



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YAS DENEYİMİNE SAHİP BİREYLERDE
YASIN ŞİDDETİ ÖLÜM KAYGISI VE
VAROLUŞSAL ÖFKE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şule ARICIOĞLU

Lefkoşa
Ocak , 2024

ŞULE ARICIOĞLU

YAS DENEYİMİNE SAHİP BİREYLERDE
YASIN ŞİDDETİ ÖLÜM KAYGISI VE
VAROLUŞSAL ÖFKE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2024

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YAS DENEYİMİNE SAHİP BİREYLERDE
YASIN ŞİDDETİ ÖLÜM KAYGISI VE VAROLUŞSALÖFKE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şule ARICIOĞLU

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ezgi ULU

Lefkoşa
Ocak , 2024

Onay

Araştırmacı Şule ARICIOĞLU tarafından hazırlanan ‘‘Yas Deneyimine Sahip Bireylerde Yasın Şiddeti, Ölüm Kaygısı ve Varoluşsal Öfke ‘‘ başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 17/01/2024 tarihinde kabul edilmiştir.

Juri Üyeleri

Adı-Soyadı

İmza

Juri Başkanı:

Dr. Bingöl Subaşı

Juri Üyesi:

Doç, Dr. Ece Müezzın

Danışman:

Doç. Dr. Ezgi Ulu

.....
.....
.....

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı Onayı

17/01/2024

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

17/01/2024

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Şule Arıcıoğlu

17/01/2024

Teşekkür

Tez süresince yardımını esirgemeyip yoluma ışık tutan tez danışmanım Doç. Dr. Ezgi ULU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmada ve akademik serüvenimde bana olan inancını hiç yitirmeyen, beni hep destekleyen başta annem Hanife ARICIOĞLU'na ve bu süreçte beni motive eden değerli dostlarıma teşekkür ederim.

Şule ARICIOĞLU

Özet

Yas Deneyimine Sahip Bireylerde Yasın Şiddeti, Ölüm Kaygısı ve Varoluşsal Öfke

Şule ARICIOĞLU

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Ocak 2024, 73 sayfa

Bu çalışmanın amacı yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmanın türü nicel araştırma türlerinden ilişkisel araştırma yöntemidir. Araştırma evrenini Türkiye/İzmir ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden 18 yaş ve üzeri yas tutmuş bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışmada kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 221'i kadın, 179'u erkek toplamda 400 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Temel Yas Unsurları Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Varoluşsal Öfke Ölçeği ve katılımcılar hakkında bilgi edinebilmek için demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Temel Yas Unsurları ölçeğine ilişkin akut ayrılık puanları ile Varoluşsal Öfke Ölçeğinin ve Ölüm Kaygısı Ölçeğinin puanları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yas unsurları ölçeğinde imajlar ve düşünceler, keder puanları ile ölüm kaygısı puanları, varoluşsal öfke puanları ile keder, yas unsurları toplam ve ölüm kaygısı puanları arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve temel yas unsurları ölçeklerinin birbirini yordamasına yönelik yapılan analiz de ölüm kaygısı ölçeğindeki değişimin %21,1'inin temel yas unsurları ölçeği tarafından, varoluşsal öfke ölçeğindeki değişimin %24,1'inin temel yas unsurları ölçeği tarafından varoluşsal öfke ölçeğindeki değişimin %26,4'ünün ölüm kaygısı ölçeği tarafından yordandığı saptanmıştır. Varoluşsal öfke kavramına ilişkin kısıtlı araştırmalar mevcuttur. Bu nedenle konu ile ilgili nicel araştırmaların arttırılması ve daha büyük gruplarla çalışılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: ölüm kaygısı, ölüm, varoluşsal öfke, yasın şiddeti

Abstract

Severity of Mourning, Death Anxiety and Existential Anger in People with Mourning Experience

Şule ARICIOĞLU

MS, Department of Clinical Psychology

January 2024, 73 Page

The purpose of this research is to examine relationship of the intensity of grief in individuals with grief experience and the relationship between death anxiety and existential anger states. The type of this research is relational research method, which is one of the quantitative research types. The research population consists of grieving individuals aged 18 and over residing in Turkey/İzmir and the Turkish Republic of Northern Cyprus. The snowball sampling method has been used in this study. It was held with a total of 400 participants, 221 women and 179 men. In the research, the Basic Grief Elements Scale, Death Anxiety Scale, Existential Anger Scale and a demographic information form were used to gain information about the participants. As a result of the research, with acute separation scores on the Basic Elements of Grief scale; A positive and low-level significant relationship was found between the scores of the Existential Anger Scale and the Death Anxiety Scale. A positive moderately significant relationship was found between images and thoughts, grief scores and death anxiety scores, existential anger scores and grief, basic mourning elements total and death anxiety scores on the basic bereavement elements scale. In the analysis conducted for the prediction of death anxiety, existential anger and basic mourning elements scales, it was found that 21.1% of the change in the death anxiety scale was predicted by the basic mourning elements scale, 24.1% of the change in the existential anger scale was predicted by the basic mourning elements scale, it was found that 26.4% of the change in the existential anger scale was predicted by the death anxiety scale. There are limited researches related to the concept of existential anger. Therefore, it is recommended to increase quantitative research on the subject and to work with larger groups.

Keywords: death anxiety, death, existential anger, intensity of grief

İçindekiler

Tez Onay Formu	I
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	II
Teşekkür	III
Özet	IV
Abstract	V
İçindekiler	VI
Tablolar Listesi.....	IX

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar	5
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kuramsal ve Kavramsal Temeller, İlgili Araştırmalar	6
Yas	6
Yas Tepkileri	6
Yasın Türleri	7
Patolojik/ Karmaşık Yas/ Uzamış Yas.....	7
Travmatik Yas.....	7
Normal Yas	8
Parkes (1965) Tarafından Öne Sürülen Yas Türleri	8
Yas Sürecini Etkileyen Etmenler.....	8
Ölen Kişinin Kimliği	8
Ölen Kişi İle Olan İlişki	9

Ölüm Biçimi	9
Geçmiş Kayıpların Varlığı	9
Kişilik Özellikleri	9
Sosyal Destek	9
Yas Sürecinde Yaşanan Sorunlar	10
Yas Sürecine İlişkin Kuramlar ve Görüşler.....	10
Yas Sürecinin Evreleri	12
Ölüm.....	13
Ölüm Kaygısı.....	13
Ölüm Kaygısının Bileşenleri	15
Ölüme Karşı Geliştirilen Tutumlar	16
Varoluşçuluk.....	17
Varoluşsal Kaygı	18
Varoluşsal Öfke	19
İlgili Araştırmalar	21

BÖLÜM III

Yöntem.....	23
Araştırma Modeli	23
Evren ve Örneklem	23
Verilerin Toplanması	24
Veri Toplama Araçları	25
Veri Analizi.....	26
Çalışmanın Planı	28

BÖLÜM IV

Bulgular Ve Yorumlar.....	29
---------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	38
----------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	42
Sonuç.....	42
Öneriler	43
Akademisyenlere Yönelik Öneriler.....	43
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	43
Kaynakça.....	45
EKLER.....	51
Ek-1. Aydınlatılmış Onam Formu	51
Ek-2. Bilgilendirme Formu	52
Ek-3 Demografik Bilgi Formu	53
Ek-4. Ölüm Kaygısı Ölçeği.....	54
Ek-5. Temel Yas Unsurları Ölçeği.....	55
Ek-6. Varoluşsal Öfke Ölçeği	56
Ek-7. Varoluşsal Öfke Ölçeği İzni	57
Ek-8. Ölüm Kaygısı Ölçeği İzni.....	58
Ek-9. Temel Yas Unsurları Ölçeği İzni.....	59
Ek-10. Etik Kurul Onayı.....	60
Özgeçmiş.....	61
İntihal Oranı	62

Tablolar Listesi	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	24
Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi ile Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	26
Tablo 3. Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması	29
Tablo 4. Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	30
Tablo 5. Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	30
Tablo 6. Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 7. Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 8. Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 9. Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 10. Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 11. Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	33
Tablo 12. Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 13. Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 14. Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 15. Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişki	35
Tablo 16. Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Temel Yas Unsurları Ölçeği Tarafından Yordanması.....	36
Tablo 17. Varoluşsal Öfke Ölçeğinin Temel Yas Unsurları Ölçeği Tarafından Yordanması.....	36
Tablo 18. Varoluşsal Öfke Ölçeğinin Ölüm Kaygısı Ölçeği Tarafından Yordanması	36

BÖLÜM I

Bu bölümde araştırmaya yönelik terimlerin tanımı, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve araştırmaya yönelik sınırlılıklara yer verilmiştir.

Giriş

İnsanlığın varoluşu itibari ile ölüm büyük bir bilinmezlik ve merak edilen bir konu olmuştur. Bir insan doğar, varlığını sürdürür ve sonunda kaçınılmaz son olan ölümü tadar. Ölüm yaşamın sona ermesi anlamına gelmektedir ve insanoğlunun en temel gerçeğidir. Bireyler bu sonun farkındadır ve bu durum bireyde kaygı uyandırır (Tanhan, 2013). Ölüm olgusu bireylerin tecrübe edebileceği bir eylem değildir. Buna bağlı olarak bireyler ölüm ile ilgili düşüncelerini çevresindeki bireylerin ölümlerinden yola çıkarak geliştirir (Alkan, 1999; Tanhan ve Arı, 2006). Bireyin kendi ölümünü düşünmesi ile ölüm korkusu, bedenini kaybedecek olma hissi, ölürken yalnız kalma düşüncesi oluşur. Bunlar bireyin ölümü kabullenmesine ya da inkar etmesine neden olabilmektedir (Hökelekli, 1996; Şahin, 2018). İnsanoğlu, gelişen tıp ve teknoloji ile fiziksel ağrılarına çözüm bulabilir ölümü geciktirebilir ancak bu sonu yaşamaya mahkumdur (Tanhan 2013; Wahl, 1959). Bireylerin ölüme karşı duyduğu kaygının artması ile gündelik hayatında işlevselliğini, çevresi ile uyumunu kaybedebilir. Aynı zamanda bu kaygı bireyi hayata bağlayıp yaşamına bir anlam katmasına da neden olabilir (Tanhan, 2013). İnsan kendi sonunun geleceğini bilerek yaşamakta ve bu duruma uyum sağlamaktadır (Becker, 1973 ; Lehto ve Stein, 2009). Ölüm yaşamın bir parçasıdır. Bireylerin bu düşünceyi içselleştirmesi durumunda varoluşunun anlamını kavramış olup ruh sağlığını kazanmış olur (Tanhan, 2013;Young, 2006).

Yas, ölüm ile sonuçlanan kayıp gerçeğini belirtirken yas tepkisi ise ölüm ile sonuçlanan kayba verilen psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri içermektedir (Selvi vd. , 2010). Yas, bireyin değer verdiği birinin kaybının ardından görülen en doğal durumdur (Kıvılcım ve Doğan, 2014). Yas bir hastalık değil kayıp ardından yaşanan doğal bir tepkidir. Yas sürecinin doğal bir şekilde tamamlanamaması durumunda bireyin işlevselliğinde bozulmalar görülebilir (Bildik, 2013). Yas süreci doğrusu veya yanlış olmayan, yeniden şekillendirilmesi gereken bir süreçtir (Kıvılcım ve Doğan, 2014). Freud , Lindemann ve Bowlby gerçekleştirdiği çalışmalar ile yasın bir süreç dahilinde geliştiği ve bu sürecin kaybı yaşayan kişinin nezdinde değişkenlik gösterdiği ve yas sürecindeki kişinin kendisini yeniden yapılandırma sürecinin belirsizliğine dikkat çekmişlerdir (Genlik, 2012).

Martin Heidegger (1926) ölüm düşüncesinin insanı nasıl koruduğunu incelemiş ve insanın kendi ölümünün farkında olmasının bir varoluş şekline daha üst seviyede olana geçmeye yönlendirdiğini fark etmiştir. Ona göre var olmayı unutma durumu ve var olmayı düşünme durumu olarak iki temel varoluş şekli bulunmaktadır (Yalom, 2018). İnsan günlük hayatta yaşadığı dünyanın güzel ve anlamlı olduğunu, kendisinin değerli olduğunu düşünmektedir. Bir kaybın yaşanmasının ardından bu düşünceler ters yönde değişebilmekte ve insan kendini değersiz görebilmektedir. Bu değişim ile düşünceleri sarsılan insan yoğun bir kaygı yaşayabilmektedir (Janoff-Bulman, 1992; Keser, 2023).

Problem Durumu

Yas, yaşanmış bir kayba yanıt verme amacıyla ortaya çıkan tepkidir. Bireyler sevdikleri birini kaybettiklerinde veya kaybetme ihtimaliyle yüzleştiklerinde bu tepkileri göstermektedir (Neimeyer vd., 2014). Walsh ve McGoldrich (2004) göre yas süreci herkeste farklılık göstermektedir. Duygu ve düşünce paylaşımının bu dönemde önemli olduğunu savunmuşlardır. (Genlik, 2012). Literatürdeki çalışmalara göre bu farklılıkların yanında, kişilerin içinde bulundukları duruma göre, bireylerin yas süreçlerini nasıl deneyimledikleri farklılık gösterebilmektedir (Balcı ve Korkmaz, 2020). Örnek olarak Covid-19 pandemi döneminde yakınlarını kaybeden bireyler ile yapılan çalışmada kayıp ardından dini ve kültürel ritüellerin yerine getirilmemesinin patolojik yas süreci açısından önemi vurgulanmıştır (Hekimoğlu vd., 2022).

İlk canlı organizmanın ölmesinden bu yana var olan ölüm gerçeği bireysel ve toplumsal anlamda varlığını sürdüren bir olgudur (Zafer, 2019). Bireylerin ölüm ile ilgili düşünceleri çevresindeki bireylerin ölümü ile şekillenebilmektedir (Topuz, 2013). Ölümün anlamlandırılmasında toplumsal ve kültürel farklar olabildiği gibi bireylerin de ölüm algısı veya ölüme bakış açıları arasında farklılıklar mevcuttur (Zafer, 2019). Levinas (2006), başkasının ölümünün bireyin hayattaki duruşunu, karakterini etkileyen bir deneyim olduğunu belirtmektedir. Ona göre böyle bir deneyim karşısında hissedilen duygu ise en yetkin duygulanımdır (Derin, 2019).

Ölüm çağlar boyunca sorgulanan ve birçok felsefi düşünceye konu olan en güçlü kaygı kaynağı olmuştur (Lehto ve Stein, 2009). Sevilen birinin kaybı yaşam içinde en zor ve yaygın görülen strese yol açan etkenlerden biridir (Szuhany vd., 2021). Carpenito-Moyet (2008), ölüm kaygısını bireyin gerçek veya hayal edilen bir tehdit olarak gördüğünü ve varoluşa ilişkin bir korku olarak tanımlanmıştır (Moorhead

vd., 2008; Lehto ve Stein, 2009). İnsan fırlatıldığı bu dünya da kendi varlığını kendi yaratmaktadır (Bilgin ve Sarıcı, 2018; Sartre, 2015) bu nedenle varoluş öznelidir (Bilgin ve Sarıcı, 2018). Kişinin ‘‘ Ben kimim? ‘‘ , ‘‘Kim olacağım? ‘‘ gibi soruları kendine sorup cevap aramasıyla oluşan insanın kendi varoluşuna ilişkin farkındalık (Bilgin ve Sarıcı ; Sharf, 2014), özgürlük, ölüm, anlamsızlık ve yalıtım gibi varoluşsal çatışmaları da beraber getirmektedir (Yalom, 2018). Varoluşsal kaygılardan hareketle ortaya çıktığı düşünülen varoluşsal öfke anlamsızlık kaygısına yöneliktir (Deniz, 2016).

