



ÖLÜM EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖLÜM KAYGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLMAYA ETKİSİ*

Fuat TANHAN**

ÖZ: Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı'nın üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarına ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisini test etmek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu deneysel araştırmanın çalışma evrenini, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne 2006-2007 eğitim-öğretim yılında devam eden lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği ile Ryff'ın Psikolojik İyi Olma ölçeği 216 öğrenciye uygulanmış, değerlendirme sonucunda örnekleme ölüm kaygısı puanı yüksek, psikolojik iyi oluş puanı düşük olan 37 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrenciler seçkisiz olarak deney ve plasebo/kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen sekiz oturumluk ölüm eğitimi programı, plasebo/kontrol grubuna ise kültürel etkinlik programı uygulanmıştır. Bulgular: Araştırma sonucunda ölüm eğitimi programına katılan deneklerin ölüm kaygısı puanları eğitim öncesinden (\bar{x} :72.79) sonrasına (\bar{x} : 52.84) ve izleme testinde (\bar{x} : 49.95) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır. Bununla birlikte deneklerin psikolojik iyi olma puanları deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Araştırma sonucunda, ölüm kaygısı yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyi düşük öğrencilere uygulanan "Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı'nın, öğrencilerin yüksek olan ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun sürdüğü görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: ölüm eğitimi, ölüm kaygısı, yas danışmanlığı, psikolojik iyi olma.

* Bu makale Prof. Dr. Üstün Dökmen danışmanlığında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne sunulan doktora tez çalışmasından üretilmiştir.

** Yrd. Doç. Dr. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Zeve Kampusu/Van-Türkiye. fuad65@gmail.com.



THE EFFECTS OF DEATH EDUCATION ON DEATH ANXIETIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEINGS

ABSTRACT: This research is an experimental study in which the effects of death education on students' death anxieties and their psychological well beings. Research group is students of Ankara University Guidance and Psychological Consultation Department in 2006-2007 education term. Thorson-Powell Death Anxiety Scale and Ryff's Psychological Well-Being Scale are applied to 216 students in result of the evaluation of the scale, 37 students with high death anxiety scores and low psychological well-being scores are chosen. These students are assigned to experiment and placebo/control groups without any selection. The experimental group is applied eight-session death education program developed by researcher, the placebo/control group is cultural program. Death anxiety score levels of the subjects who took part in death education showed a meaningful difference before (\bar{x} :72.79), after (\bar{x} : 52.84) and observation test (\bar{x} : 49.95) the experiment. However psychological well-being score levels of the subjects who participated to death education did not show a meaningful difference before and after the experiment.

Keywords: death education, death anxiety, grief counseling, psychological well-being.

Giriş

Yaşamın sona ermesi anlamına gelen ölüm, tüm dönem ve kültürlerde önemli bir olgu olarak kabul edilmiştir. Ölüm, insanoğlunun yaşamındaki en temel gerçekliktir. Yaşamın tüm adımları ölüme doğrudur. İnsan ölümün farkındadır; onu bilir ama ondan kaçamaz. Kaçınılmaz bir son olarak ölüm, kaygı uyandırır. Bu durum literatürde ölüm kaygısı olarak bilinir. Ölüm kaygısıyla baş etmek için, insanoğlu bilinçli ve/veya bilinçsiz olarak farklı yollara başvurur. Ancak, ölüm kaygısından kaçma çabaları sistematik ve gerçekçi olmadığından önemli patolojik sonuçlara yol açabilir. Tarih boyunca insanlar için ölümden, ölmenin kaçınılmazlığından, bu dünyadaki varlığımızın bir sonunun olmasından daha rahatsız edici bir düşünce olmamıştır (Bauman 2000).



İnsanoğlu bilim, tıp ve teknolojik alandaki gelişmeler ve bunlara olanak tanıyan zekâsına karşın güçsüzdür. Ölümünü erteleyebilir, fiziki ağırlarını yok edebilir, onu rasyonalize edebilir, doğal varlığını yadsıyabilir, fakat ondan kaçamaz (Wahl, 1959). Günümüz modern yaşam sürecinde birey ölümü, yadsıyarak mücadele edilmesi gereken bir hastalık ya da aşılması gereken bir engel olarak algılanmaktadır. Böylece modern insan, yaşamının her alanından uzaklaştırmak istediği ölümü, hastane odalarına, gözden ve şehirden uzak mezarlıklara veya film sahnelerine hapsederek onun yarattığı duygusal yükten kurtulmaya çalışmaktadır (Aries, 1991; Roman, Sorribes ve Ezquerro, 2001).

