



Received / Makale Geliş Tarihi 25.09.2023
Published / Yayınlanma Tarihi 30.11.2023
Volume / Issue (Cilt/Sayı) 7 (36)
ss / pp 1713-1723

Review Article / Derleme Makalesi
10.5281/zenodo.10258233
Mail: editor@pejoss.com

Ezgi Doğanay

<https://orcid.org/0009-0003-4738-3002>

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul / TÜRKİYE ezgidoganay@stu.aydin.edu.tr

ROR Id: <https://ror.org/00qsyw664>

Varoluşçu Bağlamda Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kaygısını Etkileyen Faktörler

Death Anxiety and Factors Affecting Death Anxiety in the Existential Context

ÖZET

Ölüm, her bir insan için kaçınılmaz son olsa da yaşamda onu genellikle görmezden gelir ya da inkar ederiz. Ölümün bilinmez oluşu insanlarda kaygı yaratmaktadır. Ölüm kaygısı ise bireyin fani biri olduğunu fark etmesi ile beraber gelen yoğun sıkıntı veren ve varoluşsal krizlere neden olan en kapsayıcı kaygıdır. Varoluşçu Psikoloji için önemli bir yere sahip olan ölüm kaygısı bize hayatta anlam bulmaya iten en büyük güçlerden birisidir. Ölüm ve yaşam ne kadar farklı yerlere konulsa da Varoluşçu yaklaşım, kişinin hayatını anlamlandırmasında, otantik bir birey olmasında ölüm kaygısının ve ölümü kabul etmenin etkin rol oynadığını ileri sürmektedir. Yaşam ve ölümü bir bütün olarak ele almamız ve ölümü kabul etmemiz, yaşamdaki yönümüzü ve anlamımızı bulmamıza yardım etmektedir. Ancak; bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, kişilik özellikleri ya da fiziksel/psikolojik rahatsızlıklara sahip olup olmaması ölüm kaygısını etkileyen faktörlerdendir. Bu gözden geçirme yazısında da varoluşsal psikoloji bağlamında ölüm kaygısının ve ölüm kaygısının sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisinin yurt dışı ve yurtiçi çalışmalar ışığında gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ölüm Kaygısı, Varoluşçu Psikoloji, Sosyo-demografik Faktörler, Ölüm.

ABSTRACT

Although death is the inevitable end for every human being, we often ignore or deny it in life. The uncertainty of death causes anxiety in people. Death anxiety, on the other hand, is the most inclusive anxiety that causes intense distress and existential crises that come with the realization that the individual is a mortal person. Death anxiety, which has an important place in Existential Psychology, is one of the biggest forces that push us to find meaning in life. Although death and life are placed in different places, the Existential approach argues that death anxiety and acceptance of death play an active role in making sense of one's life and being an authentic individual. Taking life and death as a whole and accepting death helps us find our direction and meaning in life. However; Age, gender, marital status, personality traits, or physical/psychological disorders are among the factors affecting death anxiety. This review article, it is aimed to review death anxiety in the context of existential psychology and its relationship with socio-demographic variables in the light of international and domestic studies.

Keywords: Death Anxiety, Existential Psychology, Socio-demographic Factors, Death.

1. GİRİŞ

Ölümün tanımı; farklı kültür, toplum ve bilimde bireyin karakterine, yaşına, geldiği kültür yapısına ve dinine bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Tüm bu tanımlamalardaki ortak nokta ise canlı organizmanın artık kendini yenileme yetisini kaybetmesi, yaşamsal organlardan herhangi birini ya da birkaçının işlevini tamamen yitirmesi sonucunda hayatın son bulması ve bunun kaçınılmaz bir durum olmasıdır. Yaşamın hiçbir döneminde hem bireysel hem de toplumsal açılardan ölüm, basit bir olay olarak görülmemiştir. Eski zamanlardan kalma sembolik işaretlere baktığımızda, ölümün sadece beden ölümü olarak algılanmadığını görürüz (Karakuş vd., 2012).

Felsefe sözlüğü ölümü, yaşamla ilgili faaliyetlerin bitmesi ve yaşamın bir sonu olarak tanımlamaktadır. Bir diğer tanım ise mutlu olunacak 'o' yere gitme, maddi ve sonlu yaşamdan asıl olan yere geri dönüş şeklindedir (Balta, 2020). Beynin tüm faaliyetlerinin tamamen durması ya da sistemlerin geri dönüşümsüz bir şekilde çalışmaması ise ölümün tıbbi açıdan tanımıdır (Dönmez ve Yılmaz, 2012). Çeşitli tanımların olmasındaki etken ise ölümün bir durum mu olduğu ya da bir süreç mi olduğu yönündeki görüşlerden kaynaklanmaktadır. Yüzyıllar boyunca insanoğlu yaşamı, ölüm hakkında derinlemesine düşünerek ve

ölümü tanımaya çalışarak anlamlandırmışlardır. (Kübler-Ross, 2012; akt. Balta, 2020). İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinden beri anlaşılmalıya çalışılan bu ölüm kavramı, ilk olarak felsefe çatısı altında yorumlanmış ve filozoflar kendi teorileri ile açıklamaya çalışmıştır. Ancak bu durum daha sonraları değişmeye başlamış ve ölüm kavramı psikoloji alanındaki araştırmalara da dahil edilip çalışmalara ağırlık verilmiştir (Geçit, 2018). Psikoloji alanında ölüm kavramını ilk inceleyen kişilerin başında olan Freud, ölüm ve ölüm anksiyetesinin altında erken dönem çatışmaların yattığını dile getirmiştir (Geçit, 2018). Aynı zamanda Freud, bilinçdışımızın yaşamımızın sonluluğunu kabul etmediğini ve eğer yaşam sona erecekse bunun dışarıdan gelen bir etkenle gerçekleşeceğini belirtmiştir (Bacanlı & Terzi, 2012).