Literatürdeki çalışmalardan hareketle ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve yasın şiddetinin birbiri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın sorusu ‘‘ Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramları arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur ? ‘‘ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramlarının arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Alt Amaçları

- 1) Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ile yaş arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 2) Yas deneyimine sahip bireylerde ölüm kaygısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 3) Yas deneyimine sahip bireylerde varoluşsal öfke ile yaş arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur?
- 4) Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 5) Yas deneyimine sahip bireylerde ölüm kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 6) Yas deneyimine sahip bireylerde varoluşsal öfke kavramları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 7) Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ile çalışma durumu arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 8) Yas deneyimine sahip bireylerde ölüm kaygısı ile çalışma durumu arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?

- 9) Yas deneyimine sahip bireylerde varoluşsal öfke kavramları ile çalışma durumu arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 10) Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 11) Yas deneyimine sahip bireylerde ölüm kaygısı ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 12) Yas deneyimine sahip bireylerde varoluşsal öfke kavramları ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı bir farklılık mevcut mudur ?
- 13) Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 14) Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke birbirini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Ölüm olgusu insandan insana farklılık göstermektedir. Bazı insanlar için stres yaratan bir etken iken bazıları için sonsuz hayatın başlangıcıdır. Bu farklılıklar sonucu ölüm olgusu bazı insanları kaygılandırırken bazı insanlarda da sevince neden olmaktadır (Tanhan ve Arı, 2006). İnsan varoluşu itibari ile hayatının anlamını ve amacını bulmayı ihtiyaç olarak görmektedir (Yüksel, 2021). Bu anlama ihtiyacının karşılanamaması durumunda varoluşsal stres yaşanabilmektedir (Yalom, 2018). Stres faktörü bireylerde kaygı uyandırmakta (Uçar vd., 2023) ve bireyin varoluşunda bulunan ölüm kaygısı yine bireyin varoluşu itibari ile ihtiyaç olarak hissettiği hayatın anlamını arayışında bir araçtır (Yalom, 2018).

Ölüm ve yas ile ilgili çalışmalar 1900lü yılların ilk çeyreğinde Freud ile birlikte araştırılmaya başlanmıştır (Cesur, 2017). Bu duruma kıyasla literatürde yeterli çeşitlilikte nicel araştırma olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde varoluşsal öfke kavramına ilişkin sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmekte ve yasın şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramlarının birlikte incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Ölüm ile ilgili çalışmalar genellikle dini inanç (Kimter ve Köftegöl, 2017), psikolojik iyi oluş (Tanhan, 2013), öğrenci grupları (Şahin vd., 2016) ve hemşirelik (Aktürk ve Şahin, 2019) gibi meslek grupları ile yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmada sevilen birinin kaybının ardından hissedilen ölüm kaygısı, kayıp ardından insanın kendi varoluşunu sorgulayıp hissettiği öfke duygusu ve tuttuğu yas bu çalışmada birlikte incelenmiştir. Bu anlamda sonraki çalışmalara yardımcı olması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma 18 yaş ve üzeri İzmir/Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden 400 katılımcı ile yapılmıştır.
- Demografik bilgi formu, varoluşsal öfke ölçeği, temel yas unsurları ölçeği ve ölüm kaygısı ölçeği kullanılmıştır.
- Araştırma kapsamında katılımcıların yas sürecine ilişkin sorgulama yapılmamış olup aydınlatılmış onam ve katılımcı formunda yas deneyimine sahip bireylerin katılması gerektiği bildirilmiştir.

Tanımlar

Ölüm Kaygısı: Her insanın hissettiği ve tüm korkuların temelinde olan insanın varlığının sona ereceğinin farkında olması ile gelişen duygudur (Kaçan-Softa vd., 2011).

Yas Süreci: Sevilen birinin kaybının ardından psikolojik, sosyal ve fizyolojik tepkiler ile birlikte görülen, yaşanması gereken doğal ve acı bir süreçtir (Selvi vd., 2010).

Varoluşsal Öfke: Varoluşsal öfke bireyin kendi varoluşuna yönelik hissettiği öfkedir (Deniz, 2016).

BÖLÜM II

Kuramsal ve Kavramsal Temeller, İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma kavramlarına ilişkin literatür taraması yapılmış, kavramlar ayrıntılı tanımlanmış ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Yas

Yasın tanımı, sevilen birinin kaybının ardından bireyin hissettiği hüznün ve hüznün ile geçen süreçtir (Kara, 2016; Sabar, 2000). Ölüm olgusu ile karşılaşmış bireyler için yas; psikolojik, somatik ve sosyal tepkileri içeren bir süreç olarak adlandırılıp yaşanılan kaybın ardından yeni hayata adapte olma yolunda sağlıklı bir süreçtir (Kahraman, 2021; Kogan, 2007). Ölümle ilgili tarihteki en eski uygulamalardan olan yas tutma, ölen kişinin yakınları ile bağının son bulması nedeniyle hayatta kalan insanlarda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir (Zafer, 2019). Volkan ve Zintl (2010) yas tutmayı, ölen kişiyi geçmişte kalan ve artık fiziki varlığı olmayan bir hatıra olarak akılda saklama sürecine giden bir yol olarak tanımlamıştır (Keser, 2023).

Yas Tepkileri

Yasın bireye özgü bir durum olduğu, herkesin farklı yaşayabileceği (Bildik, 2013) bilinse de her birey, sevilen birinin kaybının ardından duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkiler vermektedir (Akyıldız, 2019; Worden 2008).

Duygusal tepkiler olarak üzüntü, kızgınlık, öfke, özlem, boşluk, kaygı ve çaresizlik hissedilebilir (Bakır, 2022). Fiziksel tepkiler midede boşluk hissi, nefes almada güçlük çekme, enerji düşüklüğü şeklinde görülmektedir (Zara, 2011). Bilişsel tepkiler ölen kişiye ve nasıl öldüğüne dair tekrarlayan düşünceler, odaklanmada güçlük çekme durumları (Bakır, 2022), yas sürecindeki bireyin kendi kimliğine karşı yabancılık hissetmesi (Genlik, 2012) şeklindedir. Davranışsal tepkiler de uyku ve iştahta artış ya da azalma, alkol ya da madde kullanımı, ölen kişiyi hatırlatıcı faktörlerden kasıtlı olarak uzak durmak şeklindedir (Zara, 2011).

Buna karşın bu tepkiler birbiri ile iç içedir. Örnek olarak ağlama eylemi davranışsal tepkiler altında görülebilir ancak üzüntünün sonucu olarak ağlama durumu gerçekleşmektedir. Bu nedenle bu tepkilerin sınıflandırılmadan incelenmesinin daha doğru olacağı düşünülmektedir (Keser, 2023).

Yasın Türleri

Yas tepkilerindeki kişisel farklılıklar ve yas sürecini etkileyen faktörlerin farkı nedeni ile yas farklı kavramlar ile de tanımlanmaktadır (Gizir, 2006). Ölen kişinin ardından ortaya çıkan tepkiler, süre ve belirtiler farklı kavramlar ile tanımlanmaktadır (Kahraman, 2021).

Patolojik/ Karmaşık Yas/ Uzamış Yas

Kişi normal yas evrelerini atlatabmayıp herhangi bir evrede durmasıyla yas sürecini tamamlayamamasıdır (Çolak ve Hocaoglu, 2021). Yaşanan kaybın üzerinden en az altı ay geçmesine rağmen kişinin işlevselliğinin giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Bildik, 2013; Zhang vd., 2006). Kaybın ardından gün geçtikçe artan zihinsel sıkıntı ile karakterizedir. Uzamış yas bozukluğuna neden olan faktörleri suçlayıcı düşünceler, kaçınma, duygularını yönetememe, kayıp ardından bireyin uyum sağlamasında sosyal desteğin yetersiz olması şeklinde sıralanmaktadır (Szuhanı vd., 2021). Uzamış yas bozukluğu Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanmış ve Amerikan Psikiyatri Birliği ile birlikte değer verilen bir yakının kaybının ardından kabullenmede güçlük yaşanması, kaybedilen yakını hatırlatan faktörlerden uzak durulması, izole bir yaşam sürme gibi kriterleri bu bozukluk için ortaya koymuştur. Bu bozukluğun tanısına ilişkin Amerikan Psikiyatri Birliği on iki ay, Dünya Sağlık Örgütü ise altı ay gibi bir sürenin geçmesi gerektiğini belirtmiştir (Kahraman, 2021).

Travmatik Yas

Ani ve şiddet içeren bir şekilde yaşanan kayıp ardından kişilerde yaşanan tepkilerdir (Bildik, 2013; Jacobs, 1999). Kaybın beklenmedik ya da şiddet içerikli olması bireyin yas sürecinde olumsuz tepkiler vermesine neden olmaktadır (Kara, 2016). Travma ve yaşanan kaybın birlikte yarattığı etki kişinin hayata karşı tutumlarını ve baş etme stratejilerini etkilemektedir (Bildik, 2013). Bu olumsuz etkinin sonucunda yas süreci uzamaktadır (Gizir, 2006). Boelen (2006) ve arkadaşları travmatik yasın oluşmasında etkili üç etkenden bahsetmektedir. İlki yas tutan kişinin yaşadığı kaybı değerlendirmesinin yetersiz olmasıdır. Kişi kaybını geçmiş anılarında bırakmakta zorluk yaşamaktadır. İkinci etken kişinin sosyal çevresinden edindiği yas sürecine ilişkin yanlış mitlerdir. Son etken ise bireyin yaşadığı kayıptan kaçmaya yönelik geliştirdiği stratejilerdir (Arıcı, 2014).

Normal Yas

Kaybın ardından tutulan yas, yaşanması gereken olağan bir durumdur. Birey bu süreçte kaybını protesto etmektedir. Bireyin hayatına normal bir şekilde devam edebilmesi için yas sürecini tamamlaması gerekmektedir (Zara, 2011). İnsan zihni, yaşanabilecek kayıpları önlemeye yönelik dirence ve önleyemediği durumda yas tutma evresine geçebilecek bir mekanizmaya sahiptir (Keser, 2023). Yas süreci, yaşanan kaybın ardından ortaya çıkan bedensel, bilişsel, duygusal, davranışsal, sosyal ve manevi belirtilerin bulunduğu bir süreçtir (Bonanno ve Kaltman, 2001; Keser, 2023). Kayıp ardından yas tutan bireyde ilk olarak fiziksel tepkiler görülmektedir. Sonraki süreçte psikolojik tepkiler devreye girmektedir (Arıcı, 2014). Kayıp ardından bireyde görülen yas tepkileri durumsal depresyon olarak görülmektedir ve normal karşılanmaktadır. Normal yas sürecinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenmektedir (Gizir, 2006).

Parkes (1965) Tarafından Öne Sürülen Yas Türleri

Yukarıdaki başlıklar haricinde Parkes (1965), kronik yas, baskılanmış yas ve ertelenen yas olarak üç yas türünden daha bahsetmektedir. Kronik yas, yaygın görülen ve yas sürecindeki insanın devamlı kederli olup bu süreci uzun yaşamasıdır. Baskılanmış yas, yas sürecindeki insanın ilk aylarda sınırlı tepki gösterdiği ve asıl tepkilerin sonraki zamanlarda ortaya çıkmasıdır. İnsan, ilk zamanlarda hafif tepkiler verirken sonraki zamanda daha şiddetli yas tepkileri göstermektedir. Ertelenen yas, farklı aralıklarla kendini göstermektedir. İlk zamanda bastırılan duygular insanı normal yas sürecinde gibi gösterse de sonraki zamanlarda kronik yas belirtileri ortaya çıkmaktadır (Horowitz vd., 2003; Kahraman, 2021).

Yas Sürecini Etkileyen Etmenler

Worden (2001) yas sürecindeki yedi etmenden söz etmektedir. Bu etmenler ölen kişinin kimliği, ölen kişi ile yas tutan kişinin arasındaki ilişki, ölüm biçimi, geçmiş kayıpların varlığı, kişilik özellikleri, yas tutan kişinin aldığı sosyal destek ve yas sürecinde kişinin yaşadığı diğer sorunlardır (Gizir, 2006).

Ölen Kişinin Kimliği

Ölen kişinin kim olduğu, yakınlık derecesi yas sürecini doğrudan etkilemektedir (Kahraman, 2021). Yas tutma sürecinde bireyin ölen kişi ile olan akrabalık derecesi ve aralarındaki ilişki bu süreci etkilemektedir (Gizir, 2006). Yas süreci uzun süren ve bu süreçte en ağır tepkileri veren kişilerin çoğu çocuklarını

kaybeden ebeveynler olduğu bilinmektedir (Zara, 2011). Aile içinde yaşanan bir kayıp ardından, kaybedilen kişinin ailenin içindeki yeri ve aile için anlamı incelenmesi gereken önemli bir husustur (Abeles ve Wood, 2004; Yavuz ve Dölek, 2019).

Ölen Kişi İle Olan İlişki

Yas tutan kişi ile ölen kişinin arasında çatışmalı bir ilişki mevcut ise yas tutan kişi suçluluk hissederek yas sürecini bitirememektedir. Ölen kişi, yas sürecindeki kişi için öz değerlerini anlamasında etkili ise kişi kendini yalnız hissedip kaçınma davranışları gösterebilmektedir (Bildik, 2013). Aynı zamanda ölen kişinin ardından yas tutan kişi kendini rahatlatmış ve ölen kişi ile arasında olan gergin ilişkiden kurtulmuş gibi hissedebilmektedir. Bu durum zamanla kişide kaygı ve pişmanlık yaratmaktadır. Kişi kendi içinde ölen kişi olan gergin ilişkisini devam ettirebilmektedir (Yavuz ve Dölek, 2019).

Ölüm Biçimi

Kaybın travmatik, beklenmedik ya da doğal bir ölüm oluşuna göre yas süreci etkilenmektedir (Bildik, 2013). Kayıp yaşayan 1723 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmalar göstermiştir ki şiddet içerikli bir şekilde yakınlarını kaybeden insanların anlam vermekte zorlandığı ve yaşadıkları kayıp üzerine daha çok düşündükleri ortaya çıkmıştır (Currier vd., 2006 ; Kahraman 2021).

Geçmiş Kayıpların Varlığı

Bireyin önceki kayıplarına karşı yas sürecindeki tepkileri (Gizir, 2006) ,önceki kayıplarına yönelik yasının tamamlanıp tamamlanmadığı yas sürecini etkilemektedir (Bildik, 2013).

Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri nedeniyle duygusal sorunlarla baş etmekte zorlanan kişiler yas sürecini tamamlayamayıp patolojik yas tepkileri geliştirebilmektedir (Bildik, 2013). Yas sürecinde olan kadınların erkeklere oranla duygularını daha kolay dışa aktardıkları ve bu nedenle bu süreci daha kolay atlattıkları bilinmektedir (Zara, 2011).

Sosyal Destek

Kişinin sosyal desteği alabilmesi ve aldığı desteğin yeterli olması yas sürecini etkilemektedir. Kişinin yas süreci yok sayılıp yeterli destek alamaması durumunda patolojik yas görülmektedir (Bildik, 2013). Bireyin yas sürecinde aldığı desteğin düzeyi ve aldığı desteği algılayabilmesi önemli bir etkidir (Gizir, 2006).

