



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**TEMEL VAROLUŞÇU ANALİZ EĞİTİMİ ALAN VE ALMAYAN
RUH SAĞLIĞI PROFESYONELLERİNİN ÖLÜM KAYGI VE
YAŞAM ANLAMLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

BETÜL YORGUNLAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

TEMEL VAROLUŞU ANALİZ EĞİTİMİ ALAN VE ALMAYAN RUH SAĞLIĞI PROFESYONELLERİNİN ÖLÜM KAYGI VE YAŞAM ANLAMLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

BETÜL YORGUNLAR

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI
Yrd. DoĐ. Dr. MERYEM KARAAZİZ

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

Betül Yorgunlar tarafından hazırlanan “Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi Alan ve Almayan Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma,/...../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Unvan Ad Soyad (Danışman)
Üniversite Adı
Fakülte ve Bölüm Adı

.....
Ünvan Ad Soyad (Başkan)
Üniversite Adı
Fakülte ve Bölüm Adı

.....
Unvan Ad Soyad
Üniversite Adı
Fakülte ve Bölüm Adı

.....
Unvan Ad Soyad
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıyı kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☒ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

..../..../2019

Betül YORGUNLAR

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım, hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e ; bilgi, tecrübe ve deneyimlerinden her daim yararlandığım değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'ya; hayatı ve insanı anlayabilmek ve anlamlandırabilmek için psikoloji ilmine doğru çıktığım yolculukta, bana rehber olan, yolumu aydınlatan, hocam Sayın Tahir ÖZAKKAŞ'a, tezimi kurgulamamda ve verilerin toplanması aşamalarında yardımını benden esirgemeyen hocam Sayın Ferhat Jak İÇÖZ'e, yüksek lisans eğitimi sürecinde beni destekleyen dostlarım Rümeysa ORAL, Cüneyt OKCU ve kardeşim Kerim YORGUNLAR'a, yaşamım boyunca bana inançlarını hiçbir zaman kaybetmeyen ve yanımda olan sevgili annem, ailem ve tüm dostlarıma ve bu süreçte beni her daim motive eden ve varlığıyla beni güçlü kılan değerli eşim Ayhan ATAKAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Betül YORGUNLAR

Lefkoşa, 2019

ÖZ

TEMEL VAROLUŞÇU ANALİZ EĞİTİMİ ALAN VE ALMAYAN RUH SAĞLIĞI PROFESYONELLERİNİN ÖLÜM KAYGI VE YAŞAM ANLAMLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu çalışmada, Temel varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştırmak amaçlanmaktadır. Çalışmada araştırma evrenini ruh sağlığı profesyonelleri (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışmanlar ve tıp doktorları) oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak, Templer'in Ölüm Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarının karşılaştırılmasında parametrik hipotez testleri olan bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan grupta ölüm kaygı ölçeği puanları arasında bir fark saptanmamıştır. İki grup arasında mevcut anlam alt boyutunda, varoluşçu analiz eğitimi almayan grup lehine anlamlı bir fark saptanmıştır. Cinsiyete göre yaşam anlam düzeyleri ve ölüm kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yaşa göre ölüm kaygı düzeylerinde ve yaşam anlam düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamasına karşın, yaşam anlam ölçeğinin alt boyutu olan mevcut anlam düzeyleri, 36-45 yaş arası grupta 35 yaş altı gruba göre daha yüksektir. Medeni duruma göre ölüm kaygı düzeylerinde yine anlamlı bir fark saptanmazken, yaşam anlam düzeyleri ve alt boyutu olan mevcut anlam düzeyleri evli katılımcılarda daha yüksek saptanmış, aranan anlam boyutu ise bekar katılımcılarda daha yüksek saptanmıştır. Araştırmanın bulguları, ilgili alanyazını çerçevesinde tartışılmıştır.

Ruh sağlığı profesyonellerinin aldıkları temel varoluşçu analize eğitimi ile ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeyleri ilişkisini inceleyen ve katılımcı sayısının fazla olduğu çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Varoluşçuluk, Varoluşçu Analiz, Psikoterapi, Ölüm Kaygısı, Yaşam Anlamı

ABSTRACT

COMPARISON OF DEATH ANXIETY AND MEANING OF LIFE LEVELS OF MENTAL HEALTH PROFESSIONALS WHO DID AND DID NOT RECEIVE BASIC EXISTENTIAL ANALYSIS TRAINING

This study aims to compare death anxiety and the meaning of life levels of mental health professionals who did and did not receive basic existential analysis training. The population of the study consists of mental health professionals (psychiatrists, psychologists, psychological counselors, medical doctors). Templer's Death Anxiety Scale and Meaning of Life Scale were used in the study as the assessment instrument. SPSS program was used for the analysis of the data. Independent sample t-test, which is a parametric hypothesis testing, was used to compare the scale scores.

According to the findings of the study, there was no difference between the scores of death anxiety scales between the groups that did and did not receive existential analysis training. A significant difference was found between the two groups in the present meaning subscale in favor of the group that did not receive existential analysis training. There was no statistically significant difference between the meaning of life levels and death anxiety levels according to gender. Although there was no statistically significant difference in death anxiety levels and meaning of life levels according to age, the present meaning levels, which is the subscale of the meaning of life scale, were higher in the group aged between 36 and 45 compared to the group aged 35 and under. Although there was no significant difference in death anxiety levels according to marital status, the meaning of life levels and its subscale, present meaning levels, were found to be higher in married participants and the searched meaning scale was higher in single participants. The findings of the research were discussed within the framework of the literature.

There is a need for studies with high number of participants to examine the relationship between the fundamental existential analysis training taken by mental health professionals, their death anxiety and their meaning of life.

Keywords: Existentialism, Existential Analysis, Psychotherapy, Death Anxiety, Meaning of Life

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜRiii

ÖZiv

ABSTRACT v

İÇİNDEKİLERvi

TABLolar DİZİNİix

KISALTMALAR x

1. BÖLÜM

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu 1

1.2 Araştırmanın Amacı 2

1.3 Araştırmanın Önemi 3

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 5

2.2 Ölüm Kaygısı13

2.3 Yaşamın Anlamı17

2.4 Kuramsal Çerçeve21

2.4.1 Varoluşçu Analiz ile İlgili Kuramsal Açıklamalar21

2.4.2 Ölüm Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar30

2.4.3 Yaşamın Anlamı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar32

2.5 İlgili Araştırmalar35

3. BÖLÜM

YÖNTEM40

3.1 Araştırma Modeli40

3.2 Evren ve Örneklem40

3.3 Veri Toplama Araçları44

3.3.1 Sosyo-demografik Veri Formu	44
3.3.2 Templer Ölüm Kaygı Ölçeği (ÖKÖ)	45
3.3.3 Yaşam Anlam Ölçeği (YAÖ)	45
3.4 Verilerin Toplanması	46
3.5 Verilerin Analizi	47
3.6 Etik Konular	47
 4. BÖLÜM	
BULGULAR	48
4.1 Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	48
4.2 Demografik Özelliklere İlişkin İstatistiksel Analiz Bulguları	49
4.3 Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeyleriyle İlgili Bulgular	52
 5. BÖLÜM	
TARTIŞMA	54
6.1 Sonuç	60
6.2. Öneriler	61
KAYNAKÇA	63
EKLER	74
EK 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu	74
EK 2. Aydınlatılmış Onam Formu	75
EK 3. Sosyo-demografik Veri Formu	76
EK 4. Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ)	77
EK 5. Yaşam Anlam Ölçeği (YAÖ)	78
EK 6. Ölçek İzinleri	79
ÖZGEÇMİŞ	81
İNTİHAL RAPORU	82
ETİK KURUL RAPORU	83

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Temel varoluşçu analiz eğitimi almayan örnekleme ait tanımlayıcı istatistik bulgular.....	42
Tablo 2. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan örnekleme ait tanımlayıcı istatistik bulgular.....	43
Tablo 3. Temel varoluşçu analiz eğitimi almayan katılımcıların psikolojik rahatsızlık öykülerine göre dağılımı.....	44
Tablo 4. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan katılımcıların psikolojik rahatsızlık öykülerine göre dağılımı.....	44
Tablo 5. Katılımcıların ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanları.....	48
Tablo 6. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	49
Tablo 7. Katılımcıların yaş grubuna göre ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	50
Tablo 8. Katılımcıların medeni durumuna göre ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlam ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	51
Tablo 9. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan katılımcıların, ölüm kaygısı ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	52

KISALTMALAR

ÖKÖ	:Templer Ölüm Kaygı Ölçeği
YAÖ	: Yaşam Anlam Ölçeği
TVA	: Temel Varoluşçu Analiz

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan problemin durumu, denenceler, araştırmanın amacı ve önemi ile sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Varoluşçu psikoterapi bir kuramla temellendirilmekten çok, felsefi bir zemin üzerine kurulmuş olup, uygulamalı bir felsefe olarak tanımlanabilir (Deurzen ve Arnold Baker,2017). Varoluşçu yaklaşım, insanların çoğunun otantik olamamalarının nedeninin bulundukları varoluşsal bunalımdan (kaygı) kaynaklandığını söyler. Varoluşsal kaygı insanın varoluşunun ontolojik bir özelliğidir (Göka, 2009). Bu kaygıya neden olan durumlar varoluşçu felsefe ve varoluşçu psikoterapinin temel kavramlarıdır (Deurzen,1999).Yalom'a göre varoluşsal kaygıya neden olan dört varoluşsal tema vardır: Ölüm, özgürlük ve sorumluluk, yalnızlık (varoluşsal yalıtım) ve hayatın anlamı (Yalom, 1999). Yalom' a (1999) göre en nihai kaygı ölüm kaygısıdır. Varoluşsal açıdan özgürlük altımızda bir boşluk olduğu hissidir ve korkuyla beraberdir. Sorumluluk ise insanın seçimlerinden sorumlu olduğu ve kendi kaderinin yazarı olması olarak tanımlanır. Yine Yalom' a göre iki kişi birbirine ne kadar yakın olursa olsun mutlaka arada bir boşluk olacaktır. Varoluşa yalnız gelen insan varoluştan yalnız ayrılır. Ve son olarak eğer öleceksek, eğer bu dünyada yalnız başımıza isek, eğer davranışlarımızdan ve seçimlerimizden biz sorumluysek ve ayağımızın altında ki zemin böylesine kaygansa o zaman bu yaşamın anlamı nedir?

Varoluşçuluğa göre ancak bu varoluşsal kaygının, sınırlılıklarımızın, yapabileceklerimizin ve ölümlülüğümüzün farkına vararak daha otantik ve gerçek bir varoluş gerçeğine ulaşabiliriz (Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan ölüm, yaşamın tam ve kesin olarak sona ermesi şeklinde tanımlanır. Ölüm her daim insanoğlunun ilgilendiği bir konu olmuştur (Tanhan ve Arı, 2006). Ölüm varoluşçu felsefenin de en önemli temalarındandır. Ölüm kaygısı, insanın var olmayacağını, kendini ve dünyayı kaybedeceğinin ve hiçliğin farkındalığı ile ortaya çıkan bir duygudur (Karaca, 2000). Ölüme karşı tutumlar kişinin içinde bulunduğu, kültür ve dine göre değişiklik gösterir (Alkan, 1999). Ayrıca yaş, cinsiyet, medeni durum gibi sosyodemografik özellikler, kişilik özellikleri ve gelişimsel süreçler ölüm kaygısını etkileyen etmenler arasındadır (Pollack, 1980; Aday, 1985).

Yine varoluşçu felsefe ve varoluşçu psikoterapinin temel konularından biri olan "yaşamın anlamı nedir?" sorusu da insanlık tarihi kadar eskidir. Filozoflar, edebiyatçılar, psikiyatrist ve psikologlar tarih boyunca bu sorunun cevabını bulma çabası içine girmişlerdir. Bireylerin bu soruya verdiği yanıt hayata karşı duruşlarını da belirler. Anlamlılık bireyin yaşamını önemli, değerli, sahiplenici ve uyumlu hissetme durumudur. Anlamsızlık ise yaşamda anlam bulamama durumudur (Yalom, 1999). Anlam bireylerin yaptığı eylemler tarafından yapılandırılır (Yüksel, 2012). Bu anlamda bu araştırmaya katılan temel varoluşçu analiz eğitimi alan katılımcıların bu eğitimi alma nedenlerinin yaşamda bir anlam arayışı ve yaşamı anlamlandırma çabası olduğunu da söyleyebiliriz.

Aslında ölüm düşüncesi insanda her ne kadar kaygı uyandırsa da bir taraftan da yaşama anlam katabilmektedir. Kişi eğer ölümü kabul edebilirse kendini gerçekleştirebileceği daha anlamlı bir yaşam yaratabilir. Bu durumda ölümü yadsımak da kişiyi anlamsızlığa götürebilmektedir (Alkan, 1999).

Özellikle varoluşçu felsefenin ve varoluşçu psikoterapinin temel konularından olan ölüm kaygısı ve yaşamın anlamı temel varoluşçu analiz eğitiminin de en önde gelen konularıdır. Bu anlamda bu eğitimi alan ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygı düzeylerinin daha düşük, yaşam anlam düzeylerinin daha yüksek olacağı kanaatindeyiz.

1.2 Araştırmanın Amacı

Temel varoluşçu analiz eğitimi ülkemizde Varoluşçu Akademi tarafından verilen, 2 yıl süren ve 140 saatlik bir eğitim programını kapsamaktadır. Bu

çalışmada amacımız bu eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştırmaktır.

Araştırmanın amacı ve alt amaçlarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

1. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygı ve yaşam anlam düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
2. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde yaşa göre yaşam anlam düzeyi ve ölüm kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
3. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde cinsiyete göre yaşam anlam düzeyi ve ölüm kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
4. Temel varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde medeni duruma göre yaşam anlam düzeyi ve ölüm kaygı düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Ölüm kaygısı ve yaşamın anlamı ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, literatürde az sayıda olan ölüm kaygı ve yaşam anlam düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışma olması nedeniyle literatüre katkıda bulunmuştur. Yine bu çalışma varoluşçu analiz eğitimi alan ruh sağlığı profesyonellerinin yaşam anlam ve ölüm kaygı düzeyleriyle ilgili literatürdeki ilk çalışma olması nedeniyle önemlidir.

Varoluşçu analiz ve varoluşçu psikoterapiler semptomla yönelik ve semptomu azaltmak amacıyla olmayıp, bu semptomun kişinin hayatında neyi ifade ettiğini ve hayatın insana getirdiklerini anlamaya çalışır, insanın dönüşümüne bir zemin hazırlar. Kişinin sınırlarının ötesinde varoluş alanına doğru yolculuğuna rehberlik eder. Ölüm kaygısı ve yaşamda anlam arayışı ile ilgili varoluşsal temalara vurgu yapar. Bu anlamda gerek temel varoluşçu analiz eğitimi alan ruh sağlığı profesyonelleri ile yapılacak olan çalışmalar, gerek yaşam anlamı ve ölüm kaygısı gibi varoluşsal temalar ile ilgili yapılacak olan çalışmalar, yaşamı ve insanı anlamak için, özellikle yaşanan varoluşsal

kaygıların sonucunda ortaya çıkan, bireylerin yaşamda karşılaştığı zorluklar ve sorunları görmede ve çözmede ve onları dönüştürmede bir rehber olacaktır.

1.4 Sınırlılıklar

Araştırma Temel Varoluşçu Analiz (TVA) eğitimi alan ve almayan, araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 101 ruh sağlığı profesyoneli (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman ve Tıp doktorları) ile sınırlıdır.

Araştırma, sosyodemografik veri formundaki ve kullanılan ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.

Araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarına ait sorulara samimi cevap verdiği varsayılmıştır.

1.5 Tanımlar

Araştırmada yer alan ana kavramlarla ilgili yapılan tanımlamalar şu şekildedir.

Ölüm: Ölüm, canlı varlıklardaki yaşamsal görevlerin bir daha yinelenmemek üzere sona ermesi (Hançerlioğlu, 1978); ölüm hayatın sonu, yaşamın bitişi, ömrün sona ermesi (Longman, 1997) veya bir insan, hayvan ya da bitkide yaşamın tam ve kesin olarak sona ermesi (Doğan, 1982) şeklinde tanımlanmıştır.

Ölüm Kaygısı: İnsanların bu dünyadaki “var” olmalarının son bulacağı gerçeği karşısında duydukları korku, ölüm kaygısı olarak tanımlanmıştır (Cevizci, 1997; Hançerlioğlu, 1978).

Yaşamın Anlamı: Bireylerin anlam, önem ve yaşam amaçlarını şekillendirme arzu ve çabaları olarak tanımlanır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışma kapsamındaki kavramlara, ilgili kuramsal açıklamalara ve alanyazındaki araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Varoluşçuluk

Aslında felsefe ve psikoloji her ikisi de insan yaşamıyla ve insanın iyi olma hali ile ilgilenirler. Biri teorik boyutta diğeri daha fonksiyonel olarak ilgilenirler. Bu durumda psikoterapistlerin felsefeye karşı daha ilgili olmaları beklenirken, felsefeyi ihmal ettikleri tıp ve kuramsal çerçeveden daha fazla referans aldıkları söylenebilir (Deurzen,1999). Helenistik dönemde felsefe insanın yaşamasını tanımlayan "Eudomania"yı inceleyen bir disiplindi. Felsefe bu dönemde diyalektik bir tartışma ile insanın çatışmalarını, amaçlarını ve kendini daha iyi anlayabilmesini bir yöntem olarak kullanmayı önermiştir (Naussbaum, 1994; Vlastos,1991). Antik Yunan' da ise filozofların insanlarla görüşüp sorunları ile ilgili sorular sorarak, yaşadıkları sıkışmışlıktan çıkarmak için onlara yardımcı oldukları bilinmektedir. Antik Yunan' da filozofların insanlara yaptıkları bu yardımı bugün psikoterapistlerin yaptıklarını görmekteyiz. Felsefenin daha sonraları bu amacından saparak ve daha soyut bir hale gelerek, insanın sorunlarından uzaklaştığı görülmektedir. Ancak Kant, Spinoza, Hume, Hegel gibi filozoflar özellikle etik felsefe alanına yaptığı katkılarla günümüz psikoterapistlerinin okumalarının arasında yer almaya devam etmektedir. Kierkegaard ve Nietzsche gibi felsefeciler bireyin öznel yaşamına dikkati çekip, tekrar insan deneyimi ve sorunları ile ilgilenmeye başlamışlardır. Özellikle, Husserl'in fenomenojik yöntem ile insan sorunlarını inceleme çalışmaları varoluşçuluğa yöntemsel bir bakış açısı sunmaktadır. Ardından Heidegger, Sartre, Merleau Ponty gibi filozoflar da felsefeyi insan meseleleri ile ilgilenir hale getirmişlerdir (Deurzen,1999).

Varoluşçuluk tarihine bakacak olursak, antik Yunan' a kadar gerilere gidebiliriz. Sokrates'den Kant'a kadar pek filozofun varoluşçu olduğunu söylenebilir. Çünkü bu filozofların her birinin özgürlük, yalıtım, sorumluluk, anlamsızlık, ölüm kaygısı gibi temel varoluşçu temalardan birine ya da diğerine önem verdiklerini görmekteyiz (Gündoğdu, 2007). Varoluşçuluğun aslında insanların felsefenin kendilerine dairliğini görmeleri ile popülerleşmeye başladığını söyleyebiliriz. Varoluşçuluk sadece psikoterapi alanına değil, felsefe, teoloji, edebiyat gibi pek çok alanda ve farklı coğrafyalarda etkisini göstermiş bir felsefi akımdır. Varoluşçuluk insana varoluşsal krizler, etik kararlar ve sürekli değişen günlük gerçeklik karşısında tutunabileceği bir araç sunmaktadır (Deurzen,1999).

Varoluşçulukta Kierkegaard'ın ayrı bir yeri vardır. 1841 yılının kışında bir Alman Filozof olan Schelling'in, soyut hakikatle gerçekliği tanımlayan Hegel' e karşı yaptığı bir konferansta varoluşçu felsefenin ilk isimlerinden olan Danimarkalı Filozof Soren Kierkegaard da dinleyiciler arasındaydı. Bu olay bazıları tarafından varoluşçuluğun başlangıcı olarak kabul edilir. Kierkegaard Hegel'e karşı "yaşanmış olanın bir düşünce dizgesine indirgenemezliğini ve özgüllüğünü" savunmuştur. Ona göre insanların yaşadığı acılar, tutkular, gereksinimler, Hegel ve rasyonalistlerin söyledikleri gibi aşılabilen ve bilgiyle değiştirilen katı gerçekler değildir (Göka, 2009). Bu acılar, korkular, seçimler, sınırlılıklar üzerinde düşünülmesi gereken durumlardır. Ve böylece Kierkegaard hayatını varoluş durumunu düşünmeye adanmıştır. Eserleri özellikle 1.Dünya savaşı sonrası Karl Jasper ve Martin Heidegger tarafından ele alınmıştır (Yalom,1999). Daha sonraları ise varoluşçuluk akımı Schopenhauer, Nietzsche, Heidegger, Karl *Jaspers*, *Gabriel Marcel*, J.P. Sartre, Albert Camus gibi isimleri de kendine katarak devam etmiştir. Özellikle 2. Dünya savaşıdan sonra savaşı gören ve yaşayan insanların yalnızlık, hayal kırıklıkları ve bunalım içinde olmaları çareyi bireyi merkez alan varoluşçulukta görmeleriyle popülerliği artmıştır (Göka, 2009).

Aslında varoluşçuluğun tanımını yapmak, sınıflandırmak ve yorumlamak oldukça zordur bir iştir. Bir felsefi akımın ya da bir filozofun varoluşçu olduğunu söylemek için yukarıda bahsedilen varoluşçu temaları (özgürlük, yalıtım, sorumluluk, anlamsızlık, ölüm kaygısı) vurgulamaları yeterli değildir. Bunun

dışında, bu temaların bazı varoluşçu ilkeler tarafından da desteklenmeleri gerekir. Bu ilkeler; insanın merkeziliği, tikel ve somut bir birey olarak algılanmasını, hakikatin öznelliğini ve varoluşun öze önceliğini içermektedir. Varoluşçu ilkeler varoluşçu temalara yaklaşım biçimi, yöntemi ve amacıdır ki varoluşçuluğun diğer felsefelerden farkı budur (Kuhn, 1949). Yani varoluşçuluk bir felsefe akımı olmaktan ziyade, bir felsefe yapma biçimidir (Langiulli, 1997). Yine bu ilkelerin her filozof için benzer anlamı taşımadığı ve eşit derecede geçerli görülmediği de bilinmelidir (Gündoğdu, 2007).