Günümüz insanı ölüme yabancılaşmıştır. Fakat ölümün gerçekliği, insanoğlunun varoluşunu bütünleştirecek bir hakikattir ve geçmişten günümüze karşımızda belirlemektedir. İnsanoğlunun ölümü inkar etmesi ve reddetmesi, insanların yaşam tarzını şekillendirmektedir. Alman filozof Arthur Schopenhauer ölüm gerçeğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Aldığımız her nefes bizi sürekli etkisi altında olduğumuz ölüme doğru çeker. Nihai olarak zafer ölümün olacaktır, çünkü doğumla birlikte ölüm zaten bizim kaderimiz olmuştur. Bununla birlikte, hayatımıza olabildiğince uzun bir süre için büyük bir ilgi ve özenle devam ederiz, tıpkı sonunda patlayacağından emin olsak da, olabildiğince uzun ve büyük bir sabun köpüğü üflememiz gibi” (akt. Bacanlı & Terzi, 2012). Modernleşmeyle beraber, mezarlıklar insanların yaşam alanlarından daha uzak yerlere doğru kaydırılmış ve insanlar ölümü giderek doğal olandan uzaklaştırıp kaygı veya korku veren bir durum olarak algılamışlardır. Nitekim ölüm olgusu bireyin hayatına anlam vermesi gereken bir gerçek olmaktan çıkıp, bireyin kaçması gereken, uzağına koyması gereken bir durum haline gelmiştir. Hayatımızın doğal bir parçası olan fakat gitgide uzaklaştığımız ölüm kavramı, artık insan psikolojisini olumsuz olarak etkilemeye başlamıştır (Balta, 2020). Ölümü reddetmenin iki yolu vardır: maskeleyme ve bastırma. Maskeleyme ölümü hatırlamamak, hiç karşı karşıya gelmeyeceğini düşünmek ve ölüm hakkında düşünmemek için kişinin tüm vaktini günlük işlerle veya çalışmalarla doldurmasıdır. Ölüm düşüncesini bilinçten uzaklaştırıp etkisiz hale getirme yolu ise bastırma değildir. Birçok kişi geleceğe yönelik planlarını ölümü hiç düşünmeden yapmakta ve dünyada sonsuza kadar var olacakmış gibi bir tutum takınmaktadır (Karakuş vd., 2012).

2. VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ

Varoluşçu psikoterapi yöntemi, temelini varoluşçu felsefeden almaktadır. Varoluş felsefesinin özü ise, kişinin kendi varoluşunu anlama ve kendini gerçekleştirme, olabilirlik durumlarının tamamını ifade eden, en nihayetinde konu olarak insanı ele alan bir felsefedir (Gül, 2014). Varoluş temelini ‘ontoloji’ (var-lık) biliminden alır ve Yunancadaki var olma anlamına gelen ‘ontos’ kelimesinden türetilmiştir (Geçtan, 2019). Varoluş felsefesi alanın da görüşlerini ortaya koyan felsefeciler ise Soren Kierkegaard, Martin Heidegger, Albert Camus ve Jean Paul Sartre’dir.

Varoluşçuluk tanımları çeşitlilik göstermektedir. Weil varoluşçuluğu bir bunalım olarak nitelendirirken Mounier umutsuzluk, Hamalin bunaltı, Banfi kötümserlik, Marcel özgürlük, Wahl başkaldırış ve Foulque ise saçmalık felsefesi olarak nitelendirmiştir (Sartre, 1997).

İkinci Dünya Savaşı ile beraber varoluşçuluk psikoloji alanına da sıçramıştır. İsviçreli iki psikanalist, Medard Boss ve Ludwig Binswanger, varoluşçu kökenli bir terapi yöntemi geliştirmişlerdir. ‘Daseinanalysis’ adını verdikleri bu yöntem varoluşçu psikolojinin temelini atmıştır. Bu yöntem ile felsefi temeldeki bazı düşünceleri ele alıp yorumlamıştır (Üstündağ, 2019).

Varoluşçu psikoterapi ekolünün öncü isimleri ise Victor Frankl, Paul Tillich, Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow, ve Irvin Yalom’dur. Bu öncü isimlerin ortaya koyduğu çalışmalar ile varoluşçu psikoloji şekillenmeye başladı. Bu kişilerin çalışmalarında en çok yer verilen isim ise Kierkegaard ve onun kaygı, birey, umutsuzluk gibi kavramlarıdır (Yalom, 2014). Varoluşçu felsefecilerle aynı doğrultuda ilerleyen varoluşçu psikologların bu alana yaptıkları en büyük katkı ise ‘kaygı’ kavramını yeniden ifade ediş biçimleridir. Bu doğrultuda Freud’dan ayrılmışlardır. Freud’a (2001) göre, bireyin yaşadığı nevrozlarda ve krizlerde kaygı önemli bir rol oynar. Buna göre kaygı, ruhsal aygıtın bölümlerinin yani id, ego, süperego veya bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışının birbirleri ile olan çatışmasının işaretidir. Fakat varoluşçu psikologlara göre kaygı kavramının olumlu bir anlamı ve işlevi vardır (May, 2012). Psikanalizin aksine, kaygının birey olma yolundaki önemli bir unsur olduğu, bireyleşmenin ilk adımı ve bireyin kendi yolunu bulmasında önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Çıplak, 2016).

Varoluşçu psikoloji de bireyin varoluşundan gelen kaygılara odaklanan bir terapi yaklaşımıdır (Yalom, 2014). Amerikan hümanistik psikolojisi ile bir araya gelen bu yaklaşım, Avrupa’nın mirası olan sorgulama,

mücadele ve sorumluluk gibi kavramları ile Amerikan geleneğine ait iyimserlik, spontanlık kavramları ile sentezlenmiştir (Dilen, 2019).

Varoluşçu yöntemin kullanıldığı bir psikoterapide, hastanın tedavisi için bu kişinin kişisel tarihi araştırılacaktır ancak araştırılan bu kişisel yaşam tarihini ve içindeki hastalıklı kendine özgü durumları diğer psikoterapi ekolleri ile o ekollerin öğretileri ya da kategorileri ile açıklanmayacaktır. Bunun aksine, araştırılan bu kişisel yaşam tarihi bireyin dünyada oluşunun bir modeli, yaşama getirilen bir farklılık şeklinde açıklamaya çalışılan bir anlayıştır (May, 2014; akt., Dilen, 2019).

Varoluş felsefesinin önemli kavramlarından biri olan ‘dasein’, varoluş felsefesinde de yer almaktadır. Bu kavram Freud’un ego, Jung’un arketip gibi insana ait bir özellik olmaktan ziyade dünyada var olmak anlamını ifade etmektedir. Var olma kişinin özünden önce gelmektedir. Yani, bireyin dünyadan ayrı varlığı bulunmamaktadır, birey ve onun içinde bulunduğu dünya bir bütün halindedir (Gökler ve Koçak, 2008). Bireyin içine doğduğu dünyada var olma ve kendini bağımsız bir varlık olarak görme yönünde doğuştan gelen bir ihtiyacı vardır. Kişinin ruhsal dünyası ve içinde olduğu fiziksel dünyası bir bütünü oluşturur. ‘Dasein’ bu bütünlük içinde bireyin varoluş algısı anlamına gelmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2014; akt., Dilen, 2019).

