



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 8, 43-62

Ölüm Farkındalığı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi¹

Cüneyt OKCU²

Özet

Bu araştırmada ruh sağlığı ve ölüm kavramı arasındaki ilişkiler ve yordayıcı etkiler alanyazındaki çalışmalardan farklı olarak çalışılmamış boyutlar üzerinden incelenmiştir. Bu doğrultuda ölüm kavramının farklı boyutları ele alınarak duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma üzerindeki etkilerinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırma Antalya ilinde faaliyet gösteren CMB Yachts ve İstanbul ilinde faaliyet gösteren PwC şirketlerinde görev alan mavi ve beyaz yaka çalışanlar ve araştırmacının iletişimde olduğu sosyal kurumlardaki çalışmayanlar içerisinden rastgele örneklem seçimiyle 346 (kadın n = 207; erkek n = 139) gönüllü katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma analizleri SPSS ve AMOS programları kullanılarak korelasyon ve yapısal eşitlik modellemesi yöntemleriyle yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre ölüm farkındalığının ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif yordayıcı etkiye; ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olma üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ölüm korkusu, ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme boyutlarının duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Çalışmada ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olma üzerindeki pozitif yordayıcı etkisi ve ölüm farkındalığının ruh sağlığı üzerindeki negatif yordayıcı etkisi ortaya konmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ruh Sağlığı, İyi Olma, Ölüm

Examination of the Relationships between Mortality Awareness and Mental Health

Abstract

In this research, the relationships and predictive effects between mental health and mortality were analyzed over unspecified dimensions different from the studies in the literature. It is aimed to reveal the effects of the mortality on emotional, psychological and social well-being by considering different dimensions. It was conducted with the participation of 346 (female n = 207; male n = 139) volunteers selected randomly from blue-collar and white-collar employees working for the CMB Yachts Company operating in the province of Antalya as well as the PwC Company operating in the province of Istanbul in Turkey, in addition to non-working participants in social institutions with whom the researcher maintained communication. Data were collected utilizing the Mental Health

¹ Bu makale yazar tarafından Yrd. Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında hazırlanan Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezinde elde edilen verilerle hazırlanmıştır

² Uzman Klinik Psikolog, Psikoterapi Enstitüsü, cuneyt.okcu@hotmail.com

Continuum Short Form and The Multidimensional Mortality Awareness Measure. In the analysis of the findings, correlation and structural equation model methods with SPSS and AMOS programs were used. Mortality awareness has significantly negative predictive effect on mental health and also mortality legacy is a significant positive predictor of psychological and social well-being. On the other hand, the dimensions of mortality fearfulness, mortality acceptance, mortality disempowerment and mortality disengagement did not have a significant predictive effect on emotional, psychological and social well-being. The positive predictive effect of mortality legacy on psychological and social well-beings and negative predictive effect of mortality awareness on mental health were revealed. The findings were discussed and in the light of these findings suggestions for future studies were proposed.

Keywords: Mental Health, Mortality, Well-Being, Death

Giriş

Ruh sağlığı, tarih boyunca üzerinde durulan önemli kavramlardan biri olmuştur. Antik Yunan filozofları ile başlayan süreç günümüz düşünürleriyle devam etmiş ve 20. yüzyıl psikoloji akımlarıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Ruh sağlığını kısaca patolojik yapının olmadığı durumlarda kişinin sergilediği duygu, düşünce ve davranışların olumlu yöndeki işlevselliği ve kişinin iyi olma hali olarak ifade etmek mümkündür. Bütüncül ve çok boyutlu yapıya sahip olan iyi olma hali kavramı, hazcı yaklaşımla olumlu duygulanım ve yaşama karşı doyum hissi, işlevselci yaklaşımla kişinin kendini ve yaşamını kabul ederek kendini gerçekleştirme (Demirci ve ark., 2017), kişinin akıl ve ruh bütünlüğü sağlayarak yaşamda amaç edinmesi, anlam bulması, hedeflerine yönelik çaba göstermesi, kişisel ve sosyal alanlarda işlevsel bir yaşam sürerek sağlıklı olmaya yönelimi (Owen ve Çelik, 2018) olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede ruh sağlığı üç boyutlu iyi olma hali üzerinden ele alınmaktadır.

Öznel İyi Olma ya da Hazcılık (Hedonizm) şeklinde de belirtilen “Duygusal İyi Olma” doyum ve mutluluk hali olarak tanımlanmaktadır. Kişinin olumlu duyguları (neşe, heyecan, güven, sevinç, umut, cesaret vb.) sık ve yoğun, olumsuz duyguları (öfke, nefret, korku, endişe, üzüntü, umutsuzluk vb.) daha az ve etkisiz yaşayarak yaşamdan yüksek doyum alması olarak ifade edilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016; Provencher ve Keyes, 2011; Sarı ve Çakır, 2016).