Varoluşçu filozof ve yazarlar listesinin başında yer alan ve varoluşçu olarak tanımlanan filozof ve yazarlar (Kierkegard, Heidegger, Sartre, Jaspers, Marcel, Camus) bile varoluşçu temalar ve varoluşçu ilkeler ile ilgili pek çok konuda aynı fikirde değildirler (Gündoğdu, 2007). Örneğin; Heidegger bir varlık bilimini tanımlamaya çalışırken, Jaspers aşkınlık fikrinden bahseder (Bochenski, 1956, Jaspers, 1971). Sartre ateizmi merkez alırken, Heidegger Tanrının varlığını ne kabul eder ne yadsır (Langan, 1959). Marcel ve Kierkegaard ise teisttir (Kauffman, 1956).

Bu durumda varoluşçu felsefeyi anlamak için, hangi felsefi akımın ve hangi filozofun varoluşçu olduğuna karar vermek için varoluşçuluğun bazı ortak özelliklerinden bahsetmek uygun olacaktır. Klasik felsefe Platondan, Aristoteles'e, Descartes'e ve Kant'a kadar özcü bir geleneğe dayanırlar. Yani klasik felsefede "öz varoluştan önce gelir." Ontolojik olarak bir şeyin özü onun doğasıdır, hakikatini oluşturan şeydir (Grieder, 1999). Oysa varoluşçular bunun tersini savunurlar; *Varoluş özden önce gelir*. Bu görüşün sahibi J.P. Sartre'dır. Yalnız varoluşçuluğun bu ortak ilkesi tüm varoluşçular için aynı anlama gelmez (Clemence, 1966).

Sartre; varoluşun öze önceliğini ateizme bağlar. Sartre' a göre; Eğer Tanrı yoksa şeylerin varlığına öncü olan Tanrı tarafından verilmiş insan doğası ve özler de yoktur. Yani insanın evrensel bir tasarımı yoktur. Varoluşu özden önce gelen yani bir kavramla tanımlanmadan önce de var olan bu varlık insan ya da insan tasarımıdır. İnsanlar ne olacaklarını seçme konusunda özgürdürler. O sadece olmayı seçtiği şeyden başka bir şey değildir. Yani insan özgür bir varlık olarak düşünülmelidir. Sartre için özgürlük, varoluş demektir (Sartre, 1957).

Ancak pek çok varoluşçu filozof Sartre'ın "varoluş özden önce gelir" iddiası ile ilgili bu açıklamalarını kabul etmez. Gabriel Marcel, Sartre'ın keşfedilecek özler olmadığı fikrini onaylamaz. "Tanrı yoksa insan da yoktur" diyen Marcel varoluşun öze önceliğini kabul etmez, ateistik anlayışı da reddeder. Ayrıca Hristiyan bir varoluşçu olarak, Sartre'ın anlamsız bir varoluş ve özgürlüğe yaptığı vurgudan hoşlanmaz (Sweetman, 2002).

Merleau Ponty de mutlak özgürlük fikrine karşı çıkar. Özgürlüğün dereceleri olduğunu savunur. Ona göre geçmiş geleceği belirlemez ancak seçimlerimizin yapıldığı bağlamı etkiler. Merleau Ponty *"özgürlüğe ancak içinde yaşadığımız ve kendisinden asla kaçamayacağımız dünyayı anlarsak ulaşabiliriz"* der (Ponty, 2003).

Kierkegaard ve Jasper da "varoluş özden önce gelir" iddiasını kabul etmezler. Her ikisi de Tanrı'nın varlığını olumlar. Buna rağmen Kierkegaard öz karşısında varoluşa ilk öncelik veren ve varoluşa, varoluşçu anlam atfeden ilk kişidir (Bochenski, 1956). *"İnsan form aracılığıyla yaşamaz, ama yaşam aracılığıyla bir forma kavuşur"* cümlesi, Sarte'ın varoluşçuluğu tanımlayan varoluş özden önce gelir tanımlamasının bir öncülü gibidir (Hannay, 2001). Kierkegaard'ın dünyası Sartre'dan farklı olarak Tanrı merkezlidir ve yaşamdaki çelişkileri Tanrı'ya teslim eder. Kierkegaard'ın varoluşçuluğu en temelinde "Nasıl Hristiyan olunur?" sorusuyla ilişkilidir (Taşdelen, 2004). Bu durumda varoluşun özden önce gelişini kabul etmesi de beklenemezdi.

Karl Jaspers için felsefe yapmak Tanrı'yı ve dini olumlayan bir şeydir. Jasper Tanrı'yı "aşkın", "otantik varlık" gibi terimlerle eş tutar ve Tanrı'yı varlığın kendisi olarak tasavvur eder (Arthur, 1956). Yine Sartre'ın aksine mutlak özgürlük kavramına da inanmaz. *"Benim için Tanrı yalnız özgür olduğum ölçüde var"* der (Jaspers, 1951).

Heidegger Tanrının varlığını ne kabul eder ne de yadsır. Bu anlamda Sartre'ın "varoluş özden önce gelir" sloganını kabul etmez. Varlık felsefesinin bununla hiç ilgisi olmadığını söyler (Gündoğdu, 2007). O'na göre, Sartre'ın bu iddiası varoluş ve özü ayırır (Golomb, 1995). Oysa Heidegger'e göre varoluş ve özü aynılığı esastır ve *"Dasein'in özü varoluşunda bulunur"* diyerek, Sartre'ın bu

önermesi ile sadece klasik felsefenin öz varoluştan önce gelir önermesinin tersine döndürdüğünü söyler (Çüçen, 2003).

Buradan da anlaşılacağı gibi Satre'ın "varoluş özden önce gelir" önermesi tüm varoluşçular için aynı anlama gelmese de varoluşun, öz karşılığındaki önceliğini, öznel, edimsel ve zamansal olduğunu vurgular. İnsanın öznelliği, zamansallığı ve edimselliği onun özgürce ve sürekli kendini yaratmasını sağlar. Varoluşçulara göre aslolan nasıl yaşadığımız, kararlarımızı nasıl verdiğimiz, kendimizle ilgili ne yaptığımızdır. Nesnel hakikat ile öznel kavrayış arasındaki ilişki, yaşamda anlam bulma sorunumuzu nasıl çözer? (Gündoğdu, 2007). Kierkegaard'ın bu soruya cevabı ise şöyledir; *"Hakikat öznelliktir"* şeklindedir (Bochenski, 1956).

Bireyin varoluşuna bir anlam katma çabasının, olguların olumsuz cevabıyla karşılaşması Albert Camus'un "saçma" kavramının temelidir. Saçma kavramı insanın anlamsızlıklar dünyasında akla uygun anlam bulma çabasının boşunalığını ve dünyanın nedensiz doğasını vurgular. Bu boşunalık ölümün dışındaki her şeyin beyhudeliğini gösteren genel bir insanlık durumu olarak tanımlanır. Albert Camus'un saçma (uyumsuz, absürt) kavramı, daha derin bir anlam arayışı içinde olan ve günlük deneyimlerinin yineleyen şekilde tekrarlayan insanın sınırlarının farkına varıp, yaşamlarının haklı bir neden olmaksızın sürdürdüğünü ve kendi varlıklarının geçiciliği ile yüzleşmesini anlatan bir kavramdır. Dünyanın adil ve akla uygun bir temelden yoksun oluşunu vurgulayan Albert Camus bu durum için "Dünya absürd bir yerdir" ifadesini kullanır. Günlük deneyimlerin sürekli aynı şekilde tekrarlanması insanı saçma kavramı içinde daha da sıkıştırır. Saçmayı algılayan insan güvенеbileceği sağlam bir zeminin olmadığı, karmaşa, kaos ve rastlantılarla çevrili bir yeryüzünde yaşadığını fark eder (Çağlıyan, 2015). Albert Camus tüm felsefi ve edebi metinlerinde de (Yabancı, Sisifos söylemi, Veba, Tersî ve Yüzü) bu saçma kavramı ile temas eden insanları konu almaktadır (Tansel, 2007).

Albert Camus' a göre saçma kavramının temelini oluşturan anlamsızlık duygusunun en önemli nedeni, özellikle çağımız insanında gördüğümüz,

insanın doğasıyla arasına mesafe koyması, içinde bulunduğu toplumsal düzende edimlerinin mekanikleşmesi ve nesneleşmesidir (Çağlıyan, 2015).

Yine saçma kavramının temellerinden biri de Tanrı'nın yokluğudur. Albert Camus özellikle 2. Dünya savaşından sonra, yaşanan tüm bu acılara sessiz kalan bir Tanrı'nın olamayacağı sonucuna varır (Camus, 1993). Tanrı bilincinin insanın kendini yaratma sorumluluğunu ve özgürlüğünü elinden aldığını ve insanı tutsak ettiğini düşünür. Ona göre Tanrı yoksa insan kendi değerlerini yaratma konusunda özgürdür (Tansel, 2007).

Sonuç olarak, akılla anlamlandırılmayan, ölümle sonlanan, Tanrı'nın olmadığı bu dünyada yaşamak saçmadır. Yaşamın bu saçma olma durumu bu kez de intiharı felsefi bir sorun haline getirir. İntihar üzerine düşünen Camus'a göre intihar eden kişi yaşamın anlamsızlığını doğrular ve yaşamak için çaba sarf etmenin gereksizliğini kabul eder (Camus, 1996) Burada Albert Camus intiharın bir çözüm olmadığını söyler ve intihar yerine "başkaldırıcıyı önerir. Başkaldırı, absürt ve anlamsızlıktan yola çıkmaz, özgürlük ve adalet gibi bazı değerleri ileri sürer. Saçmanın bilincine varmış, "uyumsuz" ve "başkaldıran insan" yaşamı daha anlamlı kılmak için çabalamaz, gerçekliği olduğu gibi kabullenir, ölümü ve sonuçlarını kabul eder (Çağlıyan, 2015). Saçmanın bilincinde olan bu insan için tek gerçek, içinde bulunduğu "oluş anı"dır. Yaşamın anlamını geçmişte ve gelecek de değil yaşadığı anda ve yaşamın kendisinde arar (Pearson, 2011). Buradan da anlaşılacağı gibi her şeye rağmen saçma kavramı dünyayı olumlar ve anlamdan yoksun olan varoluşa haklılık kazandırır (Çağlıyan, 2015).

"Otantiklik" kavramı ilk kez Martin Heidegger tarafından ortaya atılmış olsa da tarihçesine baktığımızda Sokrates'in "Kendini Tanı" sözünün otantikliğin ilk ifade ediliş biçimi olduğu düşünülür (Yöntem, 2013). Otantiklik bireyin kendine karşı dürüst olması ve gerçek benliğinin farkındalığı ve kendini ifade etme öğelerini içinde barındırmaktadır (Chan vd.,2005). Otantik ve sahip çıkmış bir hayat kişinin seçimlerini ve onların sonuçlarını sahiplenmesinden ve kendi olmanın olası ihtimalleri karşısında bilinçli olmasından geçer (Deurzen ve Arnold-Baker,2017).

Kant, otantik yorumu Tanrı'nın esas yorumu olarak tanımlamıştır. Ve yine gerçekten hissedilen bir ahlaki yorumun olabileceğini de söyler. Ortaçağ düşüncesinde otantikliği kişi Tanrı'ya dua ederek kazanır. 19.yy' a geldiğimizde otantiklik toplumsal engellere rağmen doğayla tek başına kalabilen birey olarak tanımlanmaktadır (Guignon, 2008).

Otantiklik kavramı ile ilgili en kapsayıcı tanımlamanın Heidegger tarafından yapılmış olduğunu görüyoruz. Heidegger otantikliği bireyin iradesi veya sorumluluğu ile beklentileri arasındaki dengeyi sağlama ihtiyacı olarak görmüştür (Mounier, 1986). Öznellik ve özgünlük kavramlarıyla şekillenen bu otantiklik anlayışı insanın gerçek varoluşunu elde etmek için kendine karşı dürüst olması gerektiği düşüncesiyle temellendirilir (Mounier, 1986). Nietzsche'ye (2002) göre otantikliğe giden yol, kişinin hissettiği, inandığı ve içinden gelen şeyleri temel alır ve toplumsal değerler yıkılıp birey tarafından yeniden kurulmalıdır.

Heidegger ve Sartre insanların çoğu kez otantik olmadan yaşamaya mahkûm olduklarını söylerler. Otantik olmak bize temel var olma biçimimizi dikkate almayı ve davranışlarımızı buna göre belirlemeyi şart koşar. Varoluşçulara göre otantik bir varoluş kişinin doğaya, diğerlerine ve kendisine açık olmasını gerektirir ve bunları bir bütün içinde toparlar. Otantik bireyler yaşamların onlara getirdiği seçeneklerin farkında olarak seçimlerini yaparlar.

Varoluşçu yaklaşım, insanların çoğunun otantik olamamalarının nedenini içinde bulundukları varoluşsal bunaltı (kaygı) olduğunu söyler. Bu varoluşsal kaygı insanın varoluşunun ontolojik bir özelliğidir (Göka, 2009). Varoluşçuluğa göre ancak bu varoluşsal kaygının, sınırlılıklarımızın, yapabileceklerimizin ve ölümlülüğümüzün farkına vararak daha otantik ve gerçek bir varoluş gerçeğine ulaşabiliriz (Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Varoluşsal kaygı (Angst), kişinin yaşamın anlamsızlığı, bu dünyada yalnız olduğu, seçimlerini yaparken bunun sorumluluğunu alması gerektiği ve nihayetinde ölümün bir gün ona da geleceği gerçeği ile yüzleşmesi ile ortaya çıkar. Yaşıyor olmanın en temel yapıtaşı olan bu varoluşsal kaygı ve bu kaygıya neden olan durumlar varoluşçu felsefe ve varoluşçu psikoterapinin temel kavramlarıdır. Aslında anlamsızlığın deneyimlenmesi ile ortaya çıkan bu

varoluşsal kaygı, ilk kez Kierkegaard tarafından kendi üzerine düşünme ihtiyacını reddetmektense, yaşamı sorgulamanın ve yaşam hakkında kaygılı hissetmenin daha tercih edilir olduğu, düşüncesi ile ortaya atılmıştır. Başta hiçbir şeyin anlamını fark etmeyen insanın zamanla dünya ile daha çok ilişki kurarak bilinçlendiğini ve yavaş yavaş etrafındaki şeylerle ilgili yargılar oluşturmaya başladığını söyleyen Kierkegaard, bu durumun kendini bilme, tercih yapma ve öz farkındalığa giden bir sürece evrildiğini söyler. Yaşadığı bu süreç kişiyi varoluşsal bir kaygıya sürükler. Kierkegaard "Kim ki kaygılı olmayı doğru şekilde öğrenir, nihaiyi öğrenir" diyerek, kaygının yeterince(gereğinden fazla ya da az değil) hissedildiğinde anlamlı bir hayatın anahtarı olduğunu vurgular (Deurzen,1999).

Yalom'a göre varoluşsal kaygıya neden olan dört varoluşsal tema vardır:

- *Ölüm*; en belirgin nihai kaygı ölüm kaygısıdır. Bir gün olmayacağımız gerçeği korkuya neden olur. Buradaki varoluşçu çatışma ölümün kesinliği ile varolmaya devam etme istenci arasındaki çatışmadır.
- *Özgürlük ve Sorumluluk*; Özgürlük korku ile iç içedir. Varoluşsal açıdan özgürlük dışsal yapının yokluğu anlamındadır. İnsan kendinden, seçimlerinden ve davranışlarından sorumludur. Yani kendi kaderinin yazarıdır. Burada özgürlük zeminsizliktir, altımızda bir boşluk ve uçurumun olması halidir. Buradaki varoluşçu dinamik zeminsizlikle zemin için duyulan arzu arasındaki ilişkidir.
- *Yalnızlık (Varoluşsal Yalıtım)*; Yalom' a göre hepimiz varoluşa tek başımıza başlarız ve varoluştan tek başımıza ayrılmalıyız. Birbirimize ne kadar yaklaşırsak yaklaşalım arada mutlaka bir boşluk olacaktır. Buradaki çatışma, mutlak yalnızlığımızın farkındalığıyla, bir bütünün farkında olma isteğimiz arasındaki gerilimdir.
- *Hayatın anlamı*; Eğer bu dünyada tek başımıza isek, eğer öleceksek, eğer kendi dünyamızı oluşturuyorsak o zaman bu yaşamın anlamı nedir? Neden yaşıyoruz? Her birimizin bulduğu kendi anlamımız yeterince sağlam olacak mıdır? Buradaki çatışma anlamı olmayan bir dünyaya fırlatılmış anlam arayışı içindeki insanın çatışmasıdır (Yalom, 1999).

2.2 Ölüm Kaygısı

Ölüm, yaşamın tam ve kesin olarak sona ermesi anlamına gelir. Her yaş için ölüm farklı şekillerde algılanır. Örneğin yaşlı bireylerin ölüme daha yakın oldukları bilinir. Teolojik açıdan baktığımızda her dinin ölümü farklı şekilde ifade ettiği görülür. Örneğin, Müslümanlıkta ruhun Tanrı katına yükselmesi iken, Musevilikte korkunç bir gerçek, ağır bir cezayı ifade eder, Hristiyanlıkta ise yaşamın daha güzel bir şekle dönüşmesi ve bedenin kaybı olarak görülür (Hökelekli, 1992).

Biliriz ki ölüm yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu durum insanoğlunu her zaman ölümle ilgilenir kılmıştır. Ayrıca ölüm, yüzyıllardır sanatın, edebiyatın ve felsefeninde ilgilendiği önemli temalardan biri olmuştur (Tanhan ve Arı, 2006). Antik Yunan'dan günümüze kadar insanlık ölümü anlamaya ve ölüm korkusu ile baş etmeye çalışmıştır. Antik Yunan filozoflarından biri olan Epikür "Benim olduğum yerde ölüm yok, ölümün olduğu yerde de ben yokum. Onun için ölüm bana bir şey ifade etmiyor" der ve ölümü yaşamdan dışlar, Stoacılar ise Epikürcülerin aksine ölümü hayatın merkezine koyar ve "İyi yaşamayı öğrenmek, aynı zamanda iyi ölmeyi öğrenmek veya iyi ölmeyi öğrenmek iyi yaşamayı öğrenmektir" der (Geçtan, 1989). Çağdaş varoluşçulardan Karl Jasper ise "Felsefe yapmak ölmeyi öğrenmektir" diyerek ölümü anlamının yolunun felsefeden geçtiğini söyler (Hançerlioğlu, 1978).

Ölümle ilgili bireyin algısına, davranış, düşünce ve duygularına bakacak olursak, bu durumun bireyin içinde bulunduğu topluma dine ve kültüre göre değişiklik gösterdiğini görürüz. Burada bireyler ölümü kabullenmeme, ölüme meydan okuma, ölümü isteme ve ölümü kabullenme gibi çeşitli tutumlar sergileyebilirler. Aslında ölüm düşüncesi insanda her ne kadar kaygı uyandırabilse de bir taraftan da yaşama anlam katabilmektedir. Kişi eğer ölümü kabul edebilirse kendini gerçekleştirebileceği daha anlamlı bir yaşam yaratabilir. Böyle bir olumlu bakış açısı kolay olmasa da ölümü yadsımak da kişiyi anlamsızlığa götürebilmektedir (Alkan, 1999).

Ölüm kaygısı, insanın var olmayacağını, kendini ve dünyayı kaybedeceğinin ve hiçliğin farkındalığı ile ortaya çıkan bir duygu olup kişinin kimliğini kaybetme korkusu, ölüm sonrası cezalandırılma korkusu, yakınlarını kaybetme, denetimi

kaybetme korkusu, acı duyma, bedenini kaybetme ve yok olma korkusu, belirsizlik ve yalnızlık gibi pek çok boyutu içermektedir (Karaca, 2000).

Korku ve kaygı kavramları literatürde sıklıkla birbirleri ile karıştırılır ve çoğunlukla birbirinin yerine geçerler. Korku ve kaygının ayırımını ilk olarak Kierkegard yapmıştır. Kierkegard korkuyu hiçbir şeyden-bireyin bir ilgisinin olmadığı hiçbir şey değil-duyulan dehşetle karşılaştırmıştır (Kierkegaard, 1957). İnsan bir hiç haline gelmekten korkar. Kaygı aslında insanın köklerini insan varoluşunun derinliklerine salmış ontolojik bir özelliği olup içerden algılanan bir tehdittir. Korku ise dış dünyadan gelen tehditlere tepki olarak verilen bir duygudur (Göka, 2009). Biz çalışmamızda ölüm korkusu yerine ölüm kaygısı tanımlamasını kullanacağız.

Bireyin ölümle ilgili düşüncelerinin sınırları, ruh sağlığı açısından önemlidir. Ölüm karşısındaki tutumlar eğer dengesini kaybederse bu durum bireyin ölüm karşısında ki kaygı düzeyini arttırabilir (Alkan, 1999). Yaş, cinsiyet, dini inançlar, gelişimsel süreç, sosyokültürel etkenler, kişilik özellikleri ve ölümcül bir hastalığa sahip olup olmaması kişinin ölüm kaygısını etkileyen etmenler arasında sayılabilir (Pollack, 1980; Aday, 1985).