Varoluşçu psikoloji; bireyin kendi varoluşunun farkındalığını yakalaması, yok oluş veya ölüm kavramlarıyla yüzleştirilmesi, özgürlük ve sorumluluktan kaçışın engellenmesi, kişinin anlam arayışına yanıt verebilmesi, kendini keşfetmesi ve diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurmasını amaçlamaktadır. Varoluşçu psikolojide amaç, terapiye gelen bireylerin günlük yaşamındaki zorlukları ile daha yapıcı bir biçimde karşılaşmasına ve bu zorlukları yönetmekteki yöntemleri bulmalarına yardımcı olmaktadır (Özçınar, 2009). Varoluşçu yaklaşımda terapist terapi seansını yürütmenin aksine onu yaşar. Seanstaki etkileşime terapistler de dahil olur ve o anda yaşananları anladıklarını değerlendirmeler yaparak ifade eder. Varoluşçu terapide, oturumlarda yaşananlar ‘o an’ önemlidir. Geçmiş yaşantılar ise şu an yaşadıklarımızı doğru bir biçimde anlamamızda rol oynar. Varoluşçu yaklaşımı benimseyen bir terapist, patolojiyi bireyin yaşadığı varoluş kaygısı olarak ele alır. Varoluşçu yaklaşım sağlıklı bireyi, yaşam boyunca sürekli gelişme sergileyen ve bu gelişim süreci boyunca varoluşsal sorumluluğu alarak, kendisini var etmeye çalışan biri olarak nitelendirmektedir. Dolayısıyla kişilerin mustarip oldukları psikolojik rahatsızlıklar, varoluşsal sorumluluktan kaçınmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Kişi yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alarak rahatsızlıklardan kurtulabilir (Gökler ve Koçak, 2008).

Varoluşçu ekolün terapötik süreçlerinde terapistler herhangi bir teknik kullanmazlar ya da müdahalede bulunmazlar. Psikoterapi sürecinde bireyi bir nesne olarak algılamamak ve bu nedenle terapötik süreci ve etkinliği olumsuz etkilememek için teknikler kullanılmamaktadır (Dilen, 2019). Herhangi bir teknik kullanmayan varoluşçu terapi, aynı zamanda, kişileri kategorize edip, onlara etiketler vermeye dayalı bir kişilik kuramına da sahip değildir. Bunun yerine, bireylerin farklı biçimlerde yüzleştiği varoluş boyutları vardır (Erikci, 2020). Dört taneden oluşan bu varoluş boyutları; fiziksel dünya (Umwelt), ilişkisel dünya (Mitwelt), kişisel dünya (Eigenwelt), tinsel (Überwelt) dünyadır. Fiziksel dünya, en basit anlamıyla ölüm ve yaşam ile ilgili olan boyuttur. Fiziksel boyuta dahil olanlar; üreme, yemek yeme, gelişme, ölüm, bağımlılık, cinsellik gibi temalardır. İlişkisel dünya, diğer kişilerle olan ilişkimize dair bir boyuttur. Bu dünyanın temaları ise; ırk, sınıf, kültür, aile gibi olgulardır. Sonradan gelişen kişisel boyut; özgürlük sınırlarımızın keşfedilmesi, yalnız olduğumuz düşüncesinin kavranması ve arzuların keşfedilmesi gibi temaları içeren boyuttur. Son olarak tinsel boyut ise kişinin hayatını, dış dünyayı ve kendisini nasıl algılayıp tanımladığı ile alakalıdır. Bu boyutun temaları sınırlar, anlam, etik ilkeler ve sorumluluklardan oluşmaktadır (Duru, 2020).

3. VAROLUŞÇU KURAMA GÖRE ÖLÜM KAYGISI

Ölüm kaygısının evrensel bir durum olduğu düşünülse de, ölüm kaygısına dair herkesin benimsediği ortak bir tanım yoktur (Dülger, 2014). En yaygın tanım Tomer ve Eliason (1996) tarafından yapılmıştır: “Ölüm kaygısı, kişinin kendiliğinin yok olduğu duruma yönelik hissettiği negatif duygusal tepkidir”.

Alanyazına baktığımızda ölüm kaygısının ve ölüm korkusunun eş anlamlı kelimeler olarak birbirlerinin yerine kullanılmakta olduğunu görürüz. Bu iki kavramın arasında sınırların olmamasının nedeni olarak ise ölüm kavramının belirsizliği gösterilmektedir. Kaygı ve korku arasındaki en belirgin fark ise bu iki duyguyu ortaya çıkaracak olan kaynaktır. Korku duygusunun kaynağı somut ve belirli iken, kaygı duygusunun kaynağı belirli değildir. Ölüm kaygısı ve ölüm korkusunun kaynağı ise aynıdır fakat belirsizdir. Bunun sonucunda da ölüm korkusu ve ölüm kaygısı arasındaki farkı ortaya koymak zordur (Kabataş, 2018). Yalom (2014) ise, ölüm kaygısı ve ölüm korkusu kavramlarının aynı kavramlar olduğunu

ve ölüm kaygısının yaşamın erken dönemlerinde meydana gelmiş, bilinçdışı bir korku olduğunu belirtmiştir. Rollo May ise korkunun zamanı ve kaynağı belirginken, kaygı duygusunda tehdittin herhangi bir zaman diliminde, herhangi bir kaynaktan gelebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle de, ölüm korkusu ve ölüm korkusu aynı kavramlar değildir ve anlamları farklıdır (Lehto ve Stein, 2009).

Bireyde kaygıya yol açan bazı gerçekler bulunmaktadır; ölüm, yalıtım, anlamsızlık ve özgürlük. Bu kaygılar farklı kategorilere ayrılrsa da ortak bir noktada birleşirler. Hepsinin ortak noktası ise insanoğlunun sonluluğu ile ilgilidir. Dolayısıyla ölüm, birincil anksiyete kaynağı olarak kabul edilmekte ve ilk psikopatoloji kaynağı olarak gösterilir (Yalom, 2014). Ölüm kaygısı yaşamın her anında var olmasına ve diğer tüm kaygıların kapsamasına rağmen yaşamda sürekli olarak hissedilmez. Bireyler kendisinde ya da çevresinde ölümle alakalı herhangi bir olay deneyimlediğinde bu kaygıyla açıkça karşılaşır (Koç, 2002). Yakın çevremizden birinin kaybı ya da mezarlık ziyaretleri ölüm kaygısını uyarır ve ölüm anına ya da sonrasına dair belirsizliği içeren temaları içermektedir (Üzer, 2019).

Bilinçli ve bilinçdışı olmak üzere iki farklı ölüm kaygısı vardır. Ölüm kaygısının çoğunluğu bilinçdışı düzeyinde konumlanmıştır ve kişiler bilinçli olan deneyimden bilinçdışı deneyime gittikçe ölüm kaygısı daha da artar (Yalom, 2014). Yalom (2014), ölüm kaygısını iki kategoride ele alır. Bunlardan ilki bilinç düzeyinde olan ‘çıplak ölüm kaygısı’ iken diğeri bilinçdışı düzeyinde kalan ‘işlenmiş ölüm kaygısıdır’. Bastırma, yer değiştirme ve mantığa bürünme (rasyonalizasyon) gibi savunma mekanizmaları yardımıyla bilinçli ölüm kaygısı ile baş edilebilir. Fakat bilinçdışı düzeydeki ölüm kaygısı ile baş etmek görece daha zordur. Dolayısıyla, terapi odalarında çıplak ölüm kaygısı daha az görülürken işlenmiş ölüm kaygısıyla daha sık karşılaşılır (Yalom, 2014).

