendirmeyi kapsar (Beck ve Emery; 2006). Çünkü bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, kaygı uyandıran durumların sonucunda ortaya çıkan kompulsiyonların kendisi kaygı uyandırmaya başlar. Böylece potansiyel hasar ve kaynakların araştırılması gerekli olmaya başlar (Sayılğan, 1993).

Yeniden Değerlendirme: Süreç ilerledikçe kişi durumu daha açık biçimde ortaya koyacak bir dizi yeniden değerlendirme yapar. Hızla tehlike ve kendi baş edebilme yeteneği hakkında daha iyi fikir sahibi olmaya çalışır.

Kişi bu formülasyonu bilerek, düşünerek veya mantıklı bir çıkarım sonucunda kullanmaz. Tüm bunlar hızlı izlenim ve hesaplama dizileri otomatik olarak gerçekleşmeye başlar. Eğer insanın bir dış uyarı fırtınasını süzgeçten geçirme yeteneği olmasaydı, insanın dünyası kaotik bir dünya olacak ve bir krizden diğerine mekik dokuyacaktır (Beck, 2005). Bu izlenimler yatkınlık, öğrenme deneyimleri ve anıların karşılıklı etkileşiminden etkilenir. Bu karşılıklı etkileşimin bileşimi mantıklı olandan had safhada kusurlu olana kadar farklılık gösterebilir (Beck ve Emery; 2006).

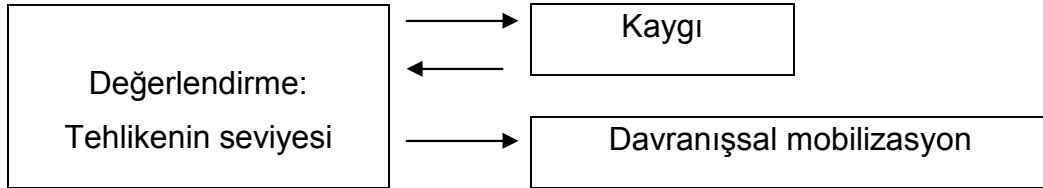
Bilişsel modele göre, dışardan gözlemlendiğinde dışarıdan gerçek bir tehdit olmadan yaşanan kaygı durumunun aslında bireyin içsel süreçleri açısından belli bir tehdit durumuna karşılık gelmektedir. Çünkü bilişsel modele göre kaygı durumunun yaşanması bireyin ortamı ve kendini yanlış algılamasının bir sonucu olarak yaşanmaktadır. Bu açıdan birey açısından oluşturulan algı birey için oldukça gerçekçi durmaktadır. Bu açıdan bireyin kaygıyı oluşturan tehlike algılarını tanımlamaları, değerlendirmeleri oldukça önemlidir. Bilişsel model olabildiğince bu tanımlama ve değerlendirmeyi gerçekçi kılmaya çalışır (Kabakçı, 2003).

Ölümün kötü olarak algılanması, ona ilişkin algılanan kaygının doğruluğunu düşünülen şeye dayandırıldığından dolayıdır. Onun nesnesinin korkutucu olması durumu değiştirmez. Yani sorun kaygı verici olan şeyin kaygıyla birlikte kişi tarafından kötü olarak düşünülmesinden kaynaklanır (Levi, 1998).

Bu formülasyon bilgiyi işleme kuramıyla uygunluk gösterir. İnsanın algısı hakkındaki çalışmalar, kişinin bir uyarı görmesi ve duymasıyla onun farkına varmasından önce, göz ve kulaklar üzerinden gelen duyuşsal akımın pek çok ayıklama, yorumlama ve değerlendirme süreçlerinin varlığını gösterir (Dixon, 1983).

Bilişsel işlemde kaygının açığa çıkmasına kadarki süreç şekil 1'de gösterilmiştir. Bilişsel değerlendirme tarafından harekete geçirildiği müddetçe kaygı tecrübesi bilişsel sistemi de besler ve bu sayede de savunmaya dönük

edimlerle ilgili kararları destekler (Beck ve Emery; 2006). Yani, yanlış algılamasını temelinde, bireyin bilişsel geliş sürecindeki hatalı öğrenmelerden kaynaklanan değerlendirmeleri yatmaktadır (Beck, 2005). Bu durum aşağıda verilen şekil 1’de görülmektedir. Görüldüğü üzere kaygı, bireyin olaylara, durumlara, ilişkin olarak ortaya koyduğu değerlendirme sonuçlarına göre ortaya çıkmaktadır.



Şekil 1: Değerlendirme ile korku bileşenleri arasındaki ilişki (Beck ve Emery; 2006).

Özetle, bilişsel davranışçı yaklaşım, bireyin ölüme ilişkin edindiği olumsuz öğrenmelerin biçimlendiği değerlendirmelerin olumsuzluğunun bir sonucu olarak bireyde ölüm kaygısının yaşandığını söyler. Bundan dolayı da kaygıdan kurtulmanın ya da ölüm kaygısıyla baş etmenin yolu olarak ölümün insan yaşamına katması muhtemel sonuçların ve değerlerin öğretilmesi yoluyla yeni bilişsel şemaların oluşturulmasında görür.

ÖLÜM KAYGISINA KARŞI SAVUNMALAR YA DA ÖLÜMSÜZLÜK ARAYIŞI

Bu başlık altında ölüme karşı savunmalar iki başlık altında incelenecektir. Bunlardan ilki, ölümsüzlüğü sağlamaya dönük olarak kültürel yani sosyolojik açıklamalar ve diğeri de psikolojik savunmalardır. Bunun dışında ölüm kaygısıyla baş etmeye dönük ortaya konan Lucretius ve Epikuros’çu yaklaşım ile kuantum düşünce biçiminin ürünü olan “kuantum ölümsüzlük” anlayışına yer verilecektir.

Ölümü çevreleyen sorular, ölüme nasıl uyum sağlanacağı, onunla nasıl başa çıkılacağı ve belki de onun nasıl yenileceği, insanoğlunun yanıt

bulmaya çalıştığı ve cevap bulması zorunlu olan sorular arasındadır (Koestenbaum, 1998).

İnsanoğlu en büyük çaresizliği ölüm karşısında yaşar. Ancak tarihin erken dönemlerinden, tarih öncesinden bu güne kadar gelen destanlar insanın ister insan olarak ister insanüstü varlıklar olarak ölümlerle büyük mücadelelerinin sergilendiği bir alan olmuştur. Denilebilir ki ölümsüzlük isteği insanoğlunun bitimsiz rüyası, kaçınılmaz son karşısında sınırlı gücüyle hayatta kalma (survival) hayalidir (Ayan, 1999).

Bireyin kendi ölümü üzerine düşünmesi durumunda, dünyanın onsuz nasıl devam edeceği düşüncesinin vermiş olduğu sıkıntıyla yüzleşmeye başlar. Hatta dünyanın onsuz devam etmesinin olanaklı olamayacağını düşünür. Ölüm üstüne düşünmeye başladığı her durumda, bu düşünceyle yeniden yüzleşmeye başlar. Verilecek açıklama ne olursa olsun, kendi ölümümüzü idrak edilemez bulduğumuzu söylediğimiz anlarda yaşanan, ölüm kaygısının bastırılmasıdır. Başka bir deyişle, yaşanan kaygıya kanıt aramaktan ya da gerçekte korkulan şeyin ölüm olmadığına gösterilme çabası esnasında yaşanan şey aslında ölüm kaygısıdır (Levi, 1998).

Kültürel Savunmalar

İnsan, evrimi boyunca, her bir insan grubu kozmostaki soyutlanmışlığının ne denli büyük ve hayata tutunuşunun ne denli tesadüfi olduğunun yavaş yavaş farkına vardıkça, evrenin gelişigüzel ve ezici kuvvetlerini, idare edebileceği ya da en azından anlayabileceği modellere dönüştürmek için mitler ve inançlar geliştirmiştir. Her kültürün başlıca işlevlerinden biri, üyelerini kaostan korumak, onları önemli olduklarına ve sonunda başarıya ulaşacaklarına inandırmaktır (Csikszentmihalyi, 2005).

Ölüm kaygısının, insan doğasından ya da ruhandan temellenen bir kesinliği varsa bile, toplumda karşımıza alabildiğince çeşitlenmiş olarak çıkar ve bu çeşitliliği ancak, ifade eden kültürel kodlar çözümlenerek ölüm kaygısı ve korkusu anlaşılabilir (Öğün, 1999).

Birey, zihinsel olarak ölümü ve kendi ölümünü canlandıramaz, ancak başkalarının ölümünü gözlemleyebilir. Freud'da benzer bir düşünceyi savunur: kendi ölümümüzü hayal etmek gerçekten olanaksızdır; bu her hayal edilmek istendiğinde, aslında o anda bile seyirci konumunda olma durumu algılanır. Birey ancak bu gözlemlerin genellemesi sonucunda kendi ölümlülüğünün farkına varır. Buradan bireyin ölümlülük hakkında oldukça net bir fikre sahip olduğu söylenebilir. Bu bilgiye ulaşan birey, ölümün kaçınılmaz olduğu bilgisini unutamaz; yalnızca bir süre, dikkatin başka konulara kayması sonucu bunu düşünmemeyi başarabilir (Bauman, 2000).

Schopenhauer'un (2005) sözleriyle "yaşamın ölümden alınmış kısa vadeli bir borç" olduğu bilgisi, bireyin yaşamı yaşanmaya değer kılmaya çabasına yöneliktir. Çünkü yiyip içmek, dışkılamak, çiftleşmek vb. durumların hiçbiri yaşamın içeriğini oluşturmaz. Bunun dışında kalan edimlerimiz bir bakıma yaşamın anlamını ve kültürel yapının başlangıcını oluşturur. Başka bir deyişle ölümlü oluşun farkındalığı kültürel yaratıcılığın başlıca koşulu olmaya başlar.

Geçmişini korumamızın ve geleceği yaratmamızın nedeni ölümlülüğün farkındalığıdır. Bu yolla ölümsüzlük kültürel anlamda elde edilmeye çalışılır. Helen kültüründe bireyin ölümlü olmayan gururunun övülmesi yoluyla ölümsüzlük vaadi yapılır. Bunun bir sonucu olarak da Helen kültüründe kahramanlık yüceltilir. Bundan dolayı hemen hemen her kültürde bir eser bırakmak, toplum için yararlı bir şeyler yapmak önemsenir. Çünkü fiziksel olarak ölümlü olan beden olsa da geride bırakılanlar yaşayacaktır. Bir başka deyişle ölümsüzlük toplumsal yapı içinde sağlanmaya çalışılır. Tek tek bireyler ölümlü olsa da yaratılan kültür geride kalarak ölümsüzlüğü sağlar (Bauman, 2000).

İnsan yaşamının herhangi bir anlamı ve değerine ilişkin irdeleme gündelik tartışmalardan uzak kalmak zorundadır. Başka bir deyişle kültürel gerçekliğin sunduğu veriler içinde yaşamaya değer bir olgunun varlığına bağlanmak zorunluluğu taşır. Hatta çoğu dönemde insan yaşamının değeri kültürel verilere o denli bağlanmıştır ki, insan yaşamına değer katan kültürel

veriler geçerliğinden kuşku duyulmadan kabul edilmiştir. Bununda ötesinde yaşamın anlamı dini ya da kültürel öğretilerle bağlanmıştır (Eucken, 2000).

Diğer taraftan insan toplumları ölümü, ölümlü ve geride kalanlarla ilgili bir dizi ayinsel törenlerle sosyal olarak deneyimlenen bir geçiş halinde kültürlerine mal ederler. Defin, mezarlık ve ölenlerin ruhlarıyla ilgili bir dizi tabu, dua vb. ölümü uzaklaştırmak ya da onun uzakta oluşuna ilişkin bir emniyet hissini ayakta tutmak için gösterilen çabalar (Kılıçbay, 1999). Başka bir deyişle cenaze törenleri, tabutlar ve mezar törenleri, ölümün kendisi hakkında bir şey anlatmaktan çok, geride kalanlara ilişkindir (Bernasconi, 2004). Hatta bu durumu Illich (2004) "ölüme karşı ölüm" adlı makalesinde şöyle betimler: "ölüm yaşamın tazelenmesi için bir fırsattır".

İnsanın ölümlü olduğu gerçeği ve sürekli bu gerçeğin farkında olarak yaşama zorunluluğu, bütün bilinen toplumların toplumsal ve kültürel düzenlemesinde çok önemli bir yer tutar. Ayrıca insan varoluşunun temel özelliği olan ölümlülük gerçeği, bunun bilgisi anlamlı yaşamın olanaksızlığı durumundan yaşamın anlamının başlıca kaynağına dönüşmesini sağlamak üzere ele alındığı ve işlendiği alternatif yollar biçiminde düşünülürse çoğu kültür, hatta belki de bütün bilinen kültürler daha iyi anlaşılabilir (Bauman, 2000).

Bireysel Savunmalar

Korku ve kaygı yaşamın tüm dönemlerine yayılmıştır. Korku ve kaygı kavramları çoğu zaman ölümü karakterize eden sözcükler olarak kullanılmıştır. Ölümün evrenselliği araştırmacılar tarafından kaygının ortaya çıkma nedeni olarak görülür. Bilinçli ölüm kaygısı ancak bireysel savunmaların ciddi olarak aşılmasıyla aşırı bir psikopatoloji olarak açığa çıkar (Kastenbaum ve Costa, 1977'den akt. Howze, 2001).

Bütün bireyler ölüm kaygısıyla karşılaşılır; çoğu uyuma yönelik başa çıkma tarzları bastırma, yer değiştirme, kişisel güce inanma, ölüm etkisini azaltan toplumsal olarak onaylanan dinsel inançların kabulü gibi inkâr temelli

stratejilerden ya da sembolik ölümsüzlüğü başarmayı hedefleyen çok çeşitli stratejiler yoluyla ölümün üstesinden gelmeye yönelik kişisel çabalarda oluşan tarzlar geliştirirler. Ölüm bireye bu evrende başka hiçbir varlığın dolduramayacağı özel bir yerin olduğunu gösterir. Böylece ölüm, bireye yarı insan yarı kutsal yani yarı birey yarı tanrı bir özellik kazandırır (Koestenbaum, 1998).

Nihai kurtarıcıya inanmanın kökleri, anne babanın bebeğin ihtiyaçlarıyla sonsuza kadar ilgilenip doyuracak gibi göründükleri erken yaşam dönemindeki olaylara dayanmaktadır. İnsanoğlu yazılı tarihin başlangıcından itibaren kesinlikle bir kişisel Tanrı inancına sıkı sıkıya sarılmıştır. Ancak bazen ve de kısmen bireyler kurtarıcılarını doğaüstü güçlerde değil, maddi çevrelerinde ya bir lider ya da daha yüksek konumdaki kişiler arasından seçerler. İnsanoğlu ölüm kaygısını bu yolla yenmeye çalışır. Ancak bu çaba bilişsel düzeyde olmaktan çok bilinçaltı süreçlerin bir sonucudur. Ölüm kaygısıyla baş etmedeki evrensel tarzların (bunlar kültürel savunmalar başlığı altında dile getirildi) yetersizliği bireyi aşırı savunma biçimleri geliştirmeye yöneltir. Çoğu kez bu aşırı savunmalar kişinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların temeli oluşturur (Yalom, 2000).

Kişisel problemlerin sessiz ve yalnız kendi içsel dinamiklerine dayanak çözülmesi, Spinoza'nın betimlemesiyle, dünyayı ve kendimizi "sonsuzluğun bakışından" görmeyi gerektirir. Sorunları çözenin ya da önemsizliklerini keşfetmenin ilk koşulu onları ortaya çıktıkları bağlamın bütünlüğü içinde net ve tam olarak görebilmektir. Yaşamın ve ölümün anlamı sorunuyla yüzleşmeye karşı bir savunma olarak oluşturulan en yaygın kaçış biçimi, kişisel felsefi sorunları dünyadaki daha ufak ve ilgisiz nesnelere yönlendirmektir. Böylece, son derece kişisel olan kendi geçiciliğimizi ele alma konusu (sınırlılık, hayal kırıklıkları ve sonunda da ölüm), cinsellik, acı, keder gibi nesnel sorunlara dönüştürülmeye başlanır. Daha da kötüsü, bu geniş, kişisel ve felsefi konular birçoklarının yaşantısında olduğu gibi kıyafet, beyaz dişlere sahip olma, sigara ve şampuan gibi son derece yüzeysel ve dışsal sorunlara dönüşür (Koestenbaum, 1998).

Çocuk büyüdükçe kendi benliğini korumak ve ölüm kaygısını uzaklaştırmak için ego savunmalarını kullanır. Fakat ölüm kaygısı ve insanın gerçek durumunun farkındalığı çok sıkı bir biçimde inkâr ve baskıya maruz kalırsa ardından nevrozlar görülmeye başlar. Böylece kişi kendi kişiliğini ve potansiyelini gerçekçi bir biçimde kullanamaz hale gelir. Bilinç dışına itilen ölüm kaygısına karşı çok fazla savunma kullanılması ciddi patolojiler ortaya çıkarır (Lennon, 1997).

Ölüm kaygısının uyanması genel olarak, savunmacı davranışlar ve kendini korumaya dönük savunmacı yaşam stillerinin artmasına neden olur. Ölümü hatırlatıcı ya da olumsuz bir olay, örneğin hastalık, reddedilme gibi durumlar bastırılan ölüm kaygısı duygusunun yayılmasına, hızlanmasına neden olur (Firestone, 1993).

Varoluşun temel sınırlarında tüm bireyler birbirine benzer. Bilinç düzeyinde bu inkâr edilemez. Ancak içsel olarak derinlerde bir yerlerde ölümlü olma kuralının başkaları için geçerli olduğuna, birey olarak kendimizle ilgili olmadığına ilişkin olarak güçlü bir inanç geliştiririz. Bu durumu Sartre, oldukça naif bir biçimde dile getirir: “ölüm daima beklenilmeden ve akla getirilmeden yakalar” (Schaere, 1972).

Özetlemek gerekirse; kişinin ölüme karşı geliştirdiği bireysel savunmalar iki temel kategoriye ayrılabilir. Bunlardan ilki, bireyin özel olduğuna ve kişisel dokunulmazlığa yönelik geliştirdiği inanç; ikincisi ise nihai kurtarıcının varlığına yönelik inanç. Bu iki temel ölümü inkâr şekllinden kaynaklanan patolojilerden söz edilebilir (Yalom, 2005). Sözü edilen iki temel ölüm şekline ve bunlara bağlı olarak gelişen patolojilere daha yakından bakmak gerekir.

Kişisel özel oluşa inanç, olağandışı bir biçimde uyuma yöneliktir ve doğanın yasalarından bağışık olma yani bana bir şey olmaz inancı, birçok davranışın altında yatan nedendir (Yalom, 2000). İnsanlar yalnızca kendilerine özgü bu tür ayrıcalıkları olduğuna güvenmeselerdi, varoluşun zorluklarıyla yüzleşmeleri zorlaşır (Csikszentmihalyi, 2005). Ancak, öznel

olduğuna ilişkin bu kibirli varsayım, genellikle sıkıntı yaratır. Yersiz güvenlik hissi, er ya da geç şiddetli bir uyanışla son bulur. Öznel olmaya ilişkin geliştirilen inanç, abartıldığında bazı patolojik davranışların ortaya çıkmasına neden olur. Zoraki kahramanlık, *işkoliklik*, *narsizim*, *saldırgan ve kontrol odaklı olma*, bireyin özel olmaya ilişkin geliştirmiş olduğu inançlardan doğan patolojik davranışlara örnek olarak verilebilir (Yalom, 2000):

Zoraki Kahramanlık

Kahraman, varoluş durumuna göre bir insanın yapabildiğinin en iyisini yapabilme durumudur. Ama bu savunma zorlandığında yani kendine aşırı güven ve korkusuz olma durumu, aşırı yaygın hale gelir. Kahramanca duruş birey üzerine çöker ve birey zorlantılı yani mecbur olduğu bir kahramanlık durumunda kalır (Yalom, 2006).

İşkolik

Zorlantılı kahraman, bireysel açıdan açık, fakat klinik açıdan yaygın olmayan özel olma savunmalarını kullanır. Bu savunma çok fazla gerilerek incelik ve birey kaygıdan korunmayı başaramaz ya da bozularak bir kaçış dürtüsü halini alır. Bunun en iyi bilinen rneği işkoliklik; yani işle tükenen kişi. İşkolikliğin en çarpıcı özelliği ileri gittiğine, ilerleme kaydettiğine, yukarılara tırmandığına dair bir inanç geliştirmesidir. İşkolik kulaklarını zamanın verdiği mesaja tıkar: küçülen geleceğin karşısında geçmişin büyümekte olduğu gerçeğine. Böylece zamanla bireyin özel olduğuna yönelik geliştirdiği sanrı tehdit edilmeye başlar. İşkolik tehdit edilen yapıyı yeniden kurmayı ister ve bunun bir sonucu olarak da işkoliklik sürekli büyüyen bir kısır döngüye dönüşür. Bundan dolayı da işkoliklik zorlayıcıdır ve işlevsel değildir. İşkolik açısından boşa geçirilen zaman, kaygı doğurur ve başarı yanılısaması taşıyan etkinliklerle doldurulmalıdır. Bu açıdan işkolik için yaşamak, çalışmakla eş anlamlıdır ve aynı anda birçok iş yapılmaya çalışılır. Böyle geçirilen akmayan zaman, yaşama kalan zamandır. Sonuç olarak işkoliklik, yaşamayı garantileyen bir yanılısamaya dönüşür (Yalom, 2000) .

Narsisizm

Temel kaygıyla, ölüm kaygısıyla, özel ayrıcalıklı olmaya dönük çok güçlü bir inançla başa çıkan insan, genellikle kişilerarası ilişkilerde büyük zorluklarla karşılaşır. Başkalarının haklarının ve özel oluşlarının kabul edilmesi özel olmaya dair inanca eşlik etmesi durumunda bireyde narsist bir kişilik gelişmeye başlar (Yalom, 2000) . Oluşan bu narsist kişilik kısmen ego'ya yardımcı olur. Ancak altında borderline kişilik bozukluğunu barındırabilir (Masterson, 2006).

Böylece ortaya çıkan narsisizmin biçimlendirdiği birey, duygusal olarak sığ, yakın ilişkilerden ürken, sahte bir öz, iç görüye sahip olmayan, cinselliğin karmaşasına düşkün bir kişiliğe sahip olur. Böyle bir birey yaşlanmayla beraber, ölüm korkusunu yaşamaya başlar. Geleceğe karşı ilgisini kaybeder (Lasch, 1991). Bu savunmacı durum altında bir boşluk hissi ve yoğun bir anlamsızlık duygusu hakimdir (Masterson, 2006).

Saldırganlık ve Kontrol

Saldırganlık davranışını açıklamaya dönük birçok kuram ortaya konmuştur. Saldırganlığı içgüdüsel bir davranış olarak açıklamaya çalışan yaklaşımların yanısıra, saldırganlığı, öğrenmeyle, nörofizyolojik süreçlerle ve varoluşsal engellenmeyle açıklamaya çalışan kuramlardan da söz edilebilir.

Ölüm kaygısıyla baş etmenin birincil şekli olarak özel olmak yanlış uyuma yönelik çok sayıda biçimi alır. Güç istemi sürekli bu uyumla beraber görülür. İnsanın kendi korkusu ve sınırlılık hissi, kendisinin ve kontrol alanının genişletilmesiyle aşılabilir. Örneğin, ölüme yakın ilişkili olabilecek mesleklerde çalışanların (asker, doktor vb.leri) kısmen de olsa ölüm kaygısı üzerinde kontrol elde etme gereksinimleriyle güdülendikleri söylenebilir. Başka bir deyişle, bilinçli ölüm kaygısı, gücün ele geçirilmesiyle azaltılmaya çalışılmaktadır, fakat kısmen meslek seçimini yönlendiren varoluşsal kaygılar içten içe çalışmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da kaygı dayanılmaz olduğunda saldırganlık yüceltmeye başlanır (Fromm, 1993).

Yukarıda Yalom'un (2000) betimlediği kişisel savunmalar aşırı uçları tanımlamaktadır. Bu yüzden patolojiktir. Kişiliğin bu aşırı uçları, ölüm kaygısını olabildiğince bastırmayı hedefler. Ancak, varoluşçu yaklaşımın ortaya koyduğu gibi ölüm kaygısıyla baş etme bireyin "otantik" olmasını gerektirir. Otantik birey, "yaşamın anlamı nedir?" sorusunu kendi özgürlüğü ve özneliği yoluyla çözmesi gerektiğini bilir. Yaşamın anlamı sorunu, ölümü anlamayı içerir ve bu sorun yalnızca kişinin kendisi tarafından çözülebilir (Koestenbaum, 1998).

Lukretius ve Epiküros Kuramı

M. Ö. 94–51 yılları arasında yaşamış olan Romalı "atomcu" bir düşünür olan Lucretius, hiçten hiçbir şeyin çıkmayacağı, hiç bir şeyin ortadan kaldırılamayacağı ilkeleriyle birlikte, maddi cismin ve boşluğun varolduğunu öne sürer. Lucretius, cisimleri bileşik ve basit diye ikiye ayırır. Bileşik cisimler nesnelere, şeylere karşılık gelirken, basit cisimler ise renk, ses koku ve tat gibi ikincil nitelikler taşımayan cisimler olan atomlardır. Lucretius'tan yaklaşık iki yüzyıl sonra (M.Ö. 341–270) yaşamış olan Epiküros, ahlak ağırlıklı bir sistem kurmuş olan Yunanlı düşünürdür (Cevizci, 1997).

Lucretius ve Epiküros yaklaşık iki yüzyıl arayla yaşamış olsalar da aynı benzer düşünceleri savunmuşlardır. Her iki düşünür de terapötik amaçlarla, yani dinleyicilerinin zihin huzuru kazanmalarına yardım etmek için, ortaya koydukları düşünceler "atomizim" ve "hedonizm" ekseninde biçimlenmiştir (Levi, 1998).

Atomizim düşüncesine göre, öldükten sonra önceden öngörülemeyen hiç bir şey olmayacak. Vücudumuz atomlara bölünecek ve varoluş sona erecek, tıpkı diğer canlıların ölmesi durumunda atomlarının dağılması gibi. Hedonist düşünceye göre mutluluk, yaşamın, ahlakın nihai ve en yüksek amacıdır. Yaşamda gerçekten ve bizzat kendisi için istenen tek şeyin haz olduğu ilkesine dayanır. Bu yüzden yaşamadan olabildiğince mutlu olma yolları aranmalıdır (Cevizci, 1997).

“Ölümün durumumuzla alakası olmadığından ölüm, hiçbir şeydir. Herhangi bir kişiye büyük şanstır kendinin orada olması, Ölümün şeytanlığını hissetmek için, Ölüm bu şansı kaldırdığından beri, korkmak için hiçbir sebebimiz yok” (Lucretius, 1968: 110-111’den akt, Levi, 1998). “Ölüm bahçedeki yılan değildir. Çünkü o bizi ısıracağı zaman orada olmayacağız. Böylece ölüm hastalıkların en dehşet verici olan bizim için önemsizleşir, var olduğumuz süre boyunca ölüm bizim için hiçbir şeydir, ama ölüm geldiğinde var olmayız artık. Önceki olmadığından ve sonraki daha yaşayanı ya da ölüyü ilgilendirmez” (Epikuros, 1940’dan akt. Levi, 1998).

Görüldüğü üzere Epikuros felsefesinde ölüm istenen iyi bir şey olarak görülmez. Ölüm kötüdür. Ancak ondan korkmaya da gerek yoktur. Çünkü ölüm ile asla yüzleşmek durumunda kalmayacağız. Çünkü o olduğunda biz olmayacağız. Ölümden sonrası içinde endişelenmeye gerek yok Lucretius’a göre, çünkü öldükten sonra vücudumuz atomlara ayrılacak ve başka organizmalara dağılacak ve başka bir biçimde atomlarımız yaşıyor olacak.

Yeni Bir Yaklaşım: Kuantum Ölümsüzlük

Kuantum fiziği, Türkçe adıyla parçacık fiziğinin, insanoğluna yepyeni bakış açıları kazandırdığı söylenebilir. Kuantum fiziğinin ortaya koyduğu bakış açısı neredeyse tüm disiplinleri etkilediği görülmektedir. Sosyal bilimlerden fen bilimlerine kadar birçok bilim dalı kuantum fiziğinin ortaya koyduğu bulgulardan etkilendi. Günümüzde kuantum fiziğinin bulgularının psikolojiye uyarlanıp uyarlanamayacağı tartışılırken; “kuantum psikoloji”si adı verilen yeni ayırımların oluştuğu görülmektedir. Bu başlık altında, kuantum fiziğinin biçimlendirdiği “kuantum mantık” ilkelerinin uygulandığı “kuantum ölümsüzlük” kavramı tartışılacaktır.

Canetti (2007), eserlerinde ölümlülük düşüncesine karşı çıkmaya çalışır. Düşüncesini “eğer ölümü kabul etseydim, o zaman katil olurum” diyerek özetlemektedir. Canetti’nin ölüme ilişkin ortaya koyduğu inkâr, fiziksel olarak ölümün gerçekliğine olmayıp, daha çok ölümden sonra da varolmanın olanaklarına dikkat çekmek amacını taşır. Bu bakış açısı, yani ölümsüzlük

arayışı insanlık tarihi kadar eskidir. Felsefi olarak ruhun ölümsüzlüğü düşüncesi doğrudan Plâtoncu düşünceye dayanır. Geleneksel olarak, herhangi bir ölümsüzlük beklentisi, bedenden bağımsız olup, onun ölümünü aşan kişisel, ölümsüz ruh inancına ya da aşkın bir Tanrı'nın varlığına borçlu olunan uzak bir ufukta bir çeşit bedensel yeniden canlanış inancına bağlıdır. Tüm bu oluşturulan ölümsüzlük inanışları bir bakıma olmamanın vermiş olduğu kaygıyla başa çıkabilmek içindir. Mahremiyetten, yaşlılık ve ölümden duyulan korku ve geleceğe ilgisizlik, benliğin kuantumsal anlamda yaşamda kalışına bağlı ilişki ve ilgi türleriyle taban tabana zıttır. Ancak, böylesi rahatsız edici endişeler duygusal doğamızın bildik yanlarıdır ve bununla başa çıkma insanoğlunun önemli bir gereksinimidir (Zohar, 1998). Steiner'in (2006) betimlemesiyle ölüm kötüdür ve ondan uzak durmak gerekir yönündeki açıklaması bir bakıma insanın ölümle başa çıkmayı başarması gerektiğini vurgular.

Kuantum benlik bakış açısıyla, hem benliğin doğası hem de kişiler arası ilişkiler ve bağlılıklar diğer açıklamalardan tamamıyla farklılaşır. Kuantum koşullarında bağlama, yalıtılmış bir şekilde yapılabilecek bir şey olmaktan çıkar. Bu yüzden kuantum benlik, tüm doğa dünyasına ve maddi gerekliliğe bağlı bir temele sahiptir. Tüm varlıkların ve değerlerin aynı özün bir parçası olduğunu savunan kuantum psikoloji, varlıkların daha fazla örtüşme, daha derin ilişkiler kurma potansiyellerini barındırdığını savunur. Özetle, kuantum psikolojisinde, yalıtılmış kişiler yoktur. Bireyler, kimlikleri, anlamları ve amaçları ile tıpkı parçacıklar gibi, her biri bir tikelliğin küçük bir görünümü olmalarına karşın; bu tikellik bütün diğer tikelliklerle yerel olmayan bir ilişki gösterir ve bir dereceye kadar onlarla örtülü durumdadır. Yani, her bireyin yaptığı şey, doğrudan ve fiziksel olarak diğer tüm bireyleri etkiler (Zohar, 1998).

Kuantum psikoloji, benliğin yaşamda kalmasına, başka bir deyişle ölümsüzlüğe götürecektir yepyeni bir yol önerir. Kuantum anlayışa göre, temel parçacıkların atom-altı seviyesinde kalıcı kayboluş anlamında "ölüm" yoktur. Her şeyin temelinde yatan kuantum "vakum", sonsuza dek varolur. Parçacıklar tek tek vakumdan dışarı yükselip kısa bir süre var olurlar, daha

sonra diğer parçacıklarla birleşip ya yeni bir şey oluştur ya da çıktıkları kaynağa geri dönerler (Oshins, 1997).

Parçacık olarak bireylerin bu kısa ömürleri boşuna değildir. Eğer iki temel parçacık buluşup tek vücut olurlarsa, her biri kendi başına var olmaya son verir, fakat oluşturdukları yeni parçacık her iki parçanın kütlelerine ve özüne sahip olur. Örneğin, eğer bir nötron dağılırsa onun kütlesi, yükü ve dönmesi, elektron, proton ve sonuçta oluşan antinötrino içinde olduğu gibi korunur. Meydana gelen her kuantum olayı izini, bırakır. Yani, beden hücrelerinin binlercesi her gün tek tek ölüyor olmasına karşın onların yerine yenileri geçer ve beden eskisi gibi olmaya devam eder. Daha geniş bir bakış açısıyla, nüfusunun tamamı değişse de şehirler ya da ülkeler olmaya devam eder; devam etmese bile milletler devam eder; milletler olmazsa bile bir gezegen olmaya devam eder; eğer bu bile olmazsa en azından yıldızlar etrafında yörünge çizen daha büyük topluluklar olmaya devam ediyor olacaktır. Buradan şu sonuca ulaşılır, benim aracılığım, yaşamımın birbirinin ardılı olan her anında tıpkı benim geçmişimin yeniden beden bulması gibi, bir başkasının geçmişi de benim şimdinde yeniden beden bulur ve benim varlığımın dokusunda sonsuza kadar var olur. Ben kısmen hem annem-babam hem büyükannem, büyükbabam hem de onlar aracılığıyla kuşaklar öncesinden gelen tanımadığım atalarım olmaya devam ederim (Zohar, 1998). Bu bağlamda Jung'un "arketip" kavramı, "kuantum ölümsüzlüğe" kısmen uygun düşer. Bir bakıma, arketipler, geçmiş atalarımızın kişiliğimizdeki görünümüdür.

Kuantum bellek bağlamında anlaşıldığı üzere, bizden önce gelenlerle (ölüler) aramızdaki bağ, sevdiğimiz canlı insanların geçmişleriyle aramızdaki bağa benzer; bu sadece "anma" yoluyla kurduğumuz bağ değildir. Onlar hatırlandığı için değil, fakat kısmen ben onlar olduğum içindir. Benim aracılığım, onların varlığının bazı yanlarının benim kendi varlığıma örtülü olması olgusu nedeniyle onlar yeniden beden bulmuş olur; benim yaşantıma getirip ben yaşadıkça yaşar hale gelmiş olacaktırlar. Bu durumda ortaya konan itiraz canlı bireyi ölüden ayıran temel şeyin onun deneyimleme özelliğinden kaynaklandığını söylemek olacaktır (Skinner, 1976).

Ancak, bu itiraz, kuantum öncesi bakış açısının ürünüdür. Çünkü kuantum mantığa göre, bireyin zaman içinde ısrarcı varoluşu, ötekilerle yakın ilişkileri ve ölümünden sonra yaşamda kalıcı olması olguları arasında kesin ayırımlar çizmek olanaklı değildir. Kuantum ölümsüzlükte, kişi öldü olarak kabul edildiğinde artık kendi içinde tüm geçmişi ve tüm bilinç ve deneyimleriyle, tüm ilişki ve genetik kodlarıyla vb. olamaması kişinin parçacık yanının olmaması anlamına gelirken, kişinin ötekiyle ilişkiye soktuğu parçası yani “dalga yanı” olmaya devam ettiği varsayılır. Yani öteki yaşamaya devam ettikçe, deneyim kazandıkça, ölü olarak tanımlanan birey de deneyim kazanacaktır, ötekinin geleceği oldukça bireyin de geleceği olacaktır. Birey canlı iken, yani tam anlamıyla yaşıyorken, kendini yaratır. Ama öldükten sonra, “parçacık” olmayı durdurduktan sonra, öteki onu yaratmaya devam eder. Aslında bireyin yaşarken zaman içinde kendini yaratmasıyla, öldükten sonra öteki tarafından yaratılmaya devam etmesi arasında kuantum mantık açısından bir fark yoktur. Bu anlamda, kuantum ölümsüzlük, ötekiyle belli bir derecede bir bağlılık ve sorumluluk taşıyan bir ilişki yaratmak gerçekte varolabileceğimize vurgu yapar (Zohar, 1998). İnsan, ancak kendi içinde ölümsüz bir şeyin duyumuna vardığı andan itibaren ölümsüzlüğe kavuşabilir (Osho, 2002). Kuantum psikolojinin vurguladığı şey de tam da budur. Parçacık yanımız kaybolursa da, dalga yanımız yaşamaya devam etmektedir.

Kuantum fizik, felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi birçok alana etki etmiştir. Thanatoloji alında kuantum fiziğin etkileri görülmektedir. İnsanoğlunun ölüm karşısında yaşadığı hiçlik duygusunun eşlik ettiği ölüm kaygısıyla baş etmede kuantum mekaniği yeni bakış açıları kazandırmıştır. Bu yönüyle kuantum ölümsüzlük olarak adlandırılan yapı, insanoğlunun ölüm karşısında yaşadığı kaygıyla baş etmesinde geleneksel tarzın dışında farklı stratejiler geliştirmesine olanak tanımaktadır.

PSİKOLOJİK İYİ OLMA

Bu araştırma kapsamında psikolojik iyi olma, ölüm kaygısının yokluğu ya da uygun düzeyde tutulmasının sonucunda ortaya çıkan; başka bir deyişle ölüm kaygısının varlığından etkilenen bir unsur olarak görülmektedir. Bundan

dolayı da psikolojik iyi olma olgusu ile birlikte ortaya çıkan olumlu davranışlar, özsaygı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonom olma vb. durumlar ölüm kaygısıyla ilişkili olduğu bu araştırma probleminin temel varsayımlarından birini oluşturmaktadır. Bu kapsamda psikolojik iyi olma kavramı ortaya konmaya çalışılacak ve ölüm kaygısıyla olan ilişkisi ortaya konmaya çalışılacaktır.

İnsanın iyi olma durumunun ne olduğunu anlamaya ilişkin olarak tarihsel süreç içinde oldukça farklı anlayışlar ortaya atılmıştır. Her tanımlama döneminin hâkim bilgisiyle doğru orantılı olmuştur. Örneğin Erikson'un iyi olmayı gelişim dönemleri görevlerini gerçekleştirme olarak tanımladığı psiko-sosyal gelişim kuramı, Maslow'un kendini gerçekleştirme olarak tanımladığı kuramı ya da Rogers'ın tam işlerlik modeli. Bu yönüyle her dönem iyi olmayı kendi tarihsel süreci içinde görmeye ve açıklamaya çalışır. Bu amaçla uzun yıllardan beri insanın özellikleri ve nitelikleri ayrıntılı bir biçimde tanımlanmaya çalışılmıştır. Ancak tüm bu çabalara rağmen iyi olma durumunun tam ve net olarak anlaşılabilirdiğini de söylemek zor görünmektedir.