Ölüm düşüncesinin insan yaşamına etkisi kaçınılmazdır. Ancak aşırı, ölçüsüz ve patolojik biçimde ortaya çıkan ölüm düşüncesi, insan psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir (Köknel, 1985; Karaca, 2000). Ölüm karşısında alınan tavır, denge ve uyum yitirildikçe bireyin kaygı düzeyi artmakta, yaşadığı çevreye uyum sağlaması güçleşebilmektedir. Ölüm düşüncesi, insanda kaygı yaratırken aynı zamanda onu yaşama bağlayan, varoluşunu anlamlandıran bir neden de olabilmektedir. Ölüm gerçeğinin bilinmesi sayesinde insanın, yaşamını bütünüyle daha anlamlı ve dolu dolu yaşaması mümkün olabilmektedir (Kübler-Ross, 1997; Alkan, 1999; Heidegger, 2004).

Ölüm gerçeği ile yüzleşmek, yaşamı olduğu kadar kendimizi de açıkça ve bir bütün olarak görmemize, yaşamı anlamamıza ve ondan zevk almamıza yardım etmektedir (Wahl, 1959). Ölümün yaşamın bir parçası olduğunu açıkça ve cesaretle kabullenmek, hayatı ve kendimizi bütünsel olarak algılamamızın ön koşuludur. Eğer kişi ölümü tam anlamıyla kabullenirse ancak o zaman ruh sağlığını gerçek anlamıyla kazanmış olur (Young, 2006).

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

Alanyazın incelendiğinde ölüme ilişkin eğitimlerin 1960'lı yılların başlarında tartışılmaya ve araştırılmaya başlandığı görülmektedir. İlk kez ABD'de başlayan ölüm eğitim programları, kısa sürede Kanada ve İngiltere gibi ülkelerde de uygulanmaya



başlanmıştır. Önceleri yalnızca terminal dönem hasta bakımının sağlanması amacıyla hasta bakımıyla ilgilenen sağlık personeline oldukça sınırlı verilen ölüm eğitimi, psikoloji ve sosyoloji alanlarında ağırlık kazanmasının ardından yaygınlaşmıştır. Ölüm eğitimi programları zamanla üniversitelerin farklı bölümlerinde hatta liselerde uygulanır hale gelmiştir (Knight ve Elfenbein, 1993; Downe-Wamboldt ve Tamlyn, 1997; Mc Govern ve Barry, 2000).

Değişen yaşam koşulları, sosyal destek ağlarını zayıflatmakta, bireyi yalnızlaştırarak ölüm karşısında daha da savunmasız hale getirmektedir. Bu durum kuşkusuz herkes için ölüm eğitimine duyulan ihtiyacı yaygınlaştırmıştır. Ölüm olgusu karşısında bireysel farkındalığın artırılması, ölüme ilişkin mevcut olumsuz tutumların olumluya dönüştürülmesi açısından oldukça önemlidir. Bunun dışında ölüm gerçeğiyle yüzleşme yaşamı anlamlı kılma yönünde büyük katkılar sağlar. Her insan için gerekli olan bu yüzleşme özellikle işleri gereği ölümlerle ve ölümün ardından yaşanan yas sürecindeki bireylerle sıklıkla karşılaşan meslek üyeleri için ayrıca önemlidir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik öğretmenleri çalışma alanlarında sıklıkla ölüm, kayıp ve yas konularında danışmanlık hizmeti vermektedirler. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencileri çalışmaya bu nedenle dâhil edilmişlerdir. Deneysel olarak planlan bu araştırmanın amacı, geliştirilen Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı'nın psikolojik danışma ve rehberlik son sınıf öğrencilerinin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın deseni, çalışma grubu ve evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması, analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Araştırma, öntest-sontest kontrol gruplu desene uygun olarak desenlenmiştir. Araştırmada kullanılan 2x3'lük split-plot (karışık) desenden birinci faktör işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol); ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (öntest, sontest, izleme) göstermektedir.



Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Bölümü'nde 2006–2007 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Söz konusu öğrenciler arasında ölüm kaygısı puanları yüksek ve psikolojik iyi oluş puanları düşük 37 gönüllü öğrenci, araştırmanın örnekleme seçilmiştir. Örnekleme dâhil olan öğrenciler, deney ve plasebo/kontrol olmak üzere iki gruba seçkisiz olarak ayrılmıştır. Deney grubuna ölüm eğitimi programı uygulanırken, plasebo/kontrol grubuna ise kültürel etkinlik programı uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan ölüm eğitimi programı, 90 dakika süreli toplam sekiz oturumdan oluşmaktadır. Eğitim programı, klinik bir tanı almamış üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Plasebo/kontrol grubu ise, önce Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası'nın Yunus Emre Orotoryosu adlı dinletisine; ardından Kültür Bakanlığına bağlı Küçük Tiyatro'da "Eyvah Yine Karıştı" tiyatro oyununa götürülmüştür. Uygulama sonucunda deney ve plasebo/kontrol gruplarındaki deneklerin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma puanlarında bir fark olup olmadığı test edilmiştir.