Varoluşçu kuramın en önemli kavramlarından biri ise ‘otantik olmak’tır. Sağlıklı bir birey olup olunmadığı otantiklik kavramı ile açıklanabilir. Heidegger’e ait olan otantik olma kavramı, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve kendisiyle beraber bir ‘varlık’ olabilmesidir. Ölüm ise en otantik var oluş tarzı olarak kabul edilir. Kendi potansiyelini gerçekleştirememek, kendi olasılıklarını yaşayamamak ve diğer kişileri takip edip onların olasılıkları arasında sıkışıp kalma otantik olmanın zıttıdır. Bu nedenle otantik olan bir birey, yaşamında kendine daha açık, daha kendiliğinden ve daha özgürdür. Bunun aksine otantik olmayan birey, kendi kaderinin sorumluluğunu almayı başkalarına yükler ve suçluluk hisseder. Dolayısıyla, varoluşçu ekolde, ölümü reddeden kişi, ölüm olgusu ile otantik olmayan bir ilişki içindedir (Derin, 2019). Ölüm ve kaygı ilişkisi, ölüm ve otantiklik arasında da vardır. Var olmanın zorundalığı ölümün zorundalığını da beraberinde getirir. Otantik yaşam tarzı, ölümü kabul etmekten ve onunla yüzleşmekten geçmektedir. Yaşamı anlama sorunsalı, ölümü anlamaktan gelir ve bunu kişinin kendisinden başka yapacak biri yoktur, yani hem yaşamın hem de ölümün anlamı otantiklikle mümkündür. Tüm bu bilgiler ışığında varoluşçu kuram kişilerin ölümle yüzleşmesinin, kim olduğunu anlamlandırmasında ve yaşamın farkına varmasında yardımcı bir rol oynadığını belirtmektedir (Derin, 2019).

Varoluşçu Kuram’ın bir diğer önemli ismi olan Victor Frankl, İkinci Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarında mahkum olmasıyla, yaşam ve ölüm anlamları üzerine düşünmüştür. Toplama kampındaki deneyimlediklerinin etkisi ile insanın anlam arayışına odaklanmış ve kendi yaklaşımı olan ‘Logoterapi’yi öne sürmüştür. Ölümü ve yaşamı anlamak iç içe geçen bir süreçtir (Frankl, 2009). Frankl (2007), kişilerin ‘hiçlik tehdidi’ ile karşı karşıya olduğunu fakat bu tehditle yaşamın anlamını keşfederek ve geçmişin kalıcı olduğunun farkına vararak baş edildiğini savunur. Geçmiş artık yok edilip ortadan kaldırılamayacağı için var oluşun en ‘emin’ halidir. Geçmiş bir sonsuzluk defteridir. Bu nedenle kişi ölse bile yaşamının bütünlüğü ve geçmişinin var olmaya devam eder (Frankl, 2007). Logoterapiye göre, birey temel güdüsü olan yaşamın anlam arayışını farklı yollarla bulabilir. Bir eser oluşturmak, bir başkası ile etkileşime geçmek ve kaçınılmaz bir acıya karşı bir tutum geliştirmek üzere üç farklı yol belirtilmiştir. Aynı zamanda kişinin varoluşunu acı, suçluluk ve ölümden oluşan trajik üçlü çevrelemektedir. Bu üçlü karşısında benimsenen tutum oldukça önemlidir. Eğer ki birey bu trajik üçlüyü bastırır ya da inkar ederse ontolojik potansiyelinde bir sapma oluşur. Aksine trajik üçlü ile yüzleşir ise nevrotik inkarı önler. Bu nedenle de logoterapi, kişinin kaygı ve korku karışımında olumlu bir tutum sergilemesine yardım eder (Kovacs, 1982). Trajik üçlünün bir halkası olan ölüm, insanlar tarafından yanlış yorumlanmaktadır. Bu yanlış yorumlama, rüyadan uyandıran ‘alarm ziline’ benzetilmektedir. Alarm zili, olumsuz olarak rüyayı bölen bir uyaran olarak algılanırken, ölüm de yaşama olumsuz müdahale eden korkucu bir uyaran olarak algılanır. Bizi rüyadan uyandıran zil sesi aslında gerçekliğe uyandırır. Ölüm de benzer şekilde, bireyi aslına, gerçekliğine uyandırır. Fakat bu kabul edilen bir gerçek değildir (Frankl, 2007). Logoterapi ‘Ölümün anlamı nedir? İnsanlık için ölümün önemi nedir?’ gibi soruların cevabını bulmasında bireye yarım ederek, ölümün yaşamdaki anlama erişilmesindeki ana kaynak olduğunu vurgular (Kovacs, 1982). Frankl (2009:85), varoluşsal olarak gerçek bir kavram olan ölümün ya da yaşamın geçici olduğunu düşüncesi ile birey daha

sorumluluk sahibi olup yaşamının sorumluluğunu alabileceğini ifade etmektedir. Tüm bunlardan yola çıkarak, ölüm yaşamın anlamını keşfedilmesine ve bireyin kendi olasılıklarını gerçekleştirilmesine katkı sağlayan bir olgu olarak öneme sahiptir (Derin, 2019).

Varoluşçu Kuram'ın bir diğer önemli ismi olan Rollo May, bilincin varoluşun en önemli kıstası olduğunu ve bu önemin sınırlar yardımıyla elde edildiğini belirtir. Ölümün kaçınılmazlığı ise en önemli sınırdır. İnsanın sınırlı özelliklerinden biri olan ölüm, bireyin hem üretkenliği hem de yaratıcılığı için önemli bir kaynaktır. İnsanlar ölümle karşılaşma cesareti kazandıkça ya da bunun için çabaladıkça yaratıcılıklarını ortaya çıkarabilir. Yaşamın güzelliklerinin yanında elden kayıp gidecek olanlar da fark edilir. Bu farkındalık kişiye kaygı verse de insan olmanın özünün bu paradokstan geçtiği belirtilir. Kısacası, ölüm olgusu kişinin yaratıcılığının ve üretkenliğinin kaynağıdır ve ancak yaratıcı eylemleri ile ölümün ötesine ulaşabilir (May, 2013).

Özetle, Varoluşçu Kuram'da ölüm ve ölüm kaygısı önemli birer kavramdır. Bu ekole göre, kişi ölüm sayesinde yaşamdaki anlamı bulabilir, yaşamına bir değer katabilir ve anlam sorununa bir yanıt bulabilir. Kişinin otantik birey olması ve asıl özünü bulabilmesi, ölüm gerçeği ile sağlıklı bir biçimde yüzleşebilmesinden ve ölümün sebebiyet verdiği kaygı ile baş edebilmesinden geçmektedir. Dolayısıyla, Varoluşçu Kuram'da ölüm kaygısı azaltılmaya ya da kabul edilmesine yönelik çalışmalara yapıldığı söylenmektedir (Derin, 2019).