Bu çerçevede ölüm kaygısını etkileyen etmenler şu şekilde özetlenebilir:

- **Yaş:** Genç yaştakilerin ölüme uzak oldukları bu nedenle ölümü düşünmedikleri, yaşlıların ise ölüme yakın olduklarından ölümü daha çok düşündükleri varsayılır. Gençlerde görülen ölüm kaygısının nedeni çoğunlukla bedeni yitirme, geleceğe ilişkin hayalleri gerçekleştirememek iken yaşlılarda işlerini ve çevre sorumluluklarını gerçekleştirememek olarak kendini gösterir (Kastenbaum, 1959; Geçtan, 2002). Konuyla ilgili çalışmalara bakıldığında, birçoğu yaş ve ölüm kaygısı arasında bir ilişki olduğunu söyler. Çalışmalar, yaşlılarda ölüm kaygısının genç erişkin ve ergenlere göre daha düşük olduğunu söyler. Yaşın ilerlemesiyle ölümün yavaş yavaş kabullenildiği, fiziksel sorunlar ve yalnızlık gibi nedenlerle yaşam korkularının daha baskın hale gelmesinin ölüm kaygısını azalttığı şeklinde yorumlanmaktadır (Singh vd., 2003).
- **Cinsiyet:** Ölüm kaygısı üzerine olan etkisine bakıldığında, bazı çalışmalarda kadınlarda daha yüksek bulunmuşken bazı çalışmalarda

ise bir fark bulunmamıştır. Bu durum, erkeklerin ölüm ile ilgili kaygılarını ifade etmedikleri kadınların ise daha çok ifade etmesine bağlanabildiği gibi kadınların ölüme ilişkin daha çok kaygı duydukları erkeklerin kaygı duymadıkları şeklinde de yorumlanabilir (Conte, 1998; Keleir, 1984).

- *Medeni Durum:* Sosyal bir varlık olan insanın yaşamın zorluklarıyla mücadele etmesinde eşin olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir (Ertufan, 2008). Bazı çalışmalar dul kalmanın ölüm kaygısını arttırdığını (Kestanbaum, 2007) söylerken ülkemizde yapılan bir çalışmada ise evli olan bireylerde ölüm kaygısı daha yüksek saptanmıştır. Bu durumun evli bireylerin eş ve çocuklarına olan sorumluluklardan kaynaklandığı düşünülmüştür (Erdoğan, 2007; Turgay, 2003). Yine çalışmalardan birinde ölüm kaygısı ile medeni durum arasında bir ilişki saptanmazken bir diğerinde evli bireylerde ölüm kaygısı daha yüksek bulunmuştur. Bireyin çocuğunun olup olmamasının da psikososyal açıdan destek olması ve biyolojik ölümsüzlük nedeniyle ölüm kaygısı üzerine olumlu etkisinin olduğu düşünülür. Erkek çocuğun bazı kültürlerde soyun devamını simgelediğinden var olma duygusunu güçlendirmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Ertufan, 2008).
- *Fiziksel Hastalık:* Bireylerde ölüm kaygısı iki dönemde pik yapar. Birincisi, hastanın hastalığının terminal dönemde olduğunu bilmesidir. Bu dönemde intihar düşünceleri ve depresyon görülebilir. İkincisi hastalıktan dolayı bireyin işlevselliğinde azalma ve yorgunluk durumunun ortaya çıktığı dönemdir. Fiziksel hastalıkların her zaman ölüm kaygısını artırmadığı görülmüştür. Terminal dönem kanser hastalarıyla ölümcül hastalığı olmayan hastaların karşılaştırıldığı çalışmalarda kanser hastalarında ölüm kaygı puanlarının düştüğü, ölüm kaygısının artmadığı görülmüştür (Gibbs, 1978; Dougherty vd. 1986).
- *Ruhsal Hastalık:* Ölüm kaygısının en çok psikotik atak sırasında ve anksiyetenin arttığı durumlarda ifade edildiği gözlemlenmiştir. Kontrol hissinin kaybı ölüm kaygısını artırır. Ağır depresif hastalar, ölüm kaygısı yaşamamaktadır (Kestanbaum, 2007). Psikopatoloji ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada yalnızca genel kaygı düzeyi ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki saptanmıştır (Neimeyer, 1995/2004). Bir çalışmada ölüm kaygısının şizofrenlerde yüksek olduğu

bulunmuştur (Plananasky, 1997). Psikopatoloji çalışmalarının çoğunda psikopatolojisi olan kadınlarda erkeklere göre ölüm kaygısının daha fazla olduğu görülmüştür (Tanhan F, 2007). Ülkemizden yapılan bir çalışmada anksiyete bozukluğu, fobik kaçınma semptomları ve somatizasyon bozukluğu olanlarda ölüm kaygı düzeyleri daha yüksek saptanmıştır (Erdoğan, 2007).

- *Meslek:* Bazı meslek grupları ölüm anı ile daha sık karşılaşır. Acil servis, yoğun bakım, yeni doğan yoğun bakım ünitesi ve bazı dini kurumların çalışanları diğer bireylerden ölüm anına daha çok şahit olurlar ve ölümle yüzleşirler. Bireyin bir kaza ya da hastalık gibi ölümle yüzleşme deneyiminin olmasının ölüm kaygısı gelişiminde önemli olduğu düşünülmektedir (Ertufan, 2008). Yapılan çalışmada ölümün sık gerçekleştiği kliniklerde çalışan hemşirelerle sık gerçekleşmediği kliniklerde çalışan hemşirelerde genel kaygı düzeylerinin değişmediği ancak ölüm kaygı düzeylerinin ölümün sık yaşandığı kliniklerde çalışan hemşirelerde daha yüksek olduğu görülmüştür (Tanrıdağ, 1998).
- *Yaşam Olayları:* İş kaybı, yeni işe başlama, boşanma, taşınma, çalışma koşulları gibi durumlar ölüm kaygısı üzerine artırıcı bir etki yapabilir. Aile bireylerinden birinin kaybı, yalnızlık ve sosyal desteğin azalması ölüm kaygısını artırabilir (Cimete, 2002). Maddi sorunlar genel kaygı düzeyini artırarak ölüm kaygı düzeyleri üzerine de etki ederler.
- *Kişilik Özellikleri:* Duygusal değişimleri hızlı olan, özgüveni yetersiz, genel olarak çevresine karşı güven sorunu yaşayan, gergin bireylerde ölüm kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Neufeldt ve Helmes, 1979). Nörotik, saldırgan ve duygu düzenleme kapasitesi yeterli gelişmeyen bireylerde ölüm kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Frazier ve Postgoodman, 1988).
- *Sosyo-kültürel Özellikler ve Din:* Her kültür ve din ölüm kaygısı karşısında farklı tutum ve davranışlar sergiler. Ölüme karşı bu duruş kişiyi ölüm kaygısına karşı korur. Şu bilinen bir gerçektir ki bazı kültürler ölüm kaygısını hafifletmede daha etkindirler. Doğu kültüründe ölüm kaygısı daha düşüktür (Abdel-Khalek vd., 2009). Batı kültürü ise hastaları ve yaşlıları dışlar (Schumaker vd., 1998). Kübler- Ross 'da kültürlerin ölüm kaygısının üzerindeki etkisinin altını çizmiştir (Schulz ve

Aderman, 1979). Genel olarak tüm dinlere baktığımızda aslında hepsinin kendi bireylerini ölüm kaygısına karşı bir şekilde koruduğunu görmekteyiz (Köknel, 1990). Pek çok çalışma din ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Çalışmaların çoğunda dindarlık arttıkça ölüm kaygısının azaldığı gösterilmiştir, bazılarında ise bu ilişki gösterilememiştir. Ülkemizden yapılan bir çalışmada dindar bireylerde ölüm kaygısı daha düşük saptanmıştır (Tanhan, 2007). Bir çalışmada Tanrı inancı ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki saptanmazken, ölümden sonra cezalandırılma ve ölüm kaygısı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Swarson ve Byrd, 1998). Yine ölümsüzlük tezini savunan dinlerde ve kültürlerde ölüm kaygı oranının daha düşük olduğu görülmüştür.

- *Gelişimsel Süreç:* 5 yaş altındaki çocuklar soyut düşünme yetisi henüz gelişmediğinden ölümü anlamlandıramazlar. 6-9 yaş arasındaki çocuklar ölen insanın bir daha olmayacağını anlarlar, 9 yaşından sonra kendi ölümlülüğünün farkına varır ve ölüm kaygısı yaşanmaya başlar (Carey, 1987). Ergenlerde ölüm kaygısı net bir şekilde ortaya çıkar ve ölümü tam olarak anlamlandıramazlar. Genç erişkinler ölümü hayallerini gerçekleştirmeye engel ve bedenini kaybetme tehditi olarak algırlar. Orta ve ileri yaştaki bireyler ise bu durumda işlerini ve sorumluluklarını yerine getirememesi nedeniyle kaygı yaşarlar (Geçtan, 2002).

2.3 Yaşamın Anlamı

20. yy insanı bir anlamsızlık kavramıyla karşı karşıya kalmıştır. İnsanlık tarihine baktığımızda Koperniğin güneş sistemini ortaya koyması ve Galilei'nin dürbünü icat etmesiyle Koperniği doğrulaması, insanın varoluşunu anlamlandırmasında kaygı verici olmuştur. Dünyanın evrenin merkezinde olmadığı ve sayısız gezegenden biri olduğu gerçeği insanı dünyayı koruyan üstün bir güç yani Tanrı kavramı ve kendi önemine olan inancını sorgulamasına sebep olmuştur. Ayrıca Victoria dönemi ile sanayi toplumunun oluşmaya başlaması insanların doğadan ve yaşam zincirinde kopması da varlığın anlamını sorgulama sürecine katkıda bulunmuştur (Sezer, 2012).

Yine 20. Yüzyılın ilk yarısında yaşanan 2. Dünya Savaşı insanın dünyadaki yerini ve yaşamının amacını sorgulamaya başlaması açısından da önemli bir mihenk noktasıdır. Savaş süresince insanlar dünyayı kendileri için güvenilmez bir yer, yaşamlarını da anlamsız olarak değerlendirmişlerdir. İnsanı, neyi niçin yaşadığı konusunda düşünmek için bir itki oluşturmuştur (Sezer, 2012).

Yaşamın anlamı nedir sorusu pek çok farklı şekilde sorulabilir. Benim yaşamımın anlamı nedir? Ne için yaşıyoruz? Neden buradayız? Eğer her şey geçici ise o zaman tüm bunların ne anlamı var? Neden buraya konduk?

Yaşamdaki anlam arayışı ve tüm bu sorular aslında insanlık tarihi kadar eskidir. Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer, Camus, Sartre Frankl ve Jaspers gibi filozof, Tolstoy gibi edebiyatçılar, psikiyatrist ve psikologlar tarih boyunca yaşamın anlamını bulma çabası içine girmişlerdir. Yaşamının çok büyük bir kısmını anlam arayışı ile geçiren Tolstoy yaşadığı anlam krizini "hayat tutulmaları" olarak tanımlamıştır ve her şeyin anlamını sorgulamıştır (Yalom, 1999). Anlamın bozulmasıyla dayanak noktalarının çözüldüğünü görür: "Üzerinde durduğum zeminin parçalandığını, üzerinde duracağım bir şey kalmadığını, uğrunda yaşadığım şeyin bir hiç olduğunu, yaşamak için bir neden kalmadığını hissettim. Gerçek şu ki hayat anlamsız. Hayatın her günü her adımı beni uçurumun kenarına biraz daha yaklaştırdı ve enkazdan başka hiçbir şey olmadığını gördüm" ve " Neden yaşamalıyım? , Neden bir şey istemeliyim?, Neden bir şey yapmalıyım?, Beni bekleyen kaçınılmaz ölümle tahrip olmayacak herhangi bir anlam var mı hayatta?" (Tolstoy, 1929). Tolstoy' a ait bu cümleler onun yaşadığı anlam krizinin ne denli derin olduğunu bizlere gösterir.

Bireyin kendisine sorduğu "yaşamımın anlamı var mı sorusu?" na verdiği cevap hayata karşı duruşunu da belirler. Temelde anlamlılık kişinin yaşamını önemli, yönetilebilir, sahiplenici ve uyumlu hissetme durumu olarak tanımlanabilir (Sclegel, 2009). Yaşamın anlamı dediğimiz zaman ise bireylerin anlam, önem ve yaşam amaçlarını şekillendirme arzu ve çabaları olarak tanımlanır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Yaşamda anlam bulunmaması anlamsızlık olarak tanımlanır (Yalom, 1999).

Yaşamda bulunan anlam insanın yaşaması için bir neden zemini oluşturur. Yapılan eylemler anlam tarafından güdülenir. Kişiler yaşamlarında anlam bulduklarında yaşam değerli hale gelir, karşılaştıkları güçlüklerle daha kolay başa çıkabilirler ve duygusal problemlerin pek çoğu çözülür (Yüksel, 2012). Yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş hali arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşamlarını anlamlı bulan kişilerin mutluluk ve özsaygı düzeyleri daha yüksektir. Yine bu bireylerin yaşamda bir amaçları olduğu ve sorunlara karşı daha dirençli olduğu gözlenmiştir (Sezer, 2012). Umut da yaşamın anlamı açısından önemli bir bileşendir. Bu ilişki amaç yönelimli düşünme temelinde değerlendirilmiştir (Feldman ve Synder, 2005).

Yaşamın anlamı nedir? sorusunun cevabı Yalom (1999) 'a göre 2 şekilde verilebilir;

- *Kozmik anlam:* Kozmik anlamda yaşamın anlamı, insan yaşamının tutarlı bir örüntüye uygun olup olmadığı ile ilgilidir. Kişinin dışında ve üstün olan var olan bir sihirli ve ruhani düzeni tanımlar. Burada Yahudi-Hristiyan dinsel geleneğe göre; Tanrı'nın buyurduklarına uygun yaşanan hayat ödüllendirilecektir. Bu insanı oldukça rahatlatan bir düşüncedir. Ancak kozmik anlam sorgulandıkça bu anlamı kabul etmek gittikçe zorlaşmıştır.
- *Dünyevi anlam:* kozmik anlam dışı kişisel anlam hissidir. Dünyevi anlamın tamamen din dışı dayanakları olabilir. Peki, bu anlam sisteminin yerine bir şey koymadan kendi anlamımızı sağlam bir şekilde nasıl oluşturacağız?

Burada "Camus ve Satre"ın saçma bir dünyada yaşamak" fikrine gitmek gerekir. Camus, insanın aşırı isteği ve dünyanın kayıtsızlığı arasındaki gerilimi "saçma" insan durumu olarak tanımlar. İnsanın bu saçmalık karşısında ağırbaşlılık yaşaması gerektiğini söyler. Ve bunu söylerken de nihilizm görüşünden beslenir. Nihilizm anlam eksikliği nedeniyle umutsuzluğa kapılmak ve derin bir kayıtsızlıkla yaşamak olarak tanımlanır (Camus, 1955).

Camus ve Sartre'a göre insanoğlu için önemli olan şey kendi anlamını yaratması ve kendini bunu gerçekleştirmeye adanmasıdır. Aslında batıya ait dinsel olsun ya da olmasın tüm varoluşsal sistemler de Sartre'ın bu

düşüncesini destekler: "İnsanın kendini hayatın akışına bırakması iyi ve doğrudur" (Yalom, 1999).

Yalom'un bu tanımlamalarından yola çıkarak yaşama anlam veren din dışı etkinlikler neler olduğunu yine Yalom' a göre cevaplayalım.

- *Özgecilik*; Başkalarına hizmet ve yardım etmek, dünyayı yaşanacak bir yer olarak bırakmak gibi hedeflere sahip olmak. Ve bu hedefler pek çok insan için hayatın anlamını oluşturmaktadır. Oldukça güçlü bir anlam kaynağıdır (Yalom, 1999).
- *Bir nedene adanmak*; Karl Jasper, "bir insan neyse, kendisine malettiği o neden sayesinde bu hale gelmiştir" der. Bu cümle bir nedene kendini adamayı tanımlar. Aile, devlet, politika, dinsel nedenler, faşizm ve komünizm gibi din dışı nedenler vb. pek çok neden olabilir. Burada önemli olan bireyi kendi içinden çıkıp yukarılara taşıyacak bir şey olmasıdır (Yalom, 1999).
- *Hedonistik Çözüm*; Bu görüşe göre yaşamın amacı dolu dolu yaşamak, hayatın akışına kendini bırakmak ve haz aramaktır. Zevkin hayatın tek amacı olduğunu söyleyen Hedonizm akımının tarihi İ.Ö. 3. yy'ı Epikurus' zamanına kadar uzanır (Yalom, 1999).
- *Yaratıcılık*; Yeni bir şey yaratmak anlamsızlık duygusunun en güçlü panzehiridir. Sanat, bilimsel keşif, bürokrasi yaratıcı alanlar içindedir. İnsan yaratıcılığını öldüren her türlü çalışma alanının insanı anlamsızlığa sürükleyebileceği unutulmamalıdır (Yalom, 1999).
- *Kendini gerçekleştirme*; bir diğer anlam kaynağı da insanın içindeki potansiyelini yaşamaya geçirmesi olarak ifade edilebilir. Maslow'a göre insanın içinde bir hiyerarşiye göre inşa edilmiş güdüler vardır. En temel olanı fizyolojik ihtiyaçlardır, bu gereksinimler tatmin olduğunda, güvenlik, sevgi ve ait olma, kimlik gibi üst gereksinimlere yönelir. Bu gereksinimler karşılandığında bilgi, iç görü, estetik, uyum, yaratıcılık, güzellik, meditasyon gibi kendini gerçekleştirme gereksinimlerine yönelir. Bu şekilde Maslow "Ne için yaşıyoruz?" sorusunun cevabını vermiş olur; Kendini gerçekleştirmek için (Yalom, 1999).

- *Kendini aşma*; Batı düşüncesi insanın anlam bulma yolculuğunun kendisiyle başlamasını ancak kendisiyle bitirmemesi gerektiğini söyler. Buber, insan ne için kendi özel yolunu bulmalı sorusuna; "İnsan kendisini unutmak ve kendisini dünyaya kaptırmak için kendisiyle başlar, kendisiyle meşgul olmamak için kendisini anlar." Şeklinde cevap verir (Buber, M 1961). Buber bunun insanın kendi bireysel ruhunu kurtarmaktan çok daha fazla bir anlamı olduğunu savunur. Maslow' a göre de kendini gerçekleştiren insan kendini ifade etmeyle meşgul değildir. Kendini gerçekleştiren insanlar kendilerini çok daha yüksek hedeflere adanmışlardır (Yalom, 1999).

2.4 Kuramsal Çerçeve

Varoluşçuluk, ölüm kaygısı ve yaşamda anlam kavramlarıyla alakalı olarak kuramlar, farklı yaklaşımlar ile çok yönlü açıklamalar getirmiş ve bu yaklaşımlar farklı psikoterapi yöntemlerinin de öncüsü niteliğinde olmuştur. Bu çerçevede kavramlarla ilgili kuramsal açıklamaları şu şekilde özetlemek mümkündür.

2.4.1 Varoluşçu Analiz ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Varoluşçu psikoterapi felsefi temelli tek psikoterapi yaklaşımıdır. 20. Yy'ın başlarında, bir taraftan Heidegger'in düşüncelerinden etkilenmiş olan Karl Jasper ve yine Heidegger'in insana ait sorunlarıyla baş etmede yeni bir yöntem aramasından etkilenen İsviçreli psikiyatristler Ludwig Biswanger ve Medard Boss tarafından kurulmuş, Frankl, May, Yalom, van Deurzen gibi isimlerle psikoterapiye erken uygulamaları yapılmıştır. Ancak varoluşçu psikoterapide hiçbir zaman net bir çerçeve oluşturulamamıştır. Varoluşçu Psikoterapide geçerli olan varoluşçu prensipler yalnızca varoluşçu psikoterapiler de değil, kişi odaklı ve Gestalt terapi ve bazı psikoanalitik kökenli kuramlarda da varlığını gösterir. Ancak bu terapi sistemleri varoluşun felsefi boyutundan çok intrapsişik boyutuna odaklanırlar. Varoluşçu psikoterapiler ise kişilerarası ve kişiler üstü boyutlara odaklanıp bireyin değerlerini ve inanışlarını, daha önce söylenmemiş olanı açığa çıkarmayı ve anlamayı hedefler. Ve insan varoluşunu

sınırlılıklarını ve çelişkilerini kabul ederek bireyin daha amaçlı, daha otantik yaşamasına odaklanır (Deurzen,1999).

Varoluşçu terapistler sağlıklı insan tanımını, bireyin sahip olduğu tüm olasılıkları özgürce kullanabilme yetisi olarak tanımlarken patolojiyi ise bu olasılıkları çarpıtma ya da gerçekleşmemesi olarak tanımlar. Otantik bir varoluş halinden bahsederler. Otantik bireyler kendilerine karşı dürüst olup, yaşamın ona sunduklarının farkında olan ve özgürce seçim yapan bireylerdir. Ötekiyle ilişkilerinde spontan ve özgürdür, gerçek olmaya ve güvene önem verirler. Bu anlamda varoluşsal patolojiler otantik olmamayı seçmekten kaynaklanır. Varoluşsal bunaltı otantik bir yaşama engel olur. Bunaltı insanın varoluşundan gelen ve varoluşuna yönelik algılanan bir tehdittir. Ontolojiktir (Göka, 2009).

Varoluşçu psikoterapi bir kuramla temellendirilmekten çok felsefi bir zemin üzerine kurulmuştur. Aslında bir tür uygulamalı felsefedir. Bir taraftan felsefi araştırmaya dayanır diğer taraftan insan etkileşiminin ve karşılaşmasının gerekliliğine uymak zorundadır. Varoluşsal terapide yapılan müdahaleler indirgenmiş formüllerden ve yüzeysel dogmalardan gelmemeli, yaşama dair tartışmalardan ve insan olmanın anlamı üzerine yapılmış derin düşüncelerden gelmelidir (Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Varoluşçu psikoterapinin formülasyonlara teknik yöntem ve uygulamalara direnmiyor oluşu onu sistematik kuramsallaşma çerçevesinden uzaklaştırmaktadır. Danışan ve terapist tarafından her seferinde yeniden yaratılır ve keşfedilir. Ve varoluşçu terapi kişinin varoluşunu ve kaygılarını araştırmak için oradadır ve varsayımlar ve bir nedensellik olmadan yapılır. Kişinin açık bir şekilde orada olması ve merak eden bir tavra sahip olmasını gerektirir (Deurzen,1999).