Araştırmanın Uygulanması

Ölüm kaygısıyla baş etme eğitim programı, haftada 1 kez ortalama 90 dakika süren kavramsal bilgilerin yanı sıra konuya ilişkin sinema gösterilerinin ve müzik dinletilerinin yer aldığı, grup üyelerinin aktif katılımını içeren toplam 8 oturumdan oluşmuştur. Oturumlarda; ölüm kaygısına ve psikolojik iyi oluşa ilişkin temel kavramlar ele alınmıştır. Grup sürecinde ertelenmiş, bitirilmemiş işler; yaşam biçimleri; yaşamı zenginleştirmenin yolları; kendi yaşam felsefesi oluşturma; yaşamın sınırlılığı; yaşamda sahip olduklarının önemini bilme; ölümün gerçekliği; ölümün varlığını kabul etme; ölümün yaşama kattıkları ve yaşam biçiminin yaşam kalitesine etkisini fark etme konularında grup üyeleri bilgilendirilerek konular grup etkileşimiyle tartışılmıştır. Uygulanan Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı yoluyla, bireyin ölüm gerçekliğiyle yüzleşmesi, kendi yaşamı ve yaptıkları üzerine düşünmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak ölümü düşünmenin, ölüm üstüne konuşmanın, yaşamın



sınırlılığını fark etmenin yaşanılan ölüm kaygısına ve psikolojik iyi olmaya etkisi sınırlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ) ile Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) kullanılmıştır. Ölçekler deneysel işlemden bir ay önce, işlem bitiminde ve işlem bitiminden 29 gün sonra uygulanmıştır.

Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği

Thorson ve Powell (1992) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Karaca ve Yıldız (2001) tarafından yapılmıştır ve Cronbach Alfa kat sayısı 0.84 olarak saptanmıştır. 25 maddeden oluşan ölçek, beşli Likert formundadır. "Ölüm Kaygısı Ölçeği"nin 17 maddesi olumlu cümle yapısında (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 24. maddelerdir), diğer 8 madde ise olumsuz cümle yapısındadır. (4, 10, 11, 13, 17, 21, 23, 25. maddelerdir). Ölüm kaygı düzeyini belirlemeye dönük olan ölçek, en düşük 0, en yüksek 100 puan alınabilmekte olup, puanların yüksek olması, kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, ölçekten elde edilen puanlar, yükseldikçe ölüm kaygısının da arttığı anlamına gelmektedir. Ancak, ölüm kaygısının sınıf olması beklenmemekte, aksine, çok düşük ölüm kaygı puanlarının da ölüm kaygısına işaret etmektedir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa kat sayısı 0.93 olarak belirlenmiştir. Altılı Likert formunda olan ölçek altı alt boyuttan oluşmakta 84 soru içermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği uygulanarak toplanan veriler araştırma modeli doğrultusunda analiz edilmiştir. Araştırmada Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Psiko-Eğitim Programı uygulanan ve uygulanmayan grupların Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği ön-test ve



son-test puanları arasında fark olup olmadığı iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Ayrıca deney ve plasebo/kontrol gruplarının ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında Post-hoc testlerinden “Bonferonni” testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu araştırmada, ölüm kaygı puanları yüksek ve psikolojik iyi oluş puanları düşük olan öğrencilerin uygulanan psiko-eğitim programının sonunda, ölüm kaygı puanlarında düşme ve psikolojik iyi oluş puanlarında ise bir yükselme ve ortaya konan etkinin kalıcı olması hedeflenmektedir. Bu amaçla oluşturulan kontrol/plasebo ve deney gruplarına ilişkin ön-test ve son-test betimsel istatistiklerine ilişkin veriler aşağıda Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Ön-test ve Son-test aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	Ölçüm	Ön-test Puanları			Son-test Puanları			İzleme Testi Puanları		
		N	\bar{x}	Sd	N	\bar{x}	sd	N	\bar{x}	sd
Plasebo/Kontrol		18	72.38	10.33	18	64.61	11.31	18	63.16	11.88
Deney		19	72.78	8.37	19	52.84	15.23	19	49.94	18.02
TOPLAM		37	72.59	9.24	37	58.56	14.56	37	56.37	16.55