Yas Sürecinde Yaşanan Sorunlar

Kayıp sonrası yaşanan ani yaşam olayları, krizler, birden fazla kişinin kaybı patolojik bir yola neden olabilmektedir (Bildik, 2013). Bunun yanı sıra bireyin yaşadığı ikincil kayıplar (ekonomik çöküş gibi) da yas sürecindeyken yaşamını güçleştirmektedir (Gizir, 2006).

Yas Sürecine İlişkin Kuramlar ve Görüşler

Literatür incelendiğinde pek çok kuramcı yas sürecini tanımlamış ve çeşitli evrelerden oluştuğunu ileri sürmüştür. Psikoloji alanında yas sürecine ilişkin ilk çalışmalar 1900’lerin ilk çeyreğinde Freud’un ‘‘ Yas ve Melankoli ‘‘ isimli makalesiyle başlamıştır (Cesur, 2017).

Freud, yas ve melankoli kavramlarının temelinde benzerlik olduğunu ileri sürmüştür. Freud’a göre yas süreci, sevilen nesnenin kaybıdır. Libidonun büyüttüğü nesneyi kaybının ardından bu nesneden ayrılabilmesinde geçen süre olarak nitelendirilmiştir. Yas sürecindeki birey, kaybın gerçekliğini kavramasının ardından yeni sevgi nesnelerine yönelecektir. Bu nedenle yas sürecinin olağan bir şekilde yaşanması beklenmektedir (Özkan ve Baltacı, 2020). Freud, melankoli kavramı için ise libidonun büyüttüğü nesne ile olan ilişkisini koparamayıp bireyin bu kaybı kendinde bir kayıp olarak görmesi şeklinde tanımlamıştır (Freud, 1917; Özkan ve Baltacı, 2020).

Karl Abraham patolojik yas sürecinde bireyin kaybettiği nesneye yönelik olan zıt hislerin üzerinde durmuştur. Temel durumun kaybedilen nesne ile olan ilişkinin korunmasına yönelik olduğunu belirtmiştir. Helena Deutsch ‘‘Yas Yokluğu’’ adlı makalesi ile yas sürecindeki bireylerin duygularını ifade edememesinin patolojik yas sürecine ait bir durum olduğunu belirtmiştir (Cesur, 2017).

Nesne ilişkileri kuramı zihinde oluşan temalar ile ilgilenmiştir (Çolak ve Hocaoglu 2021; Yeomans ve Levy, 2002). Melanie Klein yas sürecindeki bireylerin hasta olduğunu öne sürmüştür ancak bu durumun yaygın ve olağan görünmesi nedeniyle hasta olarak nitelendirilmediğini belirtmiştir (Cesur, 2017). Klein, insanın kayıp yaşamalarının ardından yoğun bir anksiyete yaşadığını belirtmiş ve bu anksiyete ile başa çıkma stratejisi olarak içeatıma yöneldiğini savunmuştur (Çolak ve Hocaoglu, 2021 ; Klein, 1940). Bu stratejinin sonucunda birey kaybedilen nesnesinin içselleştirilmiş imgesinin devamlılığını sağladığında, yas sürecinin tamamlanacağını ifade etmektedir (Kahraman, 2021).

Lindemann , normal yas tepkilerini sistematik bir şekilde inceleyen ilk kuramcılardan biridir. Akut yas sürecindeki tepkileri tanımlamıştır. Bu süreçte bedensel sorunların yanında yaşanan kayba yönelik düşünce ve olaylardan kaçma, sosyal ilişkilerde aksamalar gibi durumlarında normal süreçte görülebileceğini belirtmiştir. Lindeman, travmatik ölümler ve sonucunda kişinin yoğun ve uzamış yas tutmaya yöneldiğini, duygularını bastırması sonucunda da gecikmiş yasa yöneldiğinden bahsetmektedir (Cesur, 2017).

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre insanlar yakın ilişkilere olan istekleri nedeni ile güçlü bağlar kurma eğilimindedir. Bowlby, terk edilen ve yetimhanede yetişen çocuklarla yaptığı araştırmalar sonucunda çocukların ayrılığa tepki göstererek tekrar birleşmeyi ümit ettiklerini gözlemlemiştir. Çocuklar, ümidi kayboldukça bağ kurma ihtiyacı yokmuş gibi uzaklaşmaktadır. Buna göre Bowlby erişkinlerin kayıp karşısında verdikleri tepkileri çocukluk çağındaki deneyimlerinden kaynaklandığını belirtmektedir (Çolak ve Hocaoglu, 2021). Bowlby (1982) yetişkinlerin eş kaybı ardından verdikleri yas tepkileriyle bebeklerdeki ayrılık üzüntüsü arasında bir paralellik olduğunu ileri sürmüş ve yas tutan bireyin yası protesto etmesi, umutsuzluk ve hayattan kopukluk sergilemesi gibi yasin aslında bağlanma figürüne karşı bir tepki olduğunu ileri sürmüştür (Bowlby, 1982; Nakajima, 2018).

Rubin (1981) iki eksenli yas modelinde yas sürecini iki ayrı eksen üzerinden incelemiştir. İlk eksen yas sürecindeki bireyin işlevselliği ile ilişkiliyken ikinci eksen ise yas sürecindeki bireyin ölen kişi ile arasındaki ilişki ile ilgilidir. Bu model kaybedilen kişi ile olan ilişkinin revize edilmesi gerektiği üzerinde durmaktadır (Rubin, 1999).

Strobe ve Schut tarafından oluşturulan Kayıp Yaşamının İkili Süreç Modeli (Dual Process Model) yas sürecine uyum sağlama ve kayıp ile başa çıkmaya yönelik bir modeldir. Bu model kayıp-yönelimi ve onarım-yönelimi olarak iki stres faktöründen bahsetmektedir. Kayıp-yönelimi yas sürecindeki kişinin kayıp yaşantısına odaklanmakta ve yas çalışmasını içermektedir. Onarım-yönelimi ise kayıp kayıp yaşantısının sonuçlarına ve diğer stres etkenlerine odaklanmaktadır. Kişi kaybın ardından yeni hayatında mücadeleye başlamaktadır. İki yönelimde strese neden olan faktörler olduğu gibi başa çıkma sürecine de dahildir ve kişilerde kaygı yaratabilir. Kişi yeri geldiğinde kaybı ardından yeni yaşantısı ile yüzleşecek yeri geldiğinde de bu hayatından kaçacaktır (Cesur, 2017).

Volkan'a göre kayıp ardından insan yeni hayatla ve yaşanan kayıp ile anlaşılmaya çalışır ve bu anlaşmanın iki bileşeni bulunmaktadır. İlk bileşen yas tutan kişinin, kaybedilen kişi ile ilişkisini gözden geçirmesidir. İkinci bileşen ise yaşanan kaybın idrak edilip bir anıya dönüştürülmesidir. Bu bileşenlerin tamamlanması ile yas süreci sona ermektedir (Atak ve Atak, 2022; Volkan, 2017).

Yas Sürecinin Evreleri

Engel, insanın sevdiği birini, emek verilen işleri, meslekleri, değer verilen bir nesneyi, vücudundaki bir organın kaybı ardından verilen tepkileri yas olarak tanımlamıştır (Engel, 1961; Kırçalı, 2020). Yas sürecinin de şok ve inkar, farkındalık geliştirme, yeniden yapılanma ve iyileşme şeklinde evrelerden geçtiğini belirtmiştir (Cesur, 2017). Kübler Ross'a göre yas süreci kayıp yaşayan kişinin gelişmesine yardımcı olabilecek bir etkidir. Yas sürecinin inkar ve izolasyon, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olarak 5 evreden oluştuğunu belirtmiştir (Kübler-Ross ; 1975; Kırçalı, 2020). Sanders da yas sürecinin 5 evreden oluştuğunu belirtmiştir. Bu evreleri şok, kaybın farkına varma, içe kapanma, iyileşme ve yenilenme olarak tanımlamıştır (Keser, 2023). Parkes, yas tutan kişinin doğrusal olmayan evrelerden geçtiğini ve bu evrelerin özlem, hasret çekme, öfke ve suçluluk hislerini barındırdığından bahsetmektedir. Parkes, yas sürecinin belirli bir zamanı olmadığını, herhangi bir zamanda yaşanan kaybın acısının hissedilebileceğini savunmuştur (Cesur, 2017).

Bowlby yasin dört evresini tanımlamıştır; şok ve hissizlik, umutsuzluk, özlem, yeniden yapılanma (Ainsworth vd., 1978; Çolak ve Hocoğlu, 2021). Bowlby bu evreleri iki kategoriye ayırmaktadır. İlk kategoride kayıp ardından kişinin verdiği ilk tepkiler hissizlik ve kayba inanamamasıdır. Bu tepkilerin ardından özlem ve protesto gelmektedir. İkinci kategoriye akut yas olarak ele almaktadır ve bu kişinin ölümü kabul etmesiyle başlamaktadır. Kişi bu kalıcı durumun farkına varmasıyla umutsuzluk ve geri çekilme başlamaktadır (Bowlby, 1980; Kahraman, 2021).

Worden yas sürecini evrelere ayırmamıştır. Yas sürecindeki bireyin uyum sağlayabilmesi için 4 adet görevi olduğunu belirtmiştir. Bunları kaybın gerçekliğini kabul etmek, yasin getirdiği acı üzerinde çalışmak ve duyguları ifade etmek, ölen kişinin olmadığı dünyaya uyum sağlamak, ölen kişiyle kalıcı bir ilişki kurarak hayata devam etmek şeklinde tanımlamıştır (Akyıldız, 2019).

Ölüm

Canlı organizmanın yenilenme yeteneğinin sona ermesi ve hayati organların işlevini yitirmesi ölüm olarak tanımlanmaktadır (Çobanlı ve Salt, 2001; Tanhan ve Arı, 2006). Yaşayan her varlık ölümle bir gün yüzleşeceğini bilir ve bunun yaşamın doğasında var olduğunu kabul etmektedir. İnsan ölüm ile birlikte bir yok oluşa ya da yeniden doğmaya yol almaktadır (Çınar, 2014). Ancak günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte ölümü yaşamın sonunda olması gereken doğal bir olay olarak görmek yerine başarısız olma, mücadele edilmesi gereken bir olay olarak görülmektedir (Şahin vd., 2016). Ölüm, insanın duygu, davranış, düşünceleri gibi hayatın içindeki tüm aktivitelerini şekillendirme potansiyeline sahip bir deneyimdir (Keser, 2023; Strack, 2003). Ölümün tüm canlı varlıklar için geçerli olduğunu inandıracak temel özellikler mevcuttur. İlki ölümün denge kurmaya yardımcı doğal bir ayıklanma oluşudur. Bir diğer özellik ölümün kaçınılmazlığıdır. Bu kaçınılmazlık bir yandan bireyler arası eşitliği sağlamaktadır. Hayatın içinde birçok konuda bireyler arası farklılık mevcuttur. Ölüm bu farklılığı kaldırarak eşitlik sağlamaktadır (Derin, 2019). Timuçin (2002) ölüm kavramını yaşamsal faaliyetlerin sona ermesi olarak tanımlamaktadır. Seyyar (2004) fani hayatın son bulup ebedi hayatın başladığı, ölümü insanın bir kere yaşayabileceği ve insanın asıl evine dönüşü olarak tanımlamaktadır (Zafer, 2019)

İnsanın ölüm algısının oluşmasında etrafında yaşanan kayıplar, kültürel etkenler ve insanın gelişiminde etkilidir (Topuz, 2013). Gündelik hayatın içinde bireyde ölüm düşüncesini oluşturacak doğal afetler, trafik kazaları, bir yakının kaybı gibi çevresel faktörler ve ölümcül hastalıklar gibi bireysel faktörler bulunmaktadır (Kandemir, 2020). Bireyin çevresinde ölümü hatırlatan faktörler arttıkça kaygı oluşturmaktadır. Bu hatırlatıcı faktörler; savaş gibi stres artırıcı ortamlar ya da öngörülemeyen durumların deneyimi, ölüm riski olan hastalıkların teşhisi ve ölüm ile ilgili deneyimlerdir (Lehto ve Stein, 2009). İnsanlığın tüm çalışmalarına rağmen ölüm hayatımızın içindedir ve çaresi bulunamayan bir durumdur. Bu çaresizlik durumu insanda kaygı uyandırmaktadır (Aktürk ve Şahin, 2019).

Ölüm Kaygısı

Abdel- Khalek, insanların kaçınılmaz sonu yaşayacağını farkında olması nedeniyle ortaya çıkan endişeyi kavramsal olarak açıklayan terimin ölüm kaygısı olduğunu belirtmiştir (Erciş vd., 2016; Khalek ve Sabado, 2005). Ölüm, göze en çok çarpan ve en kolay korkuya neden olan bir kaygıdır (Yalom; 2018). İnsanlar

yaşamdaki yerini tehdit eden ölüm kavramına karşı anksiyete , korku ya da kaygı gibi duygular yönlendirmektedir (Erciş vd., 2016). Kaygı; gerginlik, üzüntü ve panik duygularıyla yaşanan olumsuz bir duygusal durum (Burger, 2016) olarak tanımlanmış ve nesnenin korkuya göre belirsiz olması ile korkudan ayrılmıştır (Atkinson vd , 2010; Kandemir, 2020). Horney kişilerin günlük hayatında yaşadığı olumsuzluklar nedeni ile ölümü isteyebileceğini ve bu isteğin ölüme duyulan korku ile birleşerek kaygıya döneceğini savunmuştur (Horney, 1980; Karakuş vd., 2012).

Ara ara hatırlanan ölüm düşüncesi bireylerin hayatına pozitif katkı sağlamaktadır (Tanhan ve Arı, 2006). Sürekli olarak bireyin aklından çıkmayan ölüm düşüncesi yaşam ve ölüm arasındaki uyumun bozulmasına ve kaygı seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Ölçüsüz olarak ortaya çıkan bu düşünce kuşkusuz bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Çetin , 2015 ; Kimter ve Köftegöl , 2017). Kübler Ross çoğu kaygının temelinde ölüm gerçeği olduğunu ileri sürmüştür. Bu gerçek bireylerde bastırma gibi bazı savunma mekanizmalarını hareket geçirmektedir. Birey bu gerçek karşısında nefretini ve öfkesini dışa vurabilmekte, çeşitli dinsel törenler ile bu korkuyu hafifletmeye çalışmaktadır (Hökenekli, 1993 ; Tanhan ve Arı, 2006). Birey ölüm olgusu gibi kendi imkanlarıyla aşamayacağı konuları irdelerken ölüm sonrası hayata olan inancı devreye girmesi gerekmektedir. Aksi takdirde ebediyen yok olma düşüncesi bireyi bunalıma sürüklemekte ve birey kendini günahkar olarak yargılsa ölümü ardından cezalandırılma düşüncesi ile kaygı duyabilmektedir (Koç, 2004). Tüm insanlar ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve soyutlanma gibi varoluşsal düşüncelerle birlikte kaygıyı hissetmektedir. Buna karşılık dinde insanlığın varoluşsal kaygısını hafife indirgeyebilmek adına ortaya çıkmış durumdadır (Yalom, 2020). Bireyler kaygı duygusunu yaşamamak için 3 farklı kaçınma tepkisi göstermektedir. İlki bireyin kaygı yaratan durumdan kendini uzaklaştırmasıdır. Bir diğeri bireyin özünden kaynaklanan ve kaygı yaşamasına neden olabilecek durumları anlamamaya çalışmasıdır. Son olarak kaygı yaratacak duygusal tepkiler vermemeye çalışmaktadır. Örnek olarak birey reddedilme kaygısı ile en başında reddetmeyi tercih etmektedir (Geçtan, 2016a).