Varoluşçuluğa göre ötekini anlamanın en uygun yöntemi fenomenolojik olandır. Burada terapist kendi dünyasını alabildiği kadar paranteze alarak ötekinin yaşantısına girmelidir. Danışanla standarize edilmiş aletler ve varsayımlar olmadan karşılaşmaktır (Yalom, 1999). Aslında varoluşçuluğun Avrupa'da ilk temsilcisinin Sigmund Freud'un çağdaşı ve dostu olan İsviçreli psikanalist Ludwig Binswanger olduğunu söyleyebiliriz. Biswanger hastanın

fenomenolojik olarak, ön yargılar olmaksızın –psikanalizin indirgemeci, deterministik ve materyalist yaklaşımının tersine- ele alınması gerekliliğinden bahseder (Göka, 2009).

Klinik uygulamada Heidegger'in felsefesini ilk kullanan Biswanger (1964)'dir. Biswanger; insanların yalnızca dünyada yaşayan özneler olmadığı, dünya ile birbirine bağlı olduğunu ifade eden Heidegger'in dünyada-olma kavramıyla özellikle ilgilenmiştir. Buradan yola çıkarak bir psikiyatrist olarak insan davranışına odaklanmak yerine o insanın dünyasına nasıl bir dünyada var olduğuna bakmak gerektiğine odaklanılması gerekliliğini vurgulamıştır. Bu anlamda Biswanger dünyada olmanın farklı yollarına odaklanmıştır: O'na göre insan varoluşundan ortaya çıkan dünya tasarımının gerçekliği sadece çevre ile-evren ile- sınırlı olmayıp, bu gerçeklik ayrıca bireyin diğer insanlarla olan dünyasını (*Mitwelt*) ve kendilik dünyasını da (*Eigenwelt*) içinde barındırmaktadır (Biswanger, 1946).

Daha sonra Rollo May tarafından Biswanger'in bu görüşü biraz daha detaylandırılmıştır. May; "bizi sarmalayan dünya" yı -biyolojik dünya- *Umwelt*, başkalarıyla paylaşılan" ile -dünyasını" *Mitwelt*, kendimize ait dünyayı- kendiliğin dünyasını-*Eigenwelt* olarak tanımlamıştır (May,1983). Daha sonra Van Deurzen-Smith (1988) tarafından insan varoluşunun ruhani yanını-tinsel boyutunu tanımlayan *Überwelt* tanımlanmıştır.

Dört boyutlu bu dünya modelinde *Umwelt*, içinde dürtüleri ve biyolojik güdülerini barındıran, bedensel ihtiyaçlarımızı algıladığımız ve farkında olduğumuz yerdir. *Mitwelt*; toplum, dil ve kültürü de içinde barındıran varoluşun sosyal boyutunu temsil eder. İlişkilerin içinde bulunduğu bu dünya duygularla konuşur. *Eigenwelt*; içinde anılar, duygular, düşünceler ve kişilik özelliklerini barındıran, "ben" algısının kazanıldığı yerdir. *Überwelt* ise deneyimlerimiz, ideal dünyamız, inançlarımız ve değerlerimizin içinde olduğu bir meta-dünyadır. Burada hayatımızın anlamı ve amacı keşfedilir. İnsanlar bu dört dünyanın arasında dururlar ve varoluşçu terapi insanın bu boyutlar arasındaki özgürlüklerini tekrar kazanmaları ile ilgilidir.

Bu dört dünya birbirleriyle ilişkilidir ve bizler bu dört dünyada aynı anda yaşarız. Varoluşçu terapi, kişinin bu dört dünyayı nasıl deneyimlediği, onu nasıl

konumlandığını anlamasını sağlar ve onu tatmin edecek bir hayat deneyimine nasıl ulaşacağını, bu dört dünyadaki sınırlarını ve zorluklarını göstererek yardımcı olur. Sistemik olarak danışanı her bir dünya boyutunda tanımlayıp, güçlü olduğu alanları gösterip zayıf olduğu alanları güçlendirerek, bu durumu açıklığa kavuşturup, farkındalığın artmasını sağlayarak yeni anlayışların gelişmesine destek olur. Varoluşçu psikoterapi yaşama odaklanan bir terapi yöntemidir. Tüm insanların kendi kendilerine sordukları sorularla ilgilenir. Ben kimim? Neden varım? Tüm bu şeyler neden var? Hayatın bir anlamı var mı? Nasıl yaşamalıyız? Dünya adil bir yer mi? Hayata tutunabilmek mümkün mü? Daha iyi bir yaşamı nasıl yaşayabilirim? Varoluşçu terapistler, danışanların sorunlarına dikkatle odaklanmayı ve hayatta olmanın tam olarak ne anlama geldiğini netleştirmeleri için yardımcı olur. Varoluşçu terapistler insan varoluşunun genel ontolojik durumu üzerinde dururlar ve danışanlara betimleyici sorular sorarak problemlerini netleştirmeyi ve sorunlarla cesurca mücadele etme olanağını sağlarlar. Bunu yaparken de geniş felsefi arka plandan yararlanırlar. Varoluşçu analizin amacı, danışanın karşılaştığı krizlerle ilgilenmek, terapiyi danışanın yaşamın anlamı ve amacı mücadelesi etrafında şekillendirmek ve onlara yaşamlarında yeni bir yön bulmak konusunda yardımcı olmaktır (Deurzen ve Arnold-Baker,2017).

Varoluşçu yaklaşımların ortak özelliklerine bakacak olursak;

- Varoluşçu terapötik çalışma insana varoluşlarını ve yaşamı nasıl anlamlandırdıkları ile ilgili sorular sorar ve bunları keşfetmeye yöneltir.
- Danışanları kendilerini nasıl kandırdıkları ve gerçek olmayan şeylere nasıl tutundukları ile ilgili düşünmek için cesaretlendirir.
- Danışanın bireysel deneyimi önemlidir. Onun yaşamının deneyimlerini anlamak için çaba gösterilmelidir.
- Danışanın sosyo-kültürel ve politik bağlamının anlaşılması önemlidir.
- Danışanlar kendilerine dair zıtlıkları ve çelişkileri keşfetmek için cesaretlendirilir.
- Hem danışan hem terapist hakikat arayışında felsefi zemin üzerinde çalışmalıdır. Bu da tam bir adanmışlığı gerektirir.
- Danışanın deneyimi dikkatlice betimlenmeli, bu deneyimin nedenleri, amaçları, sonuçları keşfedilmelidir.

- Terapistin yaptığı her yorum danışan tarafından doğrulanmalıdır. Burada terapistin zihnindeki kuram değil danışanın hikâyesi aslolandır.
- Yaşam hakkındaki hipotezlerin değiştirilebilirliğine danışan istekli olmalıdır (Deurzen ve Arnold-Baker,2017).

Varoluşçu terapi tek bir terapi türü yaklaşımı değildir. Sorularını temel varoluşçu temalar üzerine yönlendirmiş pek çok terapi modelinin yanında gestalt, danışan merkezli terapi ve psikodrama gibi varoluşçu görüşlerden beslenen yaklaşımlar da bulunmaktadır. Birçok terapi türü kendi içinde çeşitlilik gösterir ancak varoluşçu terapi kendi içinde çok daha çeşitlidir Bunun nedeni bir kuramcısının olamaması ve varoluşçu yaklaşımın pek çok felsefi temel üzerine oturmasıdır. Son olarak sistemliliği reddedip, bireysel uygulama tarzını benimsemesidir (Cooper, 2003).

Peki, temel varoluşçu yönelimli terapiler hangileridir?

Dasein analizi bugün halen Avrupa ve İsviçre’de varlığını sürdüren ilk varoluşçu ekollerdendir. Ludwig Biswanger tarafından fenomenoloji antropoloji çerçevesinde kurulan bu ekol, bir diğer İsviçreli psikiyatrist olan Medard Boss tarafından biraz daha öteye taşınarak sistemik bir terapi uygulamasına dönüşmüştür. Boss ilk başlarda psikanalizin rüyalarla çalışmak, serbest çağrışım ve divanın kullanılması gibi tekniklerini kullansa da daha sonraları Heidegger’in öğretileri ve mistisizm ile tanıştıkça Freud’un bu meta-psikolojik zihinsel aygıtını reddederek psikoterapi için yeni olan bir dizi felsefi varsayım önermiştir (Boss, 1963/1979). Boss Freud’un zihinsel aygıt kuramına atıfta bulunarak Heidegger’in ileri sürdüğü dünyada olma kavramından yola çıkarak varoluşun insanın zihninde değil, insanlarla dünya arasında yer aldığını söyler. Psikolojik rahatsızlıkların nedenini de intrapisişik yapıdaki bozukluklardan değil kişilerin sınırlı, kapalı ve kopuk dünya bağlantılarından kaynaklandığını ifade eder. Dasein analizinin amacı, kişilerin kendilerini dünyaya açmalarına yardımcı olmaktır. Ayrıca Boss terapistlerin nötral olmaları kavramını reddeder ve daha sıcak ve insancıl olmaları gerektiğini ve böylece danışanları kişilerarası alanda açık olmaları için onları cesaretlendirebileceklerini vurgular. Ve bu cesaretin onların seçim olasılıklarının ve özgürlüklerinin önünü açacağını altını çizer (Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Yunanca' da "logo" anlam anlamına gelmektedir. **Logoterapi**, danışanların yaşamlarındaki anlamları (logoları) bulmalarına ve içinde bulundukları umutsuzluk ve anlamsızlık duygularıyla nasıl baş edeceklerini onlara anlatmaya çalışan, Viyanalı Psikiyatrist Viktor Frankl tarafından, 1929 yılında geliştirilmiş bir terapi şeklidir (Frankl, 2010). Victor Frankl'ın varoluşçuluğun tarihinde ayrı bir önemi vardır. Nazi toplama kamplarında yaşadıklarıyla insanın anlam arayışına dair görüşleriyle varoluşçu psikoterapiye çok önemli katkılarda bulunmuştur (Frankl, 2010). Logoterapi, dasein analizi gibi belli bir filozofun öğretilerine dayanmasa da Max schiller ve Alfred Adler'in fikirlerinden yararlanmıştır (Deurzen ve Arnold-Baker,2017). Logoterapiye göre insanlar yaşamlarında anlam bulamazlarsa öfke, depresyon, boşluk duygularını hissedecek ya da ileriye gidip varoluşçu veya nöjenik nevroz yaşayacaklardır (Frankl, 1986). Logoterapi insanlara hayatlarındaki anlamı bulmak için yardımcı olur. Bunu yaparken öğretici ve didaktik teknikler kullanır. Bunlardan ilki "çağrı tekniği"dir (Lukas, 1979). Burada terapist danışana direk olarak yaşadıklarının bir anlamı ve mantığı olduğunu söyler. Bir diğer teknik Sokratik Diyalog'dur. Terapist burada danışana bilinç dışındaki kararları ve umutları bilince çıkaracak sorular sorar (Lukas, 1979). Üçüncü teknik "çelişik niyet" tekniğidir. Terapist danışanları yaşadıkları tüm deneyimlerle ilgili olumlu düşünmeye motive eder. Son teknik "düşünce odağından çıkarma"dır. Bu teknikte danışanın odağını kaygı ve sorunlardan uzaklaştırıp yaşadığı dünyaya vermesi sağlanır (Deurzen ve Arnold-Baker,2017).

Hümanistik-Varoluşçu Yaklaşım Amerika' da Rollo May öncülüğünde ortaya çıkmıştır. Bir rahip olan Rollo May, varoluşçu Teolog Paul Tillich'in görüşlerinden faydalanmıştır. Existence kitabını yazarak Avrupalı varoluşçu ve Fenomenologların görüşlerini Amerika'ya taşımıştır. Hümanistik Varoluşçu yaklaşımın diğer öncüleri arasında Irwin Yalom ve Kirk Schneider sayılabilir. Bu yaklaşımda danışanların özerklik kazanmaları ve farkındalık geliştirmeleri oldukça önemlidir. Bu hümanistik tutum varoluşçu- hümanistik yaklaşımın en eklektik ve iyimser varoluşçu terapi yöntemi olduğunu gösterir. Bu yaklaşımın özünde Kierkegardçı ve Nietzchescheci varoluşçu temalar ve psikoanalitik formüllerin yattığı görülür. Varoluşçu-Hümanistik yaklaşıma göre; varoluşun gerçekliği ile yüzleşmek, kişide varoluşsal kaygı yaratır. Psikopatolojiler ise

kaygıyla baş edebilmek için kişinin geliştirdiği savunma mekanizmaları tarafından oluşturulur. Bu terapi yaklaşımında amaç danışanların dirençlerini ortaya çıkarmak ve varoluşsal kaygıyla yüzleşmelerini sağlamaktır (Deurzen ve Arnold-Baker,2017). Varoluşçu-Hümanist stratejilerin en önemlilerinden biri "içsel arayış" yöntemidir. Burada danışanların yaşamlarıyla ilgili farkındalıklarını arttırmaları sağlanır. Şu anda onları en çok kaygılandıran şeyin ne olduğunu betimlemeleri, deneyimlerini detaylandırmaları ve bedenlerinde ne hissettiklerine odaklanmaları istenir. Burada bir direnç ve tıkanıklık varsa danışan bu durumla yüzleştirilir (Schneider, 2003). Ayrıca danışanlar "anda kalmaları" ve "otantik olmaları" konusunda da cesaretlendirilir. Özellikle yaşanan anda neler olduğu ("şimdi ve burada") , terapistle-danışan arasında neler olduğuna dikkati odaklanılır (Yalom, 1999).

Yalom(1999) ve Bugental (1981) danışanların gerçek varlıklarıyla yüzleşebilmeleri için dört ontolojik verilmişlik durumuyla temas etmeleri gerektiğini söyler. Yalom tarafından tanımlanan bu dört ontolojik verilmişlik ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık olarak tanımlanır. Yalom varoluşçu psikoterapiye bakış açısında danışanların bu dört nihai meseleye karşı nasıl savunmalar geliştirdiğine, bu savunmaların nasıl psikolojik sorunlara sebep olduğuna, oluşan dirençlerin üstesinden nasıl gelineceğine odaklanır. Yalom varoluşun getirdiklerini, derin kişisel düşünme ile keşfettiğimizi söyler. Eğer içinde yaşadığımız her zamanki dünyayı ve oyalanmalarımızı paranteze alabilirsek, dünyadaki durumumuzu, varlığımızı, sınırlılıklarımızı düşünürsek "nihai kaygılar" olarak tanımlanan daha derin yapılarla, var olmanın getirileriyle yüzleşiriz. Bu düşünmeyi bazı sınır deneyimler – kişinin kendi ölümüyle yüzleşmesi, kişi için çok anlamlı olan bir yapının çökmesi, geri dönüşümü olmayan kararlar- kolaylaştırır. Yalom' a göre her insan hayatının bir döneminde düşünceye dalar ve güçlü varoluşsal kaygılar yaşar (Yalom, 1999).

Britanya varoluşçu analiz ekolüterapide belirli bir tekniğe dayanmayan ve betimleyici bir yaklaşım içindedir. Emmy van Deurzen dışında Cohn, Freddy Strasser, Ernesto Spinelli gibi isimler Britanya ekolü içinde sayılabilir (Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). 1882' de Emmy Van Duerzen Birleşik Krallıkta ilk varoluşçu psikoterapi eğitimini başlatmış, 1988'de Society for Existential Analysis'i kurmuştur. Bu yaklaşım tüm varoluşçu terapiler içinde en felsefi olan

yaklaşımdır. Van Deurzan yaklaşımını varoluşçuluğun ötesinde bir felsefi temele oturtur. Danışanların "nasıl daha iyi bir hayat yaşayabilirim?" gibi varoluşsal sorularına cevap vermelerine yardımcı olmaya çalışan bu yaklaşım hayatın bitmeyen bir mücadele olduğu ve mutluluk ve kolaylığın bir istisna olduğunu vurgular. Varoluşçu terapi amacı danışanın kendini kandırmasının önüne geçmek, zorluklarla yüzleştirmek, yetenekleri ve olasılıkları keşfetmeleri için yardımcı olmaktır. Van Deurzen, Binswanger, Heidegger'den etkilenerek danışanların dünyada olmanın dört boyutunu keşfetmeleri için onları yüreklendirmek gerektiğini vurgulamıştır (Deurzen, 1999). Terapistlerin bu keşif sürecinde danışanlara yardımcı olmak için felsefi bilgilerini ve kişisel anlayışlarını terapiye taşıyabileceklerini söyler. Bu durum danışanların farklı bakış açılarından kendilerine bakmalarına yardım eder.

Stolorow ve Atwood tarafından geliştirilen **Öznelerarasılık kuramı**, Psikanalitik Görüngübilim (fenomenoloji) olarak tanımlanan, varoluşçu görüngübilimden (fenomenolojiden), tarih felsefesindeki yorumsama (hermeneutik) geleneğinden, modern yapısalcılıktan, çağdaş Freud'cu düşüncedeki psikanalizin temel psikoloji olarak yeniden ifade edilmesi fikrinden oluşan anlayışlarla temellendirilmiştir. İnsan öznelliğinin derinlik psikolojisi olarak tanımlanan psikanalitik görüngübilim (fenomenoloji) kişinin deneyim ve davranışlarının anlamlarını açıklar. Öznelerarası alan, psikanalitik çalışmanın iki öznelliğin kesiştiği yerde, hasta ve analistin öznel dünyaları arasındaki etkileşimden ortaya çıkan öznelerarası bir alanı içerdiğini ve deneyimin sürekli olarak karşılıklı şekillenen bir ilişki sistemi olduğunu söyler. Öznelerarası alan kuramında, psikoanalize dahil olan tüm kavramlar-savunmalar, çatışma, aktarım-karşıaktarım, psikopatoloji, direnç- ve analitik sürecin sonunda ortaya çıkan değişim, dönüşüm ve sağaltım öznelerarası bağlamda ele alınmalıdır (Atwood ve Stolorow, 2013). Burada bahsedilen varoluşçu psikoterapi çeşitlerinden başka birçok başka terapi yaklaşımı da vardır. Bu çeşitlilik varoluşçu terapiler dünyasına zenginliği canlılığı veren yapıdır.

Tüm varoluşçu terapi türlerinin bazı ortak ve farklı özellikleri vardır. Bunları kısaca şu şekilde özetlemek mümkündür.

Ortak Noktaları;

- Danışanların daha otantik olmalarına ve varoluşun gerçekliğiyle yüzleşmelerine yardımcı olurlar.
- Danışanlar sadece geçmiş deneyimleri değil, andaki ve geleceğe dair deneyimleri keşfetmeleri için de cesaretlendirilirler.
- Danışanlar özellikle özgürlük ve sorumlulukları konusunda cesaretlendirilirler.
- Terapistler somut deneyimler üzerinde çalışmaya dikkat ederler.
- Danışanlar özellikle kaygı, umutsuzluk ve suçluluk gibi olumsuz deneyimlerin varlığını kabul etmeleri ve bunlardan öğrenecekleri konusunda kendilerini açmaları için cesaretlendirilirler.
- Terapistler samimi ve gerçek olmaya özen gösterirler.
- Katı ve sabit bir yaklaşımdan ziyade esnek ve uyum içinde bir yaklaşım tercih edilir (Cooper, 2003).

Farklılıkları;

- Terapist-danışan ilişkisine bir anlam yüklememeye karşı (Logoterapi), terapötik karşılaşmanın önemini vurgulamak (Varoluşçu-Hümanist yaklaşım)
- Danışanın yaşadığı psikolojik rahatsızlıklara patoloji çerçevesinden bakmaya karşı (Dasein analizi, Logoterapi), bu rahatsızlıkları patoloji çerçevesinden uzaklaştırmak (Britanya Ekolü).
- Teröpatik çalışmayı belli varoluşçu ilkeler ve varsayımlar zemininde gerçekleştirmeye karşı (Logoterapi), varsayımları paranteze almak (Britanya ekolü).
- Açıklama odaklı yaklaşımla çalışmaya karşı (Varoluşçu-Hümanist yaklaşım), betimleyici bir yerden çalışmak (Dasein analizi ve Britanya Ekolü)
- Araştırmayı felsefi bir düzeyde yapmaya karşın (Britanya Ekolü), deneyimleri ve süreçleri araştırmak (Varoluşçu- Hümanist yaklaşım).
- Danışanın yaşadığı zorlukları ve deneyimleri bireyselleştirmeye karşı (Varoluşçu-Hümanist yaklaşım), bunları bir bağlama yerleştirmek (Britanya Ekolü) (Cooper, 2003).

2.4.2 Ölüm Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Freud'un klinik ve kuramsal çalışmalarında ölümden kaçınma şeklinde bir tutum içinde olduğunu görüyoruz. Bu durumu özellikle Josef Breur ile beraber yazdığı Histeri Çalışmaları'nda görmekteyiz. Bu çalışmada ölüm seçici bir şekilde ihmal edilmiştir. Breur ve Freud yaptıkları çalışmada 5 vakadan bahsetmişler ve hastaların yaşadığı travmaya bağlı duygularının bastırıldığını ve duyguların bilinç dışında varlığını sürdürüp, fiziksel semptomlara dönüştüklerini söylemişlerdir. Tedavide de birisinin hastaya travma anını hatırlatması ve duyguyu ifade etmesine yardımcı olması gerektiğini vurgulamışlardır. Çalışmadaki vakaların öykülerine baktığımızda vakalardan bir tanesi olan Anna O'nun hastalığı babası hastalanınca, 2. vaka Frau Emmy von N.'nin hastalığını kocasının ölümünden sonra, 3. vaka Elizabeth von R'nin hastalığının da ablasının ölümünden sonra başladığı görülmüştür. Freud'un çalışmada ölümle ilgili temaları yadsıdığı görülmektedir (Yalom, 1999).