Tablo 1’de görüldüğü üzere, deney grubuna katılan öğrencilerin, ölüm eğitimi öncesi Ölüm Kaygısı Ölçeği ortalama puanı 72.78 iken, bu değer eğitim sonrasında 52.84 olarak belirlenmiştir. Plasebo/kontrol grubuna katılan öğrencilerin ise eğitim öncesi Ölüm Kaygısı Ölçeği ortalama puanı 72.38 iken, bu değer eğitim sonrası 64.61 olarak bulunmuştur. Bu durumda ortalama puanlar dikkate alındığında plasebo/kontrol grubuna göre ölüm eğitimi alan grup öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerinde olumlu bir değişim olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2:** Deney ve Plasebo/Kontrol Gruplarının Ölüm Kaygısı Ön-test Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Denekler arası	11883.72	36			
Grup (Deney/Kontrol)	1862.68	1	1862.68	6.50	.015
Hata	10021.04	35	286.31		
Denekler içi	14291.08	74			
Ölçüm (Ön-test/ Son-test/İzleme)	5594.11	2	4081.28	25.55	.000
Grup*Ölçüm	1034.33	2	517.16	4.72	.012
Hata	7662.64	70	109.46		
TOPLAM	26174.80	110			

Tablo 2’de yer aldığı gibi ölüm eğitimi programına katılan öğrencilerin ölüm kaygısı puanları eğitim öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermiştir. Farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, deneklerin ölüm kaygısı puanı düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$F_{(1,37)} = 4.72, p < 0.05$]. Grupların ortalamalarındaki değişim incelendiğinde ise deney grubunda gözlenen değişimin plasebo/kontrol grubunda görülen değişimden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu değişimler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Bonferonni testiyle incelenmiştir. Analiz sonucunda, deney ve kontrol gruplarının ön, son ve izleme testleri ortalamaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tablo 3: Deney ve Plasebo/Kontrol Gruplarının Ön-test Son-test ve İzleme Testlerine Göre Ölüm Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamalarına İlişkin Post-hoc Değerleri

Grup	Deney			Plasebo/Kontrol		
	Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
Deney	Ön-test	19.95*	22.84*	0.50		
	Son-test		2.89		11.77*	
	İzleme					13.22*
Kontrol	Ön-test				7.78*	9.22*
	Son-test					1.44
	İzleme					

*p<0.05

Deneysel işlemin etkili olduğunu göstermesi bakımından deney grubu ile plasebo/kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanları Bonferonni testi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre, deney grubu ile plasebo/kontrol grubu arasında ön-test ortalamaları bakımından bir farklılık bulunmazken son-test puanları deney grubu ile



plasebo/kontrol grubunun ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Deney grubunun ölüm kaygısı son-test puanları ortalaması plasebo/kontrol grubunun ölüm kaygısı son-test puanları ortalamasından daha düşüktür ve bu durum ölüm eğitim programının öğrencilerin yüksek olan ölüm kaygısı puanlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, ölümü konuşma, ölümlü yüzleşme, ölümü anlama gibi konulara odaklanan ölüm eğitimi, ölüm kaygısını azaltmada etkilidir.

Ölüm eğitim programının, ölüm kaygısı puanları üzerindeki kalıcı etkisini görmek amacıyla yapılan post-hoc testi sonucunda; deney grubunun ölüm kaygısı son-test (\bar{x} :52.84) ve izleme testi (\bar{x} :49.94) ölçümleri ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu deney grubuna uygulanan ölüm eğitimi sonucunda elde edilen değişimin ölüm kaygısı puanları üzerindeki etkisinin kalıcı olduğunu göstermektedir.

Plasebo/kontrol grubunun son-test ortalaması (\bar{x} :64.61) ön-test ortalamasından (\bar{x} :72.39) daha düşüktür. İzleme testi ortalaması da (\bar{x} :63.17) ön-test ortalamasından daha küçüktür. Plasebo/kontrol grubunun son-test ve izleme testi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır. Plasebo/kontrol grubunun ölüm kaygısı puanlarında zamanla görülen değişim deney grubundaki kadar yüksek olmamıştır ve söz konusu değişim süreklilik göstermemiştir.