İyi olma, en genel anlamda psikolojik sağlık ile ilgilidir. Ancak bu genel karşılığına karşın "iyi olma"nın tam olarak ne olduğu tartışmalıdır. Uzun yıllardan beri, "iyi bir yaşam"ı nelerin oluşturduğu üzerinde önemli bir bilgi birikimi oluşmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Örneğin Epiktetos (2005), Milattan Sonra 50-130'lu yıllarda "İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar" adlı risalesiyle iyi olmanın sırlarını vermeye çalışmıştır. Epiktetos vb düşünürlerin iyi olmaya dönük vurgularının aksine geleneksel psikoloji, iyi olmanın kıstaslarına odaklanmaktan çok iyi olmayı engelleyen durumları belirlemeye çalışmıştır (Kinnier, 1997). İyi olma da iyi olmayı engelleyen kıstasların olmaması olarak görülmüştür (Ryan ve Deci, 2001). Yapılan araştırmaların önemli bir kısmının sorun odaklı olması, psikolojik iyi olmayı daha çok bir problemin var olmaması durumu olarak görme çabasının bir sonucudur (Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi olma hakkındaki bilgi sürekli olarak psikolojik rahatsızlık hakkındaki bilginin etkisinde kalmıştır. Bireylerin kaygı, depresyon vb diğer psikolojik belirtilerden şikâyetçi olmamaları psikolojik olarak iyi olmaları için yeterli görülümüştür. İyi olmaya ilişkin yapılan bu türden tanımlamalar, iyilik hali ve diğer kavramları tanımlamada yeterli olmamaktadır. Ryff, iyi olmanın, olumlu özelliklerin varlığı açısından tanımlanması gerektiğini önermektedir. Psikolojik olarak iyi olma, stressiz olmaktan ya da diğer psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olma, olumlu benlik algısını, insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hakimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duyguları içermektedir (Ryff, 1995). Günümüzde artık sağlıklı gelişim bir birinden kopuk evrelerden değil, gelişimsel bir sürecin birbirine bağlı parçalarının sağlıklı gelişmesi olarak görülmektedir. Bu açıdan da ortaya konan gelişimsel rehberlik anlayışı, bireyin sağlıklı bir psikolojik gelişim gösterebilmesine dönük olarak konmuştur (Yeşilyaprak, 2004). Ölüm kavramının birey tarafından anlaşılması da gelişimsel sürecine bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bu yönüyle çocuğun ölüm algısı ile bir yetişkinin ölüm algısı benzer olmamaktadır. Gelişim sürecinin her aşamasında ölüm kavramıyla kurulacak ilişkinin sağlıksız olması durumunda birey yanlış ölüm algıları geliştirmekte ve bunun sonucunda da ileriki dönemlerde yoğun bir ölüm kaygısı yaşayabilmektedir. Bundan dolayı da bireyin ölüm olgusu ile sağlıklı bir iletişim kurması için gelişim dönemleri boyunca desteklenmesi gerekmektedir.

Psikolojik iyi olmanın tam olarak anlaşılması bir bakıma insan varoluşunun anlaşılması için bir gerekliliktir (Christhopher, 1999). İnsan olmak, değerlere sahip olmayla ilişkilidir. Bu ilişki insanoğlunu sürekli olarak doğru davranışı aramaya itmiştir. Bu bir bakıma felsefede aksiyoloji olarak tanımlanan alanın doğmasına neden olmuştur (Cevizci, 1997). Neyin daha iyi, daha istenilir olduğunun, ya da dünyada var olmanın ne anlama geldiğinin farkında olarak yaşamak iyi olmanın öncülleri olarak görülebilir (Koestenbaum, 1998).

Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde hem Amerika'da (Bertocci ve diğ. 1992; Hayes, 1997) hem de Avrupa'da yapılan araştırmalarda (Humphrey ve McCarthy, 1998; Monk ve Mahmood, 1999; Roberts, Golding, Towell ve Weinreb, 1999) önemli bir artış görülmektedir. Buna karşın psikolojik iyi olma üzerine yapılan araştırmalar ya öğrenciler ile öğrenci olmayanların karşılaştırılmasına ya da öğrencilerin kendi içinde karşılaştırılmasına dayanmaktadır (Cooke, Bewick, Barkham, Bradley ve Audin 2006).

İyi olma araştırmalarında yaşam kalitesi, mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve iyimserlik gibi olumlu bir dizi kavram kullanılmıştır. Birbirinden oldukça farklı anlamlar taşıyor olmalarına karşın bu kavramlar, iyi olmaya ilişkin olarak sorunun yokluğu değil, olumlu özellikler ve yaşantıların varlığı üzerine odaklanmışlardır (Roysamb, 2002).

Son yirmi yılı aşkın bir süredir psikolojik iyi olma üzerine yapılan çalışmalar iki temel kavram üzerine biçimlendirilmektedir. Bunlar (Ryff ve Keyes, 1995): 1- Olumlu ve olumsuz duyguyu ayırt etmek; mutluluğu bu iki durum arasındaki denge olarak görmek. 2- Yaşamdan doyum almak olarak görülen ve daha çok sosyolojik anlamdaki açıklamaların da işin içine katıldığı "yaşam doyumu" tanımlamasına odaklanmak. Bu iki temel kavramın işlevsel olarak açığa çıktığı düşünülen iyi olmaya ilişkin olarak iki temel anlayıştan söz edilebilir (Waterman, 1993; Kahneman, 1999): hedonizm ve eudaimonizm*. Hedonizm, Türkçe karşılığı olarak hazcılık, iyi olmada haz ya da mutluluğu temel alır. Eudaimonism, yani psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan ikinci bakış açısı, iyi olma ile bireyin işlevselliği arasındaki ilişkiye dayanır. Başka bir deyişle iyi olma, bireyin işlevsel olma, kendini gerçekleştirme, kendini anlama gibi durumlarına odaklanır (Ryan ve Deci, 2001). Bu bakış açısı bir bakıma Hürmanist psikolojinin gelişmesi sonucunda açığa çıkmıştır.

* Antik çağda mutluluk ahlâkı anlamında kullanılan bir kavram.

Psikolojik iyi olmanın bir göstergesi olarak, dışardan belirlenen nesnel ölçütlerin yanısıra, bireyin içsel süreçlerinin ve algısının da önemli olduğu söylenebilir. Bu durum “öznel iyi olma” olarak adlandırılır. Bazı nedenlerden dolayı öznel iyi olma psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu olarak kabul edilmemektedir. Çünkü bazen iyi olmayı hissetme, bir yanılısamanın ya da psikolojik bir rahatsızlığın sonucu olarak görünebilir. Örneğin mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yasayan bir kişi yaşamından memnun görünmesine ve bunu ifade etmesine; ya da insani hırslarından arınma adına inzivaya çekilmiş bireyin memnuniyet söylemlerine karşın bu bireyler psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendirilmemektedir (Yetim, 2001).

Çeşitli biçimlerde tanımlanan iyi olmanın yapısı dikkate alındığında, yapılan tanımlamaların benzer özellikleri barındırdığı görülür. Bu Ryff’ın “birleşimsel model” olarak tanımladığı yapıdır. Başka bir deyişle “birleşimsel model” çeşitli kuramların farklı öğelerinin bütünleştirilmesi sonucunda iyi olmanın temel boyutları belirlendiği bir modeldir. Bu açıdan psikolojik iyi olma kavramı bazı kuramsal yaklaşımları temel almaktadır. Gelişim psikolojisi iyilik haline (wellness) dönük olarak ortaya koyduğu kuramsal çerçeve; ya da Erikson’un psiko-sosyal gelişim dönemleri modelinin; Rogers’ın “tam işlerlik”, Maslow’un “kendini gerçekleştirme”, Jung’un bireysel psikolojisi kapsamında ortaya koyduğu “birey olma” (individualion) ve Alport’un “olgunluk” kavramlarının ortaya koyduğu teorik çerçeve, iyi olma kavramının anlaşılmasında oldukça önemli bir yer tutar (Ryff, 1995).

Böylece birçok oluşumun başlıca ortak noktalarını birleştiren Ryff (1989) altı psikolojik boyuttan oluşan bir psikolojik iyi olma modeli öne sürmüştür. Buna göre iyi olma, kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim alt boyutlarından oluşur.

Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma

İnsanlar, Freud ve Adler çağındaki gibi aşağılık duygularından veya cinsel engellemelerden şikâyet etmiyor. Bugün psikiyatristlere, psikologlara

veya psikolojik danışmanlara gitmenin nedenleri oldukça farklılaşmıştır. Bu nedenlerin arasında varoluşsal engellemeler oldukça fazladır (Frankl, 1994). Yalnızlık ve yabancılaşma (hem kendine hem de topluma yabancılaşma) Freud'un döneminden çok günümüzün sorunudur (Zohar, 1998).

Fromm'un (2003) tanımlamasıyla kişinin özgürlükten kaçışı ve modern yaşam bireyi anlamsızlığa sürüklemektedir. Yaşamını anlamsız gören kişi hem mutsuzdur, hem de yaşamdan zevk almaz. Anlam istemi yaşamak için nedendir. Ancak anlamlar benzersiz olmaları nedeniyle her an değişebilir. Ama hiçbir zaman eksik olmazlar. Yaşam hiçbir zaman anlamdan yoksun değildir. Bir şey yaratarak, bir iş yaparak, ya da bir şey yaşayarak vb yollarla anlam bulmaya çalışsak da umutsuz durumlar içinde dahi bir anlam bulunabilir (Frankl, 1994). Bunun en güzel örneği Tolstoy'un (2005) "İvan İlyiç'in ölümü" adlı öyküsünde görülebilir.

Ölüm, bilinçaltı düzeyinde, bir ölüm-kalım mücadelesine dönüştüğünde, yaşam da bu gerilmenin doğal sonucu olarak ölümün belirlediği bir ölüm kalım eylemine dönüşmektedir (Baudrillard, 2002). Yaşamamızı engelleyen, kendimizi gerçekleştirmemizi en aza indirgeyecek, yaşama sevincimizi öldürecek ölüm endişesinden kurtulmak, ölümün kötümser yorumlarına karşı çıkmak gerekir (İnam, 1999). İnsanın ölüm bilincini yoğun olarak geliştirmesi gerekir. Sağlıklı olan budur. Ölüm bilincine azimle bağlanmadıkça yaşamın onanması olanaksızdır. Ölüm, tüm yaşamı kucaklayan ve ona sorumluluk yükleyerek değer kazandıran bir fenomendir. Ölümü yaşamın bir diğer yüzü olarak görmek gerekir. Ölüm, yaşama sorumluluk yükleyerek onu anlamlı ve değerli kılarken, çoğu kez insan ölmesi gerektiği olgusunu görmezlikten gelir ve gerçek olmayan bir ölüm anlayışına saplanır. Ancak ölümle açıkça yüzleşmek yaşamın anlamını yakalamaktır. Yaşamın anlam ve değer kazanması, ölümün gölgesinde yaşayan ve ölüme mahkûm bir varlık olduğu gerçeği ile hesaplaşan insanla mümkün olabilir. Yaşamın yüce değeri ölüm bilincine bağlıdır. Ancak böyle yapıldığında gerçek bir yaşam sürdürülebilir (Büyükdüvenci, 1994; Büyükdüvenci, 1999). Bunun bir sonucu olarak da ölüm, insani bir özellik kazanır ve ölümlü olma bilinci insan psikolojisinde bir iyileşme haline neden olur (Alkan, 1999).

Ölümü cesaretle kabullenmek Heidegger (2004), buna “bekleyiş” ya da “ölüme doğru varlık”der. Bu “asıl”lık demektir. Heidegger’e göre “asıl”, yaşamın zamansal bir öncelidir, daha öznel olarak nedensel ve yine daha öznel olarak psikolojik bir önceldir. Asıllığa/otantikliğe giden yol üzerindeki bir evredir. Eğer kişi ölümlüğünün ve hiçliğinin bastırılmış travmasıyla cesaretle yüzleşirse, o zaman, ama yalnız o zaman ruh sağlığını kazanmış olur. Ölümle yüzleşmek ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi iki temel önermeyle özetlemek mümkün görünmektedir (Young, 2006):

1- Eğer kişi ölümü tam anlamıyla cesaretle kabullenirse o zaman (psikolojik bir sonuç olarak) yaşamı asıl olur; yani psikolojik olarak iyi olmayı başarır.

2- Eğer kişi ölümü cesaretle kabullenmeyi başaramazsa o zaman (psikolojik bir zorunluluk olarak) psikolojik iyi olmayı kaybeder.

ÖLÜM SİSTEMİ

Ölüm sistemi kavramı, literatürde ölüm olgusu karşısında bireyin takındığı her türlü duyuşsal, bilişsel ve devinsel davranışları tanımlamak ve açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Bundan dolayı araştırmamızın bu kısmında ölüm sistemi kavramı ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Ölüm sistemi kavramı, ilk olarak 1972 yılında Kastenbaum ve Aisenberg tarafından kullanılmıştır. Bu kavram, insanların kendi ölümlerini yaşayabilme tarzlarını tanımlamak amacıyla ortaya konmuştur. Bir ölüm sistemi, bilimsel, etkili ve davranışsal öğeleriyle öğretilebilir özellikler taşımaktadır. Yani, ölüm hakkında nasıl hissedilmesi gerektiği, nasıl düşünülebileceği ve ölüme ilişkin nelerin kabullenilebileceği öğretilebilir. Ölüm sistemi, düşünceleri, kültürü, davranışları, duyguları, eksiklikleri, yaptıkları ve ifadeleri ile bütün olarak bireyin bir özetidir. Başka bir deyişle, ölüm, ölmek ve yasa ilişkin oluşan toplam resim, herhangi bir zamanda sahip olduklarımızın toplamını gösterir. Bir beklenti olarak yetmiş yaşından fazla ya da bir o kadar yaşayacağını varsayma bireyin ölüm sisteminin bir parçası olarak karşımıza

çıkar. Çocuklarla ölümü konuşmaya tereddüt etme de ölüm sisteminin bir bileşenini oluşturur. Ölüme ilişkin ortaya çıkan duygularımızı kontrol edememe, bir ölüm durumunda ne söyleyeceğimizi bilememe de ölüm sisteminin bir parçasıdır. Ölüm sistemi, düşünce ranji olarak, duyguların ve davranışların bir toplamıdır ve bu duygulanımların ve düşüncelerin tümü doğrudan ya da dolaylı olarak ölümle ilgilidir (Morgan, 1995).

Kişiler, yerler ve düşünceler, ölüme ya da yasa yönelik olarak sunulan ölüm sisteminin betimleyicisidirler. Bazı yerler, örneğin bir mezarlık ya da bir cenaze evi düzenli olarak ölümle yüz yüze gelirken, diğer yerler örneğin, bir hastanedeki acil servis, yeni doğan bakım ünitesi ve bazı dini kurumlar ölümle belli bir amaç doğrultusunda ancak birkaç dakikalığına yüzleşmektedirler. Fakat kişinin zihnini ölüm, daha uzun süre meşgul edebilmelidir. Bu durum, nedeysen her gün ölümle yüzleşen bir cenaze evi yöneticisi için olduğu kadar tüm insanlar için de olması gereken bir durumdur (Morgan, 1995). Ancak, ölüme ilişkin tüm deneyimlerimiz diğerlerinin ölümüyle ilişkilendirilmektedir. Ölüm algımız bir başkasının ölümüne yaptığımız tanıklığın sonucunda oluşur (Kılıçbay, 1999). Örneğin bir hemşire, bir doktor ya da bir din adamı kendi yaptığı işin ölümle ilişkisi üzerine çok az düşünüyor olmasına karşın, ailesinden birini kaybetmiş biri ölümle daha uzun süre meşgul olabilmektedir. Bu, cansız şeylere uygulanan “halo etkisi”^{*} olarak görülebilir. Örneğin bir arabanın ölümle ilişkilendirilmesi gerekmez. Ancak bir araba kazasında yakını kaybetmiş biri için araba, göze batan, ölümü çağrıştıran bir nesne olabilmektedir (Morgan, 1995).

Geleneksel olarak davranış ve konuşmalarımızdaki alışkanlıklar da ölüm sisteminin önemli bir parçası durumundadır. Yaygın olarak, bir ölümü anlatmak için “göçüp gitti” (passing away), “Tanrıya ulaştı” (going to god) ya da “süresi doldu” (expired) benzeri sözcükler kullanılabilir. Ölümle ilgili olarak bu şekilde dolaylı olarak söz etmek, ölüm sisteminin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Muhtemelen çocuklar, gelişim dönemleri boyunca televizyondan ve sinemadan yayımlanan anlamsız ölüm kurgularından,

* Bireyin, bir insan, durum ya da herhangi bir nesne hakkında ortaya koyduğu genel izlenimin, o kişi, durum ya da nesne hakkında objektif değerlendirmeye engel olması durumu.

gerçek ölüm durumlarına kadar binlerce ölüme tanıklık etmektedirler (Aries, 1991). Hatta birçok çocuk tekerlemesi ve şiirinde ölüm motiflerinin yaygın olarak karşımıza çıkmasına karşın, çocukların bir hastanenin terminal dönem hastaları için ayrılan servislere ziyarete götürülmeleri ya da bir cenaze merasimine tanıklık etmeleri oldukça ender görülmektedir. Çocukların ölümden bu denli korunmaya çalışılması da ölüm sisteminin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Morgan, 1995).

Ölmekte olan kişinin hastaneye yatırılmasının birçok nedeni olabilmektedir. Ancak, ölmekte olan hastanın bakımının zor olması ve bu bakımın evde karşılanmasının neredeyse imkânsızlaşması, ölmekte olan hastanın hastaneye yatırılmasının en önemli nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı da aileler evde bakım yerine hastaneye yatırmayı tercih etmektedirler. Böylece ölüm, çoğunlukla hastanede gerçekleşmektedir. Günümüzde daha çok anakentlerde (metropollerde) görüldüğü üzere, hastanede gerçekleşen ölümden sonra, cenaze bir başka profesyonel hizmet alanına emanet edilmektedir. Bu durum ölümün profesyonelleşmesi olarak adlandırılmaktadır (Kübler-Ross, 1997).

Ancak durumun daha önceleri farklı olduğu ve sosyal değişmelerle birlikte bu anlayışın değiştiği görülmektedir. Aries (1991) önceleri hastaların hasta yatağında evde öldüklerini belirtmekte ve ev içinde gerçekleşen bu ölüm şeklini “evcilleştirilmiş ölüm” olarak adlandırmaktadır. Ölümün ev içi durumdan çıkarak, profesyonel meslek alanların ortak bir paydasını oluşturması “ölümün profesyonelleşmesi” olarak nitelendirilmektedir. Ölümün profesyonelleşmesi de ölüm sisteminin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. İster ölümün evcilleştirilmiş hali olsun, isterse ölümün profesyonelleştirilmiş hali olsun her iki durum da ölüm sisteminin bir parçasını oluşturmaktadır.

Ölüm sisteminin biçimlenmesinde iki faktör etkili olmaktadır (Morgan, 1995) Durumlara ilişkin faktörler ve Kuramsal faktörler. Aşağıda bu faktörler ayrıntılı olarak incelenmeye çalışılmıştır.

Durumlara İlişkin Faktörler

Durumlara ilişkin faktörler bireyin yaşadığı, maruz kaldığı, tanıklık ettiği durumların etkisiyle ortaya çıkan faktörleri tanımlamaktadır.

Ölüme Maruz Kalma (Exposure Death)

Ölümü anlamada etkili olan en önemli faktör yas ve ölüm deneyimleridir. Yaşantısında önemli birini kaybetmemiş birinin ölüm algısı oldukça sınırlı olacaktır. Bireysel ölüm sistemi değişir ya da şuanda sahip olunan deneyimler izlenerek ölüm sistemi oluşturulur.

Yaşam Süresi Beklentisi (Life Expectancy)

Ölüme maruz kalma, yaşama beklentilerini biçimlendirir. Kuzey Amerika'da doğan bir bebek, muhtemel 70 yaşların sonlarına dek yaşamayı umabilir. Ancak savaşların ve erken ölümlerin, kıtlığın, vb. olanaksızlıkları olduğu yerdeki çocuğun beklentisi farklı olacaktır.

Kuramsal Faktörler

Kuramsal faktörler, bireyin ölüm kaygısı üzerinde etkili olduğu varsayılan kuramsal kabulleri betimlemektedir.

Bireyin Doğanın Gücü Üzerindeki Kontrol Algısı (Perceived Control over the Forces of Nature)

Teorik düzey olarak ölüme yönelik tutum ve davranışlarımız, dünyayı nasıl gördüğümüz ve onun içinde nasıl yer edindiğimiz ile biçimlenir. Evrensel fizik gerçeklerini anlamak, ölüme ilişkin algıların ve davranışların belirlenmesinde oldukça önemlidir. Doğanın yasaları karşısında güçsüzlüğün kabullenilmesi ile kabullenmemiş durumlarında ölüm algısı farklı olacaktır.

İnsan Olmanın Anlamını İdrak Etme (Perception of What It Means To Be a Human)

İnsan olmanın ne anlama geldiğini idrak etmeye dönük bireysel algı, ölümü anlamada oldukça etkilidir. İnsan olmanın ne anlama geldiğine ilişkin idrak, kültürel, dini vb. nedenlerden etkilenmektedir.

Yukarıda betimlendiği üzere, ölüm sistemi, bireyin deneyimlerinin bir sonucu olarak oluşan ve zihinsel süreçlerden geçerek biçimlenen öğrenmelerden meydana gelmektedir. Bundan dolayı da her bireyin ölüm sistemi bir diğerkinden farklıdır. Bu açıda ölümden kaygı duymak ölüm sisteminin bir parçasını oluşturduğundan bu kaygının nedenleri de oldukça bireysel öğrenmelerle açıklanabilir. Ölüm sistemi, öğrenmelerle beraber oluşan bir yapı olduğundan günümüzde “ölüm eğitimi” üzerinde durulmaktadır.

ÖLÜM EĞİTİMİ

Eğitim, bireyde istendik yönde kasıtlı olarak davranış değişikliği meydana getirme süreci olarak tanımlanır (Ertürk, 1972). Değişen şartlar ve ihtiyaçlar karşısında eğitim, yaşam boyu süren bir sürece karşılık gelir. Bu yönüyle eğitim, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Değişen sosyo-ekonomik koşullar toplumsal yaşamı tüm boyutlarıyla etkilemiş ve değiştirmiştir. Artık içinde yaşanılan dünya, dünün dünyası değildir. Çağ, bütün boyutlarıyla kendini dayatmış ve yeni sorun alanları ortaya çıkmıştır. Eğitim de bu değişimden etkilenmiş ve daha önce gereksinim duyulmayan alanlarda var olmaya başlamıştır.

Çok eski çağlardan beri dinde, felsefede, hukukta ele alınan ölüm olgusu, bugün dahi aynı alanların çalışma konuları arasında yer almasına karşın; farklı disiplinlerin de ilgi duyduğu bir konu olmaya başlamıştır. Ölüm olgusu 1960'lı yılların başından bu yana eğitim alanının bir çalışma konusu haline gelmiştir. Ölüm, eğitim olgusu içinde 1960'lara kadar bir çalışma alanı olarak organize edilmemiştir (Kastenbaum, 2001). Buna karşın, bu günkü

anlamında olmasa da, daha çok dini ve felsefi ritüeller biçiminde olsa da insanoğlu ölüm hakkında bazı “ölüm eğitimi” deneyimlerine her zaman sahip olmuştur (Leary, 1997).

İnsanlar, yaşamlarındaki kaygıyı azaltmak için yaşamları üzerindeki kontrolü sürdürebilmeye ihtiyaç duyarlar. Yaşam üzerindeki kontrolü kaybetme hissi genellikle artan kaygıya neden olur (Kelly,1985). Koestenbaum’a göre, herkes gerçeği organize etmek ve yönetmek için bir ‘kontrol yanılsamasını sürdürür. Bireyler bir sorunu anlayıp çözümleyebilse ya da bunu yapamasa bile eğer en ufak bir kontrol hissini başarabiliyorsa kaygılarını yönetilebilir sınırlar içinde tutabilir duruma gelebilirler (Koestenbaum, 1998).

Ölüm, bireye kontrolün sadece bir yanılsama olduğunu göstermez; aynı zamanda bireye yaşamının gerçekliğine karşı da en ciddi tehdidi oluşturur. Dış çevrenin ve kendi yaşamlarının tamamen kontrolleri altında olduğuna inanmaya alışmış insanlar, kritik yaşam durumlarında bu kontrolün sürdürülemeyeceğine dair bir kanıtla karşılaştıklarında sarsılırlar. (Kelly 1985). Yaşam üzerindeki kontrolün sürdürülemeyeceğine ilişkin algı, özellikle ölümle ilgili deneyimle ilk karşılaşıldığında, yani yakındaki birinin ölümüne tanıklık etme ya da ölümcül bir kaza atlatma vb. durumlarda yaşanır.

Ölüm eğitimi, bireylerin ölümle eşleştirilen bu kaçınılmaz kontrol kaybıyla yaşayabilmeleri için bireyi güçlendiren bir yol olmuştur (Warren,1982). Buna ek olarak ilk zamanlarda ölüm eğitimi, ölümle birlikte yaşamının verdiği duygusal acıyı toplum farkındalığına getirmekten kısmen sorumlu görülürken, kısa zamanda kaygıyı azaltmak için bir kaynak ve kişinin kontrol hissini arttıran bir araç olarak kabul edilmiştir (Kastenbaum,1977).

Ölümle ilişkili olarak birçok çalışma görebiliriz. Ancak, toplumda ölüm hakkında yapılan açıklamalar yeterince tatmin edici olmamakla birlikte açık da değildir. Yine de son 30–40 yıl içinde yapılan çalışmalar ölüm konusunda yapılan öncü çalışmalar olmuştur. Örneğin E. Kubler-Ross, H. Feifel, E. Morgan, E. Grollman, S. Levine’nin çalışmaları bu türdendir (Morgan, 1998).

Glass'a (1990) göre, ölüm eğitimi, ölümü çevreleyen korkularla ve kaygılarla yüzleşmek ve bunları azaltma için önemli bir yoldur. Son yıllarda ölüm kaygısını azaltmak için eğitimsel yöntemler ve teknikler bulmanın çok yönlü zorluğu, önemli bir araştırma konusu olmaya başlamıştır. Ölüm ve ölmenin üzerine yapılan sistematik çalışmalardaki artış, farklı disiplinlerdeki eğitimcilerin bir zamanlar tabu olarak görülen bu konunun eğitim sahasının her düzeyinde çalışılabilen bir konu haline getirmiştir.

Çağdaş ölüm eğitimi, insanların şimdideki ya da gelecekteki ölüm süreciyle baş edebilmesine odaklanır. Böyle bir ölüm eğitiminde vurgulanan temel şey ölümün kaçınılmaz olduğudur. Bu açıdan çağdaş ölüm eğitimi, uygulamalarında, yaşamın yeniden gözden geçirilmesini sağlamak ve yaşam amaçlarını gerçekleştirilmesini sağlamak hedeflenmektedir (Leary, 1997).

Canlılar ve ölümler arasında kurulan bağın temelinde öğretimi vardır (Baudrillard, 2002). Bundan dolayı her şeyin eğitiminin yapıldığı bir çağda ölüm eğitimi, iyi yaşamın ve kişinin bu yaşamdaki yükümlülüklerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Birey yaşamında gerekli olanı, gereksiz olandan ayırabilme yeterliliğini ölüm eğitimiyle kazanabilir (Büyükdüvenci, 1999).

Ölüm Eğitiminin Tarihsel Gelişimi

İnsanoğlunun "ölüm" olgusuna ilişkin ilgisi, neredeyse tüm tarihsel dönemleri kapsar. Ölüm, çok eski çağlardan beri genel olarak dinde, felsefede ve özellikle ahlak felsefesinde, hukukta, tıpta hep en önemli konular arasında yer almıştır. İnsanoğlunun ölüm konusundaki ilgisinin kuşkusuz insanlığın tarihiyle neredeyse yaşıt bir geçmişi vardır. İnsanın ölüme yönelik ilgisinin merkezinde, onun anlamı ve mahiyeti, ölüm sonrası, ölümlerin ruhları ve yaşayanlarla ilişkileri... gibi dinsel-metafizik bir nitelik taşıyan konular yer almıştır. Diğer taraftan insan toplumları ölümü, ölümlerle ve geride kalanlarla ilgili bir dizi ayin ve törenlerle sosyal olarak deneyimlenen bir geçiş halinde kültürlerine mal etmişlerdir. İnsanın ölüm karşısındaki tutumu hakkındaki elimizdeki en eski kayıtlar, 4000 yıl öncesine aittir. Mısır uygarlığından kalma

“Ölünün Kitabı” papirüslere yazılıp ölünün yanına bırakılan çeşitli dualar, ilahiler ve sihirlerden oluşur (Başer, 1999).

Yaşamın gerçek anlamının nasıl kavranacağı, ölümün nasıl kabullenileceği ve ölmekte olanlarla, ölmüş olanlara nasıl yardım edileceği konularına odaklanan “Tibet’in Yaşam ve Ölüm Kitabı” da kesin tarihi bilinmemekle birlikte oldukça eski bir geçmişe sahiptir (Rinpoche, 2002).

Özellikle din, felsefe, sanat, edebiyat, tıp, biyoloji ve hukuk alanında yoğun çalışmaların yapıldığı ölüm fenomeninin psikolojik gerçekliğini anlama ve açıklamaya yönelik çalışmaların tarihçesinin oldukça yeni olduğu söylenebilir. Yirminci yüzyılın başlarında Batı dünyasında, psikologların ilgisini çekmeye başlayan ölüm fenomeniyle ilgili psikolojik çalışmaların bu yüzyılın ortalarına doğru bir ivme kazandığı; 1950’li yılların ortalarında yoğunlaşan bu çalışmaların günümüze değin devam ettiği gözlenmektedir (Yıldız, 1998).

XIX. ve XX. Yüzyılda ölümü konu edinen çalışmalar psikoloji, sosyal çalışma, hemşirelik gibi uygulama alanlarında sıklıkla görülmeye başlanmıştır. Bu bilimlerde, ölümü konu edinen çalışmaların disiplinler arası düzeyi de aştığı ölüm bilimi (thanatology) olarak adlandırılan bir genel disiplin çerçevesinde bütünleştirildiği söylenebilir (Pfeiffer, 2003).

Ölüm çalışmalarının sebeplerinden biri ölümün var olmasıdır (Bensley, 1975). Formel eğitimin özelliklerinden biri, çelişkili ve uygun durumların tartışılması ve sınanması için bir ortam ve yapı sağlamaktır. Ölüm, eğitim alanında ele alınmaya başlanan sorun alanlarından biri olmayı başarmıştır (Crase ve Crase, 1985). Ölüm eğitimi, 1960’ların sonunda eğitim ve tartışma, araştırma için bir konu olarak ortaya çıkmış ve 1990’larda tartışılan bir konu olmaya devam etmiştir. Leviton, okulların ölüm eğitiminin sunmaları gerektiğini vurgular ve ilk olarak 1960’ların sonunda liselerde öğretilmeye başlanıldığını belirtir (Green ve Irish, 2001).

Ölüm eğitimine yönelik olarak birçok temkinli yaklaşım olmasına karşın, üniversite eğitim programlarında ayrı kurslar olarak 1960'lı yılların başından bu yana yer almaya başlamış ve günümüze kadar gelişerek ve artarak devam etmiştir. Ölüm eğitimi, çoğu araştırmacı tarafında kabul edildiği üzere, Herman Feifel'in 1959'da *Meaning of Death* (Ölümün Anlamı) adlı kitabının yayınlanmasıyla başlar. Bu kitabın yayınlanmasından sonra ölüm eğitim çalışmaları, bilimsel bir özellik kazanmaya başlamıştır. Ölüm eğitiminin üniversitelerde ilk olarak yer alması 1963 yılında Minesota Üniversitesinde Robert Fulton'un çalışmalarıyla başlamıştır. Ölüm eğitimi, 1963 ve 1970 yılları arasında oldukça yavaş gelişmiştir. Bu dönemde, ancak birkaç ölüm eğitim kursu açılabilmiştir. Bu dönemde tıp alanında ölüm eğitimine yeterince sıcak bakılmamış olmasına karşın, psikoloji ve sosyoloji eğitim programlarında daha fazla yer edindiği görülmektedir. Buna karşın, 1970'li yıllar boyunca meydana gelen bazı gelişmelerden dolayı, ölüm eğitim programlarında önemli artışlar meydana gelmiştir. Bu yıllar arasında meydana gelen gelişmeler şöyle özetlenebilir: 1966 yılında "Omega: The Journal of Death and Dying" adlı dergi Richard Kalish, Robert Fulton ve Robert Kastenbaum tarafından yayınlanmaya başlandı (Mojock, 1983). Bu dergide yoğun olarak ölüm, ölmek ve yas konularındaki çalışmalara yer verilerek ölüm eğitimi çalışmalarının tanıtılması amaçlandı (Bleckman, 2003).

Bu gelişmelerin ardından 1969'da Kastenbaum, Wayne Üniversitesinde (Wayne State University) "Ölüm ve Öldürücü Davranışların Psikolojisi Araştırma Merkezi"ni (Center For Psychological Studies of Dying and Lethal Behavior) kurdu. Aynı yıllar arasında Minesota Üniversitesinde Ölüm Eğitimi ve Yas Merkezi (Center For Death Education and Bereavement) Robert Fulton tarafından kuruldu. Ayrıca 1969'da Elisabeth Kubler-Ross "Ölüm ve Ölmek Üzerine" (On Death and Dying) adlı kitabını yayınladı. Bu çalışma ölüm ve ölmek konularına halkın ilgisinin çekilmesini sağladı. Kubler-Ross bu kitabında terminal dönem hastalarının hastalıklarıyla baş etmelerin ve ölümü kabullenme süreçlerinin oldukça titiz bir betimlemesini sunmaktadır. 1970 yılında otuz bin okuyucu üzerinde gerçekleştirilen "Sen ve Ölüm" adlı bir anketin sonuçları, "Psychology Today" adlı dergide yayınlandı. Aynı yıl Hamley Üniversitesinde ilk ölüm eğitimi

kongresi düzenlendi. 1973 yılına gelinceye dek toplumun çeşitli kesimlerinin katıldığı ölüm ve ölmek üzerine binlerce konferans ve üniversite bünyesine açılan yaklaşık 600 ölüm eğitimi kursu gerçekleştirilmiştir. 1976'da Worden ve Procter, "PDA: Personal Death Awareness" (Kişisel Ölüm Farkındalığı) adlı kitabı yayınladılar. 1977 yılında "Death Education" (Ölüm Eğitimi) adlı üç ayda bir yayınlanan dergi çıkarılmaya başlandı. Bu süreçle beraber, 1980'li yılların başlarına gelindiğinde ölüm eğitimi, hem sınıflarda hem de sınıfların dışında tartışılan, ele alınan ve ilgi duyulan bir konu olarak akademik çevrede yerini almaya başlamıştır (Mojock, 1983).

Günümüze gelindiğinde ölüm eğitimi alanının, oldukça organize olmuş ve bilimsel temellerden hareketle çalışmalarını sürdüren uluslararası bir organizasyona dönüştüğü görülmektedir. ADEC: Association For Death Education and Counseling (Ölüm Eğitimi ve Danışmanlık Derneği) ölüm eğitimiyle ilgili çalışmaları yürüten ve bu konuda sertifikalandırmayı yapan uluslararası bir kuruluş özelliği kazanmış durumdadır. Bu dernek bünyesinde, her yıl farklı bir ülkede olmak üzere "Ölüm Eğitimi Kongreleri" düzenlenmektedir. Ayrıca dernek çatısı altında, alanında saygınlık kazanmış "Death Studies", "Omega: Journal and Death and Dying", "Journal of Trauma and Loss", "Mortality Journal" ve "Living With Loss" adlı bilimsel dergiler yayınlanmaktadır.

Morgan (1998) ölüm eğitiminin üç alanda biçimlendiğini belirtir: 1- Dini; 2- Bilgilendirici; 3- Ölüme hazırlayıcı. İlki, din adamları tarafından sunulur. Bu alanda, ölümün herkes için geçerli olduğu ve bundan dolayı da herkesin daha yüksek dini değerlerden sorumlu olduğu vurgulanır. Ölüm eğitiminin bu formu yüzyıllar boyunca kabul edile gelmiştir. Ölüm eğitiminin ikinci alanında, din adamları (rahipler) sınıfına, avukatlara, vb. ölümle ilgili konular ile karşılaşılan mesleklere ölüm hakkında gerekli bilgilerin öğretilmesi amaçlanır. Üçüncü alan ise, ölüm eğitiminin okul programları içinde okullarda yaşamın sonu hakkında verilen biçimidir (Morgan, 1998). Üçüncü alanda verilen ölüm eğitimi, ölüm, ölmek ve yas konularında yaşanan kaygı ve yasla başa edebilmede bireylere yardım etmeyi amaçlamaktadır.

Ölüm Eğitimi Gerekli Kılan Nedenler

Levinton, Kastenbaum ve Doka'nın çalışmaları ölüm olgusunun bir tabu olmaktan çıkmasına katkı sağlamıştır. Ölüm olgusu üzerine yapılan çalışmaların artmasını ve ölüm eğitiminin önem kazanmasını sağlayan nedenler Levinton, Kastenbaum ve Doka tarafından ortaya konmuştur. Bir başka deyişle bu nedenler ölüm eğitimi gerekli kılan nedenler olarak da adlandırılabilir. Bu nedenler şöyle sıralanabilir (Pfeiffer2003):

1- Yaşlı nüfusun artması ile ilgili demografik yapının sosyo-bilişsel yapının değişmesi.

2- Nükleer savaş tehdidi ve benzer küresel sorunlarla ölüm kaygısının artması ve ölümün sosyal bir endişe olmaya başlaması.

3- Ölümün ciddiyeti ve gerçekliği konusunda ortaya çıkan sosyal ve psikolojik hareketlerin artışı.

4- Kültürel faktörler: kültür içinde ölümün anlamını yeniden bütünleştirme ve biçimlendirme çabası.

Yukarıda sıralanan nedenler dikkate alındığında ölüm eğitiminin bazı gereksinimlerden kaynaklandığı rahatlıkla söylenebilir. Levinton, Kastenbaum ve Doka tarafından ortaya konan nedenlerin belki iki ana başlık altında toplanması daha uygun olur. Bu açıdan ölüm eğitimi ortaya çıkaran nedenleri 1- Sosyal ve kültürel nedenler, 2- Psikolojik nedenler olarak gruplandırabiliriz.