Freud' a göre kaygının esas iki kaynağı; annenin kaybı (terk edilme ve ayrılma) ve kastrasyon anksiyetesidir. Ancak Freud temel anksiyete kaynağının kastrasyon anksiyetesi olduğunu vurgular. Aslında her iki kavrama da baktığımızda ontolojik temelleri olduğunu görürüz. Terk edilme ölümle ayrılmaz şekilde bütünleşmiştir. Terk edilen memeli her zaman yok olmuştur. Kastrasyon ise mecazi anlamda yok edilmeye benzer anlamdadır, gerçek manada ise kastre edilen birey tohumlarını geleceğe taşıyamadığından yok olacaktır. Savunduğu kavramların bu ontolojik temellerine rağmen Freud'un ölümü dinamik kuramdan dışladığını görmekteyiz. Oysa çoğu zaman ölümle ilgili düşüncelerini çalışmalarında dile getirmektedir. Örneğin bir çalışmasında ölümle ilgili şu sözleri söyler: 'Hayata dayanmak sonuçta bütün yaşayan varlıkların ilk görevidir. Eğer hayata katlanmak istiyorsanız kendinizi ölüme hazırlayın'. Yalom' a göre Freud ölümü 2 nedenden dolayı dışlamıştır; İlki modası geçmiş kuramsal davranış modeli, diğeri kişisel zafere duyduğu özlem. Freud'un ölümü dışlama nedenlerinde kuramsal nedenlere bakacak olursak; Freud' un teorisinin kökleri biyofiziksel-kimyasal mekanizmalara bağlıdır. Metapsikolojik sistemini zıt iki temel dürtünün üzerine inşa eder. Eros ve Thanatos. Bu iki temel dürtü arasındaki mücadelenin bastırılması anksiyetenin kaynağıdır.

Freud'un determinist bakış açısından bakıldığında davranışlar bilinçdışı güçlerdir. Bunlar ilkel ve içgüdüselidir. Bu bakış açısında yaşanmamış ve hayal edilemeyen durumlara yer yoktur. Ölüm de Freud için tam olarak bunu ifade etmektedir. Yaşanmamış ve gerçekten hayal edilemeyen. Bu durumda Freud'a göre ölüm bilinçdışında varolamaz ve davranışı etkileyemez. Ve bundan sonra da ölüm korkusunu kastrasyon anksiyetesi içine yerleştirerek ya da iki temel dürtüden biri olarak görüp (Thanatos) kendi sistemi içerisine dâhil eder. Ve böylece ölümün insanı otantik bir varoluşa geçiren yapısını gözden geçirir. Freud'un ölümü ihmalinin kişisel nedenine gelince; Freud'un biyografisini incelediğimizde onun hep büyük bir keşfin peşinde koştuğunu görürüz. Geniş bir hayal gücü, cesareti ve büyük bir enerjisi vardır. Onun keşif ihtiyacını karşılanması için bu keşfin bilimsel bir zeminde geniş kapsamlı bir zihin modeli ve orijinal bir keşif olması gerekiyordu. Freud'un zihinsel aygıtı onun bu ihtiyaçları tamamen karşıladı. Tarihsel süreci çok gerilere kadar uzanan ölüm teması ise onun için yeni bir keşif olmayacaktı. Tüm bunlardan dolayı ölümün insan davranışı ile ilişkisi onu tatmin etmedi ve ölüm temasına kuramında yer vermedi (Yalom, 1999).

Jung ise ölüm kaygısı ile ilgili olarak, ölümden korkan kişinin aslında yaşamaktan korktuğunu söylemiştir. Yani Jung bize ölüm kaygısının ardında yaşam korkusundan bahseder (Jung G.C, 1997). Horney ise bazı olumsuz yaşam olayları nedeniyle insanların ölüme istek duyabilceği ve bunun ölüm korkusu ile birleşerek ölüme karşı bir kaygı oluşturacağını belirtmiştir (Horney, 1980). Zoolberg ise tüm görünümlerin ardında evrensel bir ölüm kaygısı olduğunu, korku sürekli bilinçte olsaydı yaşamın sürdürülebilirliği olmayacağını, bundan dolayı bastırılması gerektiğini öne sürmüştür (Ertufan, 2008).

Otta Rank, ölüm anksiyetesi üzerinde durmuştur. İnsanın yaşam korkusu ve ölüm korkusu arasında kaldığını öne sürmüştür. Ölüm kaygısı bilincin sınırındaki karanlık ve rahatsız edici bir korkudur. Her zaman ve her yerdedir. İnsan yaşam enerjisinin büyük bölümünü ölümün inkârında kullanır. Ölüm kaygısıyla başa çıkmak için geliştirilen savunmalar, ölümü aşmada etkin değilse psikopatolojiler ortaya çıkar. Ve yine varoluşçu yaklaşımdan bakarsak ölüm ilk anksiyete kaynağı ve ilk psikopatoloji kaynağıdır. Yalom' a göre etkin bir psikoterapi ölüm farkındalığı üzerine temellendirilir (Yalom, 1999).

Ölüm kaygısı ile yaşamamız gerçeği yaşamın temel gerçeklerindendir. Stoik felsefe; "iyi yaşamayı öğrenmek, iyi ölmeyi öğrenmektir" der. Seneca; "Vazgeçmeye hazır ve istekli olanlar dışında hiç kimse hayatın gerçek tadını alamaz" demiştir. Saint Augustine de "İnsanın gerçek benliği ancak ölümün karşısında doğar" der. Ölüm üzerinde oldukça etkili düşüncelere sahip olan Martin Heidegger, ölüm fikrinin insanı koruduğunu söyler, ölümün fizikselliği insanı tahrip etse de. Kişisel ölümümüzün farkındalığının bizi daha üst bir varoluş şekline taşıdığı şeklinde kavramsallaştıran Heidegger; iki temel varoluş şeklinden söz eder. Varolmayı unutma durumu ya da varolmayı düşünme durumu. Bu ikinci duruma "ontolojik tarz" da denilir. Bu ontolojik tarz, devamlı olarak varoluşun farkında olma durumudur. O'na göre; insan kendi yaratılışıyla bu ilişkili olma durumu ile kendini değiştirme gücünü kavrayabilir. Bu durum otantik olma halidir. Ve bu otantik olma halindeki insan kendisinin farkındadır, sınırlılıklarını kabul eder, karşılaştığı özgürlük ve yokluk durumları karşısında endişelenir. Heidegger ilk var olma durumundan ikinci var olma durumuna geçişin bazı uç deneyimler sonucu olacağını söyler. Bu uç deneyimlerin en güçlüsü ise; ölümdür. Bu durum ölümün farkındalığını yaşam üzerindeki olumlu sonucuna bizi götürür. Ölümün inkârı insanın kendinin inkârıdır. Ölüm fikri bizi kurtarır ve daha otantik bir hayata taşır, hayata bir keskinlik hissi verir, hayat görüşünde kökten değişiklikler yapar (Yalom, 1999).

Otto Rank ise ölüm kaygısının doğum travmasından kaynaklandığını söyler (Köknel, 1985; Yalom, 1999). Fromm, iki türlü ölüm kaygısından bahseder. Birincisi, kişinin ölmek zorunda olduğuna ilişkin normal korkusu; diğeri ise, insanı sürekli tedirgin eden ölüm kaygısıdır (Fromm, 1994).

2.4.3 Yaşamın Anlamı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

20. yy varoluşçu filozoflarından, Albert Camus ve Jean Paul Sartre yazılarında yaşamın anlamı ya da anlamsızlığını sorgulamışlardır. Camus (1998), en önemli sorunun "İnsan yaşamının anlamsızlığını tamamen kavradıktan sonra, yaşamaya devam edip etmemek" olduğunu söylemiştir. Bu sorunun en acı soru olduğunu, yaşamın özü itibarıyla akla aykırı olduğunu söylemiştir.

Sartre da, çağdaşı Camus gibi hayatın anlamsızlığı ile ilgili acımasız bir duruş sergiler. Bununla ilgili "bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar,

zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürlür. Doğuşumuz anlamsızdır; ölüşümüz anlamsızdır " der. Böyle düşünen Sartre romanlarında ise yaşamda anlam bulan karakterler yaratmıştır. Yaşamda anlam bulma yollarından bahsetmiştir. Yuva ve arkadaşlık bulmak, özgürlük, direniş, diğerlerine hizmet, aydınlanmak, kendini gerçekleştirmek ve özellikle bağlanmayı bu yollar arasında sayabiliriz C.G. Jung anlamsızlığın hayatın tamlığını engellediğini ve bu nedenle hastalığa eşdeğer olduğunu düşünür Kimsenin kendi dinsel bakış açısını kazanmadan iyileşemeyeceğine ve anlam bulamayacağına inanır (Yalom, 1999).

Kierkegaard, hayatın saçma olabileceğini ve anlam bulmanın zor olduğunu kabul eder, bize yaşama tutkuyla sarılmamızı, hayatı nasıl yaşamamız gerektiği üzerine kafa yormamızı söyler. Akıl ve bilimin bize çok şey kattığını ancak bir şeye anlam ve değer vermediğini o yıllarda fark eden Kierkegaard, Tanrı ve öte dünya inancının, insanı dünyadaki temel kaygıdan kurtaracağını söyler. Kısacası anlamın aşkınsal bir inançta bulunacağını söyler. Schopenhauer (2008) yaşamın anlamının Kierkegaard'dan farklı olarak inançtan bağımsız olduğunu düşünür ve anlamla ilgili olumsuz bir düşünce içindedir. *"Hayat, eğer verdiyse mutlaka almak için vermiştir... Zaman şeylerin beyhudeliğinin, sayesinde gelip geçicilik olarak görüldüğü biçimdir, çünkü onun sayesinde bütün keyiflerimiz ve zevklerimiz boşa çıkar ve ardından hayretle sorarız onlardan arta kalan şimdi nerede diye"* (Schopenhauer, 2008) .

Nietzsche nihilizmle, yaşamdaki en büyük değerlerin değerini yitirdiğini ve yaşamın da anlamını yitirdiğini söyler. Ona göre hayatta var olan anlam ve amaç artık kaybolmuştur. Tanrıya olan inancın çöküşüyle yaşamın artık anlamı ve önemi kalmadığını söyler (Tevfik, 2001). Nietzsche yüzyıllardır insan-üstü güçlerde/ilkelere aranan hayatın ve dünyanın anlamının, insanın kendi anlam verme gücünde bulunabileceğini vurgulamıştır ki bu daha sonra varoluşçu psikolojinin ana temalarından biri olmuştur (Sezer, 2012).

Varoluşçu psikoloji'de insanın anlam arayışı denildiğinde akla ilk gelen isimlerden biri de Victor Frankl (2010)'dır. 2. dünya savaşı sırasında toplama kamplarında esir olarak kalan Frankl, bir yaşam amacına ya da anlama sahip olan birinin kamplardaki yaşama katlanabildiğini fark etmiştir. Ve bunun

üzerine kuramını kurmuş ve Logoterapi'yi geliştirmiştir. Frankl'a göre anlam yokluğu varoluşçu kaygının temel kaynağıdır. Ona göre yaşamın anlamı kavramı değişkendir. Genel bir anlam kavramından çok belli bir zamandaki insan yaşamının özel anlamıdır.

Frankl 3. Viyana Psikoterapi okulu olarak da tanımladığı kuramıyla ilgili: "Logoterapiye göre, insanın hayatında bir anlam bulmak için çabalaması insanın içindeki birincil motivasyonel güçtür. Bu nedenle Adleryen psikoloji tarafından vurgulanan "güç isteğine" olduğu kadar Freudyen psikoanalizin üzerine odaklandığı "haz ilkesine" karşıt olarak "anlam isteğinden" söz ediyorum der" (Frankl, 1997).

Frankl ayrıca "Varoluşsal Boşluk" ve "Varoluşsal Nevroz" olarak tanımladığı iki anlamsızlık sendromu tanımlar. Varoluşsal boşluk –varoluşsal hayal kırıklığı- can sıkıntısı, duygusuzluk ve boşluk gibi durumlarla tanımlanır, kişi yön duygusunu kaybeder, hayatında yaptıklarını sorgular. Boş ve belirsiz bir hoşnutsuzluk duygusu vardır. Özellikle boş zamanlarında insan hiçbir şey istemediğinin farkına varır. Varoluşsal ya da noojenik nevroz ise bu boşluğa eşlik eden alkolizm, depresyon, suçluluk, cinsel aktivitede artış gibi semptomların olmasıdır (Yalom, 1999).

Frankl (2010) yaşamda anlamın temel özelliklerini 3 başlık altında toplar;

1. Eser yaratmak ya da iş yapmak (başarı). Burada başkasının hayatına katkıda bulunma öne çıkmaktadır.
2. Deneyim yaşamak ya da bir insanla etkileşmek (sevgi).
3. Kaçınılmaz acıyı çekmek ve değişmez ölüme karşı bir tutum sergilemek. Trajediye bir zafere dönüştürmek. Yani acıdan kaçmamak onunla yüzleşmek.

Frankl her durumda yaşamda anlam bulanabileceğini ve insanın trajediye zafere dönüştürebileceğini söyler. Frankl' a göre temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı bulma ve bir anlam bulma çabasıdır (Frankl, 2010).

Frankl yaşamdaki bu anlam arayışının içsel bir gerilim yarattığını ve bunun da psikolojik iyi oluşun ön koşulu olduğunu söyler. Yaşamın anlamı aslında eşsiz

ve özeldir, bu durum onun bireyin kendisi tarafından bulunabilir oluşu ile ilintilidir. Frankl evrensel bir yaşam anlam tanımının olmadığı bunun her birey için farklı olduğunu söyler (Frankl, 2010).

2.5 İlgili Araştırmalar

Ölüm kaygısı ile ilgili literatürdeki çalışmalara baktığımızda 30 'lu yıllardan sonra ivme kazandığını görürüz. Tüm çalışmalar incelendiğinde ölüm kavramının kişinin intrapsişik yapısı üzerine etkisi olduğu görülmektedir. (Heidegger, 2004; Yalom, 1999). Ölüm anksiyetesi ile çok sayıda değişken arasında; demografik özellikler-yaş, cinsiyet, evlilik, meslek, din-, kişilik özellikleri, depresyon ve genel anksiyete düzeyleri, çeşitli hayat olaylar, erken kayıp, psikiyatri kliniğinde yatmış olma gibi korelatif çalışmalar yapılmıştır.

Araştırmaların çoğu bilinçli ölüm anksiyetesi ile ilişkili korelasyon, demografik ve psikometrik çalışmalardan oluşur. Ancak özellikle bilinçli ölüm anksiyetesi ile yapılan çalışmalar ölüm kaygısının psikodinamiğini araştırmada yetersiz kalmıştır. Çünkü psikoloji temel olarak kaygının bilinçli kalmadığını ve bastırıldığını söyler. Bazı araştırmacılar bilinçdışı ölüm kaygısını araştırmaya çalışmışlardır. Yapılan çalışmalar ölüm kaygısının bilinç düzeyinde çoğunlukla inkâr edildiğini göstermiştir. Fantezi düzeyinde ise ölüm kaygısını inkâr etme düzeyleri daha düşüktür. Bilinçdışı ölüm kaygısı rüyalarda kendini gösterebilmektedir. Yetişkinlerin rüyalarında görülen anksiyete ölmek ya da öldürülmek olduğu çalışmalarda gösterilmiştir. Yine çok yüksek ve çok düşük bilinçli ölüm anksiyetesine sahip kişiler ölümle ilgili kâbuslar görmeye meyillidirler (Yalom, 1999).

Ölüm kaygı düzeyi ile ilgili literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda ruh sağlığı profesyonellerinin aldığı bir terapi eğitimine göre ölüm kaygı düzeylerini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ölüm kaygısının daha çok din ile ilişkisine bakılmıştır. Ölüm kaygısı ile psikoloji arasındaki ilişkiyi ilk inceleyen yayınlardan biri Ünver tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kitabelerden ve mezar taşı yazılarından yola çıkarak Türk kültüründe ölüm korkusunun yaygın olmadığı ölümü kolay kabul ettikleri görülmüştür (Ünver, 1938). Şenol tarafından 120 yaşlı üzerinde yapılan

çalışmada bizimde araştırmamızda kullandığımız Templer'in "Ölüm Kaygısı Ölçeği" kullanılmış olup yaşlılarda ölüm kaygısını etkileyen etmenler değerlendirilmiştir. Bu çalışmada 60-64 yaş arasında ölüm kaygı puanlarının yüksek, 70 yaş ve üzerinde ise daha düşük ölüm kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür. Cinsiyet, maddi durum sağlık sorununu varlığı ölüm kaygı düzeyi üzerine etkili olurken, öğrenim düzeyinin, sosyal çevrenin ölüm kaygısı üzerine etkili olmadığı görülmüştür (Şenol, 1989). Hökelekli'nin 378 yükseköğrenim görmüş, farklı meslek grupları ile yapmış olduğu çalışmada dini davranışlar ve ölüme ilişkin tutumlar arasındaki ilişki incelenmiş, bu iki durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dindar kişilerin ölüme ilişkin daha olumlu tutumlar sergilediği görülmüştür (Hökelekli, 1991). Yıldız'ın (1998) farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada öğrenim alanı türüyle ölüm kaygısı arasında ilişki bulunmamıştır. Karaca'nın (1997) yükseköğrenim gerektiren altı meslek grubundan 523 kişi ile yaptığı çalışmada ölüm kaygısı ve meslek grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ertufan'ın (2000) tıp öğrencileriyle yaptığı çalışmada cerrahiye seçen tıp öğrencilerinin, psikiyatriye seçen tıp öğrencilerinden ölüm kaygısı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Tanhan ve Arı'nın (2006), üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Konuya ilişkin yurtdışındaki önemli çalışmalar ise şu şekilde özetlenebilir. Nijeryalı ve Avustralyalı öğrenciler üzerinde ölümün inkârı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada 206 üniversite öğrencisi araştırmaya alınmış, araştırma sonucunda öğrencilerin milliyetlerinin ve cinsiyetlerinin ölüm kaygı puanına etki etmediği görülmüştür. Araştırmada Nijeryalı ve Avustralyalı öğrencilerin ölüm kaygısı puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Mc Lennan vd., 1993). Bond tarafından 1997 yılında yapılan bir araştırmada ölüm kaygısının din, yaş ve cinsiyet değişkenleriyle ilişkisi incelenmiş, kadınların erkeklere göre ölüm kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada ölüm kaygısı ile dindarlık arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Singh vd., 2003).

Yaşlılarda ölüm kaygısıyla ilgili yapılan, 49 araştırmanın analiz edildiği bir meta analizde, yaşlı bireylerde ölüme ilişkin kaygı ve korkular ile benlik bütünlüğü

arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiş, bakım koşulları, fiziksel problemler ve psikolojik problemler ile pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilmiş olup, yaş ve cinsiyet ile ölüm kaygısı arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Fortner ve Neimeyer, 1999).

Depaola ve arkadaşları tarafından yaş ortalamaları 69,4 olan 198 kişiden oluşan bir çalışmada yaşlanmaya ilişkin tutumlar ve ölüm kaygısı ile etnik aidiyet ve cinsiyet arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya katılanların %75,8'ini beyaz Amerikalılar, %24,2'sini Afrika asıllı Amerikalılar tarafından oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda cinsiyete göre yaşlanmaya ilişkin tutumlar ile ilgili anlamlı bir fark gözlenmezken, ölüm kaygı düzeylerinin kadınlarda daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca beyaz Amerikalıların Afrika kökenli Amerikalılara göre ölümden çok daha fazla korktukları ortaya çıkmıştır. Bu iki grup arasında yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Depaola vd. 2003). Galt ve Hayslip yaptıkları çalışmada, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olmayarak gençlerin ölüm kaygısını daha düşük, yaşlıların ölüm kaygısını daha yüksek bulmuşlardır (Galt ve Hayslip, 1998). Yapılan bir başka çalışmada psikososyal olgunluğun yaşa göre ölüm kaygısını daha iyi öngördüğü tespit edilmiştir. Sosyal olgunluk ve yaş, ölüm kaygısıyla ters ilişkili bulunmuş; yaş ve sosyal olgunluk artarken ölüm kaygısı azalmıştır (Rasmussen ve Johnson, 1994).

Amerika'da 304 kişinin katıldığı bir çalışmada ölüm kaygısının yaş ve cinsiyetle ilişkisi araştırılmış, Collett-Lester Ölüm Korkusu Ölçeği (Collett- Lester Fear of Death Scale-FODS) kullanılmıştır. Erkeklerde ve kadınlarda ölüm kaygısı 20'li yaşlarda pik yapmış ve daha sonra azalmıştır. Kadınlarda, 50'li yaşlarda ikinci bir pik daha yaptığı görülmüştür. İkinci bir araştırma ile ilk bulgular doğrulanmak istenmiş ve 113 kadına Templer'in Ölüm Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. İlk çalışmadaki gibi ikinci pikin tekrarlandığı görülmüştür (Russac vd.. 2007). Yine ülkemizden yapılan 141 sağlık personelinin katıldığı bir çalışmada kadınlarda erkeklere göre ölüm kaygı düzeyleri daha yüksek saptanmış. Aynı çalışmada yaş ve medeni durum ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki saptanmamıştır (Acehan ve Eker, 2013).

Ölüm kaygı düzeyleri ile medeni durum ilişkisine alanyazını çerçevesinde bakacak olursak; ülkemizden yapılan 116 erkek tutuklu ve hükümlünün katıldığı bir çalışmada, evli tutuklu hükümlülerin ölüm kaygısı düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.. (Yıldız, 2011).

Yaşam anlam düzeyi ile ilgili literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda ruh sağlığı profesyonellerinin aldığı bir terapi eğitimine göre yaşam anlamlılık düzeyleri ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Francis ve Hills (2008) The Meaning in Life Index'i (MILI) ini kullanarak İngiliz üniversite öğrencileri arasında yaşamın anlamı ile dini davranışlar ve inançların ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmacılar yaşamın anlamının daha çok kişilikteki bireysel farklılıklarla ilgili olduğunu, bu bireysel farklılıkların dini davranış ve tutumlardan daha güçlü bir biçimde yaşamın anlamı ile ilişkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır ve yaşamın anlamı konusunun ne olduğumuz veya ne yaptığımızdan daha çok kim olduğumuzla ilgili bir konu olduğunu söylemişlerdir.

Yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş-well being arasında anlamlı ilişki olduğu bilinmektedir. Araştırmalara göre, yaşamlarında anlam bulan kişiler, bulamayanlara göre daha az psikolojik stres yaşarlar, özsaygı ve mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca yaşamını anlamlı bulan bireylerin yaşamlarında bir amaçları ve karşılırlarına çıkan sorunlara daha dayanıklı oldukları gözlenmiştir (Sappington v.d.,1990; Phillips, 1980). Yaşamda anlam bulamama; depresyon, negatif benlik durumu, kadınlarda madde kullanımı ve erkeklerde intihar düşüncelerinde artış ile beraberdir (Harlow, Newcomb ve Benter, 1986).

Feldman ve Snyder (2005), yaşamın anlamı ve umut arasındaki ilişkiyi amaç yönelimli düşünme ile temellendirmişlerdir. Araştırmacılar,139 üniversite öğrencisine; anlam, umut, depresyon ve kaygı ölçekleri uygulamışlardır. Sonuçlar umudun anlamın bir bileşeni olduğunu göstermiştir.

Çelik (2016) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrenimi gören gençlerde yaşam anlam düzeyleri cinsiyete göre araştırılmış ve kadınların

yaşam anlamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.17-27 yaş arasında 465 üniversite öğrencisiyle, ülkemizde yapılan bir araştırmada, yaşam anlam düzeyleri ile cinsiyet arasında bir ilişki saptanmamıştır (Yüksel, 2012).

Steger ve arkadaşları (2006) ve Demirtaş (2010) çalışmalarında, yaşam anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamışlardır. Sadece birkaç çalışma cinsiyet ile yaşam anlamını ilişkili bulmuşlardır. Steger ve diğerlerinin yaptığı bir ölçek çalışmasında yaşamın anlamının cinsiyete göre farklılık gösterdiği yine Taş (2011) tarafından yapılan bir çalışmada erkek öğretmenlerin aranan yaşam anlam düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun kadınların çalışma hayatında yeni olmalarının bulundukları durumdan memnun oldukları ve bundan dolayı herhangi bir arayışa girmedikleri şeklinde açıklamışlardır.

Literatürde mevcut yaşam anlamı ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları çelişkilidir. Steger, Oishi ve Kashdan (2009) araştırmalarında daha yüksek 66 yaşa sahip bireylerin gençlere kıyasla mevcut anlam boyutunda daha yüksek puanlar elde ettiğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, Reker'in (2005) ve Wong'un (2000) çalışmalarını desteklemektedir. Öte yandan Pinquart (2002) 70 çalışmayı incelediği meta-analizinde yaş değişkeninin yaşam anlamını doğrudan açıklayamadığını söylemektedir. Pinquart (2002) yaşam anlamının yüksek sağlık koşulları, fiziksel yetkinlik, yüksek ekonomik düzey, iş sahibi olmak ve evli olmak ile ilişkili olduğunu saptanmıştır. 97 orta-üst düzey yönetici ile ülkemizden yapılan bir çalışmada, mevcut anlam düzeyi ile kadın olma arasında pozitif bir ilişki saptanmış, boşanmış ve dul olma arasında evli ve bekarlara kıyasla negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada yaşın mevcut anlam düzeyi ile ilişkisi saptanmamıştır. Aynı çalışmada aranan anlam düzeyi ile yaş, cinsiyet ve medeni durum arasında bir ilişki saptanmamıştır (Bektaş 2012).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemlerine yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma ölçek yöntemi kullanılarak yapılan nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar olgular arasındaki neden-sonuç ilişkilerini ortaya koyan ve bulguları genelleme amacı güden araştırmalardır (Büyüköztürk vd.,2018). Bu çalışmada veriler ölçek yöntemi üzerinden toplanıp, t-test ilişkisel araştırma yöntemi kullanılarak varoluşçu analiz eğitim sürecinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve yaşam anlamlılık düzeyleri ile olan ilişkisi ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu çalışmada, araştırma evrenini ruh sağlığı profesyonelleri (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışmanlar, tıp doktorları) oluşturmaktadır. Araştırmaya çalışma ve kontrol grubunu oluşturan farklı sosyo-demografik özelliklere sahip toplam 101 ruh sağlığı profesyoneli katılmıştır. Çalışma grubu için örneklem varoluşçu analiz eğitimi almakta olan 51 katılımcı, kontrol grubu için bu eğitimi almamış olan 50 katılımcı olarak toplamda 101 ruh sağlığı profesyonelinden oluşmuş ve katılım gönüllülük esasıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada, çalışma grubu için kullanılacak örnekleme yöntemi, seçkisiz olmayan (randomize olmayan) örnekleme yöntemlerinden amaçsal örneklemedir. Amaçsal örnekleme, yapılacak çalışmanın amacına bağlı olarak belli durumların seçilerek bu durum üzerine araştırma yapılmasıdır. Belli özelliklere sahip durumlarda çalışılmak istenildiğinde tercih edilen bir

yöntemdir (Büyüköztürk vd.,2018). Bu araştırma ruh sağlığı profesyonelleri içinden, temel varoluşçu analiz eğitimi alan grupta yapılacağı için çalışma grubu için, araştırmanın örnekleme yöntemi amaçsal örnekleme olarak belirlenmiştir. Kontrol grubu için kullanılacak örneklem ise ruh sağlığı profesyonelleri arasından, gönüllülük esası göze alınarak uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir. Uygun örnekleme araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemde verilerin toplanmasıdır. Bu durumda araştırmacı gereken büyüklükteki gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlayarak örneklemini oluşturur (Büyüköztürk vd., 2018).

Varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan örneklemde ait tanımlayıcı istatistik bulgular Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir. Örneklemde kendilerinde ve ailelerindeki psikolojik rahatsızlık öykülerine ilişkin tanımlayıcı istatistik bulgular ise Tablo 3 ve Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 1.*Varoluşçu analiz eğitimi almayan örnekleme ait tanımlayıcı istatistik bulguları*

Faktör	Değişken	Sayı (n=50)	Yüzde (%)
Yaş	25 yaş ve altı	5	10
	26 – 35	32	64
	36 – 45	8	16
	46 yaş ve üstü	5	10
Cinsiyet	Kadın	38	76
	Erkek	12	24
Medeni Durum	Evli	23	46
	Bekâr	23	46
	Boşanmış/Dul	4	8
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Olan	34	68
	Olmayan	16	32
Çocuk Sayısı (n=132)	Bir	8	50
	İki	4	25
	Üç	4	25
Eğitim Düzeyi	Lise	1	2
	Lisans	19	38
	Lisansüstü	30	60
Aylık Gelir Düzeyi	1750 TL ve altı	2	4
	1751 - 3500 TL	2	4
	3501 - 7000 TL	22	44
	7001 TL ve üzeri	24	48
Birlikte Yaşanan Kişiler	Tek başına	8	16
	Anne, baba ile	14	28
	Eş, partner ile	23	46
	Çocuk, kardeş, arkadaş ile	5	10

Tablo 2.*Varoluşçu analiz eğitimi alan örnekleme ait tanımlayıcı istatistik bulgular*

Faktör	Değişken	Sayı (n=51)	Yüzde (%)
Yaş	25 yaş ve altı	10	19,6
	26 – 35	30	58,8
	36 – 45	8	15,7
	46 yaş ve üstü	3	5,9
Cinsiyet	Kadın	39	76,5
	Erkek	12	23,5
Medeni Durum	Evli	16	31,4
	Bekâr	31	60,8
	Boşanmış/Dul	4	7,8
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Olan	46	90,2
	Olmayan	5	9,8
Çocuk Sayısı (n=132)	Bir	5	100
	İki	0	0
	Üç	0	0
Eğitim Düzeyi	Lise	2	3,9
	Lisans	18	35,3
	Lisansüstü	31	60,8
Aylık Gelir Düzeyi	1750 TL ve altı	6	11,8
	1751 - 3500 TL	7	13,7
	3501 - 7000 TL	18	35,3
	7001 TL ve üzeri	20	39,2
Birlikte Yaşanan Kişiler	Tek başına	13	25,5
	Anne, baba ile	16	31,4
	Eş, partner ile	14	27,5
	Çocuk, kardeş, arkadaş ile	8	15,7

Tablo 3.

Varoluşçu analiz eğitimi almayan katılımcıların psikolojik rahatsızlık öykülerine göre dağılımı

Faktör	Değişken	Sayı (n=50)	Yüzde (%)
Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	38	76
	Yok	12	24
Ailede Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	39	78
	Yok	11	22

Tablo 4.

Varoluşçu analiz eğitimi alan katılımcıların psikolojik rahatsızlık öykülerine göre dağılımı

Faktör	Değişken	Sayı (n=51)	Yüzde (%)
Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	44	86,3
	Yok	7	13,7
Ailede Psikolojik Rahatsızlık Öyküsü	Var	39	76,5
	Yok	12	23,5

3.3 Veri Toplama Araçları

Uygulama öncesinde katılımcılar bilgilendirilerek Katılımcı Bilgilendirme Formu (EK 1) ve Aydınlatılmış Onam Formu (EK 2) kimlik bilgileri alınmadan onaylatılmıştır. Araştırmada Sosyo-demografik Veri Formu ve Türk toplumuna uygun şekilde uyarlanmış, geçerlik ve güvenirliği kanıtlanmış Templer'in Ölüm Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlam Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Veri Formu (EK 3) kullanılmış, yaş, cinsiyet, eğitim, sosyokültürel özellikleri, medeni

durum, çocuk sayısı, gelir düzeyi, mevcut ruhsal hastalıkları, ailede psikolojik rahatsızlık öyküsü, olduğu gibi bilgiler alınmıştır.

3.3.2 Templer Ölüm Kaygı Ölçeği (ÖKÖ)

Templer (1970) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Şenol (1989) tarafından yapılmıştır. ÖKÖ, kendinin ölümü ve kendinin ölüm riski olan durumlarla ilişkili kaygı ve korkuları ölçmektedir. 15 maddelik, doğru-yanlış şeklinde yanıtlanan bir ölçektir. Ölçekteki ilk 9 maddeye verilen her bir evet yanıtı için 1, hayır yanıtı için 0, diğer 6 maddeye verilen her bir hayır yanıtı için 1, evet yanıtı için ise 0 puan alınmaktadır. Toplam puan, ölüm kaygısı puanını vermektedir. Testten alınabilen en yüksek puan 15 tir. 0-4 puan hafif düzeyde, 5-9 puan orta düzeyde, 10-14 puan ağır düzeyde, 15 puan panik düzeyde ölüm kaygısı olarak değerlendirilir (Şenol,1989). Orijinal formu evet-hayır şeklinde cevaplanan maddelerden oluşan ölçeği, Ertufan (2000) 7'li Likert formda düzenlemiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .74, test – tekrar test güvenilirliği ise .80 bulunmuştur. Sonraki bir çalışmada Akça ve Köse (2008) ölçeğin uyarlama çalışmasını tekrar yapmışlardır. Bu çalışmada ölçeğin üç haftalık test – tekrar test yöntemiyle güvenirlik katsayısı . 79, iç tutarlılık katsayısı ise KR-20 formülüyle. 75 bulunmuştur.

Collet ve Lester(1969), ölüme ilişkin kaygı ve korkuları ölçen araçların 1) Kendinin ölümüne, 2) Kendinin ölüm riski bulunan durumlara, 3) Başkalarının ölümüne, 4) Başkalarının ölüm riski olan durumlara ilişkin kaygı ve korkuları ölçtüğünü belirtmektedir. Her ölçme yöntemi bu dört boyuttan ya birine ya da birkaçına ağırlık vermektedir. Buna göre ÖKÖ, kendinin ölümü ve kendinin ölüm riski olan durumlarla ilişkili kaygı ve korkuları ölçmektedir (Templer, 1970).

3.3.3 Yaşam Anlam Ölçeği (YAÖ)

Bireylerin yaşamda buldukları ve aradıkları anlamı tanımlamak amaçlı Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemize uyarlanması Akın ve Taş (2011) tarafından yapılmıştır.7'li Likert (1 kesinlikle geçerli değil-7 kesinlikle geçerli) türü bir ölçme aracıdır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek mevcut anlam (1., 4., 5., 6 ve 9. maddeler, örneğin; Yaşamımın anlamını biliyorum) ve

aranan anlam (2., 3., 7., 8 ve 10. maddeler, örneğin; Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.) şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Puanlar 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar bireyin o alt boyuta ait özelliğe sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 9. maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .82, aranan anlam alt ölçeği için .87, dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .70 ve .73 olarak bulunmuştur (Steger ve diğerleri, 2006).

YAÖ'nün geçerliğini inceleyen çalışmalarda yaşam anlamının, yaşam doyumu, sevgi, dışa dönüklük, sorumluluk ile pozitif; korku, öfke, utangaçlık, depresyon ile negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar YAÖ'nün geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını göstermiştir.

Akın ve Taş tarafından Türkiye'ye uyarlama çalışmasının sonuçları ölçeği araştırmada kullanmaya yetecek düzeydedir. Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları mevcut yaşam anlamı alt ölçeği için .77, aranan yaşam anlamı alt ölçeği için .83 ve ölçeğin bütünü için .81 olarak bulunmuştur. Dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise mevcut yaşam anlamı alt ölçeği için .89, aranan yaşam anlamı alt ölçeği için .92 ve ölçeğin bütünü için .94 olduğu saptanmıştır(Akın ve Taş, 2011).

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanım izinleri alındıktan sonra yaklaşık üç aylık süreçte katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılarak veriler toplanmıştır. Verilerin toplanmasında öncelikle kişisel bilgilerin alındığı Sosyo-demografik Veri Formu kullanılmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve katılımcılara herhangi bir teşvik verilmemiştir.

Uygulama öncesinde Katılımcı Bilgilendirme Formu ve Aydınlatılmış Onam Formu onaylatılmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Kişisel bilgi korunması amacıyla katılımcılarla yüz yüze iletişim kurulmuş ve katılımcılardan kimlik bilgileri istenilmemiştir. Toplanan veri formları etik ilke ve

gizlilik kuralları çerçevesinde beş yıl boyunca araştırmacı sorumluluğunda olan kilitli bir dolapta muhafaza edilecektir.

3.5 Verilerin Analizi

Veri analizi öncesi yanıtlar kontrol edilerek, hata tespit edilen ve boş cevap sayısı birden fazla olan ölçekler değerlendirilmeye alınmamıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış ve tanımlayıcı istatistiki veriler girilerek, verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzdelik tablolar halinde düzenlenmiş, ölçek puanlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puanlar tanımlayıcı istatistikler olarak verilmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılıma uyumluluğu Kolmogorov-Smirnov testinin yanı sıra QQ plot ve Çarpıklık-Basıklık katsayılarıyla incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ölçek puanlarının karşılaştırılmasında parametrik hipotez testleri olan bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır.

3.6 Etik Konular

Araştırma için Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan ve Varoluşçu Akademi Kurucu ve Klinik Direktörü'nden gerekli izinler alınmıştır.

Katılımcılara uygulama öncesi Katılımcı Bilgilendirme Formu (EK 1) ve Aydınlatılmış Onam Formu (EK 2) verilmiş ve katılımcıların onamları alınmıştır.

Katılım tamamen gönüllülük esasına göre yapılmış, veri toplama araçları uygulanmadan önce araştırmanın amacı ve ölçekler hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir. Ayrıca kimlik bilgilerinin istenmediği, bilgilerin gizli tutulacağı ve istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri söylenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve ilişkili açıklamalara yer verilmiştir.

4.1 Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 5'te katılımcıların Ölüm Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeğinden ve bu ölçeğin alt boyutlarından (mevcut anlam, aranan anlam) aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puan olmak üzere tanımlayıcı istatistikler belirtilmiştir.

Tablo 5.
Katılımcıların ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanları

	Grup	N	Min	Max	$\bar{x}$	SS
Ölüm Kaygısı Ölçeği			3	12	6.62	1.926
Yaşam Anlamı Ölçeği	TVA eğitimi	50	30	64	49,94	7,305
Aranan Anlam Alt Ölçeği	almayan grup		9	32	23,68	5,404
Mevcut Anlam Alt Ölçeği			10	35	26,26	5,620
Ölüm Kaygısı Ölçeği			3	10	6,86	1,822
Yaşam Anlamı Ölçeği	TVA eğitimi	51	24	68	48,53	9,667
Aranan Anlam Alt Ölçeği	alan grup		9	35	25,16	5,449
Mevcut Anlam Alt Ölçeği			12	35	23,37	5,796
Ölüm Kaygısı Ölçeği	Toplam	101	3	12	6.74	1.869

Yaşam Anlamı Ölçeği	24	68	49.23	8.566
Aranan Anlam Alt Ölçeği	9	35	24.43	5.450
Mevcut Anlam Alt Ölçeği	10	35	24.80	5.863

Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeğinden $\bar{x}=6,74\pm1,89$ puan aldığı, ölçekten alınan en düşük puanın 3, en yüksek puanın ise 12 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Yaşam Anlamı Ölçeğinden Toplam olarak, $\bar{x}=49,23\pm8,566$ puan aldığı, ölçekten alınan en düşük puanın 24, en yüksek puanın ise 68 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Yaşam Anlamı Ölçeğinin, Aranan Anlam alt boyutundan $\bar{x}=24,43\pm5,450$ puan aldığı, ölçekten alınan en düşük puanın 9, en yüksek puanın ise 35 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Yaşam Anlamı Ölçeğinin Mevcut Anlam alt boyutundan ise $\bar{x}=24,80\pm5,863$ puan aldığı, bu alt ölçekte alınan en düşük puan 10 en yüksek puan ise 35 olduğu saptanmıştır.

4.2 Demografik Özelliklere İlişkin İstatistiksel Analiz Bulguları

Tablo 6'te *katılımcıların cinsiyetlerine göre Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği* puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	P
Ölüm Kaygısı Ölçeği	kadın	77	6,92	1,797	1.747	.84
	erkek	24	6,17	2,014		
Yaşam Anlamı Ölçeği	kadın	77	49,44	8,659	.448	.655
	erkek	24	48,54	8,403		
Mevcut Anlam	kadın	77	24,83	5,809	.089	.929
	erkek	24	24,71	6,161		
Aranan Anlam	kadın	77	24,61	5,284	.608	.545
	Erkek	24	23,83	6,034		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Yaşam Anlamı Ölçeği genelinden ve Mevcut Anlam ve Aranan Anlam alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Ölüm Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 7' te *katılımcıların yaş grubuna göre Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği* puanlarının karşılaştırılması amacıyla uygulanan varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur.

Tablo 7.

Katılımcıların yaş grubuna göre ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

		N	$\bar{x}$	SS	SE	Min	Max	F	P	Fark
Ölüm Kaygısı Ölçeği	25 yaş ve altı	15	6,80	1,424	,368	4	9	.652	.584	
	26-35 yaş	62	6,85	2,063	,262	3	12			
	36-45 yaş	16	6,69	1,580	,395	3	9			
	46 yaş ve üstü	8	5,88	1,553	,549	4	8			
Yaşam Anlamı Ölçeği	25 yaş ve altı	15	25,93	4,682	1,209	18	33	.599	.617	
	26-35 yaş	62	24,55	5,401	,686	9	35			
	36-45 yaş	16	23,25	6,116	1,529	14	35			
	46 yaş ve üstü	8	23,00	5,976	2,113	15	31			
Aranan Anlam Alt Ölçeği	25 yaş ve altı	15	25,93	4,682	1,209	18	33	.819	.486	
	26-35 yaş	62	24,55	5,401	,686	9	35			
	36-45 yaş	16	23,25	6,116	1,529	14	35			
	46 yaş ve üstü	8	23,00	5,976	2,113	15	31			
Mevcut Anlam Alt Ölçeği	25 yaş ve altı	15	22,27	5,910	1,526	14	35	3.537	.018*	1-3
	26-35 yaş	62	24,35	5,758	,731	10	35			
	36-45 yaş	16	28,56	3,705	,926	22	35			2-3
	46 yaş ve üstü	8	25,50	7,387	2,612	12	35			

* $p<0,05$

Katılımcıların yaş grubuna göre Ölüm Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların yaş grubuna göre Yaşam Anlamı Ölçeği genelinden ve

ölçekte yer alan Aranan Anlam alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0,05$), Mevcut Anlam alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 36-45 yaş grubu katılımcıları ($\bar{x}=28,56\pm3,705$) Mevcut Anlam alt boyutundan, 26-35 yaş ($\bar{x}=24,35\pm5,728$) ile 25 yaş ve altı ($\bar{x}=22,27\pm5,910$) grubu katılımcılara göre daha yüksek puan almıştır.

Tablo 8'de *katılımcıların medeni durumuna göre Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği* puanlarının karşılaştırılması için yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 8.

Katılımcıların medeni durumuna göre ölüm kaygısı ölçeği ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	Min	Max	F	p	Fark
Ölüm Kaygısı Ölçeği	evli	39	6,26	1,681	3	11	2,628	.077	
	bekar	54	7,13	1,981	3	12			
	boşanmış	8	6,50	1,512	4	8			
Yaşam Anlamı Ölçeği	evli	39	52,28	7,917	30	68	4,738	.011*	1-2 1-3
	bekar	54	47,67	8,315	24	65			
	boşanmış	8	44,88	9,598	27	59			
Mevcut Anlam Alt Boyutu	evli	39	28,21	4,384	16	35	14,170	.000*	1-2
	bekar	54	22,37	5,577	10	35			
	boşanmış	8	24,63	6,413	12	33			
Aranan Anlam Alt Boyutu	evli	39	24,08	6,045	9	35	3.257	.043*	2-3
	bekar	54	25,30	4,745	9	33			
	boşanmış	8	20,25	5,392	15	30			

* $p<0,05$

Katılımcıların medeni duruma göre Ölüm Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların medeni duruma göre Yaşam Anlamı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Evli katılımcılar ($\bar{x}=52,28\pm7,917$), Yaşam Anlamı Ölçeğinden bekâr ($\bar{x}=44,88\pm9,598$) ve boşanmış ($\bar{x}=47,67\pm8,315$) katılımcılara göre daha yüksek puan almışlardır.