Tablo 4: Deney ve Plasebo/Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ölçeği Ön-test Son-test Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-test Puanları			Son-Test Puanları			İzleme Testi Puanları		
	N	\bar{x}	Sd	N	\bar{x}	sd	N	\bar{x}	sd
Deney	18	356.16	28.97	18	373.88	34.44	18	376.44	43.15
Kontrol	19	358.31	25.60	19	371.68	38.63	19	378.21	30.25
TOPLAM	37	357.27	26.93	37	372.75	36.16	37	377.35	36.57

Tablo 4’de görüldüğü üzere, deney grubuna katılan öğrencilerin, ölüm eğitimi programı öncesi psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 356.16 iken, bu değer eğitim sonrasında 373.88 olmuştur. Plasebo/kontrol grubuna katılan öğrencilerin ise kültürel etkinlik programı öncesi Psikolojik İyi Olma ölçeği puan ortalaması 358.31 iken, bu değer program sonrasında 371.68 olarak saptanmıştır. Ortalama puanlar dikkate alındığında plasebo/kontrol grubuna göre deney grubunun psikolojik iyi olma düzeyinde daha yüksek bir artış görülmektedir.



Tablo 5: Deney ve Plasebo/Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Olma Ön-test Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Denekler arası	93429.56	36			
Grup (Deney/Kontrol)	9.01	1	9.01	.003	.954
Hata	93420.55	35	2669.15		
Denekler içi	36145.69	74			
Ölçüm (Ön-test/ Son-test/İzleme)	8204.73	2	4102.36	10.31	.000
Grup*Ölçüm	107.43	2	53.71	.135	.874
Hata	27833.53	70	397.62		
TOPLAM	129575.25	110			

Tablo 5’de grup ve ölçüm temel etki testlerinin sonuçlarına bakıldığında, ölüm eğitimi alan öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının deney öncesinden sonrasına anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Farklı işlem gruplarında olma ile farklı zamanlardaki ölçümü gösteren faktörlerin, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$F_{(1,37)} = 0,135$ $p > 0.05$]. Bu bulgu, deney ya da plasebo/kontrol grubuna katılmanın, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde farklı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada ölüm eğitimi programının Psikolojik Danışma ve Rehberlik son sınıf öğrencilerinin ölüm kaygısı ve psikoloji iyi olma düzeyleri üzerinde etkisi ve bu etkinin sürekliliği test edilmiştir. Araştırma sonucunda ölüm kaygısı yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyi düşük öğrencilere uygulanan ölüm eğitimi programının, öğrencilerin yüksek olan ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin uzun sürdüğü görülmüştür. Ölüm eğitimiyle ilgili olarak literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında bu eğitimlerin, ölüm kaygısı üzerindeki etkisinde farklılık görülmektedir (Glass, 1990). Bazı araştırmalar ölüm kaygısını azaltmada ölüm eğitiminin etkinliğini rapor ederken, kimi araştırmalar ise ölüm eğitiminin ölüm kaygısını artırdığını bildirmektedirler (Miles, 1980; Combs, 1981). Durlak ve Kass (1981), ölüm kaygısına ilişkin olarak gerçekleştirilen araştırmalar üzerinde yaptıkları yorumda, ölüm üstüne yapılan araştırmaların belirgin bir yapı tarafından karakterize edilemediğini belirtmektedirler.



Yeaworth, Kapp ve Winget (1974), Durlak (1979), Miles (1980) ve Lee (1998) gibi birçok araştırmacı ölüm eğitiminin olumlu sonuçlarını rapor etmişlerdir. Adı geçen araştırmacılar ölüm eğitiminin ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğunu saptamışlardır. Bohart ve Bergland (1979), Denton ve Wisenbaker (1977) ise birçok eğitim programında az ya da karışık (bazen olumlu bazen olumsuz) bir başarıyı göstermişlerdir. Combs (1981) ve Wittmaier (1979), ölüm eğitimi sonucunda, ölüm kaygısında beklenmedik artışların oluştuğunu gözlemlemişlerdir. Ölüm olgusuna ilişkin olarak yapılan çalışmaların tümünde vurgulanan nokta ise ne tür eğitim programlarının bireylerin ölümle ilgili sorunlarına yardım etmede en etkili olduğuna karar vermek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğudur (Pfeiffer, 2003).

Nancy (1997), ölüm eğitimi ve yas danışmanlığı konusunda yaptığı araştırmada; kişilerin ölüm eğitimine katılmalarının onların ölüm ve yas konularıyla baş etmelerine her zaman yardımcı olmadığını ancak, bireylerin yaşla baş etmedeki bireysel farklılıklarına odaklanılması ve yardım becerilerinin geliştirilmesi durumunda ölüm ve kayıplar karşısında bireylere önemli yardımlar yapılabileceğini belirlemiştir. Maglio (1992), ölüm eğitim programlarının etkililiğini incelediği ve ölüm kaygısıyla ilişkili olan 62 araştırmayı kapsayan meta-analizi çalışmasında, öğretici (didactic) ölüm eğitiminin etkinliği ile yaşantısal ölüm eğitimi karşılaştırmıştır. Yaşantısal ölüm eğitim programına katılan deneklerin katılmayanlara oranla daha düşük ölüm kaygısına sahip olmalarına karşın, öğretici ölüm eğitimi programlarına katılan deneklerin, katılmayanlara oranla daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları bulunmuştur (Maglio, 1992).