4. ÖLÜM KAYGISINI ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER

4.1. Yaş

Ölümün bizi ne zaman ve nasıl bulacağını bilmezken, ölümlü olduğumuzu hatırlatan birçok uyarıcı vardır. En büyük belirtisi ise yaşlanmaktır. İnsanlar yaş aldıkça, ölüme de o kadar yakınlaştıklarını sanırlar. Bu nedenle de, yaşlı bireylerin ölüm daha yakın olduğu düşünüldüğünden, onların ölüm kaygılarının daha da belirgin bir şekilde fazla olduğu düşünülür (Dülger, 2014).

Literatürde, yaş faktörü ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi konu alan birçok tartışma vardır. Ancak, bazı çalışmalar ölüm kaygısı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. İlk olarak, Chuin ve Choo (2009), Malezyalı genç yetişkinlerden (17-39), orta ve yaşlı yetişkinlerden (39-70) oluşan toplamda 320 kişinin katıldığı bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın amacı bu iki grubun ölüm kaygısı seviyelerinin farklılık gösterip göstermediğidir. Bu araştırmanın sonunda, genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ile orta-yaşlı yetişkinlik dönemindeki katılımcıların ölüm kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Chuin ve Choo, 2009). Depresyon tanısı almış kişilerin ölüm kaygısını inceleyen bir başka çalışmada da yaş ve ölüm kaygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Öngider ve Eyüoğlu, 2013).

Çınar'ın (2015) yetişkinler ve yaşlılar ile yaptığı çalışmada ölüm kaygısı ve yaş arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekillerde, Kalaoğlu Öztürk'ün (2010) yaşlıların ölüm kaygısını incelediği çalışmada ve Kınter ve Köftegöl'a (2017) ait, yetişkinlerdeki dindarlık ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi ölçen çalışmada, yaş faktörünün ölüm kaygısına herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu çalışmalar, literatürdeki ilk çalışmalarda olduğu uçuşer yaş grupları açısından fakirdir (Derin, 2019).

Bu verilere ek olarak, ölüm kaygısı ve yaş değişkeni arasındaki ilişkinin ölüm kaygısı çeşidine göre değiştiği yönün de araştırma sonuçları vardır. Alanyazında bazı çalışmalar, ölüm kaygısını gizil ve açık boyutlar olmak üzere iki kategoride ele almıştır. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, genç yetişkinlerde gizil ölüm kaygıları yüksekken yaşlı yetişkinlerde açık ölüm kaygısı yüksektir (Derin, 2019). Öte yandan, sayıları az olsa da, alanyazında yaşlıların gençlere kıyasla daha yüksek düzeyde ölüm kaygısına sahip olduğunu söyleyen çalışmalar da vardır. Erdoğan ve Özkan'ın (2007) farklı dindeki bireylerin ölüm kaygıları ve sosyo-demografik değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere oranla daha yüksek düzeyde ölüm kaygısına sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde; Hintli kişilerle yapılan, yaş, cinsiyet ve yaşam koşullarıyla yaşlı bireylerdeki ölüm kaygısının arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmada yaşlı bireylerin ölüm kaygısının genç olanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Madnawat ve Kachhawa, 2007). Yaşlı ve genç bireylerdeki ortaya çıkan bu farklar ise, bu çalışmalardaki örneklemelerin genellikle yaşlılardan, emeklilerden ve hasta olanlardan seçilmesi ile açıklanmıştır (Chuin ve Choo, 2009)

Bazı çalışmalarda ise, genç bireydeki ölüm kaygısı yaşlı bireylere göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Amjad (2014) farklı yaş gruplarının ve dindarlık seviyelerinin ölüm kaygısı ile arasındaki ilişkiyi

incelediği bir araştırmasında, ergen bireylerin Kendinin Ölümü, Başkasının Ölümü, Kendinin Ölümü toplam puanları yaşlılara oranla daha yüksek çıkmıştır. Robah (2017) varoluşsal ölüm kaygısını incelediği tez çalışmasında, 20’li yaşlarda genç bireylerin daha yüksek ölüm kaygısına sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yaş ve ölüm kaygısı arasında anlamlı ilişki sonucuna varan araştırmalardan sonra gündeme şu soru gelmiştir: ‘Yaş ve ölüm kaygısı arasındaki bu anlamlı ilişki eğrisel midir, doğrusal mıdır?’ (Derin, 2019).

Russac ve diğerleri (2007), insan yaşamının yetişkinlik dönemlerindeki ölüm korkusunun düzeyini ölçmek için iki adet araştırma yürüttüler. Birinci araştırmada Collett-Lester, ikinci araştırmada ise Templer Ölüm Kaygısı ölçeği olmak üzere iki adet farklı ölçek uygulanmıştır. İki araştırmanın sonucunda ise hem erkeklerde hem de kadınlarda ölüm kaygısı 20’li yaşlarda en yüksek düzeyde olduğu fakat 50’li yaşlara doğru ikinci bir artışa geçtiği sonucuna varılmıştır. Son olarak da 60’lı yaşlara doğru ölüm kaygısı hem erkek hem kadın bireylerde eşit düzeyde düşüşe geçmiştir (Russac vd., 2007). Genç yetişkinler, sağlıklı beden yapısını kaybedip geleceğe yönelik planlarını yapamayacak olmalarından dolayı bir kaygı yaşarken orta veya ileri yaştaki yetişkinler işlerinin yarım kalmasından veya sevdiklerine karşı olan sorumluluklarını yerine getiremeyeceğinden kaygı yaşar (Özen, 2008).

Sonuç olarak, yaş ve ölüm kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde genç bireylerdeki ölüm kaygısının diğerlerine göre daha fazla olduğu sonucuna birçok araştırma verisi ile ulaşılır. Fakat bu iki değişken arasındaki ilişkinin doğrusal bir ilişki olmasından ziyade eğrisel bir ilişki olduğu sonucuna da varılabilir.

4.2. Cinsiyet

Cinsiyet ölüm kaygısı ile ilişkili olduğu faktörlerden biridir. Alanyazında, ölüm kaygısı ve cinsiyet arasında ilişkiye dair farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili araştırmaların bazıları kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzey ölüm kaygısına sahip olduğunu bildirmiştir.

Filistinli öğrenciler ile yapılan ve ölüm kaygısıyla ölüm takıntısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir araştırmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha az ölüm kaygısına sahip olduğu ölçekler sonucunda saptanmıştır (Thabet ve Abdalla, 2018). Benzer şekilde, ölüm kaygısı düzeylerinin psikolojik iyi olma hali ve psikolojik bozukluklarla olan ilişkisini konu alan bir tez çalışmasında kadınların erkeklere oranla daha yüksek ölüm kaygısı düzeyine sahip olduğu saptanmıştır (Drinkwater, 2016). Bu araştırmaların aksine, bazı çalışmalar da erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek ölüm kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. 404 kişinin katıldığı ve kişilerin ölüm kaygılarını, tinselliğini ve varoluşsal kaygılarını ve dindarlıklarını demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını ölçen bir araştırmada, erkek katılımcıların ölüm kaygılarının kadın katılımcıların ölüm kaygısına oranla daha yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir (Halıcı-Kurtulan ve Kararımak, 2016).