Ölüm, insanın doğumu itibari ile bilincindedir. İnsanın karakter oluşumunda ölüm korkusunun önemli bir yeri vardır ve insan bu korkuya karşılık inkara dayanan savunmalar geliştirmektedir (Yalom, 2020). Jung, ölüm kaygısının temelinde yaşama korkusu olduğunu savunmuştur. Yaşamaktan korkan bireyler ölümden en çok korkanlardır. Bireyin yaşlanması ile hayatını yaşayamaması ve ölmeyi düşünmesi

korku yaratabilmektedir (Jung, 1997; Tanhan ve Arı, 2006). Genç insanın yaşama sınırsızmış gibi bakarken gençlikten orta yaşa geçişte kalan zamanının ne kadar kaldığına göre yorumlamaktadır ancak genç ya da yaşlı fark etmeksizin insanlığın temelinde aynı ölüm kaygısı vardır ve belirleyici faktör insanın kendini ne kadar var edebildiğidir (Geçtan, 2016b). Fromm, her insanın ölüm karşısında yaşadığı normal korku ve insanı sürekli tedirgin eden ölüm korkusu olarak iki türden bahsetmektedir. Sürekli tedirgin eden korkunun temelinde sahip olduğu hayatı iyi yaşayamamanın verdiği suçluluk olduğunu savunmuştur (Fromm, 1982; Hökelekli, 1991). Otto Rank insanın bazen hayat korkusu bazen ölüm korkusu olarak ortaya çıkan birincil bir korkuyla doğduğunu savunmaktadır. Hayat korkusunu bütünden ayrılma, bireyselleşme korkusu olarak görüp örnek olarak ilk ayrılığın yaşandığı doğumu vermiştir. Ölüm korkusu ile yok olma korkusundan bahsetmektedir (Yalom, 2018).

Thorson ve Powell ölüm kaygısının nedeninin bireyin beden üzerindeki hakimiyetinin kaybı, bedenin akıbeti ve bireyin nasıl öleceğine dair belirsizlik olduğunu ileri sürmüştür (Robah, 2017; Thorson ve Powell, 1988). Tomer ve Eliason ölüm kaygısının aslında negatif yönlü duygusal bir tepki olduğunu ileri sürmüştür. Ben duygusunun olmadığı bir hayatı düşünen insanda bu tepki ortaya çıkmaktadır (Erciş vd., 2016; Cirhinlioğlu, 2010). Jeff Greenberg tarafından geliştirilen Dehşet Yönetimi Kuramı, ölüm kaygısının insanın bir gün öleceğini fark etmesi ile başladığını ve duygusal ve bilişsel olarak ikiye ayrıldığını savunmaktadır. Duygusal kısım kişinin bütünüyle yok olacağını anlayıp bunun sonucunda duygusal gerilim hissetmesidir. Bilişsel kısım ise ölüm üzerine tekrarlayan düşünceler nedeni ile ölüm ile ilgili konulara ilgi duyma üzerinedir (Karakuş vd., 2012).

Ölüm Kaygısının Bileşenleri

Lehto ve Stein (2009) ölüm kaygısının altı bileşenden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu bileşenler; duygusal, motivasyonel, bilişsel, deneyimsel, gelişimsel ve sosyokültürel bileşenlerdir. Motivasyonel bileşen, ölüm kaygısı insanın en temel parçasıdır ve bu anlamda insanın motivasyon kaynağı olduğunu belirtmektedir. Bilişsel bileşen ölüme karşı oluşturulan tutumlar, ölüm hakkındaki inançlar, ölüm olgusunun önemi ve bu olguya yönelik geliştirilen farkındalığı içermektedir. Deneyimsel bileşen ölüm kaygısının bilinçli bir deneyimin parçası olmadığından söz etmektedir. Bireylerin ölüme ilişkin farkındalıklarının manipüle edildiği araştırmalar da katılımcıların ölüm kaygısı seviyelerinin yükseldiği görülmüştür. Sosyokültürel bileşen de kültürün görevlerinden biri ölüm korkusuna karşı bireyleri dini gelenekler

yardımları ile korumaktadır. Kübler-Ross (2002) kültürlerin ölüme verdikleri anlam sayesinde bireylerin kaygı seviyelerinde düşüş yaşandığını belirtmiştir (Lehto ve Stein, 2009). Duygusal bileşen ölüm kaygısı, varlığın yok olmasıyla ilgili temel korkuyla yakından ilişkilidir (Greenberg vd., 1994; Lehto ve Stein, 2009). Gelişimsel bileşen de ise gelişim ile ilgilenen kuramcılar yaşamın evrelerini yaşa uygun kimlik krizleri ile belirlemektedir. Bu krizler kaygı ve belirsizliklerle iç içedir ve çözülmesi durumunda olgunlaşma başlamaktadır (Erikson, 1959; Fortner ve Neimeyer, 1999; Lehto ve Stein, 2009). Yaşamın ilk yıllarında ayrılık yaşamış ya da ihmal edilmiş bireyler yetişkinlik döneminde hayata ve ölüme karşı alaycı bir tutum sergileyebilirler (Lehto ve Stein, 2009).

Ölüme Karşı Geliştirilen Tutumlar

Bireyin ölüm olgusuna ilişkin geliştirdiği tutumlarda dengeyi yitirmesi ile kaygı seviyesi artıp sosyal çevreye uyumu zorlaşabilir (Tanhan, 2007). Ölüme karşı oluşturulan tutumlar kişisel özelliklere, bireyin içinde bulunduğu topuma, dini ve kültürel bakış açısına göre değişiklik gösterebilir. Bireyin kendi ölümüne ilişkin tutumlarını; ölümü isteme, kabullenme, kabullenmeme ve ölüme meydan okuma başlıkları altında incelenebilirken bir yakının ölümü dahil olduğunda bu başlıklara yas tutma süreci de eklenmektedir (Karakuş vd. , 2012).

Ölümü Kabullenmeme: Birey ölümü yok sayarak bu olguyu bir hastalık ya da önüne geçilmesi gereken bir engel olarak algılamaktadır (Karakuş vd., 2012). Bu reddetme durumu maskeleye ve bastırma olarak iki şekilde açıklanmaktadır. Maskeleye, ölüm gerçeğini unutup hakkında düşünmemek için bireyin kendisini gündelik hayatına adanmasıdır. Bastırma ise ölüm olgusunu bilinçten uzaklaştırarak ileriye dönük planlama yapmaktadır (Hökelekli, 2008 ; Karakuş vd. , 2012). Ölümü inkar etmek demek insanın temel yapı taşını inkar etmesi demektir (Yalom, 2018).

Ölüme Meydan Okuma: Godin, bireylerin ölüme karşı iki farklı durumda hareket ettiğini belirtmiştir. Birinci kaçınma ve narsistik korunma (uzun bir yaşama isteği ve ölüm yokmuş gibi davranma) ikincisi ise tamamlanma arzusudur (daha güzel ve farklı yaşama isteği) (Godin, 1971; Karakuş vd., 2012). Hayati tehlikeyi barındıran eğlence aktiviteleri ile uğraşmakta bu başlığa bir örnektir. Zira birey bu tarz aktivitelerde tehlikeli durumlardan kaçmak yerine ölüme meydan okumaktadır (Kandemir, 2020).

Ölümü İsteme: Freud'un "Ölüm İçgüdü" olarak tanımladığı kavram ölüme duyulan istektir. Jung'a göre bilinçaltında var olan ölüm isteği anne karnındaki güvenli hayata

dönüş olarak yorumlanmaktadır. Bu durum psikolojik ilerlemeyi engellediği için bir regresyondur (Karakuş vd., 2012). Bu tutumda birey aynı zamanda ölüm düşüncesinin ciddiye alınması gereken, heyecan verici ve özel bir deneyim olduğunu savunmaktadır. Birey ölümü sadece kabul etmez aynı zamanda onu yüceltmektedir (Derin, 2019; Solomon, 2017)

Ölümü Kabullenme: Ölümün varlığını kabullenmek ruh sağlığı açısından sağlıklı bir hayat için gerekli görülmektedir. Birey, ölümsüzlüğü ne kadar çok isterse istesin özünde ölüm gerçeğini bilmektedir. Bu ikilem içinde yaşamak bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyecektir (Hökelekli, 2008 ; Karakuş vd. , 2012). Heidegger, ölümün gerçekliğini kabul etmenin yaratıcı enerjiyi açığa çıkardığını vurgulamıştır (Kandemir, 2020).

Varoluşçuluk

Varoluşçuluk, insanı küçük parçalardan oluşan bir sistem gibi görmek yerine öylece olmakta olan bir varlık olarak anlamaya çalışmaktadır. Gerçeğin, içinde bulunulan anda insanın kendi dünyasında yaşananlar olduğunu savunmaktadır (Geçtan, 2016b). Bu yaklaşım insanın kendini var edebilen, kendi varlığına anlam katabilen tek canlı olduğunu savunmaktadır. İnsan özgürce seçim yapmaktadır ve seçimleri ile kendini geliştirmektedir (İlgar ve İlgar, 2019). İnsanın kendi varoluşunu anlamaya başlamasında ilk olarak kendisini nasıl var edemediğini görmesiyle başlamaktadır (Geçtan, 2016b). Varoluşçuluk insanın içinde olduğu koşullardan bağımsız olarak kendi seçimlerini ve sorumluluklarını anlamasında insanı yücelten bir değer ve cesaret unsurudur (Carmody, 2013; Kobasa, 1982). Var olmak demek insanın yaşam boyu kurduğu ilişkilerini, anılarını ve zaman geçirdiği yerleri gün geçtikçe yitirdiğine tanık olması demektir (Keser, 2023). Birey içinde olduğu dünyadan hariç bir varlığa sahip değildir ve bireyin yaşadığı dünya onu algılama şekline bağlıdır. Bireyin ruhsal yapısı ve içinde olduğu dünya bir bütündür (İlgar ve İlgar, 2019; May, 1994). İnsan içinde olduğu dünya ile var olmaktadır (Geçtan, 2016b). Heidegger varoluşu bireyin yaşadığı dünyaya ait olması şeklinde tanımlamaktadır. Birey hayatta olduğu sürece dünyadadır. Ölümü ardından içinde olduğu dünya da kendisi ile ölmektedir (İlgar ve İlgar, 2019). Varoluşçu psikolojiyi, varoluşçu felsefeden ayıran Wolf (1950) varoluşçu psikolojinin alanının insanın yaşadığı dünyadaki varlığı olması gerektiğini belirtmiştir (Keser, 2023).

Varoluşsal Kaygı

Varoluşsal kaygıya yönelik yapılan çalışmalarda bu kaygılar insana özgü temel bir sorun olarak kabul edilmiştir (Berman vd., 2006). Kaygının kaynağı insanın varoluşunun kendisinde bulunmaktadır (Kula ve Erden, 2017). Berman (2006) ve arkadaşları tarafından ergen bireyler üzerinde yapılan çalışmada bu düşünceye empirik olarak destek vermiştir.

Tillich varoluşsal kaygının üç başlık etrafında şekillendiğinden bahsetmektedir. Birinci başlık kader ve ölümdür. Kader ve ölüm bireyin varoluşuna yönelik bir tehdittir. İkinci başlık boşluk ve anlamsızlıktır. Boşluk ve anlamsızlık yaşama anlam katan nihai bir amacın olmayışına yöneliktir. Üçüncü başlık ise suçluluk ve kınamadır ve bireyin hayattaki duruşuna karşı algılanan tehditleri içermektedir (Berman vd., 2006).

Yalom, varoluşçuluğun konusunu bireyin doğumu itibari ile onu izleyen nihai kaygıların yarattığı çatışma olduğunu savunmaktadır. Dört nihai kaygıdan söz etmektedir: Ölüm, özgürlük, yalıtım/yalnızlık, anlamsızlık (Yalom, 2018).

Ölüm birincil kaygı kaynağıdır ve bilinçdışı bir korkudur. (Yalom, 2018). Ölüm kaygısını Jasper varoluşun hassas yapısı yani kırılganlığı, Kiekegaard var olmama korkusu, Heidegger daha öte bir ihtimalin olmayışı şeklinde vurgulamaktadır. Bu vurgulardaki değişkenlik ölüm korkusunun bireylere özgü olup farklı hissedilmesidir (Yalom, 2020).

Özgürlük kaygısında sorumluluğunda payı mevcuttur. Birey hayatındaki seçimlerden kendi sorumludur (Yalom, 2018). Kendi seçimlerinden sorumlu olan birey için özgürlük korku verici olabilmektedir ancak bu durum bireyin sorumluluk alabildiğini de göstermektedir (Sharf, 2014; Tepe, 2020). Frankl insanın koşullar ne olursa olsun ruhsal özgürlüğünü, düşünme yeteneğini koruyabileceğini ve hayatı anlamlı kılan şeyin de insana ait olan ruhsal özgürlük olduğunu savunmuştur (Frankl, 2000; Kırac, 2007).

Yalıtımda birey varoluşa tek başına başlamaktadır ve varoluşunu da tek başına bitirmektedir. Birey kendi yalnızlığının farkındadır ve bu yalnızlık ile başa çıkarken gerilim artmaktadır (Yalom, 2018). Varoluşun özünde bulunan yalnızlık bireyin ötekiler ve dünya ile arasında bulunan ve doldurulamayan boşluğa işaret etmektedir (Kula ve Erden, 2017). Bireyin varoluşunda bulunan yalnızlık varlığının parçasıdır.

Birey bu parçasını kaygı yaratan unsur olarak görmeyi bırakırsa kendi gelişimine katkı sağlamaktadır (Yakut, 2021).

Maddi varoluşsal anlamsızlığı bireyin gerçekleştirmek istediği eylemleri ilgiye değer görmemesi, kendi önemine ve gerçekliğine inanmama duygusunu devamlı yaşadığını, yaşamın anlamını ararken kendini hep yenilmiş görmesinden kaynaklandığını belirtmiştir (Geçtan, 2016b). Anlamsızlıkta birey kendi hayatını kendi oluşturmaktadır ancak ölmek zorundadır. Evrende tek başına olan birey için bu durumda hayatın anlamı nedir? Birey için biçilen bir yaşam yoksa kendi yaşamının anlamını bulmalıdır. Anlamı olmayan bir hayata itilen bireyin anlam arayışı içindeyken hissettiği gerilim anlamsızlıktır (Yalom, 2018). Frankl, anlamsızlığı iki evrede değerlendirmektedir: Varoluş vakumu ve varoluş nevrozu. Varoluş vakumu bireyin yaşadığı can sıkıntısı durağanlık ve bireyin kendini boşlukta hissetmesidir. Bireyin kendine ve hayatına inancı yoktur kararlarını her daim sorgulamaktadır. Bu vakumun oluşmasının ardından bireydeki semptomlar boşluğu doldurmaya çalışmaktadır bu durum varoluş nevrozunun kendini göstermesidir (Geçtan, 2016b).