Scovel (1999), üniversite öğrencileri üzerinde ölüm eğitiminin etkinliğini incelediği araştırmada, ölüm eğitiminin ölüm kaygısı ve korkusu üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde kimi araştırmalarda ölüm eğitiminin ölüm kaygısını azaltıcı etkisini rapor etmiştir. Buna karşın Reed (1996), didaktik ve deneysel ölüm eğitimi/empatik eğitim programlarını tıp öğrencilerinin ölüm kaygısı ve empatik yetenekleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, iki grup arasında ölüm kaygısı açısından bir farklılık olmadığını bulmuştur. Mueller (1997), ergenlerde ölüm korkusunu azaltmaya dönük hazırladığı 12 haftalık ölüm eğitim programının etkinliğini sınıadığı araştırma sonucunda, ölüm eğitimi alan ergenlerin



ölüm korkusu puan ortalamaları ile almayan grubun puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Görüldüğü üzere literatürde ölüm eğitimine ilişkin programların ölüm kaygısına olan etkisini gösterir farklı sonuçlar bulunmaktadır. Kimi araştırma bulguları, ölüm eğitim programlarının ölüm kaygısını azalttığını gösterirken, kimi araştırmalar artırdığı yönünde bulgular vermektedir. Hatta bir kısım araştırmalar ölüm eğitimine ilişkin programın ölüm kaygısı üzerinde hiçbir etkisi olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte literatürde daha çok ölüm eğitiminin, ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda uygulanan ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarını azalttığı bulgusu literatürde yer alan bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucunda ölüm kaygısı yüksek ve psikolojik iyi olma düzeyi düşük öğrencilere uygulanan ölüm eğitiminin, deneklerin psikolojik iyi olma düzeyini yükseltmede etkili olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında ölüm olgusu ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi gösterir çok sayıda açıklama görülebilir. Yaklaşık olarak İsa'dan önce altıncı yüzyıl civarında yaşamış olan ve ölüm kaygısı üzerine ilk açıklamalarda bulunan Lucretius ve ondan iki yüzyıl sonra yaşamış olan Epikuros, nevrotik davranışlarımızın altında ölümü inkâr etmenin yattığını belirtir söylevlerde bulunmuşlardır. Benzer açıklama günümüz düşünürleri tarafından da yapılmıştır. Ölümlü olmanın korkunçluğu karşısında birey, varolmama ihtimalini bastırır, inkâr eder. Ölüm kaygısının ya da korkusunun bastırılması içsel bir dinamizmi gerektirdiğinden olası bazı nevrotik davranışların açığa çıkmasına neden olur (Levi, 1998). Bu nedendir ki Heidegger (2004) gerçek anlamda ölümlülüğüyle yüzleşmeyen bireylerin sağlıklı bir psikolojiye sahip olamayacaklarını felsefik olarak tartışır. Ölüm eğitimi üzerine öncü çalışmalarda bulunmuş olan Koestenbaum (1998), sağlıklı bir biçimde ölümlüyle yüzleşmenin kaygının neden olduğu gerilimi ortadan kaldırarak bireyde bir rahatlamaya neden olacağını savunur.

Psiko-sosyal gelişim kuramlarına göre, yaşamın gözden geçirilmesi ve ölüme hazırlanma daha çok yaşlılık döneminde söz konusudur. Ancak, çağdaş toplumlarda gerçek benliğine yabancılaşan bireylerde ölüm korkusu edilginleşmenin bir sonucu olarak yaşanmaktadır. Yaşamın tek düzeliği, değişen koşullara uyum sağlamak için gereken becerilere sahip olamama bireylerin giderek edilginleşmesine ve yaşamın



anlamını kaybetmesine neden olmaktadır. Bu durumu ortaya koymak amacıyla yaşlılar evinde yapılan bir araştırmada, bakımları tamamen bakıcıları tarafından üstlenilen yaşlıların, kendi işlerini ve sorumluluklarını alan ve hiçbir biçimde bakıcılar tarafından yardım verilmeyen yaşlılara oranla daha fazla hastalandıkları ve öldükleri tespit edilmiştir (Burger, 2006).