Öte yandan, erkek ya da kadın bireylerdeki ölüm kaygısı düzeylerinin farklılaşmadığını saptayan araştırmalar da vardır. Bu araştırmalardan biri, ABD’deki yaşlıların ölüm kaygılarının ırk ve cinsiyet açısından farklılıklarını inceleyen bir çalışmadır. Bu çalışmanın sonucuna göre, kadınlardaki veya erkeklerdeki ölüm kaygısında anlamlı bir değişiklik yoktur (Assari ve Lankarani, 2016). Benzer şekilde, Afrikalı bireylerde ölüm kaygısının yaş, cinsiyet ya da dindarlıkla olan ilişkisini araştıran bir başka tez çalışmasında, erkek katılımcılar ile kadın katılımcılara ait ölüm kaygısında anlamlı bir fark görülmemiştir (Mudau, 2012).

Cinsiyet ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkideki farklılıklara getirilen bir açıklama ise kadınların ve erkeklerin kaygılarını ifade ediş şeklinde farklılıkların olduğudur. Kadınlar kaygılarını ifade ederken daha sözel ifadeye başvurur. Öte yandan, erkekler daha sözsüz ifadeler ile kaygılarını belirtme eğilimindedirler. Bu nedenle de kadın ve erkekler arasındaki ölüm kaygısı düzeyindeki farklılık iki cinsiyetin dili kullanmadaki farklılıkları ile ilgilidir (Assari ve Lankarani, 2016) Bu farklılığa getirilen bir diğer açıklama ise, kadınların erkeklere oranla daha heyecanlı olmaları ve duygusal açıdan daha çok inişli çıkışlı duygulanıma sahip olmalarıdır. Kadınlar endişe uyandıracak durumlara ya da nesnelere daha fazla tepki verirler. Bu nedenlerden dolayı da kadınlar erkeklere göre daha fazla ölüm kaygısı yaşamaktadır (Ziapour vd., 2014).

Hollandalı yaşlı yetişkinlerle yapılan bir araştırmada Çok Boyutlu Ölüm Korkusu Ölçeği kullanılmış ve toplanan skorlarda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat, ölçeğin ‘Önemli Kişiler İçin Korku’ alt ölçeğinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür. Bu nedenle de kadın katılımcıların kendi ölümlerinin başkaları üzerindeki etkiden ve önemli kişilerin ölümünden

erkeklerle kıyasla daha çok kaygılandıkları düşünülmüştür (Misller vd., 2012). Kısacası, cinsiyet ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok alanyazında mevcuttur.

4.3. Dindarlık

Birçok din ölüme ve yaşama bir anlam atfeder ve ölüm sonrası yaşam ile ilgili birtakım açıklamalar yaparlar. Bu nedenle de dini görüşlerin ölüm kaygısı üzerinde rol oynadığı düşünülmektedir (Dülger, 2014). Ölüm kaygısının yaş ve cinsiyet değişkenleri ile olan ilişkisinin incelendiği araştırmalarda olduğu gibi, dindarlık ve ölüm kaygısının arasında da farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur.

Bazı çalışmalar, ölüm kaygısı ve dindarlık arasında negatif bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Amjad (2014) ve Gashi'ye (2011) ait iki farklı araştırmada, düşük dindarlık seviyesine sahip bireylerin, yüksek dindarlık seviyesine sahip bireylere oranla daha yüksek düzeyde ölüm kaygısı yaşadığı saptanmıştır. Diğer taraftan bazı araştırmalar ölüm kaygısı ve dindarlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Örneğin; yaşlılarda ölüm kaygısı ve dindarlığı inceleyen bir tez çalışmasında, dindar bireylerin ölüm kaygılarının da yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Dağlı, 2010). Benzer şekilde, Kımtar ve Köftegül'ün (2017) araştırmasında ölüm kaygısı düzeyi ile dindarlık düzeyi arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani, katılımcıların dindarlık seviyeleri ne kadar artarsa ölüm kaygısı seviyeleri de o kadar artmaktadır.

Öte yandan, Halıcı-Kurtulan ve Kararımak (2016) yürüttükleri bir araştırmada din eğitimi almış ve almamış katılımcılardaki ölüm kaygısı düzeyinin farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Mardin'de 240 kişi ile yapılan bir araştırmada farklı dini inanışların ölüm kaygısına olan etkileri araştırılmıştır. Müslüman ve Süryanilere oranla Yezidilerde ölüm kaygısı daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar bu farklılığın nedeni olarak, Yezidi inanışındaki ölümün ceza olarak algılanmasını göstermişlerdir. Diğer taraftan, Müslüman ve Hristiyan inancında, kişiler yapılan kötülüklerin tanrı tarafından affedileceğine inanmaktadır. Bu nedenle de bu inanıştaki bireylerde ölüm kaygısının daha az olabileceğine inanılmıştır (Erdoğan ve Özkan, 2007).

Palyatif bakım hastaları ile sağlıklı kişilerin katılımcı olduğu bir araştırmada, katılımcıların dindarlıklarından ziyade hayata bir anlam verip vermediklerinin ölüm kaygısını negatif olarak etkilediklerini bulunmuştur. Yani, hayata bir anlam veren kişilerin daha az düzeyde ölüm kaygısı yaşadıkları bulunmuştur. Dolayısıyla, daha az ya da daha çok dindar bireylerin ölüm kaygıları arasında anlamlı bir fark yoktur (Ardelt ve Koenig, 2006).

4.4. Medeni Durum

Ölüm kaygısının ilişkili olduğu savunulan bir diğer faktör ise medeni durumdur. Erdoğan ve Özkan'ın (2007) yaptıkları bir çalışmada katılımcıların ölüm kaygılarının medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Evli olan katılımcıların, bekar katılımcılara oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Diğer yandan, bazı çalışmalarda medeni durum ile ölüm kaygısının anlamlı bir ilişki içinde olmadığı sonucuna varılmıştır. Örneğin, yaşlı bireylerdeki ölüm kaygısını araştırmayı hedefleyen bir araştırmada, evli olan katılımcıların, bekar katılımcılara oranla daha düşük düzeyde ölüm kaygısı yaşadıkları saptanmıştır. Fakat bu fark anlamlı bir istatistiksel ilişkiye ulaşamamıştır (Öztürk vd., 2011). Benzer şekilde, yaşamı anlamlandırma ve ölüm kaygısının arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, evli ve ailesi ile beraber yaşayan bireylerin hayatlarından daha fazla doyun aldıkları ve daha düşük düzeyde kaydı yaşadıkları sonuçlarına varılmıştır (Yüksel vd., 2017).

4.5. Sağlık Durumu

Kritik, yaşamı tehdit eden veya tedavi olması imkansız haslıklara yakalanma kişilerde varoluşsal bir krize sebep olur (Sherman vd., 2010).