Katılımcıların Yaşam Anlamı Ölçeğinde yer alan Aranan Anlam ve Mevcut Anlam alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Aranan Anlam alt boyutuna baktığımızda bekâr katılımcılar ($\bar{x} = 25,30 \pm 4,745$) boşanmış katılımcılara ($\bar{x} = 20,25 \pm 5,392$) göre daha yüksek puan almıştır. Mevcut anlam alt boyutuna baktığımızda ise, evli katılımcılar ($\bar{x} = 28,21 \pm 4,384$) bekâr katılımcılara ($\bar{x} = 22,37 \pm 5,577$) göre daha yüksek puan almışlardır.

4.3 Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeyleriyle İlgili Bulgular

Tablo 9 da TVA eğitimi alan ve almayan katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9.

TVE eğitimi alan ve almayan katılımcıların, ölüm kaygısı ve yaşam anlamı ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	df	T	p
Ölüm Kaygısı Ölçeği	99	.651	.517
Yaşam Anlamı Ölçeği	99	.826	.411
Aranan Anlam Alt Ölçeği	99	1.367	.175
Mevcut Anlam Alt Ölçeği	99	2.541	.013*

* $p < 0,05$

Varoluşçu analiz eğitimini alan ($M = 6.86$, $SD = 1.822$) ve bu eğitimi almayan ($M = 6.62$, $SD = 1.926$) gruplar arasında ölüm kaygısı ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(99) = .651$, $p > .05$).

Varoluşçu analiz eğitimini alan ($M = 48.53$, $SD = 9.667$) ve bu eğitimi almayan ($M = 49.94$, $SD = 7.305$) gruplar arasında yaşam anlam ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(99) = .826$, $p > .05$).

Varoluşçu analiz eğitimini alan ($M = 23.37$, $SD = 5.796$) ve bu eğitimi almayan ($M = 26.26$, $SD = 5.620$) gruplar arasında yaşam anlam ölçeğinin mevcut anlam alt ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(99) = 2.541$, $p < .05$). Varoluşçu

analiz eğitimini almayan grup yaşam anlam ölçeğinin mevcut anlam alt boyutundan, daha yüksek puanlar almıştır.

Varoluşçu analiz eğitimini alan ($M=25.16$, $SD=5.449$) ve bu eğitimi almayan ($M=23.68$, $SD=5.404$) gruplar arasında yaşam anlam ölçeğinin aranan anlam alt ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(99)= 1.367$, $p>.05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaşam anlamı, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyutları üzerinden ele alınmıştır. Araştırmada ayrıca ölüm kaygısı ve yaşam anlamlılık düzeylerinin farklı demografik özelliklerle olan ilişkisi de araştırılmıştır. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular ve ilgili sonuçlar alanyazını çerçevesinde incelenmiştir.

Literatürde TVA eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma literatürde konuyla ilgili ilk çalışmadır.

Araştırma sonuçlarına göre, varoluşçu analiz eğitimi alan grup ile bu eğitimi almayan grupta ölüm kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda ruh sağlığı profesyonellerinin aldığı bir terapi eğitimine göre ölüm kaygı düzeyleri ile ilgili bir çalışma olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmada, katılımcıların ölüm kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet ve medeni durum sosyodemografik özellikler ile ilişkisine de bakılmıştır. Cinsiyet, yaş ve medeni durum ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde ölüm kaygısı ile demografik özellikler; yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslek gibi, kişilik özellikleri, depresyon ve genel anksiyete düzeyleri, çeşitli hayat olayları, erken kayıp, psikiyatri kliniğinde yatmış olma gibi çok sayıda değişken arasındaki ilişkilerin incelendiği ve farklı sonuçlar elde edildiği

görülmektedir. Yaş ve cinsiyet değişkeninin, literatürde ölüm kaygısı ile ilişkili olarak bakılan en önemli değişkenler olduğu görülmektedir.

Yapılan bu araştırma sonucuna göre yaş ile ölüm kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatüre baktığımızda, Şenol ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada bu araştırma kapsamında kullanılan Templer'in "Ölüm Kaygısı Ölçeği" kullanılmış, 120 yaşlı üzerinde, yaşlılarda ölüm kaygısını etkileyen etmenler değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, 60-64 yaş arasında ölüm kaygı puanlarının yüksek, 70 yaş ve üzerinde ise daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Şenol, 1989). Yapılan bir başka araştırmada, psikososyal olgunluğun yaşa göre ölüm kaygısını daha iyi öngördüğü tespit edilmiş ayrıca yaptığımız bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak, sosyal olgunluk ve yaş, ölüm kaygısıyla ters ilişkili bulunmuş; yaş ve sosyal olgunluk artarken ölüm kaygısı azalmıştır (Rasmussen ve Johnson, 1994). Galt ve Hayslip yaptıkları çalışmanın sonuçlarında, yine bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak gençlerin ölüm kaygısını daha düşük, yaşlıların ölüm kaygısını daha yüksek bulmuşlardır (Galt ve Hayslip, 1998).

Bu araştırmada cinsiyet ile ölüm kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmış olup, anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Depaola ve arkadaşları tarafından yaş ortalamaları 69,4 olan 198 kişiden oluşan bir çalışmada yaşlanmaya ilişkin tutumlar ve ölüm kaygısı ile etnik aidiyet ve cinsiyet arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyete göre yaşlanmaya ilişkin tutumlar ile ilgili anlamlı bir fark gözlenmezken, beyaz Amerikalıların Afrika kökenli Amerikalılara göre ölümden çok daha fazla korktukları gözlemlenmiş ve ölüm kaygı düzeylerinin bu araştırmadan farklı olarak kadınlarda daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Depaola vd. 2003). Lennan ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, Nijeryalı ve Avustralyalı öğrenciler üzerinde ölümün inkârı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişki incelenmiş olup, 206 üniversite öğrencisi araştırmaya alınmıştır. Araştırma sonucunda, yaptığımız bu araştırma ile uyumlu olarak öğrencilerin cinsiyetlerinin ölüm kaygı puanına etki etmediği görülmüştür.

Amerika’da 304 kişinin katıldığı, Collett-Lester Ölüm Korkusu Ölçeği (Collett-Lester Fear of Death Scale-FODS) kullanılarak yapılan bir çalışmada, ölüm kaygısının yaş ve cinsiyet ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Erkeklerde ve kadınlarda ölüm kaygısı 20’li yaşlarda pik yaptığı, sonra azaldığı gözlemlenmiştir. Kadınlarda, 50’li yaşlarda ikinci bir pik daha yaptığı görülmüştür. İkinci bir araştırma ile ilk bulgular doğrulanmak istenmiş ve 113 kadına Templer’in Ölüm Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. İlk çalışmadaki gibi ikinci pikin tekrarlandığı görülmüştür (Russac vd.. 2007). Fortner ve Neimeyer (1999) tarafından yapılan 49 araştırmanın analiz edildiği bir meta analizde de yaşlı bireylerde, yaş ve cinsiyet ile ölüm kaygısı arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışmada ayrıca ölüm kaygı düzeyleri ile medeni durum arasında ilişkiye bakılmış, anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Konuyla ilgili literatüre baktığımızda, ülkemizden yapılan 116 erkek tutuklu ve hükümlünün katıldığı bir çalışmada, evli tutuklu hükümlülerin ölüm kaygısı düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu evlilerin çocuklarını kaybetme ve kaybedilme kaygısını daha yoğun yaşamalarıyla ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Yıldız, 2011). Ülkemizden yapılan 141 sağlık personelinin katıldığı bir çalışmada, kadınlarda erkeklere göre ölüm kaygı düzeyleri daha yüksek saptanmış, ancak aynı çalışmada yaş ve medeni durum ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki saptanmaması bu araştırma sonuçları ile uyumluluk göstermektedir (Acehan ve Eker, 2013).

Ayrıca literatürde ölüm kaygı düzeyleri ile din arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar da mevcuttur. Ünver tarafından yapılan bir çalışmada kitabelerden ve mezar taşı yazılarından yola çıkarak Türk kültüründe ölüm korkusunun yaygın olmadığı ölümü kolay kabul ettikleri görülmüştür (Ünver, 1938). Hökelekli’nin 378 yükseköğrenim görmüş, farklı meslek grupları ile yapmış olduğu çalışmada dini davranışlar ve ölüme ilişkin tutumlar arasındaki ilişki incelenmiş, dindar kişilerin ölüme ilişkin daha olumlu tutumlar sergilediği görülmüştür (Hökelekli, 1991). Yapılan bir çalışmada ölüm kaygısının din, yaş ve cinsiyet değişkenleriyle ilişkisi incelenmiş, çalışmada ölüm kaygısı ile dindarlık arasında negatif bir ilişki olduğu saptanırken, bu araştırma

sonuçlarından farklı olarak kadınların erkeklere göre ölüm kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Singh vd., 2003).

Yıldız'ın (1998) farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada öğrenim alanı türüyle ölüm kaygısı arasında ilişki bulunmamıştır. Karaca'nın (1997) yükseköğrenim gerektiren altı meslek grubundan 523 kişi ile yaptığı çalışmada ölüm kaygısı ve meslek grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Tanhan ve Arı'nın (2006), üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri program ile ölüm kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında, TVA eğitimi alan ve almayan grupta ölüm kaygı ölçeği puanları dışında yaşam anlam ölçeği puanlarına da bakılmıştır. Yaşam anlam ölçeğinin iki alt boyutundan biri olan aranan anlam alt boyutunda iki grup arasında bir fark gözlenmezken, ölçeğin diğer alt boyutu olan mevcut anlam alt boyutunun puanları TVA eğitimi alan grupta daha düşük saptanmıştır. TVA eğitimi alan grupta yer alan katılımcıların çalışmamıza göre, bu eğitimi almış olmalarının yaşamlarındaki mevcut anlamı değiştirmemesinin nedeni yaşamın anlamı gibi varoluşsal temalar üzerine daha fazla düşündükleri ve TVA eğitimini alsalar dahi yaşamlarındaki mevcut anlam üzerine hala düşünmeye devam ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Literatürde ruh sağlığı profesyonellerinin aldıkları bir terapi eğitimi ile yaşam anlam düzeylerini karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen, The Meaning in Life Index'i (MILI) kullanılarak yapılan bir çalışmada, İngiliz üniversite öğrencileri arasında yaşamın anlamı ile dini davranışlar ve inançların ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmacılar yaşamın anlamının, dini davranış ve tutumlardan daha çok kişilikteki bireysel farklılıklarla ilgili olduğunu söylemişlerdir. Araştırmacılara göre yaşamın anlamı konusu, ne olduğumuz veya ne yaptığımızdan çok kim olduğumuzla ilgili bir durumdur (Francis ve Hills, 2008).

Yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş-wellbeing arasında anlamlı ilişki olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalara göre, yaşamlarında anlam bulan kişilerin, bulamayanlara göre özsaygı ve mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Yine yaşamını anlamlı bulan bireylerin yaşamlarında bir amaçları olduğu ve karşılarına çıkan sorunlara daha dayanıklı oldukları gözlemlenmiştir

(Sappington v.d.,1990; Phillips, 1980).Yaşam anlamlılık düzeylerinin düşük olmasının depresyon, negatif benlik durumu, kadınlarda madde kullanımı ve erkeklerde intihar düşüncelerinde artış ile beraber olduğu gözlemlenmektedir (Harlow, Newcomb ve Benter, 1986). Feldman ve Snyder (2005), 139 üniversite öğrencisine; anlam, umut, depresyon ve kaygı ölçekleri uygulamışlar, yaşamın anlamı ve umut arasında bir ilişki olduğunu ve umudun da, yaşamda bir amaç bulmuş olmak ilgili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Araştırma kapsamında ayrıca yaşam anlam düzeyi ile yaş, cinsiyet ve medeni durum arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Araştırma kapsamında yaşam anlam düzeylerinin yaş ile ilişkisine bakılmış olup, katılımcıların yaşam anlamı ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan aranan anlam alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamış, mevcut anlam alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. 36-45 yaş grubu katılımcılarının mevcut anlam alt boyutu puanları, 26-35 yaş ile 25 yaş ve altı grubu katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum yaşla beraber gelen psikolojik olgunluğun bireylerin yaşamlarındaki mevcut anlamı arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde mevcut yaşam anlamı ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlar çelişkilidir. Steger, Oishi ve Kashdan (2009) araştırma sonuçları, bu araştırma sonuçlarıyla desteklenir nitelikte olup, daha yüksek yaşa sahip bireylerin gençlere kıyasla mevcut anlam boyutunda daha yüksek puanlar elde ettiğini ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, Reker'in (2005) ve Wong'un (2000) çalışmalarını desteklemektedir. Öte yandan Pinguart (2002) 70 çalışmayı incelediği meta-analizinde yaş değişkeninin yaşam anlamını doğrudan açıklayamadığını dile getirmektedir. Pinguart (2002) yaşam anlamının yüksek sağlık koşulları, fiziksel yetkinlik, yüksek ekonomik düzey, iş sahibi olmak ve evli olmak ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcıların cinsiyet ve yaşam anlam düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürdeki cinsiyet ile yaşam anlam düzeylerini karşılaştıran çalışmalara baktığımızda, bu araştırmanın sonuçları, Steger ve arkadaşları (2006) ve Demirtaş (2010) araştırmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Steger ve arkadaşları ile Demirtaş çalışmalarında yaşam anlamının

cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamışlardır. 17-27 yaş arasında 465 üniversite öğrencisiyle, ülkemizde yapılan bir araştırmada, yine bu araştırmanın sonucuna benzer olarak yaşam anlam düzeyleri ile cinsiyet arasında bir ilişki saptanmamıştır (Yüksel, 2012). Literatürde sadece birkaç çalışma cinsiyet ile yaşam anlamını ilişkili bulmuşlardır. Steger ve diğerlerinin yaptığı bir ölçek çalışmasında yaşamın anlamının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, yine Taş (2011) tarafından yapılan bir çalışmada erkek öğretmenlerin aranan yaşam anlam düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ülkemizden yapılan bir çalışmada, üniversite öğrenimi gören gençlerde yaşam anlam düzeyleri cinsiyete göre araştırılmış ve kadınların yaşam anlamlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Çelik, 2016).

Araştırmada yaşam anlam düzeyi ile ilişkisine bakılan bir diğer değişken de medeni durumdur. Araştırmanın sonucuna göre, medeni duruma göre yaşam anlam düzeyi ve alt boyutu olan mevcut anlam düzeyleri, evli katılımcılarda daha yüksek saptanmış, bir diğer alt boyut olan aranan anlam düzeyleri ise bekar katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Evli katılımcılarda yaşam anlam düzeylerinin ve alt boyutu olan mevcut anlam düzeylerinin daha yüksek olmasının evliliğin ve beraberinde bir diğeriyile kurulan sevgi bağının yaşamdaki anlam düzeyini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın sonuçlarından biri olan bekârlardaki aranan anlam düzeylerinin yüksek oluşu da yalnızlığın, ötekiyle paylaşılmayan bir hayatın, sevgi ve bağlılık gibi güçlü duyguların hissedilemeyişinin ve tüm bunların eksikliğinin ve beraberinde gelen anlamsızlığın, kişinin yaşamındaki anlam arayışını arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde yaşam anlam düzeyi ile medeni durum arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sayısı sınırlıdır. 97 orta-üst düzey yönetici ile ülkemizden yapılan bir çalışmada, mevcut anlam düzeyi ile kadın olma arasında pozitif bir ilişki saptanmış, boşanmış ve dul olma arasında evli ve bekârlara kıyasla negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmış olup, aynı çalışmada aranan anlam düzeyi ile yaş, cinsiyet ve medeni durum arasında bir ilişki saptanmamıştır (Bektaş 2012).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, TVA eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeyleri karşılaştırılmış ve katılımcıların yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi sosyo-ekonomik değişkenleri ile ölüm kaygı düzeyleri ve yaşam anlamlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, sonuçlar, açıklamalar ve ileride konuyla ilgili yapılabilecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

6.1 Sonuç

Bu araştırmada, TVA eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde ölüm kaygı düzeyi ve yaşam anlam düzeyi ile alt boyutları olan mevcut anlam ve aranan anlam alt boyutları incelenmiştir. Bu iki grup arasında ölüm kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yine iki grup arasında yaşam anlam düzeyi ve alt boyutu olan aranan anlam düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanamamışken, mevcut anlam düzeyi TVA eğitimi alan grupta daha düşük saptanmıştır. TVA eğitimi alan grupta yer alan katılımcıların bu eğitimi almış olmalarına rağmen yaşamlarındaki mevcut anlamı değişmemesinin nedenini, yaşamın anlamı gibi varoluşsal temalar üzerine daha fazla düşündükleri ve TVA eğitimi alsalar dahi yaşamlarındaki mevcut anlam üzerine hala düşünmeye devam ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi sosyodemografik özellikleri ile ölüm kaygı düzeyleri, yaşam anlamlılık düzeyleri ve alt boyutları ile olan ilişkisi incelenmiştir.

Cinsiyete göre ölüm kaygı, yaşam anlamlılık ve alt boyutları düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yaş ile ölüm kaygı düzeyi, yaşam anlam düzeyi ve alt boyutu olan aranan anlam düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yaşa göre yalnızca yaşam anlam düzeyinin, mevcut anlam alt boyutunda, 36-45 yaş katılımcı grubunda 35 yaş altı gruba göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu grupta mevcut anlam düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum yaşla beraber gelen psikolojik olgunluğun bireylerin yaşamlarındaki mevcut anlamı arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Son olarak medeni durum ile olan ilişkileri incelendiğinde, ölüm kaygı düzeyleri ile medeni durum arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ancak yaşam anlam düzeyinin ve alt boyutu olan mevcut anlam düzeyinin evli katılımcılarda daha yüksek olduğu, aranan anlam düzeyinin de bekar katılımcılarda daha yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır. Evli katılımcılarda yaşam anlam düzeylerinin ve alt boyutu olan mevcut anlam düzeylerinin daha yüksek olmasının evliliğin ve beraberinde bir diğeriyle kurulan sevgi bağının yaşamdaki anlam düzeyini arttırdığı şeklinde yorumlanmıştır. Bekârlardaki aranan anlam düzeylerinin yüksek oluşu da yalnızlığın, ötekiyle paylaşılmayan bir hayatın, sevgi ve bağlılık gibi güçlü duyguların hissedilemeyişinin ve tüm bunların eksikliğinin ve beraberinde gelen anlamsızlığın, kişinin yaşamındaki anlam arayışını arttırdığı şeklinde yorumlanmıştır.

6.2. Öneriler

Bugüne kadar literatürde TVA eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde ölüm kaygı düzeyleri ve yaşam anlam düzeylerini karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuda katılımcı sayısının daha fazla olduğu çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygısı ve yaşamın anlamı gibi varoluşsal kaygının nihai nedenleriyle temellendirilen varoluşçu analiz eğitimini almaları ve bu eğitim sayesinde bu kavramlar üzerinde derinlemesine düşünmeleri, danışanlarına yaşadıkları varoluşsal kaygı ve bunun yaşamlarında neden olduğu zorluklarla başa çıkmalarında yardımcı olacaktır.

Ayrıca çalışmanın, TVA eğitimi alan ruh sağlığı profesyonelleri dışında başka terapi eğitimlerini alan ruh sağlığı profesyonellerinde yapılması, gerek ölüm

kaygısı gerek yaşam anlamlılık düzeyleri ile ilgili daha fazla bilgiye sahip olunmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırma sonucuna göre ölüm kaygı ve yaşam anlamlılık düzeylerinin yaş ve medeni durum gibi sosyo-demografik özelliklerle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu anlamda yaş, cinsiyet, medeni durum gibi sosyo-demografik özellikler ile ölüm kaygısı ve yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştıran daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç vardır.

Ölüm kaygısı ve bu kaygıya karşı gösterilen tutumlar ve davranışlar ayrıca "yaşamın anlamı nedir "sorusuna verilmeye çalışılan cevaplar varoluşsal kaygı ile baş etmede oldukça önemli olduğundan, bu konularla ilgili yapılacak çalışmalar bireylerin ölüm kaygısı ile baş etmelerine ve yaşamlarına anlam katmalarına yardımcı olarak daha doyumlu, daha anlamlı ve daha huzurlu bir hayat yaşamalarını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A.M.,Lester, D. Maltby, J. Tomas-Sabado, J. (2009). The Arabic scale of death anxiety: some results from east and west. *Omega*, 59,s.39-50.
- Acehan, G. ve Eker, F. (2013). Acil Tıp Hizmeti Veren Sağlık Personelinin Ölüm Kaygısı, Ölümüne İlişkin Depresyon Düzeyleri ve Kullandıkları Başa Çıkma Yolları. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 4(1), s.27-35
- Aday, R.H. (1985).Belief in Afterlife and Death Anxiety: Correlates and Comparisons. *Omega: Journal of Death and Dying*,15(1), s. 67-75.
- Akca,F. ve Köse, A. (2008). Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri*, 11, s.7-16
- Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3), s.27-36
- Alkan, A.T. (1999). *Bir Düşün Gecesi Denemesi*. Düşünen Siyaset, Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Binswanger, L. (1946). *The Existential Analysis School of Thought in Existence*. Eds: May, R, Angel, E., Ellenberger, HF.
- Bochenski. I.M.(1956).*Contemporary European Philosophy*, Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and daseinsanalysis*.
- Breuer, J. ve Freud, S. (1955).*Studies on Hysteria*, Cilt 2, Standart Edition (Londra Hogarrt Press, 1955; ilk basımı 1895).