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

Araştırma sonucunda, deney grubunda psikolojik iyi olma ön-test son-test puanlarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ölüm eğitimi, öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırmıştır. Ancak kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarındaki artış dikkate alındığında, deney grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Hem deney hem de kontrol grubunun psikoloji iyi olma son-test puanları ile bir ay sonra yapılan izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık meydana gelmemiştir. Bu bulgu literatürde yer alan ölüm kaygısı ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye işaret eden bulgularla karşılaştırıldığında, göreceli olarak uygun görülebilir. Araştırma sonucunda ölüm eğitimi programına katılan öğrencilerin yüksek olan ölüm kaygısı puanları düşerken, psikolojik iyi olma puanlarında bir artış gözlenmektedir. Kontrol ve deney grupları birlikte değişim gösterdikleri için deneklerin psikolojik iyi olma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmemesine karşın, ön-testten son-teste deneklerin psikolojik iyi olma puanlarında artışların meydana geldiği görülmektedir.

Ölüm olgusu karşısında bireysel farkındalığın artırılması, ölüme ilişkin mevcut olumsuz tutumların olumluya dönüştürülmesi ve ölüm gerçeğiyle birlikte yaşamı anlamlı kılma becerisi özellikle işleri gereği ölümlerle ve ölümün ardından yaşanan yas



sürecindeki bireylerle sıklıkla karşılaşan meslek üyelerinde önemlidir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) öğretmenleri çalışma alanlarında sıklıkla ölüm, kayıp ve yas konularında danışanlık hizmeti vermektedirler. Söz konusu alanda etkili danışmanlık verebilmeleri için PDR öğretmenlerinin kendi ölüm kaygıları ile uygun baş edebilmeleri gerekmektedir. Araştırmada geliştirilen ölüm eğitim programı bu anlamda alanda önemli bir eksikliği giderebilir. Bununla birlikte her bireyin yaşamının herhangi bir evresinde ölüm gerçeği ile karşılaşabileceği dikkate alındığında ölüme ilişkin farkındalığı artırmaya ve ölüm kaygısını azaltmaya dönük böyle eğitim programlarının farklı gruplarda da uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

MAKALENİN BİLİMDEKİ KONUMU

Bu çalışma, psikolojik danışma ve rehberlik alanıdır.

MAKALENİN BİLİMDEKİ ÖZGÜNLÜĞÜ

Bu çalışma alanında özgün bir konuma sahiptir. Çalışma konusu itibariyle, ölüm kaygısı, ölüm kaygısıyla baş etme ve ölüm kaygısının psikolojik iyi olmaya dönük değişkenleri içermektedir. Uluslararası literatürde sıklıkla yer alan bir çalışma konusu olarak ölüm eğitimi, Türkiye literatüründe bir ilk çalışmadır. Bu yönüyle de alanda çalışmak isteyenlere hem bir farkındalık kazandırmak hem de yol göstermek açısından oldukça yararlı olacaktır. Buradan hareketle çalışma alanda oldukça özgün bir konuma sahiptir.

KAYNAKLAR

- Alkan, A. T. (1999); Bir Düğün Gecesi Denemesi, *Düşünen Siyaset*, S.4, ss.25–32, Esin Sanat Ankara: Felsefe Yayıncılık.
- Aries, P. (1991); *Batılının Ölüm Karşısındaki Tavırları*, Çev.: M. A. Kılıçbay, Ankara: Gece Yayınları.
- Bauman, Z. (2000), *Ölüm ve Ölümsüzlük ve Diğer Yaşam Stratejileri*, Çev.: Nurgül Demirdöven, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bohart, J. & Bergland, B. (1979); The Impact of Death and Dying Counseling Groups on Death Anxiety in College Students, *Death Educaiton*, 2, pp.382–391.