18 çalışma ile yapılan bir meta-analizde HIV/AIDS tanısı almış bireylerin, HIV negatif bireylere kıyasla daha çok ölüm kaygısına sahip olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, tanı aldıktan sonra geçen süre ve antiretroviral tedavisinin ölüm kaygısını etkileyen değişkenler olduğu tespit edilmiştir. HIV/AIDS tanısı aldıktan sonra geçen süre ile beraber bu kişilerde ölüm kaygısı git gide düşmüştür. Benzer şekilde, antiretroviral ilaçların kullanımıyla daha önce yüksek ölüm kaygısı yaşayan bireylerin kaygıları azalmaya başlamıştır (Miller vd., 2012). Yine, yaşlılar ile yapılan ve ölüm kaygılarını incelemeyi amaçlayan bir tez çalışmasında fiziksel rahatsızlıklarının ölüm kaygısı üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Kalaoğlu Öztürk, 2010).

4.6. Psikopatoloji

Yalom'a göre (2014) genel kaygının kaynağı ölüm kaygısıdır ve bu kaygı psikopatolojilerin nedenidir. Alanyazında ölüm kaygısının; depresyon, psikotik bozukluklar veya kaygı bozuklukları gibi patolojilerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur.

Yaşları 18 ile 60 arasında değişen, DSM-IV-TR kriterlerine depresyon tanısı alan 135 katılımcı ile ölüm kaygısı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda, orta veya ağır düzeyde depresyon yaşayan katılımcıların, hafif depresyon yaşayan katılımcılara oranla daha çok ölüm kaygısına sahip oldukları bulunmuştur (Öngider ve Eyüpoğlu, 2013).

765 Mısırlı katılımcıdan oluşan bir çalışmada klinik bir psikolojik bozukluğu olan bireylerin ve olmayan bireylerin ölüm kaygıları karşılaştırılmıştır. Katılımcılar yedi farklı gruba ayrılmıştır: kaygı bozukluğu tanısı alan kadın ve erkek katılımcılar, madde bağımlılığı tanısı alan erkek katılımcılar, şizofreni tanısı alan kadın ve erkek katılımcılar ve son olarak herhangi bir psikolojik bozukluk tanısı almamış kadın ve erkek katılımcılar. Kaygı bozukluğu tanısı alan katılımcıların diğer kategorideki katılımcılara kıyasla daha yüksek ölüm kaygısına sahip olduğu bildirilmiştir. Şizofreni tanısı alan katılımcılar ise, diğer tüm kategorideki katılımcılar daha az ölüm kaygısı göstermişlerdir (Abdel-Khalek, 2005).

4.7. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, ölüm kaygısı ile ilişkisi incelenen bir başka faktördür. Ölüm kaygısının yüksek olanlar ile düşük olan bireylerin kişilik özelliklerinin de farklı olduğu düşünülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, ölüm kaygısı düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği kullanılarak araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ölüm kaygısıyla açıklık ve nörotiklik arasında istatistiksel olarak negatif bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, uyumluluk, sorumluluk ve dışadönüklük gibi özellikler ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yıldız ve Bulut, 2017).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Ölüm insanoğlunun var olmasıyla beraber meydana çıkan bir kavram olduğundan, ölüm kaygısı kavramı da en eski dönemlere dayanır. Hem ölüm kaygısını hem de ölüm kaygısının sebeplerine yönelik birçok açıklama ortaya atılıp, tanımlamalar yapılmaya çalışsa da kesin olarak ortak bir sonuca varılamamıştır.

Ölüm kaygısı kavramının en çok üstünde durup, açıklamalar yapıp görüşler bildiren yaklaşım Varoluşçu Psikoloji'dir. İnsanoğlunun hayatı anlamlandırma, kendi yaşamına yön verip amaç edinmesinde ve hayatının sorumluluğunu alıp otantik bir birey olarak yaşamada ölüm kaygısının önemli bir yere sahip olduğu görüşünü bildirmektedir. Bu açıdan birçok kuramcı ölümü kabul edip, yaşam ve ölüm kavramlarını tek bir ünite olarak ele almamız gerektiğini savunmuştur. Tüm bu nedenlerden dolayı da Varoluşsal yaklaşım, diğer yaklaşımların aksine ölüm kaygısı olumsuz bir duygu olarak incelemez.

Ölüm kaygısı ile yaş, cinsiyet, medeni durum, rahatsızlıklar ya da kişilik örüntüleri gibi birçok değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları birbirleri ile uyuşmamaktadır. Araştırmaların bulgularındaki tutarsızlıkları açıklayan bazı görüşler vardır. Örneğin; literatürdeki ölüm kaygısı ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye ait tutarsızlık, mediatör ve moderatör değişkenleri tarafından etkilenmiştir (Neimeyer vd., 2004). Benzer şekilde, cinsiyet değişkeni ve ölüm kaygısını inceleyen araştırmaların sonuçları da birbirleri ile çelişmektedir. Farklı kültürde yapılan bu araştırmalarda kadınlara ve erkeklere ait cinsiyet rolleri farklılık göstermektedir. Aynı zamanda kadınlar duyguları daha çok açık etmeye meyilli iken erkeklerin duygularını veya korkularını göstermesi bir zayıflık belirtisi olarak gösterilmektedir. Dolayısıyla erkekler öz-bildirimde kaygılarını daha az açık edeceklerdir.

Alanyazındaki, psikopatoloji ve ölüm kaygısı arasındaki düzeyin incelendiği çalışmalar çok çeşitlilik göstermemektedir. Genellikle depresyon, kaygı bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklar üzerinde durulmuştur, diğer patolojilere ait çalışmamalar bulunmamaktadır. Bu patolojilere ait çalışmaların çoğunluğu betimleyici desende yapılmıştır. Ölüm kaygısı ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin nedenselliği üzerine bir araştırma alanyazında yoktur.

Öte yandan, yine alanyazın incelendiğinde kişilik örüntülerinin ölüm kaygısı ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça azdır. Tüm bu görüşlere, araştırmalara rağmen ölüm kaygısı çok boyutlu bir kavram olduğu için psikopatolojiyi etkilediği veya kişilik özelliklerinin ölüm kaygısını etkilediği görünen bir gerçektir. İleriki çalışmalar için, ölüm kaygısının ve psikopatolojinin, özellikle de çeşitli hastalık grupları ile çalışmalar yapılması ve benzer şekilde kişilik örüntülerinin ölüm kaygısına etkisinin daha kapsamlı bir