Varoluşsal Öfke

İnsan hayatının anlamını sorgulamaya başladığı anda varoluş krizi ile yüzleşmektedir (Deniz, 2016; James ve Gilliland, 2012). Ölüm kaynaklı kayıplar insanın varoluşunun en acı verici ve kaçınılmaz getirisi (Keser, 2023). Ölüme yaklaşan insan varoluşunu sorgulayıp ölüm temalı sorularına cevap aramaya başlamaktadır (Kimter ve Köftegöl, 2017; Köse ve Aytan, 2014). İnsan ‘ ‘ Ben neden varım? ‘ ‘ ya da ‘ ‘ Benim varlığımın anlamı nedir? ‘ ‘ sorularının cevaplarını ararken varoluşsal bir kriz yaşamaktadır. Bu kriz karşısında otantik varoluş ve anlamsızlık, öfke, boşluk gibi insanın kendisine yabancı olan deneyimleri içeren otantik olmama olgularına varmaktadır (Deniz, 2016). Varoluşçu otantiklik, insanın varoluşsal kavramları kabul etmesi, kendi seçimlerini özgürce yerine getirmesi ve hayatını yeniden yapılandırmasını sağlayan bir tutumdur (Carmody, 2013). Otantik olmama durumu ise insanın varoluşsal krizleri ile baş edememe ve adaptasyon sağlamada güçlük çekmesidir (Taşçı ve Bilge, 2021).

İnsan, yaşamının bir gün son bulacağının bilincine varmasıyla varoluş kaygılarından anlamsızlığı hissetmeye başlamaktadır. Varoluşsal öfkenin temelindeki en önemli kavramlardan biri anlamsızlıktır (Deniz, 2016). Dünyasından dışlanan insan yokluğa doğru yol almaktadır. İnsan kendi dünyasıyla bir bağ kurarsa var olan bir

varlıktır ancak başkalarına bağımlı olan insan var olmayı başaramayan bir varlıktır. Bu başarısızlık insanda öfke ve boşluk yaratmaktadır. Kendi varoluşunu gerçekleştiremeyen insan aynı payda da çevresiyle de bağıını kuramamaktadır (Geçtan, 2016b).

Frankl varoluşsal öfke ile arasında bağ kurmaya yardımcı bir gerilim hipotezinden bahsetmektedir. İnsanın gerilime ihtiyaç duyduğundan söz etmektedir. İnsan hayatın içinde yeteri kadar gerilimi bulamadığında bu gerilimi kendi yaratmaktadır çünkü hayatın anlamını ararken insan ile bu anlam arasında bir gerilim olması gerekmektedir (Deniz, 2016). Eroğlu ve İrdem (2016) öfkenin nedenlerine baktığında her organizmanın engellenmesi durumunda öfkeleneceğini belirtmiştir (Eroğlu ve İrdem, 2016). Varoluşsal engellenme de Bahadır (2018) tarafından bireyin emek verdiği her şeyin boşa gittiği bu nedenle her şeyin anlamsızlaştığına olan inancı şeklinde tanımlamaktadır (Yüksel, 2021).

Archer, insanın yaşadığı kaybın ardında gelen kaygının öfkeyle birlikte görülebileceğini savunmaktadır. Yas sürecinde görülen öfkelerden biri insanın kendisine duyduğu öfkedir. Çoğunlukla ölen kişiyle geçmişte yaşanan sürtüşmeler, sonuca varılamayan meseleler veya insanın ölüm karşısında hissettiği çaresizlikler (Archer, 2003; Klingspon, vd., 2015; Keser, 2023). Geçtan'a (2010) göre de varoluşsal öfke insanın kendisine duyduğu öfkedir ve depresyon ile birlikte bir kavramdır (Taşçı ve Bilge, 2021). Yalom (2018) değer verilen insanın ölümünün ardından insanın yaşadığı hayatın anlamsızlığını ve ölüme karşı insanın çaresiz oluşunu fark ettiğinden bahsetmektedir. İnsan doğmuş olduğu gibi bir gün öleceğini bilerek yaşar ve bu gerçek insanı kaygıya sürüklemektedir. İnsan kaygı, düşmanlık ve saldırganlığı aşırı şekilde yaşarsa kendisiyle ve çevresiyle olan bağlarında "ben"i yok etmektedir (Geçtan, 2016b). Yaşamına anlam katacak eylemi bulmaya yönelik çabalar insanı sık sık kriz durumuna getirmektedir (Yalom, 2020). Spinoza'nın "Her şey kendi varoluşu içinde sürüp gitmeye çabalar" deyişinde anlatılan varoluşsal çatışma da insanın, ölümün mutlak son olduğunun farkında olması ile var olmaya devam etme isteği arasındaki gerilim anlatılmaktadır (Yalom, 2018).

Ölüm korkusu kişiyi yaşama teşvik ederken yaşam korkusu bu teşviğin engellenmesine neden olmaktadır (Geçtan, 2016b). Varoluşçu psikoloji insanın isterse ölümü seçebileceğini ancak istemese de ölümü yaşamak zorunda olduğuna değinmektedir. Bu, bireylerin aşamadığı bir ikilemdir (Karakuş, vd., 2012; Yanbastı,

1990). İnsan, yaşamın bir gün sona ereceğini fark ettiğinde, bir kayıp yaşadığında “neden ben? ” , “neden o? ” gibi sorularla yüzleşmektedir. Bu sorular yaşanan kayıptan uzaklaşıp “ bu hayatın anlamı nedir? ” gibi hayatın anlamını sorgulayan sorulara dönüşebilmektedir. Yas sürecinde olan insanın aklındaki bu sorular yaşanan kaybın ardından insanın anlam krizi yaşadığını kanıtlar niteliktedir (Keser, 2023; Neimeyer ve Anderson, 2002). Deniz (2016) varoluşsal öfkenin, insanın yaşadığı hayatın anlamsızlığı hakkındaki düşüncelerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan, insanın kendi varoluşuna yönelik hissettiği saf öfke duygusu olarak tanımlamaktadır (Deniz, 2016).

İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde varoluşsal öfke kavramına yönelik çalışmaların sınırlı olduğu ve bu çalışmaların çok eskiye gitmediği görülmektedir. Yasın şiddeti ve ölüm kaygısının birlikte çalışıldığı araştırmalar bulunurken yasin şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramlarının birlikte bulunduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Türkiye’de ölüm kaygısıyla ilgili ilk psikolojik çalışmalardan birisini Ünver yapmıştır. Ünver, çalışmasında mezar taşlarındaki yazılardan yola çıkmıştır. Araştırmasında bireylerin ölüm konusundaki hisleri üzerinde durmuştur ve Türk kültüründe ölüm korkusunun az olduğu sonucuna varmıştır (Ayten, 2009; Ünver, 1938).

Kıraç (2007) tarafından bireylerin dindarlık eğilimleri, varoluşsal kaygıları ve psikolojik sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan çalışmada varoluşsal kaygı yaşayan bireylerin yaşamayan bireylere oranla daha çok psikolojik problem yaşadığı görülmektedir. Dindarlık eğilimi ile ölüm kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Ayten (2009) Ürdünlü ve Türkiyeli öğrenciler ile yürüttüğü çalışmada Ürdünlü öğrencilerin ölüm kaygısı seviyesinin Türk öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada Türk öğrencilerin ölümden sonraki hayat ve bir savaş çıkma ihtimaline yönelik kaygısı daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yıldız ve Bulut (2017) tarafından ölüm kaygısı ile kişilik özelliklerinin incelendiği çalışmada ölüm kaygısı ile nörotiklik arasında pozitif yönde, deneyime açıklık ile arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmaya göre hayatında güvensizlik ve endişe gibi duyguları yoğun yaşayan bireylerin ölüm kaygısı yüksek çıkmış, yaratıcı ve cesur olan bireylerin ölüm kaygı seviyesi düşük çıkmıştır.

Jong (2018) ve arkadaşları tarafından ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha fazla kanıt gerektiğine inanılsa da dindarlık ile ölüm kaygısı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır.

Arslan (2019) tarafından yapılan çalışmada ölüm kaygısı ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları göstermiştir ki yaşam doyumu arttıkça kaygı seviyesinde azalma görülmektedir.

Akyıldız (2019) tarafından yas sürecindeki bireylerin algıladıkları eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkilerin incelendiği çalışmasında yas tepkileri, duygusal tepkisellik ve duygularını bastırmanın kadınlarda yüksek olduğu erkeklerde ise maddi yardım ve bilgi desteği puanlarının kadınlara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Yas tepkileri ile kaybedilen kişiye duyulan yakınlık, duygusal destek ve duysal tepkisellik arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Kırcalı (2020) son iki yıl içinde kayıp yaşamış bireyler ile yürüttüğü çalışmasında geçmiş yas deneyimlerine katılmış olma, duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılığın ve sosyal desteğin yüksek olması, bireyin stres ile başa çıkma stili ile yas süreçleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 25 yaş altı bireylerin duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek seviyelerinin 41 yaş üstü bireylere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma stilleri yas sürecini yordayan nitelikte olup sosyal destek durumu ise aracı rol üstlenmiştir.

Taşçı ve Bilge (2021) varoluşsal öfkeye karşı geliştirilen savunma mekanizmalarının farklı psikolojik belirtilere yol açabileceğini kanıtlamak amacı ile 213 kişi ile çalışma gerçekleştirmiştir. Analiz sonuçları varoluşsal öfke ile tüm psikolojik belirtiler arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki göstermiştir. Psikolojik belirtilerin çalışılacağı alanlarda varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının göz ardı edilmemesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, örneklem ve evrenine, veri toplama araçlarına ve veri toplama sürecine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Yas deneyimine sahip bireyler ile yapılan bu çalışmada sayısal veriler elde etmek amacıyla nicel veriler toplanmıştır. Hem nicel veriler toplayabilmek hem de değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit edebilme amacıyla nicel araştırma desenlerinden biri olan korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Korelasyonel yani ilişkisel araştırma deseni iki ya da daha fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini açıklamaya çalışmaktadır (Kantowitz vd., 2019).

Evren ve Örneklem

Araştırma evreni Türkiye/İzmir ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden, bir yakını kaybedip yas tutmuş kişilerden oluşturulmuştur. Evrenin içinden örneklem seçimi kartopu örnekleme yöntemi ile sağlanmıştır. Bu örnekleme yöntemi araştırmacının kişiden kişiye, kişiden de duruma ulaştığı yöntemdir (Baltacı, 2018). Belirlenen evren içerisinde yas deneyimi olan kişi sayısı net bilinmediği için bilinmeyen örneklem formülü kullanılmıştır.

Bilinmeyen Örneklem Formülü:

$$n = \frac{t^2 \cdot p \cdot q}{d^2} = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,50 \cdot 0,50}{(0,05)^2} = 384$$

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülme sıklığı (olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmemesi sıklığı (olasılığı)

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülme sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapma

Bu formül neticesinde ulaşılması gereken örneklem sayısı 384 kişiden oluşmaktadır (Büyüköztürk vd., 2008). Mevcut araştırmaya 18 yaş üzeri 221'i kadın 179'u erkek olmak üzere toplamda 400 kişi katılmıştır.

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Yaş grubu	18-30 yaş	204	51,0
	31-60 yaş	176	44,0
	60+ yaş	20	5,0
Cinsiyet	Kadın	221	55,3
	Erkek	179	44,8
Eğitim durumu	İlköğretim	36	9,0
	Lise	82	20,5
	Ön lisans	16	4,0
	Lisans	242	60,5
	Lisansüstü	24	6,0
Çalışma durumu	Evet	289	72,3
	Hayır	111	27,8
Çocuk sahibi olma durumu	Evet	204	51,0
	Hayır	196	49,0

Tablo 1’de katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar yer almaktadır. Katılımcıların %51’i 18-30 yaş genç yetişkin grubunda, %44’ü 31-60 yaş orta yetişkin grubunda, %5’i 60 + yaş ileri yetişkin grubunda, %55,3’ü kadın, %44,8’i erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %9’u ilköğretim mezunu, %20,5’i lise mezunu, %4’ü ön lisans mezunu, %60,5’i lisans mezunu, %6’sı lisansüstü eğitim mezunu, %72,3’ü çalışırken, %27,8’i çalışmamaktadır. Katılımcıların %51’i çocuk sahibi olup %49’u çocuk sahibi değildir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak ölçüm araçlarını kullanabilmek amacıyla geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan ölçeklerin kullanılması için izin alınmıştır. Alınan izin sonrası Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan YDÜ/SB/2023/1489 proje numarası ile araştırmaya başlayabilmek adına onay alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanması için Google Form üzerinden izni alınan ölçekler düzenlenmiş ve anketler hazırlanmıştır. Yüz yüze uygulanabilmesi için de

Microsoft Word üzerinden ölçüm araçları hazırlanmıştır. Katılımcılar tarafından çevrimiçi olarak hazırlanan form tercih edilmiştir. Hazırlanan formlarda aydınlatılmış onam formu ve katılımcı bilgilendirme formu da eklenmiş ve elde edilen bilgilerin gizli kalacağı ve gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Sosyal medya araçları üzerinden çevrimiçi olarak araştırma araçları katılımcılar ile paylaşılmış ve veriler toplanmıştır. Araştırmaya destek olarak araştırmacının yakın çevresi de aynı çevrimiçi hazırlanan formları kendi sosyal medya hesapları üzerinden paylaşmıştır. Anket süresi katılımcıların anlama düzeyine bağlı olarak değişmekle birlikte ortalama 15 dakika sürmüştür. Toplanan veriler Google Drive dosyasında muhafaza edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında Ölüm Kaygısı Ölçeği, Temel Yas Unsurları Ölçeği ve Varoluşsal Öfke Ölçeği veri toplama amacıyla kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda katılımcıların cinsiyeti, eğitim durumu, yaşı, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumlarını öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Demografik bilgi formunda toplamda 8 soru yer almaktadır.

Ölüm Kaygısı Ölçeği

Ölüm kaygısı ölçeği 1970 yılında Templer ve arkadaşları tarafından ölüm konusunun uzmanlar açısından bir tabu olarak görülmesi nedeni ile geliştirilmiştir. 2008 yılında Akça ve Köse tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek (Doğru = 1 / Yanlış = 0) şeklinde ikili likert tipi olup 15 maddeden oluşmaktadır. Puanın yüksekliği ile ölüm kaygısı seviyesi paralellik göstermektedir (Akça ve Köse, 2008).

Geçerlik ve güvenirlik çalışmasında test tekrar test güvenirliği .79, Kuder-Richardson formülü ile hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .75 bulunmuştur. Ölçeğin orijinal versiyonundaki değerler .83 ve .76 şeklinde şeklindedir. Ölçeğin orijinal değerlerine yakın bir sonuç elde edilmiştir. Ölçeğin elde edilen sonuçları ile orijinal yapısındaki sonuçlarından farklı çıkmasında kültürel etmenlerin rol aldığı görülmektedir.

Varoluşsal Öfke Ölçeği

Deniz (2016) tarafından 10 maddeden oluşan beşli likert tipi (1=kesinlikle bu şekilde düşünmem, 5= tamamiyle bu şekilde düşünürüm) şeklinde geliştirilmiştir.

Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94 şeklindedir. KMO test değeri .88 ; Barlett's testi anlamlılık seviyesi ise .000 olduğu belirlenmiş ve ölçeğin faktör analizine uygun olduğu tespit edilmiştir. Faktör analizi sonucunda varyansın %65.68'ini açıklayan tek boyutlu bir yapı olduğu ortaya çıkmıştır.

Temel Yas Unsurları Ölçeği

Temel yas unsurları ölçeği 1997 yılında Burnett ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Selvi ve arkadaşları tarafından 2010 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır ve dördümlük likert tipi şeklindedir. Sürekli-daima-her defasında cevabına 3 puan, çoğunlukla cevabına 2 puan, bazen cevabına 1 puan, hiçbir zaman cevabına 0 puan verilmektedir. İmajlar ve düşünceler, akut ayrılık ve keder olarak üç kategorisi mevcuttur. Ölçeğin orijinalinde puan aralığı 0-51 arasındadır. Puanın yüksekliği ile yasin şiddeti paralellik göstermektedir.

Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91dir. Alt boyutlar incelendiğinde imajlar ve düşünceler alt boyutunun alpha değeri .74, akut ayrılık alt boyutunun alpha değeri .77, keder alt boyutunun alpha değeri .86 olduğu görülmektedir. Selvi ve arkadaşlarının geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach istatistiği ve Pearson bağıntı analizi ile saptanmıştır. Ölçekte Cronbach Alpha katsayısı .94 ve iç tutarlılıkta Pearson bağıntı katsayısı her bir madde için .46-.87 arasında bulunmuştur. İmajlar ve düşünceler alt boyutunun alpha değeri .83, akut ayrılık alt boyutunun alpha değeri .89 ve keder alt boyutunun alpha değeri .87 saptanmıştır.

Veri Analizi

Temel Yas Unsurları Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Varoluşsal Öfke ölçeğine ilişkin verilerin analizlerin ilk aşamasında bu ölçeklere güvenirlik ve normallik analizleri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2de belirtilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenirlik Analizi ile Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH

Tablo 2 (devamı)

İmajlar ve düşünceler	0,77	0	21	3,87	-0,23	0,12	0,05	0,24
Akut ayrılık	0,63	0	15	2,78	-0,14	0,12	0,17	0,24
Keder	0,78	0	15	3,33	-0,12	0,12	-0,33	0,24
Yas unsurları ölçeği toplam	0,87	0	51	8,41	-0,47	0,12	0,58	0,24
Ölüm kaygısı ölçeği	0,74	4	15	2,28	-0,33	0,12	-0,45	0,24
Varoluşsal öfke ölçeği	0,93	8	40	8,29	-0,57	0,12	-0,52	0,24

Tablo 2’de katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin güvenilirlik analizi ile çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan yas unsurları ölçeğinin alt boyut ve ölçek toplamı, ölüm kaygısı ölçeği ve varoluşsal öfke ölçeğine ilişkin Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısının (α) 0,60’tan daha yüksek olduğu ve ölçeklerin analiz için güvenilir olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerler incelendiğinde, değerlerin normal dağılım için uygun kabul edilen -2 ve +2 arasında yer aldığı ve bu nedenle verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir.

Temel Yas Unsurları Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Varoluşsal Öfke ölçeği puanlarının yaş gruplarına ve eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında, ikiden fazla grup ile arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Tek Faktörlü Varyans analizi kullanılmış ileri düzey analizinde ise post hoc Tukey testi uygulanmıştır. Cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmasında ise iki grup arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Bağımsız Gruplar T testi kullanılmıştır.

Temel Yas Unsurları Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Varoluşsal Öfke Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin birbiri ile yordanmasına ilişkin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz işlemleri SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır.

Çalışmanın Planı

Araştırmanın ilk aşamasında Temel Yas Unsurları Ölçeği, Varoluşsal Öfke Ölçeği ve Ölüm Kaygısı Ölçeğini geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan ölçekleri kullanabilmek adına izin alınmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin kullanım izinleri Ek-7, Ek-8, Ek-9 da mevcuttur.	Nisan 2022
İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmış ve araştırmaya başlanmıştır. Alınan etik onay Ek-10'da mevcuttur.	Ocak 2023
Üçüncü aşamada araştırmanın kavramsal temellerine yönelik araştırma yapılmıştır.	Şubat-Kasım 2023
Dördüncü aşamada Whatsapp, Telegram, Facebook ve Instagram üzerinden çevrimiçi olarak araştırma araçları katılımcılar ile paylaşılmış ve veriler toplanmıştır.	Şubat-Mayıs 2023
Beşinci aşamada elde edilen verilerin analizleri yapılmıştır.	Haziran 2023

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt amaçlarına yönelik analiz sonuçlarına değinilmiştir. Yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal kavramları arasındaki ilişkinin, yaş ve cinsiyet, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlılık düzeyi incelenmiştir.

Birinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
İmajlar ve düşünceler	18-30 yaş	204	11,28	3,83	7,428	,001*	1>3, 2>3
	31-60 yaş	176	11,35	3,74			
	60+ yaş	20	7,95	4,20			
Akut ayrılık	18-30 yaş	204	9,08	2,92	,445	,641	-
	31-60 yaş	176	8,94	2,51			
	60+ yaş	20	8,50	3,53			
Keder	18-30 yaş	204	8,26	3,37	2,967	,053	-
	31-60 yaş	176	8,23	3,18			
	60+ yaş	20	6,40	3,76			
Yas unsurları ölçeği toplam	18-30 yaş	204	28,62	8,55	4,488	,012*	1>3, 2>3
	31-60 yaş	176	28,52	7,79			
	60+ yaş	20	22,85	10,54			

* $p < 0,05$

Tablo 3’de katılımcıların temel yas unsurları ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına yönelik tek faktörlü varyans analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre yas unsurları ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Buna karşın imajlar ve düşünceler ile yas unsurları toplam puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < 0,05$) görülmektedir. Hangi grupların arasında anlamlı farklılık olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post-hoc Tukey test sonuçlarına göre, imajlar ve düşünceler ile yas unsurları toplam puanında 18-30 yaş genç yetişkin grubu ile 31-60 yaş orta yetişkin gruplarındaki katılımcıların puanının 60+ yaş ileri

yetişkin grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

İkinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 4.

Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ölüm kaygısı ölçeği	18-30 yaş	204	10,40	2,31	5,956	,003*	1>3, 2>3
	31-60 yaş	176	10,53	2,20			
	60+ yaş	20	8,70	2,11			

* $p<0,05$

Tablo 4’de katılımcıların ölüm kaygısı ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına yönelik tek faktörlü varyans analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre ölüm kaygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Hangi grupların arasında anlamlı farklılık olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan post-hoc Tukey test sonuçlarına göre 18-30 yaş genç yetişkin grubu ile 30-60 yaş orta yetişkin gruplarındaki katılımcıların puanının 60+ yaş ileri yetişkin grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Üçüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 5.

Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Varoluşsal öfke ölçeği	18-30 yaş	204	24,28	8,14	22,735	,000*	1>3, 2>3
	31-60 yaş	176	24,56	7,61			
	60+ yaş	20	12,25	7,26			

* $p<0,05$

Tablo 5’de katılımcıların varoluşsal öfke ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına yönelik tek faktörlü varyans analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre varoluşsal öfke ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Hangi grupların arasında anlamlı farklılık olduğunun

belirlenmesi amacıyla uygulanan post-hoc Tukey test sonuçlarına göre 18-30 yaş genç yetişkin grubu ile 30-60 yaş orta yetişkin gruplarındaki katılımcıların puanının 60+ ileri yetişkin yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Dördüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 6.

Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
İmajlar ve düşünceler	Kadın	221	11,47	3,88	1,850	,065
	Erkek	179	10,75	3,83		
Akut ayrılık	Kadın	221	9,20	2,65	1,698	,090
	Erkek	179	8,73	2,90		
Keder	Kadın	221	8,48	3,23	2,149	,032*
	Erkek	179	7,76	3,41		
Yas unsurları ölçeği toplam	Kadın	221	29,14	8,02	2,266	,024*
	Erkek	179	27,23	8,77		

* $p<0,05$

Tablo 6’da katılımcıların temel yas unsurları ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre yas unsurları ölçeği imajlar ve düşünceler ile akut ayrılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın kadın katılımcıların keder ve yas unsurları ölçeği toplam puanın erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Beşinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 7.

Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Ölüm kaygısı ölçeği	Kadın	221	10,42	2,23	,471	,638
	Erkek	179	10,31	2,34		

Tablo 7’de katılımcıların temel yas unsurları ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre ölüm kaygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Altıncı Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 8.

Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Varoluşsal öfke ölçeği	Kadın	221	23,93	8,18	,335	,738
	Erkek	179	23,65	8,44		

Tablo 8’de katılımcıların varoluşsal öfke ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre varoluşsal öfke ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Yedinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 9.

Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Çalışma durumu	N	X	SS	t	p
İmajlar ve düşünceler	Evet	289	11,16	3,61	,118	,906
	Hayır	111	11,11	4,50		
Akut ayrılık	Evet	289	8,76	2,63	-2,651	,008*
	Hayır	111	9,58	3,06		
Keder	Evet	289	8,04	3,30	-1,135	,257
	Hayır	111	8,46	3,39		
Yas unsurları ölçeği toplam	Evet	289	27,96	7,88	-1,264	,207
	Hayır	111	29,14	9,64		

* $p<0,05$

Tablo 9’da katılımcıların temel yas unsurları ölçeği puanlarının çalışma durumlarına göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre yas unsurları ölçeği imajlar ve düşünceler, keder ve yas unsurları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), buna karşın çalışmayan katılımcıların keder puanının çalışan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Sekizinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 10.

Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Çalışma durumu	N	X	SS	t	p
Ölüm kaygısı ölçeği	Evet	289	10,48	2,26	1,489	,137
	Hayır	111	10,10	2,32		

Tablo 10’da katılımcıların ölüm kaygısı ölçeği puanlarının çalışma durumlarına göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre ölüm kaygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Dokuzuncu Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 11.

Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Çalışma durumu	N	X	SS	t	p
Varoluşsal öfke ölçeği	Evet	289	23,83	7,97	,122	,903
	Hayır	111	23,72	9,10		

Tablo 11’de katılımcıların varoluşsal öfke ölçeği puanlarının çalışma durumlarına göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumlarına göre varoluşsal öfke ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Onuncu Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 12.

Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Çocuk sahibi olma durumu	N	X	SS	t	p
İmajlar ve düşünceler	Evet	204	11,29	3,90	,786	,432
	Hayır	196	10,99	3,84		
Akut ayrılık	Evet	204	9,01	2,66	,200	,842
	Hayır	196	8,96	2,89		
Keder	Evet	204	8,23	3,32	,432	,666

Tablo 12.(Devamı)

	Hayır	196	8,08	3,34		
Yas unsurları ölçeği	Evet	204	28,53	8,27		
toplam	Hayır	196	28,03	8,56	,599	,550

Tablo 12’de katılımcıların temel yas unsurları ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yas unsurları ölçeği alt boyut puanları ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

On birinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 13.

Katılımcıların Ölüm Kaygısı Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Çocuk sahibi olma durumu	N	X	SS	t	p
Ölüm kaygısı ölçeği	Evet	204	10,52	2,17		
	Hayır	196	10,22	2,39	1,318	,188

Tablo 13’de katılımcıların ölüm kaygısı ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre ölüm kaygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

On ikinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 14.

Katılımcıların Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Çocuk sahibi olma durumu	N	X	SS	t	p
Varoluşsal öfke ölçeği	Evet	204	23,45	8,43		
	Hayır	196	24,17	8,15	-,877	,381

Tablo 14’de katılımcıların varoluşsal öfke ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar T Testi analizi sonuçları ve ölçek puanları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre varoluşsal öfke ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

On üçüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 15.

Katılımcıların Temel Yas Unsurları Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Varoluşsal Öfke Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişki

Ölçekler		1	2	3	4	5	6
1. İmajlar ve düşünceler	r	-					
	p						
2. Akut ayrılık	r	,482	-				
	p	,000*					
3. Keder	r	,637	,553	-			
	p	,000*	,000*				
4. Yas unsurları ölçeği toplam	r	,871	,771	,871	-		
	p	,000*	,000*	,000*			
5. Ölüm kaygısı ölçeği	r	,427	,222	,411	,432	-	
	p	,000*	,000*	,000*	,000*		
6. Varoluşsal öfke ölçeği	r	,451	,256	,445	,468	,516	-
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	

* $p < 0,05$

Tablo 15’de katılımcıların temel yas unsurları ölçeği, ölüm kaygısı ölçeği, varoluşsal öfke ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yas unsurları ölçeğine ilişkin imajlar ve düşünceler puanları ile ölüm kaygısı puanları arasında ($r=,425$; $p<0,05$), keder puanları ile ölüm kaygısı puanları arasında ($r=,411$; $p<0,05$), yas unsurları toplam puanları ile ölüm kaygısı puanları arasında ($r=,432$; $p<0,05$), pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, yas unsurları ölçeğine ilişkin akut ayrılık puanları ile ölüm kaygısı puanları arasında ($r=,222$; $p<0,05$) pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların yas unsurları ölçeğine ilişkin imajlar ve düşünceler puanları ile varoluşsal öfke puanları arasında ($r=,451$; $p<0,05$), keder puanları ile varoluşsal öfke puanları arasında ($r=,445$; $p<0,05$), yas unsurları toplam puanları ile varoluşsal öfke puanları arasında ($r=,468$; $p<0,05$), pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, yas unsurları ölçeğine ilişkin akut ayrılık puanları ile varoluşsal öfke puanları arasında ($r=,256$; $p<0,05$) pozitif ve düşük

düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların ölüm kaygısı puanları ile varoluşsal öfke puanları arasında ($r=.516$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

On Dördüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Tablo 16.

Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Temel Yas Unsurları Ölçeği Tarafından Yordanması

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	7,466	,376		19,864	,000
İmajlar ve düşünceler	,172	,035	,292	4,952	,000
Akut ayrılık	-,051	,045	-,062	-1,143	,254
Keder	,178	,042	,260	4,192	,000
$r=.466$; $r^2=.211$; $F(3, 396)=36,659$; $p=.000$					

Tablo 16 incelendiğinde, temel yas unsurlarının ölüm kaygısı üzerinde %21,1 düzeyinde etkisi olduğu, bir başka deyişle ölüm kaygısındaki değişimin %21,1'inin temel yas unsurları tarafından yordandığı görülmektedir ($r^2=.211$; $p<0,05$). Alt boyutlar bazında incelendiğinde, akut ayrılık alt boyutunun etkisinin anlamlı olmadığı ($\beta=-,062$; $p>0,05$), imajlar ve düşünceler alt boyutunun etkisinin ($\beta=.292$; $p<0,05$) ve keder alt boyutunun etkisinin ($\beta=.260$; $p<0,05$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 17.

Varoluşsal Öfke Ölçeğinin Temel Yas Unsurları Ölçeği Tarafından Yordanması

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	12,208	1,341		9,105	,000
İmajlar ve düşünceler	,624	,124	,291	5,039	,000
Akut ayrılık	-,122	,160	-,041	-,761	,447
Keder	,703	,151	,282	4,645	,000
$r=.497$; $r^2=.241$; $F(3, 396)=43,201$; $p=.000$					

Tablo 17 incelendiğinde, temel yas unsurlarının varoluşsal öfke üzerinde %24,1 düzeyinde etkisi olduğu, bir başka deyişle varoluşsal öfkedeki değişimin %24,1'inin temel yas unsurları tarafından yordandığı görülmektedir ($r^2=.241$; $p<0,05$). Alt boyutlar bazında incelendiğinde, akut ayrılık alt boyutunun etkisinin anlamlı olmadığı ($\beta=-,041$; $p>0,05$), imajlar ve düşünceler alt boyutunun etkisinin ($\beta=.291$; $p<0,05$) ve keder alt boyutunun etkisinin ($\beta=.282$; $p<0,05$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 18.