Sosyo-Kültürel Faktörler

Zihniyete veya zihniyet değişmesine ilişkin birçok unsur, uzun dönemli farklılaşmalara maruz kalırlarken, ölüm karşısındaki tavır uzun zaman dönemleri boyunca değişmeden kalmıştır. Ölüm, istenen bir durum olmasa da kabullenilen ve zamanı geldiğinde arzulanan bir olgu olarak 17. ve 18.

yüzyıl ve öncesi dönemlerde kültürel yaşamın bir parçasıdır. Ölüm, olağan durumların dışında kişinin yatağında gerçekleşen ve bizzat ölen kişi tarafından düzenlenen; gösteriştan uzak bir ayindir. Bu aynı zamanda kamusal bir törendir. Ölmekte olan kişinin yatak odası serbestçe girilen kamusal bir alan haline gelmektedir. Düzenlenen ayinde, dostların, komşuların hazır bulunmaları esastır. Çocuklar da bu ayinin vazgeçilmezleri arasındadır. Onsekizinci yüzyıla kadar ölümü resmeden tüm çalışmalarda çocukların da olduğu görülür. Bu durum, ölümü hem alışılmış, hem de yakın bir olgu haline getirdiği için, ölüm büyük endişe ve dehşet uyandırmaktan uzaktır (Aries, 1991). Benzer bir durum İslam medeniyeti için de geçerlidir. İslam, tevekkülün getirdiği bir ağırbaşlılık, bir itidali zorunlu kılar (Veinstein, 2007). Bunun bir sonucu olarak, ölüm korkulan bir şey olmaktan çıkar; hatta istenen bir duruma dönüşür.

Ölüm ve yaşamın birlikteliğini gösteren yukarıdaki anlatımlar yerini ölümün yaşamın dışına itilmesini doğuran bir sürece bırakmıştır. Bu süreç, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin yanı sıra, zihniyet alanında meydana gelen değişmelerle birlikte yürümüştür. Başka bir deyişle insanın kendi yatağında ölmesi olanaksızlaşır. Bunun bir sonucu olarak ölüm, inkâr edilen ve dışlanan bir olguya dönüşmüş olur (Kübler-Ross, 1997).

“Uğursuz” güçlerin ve kara büyülerin öldürücü etkileri, kısmen bunlarla da bağlantılı olduğuna inanılan ölümcül hastalıklar ve nihayet cenaze, defin, mezarlık ve ölenlerin ruhlarıyla ilgili bir dizi tabular, dualar ve büyüler... bütün bunlar, ölümü uzaklaştırmak ya da onun uzakta oluşuna ilişkin bir emniyet hissini ayakta tutmak için gösterilen çabanın bir ifadesidir. Bunlara ek olarak hastalıkların tedavisindeki gelişmeler ve ölümle ilgili ampirik bilgi birikimi ölümü uzak tutulmasına eşlik etmiştir (Başer, 1999).

Bilimsel alandaki gelişmeler ölümün dışlanmasını artırmış ve ölümün gerçekliğinin daha fazla yadsınmasına neden olmuştur. Öyle ki, ölüm ve ölmek sözcükleri yerine yumuşatılmış terimler kullanılmaya, ölüleri sanki uyuyorlarmış gibi göstermeye özel bir çaba harcanmaya başlanmıştır. Çocuklar -evdeki kargaşa ve huzursuzluktan korumak amacıyla- evden uzak

tutulmaya çalışılır ve ölmekte olan anne-babalarını yataklarında ya da hastanede ziyaret etmelerine izin verilmez. Hastanın ya da ölen kişinin önceki zamanlarda olduğu gibi ölümlerle sakince yüzleşmesine izin verilmez. Ölümle genellikle hastane odalarında, yalnız ve kişisiz ortamlarda yaşanır hale getirilir (Kübler-Ross, 1997).

Ernest Morgan (1998), ölüm eğitiminin toplumdaki şiddeti önlemede önemli bir potansiyel barındırdığını ve şiddete karşı kullanılabilir bir yapı olduğunu belirtir. Bu düşünceye Kübler-Ross (1980), ölüm eğitiminin toplumsal şiddet üzerinde etkili olduğunu belirterek katılır.

Tüm bunların bir sonucu olarak ölüm, inkâr edilen bir olgu olarak karşımıza çıkar. Böylece ölümler kabullenmek zorlaşmakta ve kaygı uyandıran, korkulan bir olguya dönüşmektedir. Ölümle ilgili olarak yaşanan kaygılar giderek artmakta ve tüm yaşamı kapsamaya başlamaktadır. Ölümü inkâr etmek ve onu kendimizden uzaklaştırmak adına fiziksel savunma mekanizmaları (genç olmak, genç görünmek, giyim kuşam vb) giderek azalırken, psikolojik savunma mekanizmaları katlanarak artmaktadır (Koestenbaum, 1998).

Psikolojik Faktörler

Psikanalitik kuramın temel yapı taşlarından biri "bastırma"dır. Bastırma mekanizması bireyin davranışlarının anlaşılmasında ve açıklanmasında önemli bir işleve sahiptir. Brown'nun da belirttiği üzere tüm psikanalitik kuram, bastırma teorisi üzerinde yükselir (Brown, 1996). Heidegger, ruhsal yaşantının bilinçdışına sürgünü demek olan ve bilinç-bilinçdışı ikilemine yol açan "bastırma"nın yerine gizleme ve gizlemenin örtülü ve açık olmanın iç içe girdikleri, birbirleri içerisine sarıldıkları karmaşık bir düzenek önerir (Göka, 1997).

Ölüm olgusunun anlaşılmasında bastırma mekanizması önemli bir yere sahiptir. Örneğin, Ölümün özenle görünmez kılındığı sanayi toplumlarında ölümden söz edilmez, ya da bundan kaçınılır. Ölüm, korkunç,

utanç verici, mümkün olduğunca uzağa itilmesi gereken ve bilimin ortadan kaldırması gereken bir olay olarak görülür. Ancak bu denli bastırılan ve uzak tutulan ölüm düşüncesi ya da ölümü yok etme isteği, akla yatkın değildir (Ruffie, 1999).

Ölüm, “canlılar” ve “ölüler” arasındaki sınır çizgisinden başka bir şey değildir. Dolayısıyla hem canlıları hem de ölüleri etkilemektedir (Baudrillard, 2002). Ölüm olgusunun en belirgin yansımalarını, ölmek üzere olan kişilerle yapan çalışmalar sonucunda ortaya konmuştur. Bu konudaki çalmalarıyla tanınan Kübler Ross, insanların ölüm gerçeğini kabullenmelerinde inkâr, kızgınlık, pazarlık etme gibi aşamalardan sonra kabul etme aşamasına geldiğini ortaya koymuştur. Ona göre ölümle sakince yüzleşmekten kaçmanın sayısız nedeni vardır. En önemli gerekçelerden biri, günümüzde ölümün birçok açıdan itici, yani daha yalnız, insanlıktan uzak hale getirilmiş olmasıdır (Kübler-Ross, 1997).

Ölüme inanmak, ölüm korkusuyla baş etmede muhtemel yollardan en önemlilerden biri olarak görülebilir Ölüm korkusu, bir insanlık durumuysa – ki öyle, bu korkuyla baş etmenin olanakları ve düzeyleri de bir başka insanlık durumudur (Öğün, 1999).

Ölüm Eğitimi Biçimleri

Ölüm eğitim programları üniversite, yüksel okul ve hemşirelik öğrencilerine; hasta bakımıyla uğraşan çalışanlara ve toplumdaki yetişkinlere ve çocuklara önerildiği görülmektedir (Reed, 1996). Hangi düzeyde ve hangi amaçla verilirse verilsin, ölüm eğitimin bazı boyutları taşıması gerekmektedir. Corr (2000), ölüm eğitiminin dört boyuttan oluşması gerektiğini belirtmektedir. Bunlar; bilişsel boyut, duygu boyutu, davranış boyutu ve değerlendirme boyutudur. Bir ölüm eğitim programında sunulacak aktiviteler bu dört boyutu içermesi gerekmektedir.

Literatüre bakıldığında ölüm eğitim programlarının kısa süreli kurslar, seminerler, çalıştaylar, dönemlik ya da yıllık eğitimler biçiminde verildiği

görülmektedir. Wass (2004), okullarda ölüm eğitiminin üç farklı biçimde (pronged) verilebileceğini belirtmektedir.

1- Kültürel eğitimin bir parçası olarak; ölüm bir gerçeklik olarak kültürün önemli bir parçasıdır. Bu açıdan okuldaki kültürel eğitimin de önemli bir parçası haline gelmektedir. Genel eğitim programları içinde uygun bir tarzda verilebilmelidir.

2- İntiharı ve şiddeti önleme amaçlı olarak, ölüm eğitimi öfke yönetimi, çatışma çözme ve sosyal beceri geliştirmede alternatif bir model olarak kullanılabilir. Günümüzde gençler arasında intihar, intihara yeltenme ve nedensiz korkularda bir artış gözlenmektedir. Bu açıdan hem intihar travmasını hem de intiharı önlemeye dönük programların varlığına gereksinim duyulmaktadır.

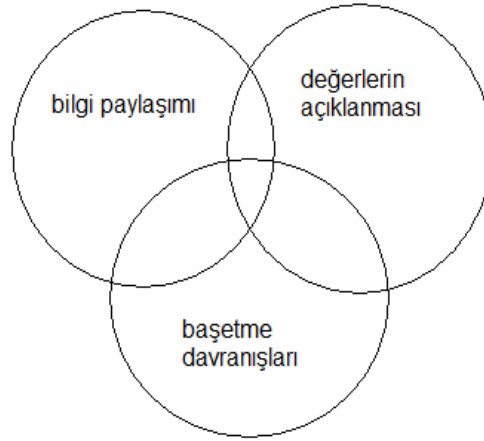
Ayrıca gençler arasında yaygınlaşan şiddet, yeni bir sorun alanı olarak gerekli önlemleri zorunlu kılmaktadır. Öldürme, şiddet ve antisosyal davranışlar bugünün okul çocukları arasında yaygın olarak görülmektedir. Mevcut şiddet önleme programlarının kendisi de zamanla şiddetin bir parçası olabilmektedir (Shackford, 2003).

Simms (1991) ve Feifel (1959), ölümün doğru algılanması, yani yaşamın önemli bir parçası olduğu gerçekliğinin kabul edilmesi durumunda, bireyler üzerinde olumlu etkiler sağlayacağı görüşündedirler. Ölüme ilişkin çarpıtmalar olmadan, ölümlle yüzleşmenin bireylerin daha esnek ve dengeli davranışlarda bulunacakları araştırmalarla ortaya konmuştur. Bunun tersi olarak, çocuklar ölümün gerçekliğinden korunulduğu zaman duygularının uyumsuzluğunda artış görülmeye başlanmıştır (Feifel, 1959).

3- Bir panzehir olarak ölüm eğitimi, medya okur-yazarlığı, suç işleme istatistikleri ve doğal ölüm üzerine tartışmak ölüme ilişkin gerçekçi olmayan düşüncelerin normalleşmesini sağlayabilir. Ölüm eğitimi, medya ve diğer potansiyel olumsuz çevre etkileriyle başa çıkmada gençler ve çocuklara önemli yardımlarda bulunabilir (King ve Hayship, 2001).

Ölüm Eğitiminin Amaçları

Ölüm eğitimi amaçlarının temelleri, üç ana yapı üzerine oturmaktadır. Bunlardan ilki, thanatoloji ile ilintili kavramlara ilişkin içeriği aktarmaya ve yaymaya yönelik “bilgi paylaşımı”dır (information sharing). İkincisi, bireyi sağlıklı davranışlara yönlendirmek amacıyla ortaya konan aktiviteleri içeren “değerlerin açıklanması” (values clarification); üçüncü ise, problem çözme yetenekleri, kendine güven ve doğru seçimler yapma konularında ortaya konan “baş etme davranışları”dır (coping behaviors). Bu üç temel birbiriyle ilişkili ve iç içedir (Mojoek, 1983). Bu yapı şekil 2’de görülmektedir.



Şekil 2: Ölüm Eğitimi Amaçlarının Temelleri (Knott’dan akt. Mojoek, 1983).

Okul, ölüm eğitimi programlarını hazırlamalıdır. Çünkü öğrencilerin ölümü anlamaları bu sayede daha açık olabilir. Moss’a (2000) göre ölüm hakkında eğitim, ölmek ve yas, formel ve informel biçimde, tüm seviyelerde verilebilir. Böyle bir eğitimin amacı, ölmek ve yasla yakından ilişkili profesyonel bir durum ya da kişisel sonuçları olan bir genel eğitime devam etmektir.

Ölüm eğitimi, ölümün bireye ve topluma yaptığı etkileri, kayıp, acı, ölmek ve ölümlle ilgili dramları formel eğitimin bir parçası haline getirir. Daha kapsamlı bir bakış açısıyla ele alındığında ölüm eğitimi, gelişimsel bir

yaklaşımla insanlara, ölümlle ilişkili bilgiyi iletmek ve ölümlü daha bilimsel yöntemlerle muhtemel etkilerini ve sonuçlarını ele almayı kapsar (Stevenson, 1994).

Bailis ve Kennedy (2001) tarafından belirtildiği üzere ölüm eğitiminin amacı, sakınamadığımız ölüme karşı bir yaşam tarzı kazandırmak ve gündelik alışkanlıklar içinde bireye yaşama ve ölüme karşı gerçekçi bir hazırlık yapabilmesini sağlamaktır. Ölüm eğitimi, ölüm ve ölmeye ilgili davranışları biçimlendiren dinsel ve kültürel deneyimlerimizi temel alan öğrenmelerin kavramsal ve işe yarar boyutlarını kapsayan bir içeriğe ihtiyaç duyar (Cruse, 1989).

Öğrenciler için ölüm eğitimi, öğrencinin kendini tanıma, sağlıklı psikolojik bir gelişim gösterme ve sahip oldukları değerlerin aydınlatılması amacını taşır (Harris, 1995). Ölüm eğitimi öğrencilerin, ölümün anlamını kavrayabilmelerini; yaşam ile ölümlü gerçeklikle bütünleştirmelerini sağlamayı amaçlar. Öğretmenler açısından ölüm eğitimi, öğrencilerin ölümlle ilgili hislerini paylaşma ve kabul etme, yaşamlarındaki bu zor dönemde onlara yardım edecek bir donanıma kavuşarak pozitif duyguların gelişmesine yardımcı olmaktır (Deaton ve Barka, 1995). Çocuklar açısından ise önemli olan çocuğun gelişim dönemine uygun bir ölüm algısına sahip olmalarını sağlamaktır. Ancak burada, ölüm eğitiminin öngördüğü amaçların oyun modelleriyle kazandırılması oldukça önemlidir (Seibert, Drolet ve Fetro.1993).

Ölüm eğitimi, ş okul işleyişi içinde, okulun bağlı olduğu kurallara ve uygulamalara tabi önemli bir uygulamadır. Bu açıdan formel okul yapısının yasal sorumluluğundadır. Özelde sağlık eğitmenleri, psikolojik danışmanlar, psikologlar ve genelde eğitimciler tarafından büyük bir sorumluluk bilinciyle yürütölen ölüm eğitimi, okul sistemi içinde öğrencilerin ölümlü anlamalarına yardım eder. Kastenbaum'un dile getirdiği "ölüm sistemi" içinde yaşamın sonunu öğrenmek, yaşamın başlangıcını öğrenmek ve tüm ömrü kapsayan diğer gelişim aşamalarını öğrenmek oldukça önemlidir (Cruse, 1989).

Okul sisteminde içinde ölüm hakkındaki temel olguların öğretilmesine ilişkin ciddi tartışmalar yaşanmıştır. Yapılan tartışmalar ölüm eğitiminin formel yapısına karşılık olarak ailelerin de çocuklarına ölüm eğitimlerini evde ve dini inanışlarına uygun olarak verilebilmesine olanak tanımıştır. Ölüm eğitimi dersi öğrencilerin ölüm hakkındaki korku deneyimleriyle yüz yüze gelmelerine olanak tanımaktadır. Bunun yansısı ölüm eğitimi, bireylerin ölüme ilişkin tepkilerini ve duygularını ifade edebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Doka,1985).

Ölüm eğitiminin hedefleri; ölüm, ölmek, yas, acı, kayıp vb. durumlar ile tıbbi bakım ve cenaze hizmetleri hakkında öğrencileri bilgilendirmek. Ölüm eğitimi, öğrencilerin ölüm, ölmek, kayıp, yas vb. durumlar hakkındaki duygularını fark ettirmek, yönetmek ve bunu paylaşma yeteneklerini artırmaktır (Aspinall, 1996). Ölüm eğitimi, yaşamı daha doluca yaşayan ve ölüm gerçekliğini kabullenmiş bireyler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda ölüm eğitiminin hedefleri şöyle özetlenebilir (Agatstein,1980): ölüme karşı takınılan olumsuz ve inkâra dayalı tavrın değiştirilmesini sağlamak ve bu değişimle birlikte kaygının azalması, pozitif duyguların geliştirilmesi, yaşama ve ölüme karşı uygun uyarlanabilir davranışların geliştirilmesini sağlamak.

Thomas Atting (1992), başkalarını ve kendi kendini anlama çabasına bir destek olarak ölüm eğitiminin, kişinin kendine ve ötekine saygı duymayı ve ilgilerinden zevk almayı öğrenmede, ölümün gölgesinde yaşama sorumluluğunu kazanmada bireye büyük katkı sağlayacağını düşünür.

Genel olarak ölüm eğitimi için öne sürülen hedefler çeşitlilik göstermektedir. 1970'li yıllarda ölüm eğitimi için belirlenen hedefler şöyle sıralanabilir (Klass ve Gordon,1976'dan akt. Pfeiffer, 2003):

- 1- Kültürde yaygın olmayan gerçek olguları öğrenciye öğretmek.
- 2- Öğrenciye kendi ölümlülüğüyle baş etme ve sevdiklerinin ölümü ile ilgili yaşanan acı, yas vb. durumlar hakkında yardım etmek.

- 3- Öğrenciyi cenaze ve tıbbi hizmetleri hakkında bilgilendirmek.
- 4- Ortaya çıkması muhtemel sosyal değişmeyi yönlendirmek ve kolaylaştırmak.
- 5- İnsanlığın ölüm deneyimlerini kullanarak, felsefik ve sanatsal anlayışı kavrayabilecek bir okur-yazarlık kazandırmak.

Mojock'a (1983) göre ölüm eğitimi, aşağıdaki amaçları gerçekleştirmek için verilmektedir.

1- Kişinin ölüm korkusu ve içsel çatışmalarıyla başa çıkabilmesinde yararlı olabilecek başa çıkma stratejileri ve etkili problem çözebilme becerilerini kullanabilmesine yardımcı olmak; böylece kişinin kendi ölümlülüğünün üstesinden gelmesine yardım etmek.

2- Gündelik yaşantının bir paçası olan medya, edebiyat, sanat ve müzik alanında her gün ölüm hakkında ortaya konan kafa karıştırıcı mesajlara karşı sağlıklı bir bakış açısı geliştirmesi konusunda bireye yardımcı olmak.

3- Sağlıklı ve mutlu bir yaşam biçimi geliştirmesi amacıyla yaşam değerlerini geliştirmesi ve bunları kabul etmesi konusunda bireye yardımcı olmak.

4- Profesyonellere olduğu kadar profesyonel olmayanlara da ölümcül hastalara destek ve ölümlülük konusunda destek vermek.

5- Thanatoloji konusunda uzman olmayan kimselerin bu alandaki kavramları, konuları, ölüm ve ölmekle ilgili gelişmeleri anlayabilmeleri konusunda bireye yardımcı olmak.

6- Bireye yaşam sonu hazırlıkları, cenaze törenleri ve bu konudaki gelenek ve uygulamalar hakkında yardım etmek.

Deaton ve Barka (1995) ölüm eğitiminin hedefleri arasında intiharı önlemenin de olduğunu ekleyerek, ölüm eğitiminin hedeflerini şöyle sıralar:

1- Öğrencilere uygun yas bilgilerini öğretmek ve onlara ölüm gerçeğini ve ölümün yaşamı tamamlayıcı yönünü anlamalarına yardımcı olmak.

2- Öğrencilerin intihar, kaza, cinayet vb. olguların neden olduğu ölümün zamansızlığını önlemeye dönük olarak bunların nedenleri ve sonuçları hakkında doğru bilgilendirmek.

3- Öğrencilerin ölüm hakkındaki sorularına cevap verebilmek ve ailelerini de içeren çevrelerindeki yetişkinlerin desteğiyle ihtiyaçlarını karşılamak.

4- Öğrencinin yakın birinin kaybı ile yaşanan yas, acı vb. durumlar karşısında yaşanan travmayı aşmasına yardımcı olmak.

5- Tıbbi bakım ve cenaze hizmetleri hakkında gerekli bilgiler doğrultusunda öğrenciye yardım etmek ve bu hizmetlerden nasıl yararlanacağını göstermek.

Yukarıda belirtildiği üzere ölüm eğitimi farklı amaçları gerçekleştirmek için uygulanabilmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırma kapsamında ortaya konan ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi, ölüm kaygısını düşürmeye ve psikolojik iyi olmayı artırmaya dönük olarak uygulanacaktır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Ölüm Eğitimi

Tüm bu genel amaçlar doğrultusunda ölüm eğitimi amaçlarının daha sistematik olarak çeşitli başlıklar altında incelenmesi bu tezin kapsamı açısından daha uygun görülmektedir. Çünkü yukarıda verilen amaçlar, genel olarak ölüm eğitiminin sağlık, psikoloji, medikal, cenaze hizmetleri, kültürel vb. alanları kapsayan özelleştirilmemiş amaçlar olduğu söylenebilir. Bundan

dolayı bu başlık altında ölüm eğitiminin Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında işlevsel olabilecek amaçları, daha ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Ölüm Kaygısını Azaltma (Reducing Death Anxiety)

Ölüm kaygısı, kesin ve açık olan ölüme karşı verilen geçici olma duygusu olarak tanımlanabilir. Bu duygu durumu, öznel olarak algılanan stres ve merkezi sinir sisteminin ortaya koyduğu korku davranışı tarafından biçimlendirilir (Johansson ve Lally, 1991).

Ölüm konusu, sürekli olarak inkâr ve inceltilmiş edebi sözler (euphemism) tarafından takip edilir. Böylece, ergenler olumsuz duygulara sahip olurlar ya da ölüme ilişkin olarak yüksek ölüm kaygısına sahip olurlar. Ölüm eğitimi, ölüm kaygısıyla başa çıkmada önemli bir yoldur. Çocuklar ve ergenlerde ölüm korkusunu azaltmada gelişimsel ölüm danışma uygulamaları önerilmektedir. Yapılan birçok araştırma ile ölüm eğitimi programlarının etkililiği ortaya konmuş olsa da, sonuçların tutarlı olmadığı görülmektedir (Amy Man, 2004). Örneğin, Hayslip ve Finder'in (1994) yaptıkları araştırmada ölüm eğitim programını ölüm kaygısını azaltmada etkili bulunmazken; Servaty ve Hayslip'in (1997) yaptıkları araştırmada ölüm eğitim programının ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Buna karşın bazı araştırmalarda, ölüm eğitim programlarını ölüm kaygısını artırdığına yönelik bulgular da elde edilmiştir. Johansson ve Lally (1991) ve Knight ve Elfenbein (1993) yaptıkları araştırmalar sonucunda ölüm eğitim programının ölüm kaygısını artırıcı bir etki bıraktığını rapor etmişlerdir. Birbiriyle tutarsız bu araştırma sonuçları bağlamında Maglio (1992) ve Maglio ve Robinson (1994), ölüm eğitim programlarına ilişkin olarak yaptıkları meta analizi sonuçlarına dayanarak ölüm eğitim programlarını ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğunu rapor etmişlerdir.

Yaşamın Değerini Anlama (Appreciation of Life)

Yapılan araştırma sonuçlarına göre ölüm eğitiminin öğrencilerin yaşam amaçlarını belirlemede ve yaşamı değerli görmelerinde etkili olduğu

görülmüştür. Aspinall (1996), ölüm eğitiminin nihai amacının yaşamın değerini kavratmak olmasını gerektiğini belirtmektedir. Benzer biçimde Hulbert (1999), ölüm eğitiminin çocukların ruhsal gelişiminde ve sağlıklı bir yaşama sahip olmalarında önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Böylece hem kendi hem de başkalarını tanıma sayesinde yaşamın değeri kavranabilir (Amy Man, 2004).

Corr'a (2000) göre, yaşamı ve yaşamı öğrenmenin en merkezi yolu ölüm ve ölmek olgularını öğrenmektir. Ayrıca Corr, bireye kendi sınırlarını kavratmak yoluyla bireyin kendi yaşamını zenginleştirmesine ve kendini anlamasına yardımcı olmayı ölüm eğitiminin temel amaçlarından biri olduğunu belirtmektedir. Benzer biçimde Kaestenbaum (1998), ölümü düşünmek konusunda bireylerin cesaretlendirilmesi gerektiğini savunarak, ölüm eğitiminin bireyin yaşamını zenginleştirici olduğunu savunmaktadır. Bu açıdan Kaestenbaum, ölümü fark etmenin yaşam limitlerinin fark edilmesi ve yaşamın değerinin görülmesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir. Hayslip ve Finder (1994), yaptıkları araştırmada ölüm eğitimi alan öğrencilerin almayanlara oranla yaşam ve ölümün birbiriyle olan ilişkisini daha kabullenici olduklarını, ölüm ve yaşam ile ilgili konuları daha iyi anladıklarını rapor etmişlerdir.

Ölümü Kabullenme (Accepting Death)

Kübler-Ross (1980), ölümü kabullenmenin olumlu davranışların gelişmesine yardımcı olduğunu ortaya koyan ilk araştırmacı olmuştur. Kübler-Ross, Ölümü kabullenme sürecinin ölüm kaygısıyla baş etme mekanizmalarının gelişmesine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Oates, (1993), benzer biçimde ölümü kabullenmenin ya da eğitimin önemli bir parçası olan ölümü anlamının, yaşam amaçlarımız ile yaşamdaki varlıklar arasında daha iyi ilişki kurabilmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Kayıplara Hazırlık (Preparation of Loss)

Ölüm eğitiminin en önemli amaçlarından biri de öğrencilerin kayıplarla başa çıkma mekanizmalarını geliştirmektir. Kayıplar karşısında öğrencilerin hangi reaksiyonları gösterdiklerinin öğretmenler tarafında bilinmesi kadar öğrenciler tarafından da bilinmesi gerekir (Stevenson, 2004).

Öğrenciler neredeyse her gün kayıplarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Öğrencilerin hastalanıp sağlıklarını kaybetmeleri ya da sınavlarda yaşanan başarısızlık durumunda özsaygılarının kaybedilmesi gibi sürekli karşılaşılan kayıplardan; akraba ya da arkadaşlarından birinin ölümüyle yaşanan kayıplara varıncaya kadar öğrenciler, gündelik yaşamlarında kayıplarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Amy Man, 2004). Dile getirilen bu kayıp durumları ile öğrencilerin sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmeleri için desteklenmesi gerekmektedir. Bu açıdan ölüm eğitimi, öğretmenlere önemli açılımlar sağlamaktadır.

Öğrencinin yaşamında önemli bir yere sahip birinin, arkadaşı, akrabası ya da hayranı olduğu bir müzisyen, bir sporcu veya bir oyuncu, ölmesinden önce ölümün anlaşılması bu kayıplarla başa çıkabilmede öğrenciye büyük bir yardım sağlar. Turner (2000), çocukların da yetişkinler gibi kayıplar karşısında acı hissettiklerini ve fiziksel reaksiyonlarda bulduklarını belirtir. Bundan dolayı da kaygılarla başa çıkmayı başarma bireyin sağlıklı gelişiminin önemli bir parçasıdır.

Sonuç olarak ölüm eğitimi, öğrencilerin gelecekte karşılaştıkları kayıp durumlarıyla etkili bir biçimde başa çıkabilmeleri için bugünden etkili başa çıkma tekniklerini öğrenmeleri gerekmektedir.

Ölüm Kaygısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında ölüm kaygısını irdeleyen yurt dışında yapılan araştırmalardan ulaşılabilenler kronolojik bir sıra dâhilinde ele alınarak bulguları aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

Davis, Bremer, Anderson ve Tramill'in (1983) ego dayanıklılığı, ölüm kaygısı ve kendilik saygısı arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmaya 59 kadın, 20 erkek olmak üzere toplam 79 kişi katılmıştır. Araştırmada ölüm kaygısı ile egonun gücü ($r = -0.48$, $P < 0.05$) ve kendilik saygısı ($r = -0.51$, $P < 0.01$) arasında anlamlı negatif yönde bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Erkek deneklerin egonun gücü ölçeğinden aldıkları puanlar, kız deneklere oranla anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ($t = 2.74$, $P < 0.01$).

Moore'un (1983) iyi olma hissi ve değişime açıklık ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada değişime açıklık ve ölüm kaygısı arasında ilişki gözlemlenmezken, iyi olma hissi ile ölüm kaygısı arasında ters bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Keller, Sherry ve Piotrowski'nin (1984) yaşları 18–87 arasında değişen ve toplumun çeşitli kesimlerinden seçilen toplam 874 kişi üzerinde yaptıkları 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 altı gruba ayırmışlardır. Araştırmada, ölüm kaygısının cinsiyet değişkeniyle .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki gösterdiği rapor edilmiştir. Ayrıca orta yaş ve orta yaş sonrası kişiler gençlerle karşılaştırıldığında daha az ölüm kaygısı gösterdikleri, buna karşın yaşlı grubun gençlere oranla oldukça düşük ölüm kaygısına sahip oldukları belirtilmiştir. Yaşlı grup, kendi ölümleri hakkında daha az kaygılanmalarına karşın başkalarının ölüm hakkında daha çok kaygılandıkları ve 60 ve üstü yaş grubundaki bireylerin kendi ölümleri hakkında diğer gruptakilerle karşılaştırıldığında, orta yaştaki gruptakilerin dışında diğer gruptakilere oranla kendi ölümleri hakkında daha az kaygılandıkları rapor edilmiştir.

Schumaker, Warren ve Groth-Marnat'ın (1991) Avustralya ve Japonya kültürlerinin ölüm kaygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu araştırma, Avustralya'dan yaşları 17-69 arasında değişen 69'u kadın ve 70'i erkek olmak üzere toplam 139 kişi, Japonya'dan yaşları 22-65 arasında değişen 77'si erkek ve 44'ü kadın olmak üzere toplam 121 kişi üzerinde

yürütülmüştür. Çalışmada Japon deneklerin ölüm kaygısı ölçeğinden Avustralya'lı deneklere göre, anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları görülmüştür ($t = 2.97, p < 0.001$). Avustralya'lı kadınların uygulanan ölçekten aldıkları puanlar erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek çıktığı halde ($t = 3.89, P < 0.001$), Japon kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Mc Lennan, Akande ve Bates (1992), Nijeryalı ve Avustralyalı öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada ölümün inkârı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma Nijeryalı 65 erkek ve 27 kadın (92), Avustralyalı 84 kadın ve 30 erkek (114) olmak üzere toplam 206 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin milliyetlerinin ve cinsiyetlerinin ölüm kaygı puanına etki etmediği rapor edilmiştir. Ayrıca, Nijeryalı ve Avustralyalı olmaları açısından kız ve erkek öğrencilerin ölüm kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir. Araştırmada hem Nijeryalı (ölüm kaygısı ortalama puanları erkek 38,83; kadın 38.6) ve hem de Avustralyalı (ölüm kaygısı ortalama puanları erkek 37,0; kadın 38.4) öğrencilerin ölüm kaygısı puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında kadın ve erkeklerin ölüm kaygısı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Mikulincer ve Florian (1995) tarafından yapılan araştırmada olumsuz yaşam şartları, sorunlarla baş etme stratejileri ve ölüm kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 40–56 arasında değişen toplam 97 erkek katılmıştır. Araştırmada ölüme ilişkin korkular ile olumsuz yaşam olayları ve duygusal odaklı baş etme stratejileri arasında, pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır ($P < 0.01$).

Knight ve Eifenbein'in (1996) yaptığı araştırmaya 68 erkek, 35 kadın olmak üzere toplam 103 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin ölüm kaygı düzeyleri ile sağlığa ilişkin düşünce ve davranışları ve çalışma süresince sağlık kontrolüne gitme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ölüm kaygısı yüksek olan

öğrencilerin sağlığına daha az dikkat ettikleri gözlemlenmiştir ($F(1.88) = 11.33, P < 0.01$). Yüksek kaygılı erkek deneklerin, yüksek kaygılı kadın deneklere göre sağlıklarını daha çok ihmal ettikleri ($F(1.89) = 12.16, P < 0.001$) ve araştırma süresi zarfında daha az oranda sağlık kontrolü yaptırdıkları saptanmıştır ($F(1.90) = 9.84, P < 0.01$).

Florian ve Milkulincer (1997) bağlanma tarzları ve kişisel ölüm korkusunu araştırdıkları araştırmada, bağlanma tarzlarının kişisel ölüm korkusunu farklı düzeylerde etkilediği saptanmıştır. Yapılan bu çalışmada güvenli bağlanma tarzında ilişki kuran bireylerin, güvensiz bağlanma tarzındaki kişilere oranla daha az ölüm korkusu puanına sahip oldukları rapor edilmiştir.

Bond (1997) tarafından yapılan ölüm kaygısının din, yaş ve cinsiyet değişkenleriyle olan ilişkisinin incelendiği araştırmada, kadınların erkeklere oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları ve bu farkın $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada, dindarlık ile ölüm kaygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak, 18–25 yaş grubu ile 55 yaş ve üstü grup arasında ölüm kaygı puanları açısından anlamlı bir farkın bulunmadığı gözlemlenmiştir.

Florian ve Mikulincer'in (1997) İsrail'de yaptıkları çalışmada çocukluk veya ergenlik yıllarında bir yakınını kaybetmiş 86 kişilik bir grup ile yakın zamanda bir yakınını kaybetmiş olan bir diğer 86 kişilik grubun ölüm kaygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yakın zamanda yakınını kaybetmiş olanların kaygı düzeylerinin geçmişte hiç yakınını kaybetmemiş ve daha geç bir dönemde kayba uğramış olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı gözlemlenmiştir ($P < 0.01$). Erken yaşta ve yakın zamanda bir yakınını kaybeden grupların aldıkları ölüm kaygısı puanları üzerinde yaşın önemli bir etkisi tespit edilmezken, her iki grubun puanları üzerinde de cinsiyetin önemli etkisinin bulunduğu gözlemlenmiştir ($P < 0.05$). Erken yaşta yakınlarını kaybeden kadınların ($\bar{X} = 4.10$), yakın zamanda

yakınlarını kaybetmiş olan kadınlara ($\bar{X} = 2.81$) oranla ölüme ilişkin kaygı ve korkuları daha yoğun yaşadıkları saptanmıştır. Buna karşın erken kayba uğrayan kadınların ölüme ilişkin kaygı ve korku düzeyleri, aynı kategoride yer alan erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur ($P < 0.01$).

Julie ve Kevin'in (1998) yaş ortalaması 19 ile 30 arasında değişen, 58 kadın ve 12 erkek olmak üzere toplam 70 psikoloji öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin ölüm kaygıları ile dini yönelimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin % 78'i Tanrı inancına sahip olduğunu, % 16'sı bunun bilmediğini, %3'ü inanmadığını belirtmiştir. Geriye kalan % 3'lük bir kesim ise cevap vermekten çekinmişlerdir. Tanrı inancına sahip olmak ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı [$F(68,2) = 1.90$] araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir. Ancak, ölümden sonra cezalandırılmak düşüncesi ile ölüm kaygısı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Fortner ve Neimeyer (1999) tarafından yapılan meta analizde 1996 - 1999 yılları arasında yaşlılarda ölüm kaygısıyla ilgili yapılan 49 araştırma nitel olarak analiz edilmiştir. Meta analizin sonuçlarına göre, yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkular ile benlik bütünlüğü arasında negatif korelasyon ($r = -0.30$, $p < 0.05$), bakım koşulları ($r = 0.33$, $p < 0.05$), fiziksel problemler ($r = 0.17$, $p < 0.05$) ve psikolojik problemler ($r = 0.28$, $p < 0.05$) ile pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada yaş ve cinsiyet ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Reiter, Sanderson ve Scheer (1999) tarafından yapılan çalışmaya ölüm kaygı ölçeğinden aldıkları puanlara göre en düşük ve en yüksek puan almış olan, yaşları 18 ile 52 arasında değişen, 21 kadın ve 21 erkek olmak üzere toplam 42 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin kişilik özellikleriyle ölüme ilişkin korku ve kaygıları arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucunda ölüm korku ve kaygıları yüksek olan grubun, ölüme ilişkin korku ve kaygıları düşük olan grupla arasında genel aktivite, çekingenlik, mükemmeliyetçilik, sosyallik, duygusal stabilite, nesnellik, arkadaş canlılığı, düşüncelilik ve kişisel ilişkiler

başlıkları altında sıralanan kişilik özelliklerinin hiç birinde anlamlı bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Psikiyatrik hasta grubu ve normalleri içine alan 765 kişilik bir örneklem grubu üzerinde, Abdel-Khalek'in (2002) yaptığı çalışmada alt psikiyatrik gruplar ve normaller arasında ölüme ilişkin korkular karşılaştırılmıştır. Çalışmada psikiyatrik olmayan (110 erkek, 110 kadın), kaygı bozukluğu tanısı almış olan (109 erkek, 109 kadın), şizofreni tanısı konulmuş olan (107 erkek, 110 kadın), madde bağımlısı olan (110 erkek) deneklerden oluşan toplam 4 grubun ölüm takıntısı ölçeğinden almış oldukları puanlar karşılaştırılmıştır. Cinsiyet ve deney gruplarına göre 2x4 faktöriyel desende yapılan analiz sonuçları gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($F(6.758) = 224,41, P < 0,0001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, her iki cinsiyet için de kaygı bozukluğu tanısı almış grubun ölüm takıntıları diğer gruplara oranla en yüksek bulunmuştur.

Tang, Wu ve Yan'ın (2002) yaptıkları çalışmaya Hong Kong' da yaşayan, yaşları 18 ile 26 arasında değişen, 105 erkek ve 177 kadın olmak üzere toplam 282 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ölüm kaygısı ile sağlık kontrol odağı (health locus of control) ve kendilik yeterliliği algısı (self-efficacy) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ölüme ilişkin kaygılar ile kendilik yeterliliği algısı ($r = -0.28, P < 0.01$) ve yaş ($r = -0.12, P < 0.05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı gözlenmiştir. Yine bu çalışmada ölüm kaygısı ve dış merkezli sağlık kontrol odağı alt ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir pozitif ilişki bildirilmiştir ($r = 0.14, P < 0.05$). Kadın ve erkeklerin ölüm kaygı puan ortalamaları açısından karşılaştırıldığında kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek puanlara sahip oldukları gözlemlenmiştir ($t = -4.23, P < 0.05$).

Suhail ve Arkam (2002) çalışmalarında ölüm kaygısı ile yaş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi irdelemişlerdir. Pakistan'da yapılan çalışmaya 66'sı erkek ve 66'sı kadın olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır. Çalışmanın deseninde 16–30 yaş arasındaki denekler genç grubu, 55–70 yaş arasındaki denekler yaşlı grubu temsil etmektedirler. Yapılan 3x2 varyans analizinde, deneklerin

eğitim durumu, aylık gelir düzeyleri ve medeni durumlarının, yaş ve cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Yaş ve cinsiyet faktörüne göre ölüm kaygısı ölçeğinden alınan puanlar 2x2 anova deseninde analiz edilmiş, yaş ($F = 32.09, P < 0.001$) ve cinsiyetin ($F = 3.84, P < 0.05$) etkisi anlamlı bulunmuştur. Buna göre uygulanan ölçekten yaşlı gruptaki denekler ($\bar{X} = 9.63$), genç gruptaki deneklere ($\bar{X} = 7.38$) göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır. Yaşlı gruptaki erkek ve kadın deneklerin ortalamaları arasındaki fark anlamlı çıkmadığı halde, genç gruptaki kadınlar erkeklere göre daha yüksek skorlar elde etmiştir ($t = 2.86, P < 0.05$).

Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer (2003), yaş ortalamaları 69,4 olan 51 erkek, 147 kadın toplam 198 kişinin katılımıyla yaptıkları çalışmada, ölüm korkusu ve yaşlanmaya ilişkin tutumların cinsiyet ve etnik aidiyetler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya katılanların %75,8'ini beyaz Amerikalılar, %24,2'sini Afrika asıllı Amerikalılar oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık gözlenmediği halde, kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla ölüm korkuları taşıdığı bildirilmiştir ($t = 4.75, P < 0.05$). Farklı etnik gruplara dâhil olan kişilerin yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamış, buna karşın beyaz Amerikalıların Afrika kökenli Amerikalılara göre ölümden çok daha fazla korktukları ortaya çıkmıştır ($t = 4.60, P < 0.05$). Ölüm kaygısıyla, yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir korelasyonun varlığı gözlenmiştir ($r = 0.42, P < 0.01$).

Yukarıda bulguları özetlenen araştırmalar irdelendiğinde, ölüm kaygısıyla ilgili yapılan araştırmaların oldukça farklı değişkenlerle ele alındığı görölmektedir. Cinsiyet, bağlanma tarzları, kültürel yapı, dindarlık psikolojik iyi olma, vb. yönde birçok değişkenle ölüm kaygısı değişkeniyle birlikte ölüm kaygısı değişkeni irdelenmiştir. Ancak, yapılan araştırama bulguları, ölüm kaygısı değişkenini etkileyen birçok faktörün olmasından dolayı da farklılaşabilmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından ölüm kaygısının bir farklılık yaratmadığını ortaya koyan araştırma bulguları olmasına karşın genel olarak

kadınların erkeklere oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları görülmektedir.

Psikolojik iyi olma ile iyi olma hissi değişkenleri ile ölüm kaygısı arasında negatif bir korelasyon bildiren araştırma bulgularına karşın, aralarında bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Bu bağlanmada ifade edilebilir ki, ölüm kaygısı genel anlamda psikolojik iyi olma değişkeniyle göreceli bir ilişkiye sahiptir. Benzer şekilde ölüm kaygısı değişkenin ele alındığı kültürler arası karşılaştırmalarda araştırmalarda, kimi kültürlerde ölüm kaygısı puanı karşılaştırılan kültüre oranla yüksek çıkmasına karşın, kimi kültürlerde bu kültür değişkenin ölüm kaygısı üzerinde bir etkiye sahip olmadığı ortaya konmuştur.

Ölüm kaygısının irdelendiği araştırma bulguları incelendiğinde gençlerin sağlıklarına dikkat etme düzeyleri ile ölüm kaygıları arasındaki ilişkinin negatif ve yüksek bir korelasyon göstermesi oldukça dikkat çekicidir. Bu yönüyle, sağlıklarına dikkat etmeme ile ölüm kaygısı arasında görünürde pozitif bir korelasyon beklenirken, ölüm kaygısının yüksekliği ile sağlığa dikkat etme, tehlikeli davranışlarda bulunma ile ters yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Ölüm Kaygısı İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Ölüm kaygısını elen alan Türkiye’de yapılan araştırmalardan ulaşılabilenler kronolojik bir sıra dâhilinde ele alınarak bulguları aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

Ölüm fenomenini psikolojik açıdan ele alan ilk çalışma Süheyl Ünver’in (1938’den akt. Karaca, 2003) “İstanbul Halkının Ölüm Karşısındaki Duyguları” adlı çalışmadır. Bu çalışmada Ünver, İstanbul’daki Karacaahmed, Edirnekapı ve Üsküdar mezarlıklarında bulunan mezar taşı yazılarından hareketle özelde İstanbul halkının, genelde ise Türk milletinin ölüm karşısındaki duygularını saptamaya çalışmıştır. Yapılan incelemeler

sonucunda Türk Kültüründe ölümden fazla korkulmadığı ve Türk insanının ölümü tevekkül ile karşıladığı ifade edilmiştir.

Şenol (1989) tarafından yapılan çalışmada yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkuları etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırma huzurevlerinde yaşayan 120 yaşlı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Templer'in "Ölüm Kaygısı Ölçeği" kullanılmış olup, genel olarak yaşlıların ölüme ilişkin kaygı ve korkularının orta düzeyde olduğu ancak 60–64 arası yaşlarındaki yaşlıların daha yüksek ölüm kaygısı gösterirken 70 ve yukarı yaşlardaki yaşlıların ise daha düşük ölüm kaygısına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu araştırmada ciddi bir sağlık sorunun varlığı, ortalama aylık gelir ve cinsiyet faktörlerinin ölüm kaygı puanına etki ettiği ancak öğrenim düzeyinin, arkadaş ve akrabaların yaptığı ziyaretlerin ise ölüm kaygısı ve korkusu üzerinde etkili olmadığı rapor edilmiştir.

Hökenekli'nin (1991) ölüme ilgili tutumların dini davranışlarla olan ilişkisini incelediği araştırma, 24–60 yaş arası yüksek öğrenim görmüş farklı meslek gruplarından oluşan toplam 378 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yaşın ölüm kaygısı üzerinde belirleyici olmadığı, buna karşın ölüme ilişkin tutumlar ile dini inanç arasında $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Dindar kişilerin genel olarak ölüme daha fazla meşgul oldukları ve buna karşılık ölüm karşısında daha olumlu tutumlar geliştirdikleri aynı araştırmada rapor edilmiştir.

Yazıcı (1994) İstanbul' da Semiha Şakir Huzurevi, Bakırköy Huzurevi ve Etiler Dinlenme ve Bakımevi'nde ve ailelerinin yanında kalmakta olan 140 kişilik (66 kadın, 74 erkek) yaşlı grubu üzerinde günlük yaşam aktiviteleriyle ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya katılanların ölüm kaygısı ölçeğinden %85'inin orta ve hafif düzeyde ve %15'inin yüksek düzeyde ölüm kaygısına sahip olduklarını rapor etmiştir. Ölümü yaşlıların %49'u kader, %30'u rahatlık ve %21 ise korkunç son olarak değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda yaşlı insanların günlük aktiviteleriyle ölüme ilişkin korku ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Tanrıdağ (1998), ölüm olayının sık yaşandığı ve ölüm olayının sık yaşanmadığı kliniklerde çalışan hemşirelerin ölüm kaygılarının ve genel kaygılarının incelendiği araştırmada hemşirenin çalıştığı kliniğin genel kaygı düzeyi açısından etkili olmadığı bulunmuştur. Oysaki araştırmada ölüm olaylarının sık yaşandığı klinikler ile ölüm olayının sık yaşanmadığı kliniklerde çalışan hemşirelerin ölüm kaygıları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Ayrıca hemşirelerin toplam çalışma sürelerinin de genel kaygı ve ölüm kaygısı düzeyini etkilediği ve bu etkinin $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

Tatar'ın (1998) yaptığı araştırmada hemşirelerin ölümü düşünme sıklığının ölüme ilişkin kaygı düzeylerini etkilemediği, fakat hemşirelerin ölümü arasına düşünmeleri ile ölüm kaygısı puanları arasında $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yıldız (1998), üniversite öğrencileri üzerinde dini yaşam ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ölüm kaygısının yaş ($r = -.02$), medeni durum ($r = .00$), öğrenim alanı türü ($r = -.02$) ve ekonomik düzey ($r = -.01$) değişkenleriyle anlamlı bir korelasyonun olmadığını buna karşın cinsiyet ile ölüm kaygısı ve ölüm kaygısı ile dindarlık arasında $p < .01$ düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Akpınar (1998), dokuz yaş ilköğretim dönemi çocuklarındaki ölüm kavramını incelediği araştırmada sosyo-ekonomik düzeyin ölümün evrenselliğini anlamada önemli bir değişken olduğunu gözlemlemiştir. Araştırmada alt sosyo-ekonomik düzeyin üst sosyo-ekonomik düzeye oranla çocuklarda ölümün evrenselliğinin kavranmasında daha etkili olduğu rapor edilmiştir.

Karaca'nın (2000) dini yönelimlerin ölüm korkusu üzerindeki etkisi ve demografik değişkenler açısından ölüm kaygısını incelediği araştırma akademisyen, öğretmen, öğrenci, özel harekât timi, doktor ve emekliler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 16–22 yaş grubundakilerin diğer yaş gurubundakilere oranla daha fazla ölüm kaygısına sahip oldukları

bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada erkeklerin kadınlara, evlilerin bekârlara, polislerin diğer meslek gruplarına oranla ölüm kaygısına daha az sahip oldukları gözlemlenmiştir. Karaca, ölümü düşünme sıklığı ile ölüm kaygısı arasında ters bir ilişkinin olduğunu ve düşük düzeyde dindar olmanın yüksek düzeyde dindarlar olmaya oranla daha fazla ölüm kaygısına sahip olma düzeyine etki ettiğini bu araştırmaya dayalı olarak rapor etmiştir.

Çevik (2002), ortaöğretimde okuyan yaşları 14 ile 19 arasında değişen 194 kadın, 206 erkek toplam 400 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin %49'unun ölümden korktuğunu, %28,5'inin ölümden korkmadığını ve %22,5'inin ise bu konuda kararsızlık yaşadığını saptamıştır.

Turgay (2003), 134 erkek, 241 kadın toplam 375 kişi üzerinde yaptığı araştırmada ölüm kaygısı ile başkalarının ölümünden duyulan korku ($r = .44$), kişinin kendi ölümünden duyduğu korku ($r = .43$) ile dini inanış boyutu arasında ($r = .16$) $p < .05$ düzeyinde pozitif anlamlı bir ilişki gözlemiştir. Yine aynı araştırmada Turgay, ölüm kaygısı ile Kişilik Envanteri'nin Nörotizm alt bölümü arasında ($r = .32$) $p < .001$ düzeyinde anlamlı bir ilişki saptamıştır.

Eke'nin (2003) polis, pilot, itfaiyeci, muhasebeci, sınıf öğretmeni ve psikologdan oluşan toplam 290 kişi üzerinde yaptığı araştırmaya 87 kadın, 203 erkek katılmıştır. Bu araştırmada yüksek ölüm riski olan mesleklerde çalışanların (pilot, polis ve itfaiyeci) ve düşük ölüm riski olan mesleklerde çalışanların (psikolog, muhasebeci ve sınıf öğretmeni) arasında ölüm kaygı düzeyi açısından $p < .01$ düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Eke, ölüm riski düşük mesleklerde çalışanların yüksek ölüm riski olan mesleklerde çalışanlara oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip olduklarını rapor etmiştir.

Boysan (2005), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada disosiyatif yaşantılar, travma ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 581 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, Ölüm kaygısı puanları ($t_{(569)} = 2.559$, $P < 0.05$), ile yaş ($t_{(569)} =$

-3.922, $P < 0.001$), durumluk kaygı ($t_{(569)} = 5.778$, $P < 0.001$), sürekli kaygı ($t_{(569)} = 8.940$, $P < 0.01$) ve depresyon ($t_{(569)} = 10.732$, $P < 0.01$) arasında istatistik olarak anlamlı doğrusal ilişkilerin olduğu istatistiksel olarak ortaya konmuştur.

Koçanoğlu (2005), ölüme verilen anlam ve dindarlığın üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu yordama düzeyini incelediği araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya 271 erkek, 227 kadın olmak üzere toplam 498 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda ölüme verilen anlam açısından, ölüm bir yok oluşturma diyen kızların erkeklere oranla ölüm kaygısı puanları ve ölüm korkusu daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, ölüme yok oluş olarak görme ölüm kaygısını ve ölüm korkusunu belirlemede önemli bir değişken olduğu rapor edilmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar irdelendiğinde ölüm kaygısının konu edinildiği araştırmalar genel olarak nicel araştırmalardan ibaret olduğu görülmektedir. Ölüm olgusunun konu edinildiği Türkiye’deki ilk araştırma nitel bir nitelik taşımasına karşın daha sonraki araştırmaların önemli bir kısmı nicel araştırmalar şeklinde formüle edilmiştir. Yapılan araştırmalar ana hatlarıyla iki ana çerçevede toplanabilir. Bunlardan ilki ilahiyat fakülteleri kapsamında yapılan ve ölüm kaygısıyla dini boyut arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar, diğeri ise sağlık alanında yapılan araştırmalardır. Sağlık alanında yapılan araştırmalar daha çok terminal dönem hemşirelerinin ölüm kaygılarının incelendiği araştırmalardır. Bunun dışında geriatri alanında yapılan ve ölüm kaygısının konu edinildiği araştırmalara da rastlanmaktadır. Ancak, yapılan araştırmalar arasında deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı ele alınan bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarını ele alan ilk deneysel araştırmadır.

Psikolojik İyi Olma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik iyi olma olgusunu ele alan yurt dışında yapılan araştırmalardan ulaşılabilenler kronolojik bir sıra dâhilinde ele alınarak

bulguları aşağıdaki şekilde özetlenmiştir. Psikolojik iyi olma olgusunu ele alan araştırmalardan bireyin olumlu işlevselliğine vurgu yapan ve bu kavramların kullanıldığı araştırmalara özellikle yer verilmeye çalışılmıştır.

Shmotkin (1990), yaşları 21–87 arasında değişen toplam 447 İsraili üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, cinsiyet kendi başına öznel iyi oluş puanı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmamaktadır. Ancak genç kadınlar yaşam doyumu, genç erkeklerin yaşam doyumundan yüksek; yaşlı kadınların yaşam doyumu, yaşlı erkeklerin yaşam doyumundan daha düşük bulunmuştur.

Mills ve Grasmick' (1992) 330 yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerine aile doyumunun ve ekonomik düzeyin etkisinin incelemiştir. Araştırma sonucunda aile doyumunun psikolojik iyi olma düzeyine olumlu ve anlamlı, ekonomik zorlukların ise olumsuz ve anlamlı bir ilişki gösterdiği rapor edilmiştir. Aile doyumunun psikolojik iyi olma düzeyine etkisi açısından cinsiyet değişkeninin de anlamlı bir farklılık yarattığı bulunan araştırmada, kadınların erkeklere oranla aile doyum puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ekonomik zorluklar erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerini azalttığı, ancak kadınlarda ise sadece tam zamanlı olarak çalışan grup üzerinde anlamlı ve olumsuz bir etki yaptığı araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur.

Hong ve Giannakopoulos (1994) yaşları 17 ile 40 arasında değişen 818 erkek, 904 kadın toplam 1722 yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, öz saygı, depresyon, denetim odağı, öfke, dindarlık, psikolojik tepki (psychological reactance) ve yaş değişkenlerinin yaşam doyumu ile olan ilişkileri incelenmiştir. Öz saygı, dindarlık, denetim odağı ve yaş değişkenleri ile yaşam doyumu arasında olumlu; öfke ve depresyonun değişkenleri ile olumsuz bir korelasyon gösterdiği araştırma sonucunda rapor edilmiştir. Değişkenler arasında yaşam doyumunu yordamada öz saygı değişkeni en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür (%21,4). Yaşam doyumu ile tüm değişkenler arasındaki korelasyon ($r=.51$) hesaplanmış ve bu

yaşam doyumuna ait varyansın %26.3'ünü açıkladığı rapor edilmiştir. Bunun dışında araştırma sonucunda, dindarlık düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı görülmüştür.

Sosyal etkileşim ve kişisel kontrol değişkenleri ile psikolojik iyi olmanın ilişkisini belirlemek için Cooper, Okamura ve Neil'n (1995) yaptıkları araştırma 53'ü erkek, 65'i kadın toplam 118 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda dışadönük kişilerin psikolojik uyumlarının içedönük olanlardan daha iyi olduğu, öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı ve cinsiyetleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca sosyal etkinliklerden, özellikle de arkadaş ve ebeveynlerin bulunduğu etkinliklerden doyumun psikolojik iyi olma için ön koşul olduğu ancak sosyal etkinliğin sıklığının önemli olmadığı bulunmuştur.

Young ve Miller (1995), yaşları 12 ile 16 arasında değişen toplam 640 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerin yaşam doyumlarına anne-baba desteğinin etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, içsel desteğin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. İçsel destek hem anne hem baba için yaşam doyumunu yordamada eşit düzeyde önemli bulunmuştur. Ergenlerin algıladıkları anne-baba tutumu, özellikle içsel destek ve yakınlığın, yaşam doyumunu ile olumlu bir korelasyon gösterdiği araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir.

Diener ve Diener (1995), 55 farklı ülkeden seçilen 22974 kolej öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada yüksek gelir düzeyi, bireysellik, insan hakları ve sosyal eşitlik değişkenlerinin birbirleriyle ve öznel iyi oluşa olan etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, özen iyi oluş değişkeninin, gelir düzeyi, bireysellik, insan hakları ve sosyal eşitlik değişkenleriyle yüksek bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ancak, diğer değişkenler kontrol edildiğinde sadece bireyselliğin sürekli olarak öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür.

Kişilik ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla Schmutte ve Ryff'in (1997) yaptıkları çalışma orta yaş grubuna giren toplam

350 kişi üzerinde yapılmıştır. Temkinlilik (conscientiousness) ile “bireysel gelişim” boyutunun deneyimlere açıklık ve dışadönüklük ile “diğerleriyle olumlu ilişkiler” boyutunun uyumluluk (agreeableness) ve dışadönüklük ile ve “özerklik” boyutunun ise nevrozizm ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Ryff ve Heidrich (1997) geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi olmalarını değerlendirmelerini nasıl etkilediğini bulmak amacıyla yaptıkları araştırma farklı yaş gruplarından oluşan 308 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda normal olayların şimdiki ve gelecekteki iyi olmanın anlamlı yormayıcısı olduğu görülmüştür. Bunun yanında araştırmada genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yaş grubunda arkadaş ve aile alanı; yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimleri iyi olmanın en güçlü yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Genia ve Cooke (1998), yaşları 35 ile 88 arasında değişen 95 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşam doyumu ile manevi olgunluk arasındaki ilişkiyi etnik ve dini özellikler açısından incelemişlerdir. Araştırmada, manevi destek ve manevi açıklık değişkenleri yaşam doyumu ile anlamlı bir korelasyon göstermiştir. Araştırma sonucunda gelişim yönelimli bireylerin gelişmemiş yönelimli, dogmatik ve süreksiz yönelimlere sahip bireylere oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları rapor edilmiştir.

Shek (1999), Hong Kong’lu 378 ergen üzerinde yaptığı araştırmada anne-baba özellikleri ile ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, anne-baba tutumu ve belirli anne-baba davranışları, umutsuzluk, yaşam doyumu, öz saygı ve yaşamın amaçları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Algılanan anne-baba özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki kız ergenlerde erkek ergenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada, algılanan anne-baba özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını hem durumsal hem de boylamsal olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Maier ve Lachman (2000) 17 yaşından önce ebeveyni ölen veya boşanan yaşları 30–60 arasında değişen 424 yetişkin üzerinde yaptıkları araştırmanın amacı ebeveyn ölümü veya boşanmasının orta yastaki fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve depresyon üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırma sonunda ebeveyni boşanmış olan erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hâkimiyet düzeylerinin düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin boşanmasının hem erkek hem de kadınlarda yüksek düzeyde fiziksel sağlık problemi yaşama ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu ilişkiye kadınlara göre erkeklerde daha fazla olacak biçimde gelir, eğitim, ilaç kullanımı ve aile desteği zemin hazırlamaktadır. Ebeveyn ölümünün erkeklerde özerklik düzeyini, kadınlarda ise depresyon olasılığını arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlik yaşantılarını anlamaya katkıda bulunacağını göstermektedir.

Kelley ve Stack (2000), yaşları 14–20 arasında değişen, gençler üzerinde yaptığı araştırmanın örneklemini 17 ülkeden seçilen toplam 1892 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, erkek ergenlerin mutluluk puan ortalamalarının kız ergenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ancak denetim odağı açısından bir fark bulunamamıştır.

Harrington ve Loffredo'nun (2001) yaş ortalamaları 31 olan, 79'u bayan, 18'i erkek olmak üzere toplam 97 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda içedönükler ile dışadönükler arasında psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. İçedönük olanların yaşam doyumu ve psikolojik iyi olma puanları dışadönüklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi olmanın boyutlarının çoğu ile benlik bilinçliliği arasında olumsuz ilişki olduğu görülmüştür.

Melin ve Fugl-Meyer (2002), yaşları 18 ile 64 arasında değişen 1207 kadın, 1326 erkek toplam 2533 İsveçli üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşam doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişki bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda cinsiyetin yaşam

doyumunu yordamadığı, başka bir deyişle yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Üniversitenin ilk yılında öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin kontrolü, izlenmesi ve ölçülmesi üzerine Cooke ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin üniversitede olmak ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma İngiltere'den 4699 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencinin eğitim alanı ve cinsiyeti ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Güzel sanatlar alanında eğitim alma ile fen bilimleri alanında eğitim alma arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlemlenmiştir. Güzel sanatlar alanında eğitim almanın psikolojik iyi olmaya fen bilimleri alanında eğitim almaya oranla olumlu bir etki ettiği ortaya konmuştur ($t=3.81$; $df=1731$, $p=0.00$). Cinsiyet açısından bakıldığında üniversitede olmanın kadınların psikolojik iyi olma düzeylerine erkeklere oranla daha iyi geldiği bu araştırmada ayrıca ortaya konmuştur. Üniversitenin ilk yılında psikolojik destek alan öğrenciler ile almayan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri karşılaştırıldığında alanların lehine. 05 düzeyinde anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($F=5.65$; $df=1$, $p=0.00$). Üniversitenin ilk yıllarında psikolojik destek hizmetlerinden yararlananların yararlanmayanlara oranla kaygı ($F=7.53$; $df=1$; $p=0.00$) ve depresyon ($F=23.53$; $df=1$; $p=0.00$) düzeyleri açısından bir farklılık yarattığı ortaya konmuştur.

Quimby ve O'Brien'in (2006) yaptığı araştırma 25 yaşın üzerinde 209 üniversite üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada iyi olmanın yordayıcıları belirlenmeye çalışılmıştır. Oluşturulan regresyon modelinde güvenli bağlanma, öz-etkinlik ve algılanan sosyal destek psikolojik sıkıntılarının (psychological distress) %38'ini açıkladığı hesaplanmıştır. Güvenli bağlanma tek başına psikolojik sıkıntılarının %13'ünü açıklarken ($F=31.68$; $p<.001$); öz-etkinlik öğrenciler ve ebeveyn rollerini belirlemede, ayrıca bağlanma değişkeni kontrol edildiğinde psikolojik sıkıntılarının açıklanmasına katkı sağladığı görülmüştür ($F=19.75$; $p<.001$). Algılanan sosyal destek psikolojik sıkıntılarının %11'ini açıklarken; güvenli bağlanma, öz-etkinlik ve algılanan sosyal destek birlikte öz-sayıyı ait varyansın %54'ünü açıkladığı

belirlenmiştir. Güvenli bağlanma varyansın %31'ini ($F=90.76$, $p<.001$); öz-etkinlik %14'ünü ($F=25.37$, $p<.001$) ve algılanan sosyal destek %10'unu ($F=7.03$, $p<.001$) açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma ($F=43.74$, $p<.001$), öz-etkinlik ($F=15.92$, $p<.001$) ve algılanan sosyal destek ($F=3.129$, $p<.001$) yaşam doyumuna ait varyansın %35'ini açıkladığı hesaplanmıştır.

Corsano, Majarano ve Champretavy (2006) yaptığı araştırmada ergenlerde psikolojik iyi olmanın kişilerarası ilişkilere ve yalnız kalmaya olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya İtalya'nın çeşitli okullarında okuyan 162 erkek, 168 kadın olmak üzere toplam 330 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan denekler 11–13, 14–16 ve 17–19 olmak üzere üç yaş kategorisine ayrılmıştır. Elde edilen bulgulara göre 17–19 yaş kategorisindeki öğrenciler 11–13 yaşındaki öğrenci grubuna göre yanlış kalma ölçeği puan ortalamaları daha yüksek hesaplanmıştır. Bu farkın .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,3$; $p<.01$). Cinsiyet farklılığı açısından bakıldığında kadınların hem yalnız kalmı hem de kişiler arası ilişkiler ölçeğinden yüksek puan aldıkları görülmüştür. 11–13 yaş grubunda kadınlara oranla erkeklerin daha düşük ve negatif puan aldıkları belirlenmiştir ($F=3.332$, $p<.05$).

Psikolojik iyi olma değişkeni farklı değişkenlerle olan ilişkisi çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Cinsiyet ve öznel oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, aile doyumunu açısından kadınların erkeklere oranla daha yüksek bir doyuma sahip oldukları görülmüştür. Psikolojik iyi olma değişkeni özsaygı, dindarlık, denetim odağı, öfke, depresyon gibi değişkenlerle olan ilişkisi araştırılmış ve psikolojik iyi oluşu bu değişkenlerle anlamlı bir ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. Örneğin, özsaygı ve dindarlık psikolojik iyi olma düzeyini doğrudan yordayan değişkenler olarak ortaya konmuştur. Öfke ve depresyon gibi negatif özellikleri yansıtan değişkenler ile psikolojik iyi olma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu araştırma bulgularıyla ortaya konmuştur.

Kuramsal olarak çoğu düşünürün ortaya koyduğu üzere psikolojik iyi olma ile ölüm kaygısı arasında önemli bir ilişki söz konusu olmasına karşın konuyu doğrudan ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan literatür

taraması sonucunda yurt dışında psikolojik iyi olma, öznel iyi olma değişkenleri ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Psikolojik İyi Olma İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Psikolojik iyi olma olgusunu elen alan Türkiye’de yapılan araştırmalardan ulaşılabilenler kronolojik bir sıra dâhilinde ele alınarak bulguları aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

Karataş (1988), yaptığı araştırmada yaşlılarda yaşam doyumunu incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, doğum yeri, gelir düzeyi, sosyal aktivite düzeyi, akrabalarla sosyal ilişkiler, sağlık ve evde zaman geçirme isteği değişkenleri yaşlıların yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişki gösterdiği rapor edilmiştir.

Köker’in (1991) 17–21 yaş grubunda bulunan normal, sorunlu ve nörotik belirti gösteren ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerini saptamak amacıyla yaptığı çalışma 340 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yaşam doyumunun yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunun cinsiyet ve üç gruba göre farklılaşma görülmüştür. Normal denek grubunun diğer grupta bulunanlara göre yaşamdan daha fazla doyum aldıkları belirlenmiştir. Normal ve sorunlu grupta bulunan kızların aynı grupta bulunan erkeklere, nörotik belirti gösteren erkeklerin ise aynı gruptaki kızlara göre yaşam doyumunu düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Yetim (1991) yaşam doyumunu günlük yaşam içerisindeki aktivitelere göre incelediği araştırmasında iki örneklem grubu üzerinde çalışmıştır. Çalışma gruplarından biri üniversite öğrencilerinden (120 kişi), diğeri ise üniversite mezunu meslek sahibi kişilerden oluşmaktadır (60 kişi). Öğrenci örnekleminden elde edilen bulgular, planlılık, tutarlılık, kişisel kontrol, haz kapasitesi ve kendine güven gibi kişi özelliklerinin; sosyal onay ve sosyal katılım gibi çevre özelliklerinin; bireyin ortaya koyduğu bir projenin diğeri

projeleri engelleme derecesi ve bütün projelerden ortaya çıkan uyum değeri gibi sistem özelliklerinin yaşam doyumunu belirlemede etkili olduğu bulunmuştur. Ancak yetişkin yaşam doyumunu, öğrenci yaşam doyumundan farklıdır. Yetişkin bireyler için projenin çevreye duyurulması (bilinirlik) ve projenin bireyin yaşam stiline uygunluğu, projeye zaman ayrılmasını ve bireysel bağlanmayı sağlamak suretiyle yaşamdan alınan doyuma etkide bulunmaktadır.

Nalbant (1993) araştırmasında 15–22 yaşları arasındaki ıslahevindeki, gözetim altında bulunan ve suç işlememiş toplam 215 gencin benlik saygısı ve yaşam doyumunu düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmada gençlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bir sosyo-demografik bilgi alma formu, benlik saygıları ve yaşam doyumunu düzeyleri hakkında bilgi almak için de “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı düzeylerinin birbirlerinden farklı olmadığı, ancak ıslahevindeki gençlerde depresyonun yaygın olduğu, kişilerarası ilişkilerinde tehdit hissettikleri ve psikik izolasyonun fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca suç işlemiş gençlerin özellikle gözetim altındaki gençlerin yaşam doyumunun suç işlememiş gençlere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Dikmen (1995) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonunda iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu ve iş doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı araştırmacı tarafından rapor edilmiştir. Başka bir deyişle kadınlar ve erkeklerin yaşam ve iş doyumunu düzeyleri anlamlı bir biçimde birbirinden farklılaşmaktadır.

Kalafat (1996) depresyon ve mutluluk ile otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalıştığı çalışmasını 350 üniversite öğrencisi üzerinde yapmıştır. Araştırma sonucunda depresyon ve mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sosyal

programlara devam eden örgencilerin mutluluk düzeyleri fen programlarına devam edenlerden daha fazla, depresyon düzeyleri ise daha azdır. Ayrıca olumsuz ve olumlu otomatik düşünceler, olumsuz olaylar ve mutluluğun depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Olumsuz otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arttıkça mutluluk düzeyi azalmaktadır. Mutluluğun en güçlü yordayıcısının olumlu otomatik düşünceler olduğu belirlenmiştir.

Selçukoğlu (2001) yaptığı araştırmada, araştırma görevlilerinin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin yaş, cinsiyet, bölüm, kıdem, medeni durum değişkenleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu açısından sayısal ve sözel bölümlerde çalışan araştırma görevlilerinin arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, cinsiyet açısından araştırma görevlilerinin yaşam doyumlarında bir farklılık olduğu görülmüştür.

Dost'un (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmada kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarının bir birinden anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmüştür. Öğrencilerin okudukları fakülte ile öznel iyi oluş puanları açısından karşılaştırıldığında, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının okudukları fakülte açısından farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre öznel iyi oluş puan düzeyleri açısından iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin puan ortalamalarının mühendislik fakülte öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda öğrencilerin okudukları bölümden memnun olma algılarının iyi oluş puanlarına (.01 düzeyinde) olumlu yönde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür.

Cenkseven (2004) yaşları 17 ile 28 arasında değişen 205 kadın, 295 erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin iyi olma düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre "diğerleriyle olumlu ilişkiler", "özerklik", "çevresel hâkimiyet", "bireysel gelişim", "yaşam amacı", "kendini kabul" ve "psikolojik iyi olma-toplam" puanları arasında

anlamli bir fark olup olmadigini belirlemek amaciyla tek yonlu varyans analizi yapilmis ve analizi sonucunda ogrencilerin alt-orta veya ust sosyo-ekonomik statude olmalarina gore “*diğerleriyle olumlu ilişkiler*” puanlari arasinda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [F(2, 499) = 6.08; p <.01]. Araştırma sonucunda ayrıca psikolojik iyi olma toplam puan ortalamalari üzerinde cinsiyetin anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik iyi olmanın yordayicisi olarak nevrotizmin en yüksek değeri aldığı görülmüştür. Buna göre *nevrotizm*, ilgili R kare değerlerine göre, öznel iyi olma puanlarında gözlenen toplam varyansın % 29’unu açıklamaktadır [F_{reg} (1, 499) = 204,58, p <.001].

Kuzucu’nun (2006), 34 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilere verilen psikolojik iyi olma, duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitimin etkinliği incelenmiştir. Verilen eğitimin sonucunda öğrencilerde sadece duygusal farkındalık boyutunda bir değişme gözlemlendiği görülmüştür.

Doğan (2006), üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen değişkenleri belirleyebilmek amaciyla yaptığı araştırmaya 623 kadın, 313 erkek olmak üzere toplam 936 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, gelecekle ilgili düşünceler, aile desteği ve arkadaş desteği değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Sigara kullanıp kullanmama, alkol kullanma sıklığı değişkenlerine göre ise öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öznel iyi olmaya, psikolojik iyi olmaya ve yaşam doyumuyla ilgili ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi gösterir bir araştırmaya rastlanmamıştır. Psikolojik iyi olma, öznel iyi olma ve yaşam doyumunu gibi değişkenlerle oldukça farklı değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Cinsiyet, yaş, ekonomi, günlük yaşam aktiviteleri, suç işleme, depresyon, otomatik düşünceler, tükenmişlik ve yalnızlık gibi değişkenler ile psikolojik iyi olma ve yaşam doyumunu

değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük birçok araştırmaya rastlanmaktadır.

Türkiye’de ölüm olgusunun bireylerin ölüm kaygısını bireylerin psikolojik iyi olma durumlarına olan etkisini araştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi adlı bu araştırmada ölüm kaygısının psikolojik iyi olma düzeyine olan etkisini doğrudan inceleyen bir araştırma değildir. Ancak, ölüm kaygısının yüksek olması durumunda düşük olan psikolojik iyi olma düzeyinin, ölüm kaygısının düşürülmesi sonunda psikolojik iyi olma düzeyindeki değişmeye bakılmasından dolayı bu araştırma, dolaylı da olsa psikolojik iyi olma ile ölüm kaygısı arasındaki etkileşimi ortaya koymaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, araştırma gruplarının oluşturulması, bağımlı ve bağımsız değişkenler, deneklerin seçilmesi süreci, kullanılan ölçme araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler, hazırlanan eğitim programının (EK:1) amacı ve içeriğine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma geliştirilen ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının öğrencilerin ölüm kaygılarına ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılan öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Desen Tablo 1’de görülmektedir. Araştırmada kullanılan 2x3’lük split-plot (karışık) desenden birinci faktör işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol); ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (öntest, sontest, izleme) göstermektedir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Grup	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney	Ö 1	ÖKBEP	Ö 2	Ö 3
Plasebo kontrol	Ö 1	P	Ö 2	Ö 3

Araştırma deseninde yer alan ÖKBEP, Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programını, P ise kontrol-plasebo grubuna uygulanan işlemi göstermektedir. Ö1, Ö2 ve Ö3 ise sırasıyla ön, son ve izleme ölçümlerini göstermektedir.

Araştırma modelinde bir bağımsız iki bağımlı değişken bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitim

Programı; bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin ölüm kaygısı ile psikolojik iyi oluş düzeyleridir.

Araştırmaya katılan deneklerin farkındalık düzeyine bağlı olarak araştırmacının beklentisi yönünde davranış değişikliği eğilimi göstermeleri “howthorne etkisi” olarak tanımlanmaktadır. Howthorne etkisini kontrol etmek amacıyla kontrol grubuna ek olarak bir de plasebo grubunun oluşturulması ya da kontrol grubuna “plasebo etkinlik” uygulaması önerilmektedir (Dökmen, 1995). Bu araştırmada ölüm kaygı puanları yüksek ancak psikolojik iyi olma puanları düşük öğrencilerden ancak iki grup oluşturulabildiğinden deney ve plasebo kontrol olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programı uygulanırken, plasebo/kontrol grubuna ise kültürel etkinlik programı uygulanmıştır. Bu amaçla öğrenciler önce Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası’nın Yunus Emre Orotoryosu adlı dinletisine; ardından Kültür Bakanlığına bağlı Küçük Tiyatroda “Eyvah Yine Karıştı” tiyatro oyununa götürülmüştür. Uygulama sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ölüm kaygısı puanlarında ve psikolojik iyi olma puanlarında bir fark olup olmadığı test edilmiştir.

ARAŞTIRMANIN BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİ

Öğrencilerin Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinden aldıkları ölüm kaygısı puanları ile Ryff’in Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları psikolojik iyi oluş puanları bu araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturmaktadır.

ARAŞTIRMANIN BAĞIMSIZ DEĞİŞKENİ

Bu araştırmanın bağımsız değişkenini, deney grubuna uygulanacak olan Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı’dır.

ARAŞTIRMA GRUPLARININ OLUŞTURULMASI

Araştırmanın deneysel bir çalışma olması nedeniyle bir evren ve örnekleme çalışması yoluna gidilmemiştir. Araştırmada “araştırma grubu” kullanılmıştır. Araştırma grubu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı Bölümü öğrencileridir.

Araştırma, bir deney ve bir plasebo/kontrol grubu ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan denekler, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümüne 2006–2007 eğitim-öğretim yılında devam eden öğrencilerdir.

Araştırmaya Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’ne devam eden 216 öğrenci arasından Ölüm Kaygısı ölçeği puanlarının ortalamasından yarım birim standart sapma üstü [$54,5880 + (18,45/2) = 63.813$]; Psikolojik İyi oluş puanlarının ortalamasından yarım birim standart sapma altı [$386,3796 - (40,81/2) = 365.974$] puanları esas alınarak toplam 20 öğrenci seçilmiş; ancak öğrencilerin gruplara dağılımının azlığı ve muhtemel denek kayıpları düşünülerek psikolojik iyi oluş puanları 375’de kadar; ölüm kaygı puanları 62’ye kadar olan öğrenciler de araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dâhil olan öğrenciler deney ve plasebo kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmışlardır.

Araştırmada kullanılan Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği ile Ryff’ın Psikolojik İyi Olma ölçeği Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’ne devam eden 216 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda ölüm kaygı puanı yüksek, psikolojik iyi oluş puanı düşük olan 37 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrenciler seçkisiz olarak deney ve plasebo/kontrol gruplarına atanmıştır. Gruplar arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek t testi analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 2 ve 3’te verilmiştir.

Tablo 2: Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi Ölüm Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaların karşılaştırılması için t-testi tablosu

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Kontrol/plasebo	18	72,388	10,330	,130	35	,897
Deney	19	72,789	8,377			

Deneyel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının ölüm kaygısı puanları ortalamalarının birbirine denk olup olmadığını test etmek amacıyla t- testi yapılmış ve yapılan t testi sonucunda deney grubunun işlem öncesi ölüm kaygı puanları ortalaması ($\bar{X}=72,789$) ile kontrol grubunun işlem öncesi ölüm kaygı puanları ortalaması ($\bar{X}=72,388$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre [$t_{(35)} = .130$; $p>.05$] deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının ölüm kaygısı puanları ortalamaları birbirinden farklılaşmamaktadır.

Tablo 3: Deney ve kontrol Gruplarının Deneysel işlem öncesi Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden Aldıkları Puanların ortalamaların karşılaştırılması için t-testi tablosu.

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Kontrol plasebo	18	356,166	28,9792	,239	35	,812
Deney	19	358,315	25,6082			

Deneyel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş puanları ortalamalarının birbirine denk olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi yapılmış ve yapılan t testi sonucunda deney grubunun işlem öncesi psikolojik iyi oluş puanları ortalaması ($\bar{X}=358,315$) ile kontrol grubunun işlem öncesi psikolojik iyi oluş puanları ortalaması ($\bar{X}=356,166$)

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre [$t_{(35)} = .239; p > .05$] deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş puanları ortalamaları birbirinden farklılaşmamaktadır.

Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programının uygulandığı deney grubunda imajinasyon, film izleme, çeşitli metinler okuma, bilişsel çarpıtmaların farkına varma ve ev ödevi gibi teknikler kullanılmıştır. Kontrol grubunda ise, grup üyeleriyle birlikte Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası dinletisine ve tiyatro izlemeye gidilmiştir.

VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplama aracı olarak Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ) ile Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) kullanılmıştır. Ölçekler deneysel işlemde bir ay önce, işlem bitiminde ve işlem bitiminden 29 gün sonra uygulanmıştır. Ölçekler, öğrencilerin ölçeğin isminden etkilenerek yanlı cevap vermelerini engellemek amacıyla "Yaşama İlişkin Tutum Ölçekleri" adı kullanılarak uygulanmıştır.

Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği

Literatür incelendiğinde ölüm olgusuna yönelik yapılan çalışmaların ölüm kaygısı ve ölüm korkusu üzerinde yoğunlaştığı görülür. 1960'lı yıllarda ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu ölçmeye dönük birçok ölçeğin geliştirilmeye başlandığı görülür (Neimeyer ve Moore, 1994).

Ölüm kaygısı ve ölüm korkusu üzerine geliştirilen ölçeklerin bir kısmı Türkçe'ye kazandırılmıştır. Literatürdeki kullanım sıklığına bakıldığında Türkçe'ye kazandırılan önemli ölçekler şunlardır: Templer'in Ölüm Kaygısı Ölçeği, Thorson ve Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği, Collet ve Lester Ölüm Korkusu Ölçeği.

Templer'in (1970) ölüm kaygısı ölçeği, doğru yanlı formundan oluşan toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik

çalışmalarında test tekrar test güvenilirliği. 83, iç tutarlığı (Cronbach alfa) .76 bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar ölüme ilişkin kaygı ve korkuya işaret etmektedir. Templer'in ölüm kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlik, güvenilirlik çalışması Ertufan (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık. 74 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin beşli likertli bir formu da Boysan (2005) tarafından düzenlenerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Beşli likert formunun test tekrar test güvenilirlik katsayısı. 86 ve iç tutarlık için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise. 64 bulunmuştur.

Collet ve Lester Ölüm Korkusu Ölçeği, 1969 yılında Collet ve Lester tarafından geliştirilmiştir (Neimeyer ve Moore, 1994). Ölçek, ölüm korkusunu dört ayrı boyuta ele almaktadır. Her bir boyuta ilişkin sekiz madde bulunmaktadır. Her bölüm, ölüm korkusunun farklı bir boyutunu ölçmektedir. Bu ölçeğin işlevselliği dört bölümün birbirinden bağımsız olmasıdır. Bölümlerin birbirinden bağımsız olması, araştırmacının istediği bölümle ilgili veri toplamasını olanaklı kılmaktadır. Ayrıca her bölümün sonuçları kendi içinde değerlendirilebilmektedir. Ancak, bölümlerin değerlendirilmesi ancak başka birinin sonuçlarıyla kıyaslandığında anlam kazanır (Ertufan, 2000).

Türkiye'de ölçeğin tümünün geçerlik ve güvenilirlik çalışması yoktur. Ertufan (2000) tarafından bu ölçeğin "kendi kendinin ölümünden korkma" bölümünün geçerlik güvenilirlik çalışması bir grup tıp öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada bu bölüme ilişkin şu sonuçlar elde edilmiştir: İç tutarlık Cronbach alfa değeri = .74; test tekrar test korelasyonu ise $r = .81$ bulunmuştur.

Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği diğer ölüm kaygısı ölçekleriyle kıyaslandığında hem ölüm kaygısını çok yönlü ölçmesi ve beşli derencelenmeye sahip olması hem de ölçeğin geliştirilmesinde kendisinden önceki Templer ve Boyar'ın ölüm kaygısı ölçeklerinin bir birleşimi olması (Thorson ve Powell, 1994) araştırmada bu ölçeğin kullanılmasında etkili olmuştur. Ayrıca ölüm kaygısıyla ilgili yapılmış yurt dışındaki araştırmalardan ulaşılanların önemli bir kısmında ÖKÖ'nin (RDAS -

Revised Death Anxiety Scale) kullanılmış olması da ölçeğin seçilmesinde etkili olmuştur.

Templer ve Boyar'ın geliştirmiş oldukları ölüm kaygısı ölçeklerini birleştiren Nehrke, bu bileşime bazı maddeler eklemiştir (Thorson, 1977). Nehrke'nin Templer ve Boyar'ın ölçeklerinde yapmış olduğu düzenlemenin sonucunda ölçek doğru-yanlış formunda 31 maddeden oluşan bir ölüm kaygısı ölçeği olmuştur. Bu ölçek literatürde NTB (Nehrke, Templer, Boyar) ölçeği olarak bilinmektedir (Thorson ve Powell, 1994). Thorson ve Powell (1992) bu ölçeği beşli likert formunda 25 maddeden ibaret bir yapıya kavuşturmuştur.

Thorson ve Perkins (1977), NTB ölçeğini kullanarak yaşları 22 ile 55 arasında değişen 172'si erkek, 487'si kadınlardan oluşan 659 kişilik bir örneklem üzerinde yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre ölüm kaygısı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.15$, $p<.001$). Ayrıca benzer şekilde cinsiyet ile ölüm kaygı puanları arasında da ($r=.11$, $p<.01$) anlamlı bir ilişki görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar ANOVA sonuçlarıyla doğrulanmıştır (NTB ölüm kaygı puanı yaş: $F=6.18$, $P<.001$; cinsiyet: $F= 8.45$, $P<.004$). Böylece NTB'nin yeterli büyüklükteki örneklem üzerinde cinsiyete ve yaşa duyarlı ölçümler yapabildiği görülmüştür (Thorson ve Powell, 1994).

NTB ölçeğinin dört faktörlü olduğu Thorson ve Perkins'in yapmış oldukları araştırma sonucunda görülmüştür. Bu faktörler: 1- Yalnız kalma ve hareketsizlik korkusu (toplam varyansın %51,7), 2- Acı çekme, (%11,8) 3- Ölümün kaçınılmazlığı -kesinliği korkusu (16,5) ve 4- Çürüme ve gömülme korkusu (%12). Ancak araştırmacılar elde edilen sonuçlardan hareketle ölçeğin, ölüm kaygısından çok, kapalı yerde kalma ve yalnız kalma fobilerine yönelik ölçme yapma eğilimi gösterdiği yorumunda bulunmuşlardır. Bundan dolayı Thorson ve Perkins, ölçeğin acı çekme ve yalnız kalma boyutlarının açıklandığı toplam varyansın azaltılmasına ilişkin bir düzenlemenin yapılmasının yanısıra, ölçeğe kayıp ve ölüm kaygısıyla daha yakından ilişkili maddelerin eklenmesi ve açığa çıkan faktörlerle çok ilgili olmayan maddelerin

ölçekten çıkartılması yönünde önerilerde bulunmuşlardır (Thorson ve Powell, 1994).

Thorson ve Perkins'in önerileri doğrultusunda Thorson ve Powell (1994) yaşları 16 ile 60 ve üstü arasında değişen 92'si erkek, 486'sı kadın (21 kişi cinsiyetini belirtmemiş) toplam 599 kişi üzerinde yaptıkları çalışmayla NTB ölçeğinde gerekli düzenlemeleri yapmalarının sonucunda ölçek, doğru yanlış formunda 25 maddeye indirgenmiştir. Bu ölçek literatürde Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği olarak bilinmesine karşın, 1991 yılından sonra Revize Edilmiş Ölüm Kaygısı Ölçeği (RDAS) olarak da adlandırılmaya başlanmıştır.

Thorson ve Powell (1988) yapmış oldukları araştırma sonucunda ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayısı .80 bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçek 4 faktörlü bulunmuş faktörler şöyle adlandırılmıştır: 1-ölümle ilgili belirsizlik, 2- ızdırıp çekme, 3- ölüm süreci ve 4- çürüme ve bozulma. RDAS, doğru-yanlış formunda 25 maddeden ibaret olup, ölçekten alınabilecek ölüm kaygı puanı 25–75 aralığında değişmekte ve puanın artması ölüm kaygısının yüksekliğini göstermektedir. Önceleri yaşlı deneklere kolaylık olması için doğru yanlış formatıyla uygulanan bu ölçek, daha sonra yapılan araştırmalarda beşli likert formatına dönüştürülmüş, ölçeğin doldurulmasında yaşlıların pek problem yaşamadıklarının gözlemlenmesi üzerine ölçeğin son şekli beşli likert formatında kalmıştır.(Thorson-Powell, 1989).

Thorson ve Powell (1992) yılında yeniden ele alınan ölçek yapılan çalışmayla son şeklini almıştır. Ölçek son şekliyle beşli liker formunda 25 maddeden oluşmaktadır. "Ölüm Kaygısı Ölçeği"nin 17 maddesi, "Tabutlar beni huzursuz eder" maddesinde olduğu gibi olumlu cümle yapısında (RDAS'da bulunan olumlu cümle yapısındaki maddeler;1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 24. maddelerdir), diğer 8 madde ise, "kansere yakalanmaktan özel bir korku duymuyorum" maddesinde olduğu gibi olumsuz cümle yapısındadır. (RDAS'da bulunan olumsuz cümle yapısındaki maddeler; 4, 10, 11, 13, 17, 21, 23, 25. maddelerdir). RDAS'dan en düşük 0,

en yüksek 100 puan alınabilmekte olup, puanların yüksek olması, kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Karaca ve Yıldız, 2001).

Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinin (ÖKÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Karaca ve Yıldız (2001) tarafından Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi ve İlahiyat Fakültesinde okuyan, yaşları 17–29 arasında değişen 50 erkek, 76 kız toplam 126 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için yarıya bölme tekniği uygulanmış ve iki yarım ölçek arasındaki korelasyon .73; iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Karaca (2000) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. ÖKÖ'nün geçerliliğini saptamak amacıyla, Varimax rotasyonu kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Sonuçta ölçekte özdeğerleri 1'den büyük olan 4 temel faktör bulunmuştur "Fiziksel ve ruhsal fonksiyonları kaybetme kaygısı" olarak adlandırılan birinci faktör (maddeler: 2, 3, 6, 7, 12, 14, 18, 19, 22) varyansın % 26,3'ünü açıklarken; "Öte âlemlerle ilgili kaygılar" olarak adlandırılan ikinci faktör (maddeler: 9, 13, 15, 16, 20, 23) varyansın %8,7'sini açıklamaktadır. Üçüncü faktör (maddeler: 4, 11, 17, 25) "çürüme ve bozulma ile ilgili kaygılar", varyansın %7,1'ini; dördüncü faktör (maddeler: 1, 5, 8, 10, 21, 24) olan "ölüm süreci ve ızdırap çekme ile ilgili kaygılar" ise toplam varyansın % 5,6'sını açıklamaktadır.

Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği

Ölçeğe ilişkin olarak bu araştırma kapsamında Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin üniversite öğrencileri üzerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları araştırmacı tarafından yeniden yapılmıştır.

Bu çalışmada kullanılan Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinin (RDAS/ÖKÖ) orjinal metni ile Karaca ve Yıldız'ın (2001) çalışmaları sonucunda Türkçe'ye uyarlanmış formu araştırmacı tarafından karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda çevirinin dini ön kabullere dayalı yönlendirici bazı öğeler içerdiği (örneğin, öbür dünya, ölümden sonraki hayat gibi kavramlar) ve likert ölçeklerinin madde yapısına uymayan maddelerin

bulunmasından (madde içinde hiç, az, çok gibi ifadelerin bulunması, hiç katılmıyorum, az katılıyorum, katılıyorum, çok katılıyorum biçiminde verilen maddelerin cevaplandırılmasına uygun düşmemektedir) dolayı ölçekte yer alan bazı maddelerin yeniden ele alınması uygun görülmüştür. Bu kapsamda ölçeğin önceki Türkçe formunda yer alan 2, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22 nolu maddeler yeniden ele alınarak düzenlenmiştir. Örneğin, daha önceki Türkçe formunda “*Öbür dünyanın nasıl bir yer olduğunu bilmemek beni tedirgin ediyor*” ve “*Ölümden sonraki hayat beni oldukça kaygılandırıyor*” biçimindeki maddeler “*Ölümden sonrasının nasıl bir yer olduğunu bilmemek beni korkutur*” ve “*Ölüm sonrası beni oldukça kaygılandırıyor*” biçimlerine dönüştürülmüştür*.

Yapılan değişiklikler konusunda hem alan uzmanı, hem ölçme değerlendirme uzmanı ve hem de Türkçe ve İngilizce dil uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Bu görüşler doğrultusunda biçimlenen ÖKÖ formu, araştırmanın çalışma grubuna (152 kadın, 64 erkek) uygulanmıştır. Toplanan veriler üzerinden geçerlik ve güvenilirlik çalışması yeniden yapılmıştır ve çıkan faktörler yeniden adlandırılmıştır.

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümünde okuyan toplam 216 öğrenci üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin KMO değeri. 903 bulunmuştur. Bu değer verilerin faktör analizin için oldukça uygun olduğunu gösterir (Kalaycı, 2005). Güvenirlik için iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfası. 91 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinin açıkladığı toplam varyans % 55,291 olarak bulunmuştur.

ÖKÖ'nün geçerliliğini saptamak amacıyla, Varimax döndürmesi kullanılarak faktör analizi sonucunda ölçekte özdeğerleri 1'den büyük olan 4 temel faktör bulunmuştur “Mahrum kalma ve aciz olma” olarak adlandırılan birinci faktör (maddeler: 6, 14, 22, 3, 7, 21, 19) varyansın % 22.49'unu

* Karaca ve Yıldız tarafından oluşturulan Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin Türke formu ile araştırmacı tarafından oluşturulan Türkçe formu ile ölçeğin orijinal İngilizce formu ekler kısmında yer almaktadır.

açıklarken; “Ölüm sonrasının belirsizliği” olarak adlandırılan ikinci faktör (maddeler: 9, 20, 15, 2, 13, 16, 15, 12, 8) varyansın %13,73’ünü açıklamaktadır. Üçüncü faktör (maddeler: 4, 25, 11, 18) “çürüme ve bozulma”, varyansın % 9,746’sını; dördüncü faktör (maddeler: 1, 5, 8, 10, 21, 24) olan “ölüm süreci ve ızdırap çekme” ise toplam varyansın % 9,31’ini açıklamaktadır. Cronbach alfa güvenilirlik değerleri her bir alt faktör için ayrı ayrı analiz edilmiş ve birinci faktör için. 87; ikinci faktör için. 85; üçüncü faktör için. 83 ve dördüncü faktör için. 44 bulunmuştur.

Bu sonuçlar, Thorson-Powoll Ölüm Kaygısı Ölçeğinin uygulanabilirlik yönünde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir. Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinden elde edilen puanların literatürde şöyle yorumlandığı görülmektedir (Lennon,1997; Mastrogianis, 1998; Howze, 2001): 0’dan 25’e kadar çok az ölüm kaygısı (low death anxiety); 26’dan 50’ye kadar biraz ölüm kaygısı (mild death anxiety); 51’den 75’e kadar ölüm kaygısı (moderate death anxiety) ve 76’dan 100’e kadar yüksek ölüm kaygısı (high death anxiety).

Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Ruffie(1989) tarafından geliştirilen “psikolojik iyi olma ölçeği” (Scales of Psychological Well-Being) altı ölçeğin bileşiminden meydana gelir. Bunlar: 1- Diğerleriyle olumlu ilişkiler ölçeği, 2- Özerklik ölçeği, 3- Çevresel hakimiyet ölçeği, 4- Bireysel gelişim ölçeği, 5- Yaşam amacı ölçeği, 6- Kendini kabul ölçeği. Ölçek katılıyorum ve katılmıyorum uçlarının üçlü derecelendirilmesinden oluşan altılı likert formundadır. Ölçek, her bir boyutunda 14 madde olmak üzere toplam 84 maddeden ibarettir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması Cenkseven (2004) tarafından Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 17-28 yaşlar aralığındaki 272 kız ve 203 erkek olmak üzere toplam 475 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekte yer alan toplam 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçekleri’nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu

ölçeğin toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında ise, değerlerin “Diğerleriyle Olumlu ilişkiler Ölçeği” için. 42 -.70, “Özerklik Ölçeği” için. 38 -.60, “Çevresel Hâkimiyet Ölçeği” için. 32 -.63, “Bireysel Gelişim Ölçeği” için .38 -.61, “Yaşam Amacı Ölçeği” için. 30 -.58 ve “Kendini Kabul Ölçeği” için ise. 37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları “Diğerleriyle Olumlu ilişkiler Ölçeği” için. 83, “Özerklik Ölçeği” için. 78, “Çevresel Hâkimiyet Ölçeği” için. 77, “Bireysel Gelişim Ölçeği” için. 74, “Yaşam Amacı Ölçeği” için. 76, “Kendini Kabul Ölçeği” için ise. 79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Olma alt ölçeklerinin tamamının iç tutarlık katsayısı ise. 93 olarak belirlenmiştir. Bu değerler Psikolojik İyi Olma Alt Ölçeklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada ise Psikolojik İyi Olma Alt Ölçekleri'nin iç tutarlık katsayıları. 83-91 arasında değişmektedir.

Psikolojik İyi Olma Alt Ölçekleri'nin test-tekrar test güvenilirlik çalışması sekiz hafta ara ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı II. sınıf öğrencileri ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği IV. sınıf öğrencilerinden 31 kız; 40 erkek üzerinde yapılmıştır (Cenkseven, 2004). Örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşları 18–26 arasında olup, yaş ortalaması 21.59'dur. Test-tekrar test korelasyon katsayıları “Diğerleriyle Olumlu ilişkiler Ölçeği” için. 74, “Özerklik Ölçeği” için. 77, “Çevresel Hâkimiyet Ölçeği” için. 77, “Bireysel Gelişim Ölçeği” için. 74, “Yaşam Amacı Ölçeği” için. 75 ve “Kendini Kabul Ölçeği” için ise. 76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının. 84 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Ryff'in (1989) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'ni altı hafta ara ile iki kez uygulaması sonucunda elde ettiği devamlılık katsayıları ile tutarlılık göstermektedir. Ryff'in yaptığı bu çalışmada elde edilen devamlılık katsayıları kendini kabul için. 85; diğerleriyle olumlu ilişkiler için. 83; özerklik için. 88; çevresel hâkimiyet için. 81; yaşam amacı için. 82 ve bireysel gelişim için. 81'dir

Psikolojik İyi Olma Alt Ölçekleri'nin birbirleriyle ve toplam puanla korelasyonları, madde analizi ve iç tutarlık katsayılarının belirlendiği örneklem üzerinde yapılmıştır. Psikolojik İyi Olma Alt Ölçekleri'nin Birbirleriyle ve

Toplam Puanla Korelasyon değerlerinin tamamı .01 düzeyinde anlamlıdır.

Literatürden ulaşılabildi kadarıyla Psikolojik İyi Olma ölçeği, Cenkseven'in (2004); yaptığı, *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* ve Kuzucu'nun (2006); yaptığı *Duyguları Farketmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları Fark Etme Eğilimlerine Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi* adlı araştırmalarda kullanılmıştır.

DENEY GRUBUNA VERİLEN EĞİTİM

“Ölüm Eğitimi”nin, literatürde farklı uygulamalarına rastlanmaktadır. Ölüm eğitimi, seminerler, 4 ile 20 haftalık eğitim programları ve örgün eğitimle bütünleştirilmiş programlardan ibaret geniş bir yelpazede sunulduğu görülür. Bu farklı uygulamalarına karşın ölüm eğitimi yaygın olarak, birer saatlik oturumlardan oluşan 7 ile 10 oturum aralığında değişen programlarla verildiği görülür (Pfeiffer, 2003).

Araştırmada kullanılan “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı”na dayalı deneysel işlem, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Biriminin grup odasında pazartesi günleri saat 16³⁰ ile 18⁰⁰ saatleri arasında 90 dakika süreli toplam sekiz oturumdan oluşmaktadır.

Oturumlara başlanmadan önce her üye ile bireysel görüşme yapılmış, programa katılmada gönüllü olup-olmadıkları sorulmuş ve kendilerine programın “Yaşama Becerilerini geliştirici Bir Eğitim” olduğu söylenmiştir. Eğitim programı, klinik bir tanı almamış normal üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır.

“Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı”nın geliştirilmesi; hedefler ve hedef davranışlar aşağıda verilmektedir.

Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitim Programının Geliştirilmesi

Programın geliştirilme sürecinde ilgili literatür taranmıştır. Literatürde bu türden programlar “Ölüm Eğitimi” kavramıyla adlandırılıyor olmasına karşın, “Ölüm Eğitimi” kavramının Türkçe’de yapabileceği muhtemel olumsuz çağrışımları dikkate alınmış ve program, “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi” olarak nitelendirilmiştir.

Literatürde “Multimethod Death Education” adıyla yer alan ve çoklu yaklaşımla hazırlanan “Ölüm Eğitimi” programlarının geleneksel yöntemlerle hazırlanmış “Ölüm Eğitimi” programlarına üstünlüğünü test eden araştırmalar yer almaktadır (Massie, 1995). Uygulamada amaçlara uygun olarak her iki eğitim biçiminin de uygulandığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında öngörülen amaçlar doğrultusunda “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitim Programı” çoklu yaklaşımla hazırlanmıştır.

Programın geliştirme sürecinde Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapi, Bibliyo Terapi ve Cine Terapi ile Bilişsel Davranışçı yaklaşım içerisinde yer alan Ellis ve Beck kuramlarının incelenmesi sonucunda elde edilen bilgilere dayalı olarak program geliştirilmiştir.

Programın geliştirilmesinde literatürde yer alan diğer ölüm eğitim programları incelenmiştir. Program literatürde yer alan yaşantısal eğitim programları dikkate alınarak geliştirilmiştir. Programın hazırlanma aşamasında ve hazırlanmasından sonraki süreçte uzman görüşleri dikkate alınmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma kapsamında ölüm kaygısı ölçeği ve psikolojik iyi olma ölçeği uygulanarak toplanan datalar araştırma modeli doğrultusunda analize tabi tutulmuştur. Araştırmada “ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi” uygulanan ve uygulanmayan grupların “Ölüm Kaygısı Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” (RDAS) öntest ve sontest puanları arasında fark olup olmadığı iki

faktörlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında Post-hoc testlerinden “Bonferonni” testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemlerde hata payı .05 kabul edilmiştir.

Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programının Hedefleri ve Hedef Davranışları

I.Oturum

Hedef 1 : Tanışmak, grup kurallarını belirlemek, üyelerin beklentilerini saptamak ve süreç hakkında üyeleri bilgilendirmek

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Grup lideri ve birbirleriyle tanışırlar.
- 2- Grup kurallarını grup lideri ile birlikte belirlerler.
- 3- Grup süreci hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 4- Grup sürecinden beklentilerini ifade ederler.

Hedef 2 : Grup üyeleri programın temel kavramları hakkında bilgi sahibi olurlar.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Ölüm kaygısını tanımlar ve açıklar,
- 2- Ölüm korkusunu tanımlar ve açıklar,
- 3- Ölüm korkusu ve kaygısı arasındaki farkları söyler,
- 4- Psikolojik iyi oluş kavramını tanımlar ve açıklar.

II. Oturum

Hedef 1 : Yaşamında yapmayı ertelediği ve bitirilmemiş işlerini fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler,

- 1- Yaşamlarında başarmak istedikleri işleri önem sırasına göre sıralar.
- 2- Bitirilmemiş işlerinin yaşantılarının üzerindeki etkilerini fark eder.
- 3- Bitirilmemiş işlerini fark eder ve bitirmek için plan yapar.

Hedef 2 : Neşe ve hüznün yaşamın iki farklı yüzü olduğunu fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Hüznün ve acının insan yaşamındaki önemini açıklar.
- 2- Hüznün ve acının insan yaşamına kattıkları hakkında örnek verir.
- 3- Neşe ve mutluluğun insan yaşamındaki önemini açıklar.
- 4- Neşe ve mutluluğun insan yaşamına kattıkları hakkında örnek verir.

III. Oturum

Hedef 1 : Kendi yaşam biçimi ve seyri konusunda bilgi sahibi olabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Korkularını fark eder ve söyler.
- 2- Beklentileri hakkında bilgi sahibi olur, bunları gerçekleştirmek için yapabileceklerini açıklar.
- 3- Yaşam biçimi ve bunun sonuçları hakkında konuşur.

- 4- Zaaflarını fark eder ve bunları aşabilmede yapabileceklerini konuşur.

Hedef 2 : Yaşamını zenginleştirebilmenin yollarını fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşamın monotonluğunu aşabilmede yapabileceklerini söyler.
- 2- İlgilerini fark eder.

IV. Oturum

Hedef 1 : Felsefenin ölüme bakışını fark ederek, kendi yaşam felsefesini oluşturabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler:

- 1- Ölüm hakkındaki felsefi görüşler ile ilgili bilgi sahibi olur.
- 2- Yaşama ilişkin felsefi görüşler hakkında bilgi sahibi olur.

Hedef 2 : Ölüm kaygısının evrenselliğini fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Ölüme nasıl baktığı hakkında bilgi sahibi olur.
- 2- Ölüme ve yaşama bakışını etkileyen unsurları fark eder.
- 3- Ölüm hakkındaki tutumlarının yaşamını nasıl etkilediğini fark eder.
- 4- Yaşam hakkındaki tutumlarının ölüme bakışını nasıl etkilediğini fark eder.

V. Oturum

Hedef 1 : Yaşamımızda sahip olduklarımızın değerini fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşamında kendisini için önemli olan şeyleri ve kişileri fark eder.
- 2- Yaşamında kendisi için önemli olan kişilerle yaşantısını düzenler.
- 3- Bu değişikliği gönüllü olarak yapmaya çalışır.

Hedef 2 : Ayrılmanın kaçınılmazlığını fark ederek; ayrılığın yaratmış olduğu kaygıyı azaltabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Ayrılık, kayıp gibi olguların yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olduğunu görür.
- 2- Ayrılık, kayıp gibi olguların yaratmış olduğu kaygıların evrenselliğini fark eder.
- 3- Ayrılık, kayıp gibi durumlar karşısında yaşadığı duygularını fark eder.
- 4- Ayrılık, kayıp gibi olgular karşısında kaygısı azaltacak yolları fark eder.

VI. Oturum

Hedef 1 : Ölüm karşısında bireyselliği fark ederek ölümün yaşamın kaçılmaz bir sonu olduğunu görerek bunu kabullenebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler,

- 1- Ölümü hatırlayarak kendisi için özde ve temel olan şeylere odaklanır.
- 2- Bütüncül bir yaşam planı geliştirme istekliliği duyarlar.

- 3- Yaşama anlam verebilmede ölüm düşüncesinin etkisini fark eder.

Hedef 2 : Yapmak istediklerini zamanında yapmaya çabalar.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yapmak istediklerini zamanında yapması gerektiğini fark eder.
- 2- Yapmak istediklerini ertelemez.
- 3- Yapmak istedikleri için plan yapar.
- 4- Zamanın önemini fark eder.

VII. Oturum

Hedef 1 : Yaşam biçiminin yaşam kalitesine yaptığı etkileri fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşamlarında aksak giden yönleri fark ederler.
- 2- Yaşam biçimlerini değiştirmelerinin yaşamlarına yapacağı katkıyı fark ederler.
- 3- Yaşam biçimlerinin duygularına yaptığı etkiyi görürler.

Hedef 2 : Kendi ölümlülüğünün farkına vararak, yaşamında gerekli değişiklikleri yapabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Zamanın sınırlılığı fark eder.
- 2- Kendisinin de ölümlü olduğunu bilir ve bunu kabullenir.
- 3- Yaşamından daha fazla doyum elde edebilmenin yollarını araştırır.
- 4- Yaşamında gerekli değişiklikleri yapmak için plan yapar.

VIII. Oturum

Hedef 1 : Ölüm ve yaşam hakkındaki irrasyonel düşüncelerini tanıyabilme

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Akılcı olmayan inançlar hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 2- Günlük yaşamlarında akılcı olmayan inançlarını yakalarlar.
- 3- Ölüm ve yaşam hakkındaki kaygılarına eşlik eden akılcı olmayan inançlarını görürler.

Hedef 2 : Bitirme, ayrılık ve kayıp kaygısıyla baş edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Grup sürecinin bitmesinin yarattığı kaygıyla baş eder.
- 2- Grubun bitmesine ilişkin yaşadıkları kaygıları dile getirir.
- 3- Yaşadıkları kaygının evrenselliğini fark eder.
- 4- Kaygının ayrılığın, kaybın, bitirmenin doğal bir sonucu olduğunu fark eder.
- 5- Grup sürecinin kedisine kattıklarını fark eder.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek için yapılan istatistik analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma sürecinde deney ve kontrol grupları açısından “Ölüm Kaygısı Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” (RDAS) öntest ve sontest puanları arasında farka iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında Post-hoc testlerinden “Bonferonni” testi kullanılmıştır. Bu istatistik analizleri sonucunda elde edilen bulgular tablolar haline dönüştürülerek sunulmuştur.

Ölüm Kaygısına İlişkin Bulgular

Denence 1: Ölüm kaygısı ile baş etme eğitiminin uygulandığı deneklerin ölüm kaygısı düzeylerinde, bu programın uygulanmadığı deneklerin ölüm kaygısı düzeylerine oranla bir azalma olur ve bu azalma uzun süreli olur.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki deneklere öntest - sontest ve izleme testi olarak Ölüm Kaygısı Ölçeği (RDAS) uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan ölçümlerle ilgili öntest ve sontest ve izleme puanlarının ortalamaları, standart sapma değerleri ve denek sayıları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçüm Grup	Ön test Puanları			Son test Puanları			İzleme Testi Puanları		
	N	\bar{x}	S	N	\bar{x}	S	N	\bar{x}	S
Kontrol	18	72,38	10,33	18	64,61	11,31	18	63,16	11,88
Deney	19	72,78	8,37	19	52,84	15,23	19	49,94	18,02
Toplam	37	72,59	9,24	37	58,56	14,56	37	56,37	16,55

Tablo 4’da görüldüğü üzere, deney grubuna katılan öğrencilerin, “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” öncesi RDAS ortalama puanı 72. 78 iken, bu değer “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” sonrasında 52.84 olmuştur. Kontrol grubuna katılan öğrencilerin “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” öncesi RDAS ortalama puanı 72.38 iken, bu değer “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” sonrasında 64.61 olarak bulunmuştur. Bu durumda ortalama puanlar dikkate alındığında kontrol grubuna göre “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” alan öğrencilerin ölüm kaygısı düzeylerinde bir değişme gözlenmiştir.

İki ayrı deneysel işleme maruz kalan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerinde, “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” öncesine göre program sonrasında gözlenen söz konusu değişmelerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Split-plot ANOVA sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Deneklerarası	11883,72	36			
Grup (Deney/Kontrol)	1862,68	1	1862,68	6,50	,015
Hata	10021,04	35	286,31		
Denekleriçi	14291,08	74			
Ölçüm (Öntest/ Sontest/İzleme)	5594,11	2	4081,28	25,55	,000
Grup*Ölçüm	1034,33	2	517,16	4,72	,012
Hata	7662,64	70	109,46		
Toplam	26174,80	110			

Grup ve ölçüm temel etki testlerinin sonuçlarına bakıldığında, “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”ne katılan deneklerin ölüm kaygısı puan düzeylerinin deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık gösterdiği, yani farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, deneklerin ölüm kaygısı düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$F_{(1,37)} = 4.72$, $p < .05$]. Grupların ortalamalarındaki değişim incelendiğinde deney grubunda gözlenen değişimin kontrol grubunda görülen değişimden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu değişimler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Bonferonni testiyle incelenmiştir. Yani deney ve kontrol gruplarının ön test, sontest ve izleme testi puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, deney ve kontrol gruplarının ön, son ve izleme testleri ortalamaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur.

Buna göre, ölüm kaygısı ile baş etme eğitimi almak ya da almamak ölüm kaygısının zaman içinde azalmasında etki yaratmaktadır. Bu değişimin hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla Bonferonni post-hoc

(çoklu karşılaştırma) testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 6: Deney Ve Kontrol Gruplarının Öntest-Sontest ve İzleme Testlerine Göre Ölüm Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamalarına İlişkin post-hoc tablosu

		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
Deney	Öntest		19,95*	22,84*	0,50		
	Sontest			2,89		11,77*	
	İzleme						13,22*
Kontrol	Öntest					7,78*	9,22*
	Sontest						1,44
	İzleme						

*p<.05

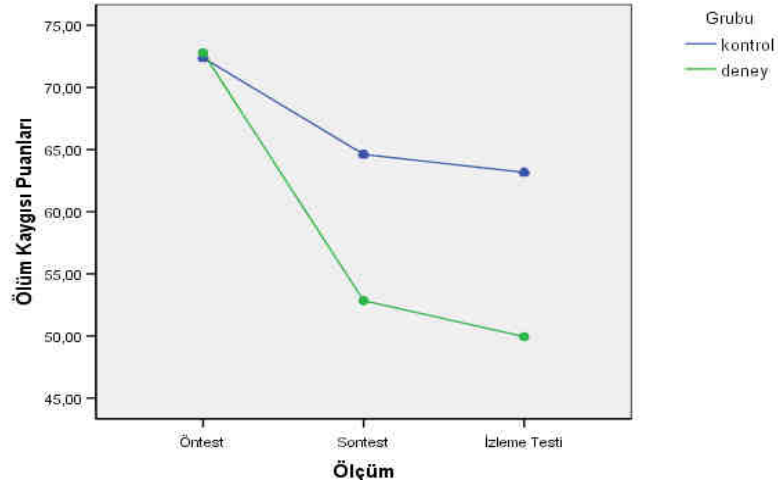
DeneySEL işlemin etkili olduğunu göstermesi bakımından deney grubu ile kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları Bonferonni testi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre, deney grubu ile kontrol grubu arasında ön test ortalamaları bakımından bir farklılık bulunmazken son test puanları bakımından deney grubu ile kontrol grubunun ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre deney grubunun ölüm kaygısı son test puanları ortalaması kontrol grubunun ölüm kaygısı son test puanları ortalamasından daha küçüktür. Bu durum son testte deney grubunun kontrol grubuna oranla daha avantajlı bir durumda olduğunu göstermektedir.

Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi'nin ölüm kaygısı puanları üzerinde kalıcı etkisini görmek amacıyla yapılan post-hoc testi sonucunda deney grubunun ölüm kaygısı son test ($\bar{X}=52,84$) ve izleme ($\bar{X}=49,94$) ölçümleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu deney grubuna uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi sonucunda elde edilen değişimin ölüm kaygısı puanları üzerinde kalıcı olduğunu göstermektedir.

Kontrol grubunun son test ortalaması da ($\bar{X}=64,61$) ön test ortalamasından ($\bar{X}=72,39$) daha küçüktür. İzleme testi ortalaması da ($\bar{X}=63,17$) ön test ortalamasından daha küçüktür. Kontrol grubunun son test ve izleme testi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre kontrol grubunun da ölüm kaygısı puanları zamanla ön testten son teste düşüş göstermiştir. Fakat deney grubunun ön test ve son test ortalamaları farkı 19.95 olurken, kontrol grubunun ön test ve son test ortalamaları farkı 11.77 olmuştur.

Bu bulgu deney grubuna uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi sonucunda elde edilen değişimin ölüm kaygısı puanları üzerinde kalıcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca deney grubunun son test ve izleme ortalamaları farkı 2,89 olurken, kontrol grubunun son test ve izleme ortalamaları farkı 1,44 olmuştur.

Aşağıda gruplara ve ölçümlere ilişkin ölüm kaygısı puan ortalamalarının grafikleri verilmiştir.



Şekil 3: Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi Deney ve Kontrol Grubu Öntest-Sontest ve İzleme Ölçümleri Psikolojik İyi Olma Puan Ortalamaları Grafiği.

Şekil 3'te grafik değerlerinden Ölüm kaygısıyla baş etme eğitimini alan öğrencilerin, bu eğitimi almayan öğrencilere oranla ölüm kaygısı düzeylerinde anlamlı bir düşmenin olduğu ve bu değişimin uzun süreli olduğu gözlenmektedir.

Öyle görünmektedir ki kontrol grubu ve deney grubu zamana bağlı olarak ölüm kaygısı bakımından düşme yaşarken deney grubunda bu düşme kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha büyüktür. Bu durum deneysel işlemin etkililiğini göstermektedir. Böylece denence bir kabul edilmiştir.

Psikolojik İyi Olmaya İlişkin Bulgular

Denence 2: Ölüm kaygısı ile baş etme eğitiminin uygulandığı deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinde, bu programın uygulanmadığı deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerine oranla bir artma olur ve artış uzun süreli olur.

Araştırmanın bu denencesini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki deneklere öntest, sontest izleme testi olarak Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİOÖ) uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan ölçümlerle ilgili öntest ve sontest puanlarının ortalamaları, standart sapma değerleri ve denek sayıları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>İlişkili Ölçümler</i>	<i>Ön test Puanları</i>			<i>Son test Puanları</i>			<i>İzleme Testi Puanları</i>		
	N	\bar{x}	S	N	\bar{x}	S	N	\bar{x}	S
Deney Grubu									
Deney	18	356,16	28,97	18	373,88	34,44	18	376,44	43,15
Kontrol	19	358,31	25,60	19	371,68	38,63	19	378,21	30,25
Toplam	37	357,27	26,93	37	372,75	36,16	37	377,35	36,57

Tablo 7’da görüldüğü üzere, deney grubuna katılan öğrencilerin, “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” öncesi psikolojik iyi olma ölçeği ortalama puanı 356. 16 iken, bu değer “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” sonrasında 373.88 olmuştur. Kontrol grubuna katılan öğrencilerin “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” öncesi PİO ortalama puanı 358.31 iken, bu değer “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” sonrasında 371.68 olarak bulunmuştur. Bu durumda ortalama puanlar dikkate alındığında kontrol grubuna göre “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” alan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinde bir artış gözlenmiştir.

İki ayrı deneysel işleme maruz kalan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinde, “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi” öncesine göre program sonrasında gözlenen söz konusu

değişmelerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 8’da verilmiştir.