şekilde araştırılması önerilmektedir. Literatürdeki birçok araştırma nicel yöntemler kullanılarak yürütülmüştür. Varoluşsal Psikoloji herhangi bir ölçek, teknik kullanmamaktadır ve daha çok olguların özü ile ilgilenmektedir. Dolayısıyla da bu alanda yapılacak olan araştırmalarda, nitel yöntemlerden, özellikle de fenomenolojik yöntemin, kullanılması önerilmektedir. Yapılacak olan nicel araştırmalarda ise ölüm kaygısının ölçeği farklı ölçeklerin ya da ölçüm test edilmesi gerekmektedir. Bu çalışmaların alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies*, 29(3), 251-259.
- Amjad, A. (2014). Death anxiety as a function of age and religiosity. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(9), 333-341.
- Ardelt, M. & Koenig, C. S. (2006). The role of religion for hospice patients and relatively healthy older adults. *Research on Aging*, 28(2), 184-215.
- Assari, S. & Lankarani, M. M. (2016). Race and gender differences in correlates of death anxiety among elderly in the United States. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10 (2), 1-7.
- Bacanlı, H. & Terzi, Ş. I. (2012). *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi*. Açılım Kitap.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çıplak, E. (2016). Trajik kahramandan inanç şövalyesine: Kierkegaard ve varoluşçu psikoloji. *Özne Dergisi*, (25), 217-226.
- Çınar, M. (2015). *Yetişkin ve yaşlılarda Tanrı'ya bağlama tarzı ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine bir araştırma* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi.
- Derin, S. (2019). *Ölüm Kaygısına İlişkin Bir Model Testi: Denetim Odağı, Kaygı ve Ölüm Obsesyonunun Rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Dilen, H. (2019). *Manevi danışmanlık ve varoluşçu psikoterapi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi.
- Dönmez, Ç. F. & Yılmaz, M. (2012). Diyaliz hastaları ile nefroloji hemşireleri için ölüm kavramının anlamı ve ölüme baş etmede nefroloji hemşiresinin rolü. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(3), 141-147.
- Duru, B. (2020). *Çocuğu Kanser Tedavisi Gören Annelerin Tedavi Sürecine Dair Deneyimleri: Varoluşçu Terapi Süreçlerinden Birer Seansın Nitel Analizi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, İstanbul Okan Üniversitesi.
- Dülger, K. (2014). *Ölüm Kaygısının Ölüm Anlamları, Baş Etme Stilleri ve Bağlanma Stilleri ile İlişkisinde Ölümlülük Farkındalığının Biçimlendirici Rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, İstanbul Okan Üniversitesi.
- Drinkwater, R. (2016). *Fearing the reaper: Gender differences in death anxiety explained by religious doubts, femininity and fear of crime* [Unpublished Doctoral Dissertation]. Oklahoma State University.
- Erdoğan, M. Y. & Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 14(3), 171-179.
- Erikci, O. (2020). *Bağlanma stillerine göre varoluşçu temaların keşfi: Genç yetişkinlerin ilişkisel dünyasının fenomenolojik olarak incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyan Us.
- Frankl, V. E. (2007). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (2001). *Uygarlık ve hoşnutsuzlukları bir yanlısamanın geleceği*. İdea Yayınları.

- Gashi, F. (2011). Türk ve Kosovalı öğrencilerin ölüm kaygısı üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 45-65.
- Geçit, H. K. (2018). *Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının ölüm kaygılarını yordaması* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. SB. Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Geçtan, E. (2019). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis Yayıncılık.
- Gül, F. (2014). Varoluşçu felsefenin Türk düşünce hayatındaki yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 27-32 .
- Kabataş, B. (2018). *Ölüm kaygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi]. SB. Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.
- Karakuş, G., Öztürk, Z., & Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kalaoğlu Öztürk, Z. (2010). *Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Halıcı Kurtulan, M. & Kararımak, Ö. (2016). Ölüm kaygısı, tinsellik, dindarlık eğilimi ve varoluş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 163-187.
- Kımtır, N. & Köftegül, Ö. (2017). Yetişkinlerde ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(36), 55-82.
- Koç, M. (2002). Ölüm korkusu üzerine kuramsal açıdan psikolojik bir değerlendirme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(6), 7-20.
- Kovacs, G. (1982). The philosophy of death in Viktor E. Frankl. *Journal of Phenomenological Psychology*, 13(2), 197-209.
- Koçak, R. & Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107.
- Lehto, R. H. & Stein, K. F. (2009). Death anxiety: an analysis of an evolving concept. *Research And Theory For Nursing Practice*, 23(1), 23-41.
- Madnawat, A. S. & Kachhawa, P. S. (2007). Age, gender, and living circumstances: Discriminating older adults on death anxiety. *Death Studies*, 31(8), 763-769.
- Miller, A. K., Lee, B. L., & Henderson, C. E. (2012). Death anxiety in persons with HIV/AIDS: A systematic review and meta-analysis. *Death Studies*, 36(7), 640-663.
- Mudau, T. (2012). *Age, gender and religiosity as correlates of death anxiety in a rural African context* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Limpopo.
- May, R. (2012). *Varoluşun keşfi*. Okyanus Yayınları.
- May, R. (2013). *Yaratma cesareti*. Metis Yayınları.
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J. & Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309-340.
- Öngider, N. & Eyüboğlu, S. Ö. (2013). Depresyon tanısı almış hastalarda ölüm kaygısının araştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 34-46.
- Özçınar, M. F. (2009). *Örgütlerde temel bilgi ve değer kayıplarının varoluşçu analizi ve bir uygulama* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Niğde Üniversitesi.
- Özen, D. (2008). *Huzurevinde yaşayan yaşlılarda ölüm kaygısının günlük yaşam işlevlerine etkisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Öztürk, Z., Karakuş, G., & Tamam, L. (2011). Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 37-43.
- Robah, K. (2017). *Determinants of existential death anxiety: a cross-sectional survey study on the effect of age, gender and religious affiliation on death anxiety* [Bachelor's thesis]. University of Twente.
- Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M., & Spottswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: An examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31(6), 549-561

- Sartre, J. P. (1997). *Varoluşçuluk*. Say Yayınları.
- Sherman, D. W., Norman, R., & McSherry, C. B. (2010). A comparison of death anxiety and quality of life of patients with advanced cancer or AIDS and their family caregivers. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 21(2), 99-112.
- Thabet, A. M. & Abdalla, T. (2018). Death anxiety and obsessional death among university Palestinian students. *Clinical and Experimental Psychology*, 4(1), 1-5.
- Tomer, A., & Eliason, G. (1996). Toward a comprehensive model of death anxiety. *Death Studies*, 20(4), 343-365.
- Üstündağ, G. (2019). *Erken dönem Nuri Bilge Ceylan sinemasının varoluşçu terapi kavramları çerçevesinde incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.
- Üzer, Ayşe Bektaşoğlu. *Yaşlı bireylerdeki ölüm kaygısı düzeyinin çeşitli benlik ve kimlik değişkenleri ile ilgisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. SB Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- Yıldız, M., & Bulut, M. B. (2017). Ölüm kaygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *Electronic Turkish Studies*, 12(13), 659–676.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalıcı Yayınları.
- Yüksel, M. Y., Güneş, F., & Akdağ, C. (2017). Investigation of the death anxiety and meaning in life levels among middle-aged adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 165-181.
- Ziapour, S. S., Dusti, Y., & AbbasiAsfajir, A. (2014). Correlation between religious orientation and death anxiety. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 2(1), 20-29.