- Burger, J. M. (2006); *Kişilik, Çev.*: Erguvansarioğlu, İ. D., Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Cenkseven, F. (2004); *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Combs, D. C. (1981); The Effects of Selected Death Education Curriculum Models on Death Anxiety and Death Acceptance, *Death Education*, 5, pp.75–81.
- Combs, D. C. (1981); The Effects of Selected Death Education Curriculum Models on Death Anxiety and Death Acceptance, *Death Education*, 5, pp.75–81.
- Denton, J. & Wisenbaker, V. (1977); Death Experience and Death Anxiety Among Nurses and Nursing Students, *Nursing Research*, 26, pp.61–64.
- Downe-Wamboldt B. & Tamlyn D. (1997); An International Survey of Death Education Trends in Faculties of Nursing and Medicine, *Death Studies*, 21, pp.177-188.
- Durlak, J. A. (1979); Comparison Between Experiential and Didactic Methods of Death Education, *Omega: Journal of Death and Dying*, 9, 57–66.
- Durlak, J. A. & Kass, R. A. (1981); Clarifying The Measurement of Death Attitudes: A Factor Analytic Evaluation of 15 Self-Report Death Scales, *Omega: Journal of Death and Dying*, 12, pp.129–141.
- Glass, J. C. (1990); Changing Death Anxiety Through Death Education in The Public Schools, *Death Studies*, 14, 31–52.
- Heidegger, M. (2004). *Varlık ve Zaman*. Çev.: Aziz Yardımlı. İstanbul: İdea Yayınları.
- Karaca, F. (2000); *Ölüm Psikolojisi*, İstanbul: Beyan Yayınları
- Karaca, F. ve Yıldız, M. (2001); Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Normal Populasyonda Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Tabula-Rasa*, Yıl: 1, Sayı.1, ss.:43-55.
- Kawagoe H., (2000); Death Education in Home Hospice Care in Japan *Journal of Palliative Care*, 16, 3, pp. 37–45.
- Knight K. H. & Elfenbein M. H. (1993); Relationship of Death Education to Anxiety, Fear and Meanin Associated With Death, *Death Studies*, 17, pp. 411–425.
- Koestenbaum, P. (1998); *Ölüme Yanıt Var mı?* (Çev.: Yılmaz Akgünlü). İstanbul: Mavi Yayınları.
- Köknel, Ö. (1985); *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (8. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.



- Kübler-Ross, E. (1997); *Ölüm ve Ölmek Üzerine*, Çev.: Banu Büyükal, İstanbul: Boyner Holding Yayınları.
- Lee, J. Y. (1998); *Reduction of Death Anxiety Through Geriatric Ministry* (An Applied Research Project Report Submitted to the Faculty in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Ministry), School of Theology and Missions Oral Roberts University.
- Levi, D. S. (1998); *Is death a bad thing?*, Mortality, Nov98, Vol. 3 Issue 3, pp. 229–240.
- Maglio, J. C. (1992); *The Effects of Death Education on Death Anxiety: A Meta-Analysis*, (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) Arizona State University.
- Mc Govern M. & Barry M. M. (2000); Death Education: Knowledge, Attitudes and Perspectives of Irish Parents and Teachers, *Death Studies*, Jun. 24/4, Health Module, pp. 325–333.
- Miles, M. S. (1980); The Effect of A Course on Death and Grief on Nurse's Attitudes Toward Dying Patients and Death, *Death Education*, 4, pp. 245–260.
- Mork E.; Lee Q. M. & Wong F. K. (2002); The Issue of Death and Dying: Employing Problem-Based Learning in Nursing Education, *Nurse Education Today*, 22, pp. 319–329.
- Mueller, M. L., (1997); Death Education and Death Fear Reduction, *Journal of Education*, Vol.: 97, No.: 2. 145-148.
- Nancy, A. M. (1997); *Death Education and Grief Counseling*, (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) University of Kansas.
- Pfeiffer, M. E. (2003); *An investigation of understanding death education*, (the requirements of the degree of doctor of education), Seton Hall University.
- Reed, L. D. (1996); *Effects of A Combined Didactic and Experiential Death Education/Empath Training Program on Death Anxiety and Empathic Ability of Medical Students* (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy) Drake University.
- Roman E. M.; Sorribes E. & Ezquerro O. (2001); Nurses Attitudes to Terminally III Patients *Journal of Advanced Nursing*;34 (3); pp. 338–345.



- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything or is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57, 6, pp.1069-1081.
- Scovel, F. C. (1999); *Fear of Death: Empirical Research into The Demographic and Socio-Cultural Variables Contributing to Death Anxiety* (Dissertation presented a part fulfillment of the requirements of the degree of Doctor of Philosophy in Psychology) Californi: California School of Professional Psychology.
- Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1992). A Revised Death Anxiety Scale, *Death Studies*, 16, PP.507-521.
- Wahl, C. W. (1959); *The Fear of Death, in The Meanin of Death*, Ed.: Herman Feifel, Mc. New York: Graw-Hill, pp.16-29.
- Wittmaier, B. (1979); Some Unexpected Attitudinal Consequences of A Short Course on Death, *Omega: Journal of Death and Dying*, 10, pp.271–275.
- Yeaworth, R.; Knapp, F. & Winget, C. (1974); Attitudes of Nursing Students Toward the Dying Patient, *Nursing Research*, 23, pp. 30-34.
- Young, J., (2006); *Ölüm ve Asıllık*, Malpas, J., Solomon, R.C., (Editör) Ölüm ve Felsefe, ss. 221-235; Çev.: N. Küçük, İstanbul: İthaki Yayınları.