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

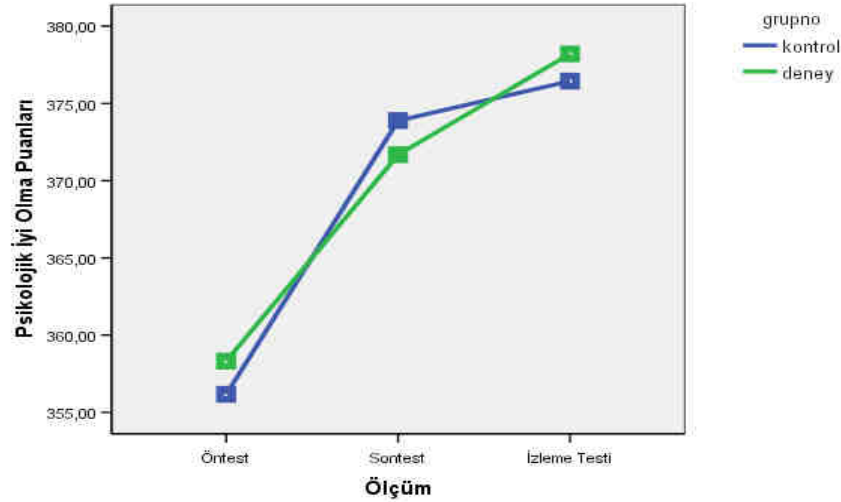
<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Deneklerarası	93429,56	36			
Grup (Deney/Kontrol)	9,01	1	9,01	,003	,954
Hata	93420,55	35	2669,15		
Denekleriçi	36145,69	74			
Ölçüm (Öntest/ Sontest/İzleme)	8204,73	2	4102,36	10,31	,000
Grup*Ölçüm	107,43	2	53,71	,135	,874
Hata	27833,53	70	397,62		
Toplam	129575,25	110			

Grup ve ölçüm temel etki testlerinin sonuçlarına bakıldığında, “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”ne katılan deneklerin psikolojik iyi olma puan düzeylerinin deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği, yani farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$F_{(1,37)} = ,135$ $p > .05$]. Bu bulgu, deney grubu ve kontrol grubuna katılmanın, deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin artmasında farklı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”nin uygulandığı deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri deney öncesine göre gözlenen değişmelerin, kontrol grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerindeki değişmelerden anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Yani deney ve kontrol gruplarının ön test, sontest ve izleme testi puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, deney ve kontrol gruplarının ön, son ve izleme testleri

ortalamaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bunun sonucunda denence iki reddedilmiştir.

Psikolojik iyi olma için yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların birbirlerinden farklı değişim göstermedikleri görüldüğünden deney grubunun sontest ve izleme ölçümleri arasındaki fark incelenmemiştir. Bir başka deyişle verilen eğitim psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde etkili olmadığından eğitimin psikolojik iyi olma üzerindeki kalıcılık etkisi incelenmemiştir.

Aşağıda gruplara ve ölçümlere ilişkin psikolojik iyi olma puan ortalamalarının grafikleri verilmiştir.



Şekil 4: Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi Deney ve Kontrol Grubu Öntest-Sontest ve İzleme Ölçümleri Psikolojik İyi Olma Puan Ortalamaları Grafiği.

Şekil 4'te grafik değerlerinden Ölüm kaygısıyla baş etme eğitimini alan öğrencilerin, bu eğitimi almayan öğrencilere oranla psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir değişimin olmadığı gözlenmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”nin uygulama sonuçları ve bulguları tartışılacaktır. Konuyla ilgili olarak araştırma bulgularına ve uzman görüşlerine yer verilmektedir. Ayrıca bu bölümde elde edilen bulgular doğrultusunda, uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin etkinliği üzerinde etkili olan faktörler tartışılıp yorumlanarak ifade edilmiştir.

Bu araştırmanın amacı, ölüm kaygısı yüksek olan öğrencilerin ölüm kaygılarını düşürerek psikolojik iyi olma düzeylerini artırmaktır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle öğrencilerin ölüm kaygısını ve psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçekler belirlenmiştir. Amaca uygun olarak belirlenen Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış (Karaca ve Yıldız, 2001) olmasına karşın, ölçeğin orijinal metnine ulaşılmış ve Türkçe formuyla karşılaştırılmıştır. Tespit edilen aksaklıklar doğrultusunda Ölçek ölçme ve değerlendirme ölçütlerine, Türkçe ifade özelliklerine göre yeniden değerlendirilmiştir. Bunun sonucunda ölçeğin Türkçe formu üzerinde gerekli değişiklikler yapılarak yeniden geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonucunda amaca uygun etkili bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla da Cenkseven (2004) tarafından adapte edilen Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır.

Ölüm Kaygısına Dayalı Olarak Bulguların Tartışılması

Araştırmada “Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitimi”nin üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ve psikoloji iyi olma düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı ve bu etkinin uzun sürüp sürmediği test edilmiştir. Araştırma sonucunda ölüm kaygısı yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyi düşük

öğrencilere uygulanan grup danışma programının, deneklerin ölüm kaygısını düşürmede etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu görülmüştür. Bulgular literatüre uygun olarak aşağıda tartışılmıştır.

Pfeiffer (2003), “Ölümü Anlamaya Dönük Bir İnceleme” adlı doktora tezinde, alanında tanınmış altı bilim adamıyla yaptığı görüşmelere yer vermiştir. Pfeiffer’in “Ölüm eğitimi sizce gerekli midir?” sorusuna altı bilim adamının altısı da ölüm eğitiminin gerekli olduğunu savunmuşlardır. Bu açıdan hazırlanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının hazırlanması bir gereksinime karşılık gelmektedir.

“Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi” literatürde “Ölüm Eğitimi” (Death Education) olarak kullanılan kavrama karşılık olarak kullanılmıştır. Ölüm eğitimi farklı amaçlar için kullanılmasına karşın bireylerin ölüm farkındalığını artırmak ve ölüm kaygılarını düşürmek amacıyla da kullanılmaktadır. Ölüm eğitimin dayandığı temel varsayım, ölüme ilişkin her türlü inkâr ve bastırmanın ölüm kaygısını artırıyor olmasına karşın, ölüm olgusuyla yüzleşmek, onu konuşmak ölüm kaygısını azaltıcı bir etkiye sahip olmasıdır. Ancak, ölüm eğitim programlarıyla kişinin ölüm ile yüzleştirilmesi sonucunda otomatik olarak ölüm kaygısının düşeceğine ilişkin gerçekçi olmayan bir beklenti içine girilebilir. Oysaki mevcut veriler göstermiştir ki ölüm eğitim programını alan katılımcıların kendi ölümleriyle yüzleşmeleri durumunda farklı tepkiler geliştirebilmektedirler (Wass, 2004).

Ölüm eğitimiyle ilgili olarak literatürde son zamanlarda önemli artışlar meydana gelmiştir. Ancak bu eğitimlerin, ölüm kaygısı üzerindeki etkisi tartışmalıdır (Glass, 1990). Bazı araştırmalar ölüm kaygısını azaltmada ölüm eğitiminin etkinliğini rapor ederken, kimi araştırmalar ise ölüm eğitiminin ölüm kaygısını artırdığını rapor etmektedir (Miles, 1980; Combs, 1981). Durlak ve Kass (1981), ölüm kaygısına ilişkin olarak yapılan araştırmalar üzerinde yaptıkları yorumda, ölüme üstüne yapılan araştırmaların belirgin bir yapı tarafından karakterize edilemediğini belirtmektedir. Örneğin, bazı araştırma bulgularına göre, kadınlar erkeklere oranla daha fazla ölüm kaygısına sahipken ve ölümden daha fazla olumsuz etkilenirken, bazı araştırma

sonuçlarına göre ise erkekler kadınlara oranla ölümden daha olumsuz etkilenmekte ve ölüm kaygısı daha yüksek olmaktadır. Hatta kimi araştırmalara göre ise, cinsiyet değişkeni bir farklılık yaratmamaktadır. Benzer bir durum yaş ve dindarlık değişkenleri içinde söz konusudur (Durlak ve Kass, 1981).

Ölüm eğitim programlarının etkililiğini değerlendiren araştırmaların incelenmesi durumunda yapılan bu araştırmaların farklı ve birbiriyle çelişkili sonuçlar ortaya koyduğu görülür. Örneğin, Yeaworth, Kapp ve Winget (1974), Durlak (1979), Miles (1980) ve Lee (1998) ölüm eğitiminin olumlu sonuçlarını rapor etmişlerdir. Adı geçen araştırmacılar ölüm eğitiminin ölüm kaygısını azaltmadaki etkililiğini; Bohart ve Bergland (1979) ve Denton ve Wisenbaker (1977) birçok eğitim programında az ya da karışık (mixed/bazen olumlu bazen olumsuz) bir başarıyı rapor etmişlerdir. Combs (1981) ve Wittmaier, (1979) ölüm eğitimi sonucunda, ölüm kaygısında beklenmedik artışların oluştuğunu gözlemlemişlerdir. Ölüm olgusuna ilişkin olarak yapılan çalışmaların tümünde vurgulanan nokta ne tür eğitim programlarının bireylerin ölümle ilgili sorunlarına yardım etmede en etkili olduğuna karar vermek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğudur (Pfeiffer, 2003).

Ölüm eğitiminin altında yatan hümanistik psikoloji, kişisel anlam, tutum ve öğrenmelere vurgu yapar. Ancak bu bakış açısı, ölüm eğitiminin etkinliğinin formal bir değerlendirilmesi için yeterli olamamaktadır. Çoğu araştırmada ölüm kaygısı ölçekleri kullanılmaktadır. Kullanılan ölçekler ölüm kaygısının kopleks yapısının tek bir boyutunu yansıtabilmektedir. Ölüm kaygısının daha iyi belirlenmesi açısından, ölüm tutumlarının bilişsel göstergelerini, olumlu duyguları ve kabul edilmiş kaygı davranışlarını da belirleyecek standardize edilmiş ölçme araçları önerilmektedir. (Robbins, 1994; Gesser, Reker ve Wong, 1994).

Feifel (1990), yapmış olduğu gözlemlere dayanarak ölümlü kabullenmek ile ölüm kaygısının aynı anda kişide gözlenebildiğini belirtmektedir. Ölüm eğitiminin odaklandığı kişisel etkinin oluşabilmesi için ölüm eğitimi katılımcıları hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlayacak yeni yöntem

ve yaklaşımlara gereksinim duyulmaktadır. Bu açıklama tek başına niceliksel araştırmalar ile ölüm eğitiminin ön gördüğü amaçları gerçekleştirilemeyeceği anlamına gelmektedir. Ancak buna karşın, kimi araştırmalarda katılımcıların bireysel farklılıkları sistematik olarak göz ardı edilmektedir. Böylece öngörülen ölüm eğitiminin amaçları gerçekleştirilememektedir. Bu durumda kullanılan yöntemlerin gözden geçirilmesi gerekir ve yeni niteliksel yöntemlerin kullanılması gerekli olabilir. Verilerin yeni niteliksel verilerle toplanması, örneğin günlükler ve diğer kişisel öykülerin kullanılması ölüm eğitiminin amaçlarının değerlendirilmesinde daha uygun bir yaklaşım olabilir (Neimeyer, 1997-1998).

Nancy (1997), ölüm eğitimi ve yas danışmanlığı konusunda yaptığı araştırma sonucunda, kişilerin ölüm eğitimine katılmaları onların ölüm ve yas konularıyla başa etmelerine her zaman yardımcı olmadığını ancak, bireylerin yaşla baş etmedeki bireysel farklılıklarına odaklanılması ve yardım becerilerinin geliştirilmesi durumunda ölüm ve kayıplar karşısında bireylere önemli yardımlar yapılabileceğini belirtmektedir. Bu araştırma kapsamında deneklerin ölüm kaygıları, ölüme ilişkin farkındalık düzeyleri artırılarak düşürülmeye çalışılmıştır. Bunun sonucunda da ölümün varlığı karşısında yaşam amaçlarını belirleme, yaşamı ertelememe gibi farkındalıkların geliştirilmesi yoluyla ölüm kaygısıyla baş etme deneklere önemli açılımlar sağlanabilmiştir.

Maglio (1992), ölüm eğitim programlarının etkililiğini incelediği ve ölüm kaygısıyla ilişkili olan 62 araştırmayı kapsayan meta-analizi çalışmasında, öğretici (didactic) ölüm eğitiminin etkinliği ile yaşantısal ölüm eğitimini karşılaştırmıştır. Yaşantısal ölüm eğitim programına katılan deneklerin katılmayanlara oranla daha düşük ölüm kaygısına sahip olmalarına karşın, öğretici ölüm eğitimi programlarına katılan deneklerin katılmayanlara oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları bulunmuştur. Öğretici ve yaşantısal ölüm eğitimi programlarının katılımcıları ölüm kaygısı düzeyi açısından karşılaştırıldığında, öğretici ölüm eğitimi programlarına katılan katılımcıların yaşantısal ölüm eğitimi programlarına

katılanlara oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları bulunmuştur [$t_{(60)}=3.38, p<.001$] (Maglio, 1992).

Scovel (1999), üniversite öğrencileri üzerinde ölüm eğitiminin etkinliğini incelediği araştırmada, ölüm eğitiminin ölüm kaygısı ve korkusu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde Bailis ve Kennedy (2001), yaptıkları araştırmada ölüm eğitiminin ölüm kaygısını azaltıcı etkisini rapor etmişlerdir. Buna karşın Reed (1996), didaktik ve deneysel ölüm eğitimi/empatik eğitim programlarını tıp öğrencilerinin ölüm kaygısı ve empatik yetenekleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, iki grup arasında ölüm kaygısı açısından bir farklılık ($p>.05$) olmadığını bulmuştur.

Mueller (1997), ergenlerde ölüm korkusunu azaltmaya dönük hazırladığı 12 haftalık ölüm eğitim programının etkinliğini sınıadığı araştırma sonucunda, ölüm eğitimi alan ergenlerin ölüm korkusu puan ortalamaları ile almayan grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”nin uygulandığı üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerinde, bu deneysel çalışmanın uygulanmadığı üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerine oranla bir düşüş olur ve bu düşüş uzun süreli olur yönündeki denenceler test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması sonucunda araştırmacının bu yöndeki denencelerinin doğrulandığı görülmüştür.

Deneysel çalışmaya katılan öğrencilerin ölüm kaygısı puanlarında, katılmayanlara oranla bir düşme meydana gelmiştir. Ayrıca 29 günlük bekleme süresinin sonunda programın uygulandığı deney grubuna yapılan izleme testi sonunda da deney grubunun kaydettiği olumlu değişimin devam ettiği görülmüştür. Deney grubu ölüm kaygısı öntest $\bar{X}= 72,78$; sontest $\bar{X}= 52.84$; izleme $\bar{X}= 49.94$ iken, kontrol grubu ölüm kaygısı öntest $\bar{X}= 72,38$;

sontest \bar{X} = 64.61; izleme \bar{X} = 63,16 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlardan hem deney hem de kontrol grubunun ölüm kaygısı sontest puanları ile bir ay sonra yapılan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık meydana gelmediği anlaşılmaktadır.

Ancak, kontrol ve deney grupları ölüm kaygısı ortalama puanları karşılaştırıldığında kontrol grubunda bulunan deneklerinde ölüm kaygısı puanlarında bir düşme meydana geldiği görülmektedir. Meydana gelen bu düşüş farklı faktörlerle açıklanabilir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin ilgilenme etkisiyle yönlü cevap vermeleri olasılığı, ölüm kaygı puanlarındaki düşüşü açıklamada kullanılabilir. Bunun dışında ölüm ile ilgili literatür, olgu ve durumlarla yüzleşmek bireylerin ölüm kaygılarının düşmesine neden olduğu ilgili literatürden anlaşılmaktadır. Bu yönüyle kontrol grubundaki denekler ölüm kaygısı ölçeğini öntest, sontest ve izleme testleri boyunca üç defa almış olmaları ölçekte bulunan maddelere aşına olmalarını kontrol grubunda bulunan deneklerin ölüm kaygı puanlarını öntestten sonteste görece olarak ölüm kaygısının düşmesine neden olmuş olabilir.

Bu bulgular, araştırmanın “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”nin uygulandığı üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerindeki düşüş, bu eğitimin uygulanmadığı üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerine göre uzun sürelidir” denencesini doğrular niteliktedir.

Görüldüğü üzere literatürde ölüm eğitim programlarının ölüm kaygısına olan etkisini gösterir farklı sonuçlar bulunmaktadır. Kimi araştırma bulguları ölüm eğitim programları ölüm kaygısını düşürdüğü yönünde bulgular verirken, kimisi artırdığı yönünde bulgular vermektedir. Hatta bir kısım araştırmalar ise ölüm eğitim programının ölüm kaygısı üzerinde etkili olmadığını gösterir bulgular sunmuştur. Ancak yaygın olarak ölüm kaygısı eğitiminin etkinliği gösterir araştırma bulgularına literatürde daha sıklıkla karşılaşılmaktadır. Bu veriler doğrultusunda uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarını düşürdüğü bulgusu literatürde yer alan bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Psikolojik İyi Olmaya Dayalı Olarak Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda ölüm kaygısı yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyi düşük öğrencilere uygulanan grup danışma programının, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyini yükseltmede etkili olmadığı görülmüştür. Bulgular literatüre uygun olarak aşağıda tartışılmıştır.

Ryff'a (1989) göre iyi olmanın altında yatan yapılar mevcut görünen, literatüre yansıyan kısmından çok daha karmaşıktır. İyi olmayla ilgili araştırmalar kısa süreli memnuniyetle, bireyin ilişkilerine ilişkin katkılar getirse de olumlu insan işlevselliğinin diğer önemli yönlerini geniş ve geçerli bir tarzda ortaya koymada yetersiz kalmaktadır.

Ryff (1989), kendi psikolojik iyi olma yapısını oluşturmak için iyi olma ile ilgili bakış açılarının hepsinin kendine özgü sorunları olduğunu kabul etmektedir. Bu sorunların ilkinde Ryff, olumlu psikolojik işlevde bulunmanın birçok ölçütleri arasında hangilerinin önemli olduğuna karar vermek zorunda kalmıştır. İkinci sorun, psikolojik iyi oluş ile ilgili literatürün değer yüklü olmasıdır. Ryff, kültür, tarih, etnik yapı, sınıf ve benzeri faktörlerin iyi oluşun kavramsallaşmasına farklı yapılar getireceğini bildirmiştir. Örneğin toplulukçu bir toplumda yaşayan bireylerin otonomi yönlerinin yüksek olmadığı düşünülmektedir. Otonomi arayışı yüksel olanlar böyle bir toplumda kendilerini duygusal olarak sağlıklı ve uyum düzeyi yüksek bireyler olarak hissetmeyebilirler. Son sorunla ilgili olarak Ryff, kendi psikolojik iyi olma yapısına katkıda bulunan bakış açılarının çok azının, kapsamlı deneysel çalışmaların yapılmasını kolaylaştıracak güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu ileri sürmüştür (Cooper, Okumara ve Mc Neil, 1995).

Literatüre bakıldığında ölüm olgusu ile psikolojik iyi olma arasında bir ilişkiyi gösterir çok sayıda açıklama görülebilir. Örneğin, yaklaşık olarak İsa'dan önce altıncı yüzyıl civarında yaşamış olan ve ölüm kaygısı üzerine ilk açıklamalarda bulunan Lucretius ve ondan iki yüzyıl sonra yaşamış olan Epikuros, nevrotik davranışlarımızın altında ölümü inkâr etmenin yattığını belirtir söylevlerde bulunmuşlardır. Benzer açıklama günümüz düşünürleri

tarafından da yapılmıştır. Ölü olmanın korkunçluğu karşısında birey, varolmama ihtimalini bastırılır. Kendi başına ölüm kaygısını ya da korkusunun bastırılması problemlere neden olmaz. Bastırılan şeyin içsel olarak dinamik olması, bazı nevroitik davranışlarımızdan sorumlu olmaya başlar (Levi, 1998). Koestenbaum (1998) sağlıklı bir biçimde ölümle yüzleşmenin bireyde kaygının neden olduğu gerilimin ortadan kaldırarak, boşalma ve rahatlamanın yaşanacağını bunun sonucunda da yaşam enerjisinin açığa çıkarak bireyin yaşamaktan zevk alacağını savunur.

Psiko-sosyal gelişim kuramlarına göre, yaşamın gözden geçirilmesi ve ölüme hazırlanma yaşlılık döneminde yoğunlaşmaktadır. Ancak, çağdaş toplumlarda gerçek benliğine yabancılaşan bireyler de ölüm korkusu edilginleşmenin bir sonucu olarak yaşanmaktadır. Yaşamın tek düzeliği, değişen koşullara uyum sağlamak için gereken becerilere sahip olamama bireylerin giderek edilginleşmesine ve yaşamın anlamını kaybetmesine neden olmaktadır. Bu durumu ortaya koymak amacıyla yaşlılar evinde yapılan bir araştırmada, bakımları tamamıyla bakıcıları tarafından üstelenen yaşlıların, kendi işlerini ve sorumluluklarını alan ve hiçbir biçimde bakıcılar tarafından yardım verilmeyen yaşlılara oranla daha fazla hastalandıkları ve öldükleri tespit edilmiştir (Burger, 2006).

Bireyin kendi ölümüyle karşı karşıya gelmesi, onu cesaretle kabullenmesi, onu tümüyle kendi deneyimleri içinde bütünleştirmesi, bireye yaşam deneyiminin zenginliğini ve bütünlüğünü veren psikolojik gerçeklerdendir. Koestenbaum (1998) ölüm olgusuyla yüzleşmenin sağlayacağı psikolojik yararları şöyle sıralar: 1- Yaşamın tadına varmak. 2- Gerçek ve canlı bir varoluş hissi. 3- Cesaret ve bütünlük içinde gerekli kararları alabilme gücü. 3- Yaşamda samimiyetin önemini fark etme. 4- Yaşama anlam verebilme. 5- Bireyi dürüst ve güçlü kılar. 6- Yaşamın denetim ve sorumluluğunu almayı sağlar. 6- Bütüncül bir yaşam planı geliştirmeyi sağlar. 7- Başarısızlık boyunduruğunu ortadan kaldırır.

Araştırmada "Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi"nin üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ve psikoloji iyi olma düzeyleri üzerinde etkili olup

olmadığı ve bu etkinin uzun sürüp sürmediği test edilmiştir. Araştırma sonucunda ölüm kaygısı yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyi düşük öğrencilere uygulanan grup danışma programının, deneklerin ölüm kaygısını düşürmede etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu görülmeye karşın, “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”nin öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip görülmüştür. Bulgular literatüre uygun olarak aşağıda tartışılmıştır.

Deneysel çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarında, katılmayanlara oranla bir artma meydana gelmiştir. Ayrıca bir aylık bekleme süresinin sonunda programın uygulandığı deney grubuna yapılan izleme testi sonunda da deney grubunun kaydettiği olumlu değişimin devam ettiği görülmüştür. Deney grubu psikolojik iyi olma öntest \bar{X} = 356,16; sontest \bar{X} = 373,88; izleme \bar{X} = 376,44 iken, kontrol grubu psikolojik iyi olma öntest \bar{X} = 358,31; sontest \bar{X} = 371,68; izleme \bar{X} = 378,21 olarak hesaplanmıştır. Ortalama puanlara bakıldığında deneklerin psikolojik iyi olma puanlarında öntestten sonteste bir yükselme meydana geldiği görülmektedir. Psikolojik iyi olma puanlarındaki bu yükselme istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın, kontrol grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma puanlarındaki yükselme ile kontrol grubunda bulunan deneklerin psikolojik iyi olma puanlarındaki artış dikkate alındığında, deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma puanlarındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Bu sonuçlardan hem deney hem de kontrol grubunun psikoloji iyi olma sontest puanları ile bir ay sonra yapılan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık meydana gelmediği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, araştırmanın “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”nin uygulandığı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerindeki artış, bu eğitimin uygulanmadığı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerine göre uzun sürelidir” denencesini doğrulamamaktadır.

Bu bulgu literatürde yer alan ölüm kaygısı ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye işaret eden bulgularla karşılaştırıldığında, göreceli olarak uygun olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda ölüm kaygısıyla baş etme eğitimine katılan deneklerin ölüm kaygıları düşerken psikolojik iyi olma puanlarında bir artış gözlenmektedir. Kontrol ve deney grupları birlikte değişim gösterdikleri için deneklerin psikolojik iyi olma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmemesine karşın, öntesten sonteste deneklerin psikolojik iyi olma puanlarında önemli artışların meydana geldiği görülmektedir. Ancak araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatürdeki bulgulardan kısmen farklılaşmaktadır. Araştırma sorucunun literatürden farklılaşmasının nedenleri arasında bazı faktörler sayılabilir. Öncelikle ölüm eğitim programlarına ilişkin literatür yurt dışında yapılan araştırmaları kapsamaktadır. Bu yüzden kültürel nedenlerden kaynaklanan farklılıkların neden olduğu bir ayrışma araştırma sonucuna etki etmiş olabilir.

Ölüm olgusuna ilişkin olarak ortaya konan araştırmaların önemli bir kısmı varoluşçu psikolojinin verilerinden hareket etmektedir. Varoluşçu psikoloji iyi olmayı sorumluluk alma, otantik olma gibi kavramlarla açıklamaya çalışır. Ölüm kaygısıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi betimleyen literatür bilgilerinin önemli bir kısmı varoluşçu psikolojiye uygun olarak betimlenmiştir. Psikolojik iyi olma ölçekleri, varoluşçu psikolojinin öngördüğü otantik olma ve yaşamın anlamı gibi kavramların betimlediği olguları istenildiği oranda ölçememektedir. Bu durum ölçeklerin sahip oldukları özelliklerden çok, otantik olma, yaşamın anlamı gibi kavramların oldukça soyut ve öznel durumları içermesinden kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı da araştırma kapsamında uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programının ortaya çıkardığı değişim mevcut ölçeklerle yeterince ölçülemediği olabilir.

Psikolojik iyi olma öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı olmasa da deney grubunun lehine 2.2 puanlık fark görülmüştür. Ancak, izleme testi sonunda kontrol grubunun lehine olmak üzere değişmiştir. İzleme testi sonunda kontrol grubunun psikolojik iyi olma puanı 378,21'e çıkarken, deney grubunun puan ortalaması 376,44 olarak ölçülmüştür. Bu değişim

kontrol grubuna uygulanan plasebo etkinliklerinin bir sonucu olarak görülebilir. Plasebo etkinliği olarak verilen Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrasını dinleme, Tiyatroya gitme bireyin psikolojik iyi olma düzeyinde uzun dönemde değişiklik yarattığı şeklinde yorumlanabilir.

Özetle, araştırmada “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”nin uygulandığı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinde, bu deneysel çalışmanın uygulanmadığı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerine oranla bir yükselme olur ve bu yükselme uzun süreli olur yönündeki denenceler test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması sonucunda araştırmanın bu yöndeki denencelerinin doğrulanmadığı, reddedildiği görülmüştür.

Literatüre bakıldığında temel iki tür ölüm eğitimi olduğu görülür (Massie, 1995): 1- Bilgilendirici ölüm eğitim, 2- Yaşantısal ölüm eğitim. Bilgilendirici (didactic) ölüm eğitimi, konuşma, tartışma ve görsel sunularla verilen ölüm eğitimidir. Amacı katılımcılarının ölüme yönelik davranışlarını ve bilişlerini ve duygularını değiştirmektir. Yaşantıya dayalı (experiential) ölüm eğitimi, rol oynama, imajinasyon teknikleri ve ölüm hakkındaki duyguların paylaşımı şeklinde gerçekleştirilmektedir. Hazırlanan Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi Programında bilgilendirici ve yaşantısal ölüm eğitimi öğelerine yer verilmiştir. Yani bir bakıma her iki ölüm eğitimi türünün özellikleri dikkate alınarak hazırlanmıştır..

Literatürde de belirtildiği üzere bir “ölüm eğitim” programı bilgi, duygu ve davranış boyutlarına sahip olması gerekmektedir (Corr, 2000). Bir ölüm eğitim programı, bireyin ölüme ilişkin kaygılarını ve korkularını ifade edebilme ve bu kaygı ve korkuyla yüzleşebilme becerisini kazandırmalıdır (Doka, 1985). Literatüre uygun olarak “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı”, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlara sahip bir yapı içerisinde oluşturulmuştur. Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programında, yer alan etkinlikler şöyle sıralanabilir: Temel kavramlara ilişkin bilgiler, yaşamında yarım bıraktığı şeylerin farkına varma, neşe ve hüznün yaşama ait duygular

olduğunu kavrama, felsefi düşünürlerin ölüme bakışı, ölümün kaçınılmazlığı ile ölüm ve yaşam hakkındaki irrasyonel düşünceleri tanıyabilme.

Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programının, ölüm kaygısını düşürmede etkili olduğu elde edilen bulgular sonucunda görülmektedir. Bir ölüm eğitim programının sahip olması gereken bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyut dikkate alınarak, Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programında yer alan bazı etkinlikler çerçevesinde ölüm eğitim programının ölüm kaygısı düzeyini düşürmede neden etkili olduğu aşağıda incelenmiştir.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, kaygıyla yüzleşmek, kaygıyı azaltıcı bir etkiye sahiptir (Yolaç, 2003). Bilişsel kurama göre, kaygının temel nedeni, bireyin ortamı ve kendini yanlış algılamasını ve değerlendirmesidir (Kabakçı, 2003). Bu durum bilgi işleme kuramına uygun düşer (Dixon, 1981). Benzer bir durumu varoluşçu psikoloji de önermektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre, ölüm kaygısıyla baş etmenin en etkin yolu onunla yüzleşmek ve onun üzerine düşünmektir (Koustenbaum, 1998). Programın oturduğu temel anlayış, bireyi yaşadığı ölüm korkusuyla yüzleştirmektir. Bu açıdan tüm etkinlikler boyunca katılımcı, çeşitli etkinlikler yoluyla ölüm kaygısıyla yüzleştirilmeye çalışılmıştır. Uygulanan Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitiminin sonucunda elde edilen bulgular ölüm kaygısını düşüğünü göstermektedir. Bu sonuca göre, ölüm kaygısıyla yüzleşmenin ölüm kaygısını düşürmede etkili olduğu kuramsal bilgisiyle uygunluk göstermektedir.

Bilişsel yaklaşıma göre, görünürde ölümden kaygı duyuluyor olunmasına karşın aslında, içten içe, korkulan şeyin karanlıktan, acı çekmekten, yalnız kalmaktan ve hastalanmaktan korkmak gibi farklı korkular yaşandığını belirtmektedir (Burns, 1999). Benzer biçimde Jung ve Fromm da ölüm korkusunun aslında yaşama ilişkin korkular olduğunu belirtmektedirler. Bunun yanısıra bilişsel yaklaşım, ölüm kaygısının oluşumunda, olacılara ilişkin irrasyonel inançlara sahip olmanın etkili olduğunu belirtmektedir. Programda yer alan “Ölüm ve yaşam hakkındaki irrasyonel düşüncelerini tanıyabilme” yönündeki hedefi kazandırmaya dönük olarak seçilen etkinlikler (Örneğin, yaşamın anlamını bulmada ölümün etkilerini gösterir etkinlik ya da

ölümün olmadığı bir dünyayı düşünme gibi) yoluyla katılımcılar ölüme ilişkin sahip oldukları irrasyonel düşünceler üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışma programın bütününe sindirilmiş olmasına karşın, son oturumda ayrıca ele alınmıştır. Bunun sonucunda da katılımcıların ölüm kaygı puanlarında azalma meydana gelmiştir. Bu sonucun bilişsel yaklaşımın ölüm kaygısının irrasyonel düşüncelerden kaynaklandığını belirten yaklaşımıyla uygunluk gösterdiği görülmektedir.

Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programında kimi etkinlikler ölüm olgusunun yaşamın doğal bir parçası olduğunu katılımcılara kavratmaya dönük olarak seçilmiştir. Etkinlikler boyunca katılımcıların eğitim oturumları başında konuşmaktan kaçınarak, konuşulduğunda ortamdaki kaçmaya çalışarak gösterdikleri inkâr tepkileri, eğitimin sonuna doğru ölümün varlığını kabullenici olarak değişmiştir. Bunun doğal sonucu olarak katılımcılar ölümü kişisel algıları içinde normalleştirmiş ve böylece ölüm kaygı puanlarında azalma meydana gelmiştir. Bu bulgu ölüm eğitim programlarının ölümle yüzleşme konusuna katılımcılara yardımcı olarak ölüm kaygılarını azaltmada etkili olduğu (Stefan, 1978) yönündeki bulguya uygunluk göstermektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuca ve önerilere yer verilmiştir. Öneriler, hem araştırma bulguları, hem de araştırmacının araştırma sürecindeki deneyimlerine dayanılarak yapılmıştır.

SONUÇLAR

Özellikle son yıllarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin koruyucu ve önleyici işlevinin ön plana çıktığı dikkate alındığında, öğrencilerin ölüm kaygısını azaltma ve psikolojik iyi olma düzeylerini artırmada etkili olabilecek programlara ihtiyaç olduğu açıktır. Ölüm kaygısının yüksekliği yaşamın anlamının kaybolduğu, yaşam enerjisinin azaldığı bir ruh halinin yaşanmasına neden olur. Psikolojik iyi olma düzeyinin yüksekliği kendi kararlarını veren, sorumluluk alabilen, yaşamdan zevk alan ve yaşam amaçları olan bir bireyin varlığına karşılık gelmektedir. Bu ihtiyaçtan yola çıkılarak bu araştırmada, ölüm kaygı düzeyleri yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyleri düşük öğrencilere ölüm kaygılarını düşürmek ve psikolojik iyi olma düzeylerini artırmaya yardımcı olacak bilişsel davranışçı yaklaşım ve varoluşçu yaklaşım odaklı “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi” geliştirilmiş ve etkinliği deneysel olarak test edilmiştir.

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerine uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin, ölüm kaygısı düzeyini düşürmede etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak devam ettiği; ancak, ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde beklenen etkiyi yapmadığı görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuca göre, belirlenen uygulama esaslarına ve psikolojik danışma ilkelerine göre uygulanması halinde ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi, ölüm kaygısını

düşürmede gerekli nitelikte olduğuna ilişkin yeterli kanıtlara ulaşıldığı söylenebilir.

Araştırmada deneysel işlem olarak, ölüm kaygısını düşürmede etkili olduğu görülen 8 oturumluk ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi uygulanmıştır. Öntest-sontest kontrol gruplu (split-plot) deneysel desen uygulanması tercih edilen bu araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır: Yapılan varyans analizi sonucunda deney ve kontrol grubunun ölüm kaygısı öntest puanlarına göre ölüm kaygısı sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır [$F_{(1,37-47,97; 0,05)} = 4.72, p < .05$]. Kontrol grubunun sontest ölüm kaygısı puan ortalaması $\bar{X}=64,61$ 'de kalırken, deney grubunun sontest puan ortalaması $\bar{X}=52,84$ 'e gerilediği görülmektedir. Bu sonuçlara uygulanan deneysel işlemin deney grubu lehine ölüm kaygı puanlarında bir farklılığa yol açtığını göstermektedir. Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı puanlarında anlamlı bir farklılaşmaya yol açmasına karşın; psikolojik iyi olma sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır [$F_{(1,37-47,97; 0,05)} = ,135 p > .05$]. Kontrol grubunun sontest psikolojik iyi olma puan ortalaması $\bar{X}=371,68$ 'de kalırken, deney grubunun sontest puan ortalaması $\bar{X}=373,88$ 'e yükseldiği görülmektedir. Ancak görülen bu değişim istatistiksel ve anlamlı bir farklılığın oluşmasına yeterli değildir. Bu sonuçlara göre, uygulanan deneysel işlemin psikolojik iyi olma puanlarında bir farklılığa yol açmadığını göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bir aylık bekleme süresinden sonra ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ölçekleri yeniden uygulanmıştır. Ölçümler sonucunda ölüm kaygı puan ortalamalarındaki anlamlı farklılaşmanın devam ettiği görülmüştür. Ölüm kaygısı izleme testi puan ortalaması 49,94'e gerilerken, kontrol grubu puan ortalaması 63,16 olmuştur. Ancak, izleme testi sonunda kontrol grubunun psikolojik iyi olma puanı 378,21'e çıkarken, deney grubunun puan ortalaması 376,44 olarak ölçülmüştür. Bu sonuca göre uygulanan plasebo etkinliğinin (Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrasını dinleme, tiyatroya gitme) uzun dönemde öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarında bir artmaya neden olduğu şeklinde okunabilir.

Sonuç olarak uygulanan “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitimi”ni almak, deneklerin ölüm kaygısı puanlarının düşmesinde etkili olurken; psikolojik iyi olma puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkide bulunmamıştır.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak ortaya konan öneriler aşağıda sunulmuştur.

1- Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısını azaltmaya dönük olarak yapılan bu çalışma ile birlikte ortaya konan “Ölüm Kaygısıyla Baş etme Eğitim Programı” farklı okul kademelerinde kullanabilecek ölüm eğitim programlarının geliştirilmesine kaynaklık edebilir.

2- Ölüm eğitim programları saldırganlığı ve şiddeti önleme amaçları olarak kullanılabilir. Bu yönüyle Türkiye’de son zamanlarda okullarda yaygın olarak görülmeye başlanan şiddeti önleme programlarına alternatif bir program olarak düşünülebilir. Bu yönüyle ölüm eğitiminin etkinliğini test edecek araştırmalar yapılabilir.

3- Bu araştırma ölüm eğitim programının ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin üniversite öğrencileri üzerinde deneysel olarak test edildiği ve etkili bulunduğu ilk çalışmadır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu program farklı demografik özelliklere sahip gruplar üzerinde etkililiği araştırılabilir.

4- Üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencileri mezun olduklarında dersane, özel eğitim merkezi vb kuruluşlarda ya da okullara rehber öğretmen olarak çalışmakta ve bu süre zarfında öğrencilerinin ölüm olgusu karşısında yaşadıkları travmalarla yüzleşmektedirler. Rehber öğretmenlerin karşılaştıkları bu ve benzeri durumlar karşısında öğrencilerine yardım edebilmelerine olanak sağlayacak beceriler ölüm eğitim programlarıyla kazandırılabilir. Yapılacak araştırmalarla ölüm eğitim programlarının etkinliği bu amaç doğrultusunda test edilebilir.

5- Literatürde ölüm kaygısının psikolojik iyi olmayla olan ilişkisini gösterir veriler bulunmaktadır. Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programında sadece ölüm kaygısını düşürmeye ve yaşam amaçlarını belirginleştirmeye

dönük etkinliklere yer verilmiştir. Uygulanan program öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinde görece olarak bir artış meydana getirmiş olmasına karşın istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik meydana getirmemiştir. Ancak, program kapsamına psikolojik iyi olmaya dönük içeriğinde katılmasıyla ölüm kaygısı üzerinde etkili olan programın öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerine olan etkisi de test edecek araştırmalar yapılabilir.

6- Türkiye'nin bir deprem kuşağında bulunmasından dolayı sık sık depremler meydana gelmekte ve istenmeyen kayıplar yaşanabilmektedir. Deprem sonrasında yaşanan travma kayıplar ve yasla ilgili olarak yaşanmaktadır. Literatürde ölüm eğitim programlarının yas ve kayıplar karşısındaki etkinliğini test eden araştırmalar bulunmasına karşın Türkiye'de bu yönde mevcut bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle ölüm eğitim programı deprem sonrasında yaşanan yas ve kayıplar karşısında yaşanan travma durumlarında kullanılabilir.

7- Uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitimi uygulamaları öğretim yılı sonuna denk geldiği için deney grubuna verilen eğitim uygulamalardan sonra kontrol grubuna verilememiştir. Oysaki deney grubundaki öğrenciler ile uygulamalar tamamlandıktan ve izleme ölçümleri alındıktan sonra, deney gruplarına verilen eğitimin kontrol grubuna da verilmesi etik açıdan daha uygun olabilir. Bu durum göz önüne alınarak okullarda yapılacak araştırmalarda uygulamalara daha erken başlanabilir.

8- Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programında ölüm kaygısının bilişsel bileşenleriyle dönük sadece bir oturum çalışılmıştır. Ancak bu amaç için bir oturum süresi yeterli olmamıştır. Bu eğitim programının uygulanacağı yeni araştırmalarda bir oturum fazlalaştırılarak ölüm kaygısının bilişsel yapısıyla iki oturum çalışılması daha uygun olabilir.

9- Araştırmada uygulanan ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programı öğrencilerin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Programın etkililiği depresyon, empati vb. farklı değişkenler kullanılarak test edilebilir.

10- Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programı ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma değişkenleri üzerindeki etkisine bakılmış ancak eğitim programı öğrencilerin ölüm kaygısı üzerinde etkili olurken, psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde etkili olmamıştır. Öznel iyi olma kişisel algıyı daha iyi yansıttığından ölüm eğitim programının etkililiği psikolojik iyi olma bağımlı değişkenin yerine öznel iyi oluş değişkeni kullanılarak araştırma yeniden ele alınabilir.

11- Ölüm kaygısı üzerinde oldukça fazla değişkenin etkili olmasından dolayı mevcut ölçme araçlarıyla ölçülmesi oldukça sıkıntılı olmaktadır. Bu açıdan ölüm kaygısıyla ilgili olarak yapılacak araştırmalarda nicel yöntemler yerine nitel yöntemlerin kullanılması, ölüm kaygısı değişkenin daha ayrıntılı olarak ortaya konmasında daha etkili olabilecektir.

KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek AM (2002). Death obsession in egyptian samples: differences among people with anxiety disorders, schizophrenia, addictions, and normals, *Death Studies*, 26, pp.413–424.
- Aday, R. H. (1985); Belief in Afterlife and Death Anxiety: Correlates and Comparisons. *Omega: Journal of Death and Dying*, 15(1), pp.67–75.
- Agatstein, F. (1980); Attitude Change and Death Education: A Consideration of Goals, *Death Education*, 3, pp. 323-332.
- Akpınar, N. (1988); *Dokuz Yaş İlkokul Çocuklarında Ölüm Kavramının İncelenmesi*, Hacettepe Üni. Sağlık Bil. Enst. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üni. Ankara.
- Alkan, A. T. (1999); Bir Düğün Gecesi Denemesi, *Düşünen Siyaset*, S.4, ss.25–32, Esin Sanat Felsefe Yayıncılık, Ankara
- Allen, B. P. (1994); Personality Theories, Boston: Allyn and Bacon. Among University Students in Northern Ireland and Canada. *Journal of Psychology*, 104, pp.75–82.
- Amy Man, I.C. (2004); *Death Education as a Developmental Guidance Programme*, (Dissertation presented a part fulfillment of the requirements of the degree of Master of Education), the University of Hong Kong
- Aries, P. (1991); *Batılının Ölüm Karşısındaki Tavırları*, Çev.: M. A. Kılıçbay, Ankara: Gece Yayınları.
- Aspinall, S. (1996); Education Children to Cope With Death: A Preventive Model, *Psychology in the Schools*, 33 (4), pp. 341–349.

- Aster, E. V. (2000); *İlkçağ ve Ortaçağ Felsefe Tarihi*, Çev.: V. Okur, İm Yayınları. İstanbul.
- Attig, T. (1992). Person-centered death education, *Death Studies*, 16, pp.357–370.
- Ayan, D. (1999); Deprem: Ölümün Jeo-sosyolojik Ontolojisi Üzerine, *Düşünen Siyaset*, S.4, ss.89–104; Ankara.
- Bailis, A. L. ve Kennedy, W. R. (2001); Effects of A Death Education Program Upon Secondary School Students, *The Journal of Educational Research*.
- Başer, V., (1999); *Ölüme Sosyolojik Yaklaşımlar*, *Düşünen Siyaset Dergisi*, Mayıs, S.: 14; ss. 73–87, Ankara.
- Baudrillard, J. (2002); *Simgesel Değiş Tokuş ve Ölüm*, Çev.: Oğuz Adanır, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Bauman, Z. (2000), *Ölüm ve Ölümsüzlük ve Diğer Yaşam Stratejileri*, Çev.: Nurgül Demirdöven, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Beck, S. J. (2001); *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi*, Çev.: N. H. Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları: Ankara.
- Beck, T. A. (2005); *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*, Çev.: A. Türkcan, Literal Yayıncılık: İstanbul.
- Beck, T. A. ve Emery, G. (2006); *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, Çev.: V. Öztürk, Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Becker, E. (1973); *The Denial of Death*, New York: Free Press.

- Belsky, J. (1999); *The Psychology of Aging*, Brooks Cole Publishing Company.
- Bensley, L. (1975); *Death Education As A Learning Experience*, SCIP, No. 3, (ERIC Document Reproduction Service No. ED 115580).
- Bernasconi, R. (2004); Felsefe ve Ölüm Kültürleri, *Cogito*, Sayı:40, ss.177–190.
- Bertocci, D., Hirsch, E., Sommer, W. ve Williams, A. (1992). Student Mental Health Needs: Survey Results And Implications For Service. *Journal Of American College Health*, 41, pp.3–12.
- Bleckman, I., (2003); *Death and Dying A to Z: An Encyclopedic Approach*, Queens Village, NY: Corner Publications Incorporated.
- Bohart, J. ve Bergland, B. (1979); The Impact of Death and Dying Counseling Groups on Death Anxiety in College Students, *Death Educaiton*, 2, pp.382–391.
- Bond C. W. (1997); Religiosity, Age, Gender and Death Anxiety, www.dunamai.com/fddyq/fddyq.htm adresinden 23 Kasım 2007 tarihinde alınmıştır.
- Boysan, M. (2005); *Üniversite Öğrencilerinde Disosiyatif Yaşantılar, Travma ve Ölüm Anksiyetesi: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Breger, L. (2005); *Freud*, Çev.:A.Biçen, YKY, İstanbul.
- Bretherton, I. (1992); The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, *Developmental Psychology*, 28, pp.759–775.

Brown, O. N. (1996); *Ölüme Karşı Yaşam-Tarihin Psikanalitik Anlamı*, Çev.: A. Yılmaz, Ayrıntı Yayınları:İstanbul.

Burger, J. M. (2006); *Kişilik*, Çev.: Erguvansarıoğlu, İ. D., Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Burns, D. (1999); *The Feeling Good Hand Book*, Published by Plume.

Büyükdüvenci, S. (1993); Aristoteles'de Mutluluk Kavramı, Felsefe Dünyası, Sayı: 9, Ekim.

Büyükdüvenci, S. (1994); *Varoluşçuluk ve Eğitim*, Form Ofset: Ankara.

Büyükdüvenci, S. (1999); *Olabileceğini Olmada Ölümün Yeri, Düşünen Siyaset Dergisi*, Mayıs, ss. 37–46.

Cable, D. G. (1983); *Death and Dying: The Universal Experiences*, Frederick, MD: *Specialized Studies*, Inc.

Callahan, D. (1993); *The Troubled Dream of Life: Living With Mortality*, New York, Simon and Schuster Pres.

Canetti, E. (2007); *Ölüm Üzerine*, Çev.: G. Aytaç, Payel Yayınları.

Carey, S. (1985); *Conceptual Change in Childhood*, Cambridge Mass: MIT Pres.

Cenkseven, F. (2004); *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi: Andana.

Cevizci, A. (1997); *Felsefe Sözlüğü* (İkinci Baskı), Ekin Yayınları: Ankara.

- Christopher, J. C. (1999), Situating psychological well-being: Exploping the cultural roots of its theory and research, *Journal of Counseling and Development*, 77, 2, pp.141–152.
- Cicero M. T. (2004); *Ölüme Övgü*, Çev.: C. Aksoy, İstanbul:Sel Yayıncılık.
- Combs, D. C. (1981); The Effects of Selected Death Education Curriculum Models on Death Anxiety and Death Acceptance, *Death Education*, 5, pp.75–81.
- Conte, H. R.,Weiner,M. B. ve Plutchik, R. (1982).Measuring death anxiety: Conceptual psychometric and factor analytic aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, pp.775–785.
- Cooke, R.; Bewick, M. B.; Barkham, M.; Bradley, M. ve Audin, K. (2006); Measuring, Monitoring And Managing The Psychological Well-Being Of First Year University Students, *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol. 34, No. 4, November, pp. 505–517.
- Cooper, H.; Okamura, L. ve Mc Neil, P. (1995); Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being Social Activity and Personal Control, *Journal of Research in Personality*, 29, pp.395-417.
- Corey, G. (1996); *Student Manual for Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, California, Brooks and Cole Publishing Company, Pacific Grove.
- Corey, G. (2000); *Theory and practice of grup counseling* (5th ed.), Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Corr, A. (2000). *Death and Dying, Life and Living*. CA: Wadsworth Pub. Co.

- Corsano, P.; Majorano, M. And Champretavy, L. (2006); Psychological Well-Being In Adolescence: The Contribution Of Interpersonal Relations And Experience Of Being Alone *Jornal Of Adolescence*, Vol. 41, No. 162, Summer Pp. 342–353.
- Cruse, D. (1989); Death Education, Its Diversity and Multidisciplinary Focus, *Death Studies*, 13, 25–29
- Cruse, D. R. ve Cruse, D. (1985). *Death education for older children*. In H.Wass ve C. A. Corr (Eds.), *Childhood and Death* (pp. 345-363). NewYork: Hemisphere.
- Csikszentmihalyi, M. (2005); *Akış, Mutluluk Bilimi*, Çev.: S. K. Akbaş, HYB Yayıncılık: Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2002); *İnsan ve Davranışı -Psikolojinin Temel Kavramları-* (11. Baskı), Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Çevik, Ş. (2002); *Ergenlerde Ölüm Düşüncesi ve Ölüm Ötesiyle İlgili Dini İnançlar*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Çileli, M. (2004); *Ölüm, Gelişim Psikolojisi İçinde*, 6. Baskı, Ankara: İmge Kitapevi, ss.367–398.
- Dağ, İ. (1999); Psikolojinin Işığında Kaygı, *Doğu Batı Dergisi*, Sayı:6, Yıl:2, ss.:167-174, Felsefe Sanat ve Kültür Yayınları: Ankara.
- Dattel, A. R. ve Neimeyer, R. A. (1990); Sex Differences in Death Anxiety: Testing The Emotional Expressiveness Hypothesis, *Death Studies*, 14, pp. 1–11.

- Davis, S. F.; Bremer, S. A.; Anderson, B. J.; Tramill, J. L.; (1983), *The interrelationships of ego strenght, self-esteem, death anxiety and gender in undergraduate college students*, *The Journal Of General Psychology*, 108, 55-59.
- Deaton ve Barka (1995), *Planning and managing death issues in the schools: A Handbook*, Wesport, Greenwood press.
- Denton, J. ve Wisenbaker, V. (1977); Death Experience and Death Anxiety Among Nurses and Nursing Students, *Nursing Research*, 26, pp.61–64.
- Depaola, S. J.; Griffin, M.; Young, J. R. ve Neimeyer. R. (2003). Death anxiety toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity, *Death Studies*, 27, pp.335–354.
- Deren S. (1999); Angst Ölümlülük, *Doğu Batı Dergisi*, Felsefe Sanat Kültür Yayınları: Ankara, ss.101–115.
- Diener, E. M. ve Diener, C. (1995); Factors Predicting the Subjective Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 5, pp.851–864.
- Dikmen, A. A.(1995); *Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anara Üniversitesi.
- Dixon, R. D. ve Kinlaw, B. J. R. (1983); Belief in The Existence and Nature of Life After Death: A Research Note, *Omega: Journal of Death and Dying*, 13 (3), 287–292.
- Doğan, T. (2006); *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*, Hacettepe Üni. Eğitim Fak. Dergisi, 30, ss.120-129.

- Doka, K. J. (1985); *The Crumbling Taboo: The Rise of Death Education*, New Directions for Student Services, 31, 85–95.
- Dost, M. T. (2004); *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üni. Sosyal Bil. Enst. Ankara.
- Downe-Wamboldt B. ve Tamlyn D. (1997); An International Survey of Death Education Trends in Faculties of Nursing and Medicine, *Death Studies*, 21, pp.177-188.
- Dökmen, Ü. (1995); *Sosyometri ve Psikodrama; -Kuramsal Teller, Uygulamalardan Örnekler, Yeni Yaklaşımlar-*, Sistem Yayınları: İstanbul.
- Dökmen, Ü. (2003); *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde: Varolmak, Gelişmek Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Durlak, J. A. (1979); Comparison Between Experiential and Didactic Methods of Death Education, *Omega: Journal of Death and Dying*, 9, 57–66.
- Durlak, J. A. ve Kass, R. A. (1981); Clarifying The Measurement of Death Attitudes: A Factor Analytic Evaluation of 15 Self-Report Death Scales, *Omega: Journal of Death and Dying*, 12, pp.129–141.
- Dürü, Ç. (1999); *Kaygı ve Depresyon: Psikopatolojik Bir Bakış*, *Doğu Batı Dergisi*, Felsefe Sanat Kültür Yayınları: Ankara, ss.175–180.
- Eke, S. (2003); *Farklı Mesleklerde Çalışanların Ölüm Kaygılarının Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

- Engler, B. (1985); *Personality Theories, An Introduction*, Second Edition, Houghton Mifflin Company, USA.
- Epiktetos, (2005); *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapasını Açar*, Çev.: C. Erengil, Alkım Yayınları.
- Ersevım, İ. (1997); *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*, Nobel Kitapevi: Ankara.
- Ertufan, H. (2000); *Bir Grup Tıp Öğrencisi Üzerinde Ölüm Kaygısı ve Korkusu Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi: İstanbul.
- Ertürk, S. (1972); *Eğitimde Program Geliştirme*, Yelkentepe Yayınları, Ankara.
- Eucken, R. (2000); *Yaşamın Anlamı ve Değeri*, Çev.: A. Karauslu, İz Düşüm Yayınları: İstanbul.
- Feifel, H. (1959); *The Meaning of Death*, New York, Mc Graw-Hill
- Feifel, H. (1990); Psychology and Death: Meaningful Rediscovery; *American Psychologist*, 45, 537–543.
- Firestone, W. R. (1993); Individual Defenses Against Death Anxiety, *Death Studies*, 17: 497–515.
- Florian, V. ve 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, 369–380.
- Fortner, B. V.; Neimeyer, R. A., (1999); Death anxiety in older adults: a quantitative review, *Death Studies*, 22, 5, 387-411.

- Frankl, E. V. (1994); *Duyulmayan Anlam ığlığı: Psikterapi ve Humanizm*, ev.: S. Budak, teki Yayınevi: Ankara.
- Fromm, E. (1993); *İnsandaki Yıkıcılığın Kökleri*, ev.: Őkr Alpagut, Payel Yayınları: İstanbul.
- Fromm, E. (1994); *Kendini Savunun İnsan*, ev.: Necla Arat, Say Yayıncılık: İstanbul.
- Fromm, E. (2003); *Sahip Olmak Ya Da Olmamak*, ev.: Aydın Arıtan, Arıtan Kitapevi: İstanbul.
- Gabbard, O.G., Person, S. E. ve Cooper, M.A. (2007); *Texbook of Psychoanalysis*, The American Psychiatric Publishing, pp.563-646. <http://books.google.com/book?id=VYAJSQCX> (erişim tarihi, Ekim 2007).
- Garrow, G.; Walker J. A. (2001); *Existential Grup Therapy and Death Anxiety*, *Adultspan Journal*, Fall 2001, Val.3, No.: 2.
- Geçtan, E. (1998), *Varoluş ve Psikiyatri*, Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Geçtan, E. (2002); *Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Geçtan, E. (2001); *İnsan Olmak*, Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Geçtan, E. (2005); *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Genia, V. ve Cooke, B. A. (1998); *Women at Midlife: Spiritual Maturity and Life Satisfaction*, *Journal of Religion and Health*, 37, 2, Sum, pp.115–124.

- Gesser, G.; Wong, P. T. P. ve Reker, G. T. (1994); Death Attitude Profile-Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes toward Death, In R. A. Neimeyer (ed.) *Death Anxiety Handbook: Research Instrumentation, and Application* (pp.121-148), Washington, DC: Taylor ve Francis.
- Gesser, G., Wong, P.T. P., & Reker, G.T. (1987). Death attitudes across the life Span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP). *Omega: Journal of Death and Dying*, 18, pp.109–124.
- Gilliland, J.C.; Tepler, D.I. (1986); Relationship of Death Anxiety Scale Factor to Subjective States, *Omega: Journal of Death and Dying*, 16 (1), pp.155-166.
- Glass, J. C. (1990); Changing Death Anxiety Through Death Education in The Public Schools, *Death Studies*, 14, 31–52.
- Goodman M, Yehuda R (2002). The relationship between psychological trauma and borderline personality disorders, *Psychiatric Annals*, 32, 6, 337–346.
- Göka, E. (1997); *Varoluşun Psikiyatrisi*, Vadi Yayınları: Ankara.
- Green, B. ve Irish, D. (Ed.) (2001); *Death Education: Preparation for Living*, Cambridge Massachusetts: Schenkman Publishing Company.
- Greenberg, J., Arndt, J., Schimel, J., Pyszczynski, T., ve Solomon, S. (2001). Clarifying the function of mortality salience-induced worldview defense Renewed suppression or reduced accessibility of death-related thoughts? *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, pp.70–76.

- Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, D., Pyszczynski, T., ve Solomon, S. (2003). Psychological defense in anticipation of anxiety: Eliminating the potential for anxiety eliminates the effect of mortality salience on worldview defense. *Psychological Science, 14*, pp.516–519.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–212). New York: Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon, S. (2002). A perilous leap from Becker's theorizing to empirical science: Terror management theory and research. In D. Liechty (Ed.), *Death and denial: Interdisciplinary perspectives on the legacy of Ernest Becker* (pp. 3–16). Westport, CT: Greenwood Press.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S. ve Lyon, D. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 308–318.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L. ve Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 627–637.
- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S. ve Chatel, D. (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to others who threaten one's worldview? *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 212–220.

Güleç, C. (1999); Hmanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerekleştirme Kavramı, *Doğu Batı Dergisi*, Sayı:6, Yıl:2, ss.: 159-165, Felsefe Sanat ve Kültür Yayınları: Ankara.

Hall, C. S. ve Lindzey, G. (1978); *Theories of Personality*, Third Edition, Published by John Wiley ve Sons, Inc.

Hanerlioğlu, O. (1989), *Felsefe Szlğ*, Remzi Kitapevi: İstanbul.

Harrington, R., Loffredo, D. A. (2001), "The relationship between life satisfaction, selfconsciousness, and the Myers-Briggs type inventory dimensions", *The Journal of Psychology*, 135, 4, 439-450.

Harris, M. (1995); *The Loss That Last Forever*, New York: Penguin.

Hayes, J.A. (1997). What Does The Brief Symptom Inventory Measure In College And University Counseling Center Clients?, *Journal Of Counseling Psychology*, 44, 360–367.

Hayslip, B ve Finder, M.M. (1994). Effects of death education on conscious and unconscious death anxiety. *Omega: Journal of Death and Dying*, 28 (2), 101–111.

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994); *Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Yeni Bir ereve*, ev.: Ali Dönmez, Ankara.

Heidegger, M. (2004); *Varlık ve Zaman*, ev.: Aziz Yardımlı, İdea Yayınları: İstanbul.

Hoelter, J. W. (1979); Multidimensional Treatment of Fear of Death, *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 47 (5) 996–999.

- Hong, S. M., Giannakopoulos, E. (1994); The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics, *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 128, 5.
- Horney, K. (1980); *Çağımızın Tedirgin İnsanı*, Çev.: A. Yörükan, Tur Yayınları: İstanbul.
- Howze, R. A. (2001); *Death Anxiety and Psychotherapy: An Examination of Counselor Trainees Reactions to Death-Related Issues* (Submitted to the Office of Graduate Studies of Texas A and M University in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy), Texas.
- Hökenekli, H. (1991); Ölümle İlgili Tutumlar ve Dini Davranış; *İslami Araştırmalar Dergisi*, S. 2. ss. 83–91.
- Hulbert, F. (1999). Teaching about loss, change, death and bereavement in the primary school. *The Journal of Progressive Judaism* 13, (13), 79–92.
- Hulsey, K. L. ve Frost C. J. (1995); Psychoanalytic Psychotherapy and the Tragic Sence Of Life and Death, *Bulletin of The Menninger Clinic*, 59, 145–159.
- Hume, D. (1997); *İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*, Çev.: A. Yardımlı, İdea Yayınları: İstanbul.
- Humphrey, R. & Mccarthy, P. (1998). Stress And The Contemporary Student. *Higher Education Quarterly*, 52, 221_242.
- Illich, I. (2004); Ölüm Karşı Ölüm, *Cogito*, Sayı:40, pp.107–120.
- İbn-i Sina (1942); *Ölüm Korkusundan Kurtuluş*, Çev. M. H. Tura, Burhaneddin Matbaası, İstanbul.

- İnam, A. (1999); Olabileceğini Olmada Ölümün Yeri, *Düşünen Siyaset*, S.4, ss.17–23; Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık.
- Jersild, A. T. (1979); *Çocuk Psikolojisi*, Çe.: G. Günçe, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No.: 79. Ankara.
- Johansson, N. ve Lally, T. (1991). Effectiveness of a death-education program in reducing death anxiety of nursing students. *Omega: Journal of Death and Dying*, 22 (1), 25–53.
- Julie, L., S. ve Kevin, R. B. (1998); Death Anxiety In Young Adults As A Function Of Religious Orientation, Guilt, And Separation-Individuation Conflict, *Death Studies*, Apr-May98, Vol. 22 Issue 3, pp.257–269.
- Jung; G. C. (1997), Ruh ve Ölüm, Çev.: Ender Gürol, *Analitik Psikoloji*, Payel Yayınevi: İstanbul.
- Justin, R. (1988). Adult and adolescent attitudes toward death, *Adolescence*, 23(90), 429–435.
- Kabakçı, E., (2003), Panik ve Yaygın Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Tedaviler, *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, Editör: Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E.; ss. 91–112, Türk Psikologlar Derneği Yayınlar: Ankara.
- Kahneman, D. (1999); Objective happiness. (ed., In Kahneman, D., Diener, E. ve Schwartz, N.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage. pp 3–25.
- Kalafat, S. (1996), *Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Kalaycı, Ş. (2005); *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım: Ankara.
- Karaca, F. (2000); *Ölüm Psikolojisi*, İstanbul: Beyan Yayınları.
- Karaca, F. Yıldız, M. (2001); Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Normal Populasyonda Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Tabula-Rasa*, Yıl: 1, Say.1, ss.:43-55.
- Karataş, S., Ç. (1998); *Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Kastenbaum, R. (1977), *We Covered Today*, *Death Education*, 1, 85–92.
- Kastenbaum, R. (2001); *Death, Society and Human Experience* (7th ed.) Needham Heights, MA: Apearson Education Company.
- Kastenbaum, R.(1959); *Time and Death in Adolescence*, in *The Meaning of Death*, (Ed); Herman Feifel, Mc. Graw-Hill, New York., pp. 259–270.
- Kawagoe H., (2000); *Death Education in Home Hospice Care in Japan* *Journal of Palliative Care*, 16, 3, pp. 37–45.
- Keller, J. W.; Sherry, D. ve Piotrowski, C. (1984); *Perspectives on Death: A Developmental Study*. *Journal of Psychology*, 116 (1), 137–142.
- Kelley, T.M. ve Stack, S. A. (2000); *Thought Recognition, Locus of Control and Adolescent Well-Being*, *Adolescence*, 35, 139.
- Kelly, G. A. (1985); *Death Anxiety: Religious Convictions About The After Life, and The Psychotherapist*, *Death Studies*, 9, 155–162.

- Keyes, M. L. C., Smotkin, D. ve Ryff, D. C. (2002); Optimizing Well-Being: The Empirical of Two Traditions, *Journal of Personality and School Psychology*, 82 (6), pp.1007-1022.
- Kılıçbay, M. A. (1991); Önsöz, *Batılının Ölüm Karşısındaki Tavırları* (içinde), Çev.: M. A. Kılıçbay, Gece Yayınları: Ankara.
- Kılıçbay, M. A., (1999); *Yaşamın Amacı Olarak Ölüm, Düşünen Siyaset Dergisi*, Mayıs, ss. 57–62.
- Kierkegaard, S. (2003); *Kaygı Kavramı*, Çev.: T. Armaner, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- King, J. ve Hayslip, B. (2001–2002).Themedia's influence on college students'views of death. *Omega: Journal of Death and Dying*, 44, 37-56.
- Kinnier, R. T. (1997), What does it mean to be psychologically healthy?, *Introduction to the Counseling Profession*, D. Capuzzi, D.R. Gross (Eds.), Second Edition, Allyn and Bacon, USA, 48–63.
- Knight K. H. ve Elfenbein M. H. (1993); Relationship of Death Education to Anxiety, Fear and Meanin Associated With Death, *Death Studies*, 17, pp. 411–425.
- Knight, K. H. ve Elfenbein M. H. (1996); Relation of death anxiety/fear to health seeking beliefs and behaviours, *Death Studies*, 20, 23–31.
- Koçanoğlu, A. (2005); *Ölüme Verilen Anlam ve Dindarlığın Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusunu Yordaması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi); ODTÜ, Ankara.
- Koestenbaum, P. (1998); *Ölüme Yanıt Var mı?*, Çev.: Yılmaz Akgünlü, Mavi Yayınları, İstanbul.

- Kökdemir, D. Ve Yeniçeri, Z. (2007); *Sosyal Bir Aykırılık Olarak Kahramanlık Kavramı: Örümcek Adamlar Nerede?*, (İnternet Erişim Tarihi: 19.10.2007),http://www.psikon06.hacettepe.edu.tr/index_files/Page2031.htm
- Köker, S. (1991), *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karsılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (1985); *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, (8. Baskı), Altın Kitaplar Yayınevi: İstanbul.
- Köknel, Ö. (1990); *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, Altın Kitapları: İstanbul.
- Kraus, P. (2006); Ölüm ve Ayrılma, Malpas, J., Solomon, R.C., (Editör) *Ölüm ve Felsefe*, ss. 52-85; Çev.: N. Küçük, İthaki Yayınları: İstanbul.
- Kuzucu, Y. (2006); *Duyguları Farketmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları Fark Etme Eğilimlerine Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Kübler-Ross, E. (1997); *Ölüm ve Ölmek Üzerine*, Çev.: Banu Büyükal, İstanbul: Boyner Holding Yayınları.
- Kübler-Ross, E. (1980); *There is Life After Death, in Death and Dying*, (Ed David L. Bender-Richard Hagen), Greenhaven Press, pp. 33–36, Minnesota.
- Langs, R. (2002). Three forms of death anxiety. In D. Liechty (Ed.), *Death and denial: Interdisciplinary perspectives on the legacy of Ernest Becker* (pp. 73–84). Westport, CT: Greenwood Press.

- Langs, R. (2004); *Death Anxiety And The Emotion-Processing Mind*, Psychoanalytic Psychology Copyright 2004 by the Educational Publishing Foundation, Vol. 21, No. 1, 31–53
- Lasch, C. (1991); *The Culture of Narcissism*, Published by Norton, p.72.
- Leahy, L. R. (2004); *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, Çev.: T. Özakkaş (ed.), Literal Yayıncılık: İstanbul.
- Lear, J., (2006); *Mutluluk, Ölüm ve Yaşamın Artakalanı*, Çev.: B. Büyükkal, Metis Yayınları: İstanbul.
- Leary, L. (1997); *Qualitative Analysis of Students' Perception of Changes in Death Anxiety and Death Competency in The Context of Death Education Course*. George Mason University: Virginia.
- Lee, J. Y. (1998); *Reduction of Death Anxiety Through Geriatric Ministry (An Applied Research Project Report Submitted to the Faculty in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Ministry)*, School of Theology and Missions Oral Roberts University.
- Leming, M. R. (1979–80); Religion and Death: A Test of Homans' Thesis, Omega: Journal of Death and Dying, *Journal of Death and Dying*, v10 n4 pp.347–59
- 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.

- Levinas, E. (2004); *Ölüm ve Öteki*, *Cogito*, Sayı: 40, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, ss. 157–175.
- Levinas, E. (2006); *Ölüm ve Zaman*, Çev.: N. Başer, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Leviton, D. (1977); The Meanings of Death, In *Death Education*, Feifel (Ed.), New York: Mc Graw Hill.
- Liechty, D. (Ed.). (2002). *Death and Denial: Interdisciplinary Perspectives on The Legacy of Ernest Becker*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Lonetto,R.,Mercer,G.W., Fleming, S., Bunting, B. ve Clare,M. (1980). *Death anxiety*
- Maglio, C. ve Robinson, S. (1994). The effects of death education on death anxiety: a meta-analysis. *Omega: Journal of Death and Dying*, 24 (4), 319–335.
- Maglio, J. C. (1992); *The Effects of Death Education on Death Anxiety: A Meta-Analysis*, (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) Arizona State University.
- Maier, E. H., Lachman, M.E. (2000), Consequences of early parental loss and separation for health and well-being in midlife, *International Journal of Behavioral Development*, 24, 2, 183-189.
- Malpas, J., Solomon, R. C., (2006); *Ölüm ve Felsefe*, Çev.: N. Küçük, İstanbul: İthaki Yayınları.

- Massie, F. M. (1995); *The Effects of A Multimedial Death Education Curriculum on Death Anxiety and Attitudes Toward Aging*, (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) University of Arkansas.
- Masterson, F. J. (2006); *Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*, Çev.: B. Açıl, Literal Yayıncılık: İstanbul.
- Mastrogianis, S. L. (1998); *Grief Counseling Training Strategies: The Effects of Experiential and Skills Based Death Education Modules on the Death Anxiety, Death Competency, and Level of Grief Counseling Comfort of Beginning Counselors*, (Dissertation Submitted to the Graduate School of Wayne State University, Detroit, Michigan in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy), Michigan.
- Matthews, B. G. (2000); *Çocukluk Felsefesi*, Çev.: Emrah Çakmak, Gendaş Kültür: İstanbul.
- May, R. (2001); *Yaratma Cesareti*, Çev.: S. Demirel, Metis Yayınları: İstanbul.
- Mc Govern M.; Barry M. M. (2000); Death Education: Knowledge, Attitudes and Perspectives of Irish Parents and Teachers, *Death Studies*, Jun. 24/4, Health Module, pp. 325–333.
- Mc Lennan, J.; Akande, A. ve Bates, W. G. (1992); Death anxiety and death denial: Nigerian and Australian students' metaphors of personal death, *Journal Of Psychology*, 127, 4, pp.399-408.
- McMordie, W. R. ve Kumar, A. (1984). Cross-cultural research on the Templer/Mc- McMordie Death Anxiety Scale. *Psychological Reports*, 54, pp.959–963.

- Melin, R. ve Fugl-Meyer, K. S.(2002); Life Satisfaction in 18 to 64 Year Old Swedes: in Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status, *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, pp.239–246.
- 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.
- Miles, M. S. (1980); The Effect of A Course on Death and Grief on Nurse's Attitudes Toward Dying Patients and Death, *Death Education*, 4, pp. 245–260.
- Mills, R. J. ve Grasmick, H. G. (1992); The Effects of Gender, Family Satisfaction and Economic Strain on Psychological Well-Being, *Family Relations*, 41, 4, pp.440–446.
- Mojock, C. (1983); The Evolution of Death Education in the United States, in *Death Education* (pp.3-28), (Ed.) Eddy, J. M. and Alles, W. F., The C. V. Mosby Company.
- Monk, E.M. & Mahmood, Z. (1999). Student Mental Health: A Pilot Study. *Counselling Psychology Quarterly*, 12, pp.199–210.
- Montaigne (2004); *Denemeler*, Çev.: Kerim Çetinoğlu, Kum Saati Yayınları: İstanbul.
- 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, 3566A.

Morgan, J. D. (1995); Living Our Dying and Our Grieving: Historical and Cultural Attitudes, in *Dying: Facing the Facts*, Wass, H.; Neimeyer, A. R. (ed.), Taylor and Francis. <http://books.google.com/books>

Morgan, J. D. (1998); *Death Education*, <http://www.wwde.com/death.edu.htm> (internet erişim tarihi, 20. 12. 2007).

Mork E.; Lee Q. M.; Wong F. K. (2002); The Issue of Death and Dying: Employing Problem-Based Learning in Nursing Education, *Nurse Education Today*, 22, pp. 319–329.

Moss, B. (2000); Death Studies at University: New Approaches to Teaching and Learning, *Mortality*, 5 (2), 205–214.

Mueller, M. L., (1997); Death Education and Death Fear Reduction, *Journal of Education*, Vol.: 97, No.: 2.

Nalbant, A. (1993), *15-22 yaşları arasında bulunan İslahesindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Nancy, A. M. (1997); *Death Education and Grief Counseling*, (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) University of Kansas.

Neimeyer R. A., Bagley, K. J., & Moore, M. K. (1986). Cognitive structure and death anxiety. *Death Studies*, 10, pp.273–288.

Neimeyer, R. A. (1997–1998). Death anxiety research: The state of the art. *Omega: Journal of Death and Dying*, 36, 97–120

- Neimeyer, R. A. ve Moore, M. K. (1994); Validity and Reliability of Multidimensional Fear of Death Scale, A. Neimeyer (ed.) *Death Anxiety Handbook: Research Instrumentation, and Application* (pp.103–119), Washington, DC: Taylor ve Francis.
- Nelson, R. W. ve Israel, A. C. (2003); *Behavior Disorders of Childhood* (Fifth Edition), Prentice Hall, New Jersey.
- Nietzsche, F. (2002); *Böyle Buyurdu Zerdüşt*, Çev.: Turan Oflasoğlu, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Oates, M. D. (1993); Death in The School Community: A Handbook for Counselors, Teachers, and Administrators, *American Counseling Association*,
- Onur, B. (2000); *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, İmge Kitapevi: Ankara.
- Oshins, E. (1997); *What is Quantum Psychology?*, (internet erişim tarihi, 09.11.2007),(<http://www.quantumphychology.com/pdf/WhatIsQuantumPsychology-Original2-22-1997.pdf>)
- Osho, (2002), *Ölmeden Önce Ölüünüz*, Çev.: E. Ara, Okyanus Yayınları: Ankara.
- Öğün, S. S., (1999); Ölümüne İnanıyor Musunuz?, *Düşünen Siyaset Dergisi*, Mayıs, ss. 33–36.
- Özbaydar, B. (1970); *Din ve Tanrı İnancının Gelişmesi Üzerine Bir Araştırma*, Baha Matbaası, İstanbul.
- Öztürk, O. (2001); *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 8. Baskı, Nobel Tıp Kitapevi: Ankara.

- Parkes, (2006); Ölüm ve Ayrılma; Malpas, J., Solomon, R.C., (Editör) *Ölüm ve Felsefe*, ss. 52-85; Çev.: N. Küçük, İstanbul: İthaki Yayınları.
- Pfeiffer, M. E. (2003); *An investigation of understanding death education*, (the requirements of the degree of doctor of education), Seton Hall Universtiy.
- Pollack, J. (1980); Correlates of Death Anxiety: A Review of Empirical Studies. *Omega: Journal of Death and Dying* 10(2):97- 121.
- Quimby L. J. ve O'Brien, M. K. (2006); Predictors Of Well-Being Among Nontraditional Female Students With Children, Journal Of Counseling And Development, Fall, Volume 84, By *The American Counseling Association*, pp. 450–460.
- Rasmussen, C. H. ve Johnson, M. E. (1994); Spirituality and Religiosity: Relative Relationships to Death Anxiety, *Omega: Journal of Death and Dying*, 29, pp.313–318.
- Reed, L. D. (1996); *Effects of A Combined Didactic and Experiential Death Education/Empath Training Program on Death Anxiety and Empathic Ability of Medical Students* (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) Drake University.
- Reiter, H. H.; Sanderson, A.; Scheer, B., (1999); Relation of death to personal traits, *The Mankind Quarterly*, 113, 3, pp.49-53.
- Rinpoche, S. (2002); *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*, Çev.: Tokcan, G., Dharma Yayınları: İstanbul.
- Roberts, R., Golding, J., Towell, T. & Weinreb, I. (1999). The Effects Of Economic Circumstances On British Students' Mental And Physical Health. *Journal Of American College Health*, 48, pp.103–109

- Robbins, R. A. (1994). Bugen's Coping with Death Scale and Death self-efficacy. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 149-165). Washington, DC: Taylor ve Francis.
- Roman E. M.; Sorribes E.; Ezquerro O. (2001); Nurses Attitudes to Terminally Ill Patients *Journal of Advanced Nursing*;34 (3); pp. 338–345.
- Rosenbaum, S. (1989). How to be dead and not care: a defense of Epicurus. *American Philosophical Quarterly*, 21, pp.217–225.
- Roysamb, E. (2002); Subjective Well-Being Sex Specific Effects of Genetic and Environmental Factors, *Personality and Individual Differences*, 32, 2 Jul., pp.211-223.
- Ruffie, J. (1999), *Cinsellik ve Ölüm*, Çev.: Nermin Acar, Sarmal Yayınevi: İstanbul.
- Ryan, R.M. ve Deci, E. L. (2001), On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52, pp.141–166.
- Ryff, C. D. (1989); Happiness is Everything or is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, pp. 1069–1081.
- Ryff, C. D., Heidrich, S. M. (1997), Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter, *International Journal of Behavioral Development*, 20, 2, 193-206.
- Ryff, C. D. (1995); Psychological Well-Being in Adult Life, Current Directions in *Psychological Science*, 4, pp.99–104.

- Ryff, C. D. , Singer, B. (1996), Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, pp.14–23.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995); The Structure of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, pp.719–727.
- Savaşır, I., Batur, S., (2003), Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi, *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, Editör: Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E.; ss. 17-46, Türk Psikologlar Derneği Yayınlar: Ankara.
- Sayılgan, A. M. (2003), Obsesif-Kompulsif Bozukluklar ve Bilişsel Davranışçı Tedavi, *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, Editör: Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E.; ss. 71–89, Türk Psikologlar Derneği Yayınlar: Ankara.
- Schaerez, R. (1972); *Çağdaş Filozoflarda Ölümün Anlamı*, Çev.: F. Dranaz, Yayınevi Bilinmiyor, Bilkent Üni. Kütüphanesi: Ankara.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997); Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 3, pp.549–559.
- Schopenhauer, A. (2005); *İsteme ve Tasarım Olarak Dünya*, Çev.: L. Özşar, İstanbul: Biblos Yayınevi.
- Schulz, R. ve Aderman, D. (1979); Physicians Death Anxiety and Patient Outcomes, *Omega: Journal of Death and Dying*, 9, 327–332.
- Schumaker, J. F., Warren, W. G. ve Groth-Marnat, G. (1991). Death anxiety in Japan and Australia. *The Journal of Social Psychology*, 131(4), pp.511–518.