Varoluşsal Öfke Ölçeğinin Ölüm Kaygısı Ölçeği Tarafından Yordanması

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	4,361	1,658		2,630	,009

Tablo 18. (Devamı)

Ölüm kaygısı	1,874	,156	,516	12,003	,000
$r=,516; r^2=,264; F(1, 398)=144,061; p=,000$					

Tablo 18 incelendiğinde, ölüm kaygısının varoluşsal öfke üzerinde %26,4 düzeyinde etkisi olduğu, bir başka deyişle varoluşsal öfkedeki değişimin %26,4'ünün ölüm kaygısı tarafından yordandığı görülmektedir ($r^2=,264; p<0,05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde araştırma sonuçları literatürde yapılan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve yasın şiddeti ölçek puanlarının 18-30 yaş genç yetişkin grubu ve 31-60 yaş orta yetişkin gruplarındaki katılımcıların, 60 yaş üstü ileri yetişkin grubu katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonuçları alt amacın desteklendiğini göstermiştir. Keller ve arkadaşları tarafından 1984 yılında farklı yaş gruplarındaki bireyler ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda orta yaş (38-44 yaş aralığı) ve orta yaş üstü grupların genç kesime oranla daha az ölüm kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir (Keller vd., 1984; Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2018). Tepe (2020) yılında gerçekleştirdiği bir çalışmada ölüm kaygısı en yüksek çıkan grubun yaş aralığı 26-35 aralığında olduğu belirtilmiştir (Tepe, 2020). Butler (1963) yaşlı bireylerde ölüm kaygısı seviyesinin daha az görülmesinin nedeninin yaşamındaki problemleri çözüp yaşamının anlamını bulmasından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Böylece birey yaşamını gözden geçirip ölüme karşı daha olumlu bir duruş sergilemektedir (Butler, 1963; Robah, 2017). Weems (2004) ve arkadaşları Tillich tarafından kavramsallaştırılan varoluşsal kaygılara ilişkin yaptığı çalışmasında genç yetişkinler arasında bu endişelerin daha yaygın olduğunu göstermiştir (Berman vd., 2006). Literatürdeki sonuçlar bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Sharma (2019) ve arkadaşları tarafından yaşlı bireyler ile yapılan çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla ölüm kaygısı duyduğu tespit edilmiştir (Sharma vd., 2019). Sharma'nın (2019) çalışmasının aksine bu çalışmada ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Yasın şiddeti bakıldığında kadın katılımcıların puanlarında erkek katılımcılara oranla anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durumda alt amaç bütünüyle desteklenmemiştir. Literatür incelendiğinde kadınların erkeklere oranla daha fazla patolojik yas tanısı aldığı görülmektedir. Kersting (2011) ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışma bunu desteklemektedir (Çolak ve Hocaoglu, 2021). Murphy (1997) travmatik çocuk ölümlerinin aile üzerindeki etkilerini incelemiş ve annelerin %80'inin babaların ise %60'ından fazlasının etkilendiğini belirtmiştir

(Malkinson, 1999; MEB, 2018). Belirtilen çalışmalar ışığında analiz sonuçları literatürü desteklemektedir.

Turhan (2021) Covid-19 salgınının neden olduğu ölüm kaygı seviyesini ölçen çalışmasında, katılımcıların %48,6'sı çalışma hayatında aktif bireylerden oluşmaktadır. Bu bireylerin %14,1'i kaygılarını yoğun şekilde yaşamıştır (Turhan, 2021). Buna göre iş hayatında aktif olmayan bireyler ölümü daha sık düşünüp kaygı seviyesini arttırdığı düşünülmektedir. Bu araştırmadaki sonuçlar analiz edildiğinde ise ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramlarının çalışma hayatında aktif olan ya da olmayan bireylerde anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermiştir. Çalışma hayatında aktif olan ve olmayan katılımcı sayısı arasındaki fark büyüktür. Bu durumun araştırma sonuçlarını etkilediği bu nedenle anlamlı bir değişiklik görülmediği düşünülmektedir. Yas tutma şiddeti baz alındığında çalışma hayatında aktif olmayan bireylerin bu durumdan daha çok etkilendiği görülmüştür. Buna göre alt amaç bütünüyle desteklenmemiştir.

Yas deneyimine sahip bireylerde yasin şiddeti ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramları ile çocuk sahibi olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu ileri sürülmüş ancak analiz sonuçları bu amacı desteklememiştir. Oktar ve Yıldız (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre engelli çocuklara sahip annelerin ölümden korkmadıkları ancak kendi ölümü ardından çocuklarının bakımı hakkında kaygı duyduklarını saptamışlardır (Oktar ve Yıldız, 2019). Bilge ve Ünal (2005) kanser hastası yakınları ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcılar, hastaların anne, baba, çocuk ve kardeş sıfatlarını oluşturmaktadır. Bu araştırmaya göre kaygı ve öfke düzeyi en yüksek olan anne kategorisindeki bireylerin olduğu görülmektedir (Bilge ve Ünal, 2005). Buna göre çocuk sahibi olmanın ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve yasin şiddeti açısından bir önem belirtmediği literatür çerçevesinden desteklenmiş, bir hastalık durumu söz konusu olduğunda aile bireylerinde bir kaygı hissedildiği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın genel amacı olan yas deneyimine sahip bireylerde yasin şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda araştırma bulgusu yas deneyimine sahip bireylerde yasin şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramlarının birbirleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuç yas deneyimine sahip bireylerin ölüm kaygısı ile varoluşsal bir

öfke yaşayabileceğini ve bu durumunda yasın şiddetini etkilediği sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve yasın şiddetinin bir arada bulunduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kavramlara ayrı ayrı bakacak olursak Rasmussen ve Brems (1996) ölüm kaygısının yaş ve psikolojik olgunlukla ilişkisini incelediği araştırmasında aradaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve kavramlardan birinin değerinin artarken diğerinin azaldığını belirtmiştir (Akça ve Köse, 2008). Yalom (2018) ölümü varoluşun getirdiği nihai kaygılar arasında tanımlamaktadır ve bireyin adlandırabileceği bir stres faktörü olarak görmektedir. Stresin öfkeyi tetiklediği bilinen bir gerçektir. İnsan strese maruz kaldığında kendini tehdit altında hissedebilir ve buna bağlı öfke,üzüntü ve kaygı gibi duygular geliştirebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002; Uçar vd., 2023). Literatürdeki tüm bu bilgiler ışığında araştırma bulgusu insanların yaşadığı kaybın ardından varoluşuna veremediği anlamdan dolayı öfke duyabildiği ve yine yaşadığı kayıp nedeni ile ölüm kaygısı duyabildiği şeklinde yorumlanabilir. Bu perspektiften araştırma bulgusu literatürü destekler niteliktedir.

Bu çalışmada ölüm kaygısının ve varoluşsal öfke ölçeğinin temel yas unsurları ölçeği tarafından yordandığı, varoluşsal öfke ölçeğinin ölüm kaygısı ölçeği tarafından daha yüksek varyansta yordandığı saptanmıştır. Ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve yasın şiddetinin bir arada olduğu bir çalışma bulunmaması nedeniyle literatürdeki araştırmalar üzerinden kavramların yordayıcıları incelenmiştir. Ölüm kaygısının yordanmasına yönelik Gürbüz (2022) tarafından benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın ölüm kaygısını yordamasına yönelik yapılan çalışmada benlik saygısının direkt ölüm kaygısını yordamadığı ancak benlik saygısının reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığı arttırarak ölüm kaygısına etki ettiği sonucu çıkarılmıştır. Yakıcı (2023) tarafından kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile travma sonrası bilişler ve ölüm kaygısı araştırma verilerine göre ölüm kaygısının kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile travma sonrası bilişler arasında aracı olduğu saptanmıştır. Ölüm kaygısının çok boyutlu bir kavram oluşu nedeni ile birçok farklı kavram ile ilişkisi olduğuna yönelik literatürde araştırmalar mevcuttur. Yöyen ve Şan (2021) yas deneyimine sahip yetişkinlerle yaptığı çalışmasında bilişsel duygular düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yas süreci ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu incelemede belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyum bozucu stratejilerin yas puanlarını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Ölüm kaygısını tetikleyen etmenlerden biri ölümden sonraki hayatın belirsizliğidir. Yöyen ve Şan

(2021)'ın çalışmasında yasın belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde yordanması araştırmaya katkı sağlamaktadır. Deniz (2016) varoluşsal öfke ölçeğini geliştiren çalışmasında varoluşsal öfkenin anlamsızlık, boşluk ve bireyin bir amacı olmayışından beslendiğini belirtmektedir. Ona göre bu durumda kararlılık ve motivasyon seviyesi varoluşsal öfke açısından önemli bir yordayıcıdır. Ölüm kaygısı ile hayatın anlam arayışı iç içe durumdadır. Bu anlamda araştırmada ölüm kaygısının, varoluşsal öfkeyi daha yüksek varyansta yordamasını açıklamaktadır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Ölüm kaygısı, varoluşsal öfke ve temel yas unsurlarının yaşa göre analizine bakıldığında ölüm kaygısı ölçeği ve varoluşsal öfke ölçeği puanlarının 18-30 genç yetişkin grubu ve 31-60 yaş orta yetişkin gruplarındaki katılımcı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Temel yas unsurları ölçeğinde imajlar ve düşünceler ile yas unsurları toplam puanlarının yine 18-30 genç yetişkin ve 31-60 yaş orta yetişkin gruplarında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Yasın şiddetine bakıldığında kadın katılımcılarda keder ve yas unsurları boyutlarında erkek katılımcılara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ölüm kaygısı ölçeği ve varoluşsal öfke ölçeği puanları ile çalışma durumları ile anlamlı bir farklılık bulunmazken yasın şiddetinin ölçüldüğü yas unsurları ölçeğinde keder boyutunda çalışmayan katılımcıların, çalışan katılımcılara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk sahibi olan bireylerin yas unsurları ölçeği, imajlar ve düşünceler, keder, varoluşsal öfke ve ölüm kaygısı istatistiklerine bakıldığında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bu araştırma yas deneyimine sahip bireylerde yasın şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek adına gerçekleştirilmiştir. Temel yas unsurları ölçeğine ilişkin akut ayrılık puanları ile varoluşsal öfke ölçeğinin ve ölüm kaygısı ölçeğinin puanları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yas unsurları ölçeğinde imajlar ve düşünceler, keder puanları ile ölüm kaygısı puanları, varoluşsal öfke puanları ile keder, yas unsurları toplam ve ölüm kaygısı puanları arasında pozitif orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçlarında ölüm kaygısının temel yas unsurları ölçeği tarafından yordandığı, varoluşsal öfke ölçeğinin temel yas unsurları ölçeği tarafından yordandığı ancak alt boyutlarına bakıldığında akut ayrılık boyutunun

iki ölçek içinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Diğer ölçeklere oranla varoluşsal öfke ölçeğinin ölüm kaygısı ölçeği tarafından daha yüksek varyansta yordandığı saptanmıştır.

Öneriler

Akademisyenlere Yönelik Öneriler

Literatür incelendiğinde varoluşsal öfkeye yönelik araştırmaların, ölüm kaygısı ve yas sürecine oranla daha kısıtlı olduğu saptanmıştır. Mevcut araştırmaların çoğunluğu nitel olup nicel araştırmalar kısıtlı durumdadır. Bu nedenle daha çok nicel araştırmalara yer verilip ölüm kaygısı, yasın şiddeti ve varoluşsal öfke kavramlarına yönelik araştırmalar çoğaltılabilir.

Araştırmada 65 yaş üstü katılımcı sayısı anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmak için yeterli değildir. Bu nedenle bu araştırma 65 yaş üstü yaşlı katılımcı sayısı artırarak genişletilebilir.

Bu araştırmada iş hayatında aktif olan ve olmayan katılımcı sayısında yüksek bir farklılık mevcuttur. Bu nedenle iki grubun da birbirine yakın katılımcı sayısı ile araştırmanın tekrarlanması önerilmektedir.

Katılımcılardan dini inançlarına yönelik bilgi alınmamıştır. Buna göre dini inanç durumu da araştırmaya eklenerek dini inanca sahip bireyler ve bir inancı olmayan bireyler arasında varoluşsal öfke, ölüm kaygısı ve yasın şiddeti incelenebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Yapılan araştırmada temel yas unsurları ölçeğinin keder alt boyutunun kadın katılımcılarda, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke ölçeği puanlarının genç yetişkin ve orta yetişkin gruplarda ileri yetişkin grubuna oranla anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre uzmanlar tarafından konu ile ilgili bir psikoeğitim hazırlanması ve sosyal medya üzerinden sık sık bu eğitimlerin verilmesi önerilebilir.

Literatür varoluşsal kaygıların herkeste bulunduğunu belirtmektedir. Buna göre yetişkinliğe adım atan her bireyin bu kaygılar hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir. Eğitim kurumlarında buna yönelik seminerler verilerek farkındalık oluşturulması önerilebilir.

Hastanelerde görevli uzmanların bir hizmet olarak ölen kişinin yakınlarına yas süreci hakkında bilgi vermesi ve düzenli yapılacak görüşmeler ile bu sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılacağına yönelik bilgiler verilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akça, F., Köse, İ. A. (2008). Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 7-16.
- Aktürk, D., Şahin, M. (2019). Ölümle çok karşılaşan servislerde çalışan hemşirelerle meslekleri gereği ölümle karşılaşmayan kişilerde ölüm kaygısı, sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(7), 9-23.
- Akyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Arslan, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113-129.
- Atak, M., Atak, Z. (2022). Yakınlarının ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(4), 1913-1927.
<https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.996175>
- Ayten A. (2009). Üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı: Türk ve Ürdünlü öğrenciler üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(4), 85-108.
- Bakır, T. (2022). *Annelelerin evlat kaybı sonrası yas süreci deneyimi: Yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İbn Haldun Üniversitesi.
- Balcı, B. B., Korkmaz, L. (2020). Yas sürecine ilişkin sosyal temsiller üzerine niteliksel bir çalışma. *Nesne*, 8(16), 95-111.
<https://doi.org/10.7816/nesne-08-16-07>
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Berman, S. L., Weems, C. F., Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 285-292.
<https://doi.org/10.1007/s10964-006-9032-y>

- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Bilge, A., Ünal, G.(2005).Kanserli hastanın yakınlarının öfke ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 21(2), 37-46.
- Bilgin, O., Sarıcı, H. (2018).Türk arabesk müziğinin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 201-208.
- Burger, J. M. (2016). Kişilik. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu.; 5. Baskı). Kaknüs Yayınları. (Orijinal basım 1992).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carmody, P.C. (2013). *Understanding meaning and existence: Toward the development of a measure of existential authenticity* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Tennessee.
- Cesur, G. (2017). *Karmaşık yas: Bilişsel-davranışçı model çerçevesinde bir inceleme* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çınar, İ. (2014). Ölüm kaygısı ve gösterişçi tüketim eğilimi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 89-104.
- Çolak, V.G.,Hocaoğlu, Ç. (2021).Bereavement and grief: A review. *Cyprus turkish journal of psychhiatry & psychology*, 3(1), 56-62.
- Deniz, B.D. (2016). *Varoluşsal öfke ölçeği geliştirme çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Derin, S. (2019). *Ölüm kaygısına ilişkin bir model testi: Denetim odağı, kaygı ve ölüm obsesyonunun rolü* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Hacettepe üniversitesi
- Erciş, A., Kotan, G., Türk, B. (2016). Ölüm kaygısının tüketici tutumları üzerindeki etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (23).107-134.
- Eroğlu, F., İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*, 8(17), 22-41.
- Geçtan, E. (2016a). *İnsan olmak* (14. baskı). Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2016b). *Varoluş ve psikiyatri* (9. baskı). Metis Yayınları.
- Genlik, Ö. (2012). *Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Arel Üniversitesi.
- Gizir, C.A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine

- yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195-213.
- Gürbüz, H. B. (2022). *Ölüm kaygısının yordayıcıları olarak benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Hekimoğlu, E. C., Bilik, M. Z., Uçurum, S. B., Erten, İ., Demet, C. A. N. (2022). Pandemide yas: dini ve kültürel ritüellerini yerine getiremeyen bireylerin deneyimleri. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(2), 319-364.
<https://doi.org/10.26650/SP2021-899771>
- Hökelekli, H. (1991). Ölüm ve ölüm ötesi psikoloji. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 151-165.
- İlgar, M. Z., İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.
- Jong, J., Ross, R., Philip, T., Chang, S., Simons, N., Halberstadt, J. (2018). The religious correlates of death anxiety: a systematic review and meta analysis, *Religion, Brain & Behavior*, 8(1), 4-20.
<https://doi.org/10.1080/2153599X.2016.1238844>
- Kaçan-Softa, H., Uçukoğlu, H., Karaahmetoğlu-Ulaş, G., Esen, D. (2011). Yaşlılarda ölüm kaygısı düzeyini etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 4(1-2), 67-79.
- Kahraman, S. (2021). *Yas süreçleri ve kişilik*. İksad Yayınevi.
- Kandemir, F. (2020). Bazı demografik değişkenler bağlamında covid-19 pandemi neslinin dindarlık ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Tokat İlmîyat Dergisi*, 8, 99-129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3876200>
- Kantowitz, B. H., Roediger III, H. L., Elmes, D. G. (2019). *Experimental psychology*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kara, E. (2016). Yas süreci ve dini danışmanlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 251-270. <https://doi.org/10.21054/deuifd.284624>
- Karakuş, G., Öztürk, Z., Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Keser, E. (Ed)(2023). *Kayıp ve yas psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Ankara Üniversitesi.