- Buber, M. (1961). *"The Way of Man According to the teachings of Hasisism," Religion from Tolstoy to Camus*, ed. W. Kaufman (New York: Harper Torchbooks, 1961).
- Bugental, J. F. (1981). *The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy*. (NewYork:Irvington).
- Camus, A. (1955).*The Myth of Sisyphus and Other Essays*(New York: Alfred A. Knopf)
- Camus, A. (1993). *Yolculuk Günlükleri*. çev: Ramis. Dara. İstanbul: Can Yayınları.
- Camus, A. (1996). *Sisifos Söyleni*. çev: Tahsin Yücel. İstanbul: Can Yayınları.
- Camus, A. (1998). *Sisifos Söyleni* (Çev:Tahsin Yücel). İstanbul. Can Yayınları.
- Carey, S. (1985). *Conceptual Change in Childhood*, Cambridge Mass: MIT Pres.
- Chan, A., Hannah, S. T. ve Gardner, W. L. (2005). 'Veritable Authentic Leadership: Emergence, Functioning, and Impacts', *Monographs in Leadership and management*, 3, s. 3-41.
- Cochrane, A.C. (1956). *The Existentialists and God*, Philadelphia: Westminster Press.
- Collet, L.J.veLester, D. (1969). The fear of death and the fear of Dying. *J Genet Psychol*,72, s.179-181.
- Conte, H.R., Weiner, M.B. ve Plutchik, R. (1998). Measuring death anxiety: Conceptual psychometric and factor analytic aspects. *J Pers Soc Psychol*,43, s.775-785.
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*.(London: Sage)
- Cevizci, A. (1997).*Felsefe Sözlüğü*, Ekin Yayınları, 2. Baskı, Ankara.

- Cimete, G. (2002). *Yaşam Sonu Bakım*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Clemence, M. (1966). "Existentialism: A Philosophy of Commitment", *American Journal of Nursing*, March, 66 (3), s. 502.
- Çağlıyan, Ç. E.Ö (2015). Varoluşa Ait Bir Gerçekliğin Betimleyicisi Olarak "Saçma" ve Amerikan Sinemasında İfade Biçimleri. *İnsan ve İnsan*, 2(6), s.5-26
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, s.133-141.
- Çüçen, K.A. (2003). *Heidegger'de Varlık ve Zaman*, Asa yayınları, 3. bsk, Bursa.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Depaola, S.J., Griffin, M., Young, J.R., Neimeyer, R. (2003). Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity. *Death Stud*, 27, s. 335-354.
- Deurzen, V.E. (1999). Existentialism and existential psychotherapy. *Heart and soul: The therapeutic face of philosophy*, s.216.
- Deurzen, E.V. (2002). *Existential counselling and psychotherapy in practice*. London [etc.].
- Deurzen, V.E. ve Arnold-Baker, C (2005). *İnsan Meselelerine Varolouşsal Bakışlar*. Ferhat Jak İçöz (Çev.). İstanbul: Alethia.
- Dougherty, K., Templer, D.I. ve Brown, R. (1986). Psychological states in terminal cancer patients as measured over time. *J Couns Psychol*, 33, s. 357-359.
- Ertufan, H. (2000). *Bir grup tıp öğrencisi üzerinde ölüm kaygısı ve korkusu ölçeklerinin geçerlik, güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

- Ertufan, H. (2008). *Hekimlik uygulamalarında ölümle sık karşılaşmanın ölüm kaygısı üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, M.Y. ve Özkan, M. (2007). Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin Ölüm Kaygıları İle Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *İnönü Univ Tıp Fak Derg*, 14, s. 171- 179.
- Feldman, D.B. ve Snyder, C.R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 24(3),s. 401-421.
- Fortner, B.V. ve Neimeyer, R.A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Stud*, 23, s.387-411.
- Francis, L.J. ve Hills, P.R. (2008). The Development of the Meaning in Life Index (MILI) and Its Relationship with Personality and Religious Behaviours and Beliefs among UK Undergraduate Students. *MentalHealth, Religion & Culture*. 11(2),s. 211-220.
- Frankl, V.E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage.
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*.(S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frazier, P. H. ve Foss-Goodman, D. (1989). Death anxiety and personality: Are they truly related?. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 19(3),s. 265-274.
- Freud, S. (1992). *Endişe*, Çeviren: Leyla Özcengiz. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Galt, C.P. ve Hayslip B. (1988). Age differences in levels of overt and covert death anxiety. *Omega*,37, 187-202.
- Geçtan, E. (1989). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, 7. Baskı, İstanbul.

- Gectan, E. (2002). *Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gibbs, H.W. ve Lawles, A.J. (1978). Spiritual value and death anxiety: implications for counseling with terminal cancer patients. *J Couns Psychol*, 25, s.563-569.
- Golomb, J. (1995). *In Search of Authenticity: From Kierkegaard to Camus*, NewYork:Routledge.
- Grieder, A. (1999). "Essence", *Dictionary of Existentialism*, Gordon, Haim (Editor), Westport-CT, USA: Greenwood Publishing Group.
- Göka, E. (2009). Varoluşçu Psikoterapi. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 2(2), s.77-83.
- Guignon, C. (2008). *Kimim Ben? Otantik Olmak*, trc. Abdüllatif Tüzer, Lotus Yay, Ankara.
- Hannay, A. (2001). *Kierkegaard: A Biography*, Cambridge University Press.
- Heidegger, M. (2004). *Varlık ve Zaman*, In: Aziz Yardımlı Ed. İstanbul: İdea Yayınları.
- Kuhn, H. (1949). *Encounter With Nothingness: An Essay on Existentialism*, Henry Regnery Company, Hinsdale, Illinois, s. ix.
- Hökenekli, H. (1991). Ölümle İlgili Tutumlar ve Dini Davranış; *İslami Araştırmalar Dergisi*, 2, s.83- 91.
- Hökelekli, H. (1992). Ölümle ilgili tutumların dini davranışla ilişkisi üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Derneği*, 4, s.57-98.
- Hançerlioğlu, O. (1978). *Felsefe Ansiklopedisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Horney, K. (1980). *Çağımızın Tedirgin İnsanı*. In: Yorukan A, Ed. İstanbul: Tur Yayınları.
- Jaspers, K. (1951). *Way to Wisdom: An Introduction to Philosophy*. trans. Ralph Manheim, New Haven, CT: Yale University Press.

- Jaspers, K. (1971). *Philosophy of Existence*, trans. Richard F. Grabau, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Jung, G.C. (1997). *Ruh ve ölüm*.In: Gürol E, Ed. Analitik Psikoloji, İstanbul: Payel Yayınevi.
- Karaca, F. (2000).*Ölüm Psikolojisi*, İstanbul: Beyan Yayınları.
- Kastenbaum, R. (1959).*Time and Death in Adolescence, in The Meaning of Death*, In: Herman Feifel Ed. New York: Mc Graw-Hill.
- Kastenbaum, R. (2007).*Death anxiety*. Arizona State University, Tempe AZ,USA.
- Kaufmann, W. (1956).*Existentialism from Dostoevsky to Sartre*, NewYork,The World Publishing Company.
- Keller, J.W., Sherry, D., Piotrowski, C. (1984). Perspectives on death: a developmental study. *J Psychol*, 116:137-142.
- Kierkegard, S.(1957). *The Concept of Dread* (Princeton, N.J.: Princeton University Press).
- Köknel, O. (1990).*Korkular, Takıntılar, Saplantılar*. İstanbul: Altın Kitapları
- Kuhn, H. (1949).*Encounter With Nothingness: An Essay on Existentialism*, Henry Regnery Company, Hinsdale, Illinois.
- Kübler, R.E. (1997).*Ölüm ve Ölmek Üzerine* (Çev.: Banu Büyükal), Boyner Holding Yayınları, İstanbul.
- Langan, T. (1959).*The Meaning of Heidegger: A Critical Study of an Existentialist Phenomenology*.New York: Columbia University Press.
- Langiulli, N. (1997).*European Existentialism*. Transactions Publishers, New Jersey.
- Lukas, E. (1979). The four steps of logotherapy. *Finding meaning in life: Logotherapy*, 95-103.

- May, R. (1958). *Existence*, Ernest A, Ellenberger H.F, New York: Basic Books.
- May, R. (1977). *The Meaning of Anxiety*, gözden geçirilmiş baskı (New York: W.W. Norton).
- May, R. (1983). *The discovery of being*. New York: W. W. W Norton & Co.
- McLennan ,J., Akande, A. ve Bates, G.W. (1993). Death anxiety and death denial: Nigerian and Australian students' metaphors of personal death. *J Psychol*, 127, s. 399-407
- Merleau-Ponty, M.(2003). *Basic Writings*, (ed. Thomas Baldwin), New York: Routledge.
- Mounier, E. (1986) *Varoluş Felsefelerine Giriş*, trc. Serdar Fırat Kırkoğlu, Alan Yayınları İstanbul.
- Neimeyer, R.A., Wittkowski, J. ve Moser, R.P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Stud*, 28, s. 309-340.
- Neimeyer, R.A. ve Van Brunt, D. (1995). *Death anxiety*. In Wass H, Neimeyer RA Eds. *Dying: Facing the facts*. Philadelphia: Taylor – Francis.
- Nietzsche, F. (2002). *Güç İstenci Bütün Değerleri Değiştiriş Denemesi*, trc. Sedat Umran, Birey Yayınları. İstanbul.
- Neufeldt, D.E., Holmes, C.B. (1979). Relationship between personality traits and fear of death. *Psychol Rep*, 45, s. 907-910.
- Nussbaum M.C. (1994). *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton : Princeton University Press Vlastos G. (1991) *Socrates: Ironist and Moral Philosopher*, Cambridge: Cambridge Univ. Press
- Pearson, K. A. (2011). *Kusursuz Nihilist*. Çev. Cem Soydemir, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Phillips, W. M. (1980). Purpose in life, depression, and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 36, s. 661–667.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A metaanalysis. *Ageing International*, 27(2), s. 90-114.
- Plananasky, K. ve Johnston, R. (1977). Preoccupation with death in schizophrenic men. *Dis Nerv Syst*, 38, s. 194-197.
- Pollack, J. (1980). Correlates of Death Anxiety: A Review of Empirical Studies. *Omega: Journal of Deathand Dying*, 10(2), s. 97- 121.
- Rasmussen, C.H. ve Johnson, M.E. (1994). Spirituality and religiosity: relative relationships to death anxiety. *Omega*, 29, s. 313-318.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, s. 71-85.
- Russac, R.J., Gatliff, C., Reece, M., Spottswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: an examination of age and gender effects. *Death Stud* 31, s. 549-561.
- Sappington, A. A., Bryant, J. ve Oden, C. (1990). An experimental investigation of Viktor Frankl's theory of meaningfulness in life. *The International Forum for Log*.
- Satre, J.P. (1957). *Existentialism and Human Emotions*. New York: Philosophical Librar.
- Schneider, K. (2003). Existential-humanistic psychotherapies. In A. Gurman & S. Messer. (Eds.), *Essential psychotherapies*. New York: Guilford.
- Schopenhauer, A. (2008). *Hayatın Anlamı*. (Toplu Eserleri 3). İstanbul. SayYayınları. 2. Basım
- Schulz, R. ve Aderman, D. (1979). Physicians Death Anxiety and Patient Outcomes. *Omega* 9, s. 327- 332

- Schumaker, J.F., Barraclough, R.A. ve Vagg, L.M. (1988). Death anxiety in Malaysian and Australian university students. *J Soc Psychol*, 128, s. 41-47.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), s. 209-228.
- Singh, A., Singh, D. ve Nizamie, S.H. (2003). Death and Dying. *Mental Health Reviews*. (<http://www.psyplexus.com/excl/death.html>.)
- Swanson, J.L. ve Byrd, K.R. (1998). Death anxiety in young adults as a function of religious orientation, guilt, and separation-individuation conflict. *Death Stud*, 22, s. 257-269.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., ve Kaler. M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), s. 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality* 76 (2), s. 199-228.
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (1), s. 43-52.
- Stolorow, R.D. ve Atwood, G.E. (1992). *Varoluşun Bağlamları*. Büşra Helvacıoğlu (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Sweetman, B. (2002). "Gabriel Marcel: Ethics Within a Christian Existentialism", *Phenomenological Approaches to Moral Philosophy*, (ed.Lester Embree and John Drummond), Kluwer Academic Publishers, The Netherlands.

- Şenol, C. (1989). *Ankara İlinde Kurumlarda Yaşayan Yaşlılarda Ölüm İlişkin Kaygı ve Korkular*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, F. ve Arı, F. (2006). “Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Verdikleri Anlam ve Öğrenim Gördükleri Program Açısından Ölüm Kaygısı Düzeyleri”, *Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (3), s. 44-55.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanrıdağ, R.S. (1998). Hemşirelerin Ölüm Kaygıları ve Genel Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, s. 37-40.
- Tansel, D. (2007). *Varoluşçuluk ve Yeni Kara Film: David Lynch*. Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Tasdelen, V. (2004). *Kierkegaard'ta Benlik ve Varolus*, Hece yayınları, Ankara.
- Templer, D.I.(1970). The construction and validation of death anxiety scale. *J General Psychology*, 82, s. 165-174.
- Tevfik, B. (2001). *Nietzsche Hayatı ve Felsefesi*, Karşı Kıyı Yayınları.
- Tolstoy, L. (1929). *My Confesion, My Religion, The Gospel in Brief* (New York: Charles Scribner.
- Turgay, M. (2003). *Ölüm korkusu ve kişilik yapısı arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Ünver, S. (1938).İstanbul halkının ölüm karşısındaki duyguları. Yeni Türk, İstanbul, 68, s. 312- 321.
- Viney, L.L. (1984).*Concerns about death among severely ill people*. In: Epting FR, Neimeyer RA Eds. Personal meanings of death Washington, DC: Hemisphere/ McGraw Hill.
- Wahl, C.W. (1959).*The Fear of Death*. In: Feifel H, Ed. The meaning of Death, NewYork: McGraw-Hill.
- Wong, P.T.P. (2000). *Meaning in life and meaning in death in successful aging*. A. Tomer (Ed.) Death attitudes and older adults: Theories, concepts and application. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Yalom, I. (1999).*Varoluşçu Psikoterapi*, Çev.: Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.
- Yıldız, M. (1998).*Dini Hayat İle Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine bir Araştırma*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M. (2011). Tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1),s. 1-7.
- Yöntem, M. (2013). *Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücününincelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), s. 69-83.

EKLER

EK 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi Alan ve Almayan Ruh Sağlığı
Profesyonellerinin Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeylerinin
Karşılaştırılması Araştırması

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma, YDÜ Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Betül Yorgunlar tarafından, Yrd. Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır. "Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi Alan ve Almayan Ruh Sağlığı profesyonellerinin Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı bu araştırmanın amacı; Temel Varoluşçu analiz eğitimi alan ve bu eğitimi almayan ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygı düzeyi ve yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştırmaktır. Bu amaçla sizden Sosyo-Demografik Veri Formu, Ölüm Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlam Ölçeği' ni doldurmanız istenecektir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kimlik bilgileriniz alınmayacak ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Elde edilen bilgiler başka kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır.

Size verilen ölçekleri doldurarak araştırmaya katılımcı olarak katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Ölçekler genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü rahatsızlık hissederseniz, çalışmayı uygulayan kişiye çalışmadan çıkmak istediğinizi söylemeniz yeterlidir.

Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için yüksek lisans öğrencisi Betül Yorgunlar (E-posta: jindr_betul@yahoo.com)

Betül Yorgunlar
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans,
Yakın Doğu Üniversitesi
Tel: +90 532 728 2132

Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Psikoloji Ana Bilim Dalı
Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

EK 2. Aydınlatılmış Onam Formu

Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi Alan ve Almayan Ruh Sağlığı
Profesyonellerinin Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeylerinin
Karşılaştırılması Araştırması

Değerli Katılımcı,

"Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi Alan ve Almayan Ruh Sağlığı profesyonellerinin Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması" isimli bir araştırma yapmaktayız. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız. Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, Temel Varoluşçu analiz eğitimi alan ve bu eğitimi almayan ruh sağlığı profesyonellerinin ölüm kaygı düzeyi ve yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştırmaktır. Bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir. Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz sizden Sosyo-Demografik Veri Formu, Ölüm Kaygı Ölçeği ve Yaşam Anlam Ölçeği 'ni doldurmanız istenecektir. Kimlik bilgileriniz alınmayacak ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Elde edilen bilgiler başka kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz. Bu formu imzalayarak bu araştırmaya gönüllü katılımcı olarak katkı sağlamayı kabul etmiş olacaksınız.

Yukarıda yer alan bilgileri, çalışma amacı ve kapsamını, üzerime düşen sorumlulukları okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum. Araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyor ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını onaylıyorum.

Betül Yorgunlar
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans,
Yakın Doğu Üniversitesi
Tel: +90 532 728 2132
E-posta: jindr_betul@yahoo.com

Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Psikoloji Ana Bilim Dalı
Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

İmza: _____

Tarih: ____ / ____ / 2019

EK 3. Sosyo-demografik Veri Formu

Sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Katkı ve desteğiniz için teşekkürler.

Yaşadığınız İl: _____

Yaşınız: _____

Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

Medeni Durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekâr ☐ Boşanmış/Dul

Çocuğunuz var mı?: ☐ Evet (Kaç tane: _____) ☐ Hayır

Eğitim Düzeyiniz: ☐ İlkokul/Ortaokul ☐ Lise
(En son bitirilen okul) ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü

Çalışıyor musunuz?: ☐ Evet ☐ Hayır

Gelir Düzeyiniz: ☐ 1.750 TL ve altı ☐ 1.751 – 3.500 TL
(Siz/Ailenizin toplamı) ☐ 3.501 – 7.000 TL ☐ 7.000 TL ve üzeri

Kiminle yaşıyorsunuz?: ☐ Tek başına ☐ Anne, baba ile
☐ Eş, sevgili ile ☐ Çocuk, kardeş, arkadaş ile

Herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçmişiniz var mı?

☐ Evet (Belirtiniz: _____)
☐ Hayır

Ailenizde herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçmişi olan var mı?

☐ Evet (Belirtiniz: _____)
☐ Hayır

Temel varoluşçu analiz eğitiminin kaçınıcı yılındasınız?

☐ 1. Yıl
☐ 2. yıl

EK 4. Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ)

Yönerge: Aşağıda ölüm düşüncesiyle ilgili çeşitli tutumları içeren anlatımlar sıralanmıştır. Her cümleye katılıp katılmama durumunuza göre Evet ya da Hayır cevabı veriniz

(E) Evet (H) Hayır

() () 1. Ölmekten çok korkuyorum.

() () 2. Zamanın böyle hızlı geçmesi bana çoğu zaman sıkıntı verir.

() () 3. Ameliyat olacağımı düşündüğümde çok korkarım.

-

EK 5. Yaşam Anlam Ölçeği (YAÖ)

Yönerge: Aşağıda yaşamın anlamı ile ilgili çeşitli tutumları içeren davranışlar sıralanmıştır. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Her cümleye katılıp katılmama durumunuzu en iyi gösteren numarayı işaretleyiniz. Katılıp katılmama durumunuza göre en az katılma durumunuzdan en çok katılma durumunuza göre 1'den 7'ye kadar derecelenmiş olan sayılardan birini daire içine alınız.

Katılıp katılmama durumunuza göre 1'den 7'ye kadar derecelenmiş olan sayılardan birini daire içine alınız.

1 Yaşamımın anlamını biliyorum.

1 2 3 4 5 6 7

2 Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.

1 2 3 4 5 6 7

3 Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.

1 2 3 4 5 6 7

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

EK 6. Ölçek İzinleri

Ölüm Kaygısı Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Alper Hocam;

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde, Temel Varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde ölüm kaygı düzeylerini karşılaştırmayı hedeflemekteyim. Ayrıca çalışmalarınızı okudum, oldukça faydalandığımı belirtmek ve size teşekkürlerimi sunmak isterim.

Çalışmamda ülkemize uyarlamasını yaptığınız 'Ölüm Kaygı Ölçeği' ni kullanmak ve bununla ilgili izninizi almak istiyorum .

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Betül Yorgunlar, MD

Android'de Yahoo Postadan gönderildi



İbrahim Alper KÖSE

Ben

8 Nis 08:39



Tabiki kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin...

Yaşam Anlamı Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Hocam;

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde Temel Varoluşçu analiz eğitimi alan ve almayan ruh sağlığı profesyonellerinde yaşam anlamlılık düzeylerini karşılaştırmayı hedeflemekteyim. Ayrıca çalışmalarınızı okudum, oldukça faydalandığımı belirtmek ve size teşekkürlerimi sunmak isterim.

Çalışmamda ülkemize uyarlamasını yaptığınız 'Yaşam Anlam Ölçeği' ni kullanmak ve bununla ilgili izninizi almak istiyorum .

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Betül Yorgunlar, MD



Ahmet Akın

Ben

1 Nis 16:59

1 ek

Merhaba Betül Hanım ölçek ektedir iyi çalışmalar diliyorum

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

ÖZGEÇMİŞ

1980 İstanbul doğumlu. İlk ve orta öğrenimini İstanbul' da tamamladıktan sonra lise öğrenimini Samsun' da tamamladı. 2003 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesin'den mezun oldu. 2004-2009 Yılları arasında Kadın Hastalıkları ve Doğum ihtisası yaptı. Psikoloji ve felsefe alanına olan ilgisinden dolayı, Yakın Doğu Üniversitesi' nde Klinik Psikoloji tezli Yüksek Lisansı programı ile birlikte ve süpervizyon aşamasında olduğu Bütüncül Psikoterapi eğitimi ve Varoluşçu Akademi bünyesinde "Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi" almaktadır.

İNTİHAL RAPORU

TEMEL VAROLUŞÇU ANALİZ EĞİTİMİ ALAN VE ALMAYAN RUH SAĞLIĞI PROFESYONELLERİNİN ÖLÜM KAYGI VE YAŞAM ANLAMLILIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ORIGINALITY REPORT

20%	16%	5%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docs.neu.edu.tr Internet Source	4%
2	www.yumpu.com Internet Source	3%
3	www.acarindex.com Internet Source	2%
4	www.gnoxix.com Internet Source	1%
5	docplayer.biz.tr Internet Source	1%
6	arastirmax.com Internet Source	1%
7	Submitted to Eastern Mediterranean University Student Paper	1%
8	dergipark.gov.tr Internet Source	1%

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

17.07.2019

Sayın Betül Yorgunlar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/489 proje numaralı ve **“Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi Alan ve Almayan Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Ölüm Kaygı ve Yaşam Anlamlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, aşağıdaki öneri dikkate alınmak üzere, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

- Veri toplanması planlanan kurumdan izin alması gerekmektedir.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.