- Scovel, F. C. (1999); *Fear of Death: Empirical Research into The Demographic and Socio-Cultural Variables Contributing to Death Anxiety* (Dissertation presented a part fulfillment of the requirements of the degree of Doctor of Philosophy in Psychology) California School of Professional Psychology, California.
- Seibert, D. ve Drolet, J. C. (1993); Death Themes in Literature for Children Ages, 3–8, *Journal of School Health*, 63 (2), pp.86–90.
- Selçukoğlu, Z. (2001); *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi* (Yayınlanmaış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üni. Konya.
- Servaty, H.L. ve Hayslip, B. (1997). Death education and communication apprehension regarding dying persons. *Omega: Journal of Death and Dying*, 34 (2), pp.139–148.
- Shackford, S. (2003); School Violence, A Stimulus for Death Education: A Critical Analysis, *Journal of Loss and Trauma*, 8, pp.35–40.
- Shek, D. T. L. (1999); Parenting Characteristics and Adolescent Psychological Well-Being: A Longitudinal Study in a Chinese Context, *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 125, 1, pp.27–55.
- Shmotkin, D. (1990); Subjective Well-Being As A Function of Age and Gender: A Mutivariate Look For Differentiated Trends, *Social Indicators Research*, 23, pp. 201–230.
- Simms, D. (1991), A Model for Grief Intervention and Death Education in The Public Schools, in J. Morgan (Ed.), *Young People and Death* (pp. 185–190), Philadelphia, Charless Press.

- Singh, A.; Singh, D. ve Nizamie, S. H. (2003); *Death and Dying. Mental Health Reviews*. <http://www.psyplexus.com/excl/death.html>.
- Skinner, B. F. (1976); *Behaviorism*, (internet erişim tarihi, 08.10.2007), <http://www.iupui.edu/~philosop/skinnerbehaviorism.pdf>
- Smith, G. A. (2000); Exploring Death Anxiety With Older Adults Through Developmental Transformations, *The Arts in Psychotherapy*, 27 (5), pp.321–331.
- Soll, I. (2006); Ölümün İddia Edilen Önemsizliği Üzerine; Malpas, J., Solomon, R.C., (Editör) *Ölüm ve Felsefe*, ss. 52-85; Çev.: N. Küçük, İstanbul: İthaki Yayınları.
- Solomon, S.; Greenberg, J. ve Pyszczynski, T. (1991); Terror Management Theory of Self-Esteem, In Synder, C. ve Forsyth, D. (ed.), *Handbook for Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, (pp.21-40), New York: Pergamon Press.
- Stefan, E. S. (1978); Perspectives on Death: An Experiential Course on Death Education, *Teaching of Psychology*, Vol.5, No.3, pp.142-144.
- Steiner, R. (2006); Ölüme Karşı, Malpas, J., Solomon, R.C., (Editör) *Ölüm ve Felsefe*, ss. 41-51; Çev.: N. Küçük, İstanbul: İthaki Yayınları
- Stevenson, R. G.(Ed.) (1994).*What will we do? Preparing a school community to cope with crises*. Amityville, NY: Baywood.
- Stevenson, R.G (2004). Where have we come from? where do we go from here? thirty years of death education in schools. *Illness, Crisis ve Loss*, 12 (3), 231–238.

- Strauch, G. (1994); *Lifting a Veil of Silence Teachers and Doctors Talk About Death Education (Submitted in Conformity With the Requirements for Degree of Doctor of Philosophy)*, University of Toronto, Canada.
- Suhail, K.; Arkam, S., (2002); *Correlates of death anxiety in Pakistan, Death Studies*, 26, 39-50.
- Şenol, C. (1989); *Ankara İlinde Kurumlarda Yaşayan Yaşlılarda Ölüm İlişkin Kaygı ve Korkular (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Ankara Üni. Sosyal Bil. Enst.: Ankara.
- Tang, C. S., Wu, A. M. S. ve Yan, E. C. W. (2002). Psychological correlates of death anxiety among chinese college students, *Death Studies*, 26, pp.491–499.
- Tanrıdağ, R. Ş. (1998); *Hemşirelerin Ölüm Kaygıları ve Genel Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi/PDR*, Cilt: II, Sayı:8, ss.37–40.
- Tatar, Ü. (1998); *Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin Ölüm Olayı Karşısındaki Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, İstanbul Üni. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L. ve Mikulincer (2002); *The Effects of Mortality Salience on Relationship Strivings and Beliefs: The Moderating Role of Attachment Style, Psychol*, 41, pp.419-441.
- Templer, D. I. (1970); *The Construction and Validation of a Death Anxiety Scale, The Journal of General Psychology*, 82, pp.165–177.
- Thorson, J. A. (1977), *Variations in Death Anxiety Related to College Students Sex, Major Field of Study, and Certain Personality Traits, Psychological Reports*, 40, pp.857–858.

- Thorson, J. A. ve Perkins, M. (1977). *A factor-analytic Study of A Scale Designed to Measure Death Anxiety*, Paper Presented at the Thirty Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society, San Antonio.
- Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1988), *Elements of Death Anxiety and Meanings of Death*, *Journal of Clinical Psychology*, 44, pp.691–701.
- Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1992), *A revised Death Anxiety Scale*, *Death Studies*, 16, pp.507–521.
- Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1993); Personality, Death Anxiety and Gender, *Bulletin of the Psychonomic Society*, N. 31 (16), pp.589–590.
- Thorson, J. A. ve Powell, F.C. (1994); A Revised Death Anxiety Scale, In R. A: Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook Research, Instrumentation, and Application*, pp. 31–43, Washington, DC: Taylor and Francis.
- Thorson, J. A.; Powell, F. C. (1989), *Death Anxiety and Religion in an Older Male Sample*, *Psychological Reports*, 64, 985-986.
- Tolstoy, *İvan İlyiç'in Ölümü*, Çev.. S. Raşa, Oda Yayınları.
- Turgay, M. (2003); *Ölüm Korkusu ve Kişilik Yapısı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Turner, M. (2000); *Talking With Children and Young People About Death and Dying*, Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.
- Veinstein, G. (2007); *Osmanlılar ve Ölüm*, Çev.: E. Güntekin, İletişim Yayınları: İstanbul.

- Viney, L. L. (1984). Concerns about death among severely ill people. In F. R. Epting&R. A. Neimeyer (Eds.), *Personal meanings of death* (pp. 143–157). Washington, DC: Hemisphere/McGraw Hill.
- Wagner, K.D., ve Lorian, R.P. (1984). Correlates of death anxiety in elderly persons. *Journal of Clinical Psychology*, 40(5),pp.1235–1240.
- Wahl, C. W. (1959); The Fear of Death, in The Meanin of Death, Ed.: Herman Feifel, Mc. Graw-Hill, pp.16-29, New York.
- Warren, W. (1982); Personal Construction of Death and Death Education, *Death Education*, 6 (1), pp.17–28.
- Wass H. (2004); A Perspective on The Current State of Death Education, *Death Studies*, 28, pp.289–308.
- Waterman, A.S. (1993), “Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, pp.678–691.
- William, M. (1981); Religiosity and Fear of Death: Strength of Belief System, *Psychological Reports*, N. 49, p.920.
- Wittmaier, B. (1979); Some Unexpected Attitudinal Consequences of A Short Course on Death, *Omega: Journal of Death and Dying*, 10, pp.271–275.
- Yalom, I. (2000); *Varoluşçu Psikoterapi*, Çev.: Babayiyit, İ. Z.) Kabalıcı Yayınları: İstanbul.
- Yalom, I., (2005); Freud Branfman’a Verilen Röportaj, 25 Mart, İstanbul: *Radikal Gazetesi*, Kitap Eki.

- Yalom, I., (2006); *Din ve Psikiyatri*, Çev.: Ö. Arıkan, İstanbul: Merkez Kitapları.
- Yavuz, K. (1987); *Psikanalizde İlk Dini Gelişmelerin Değeri*, Atatürk Üni. Yayınları: Erzurum.
- Yazıcı, R. (1994); *Yaşlı Bireylerin Ölüm Kaygısı ve Bunun Günlük Yaşam Aktivitelerine Olan Etkisinin Araştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Yeaworth, R.; Knapp, F. ve Winget, C. (1974); Attitudes of Nursing Students Toward the Dying Patient, *Nursing Research*, 23, pp. 30-34.
- Yeşilyaprak, B. (2004); *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri-Gelişimsel Yaklaşım*, Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Yetim, Ü. (1991), *Kisisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, M. (1998); *Dini Yaşam İle Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Yıldız, M. (2001); Dindarlık ve Ölüm Kaygısı: Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri. *Journal of Religious Culture*, Nr. 43a.
- Yolaç, P. (2003), Sosyal Fobi ve Bilişsel-Davranışçı Tedavi Yaklaşımı, *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, Editör: Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E.; ss. 47–69, Türk Psikologlar Derneği Yayınlar: Ankara.

Young, J., (2006); *Ölüm ve Asıllık*, Malpas, J., Solomon, R.C., (Editör) Ölüm ve Felsefe, ss. 221-235; Çev.: N. Küçük, İstanbul: İthaki Yayınları.

Young, M. H. ve Miller, B. C. (1995); The Effect of Parental Supportive Behaviors on Life Satisfaction of Adolescent Offspring, *Journal of Marriage and Family*, 57, 3.

Zohar, D. (1998); *Kuantum Benlik*, Çev.: S. Kervanoğlu, Sarmal Yayınevi: İstanbul.

Zweig,S. (2005); *Ruh Yoluyla Tedavi*, Çev.: H. Salihoğlu, İmge Kitabevi, Ankara.

EKLER

Ek1

ÖLÜM KAYGISIYLA BAŞ ETME EĞİTİM PROGRAMI

1.OTURUM

Hedef : Tanışmak, grup kurallarını belirlemek, üyelerin beklentilerini saptamak ve süreç hakkında üyeleri bilgilendirmek

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Grup lideri ve birbirleriyle tanışırlar.
- 2- Grup kurallarını grup lideri ile birlikte belirlerler.
- 3- Grup süreci hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 4- Grup sürecinden beklentilerini ifade ederler.

Süre : 45 dakika.

Araç-gereç : Bir adet küçük plastik top.

Etkinlik : Tanışma Etkinliği

Uygulama : Grup üyelerinin grup lideri ve birbirleriyle ile tanışmalarına olanak sağlayan "Tanışma Etkinliği"nin kuralları ve uygulanışı hakkında bilgi verilir ve ardından etkinliğe geçilir. Etkinliğe grubun gönüllü bir üyesinden başlanır. Gönüllü üye kendi adını söyledikten sonra, ardından gelen her bir üye kendisinden önceki üyelerin adını tekrar ederek kendi adını söyler. Bu süreç tüm grup üyelerinin ve grup liderinin katılımına dek sürer.

Bu uygulamanın ardından grup lideri tüm grup üyelerinin ayağa kalmalarını ister ve ardından şu yönergeyi verir: Şimdi elimdeki topu kime atarsam o üye kendisini gruba tanıttacaktır. Ardından grupta tanımak istediği kişiye topu atacak ve o kişi kendisini gruba adını, soyadını ve adının konuş öyküsünü kısaca anlatarak tanıttacaktır.

Bu tanışma etkinliğinden sonra grup lideri 7 hafta devam edecek bu grup çalışmasında hangi kuralların gerekli olduğunu gruba sorar ve verilecek cevaplar doğrultusunda “Programın kuralları” belirlenecektir.

Grup kurallarının da belirlenmesinin ardından grup lideri, grup süreci hakkında üyeleri bilgilendirir ve bu süreçten grup üyelerinin beklentilerini ve önerilerini alır.

Hedef : Grup üyeleri programın temel kavramları hakkında bilgi sahibi olurlar.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Ölüm kaygısını tanımlar ve açıklar,
- 2- Ölüm korkusunu tanımlar ve açıklar,
- 3- Ölüm korkusu ve kaygısı arasındaki farkları söyler,
- 4- Psikolojik iyi oluş kavramını tanımlar ve açıklar.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Projektör, bilgisayar,

Etkinlik : Temel kavramlarla ilgili slayt gösteriminin izlenmesi

Uygulama : Programın temel kavramlarıyla ilgili olarak hazırlanan slaytlar eşliğinde ölüm kaygısı, ölüm korkusu, psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili olarak öğrenciler bilgilendirilir. Ardından bu kavramlar hakkında grup üyelerinin düşünceleri alınır. Verilen bilgiler doğrultusunda sorulacak “Ölüm kaygısı psikolojik iyi oluşumuzu etkiler mi? Etkilerse nasıl etkiler?” soruları bağlamında grup süreci başlatılır.

Grup etkileşiminin ardından oturum Beethoven’ın 9. Senfonisinin Schiller’in “Neşeye Övgü” adlı şiirinin slaytları eşliğinde dinlenir. Bu dinletiyeye ilişkin duyguların paylaşımıyla oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Hedef : Hayatında yapmayı ertelediği ve bitirilmemiş işlerini fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler,

- 1- Hayatlarında başarmak istedikleri işleri önem sırasına göre sıralar.
- 2- Bitirilmemiş işlerinin yaşantılarının üzerindeki etkilerini fark eder.
- 3- Bitirilmemiş işlerini fark eder ve bitirmek için plan yapar.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Beyaz kağıt ve kalem.

Etkinlik : “Üç günlük ömrünüz kaldı”

Uygulama : Grup lideri etkinliğe ilişkin olarak şu yönergeyi verir: Şimdi mümkün olduğunca rahatlayın ve gözlerinizi kapatın. Geriye üç günlük ömrünüzün kaldığını hayal edin. Şimdi bu üç günlük süre zarfında yapmak istediğiniz işlerinizin bir listesini çıkarın ve bunları önem sırasına göre sıralayın. Başlayıp bitiremediğiniz ya da hiç başlamadığınız bitirilmemiş işleriniz var mı? Bunları düşünün. Bu yönergenin ardından belli bir süre beklendikten sonra gözlerini açmalarını ve bunları kendilerine daha önce verilen beyaz kağıtlara yazmalarını ister. Ardından aşağıdaki sorular doğrultusunda grup etkileşimi başlatılır.

Hayatınızda başarmak istediğiniz en önemli üç şey nedir?

Bunları başarmak sizin için anlamı nedir?

Bitirilmemiş işlerinizin bir listesini yapın?

Bu bitirilmemiş işleri nasıl bitirmeyi düşünüyorsunuz?

Gerçekleştirilen grup etkileşiminin ardından her grup üyesi yazdıklarını bir başka grup üyesiyle paylaşması istenir. Daha sonra yapmak ve başarmak istediğimiz işler ile bitirilmemiş işlerimiz arasında bir benzerlik var mı? Varsa bunlar neler? Farklılıklar varsa bu farklılık nelerden kaynaklanmaktadır? Soruları eşliğinde grup etkileşimine devam edilir.

Hedef : Neşe ve hüznün yaşamın iki farklı yüzü olduğunu fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Hüznün ve acının insan yaşamındaki önemini açıklar.
- 2- Hüznün ve acının insan yaşamına kattıkları hakkında örnek verir.
- 3- Neşe ve mutluluğun insan yaşamındaki önemini açıklar.
- 4- Neşe ve mutluluğun insan yaşamına kattıkları hakkında örnek verir.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : “Sadako ve kağıttan 1000 turna kuşu” adlı öykünün kısa bir formu, kare şeklinde beyaz kağıt.

Uygulama : Grup lideri “Sadako ve kağıttan 1000 turna kuşu” adlı öyküyü ana hatlarıyla özetleyen bir metni grup üyelerine dağıtır. Ardından bu metni belli bir süre içinde okumaları istenir. Okumadan sonra grup üleriyle aşağıdaki sorular doğrultusunda grup etkileşimi başlatılır.

- 1 Bu öyküyü okumak bana..... hissettirdi.
- 2 Beni bu öyküde ençok etkileyen şey,.....
- 3 Kağıttan turna yapak bir işe yaradı mı?
- 4 Ben

Grup etkileşiminin ardından grup üyelerine kağıttan turna kuşu yapımı öğretilir ve kendilerine verilen kağıtlardan bir turna kuşu yapmaları istenir. Bu etkinliğin ardından grup üleriyle “Kağıttan turna kuşu yaptığınızda neler hissettiğiniz?” sorusu bağlamında grup etkileşimi sürdürülür. Gerekli paylaşımlar alındıktan sonra oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Hedef : Kendi yaşam biçimi ve seyri konusunda bilgi sahibi olabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Korkularını fark eder ve söyler.
- 2- Beklentileri hakkında bilgi sahibi olur, bunları gerçekleştirmek için yapabileceklerini açıklar.
- 3- Yaşam biçimi ve bunun sonuçları hakkında konuşur.
- 4- Zaaflarını fark eder ve bunları aşabilmede yapabileceklerini konuşur.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : kağıt, kalem

Etkinlik : İnsan türünü tanıma

Uygulama : Grup lideri etkinlikle ilgili şu açıklamayı yapar: Uzaydan gelen bir takım kişiler insan türünü tanımak amacıyla bir araştırma yapmaktadırlar. İnsan türünün; korkularını, umutlarını, yaşam sürelerini, yaşam stillerini, zaaflarını vb. özelliklerini öğrenmeyi amaçlamaktadırlar. Bu kişiler seni incelemiş olsalardı; 1- İnsan türünü nasıl tanımış olurlardı? 2- İnsan türünü nasıl tanımış olmalarını isterdin? Verilen sorulara yapılan açıklama doğrultusunda üyelerin verecekleri cevapları kendilerine verilen kağıtlara yazmaları istenir. Daha sonra bu doğrultuda grup etkileşimi başlatılır. Grup üyelerinden yazmış oldukları kağıtları birbirleriyle değiştirmeleri istenir. Ardından benzerlikler, farklılıklar vë bunların nedenleri üzerine grup etkileşimi aşağıdaki sorular doğrultusunda sürdürülür.

- 1- Verilen cevaplarda benzerlikler var mı?
- 2- Bu benzerliklerin nedeni ne olabilir?
- 3- Verilen cevaplarda farklılar olabilir mi?
- 4- Bu farklılıkların nedeni ne olabilir?

Hedef : Yaşamını zenginleştirebilmenin yollarını fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşamın monotonluğunu aşabilmede yapabileceklerini söylerler.
- 2- İlgilerini fark ederler.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : CD çalar,

Etkinlik : Ravel'in Bolero'sunun dinlenmesi

Uygulama : Grup üyeleriyle yaşamın sıradanlığı üzerine etkileşim başlatılır. Bu bağlamda aşağıdaki sorular doğrultusunda etkileşim sürdürülür.

- 1- Güdelik yaşamımızda sürekli tekrar edilen şeyler nelerdir?
- 2- Yıllarca aynı işi yapmak nasıl bir duygu yaratır?
- 3- Yıllarca aynı işi severek yapan kişiler de olabilir mi? Eğer varsa bu kişiler neden sıkılmıyor olabilirler?

Bu sorular doğrultusunda oluşturulan grup etkileşiminin ardından alınan paylaşımların ardından, grup üyeleriyle birlikte Ravel'in Bolerosu dinlenir. Dinletinin ardından öğrencilerle grup etkileşimine aşağıdaki sorular bağlamında devam edilir.

- 1- Sürekli olarak aynı ritmi ya da ezgiyi dinlersek sıkılır mıyız?
- 2- Ravel'in Bolero'sunda sürekli aynı ezgi çalınıyor olmasına karşın, bir bıkkınlık uyandırmamasının nedeni ne olabilir?
- 3- Bu eser neyi anlatıyor olabilir?
- 4- Bu eserle hayatımız arasında bir bağ kurmak istersek ne söyleyebiliriz
- 5- Hayatın monotonluğunu nasıl aşarsınız?
- 6- Yaşamımızın finalini nasıl yazmak istersiniz?

4.OTURUM

Hedef : Felsefenin ölüme bakışını fark ederek, kendi yaşam felsefesini oluşturabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler:

- 1- Batı felsefesinin ölüm hakkındaki görüşleri hakkında bilgi sahibi olur.
- 2- Batı felsefesinin yaşam hakkındaki görüşleri hakkında bilgi sahibi olur.
- 3- Doğu felsefesinin ölüm hakkındaki görüşleri hakkında bilgi sahibi olur
- 4- Doğu felsefesinin yaşam hakkındaki görüşleri hakkında bilgi sahibi olur

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Projektör, bilgisayar

Etkinlik : Felsefede yaşam ve ölüm olgusuna bakış konulu slayt gösterisi.

Uygulama : Grup üyeleriyle birlikte 20 dakika kadar sürecek batı ve doğu felsefesinden seçilmiş örnek sözler ve bunların açıklamasını içeren bir slayt gösterisi izlenir. Bunu izledikten sonra aşağıdaki sorular bağlamında grup etkileşimi başlatılır.

- 1- Düşünürler ölümlü olmak düşüncesine nasıl bakmışlar?
- 2- Ölüm düşüncesinin yaşama nasıl etki etmekte?
- 3- Ortaya konan ölüm ve yaşamla ilgili düşüncelerden hangisi size yakın geldi? Neden?

Hedef : Ölüm kaygısının evrenselliğini fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Ölüme nasıl baktığı hakkında bilgi sahibi olur.
- 2- Ölüme ve yaşama bakışını etkileyen unsurları fark eder.

3- Ölüm hakkındaki tutumlarının yaşamını nasıl etkilediğini fark eder.

4- Yaşam hakkındaki tutumlarının ölüme bakışını nasıl etkilediğini fark eder.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Hayatın Hakkını Ver adlı film

Etkinlik : Film izleme

Uygulama : Grup üyeleriyle birlikte film izlenir. Artından grup etkileşimi başlatılır. Grup üyeleriyle etkileşim filmde geçen şu noktalar üzerinde duygu ve düşüncelerin alınmasıyla sürdürülür.

1- Keder

2- Destek

3- Yardım İsteği

4- Kendi için kaygılanmak

5- Yardım isteği noktalarında nasıl davrandı?

Bunun ardından grup üyeleriyle film üzerinden Kübler-Ross'un tanımladığı ölümü kabullenmenin beş evresine ilişkin grup etkileşimi başlatılır.

1- Yatsıma ve Yalıtlanma

2- Öfke

3- Pazarlık

4- Depresyon

5- Kabullenme

Film kahramanı öleceğini öğrendiğinde ilk yaptığı şey ne oldu?

Daha sonra neler yaptı?

Yakın çevrenizde buna benzer bir duruma ilişkin yaşantınız var mı?

5. OTURUM

Hedef : Yaşamımızda sahip olduklarımızın değerini fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşamında kendisini için önemli olan şeyleri ve kişileri fark eder.
- 2- Hayatında kendisi için önemli olan kişilerle yaşantısını düzenler.
- 3- Bu değişikliği gönüllü olarak yapmaya çalışır.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Projektör, bilgisayar, Bensiz Hayatım adlı film

Etkinlik : Film izleme

Uygulama : Grup üyelerine Pedro Almodovar'ın "Bensiz Hayatım" adlı filmi izlettirilir. Daha sonra film üzerinden grup etkileşimi başlatılır. Etkileşim aşağıdaki sorular doğrultusunda devam ettirilir.

- 1- Film kahramanı birkaç ay içinde öleceğini öğrendiğinde Kübler-Ross'un ifade ettiği tepkilerin tümünü verdi mi?
- 2- Film kahramanı sevdikleriyle vedalaşmak için neler yaptı?
- 3- Siz film kahramanı yerinde olsaydınız neler yapardınız?

Hedef : Ayrılmanın kaçınılmazlığını fark ederek; ayrılığın yaratmış olduğu kaygıyı azaltabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Ayrılık, kayıp gibi olguların yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olduğunu görür.
- 2- Ayrılık, kayıp gibi olguların yaratmış olduğu kaygıların evrenselliğini fark eder.
- 3- Ayrılık, kayıp gibi durumlar karşısında yaşadığı duygularını fark eder.

- 4- Ayrılık, kayıp gibi olgular karşısında kaygısı azaltacak yolları fark eder.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Kağıt, kalem

Etkinlik : Vedalaşma

Uygulama : Grup üyelerine şu yönerge verilir: Sevdiğiniz biriyle bir daha asla görüşmemek üzere şimdi şu anda vedalaşmak zorundasınız. Ona her ne söyleyecekseniz vedalaşırken söylemelisiniz, yoksa bir daha söyleme fırsatınız olmayabilir.

- 1- Onunla nasıl vedalaşırdınız?
- 2- Onunla nerede vedalaşmak isterdiniz?
- 3- Onunla vedalaşırken ne söylemek isterdiniz?
- 4- Vedalaşırken kendinizi nasıl hissettiniz, neden?
- 5- Bu vedaya kendinizi en iyi nasıl hazırlardınız?

Şimdi elinizdeki kağıda;

- 1- Keşkelerinizi,
- 2- Vedalaşmadan önce yapmak istediklerinizi,
- 3- Vedalaşırken söyleyemediklerinizi, söylemek istediklerinizi yazınız

Bu soruların cevapları doğrultuda grup etkileşimi başlatılır.

Şimdi bu kişiyle yeniden vedalaşınız.

Bu vedalaşma etkinliği neyi fark etmenizi sağladı? Sorusu bağlamında grup etkileşimi sürdürülür.

Bir sonraki oturum için grup üyelerine Tolstoy'un Ivan Illich'in Ölümü adlı öykününün okunması ödev olarak verilir ve ardından oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Hedef : Ölüm karşısında bireyselliği fark ederek ölümün yaşamın kaçılmaz bir sonu olduğu görerek bunu kabullenebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler,

- 1- Ölümü hatırlayarak kendisi için özde ve temel olan şeylere odaklanır.
- 2- Bütüncül bir yaşam planı geliştirme istekliliği duyarlar.
- 3- Yaşama anlam verebilmede ölüm düşüncesinin etkisini fark eder.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Hayatım adlı film, projektör, bilgisayar

Etkinlik : Film izleme

Uygulama : Grup üyeleriyle Hayatım adlı film izlenir. Filmin ardından aşağıdaki sorular doğrultusunda grup süreci başlatılır.

- 1- Film kahramanı ölümle nasıl başa çıkmaya çalıştı?
- 2- Film kahramanı ölümlü olduğunu, öleceğini anladığında ne tür duygular yaşadı?
- 3- Film kahramanı ölümlü olduğunu, öleceğini anladığında yaşadığı duygular yaşamına ne gibi değişiklikler yapmasına neden oldu?
- 4- Ölümlü olmak düşüncesi insana katabilecekleri neler olabilir?
- 5- Ölüm düşüncesi insanı daha cesaretli, daha samimi, daha kararlı olma gibi noktalarda, yaşamı anlamlandırmada yardımcı olur mu?

Bu sürecin ardından grup, üyelerin birbirleriyle kucaklaşma etkinliğiyle sonlandırılır.

Hedef : Yapmak istediklerini zamanında yapmaya çabalar.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yapmak istediklerini zamanında yapması gerektiğini fark eder.
- 2- Yapmak istediklerini ertelemez.
- 3- Yapmak istedikleri için plan yapar.
- 4- Zamanın önemini fark eder.

- Süre** : 45 dakika
- Araç-gereç** : Projektör, bilgisayar.
- Etkinlik** : Vangogh'un resimlerinin Vincent Müziğinin Eşliğinde İzlenmesi
- Uygulama** : Grup üyeleriyle Vangogh'un resimleri Vincent müziği eşliğinde hazırlanmış bir slayt show izletilir. Bu sunun ardından grup üyeleriyle grup etkileşimi başlatılır. Etkileşim aşağıdaki sorular doğrultusunda sürdürülür.

- 1- İyi ölüm ne demektir?
- 2- Yaşam doyumu yaşamınıza bakışınızı etkiler mi?
- 3- Yaşamdan doyum almak için ne yapmak gerekir?

Bu etkileşimin ardından gruptan istekli bir iki öğrenciye sevgi bombardımanı yapılarak grup oturumu sonlandırılır.

7. OTURUM

- Hedef** : Yaşam biçiminin yaşam kalitesine yaptığı etkileri fark edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşamlarında aksak giden yönleri fark ederler.
- 2- Yaşam biçimlerini değiştirmelerinin yaşamlarına yapacağı katkıyı fark ederler.
- 3- Yaşam biçimlerinin duygularına yaptığı etkiyi görürler.

- Süre** : 45 dakika
- Araç-gereç** : İvan Illich'in Ölümü adlı öykü, kağıt, kalem, öykünün bir özetinin yer aldığı fotokopi.
- Uygulama** : Grup üyelerine daha önceden hazırlanmış olan ve Tolstoy'un Ivan Illich'in Ölümü adlı öykünün bir özetinin yer aldığı form dağıtılır. Grpu üyelerinden bu öyküyü verilen süre içinde okumaları istenir. Okumanın ardından aşağıdaki sorular bağlamında grup etkileşimi başlatılır.
- 1- Siz ölüme nasıl bakıyorsunuz.
 - 2- Sizin ölüme bakışınızı kimin veya neyin daha çok etkilediğini düşünüyorsunuz?
 - 3- Ölüm hakkındaki tutumlar yaşama bakışı nasıl etkiler?
 - 4- Yaşam hakkındaki tutumlar ölüme bakışı nasıl etkiler?

Hedef : Kendi ölümlülüğünün farkına vararak, yaşamında gerekli değişiklikleri yapabilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Yaşam zamanının sınırlılığı fark eder.
- 2- Kendisinin de ölümlü olduğunu bilir ve bunu kabullenir.
- 3- Yaşamından daha fazla doyum elde edebilmenin yollarına araştırır.
- 4- Yaşamında gerekli değişiklikleri yapmak için plan yapar.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Kağıt, kalem

Etkinlik : Mezar taşı yazısını yazma, Kendi ölüm ilanını verme.

Uygulama : Grup üyelerine yapılacak etkinlik hakkında bilgi verilir. Ardından grup üyelerine etkinlik için gerekli olan kağıt ve kalemler dağıtılır. Daha sonra kendilerine şu yönerge verilir: Elinizdeki kağıtlara şuandaki yaşam biçiminizi içine alacak biçimde kendiniz için bir ölüm ilanı vermeniz istenmektedir. Bunun ardından bir müddet beklendikten sonra verilen ilanların grupta paylaşılmasına geçilir. Grup etkileşimi şu sorular bağlamında sürdürülür:

- 1- Ölüm ilanınızı verirken neler hissettiniz?
- 2- Vermiş olduğunuz ölüm ilanına benzer ilanlar gördünüz mü?

Daha sonra öğrencilerden yaşamlarında gerekli değişiklikleri yapabilecekleri bir imajinasyon çalışması yapılır. İmajinasyon çalışması şöyle gerçekleştirilir. Şu anda gözlerinizi kapatın, kendinizi her şeyi yapabilecek bir şans verildi. Şimdi hayatınızda istediğiniz şeyleri değiştirme şansı verildi. İsteddiğiniz değişiklikleri yapın. Bu etkinliğin ardından grup üyelerinden şimdide istekleri ideal bir ölüm ilanı vermeleri istenir. Bunun yapılmasının ardından grup etkileşimine devam edilir.

- 1- Mezar yazılarını yazarken neler hissettiniz?
- 2- Duygularınıza eşlik eden düşünceleriniz nelerdi?
- 3- Gerçek ve ideal mezar yazılarınız arasında fark var mı?
- 4- Eğer bir fark varsa bu fark neyden kaynaklanmış olabilir?

Grup oturumu gönüllü bir iki öğrenciyle yapılacak sevgi bombabardımanıyla sonlandırılır.

8. OTURUM

Hedef : Ölüm ve yaşam hakkındaki irrasyonel düşüncelerini tanıyabilme

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Akılcı olmayan inançlar hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 2- Günlük yaşamlarında akılcı olmayan inançlarını yakalarlar.
- 3- Ölüm ve yaşam hakkındaki kaygılarına eşlik eden akılcı olmayan inançlarını görürler.

Süre :45 dakika

Araç-gereç :Kağıt, kalem

Etkinlik :Ölüm ve yaşama ilişkin irrasyonel düşüncelerin üzerinde durulması

Uygulama :Grup üyelerine verilecek yönerge doğrultusunda aşağıdaki sorulara verecekleri cevaplar doğrultusunda ölüme ilişkin bakış açılarının ne olduğu, bu bakış açılarının kimden v&e nasıldindikleri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır.

- 1- Ölüme ilişkin bakışınız neyin veya kimin etkilediğini düşünüyorsunuz?
- 2- İnsanların ölümden niçin korktuklarını düşünüyorsunuz?
- 3- Ölüm hakkında daha çok neyden korkarsınız?
- 4- Ölüm hakkında tam olarak nizi kaygılandıran şey ney?

Bu etkinliğin ardından gerekli paylaşımlar alınır ve grup üyelerinin ölüm hakkında edindikleri irrasyonel düşünceleri üzerinde çalışılır. Bu amaçla grup üyelerine şu yönerge verilir: Size verilen kağıtlara ölümden tam olarak neden kaygılandığınızı bulmak amacıyla verilen ve kağıtla gösterilen gerekli yönergeye uyarak mevcut soruları cevaplandırmaya çalışınız.

Cevaplamalar bittikten sonra grup süreci başlatılır ve gerekli paylaşımlar yapılır. Böylece grup üyeleri ölüme ilişkin olarak tam olarak neyden kaygılandıklarını fark eder ve buna eşlik eden düşüncelerini grupta ifade ederler. Daha sonra;

Ölüm öncesi,

Ölüm anı ve

Ölüm sonrası kaygıya ilişkin irrasyonel düşüncelerin tespiti ve üstünde çalışır.

Hedef : Bitirme, ayrılık v&e kayıp kaygısıyla baş edebilme.

Hedef Davranışlar :

Üyeler;

- 1- Grup sürecinin bitmesinin yarattığı kaygıyla başa eder.
- 2- Grubun bitmesine ilişkin yaşadıkları kaygıları dile getirir.
- 3- Yaşadıkları kaygının evrenselliğini fark eder.
- 4- Kaygının ayrılığın, kaybın, bitirmenin doğal bir sonucu olduğunu fark eder.
- 5- Grup sürecinin kedisine kattıklarını fark eder.

Süre : 45 dakika

Araç-gereç : Kağıt, kalem

Etkinlik : Sevgi bombardımanı ve kucaklaşma etkinlikleri

Uygulama : Grup üyeleri öncelikle grup süreci ve grubun bitmesine ilişkin olarak yaşadıkları duyguları birbirleriyle paylaşırlar. Ardından birbirlerine söylemek istedikleri olumlu duygularını dilegetirirler. Bu sürecin ardından tüm grup üyeleri sevgi bombardımanı etkinliğine katılarak birbirlerine olumlu düşünce duygularını aktarır. Bu etkinliğin ardından tüm grup üyelerini birbiriyle kucaklaşarak grup sonlandırılır.

Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği

Ek:2

Madde No:	Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Fikrime çok uygun	Fikrime Uygun	Kararsızım	Fikrime aykırı	Fikrime çok aykırı
1	Acı çekerek ölmekten korkuyorum	0	1	2	3	4
2	Ölümden sonrasının nasıl bir yer olduğunu bilmemek beni korkutur	0	1	2	3	4
3	Öldükten sonra bir daha düşünmemek fikri beni dehşete düşürür	0	1	2	3	4
4	Gömüldükten sonra bedenime ne olacağı beni kaygılandırmıyor	0	1	2	3	4
5	Tabutlar beni huzursuz eder	0	1	2	3	4
6	Öldükten sonra işlerim üzerindeki kontrolü kaybedeceğim düşüncesinden nefret ederim	0	1	2	3	4
7	Ölüm sonrası tamamen hareketsiz kalmak beni kaygılandırır	0	1	2	3	4
8	Ameliyat olacağımı düşündüğümde korkarım	0	1	2	3	4
9	Ölüm sonrası beni oldukça kaygılandırıyor	0	1	2	3	4
10	Yavaş ve uzun süren bir ölümden korkmuyorum	0	1	2	3	4
11	Öldüğüm zaman bir tabuta kapatılacak olmam düşüncesi benim için sorun değil	0	1	2	3	4
12	Öldükten sonra tamamen aciz bir durumda olacağım düşüncesi beni huzursuz eder	0	1	2	3	4
13	Öldükten sonra başka bir hayatın olup olmamasıyla ilgilenmiyorum	0	1	2	3	4
14	Öldükten sonra tekrar asla birşey hissetmemek beni huzursuz eder	0	1	2	3	4
15	Ölürken çekilen ızdırap beni korkutur	0	1	2	3	4
16	Öldükten sonra yeni bir hayatın olmasını çok istiyorum	0	1	2	3	4
17	Ebediyen aciz olmaktan endişe duymuyorum	0	1	2	3	4
18	Bedenimin mezarda çürüyeceği düşüncesi beni tedirgin eder	0	1	2	3	4
19	Öldükten sonra dünyadaki şeylerden mahrum kalma düşüncesi beni rahatsız eder	0	1	2	3	4
20	Öldükten sonra bize ne olacağı konusunda kaygılanıyorum	0	1	2	3	4
21	Hayattaki şeyler üzerindeki kontrolü kaybetmek ile ilgili bir endişem yok	0	1	2	3	4
22	Ölümün insanı her şeyden ayıracak olması beni dehşete düşürür	0	1	2	3	4
23	Kansere yakalanmaktan özel bir korku duymuyorum	0	1	2	3	4
24	Öldükten sonra yapılması gerekenlerle ilgili teferruatlı bir vasiyet bırakacağım	0	1	2	3	4
25	Öldükten sonra vücuduma ne olacağı umurumda değil	0	1	2	3	4

Ek3

Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğinden daha çok şey elde ettiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değer ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak herşeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlıklarımдан çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmeye genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyum sağlamak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarımı katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence "Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez" özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyorum.	1	2	3	4	5	6

EK 4

REVISED DEATH ANXIETY SCALE

Please indicate your level of agreement/disagreement with the following statements by circling the number that best represents your response.

	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
1. I fear dying a painful death.	0	1	2	3	4
2. Not knowing what the next world is like troubles me.	0	1	2	3	4
3. The idea of never thinking again after I die frightens me.	0	1	2	3	4
4. I am not at all anxious about what happens to the body after burial.	0	1	2	3	4
5. Coffins make me anxious.	0	1	2	3	4
6. I hate to think about losing control over my affairs after I am gone.	0	1	2	3	4
7. Being totally immobile after death troubles me greatly.	0	1	2	3	4
8. I dread to think about having an operation.	0	1	2	3	4
9. The subject of life after death troubles me greatly.	0	1	2	3	4
10. I am not afraid of a long, slow dying.	0	1	2	3	4
11. I do not mind the idea of being shut into a coffin when I die.	0	1	2	3	4
12. I hate the idea that I will be helpless after I die.	0	1	2	3	4
13. I am not at all concerned over whether or not there is an afterlife.	0	1	2	3	4
14. Never feeling anything again after I die upsets me.	0	1	2	3	4
15. The pain involved in dying frightens me.	0	1	2	3	4

	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
16. I am looking forward to new life after I die.	0	1	2	3	4
17. I am not worried about ever being helpless.	0	1	2	3	4
18. I am troubled by the thought that my body will decompose in the grave.	0	1	2	3	4
19. The feeling that I will be missing out on so much after I die disturbs me.	0	1	2	3	4
20. I am worried about what happens to us after we die.	0	1	2	3	4
21. I am not at all concerned with being in control of things.	0	1	2	3	4
22. The total isolation of death is frightening to me.	0	1	2	3	4
23. I am not particularly afraid of getting cancer.	0	1	2	3	4
24. I will leave careful instructions about how things should be done after I am gone.	0	1	2	3	4
25. What happens to my body after I die does not bother me.	0	1	2	3	4