- Kırcalı, E. (2020). *Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Başkent Üniversitesi.
- Kıvılcım, M., Doğan, D. G. (2014). Çocuk ve ölüm. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 21(1), 80-85.
- Kimter, N., Köftegöl, Ö. (2017). Yetişkinlerde ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(36), 55-82. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.327235>
- Koç, M. (2004). Yaşlılık döneminde ölüm ötesi psikolojisi üzerine bir alan araştırması. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, 203-228.
- Kula, T., Erden, M. (2017). Varoluşsal kaygı ve din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17(2), 21-41.
- Lehto, R. H.; Stein, K.F.(2009). Death anxiety: An analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 23(1), 23- 41.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2018). *Ölüm-yas travması*. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/26160738_Psikososyal_Olum-Yas_KitabY.pdf
- Nakajima, S. (2018). Complicated grief: Recent developments in diagnostic criteria and treatment. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754), <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0273>
- Neimeyer, R. A., Klass, D. ve Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death studies*, 38(8), 485-498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- Oktar, M. N., Yıldız, R. (2019) Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin ölüm kaygısı ile sosyal politikalara güven ilişkisi. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 14(1), 463-498.
- Özkan, A. , Baltacı, S. (2020). Freud ve Lacan'ın psikanalitik kuramlarında ayrışan melankolik özne. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2) ,317-333. yastan <https://doi.org/10.26650/SP2019-0056>
- Robah, K. (2017). *Determinants of existential death anxiety: A cross-sectional survey study on the effect of age, gender and religious affiliation on death anxiety* [Bachelor's thesis]. University of Twente.

- Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death studies*, 23(8), 681-714.
<https://doi.org/10.1080/074811899200731>
- Selvi, Y., Öztürk, R.İ, Ağargün, M.Y., Beşiroğlu, L., Çilli, A.S. (2011). Temel yas unsurları ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nöropsikiyatri arşivi dergisi*, 48, 129-134.
- Sharma, P., Asthana, H. S., Gambhir, I. S., Ranjan, J. K. (2019). Death Anxiety among Elderly People: Role of Gender, Spirituality and Mental Health. *Indian Journal of Gerontology*, 33(3), 240-254.
- Szuhany, K.L., Malgaroli, M., Miron, C.D., Simon, M.D. (2021). Prolonged grief disorder: Course, diagnosis, assessment and treatment. *Focus*, 19(2), 161-172
<https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200052>
- Şahin, M., Demirkıran, F., Adana, F. (2016). Hemşirelik öğrencilerinde ölüm kaygısı, ölmekte olan bireye bakım verme isteği ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemsireliği Dergisi*, 7(3), 135-141. <https://dx.doi.org/10.5505/phd.2016.66588>
- Şahin, Z. (2018). Ölüm algısının ‘‘yaşam doyumu’’üzerindeki etkisi: Üniversite örneği. *İzdüşüm Dergisi*, 3(3), 1-18.
- Tanhan, F., Arı, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 34-43.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tanhan, F. (2013). Ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olmaya etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 184-200.
- Taşçı, F., Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji :Varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 10(2), 1561-1579.
- Tepe, F. (2020). *Varoluşsal bir sorun olarak ölüm kaygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Topuz, İ. (2013). Ölüm algısı ölçeği (öaö) Türkçe versiyonunun geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 279-300.
- Turhan, E.H. (2021). Ölüm sosyolojisi ekseninde ölüm kaygısı ve koronavirüs. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, 2(2), 85-101.

- Uçar, M. E., Konal, B., Gündoğdu, R. (2023). Covit-19 pandemi döneminde algılanan stres ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiler. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 1-32. <https://doi.org/10.38122/ased.1252350>
- Yakıcı, H. B. (2023). *Genç yetişkinlerde kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı ile travma sonrası bilişler ve ölüm kaygısının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Yakut, S. (2021). *Yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık*. İksad Yayınevi.
- Yalom, I.D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. Babayiğit, Çev.). Pegasus Yayınları. (Orijinal basım tarihi 1980).
- Yalom, I.D. (2020). *Din ve psikiyatri* (Z. Babayiğit, Çev.; 2. baskı). Pegasus Yayınları.
- Yavuz, Y., Dölek, N. (2019). " Ordinary People" filminin yas teması açısından analizi. *Journal of International Social Research*, 12(62), 884-902.
- Yıldız, M. , Bulut, M. B., (2017). Ölüm kaygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *Turkish Studies*, 12(13), 659-679.
- Yöyen, E. G., Şan, R. (2021). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi. *Balkan & Near Eastern Journal of Social Sciences*. 7.
- Yüksel, İ. (2021). Varoluşsal Anlam Arayışı ve Kutsalın Etkisi. *GAB Akademi*, 1(1), 65-88.
- Zafer, C. (2019). Ölüm olgusu ve ölümün sosyolojik etkileri. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 64-82.
- Zara, A. (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. A. Zara (Ed.), *Yaşadıkça* (s. 73-90). İmge Kitabevi Yayınları.

EKLER

EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı; Bu çalışma, Doç. Dr. Ezgi Ulu danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Şule Arıcıoğlu tarafından yas deneyimine sahip bireylerde yasin şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfke arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Bu araştırmaya en az bir kere yas tutmuş bireyler katılabilir. Yas tutmayan bireyler araştırmaya katılamaz. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi: Psk. Şule Arıcıoğlu

E-posta : sule.aricioglu@icloud.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

EK-2 BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmanın konusu yas deneyimine sahip bireylerde yasin şiddeti, ölüm kaygısı ve varoluşsal öfkedir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olma durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Varoluşsal Öfke Ölçeği, Temel Yas Unsurları Ölçeği ve Ölüm Kaygısı Ölçeğidir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Şule Arıcıoğlu'na iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Şule Arıcıoğlu

Yakındoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: sule.aricioglu@icloud.com

EK-3 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz ?

Kadın () Erkek () Belirtmek İstemiyorum ()

3. Eğitim Durumunuz?

İlköğretim () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans ()

4. Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

5. Şu anda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?

Evet () Hayır ()

6. Herhangi bir kronik bir rahatsızlığınız var mı? Varsa lütfen belirtiniz.

7. Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? Varsa lütfen belirtiniz.

8. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Varsa lütfen belirtiniz.

EK-4 ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ

Adı-Soyadı:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Medeni Durum: Evli () Bekar () Dul ()

Eğitim Durumu: İlköğretim Mezunu () Lise Mezunu ()
 Üniversite Mezunu () Okur-Yazar ()
 Diğer ()belirtiniz....

Belirgin bir hastalığınız var mı ?belirtiniz.....

Aşağıdaki ifadelerden biri size uygun düşünüyorsa veya büyük ölçüde uygunsa ‘‘D’’ harfini yuvarlak içine alınız. Eğer uymuyorsa veya büyük ölçüde size uygun olmayan bir ifade ise ‘‘Y’’ harfini yuvarlak içine alınız.

- | | | |
|---|---|---|
| 1) Ölmekten çok korkuyorum. | D | Y |
| 2) Ölüm düşüncesi nadiren aklıma gelir. | D | Y |
| 3) Birileri ölüm ile ilgili konuşmalar yaparken tedirgin olmam. | D | Y |

EK-5 TEMEL YAS UNSURLARI ÖLÇEĞİ

Temel Yas Unsurları Ölçeği

İsim:

Yaş:

Cinsiyet:

Tarih:

Aşağıdaki sorular bir süre önce kaybetmiş olduğunuz sevdiğiniz bir kişiyle alakalı olarak yaşadıklarınız ve hissettikleriniz hakkındadır. Kaybettiğiniz kişi sorularda ‘O’ ile belirtilmiştir.

- 1) O’nun vefatına ilişkin olaylarla ilgili hayaller zihninizde canlanıyor mu ?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir Zaman
- 2) O’nunla ilgili düşünceler isterseniz de istemeseniz de aklınıza geliyor mu ?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir Zaman
- 3) O’nunla ilgili düşünceler sizde huzursuzluğa neden oluyor mu ?
() Sürekli () Çoğunlukla () Bazen () Hiçbir Zaman

EK-6 VAROLUŞSAL ÖFKE ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşamınıza ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerdeki görüşlere katılma derecenizi yandaki ölçeğe göre belirtiniz.	Kesinlikle bu şekilde düşünmem	Çok az bu şekilde düşünürüm.	Kısmen bu şekilde düşünürüm	Büyük oranda bu şekilde düşünürüm	Tamamıyla bu şekilde düşünürüm.
1. Bu dünyaya öylesine fırlatıldığımı düşünüp öfkeleniyorum.	1	2	3	4	5
2. Bu dünyaya gelmemde fikrimin alınmamış olması beni kızdırıyor.	1	2	3	4	5
3. Sürekli yaşamın anlamını sorgulamak zorunda kalmak beni öfkeliendiriyor.	1	2	3	4	5

EK-7 VAROLUŞSAL ÖFKE ÖLÇEĞİ İZNİ



Beyza Naz Deniz

Kime: Sule Aricioglu

20 Nis 2022, 10:51

[Ayrıntılar](#)

Re: Varoluşsal Öfke Ölçeği

Merhaba Şule elbette kullanabilirsiniz, çalışmanızda başarılar diliyorum.

iPhone'umdan gönderildi

Sule Aricioglu <sule.aricioglu@icloud.com> şunları yazdı (20 Nis 2022 10:46):

Selamlar Beyza Hocam,
Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. " Yas Deneyimine Sahip Bireylerde Yaşın Şiddeti, Ölüm Kaygısı, ve Varoluşsal Öfke Değişkenlerinin İncelenmesi " konulu bir tez çalışması yürütmek istemekteyim. İzniniz olursa çalışmam da sizlerin geliştirdiği Varoluşsal Öfke ölçeğini kullanmak istemekteyim.

Şule Arıcıoğlu

EK-8 ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ İZNİ

**Figen Akça**
Kime: Sule Aricioglu

20 Nis 2022, 12:34
[Ayrıntılar](#)

Ynt: Ölüm Kaygısı Ölçeği

 [Ölüm Kaygısı Ölçeği Templer.docx](#)

Merhaba

Ölçeği kullanmada benim açımdan bir sorun bulunmamaktadır

Kolaylıklar

Dr. Figen Akça

Gönderen: Sule Aricioglu <sule.aricioglu@icloud.com>

Gönderildi: 20 Nisan 2022 Çarşamba 10:30

Kime: figen_akca@hotmail.com <figen_akca@hotmail.com>

Konu: Ölüm Kaygısı Ölçeği

Selamlar Figen Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. " Yas Deneyimine Sahip Bireylerde Yaşın Şiddeti, Ölüm Kaygısı, ve Varoluşsal Öfke Değişkenlerinin İncelenmesi " konulu bir tez çalışması yürütmek istemekteyim. İzniniz olursa çalışmam da sizlerin ve Alper hocamın Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Ölüm Kaygısı ölçeğini kullanmak istemekteyim.

EK-9 TEMEL YAS UNSURLARI ÖLÇEĞİ

Yavuz Selvi
Kime: Sule Aricioglu

21 Nis 2022, 12:16

[Ayrıntılar](#)

Re: Temel Yas Unsurları Ölçeği

Selamlar,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.
Yavuz Selvi

DRYVZSLV
iPhone'umdan gönderildi

Sule Aricioglu <sule.aricioglu@icloud.com> şunları yazdı (20 Nis 2022 10:37):

Selamlar Yavuz Hocam,
Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. " Yas Deneyimine Sahip Bireylerde Yaşın Şiddeti, Ölüm Kaygısı, ve Varoluşsal Öfke Değişkenlerinin İncelenmesi " konulu bir tez çalışması yürütmek istemekteyim. İzniniz olursa çalışmam da sizlerin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Temel Yas Unsurları ölçeği Türkçe formunu kullanmak istemekteyim.

EK-10 ETİK KURUL ONAYI**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

01.02.2023

Sayın Şule Arıcıoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1489 proje numaralı ve **“Yas Deneyimine Sahip Bireylerde Yasın Şiddeti, Ölüm Kaygısı ve Varoluşsal Öfke Arasındaki İlişki”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

ÖZGEÇMİŞ

Ben Şule Arıcıoğlu, 2 Ekim 1998 yılında İzmir’de doğdum. İlköğretim ve ortaöğretimi İzmir Gazi İlkokulu’nda, lise eğitimimi İnönü Anadolu Lisesi’nde tamamladım. 2017 Eylül -2021 Mart tarihlerinde Kıbrıs Girne Amerikan Üniversitesi Beşeri Bilimler Fakültesinde Psikoloji bölümünde lisans eğitimimi tamamladım. Pembe Köşk Psikiyatri Hastanesi’nde Ağustos-Eylül 2020 tarihlerinde zorunlu stajımı tamamladım. 2021 Eylül ayında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisans programına kayıt oldum. Yüksek lisans programı kapsamında zorunlu stajımı Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi’nde tamamladım. Mesleki gelişim açısından Pozitif Psikoterapi Temel Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Travma ve Yas Terapisi, Cinsel Terapi, Aile ve Çift Terapisi üzerine eğitimler aldım.

İntihal Oranı

SULE ARICIOGLU

ORJİNALLİK RAPORU

%14

BENZERLİK ENDEKSİ

%13

İNTERNET KAYNAKLARI

%3

YAYINLAR

%6

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

%1

2

www.researchgate.net

İnternet Kaynağı

%1

3

acikarsiv.aydin.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

4

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

%1

5

acikerisim.erbakan.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

6

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

%1

7

Submitted to Istanbul Gelisim University

Öğrenci Ödevi

%1

8

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

9

docplayer.biz.tr

İnternet Kaynağı

<%1