İşlevsellik (Eudaimonism) terimiyle de ifade edilen “Psikolojik İyi Olma” bireyin içgörü kazanarak benliğini kabul etmesi, özerk ve etkili iletişim kurabilmesi, yaşamda amaç ve anlam edinmesi ve kişisel gelişimini sağlayarak kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır. Duygusal iyi olma ruh sağlığı iyiliği için tek başına yeterli olmamakta, psikolojik iyi olmanın da mutlaka sağlanması gerekmektedir. Duygusal ve psikolojik iyi olma düzeyleri yüksek olan kişilerin ruh sağlıkları iyi, yaşam kaliteleri yüksek olarak belirtilmektedir (Demirci ve Akın, 2015; Keldal, 2015; Provencher ve Keyes, 2011; Sarı ve Çakır, 2016).

Sosyal İşlevsellik olarak ifade edilen “Sosyal İyi Olma” ise bireyin yaşamdaki işlevsellik ve zorlukların üstesinden gelebilme düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi olma kişinin bireysel işlevselliği olarak tanımlanırken sosyal iyi olma kişinin toplum içindeki kabulü, bütünlüğü, uyumu, katkısı ve aidiyet hissiyle edindiği toplumsal işlevselliği olarak ifade edilmektedir (Demirci ve Akın, 2015; Provencher ve Keyes, 2011).

Alanyazında ruh sağlığını iyi olma halleri üzerinden ele alan farklı çalışmalar (Diener ve ark., 2010; Diener ve ark., 2009; Hills ve Argyle, 2002; International Wellbeing Group, 2013; Seligman, 2011; Smith ve ark., 2008; Tennatt ve ark., 2007) bulunmaktadır. Longo, Coyne ve Joseph (2017) tarafından geliştirilen ve 14 boyut ile iyi olmayı ölçümleyen “Genel İyi Oluş Ölçeği” ve Keyes (2002) tarafından geliştirilen ve ruh sağlığını duygusal, psikolojik, sosyal iyi olma üzerinden ölçümleyen “Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu” geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış çok boyutlu önemli çalışmalardır.

Bu araştırmada da kullanılan, Keyes (2002) tarafından geliştirilen ve Demirci ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu” yapılan bir çalışma ile (Perugini ve ark., 2017) farklı kültürlerle uygulanmış ve ruh sağlığını üç boyutlu ele alarak ölçümleyen önemli ölçeklerden biri olmuştur. Ölçeğin geçerliği 38 farklı kültür üzerinden incelenmiş ve farklı kültürler arasında da güvenilirliğini koruduğu tespit edilmiştir (Piotrowska ve ark., 2017). Ayrıca ölçek yetişkin ruh sağlığı oluşumunun araştırıldığı ve psikopatolojik durumlarında ele alındığı bir çalışmada kullanılmış, yetişkin ruh sağlığında psikopatoloji ve iyi olma hali ölçümleme için kullanılabilecek geçerli ve önemli bir ölçme aracı olarak tespit edilmiştir (Franken ve ark., 2018).

Yaşamda bilinen tek mutlak gerçek ölümdür. Ölüm, insanın anlam yüklediği amaçlarının sona erdiği andır. Akhtar (2010) ölümü hastaların korku ve depresyon hakkındaki duygularını fark ederek varoluşsal mücadelelerini tanımak için kullanılan bir sınır çizgisi olarak tanımlamaktadır. İnsan, özündeki varlığı koruma ve sürdürme çabasıyla tek kaçınılmaz gerçek olan ölüm arasında çatışma yaşamaktadır. Tüm canlılar içinde ölüm gerçeğinin farkında olan tek bilinçli varlık olan insan bu farkındalık sebebiyle kaygı yaşamakta ve bununla baş etmeye çalışmaktadır. Bu süreçte kaygı insan için ölümün yokluğunu hatırlatan kavram olmakta ve insan ölümü öldürmek için kaygıyı kullanmaktadır. Bu durum bir kısır döngü yaratmakta ve insan varlığını hissetmek için kaygı duyma bedelini kabul etmektedir (Geçtan, 2016; Özakkaş, 2017; Pyszczynski ve ark., 2015; Yalom, 2016). Bu çerçevede ölüm kavramı ile ruh sağlığı arasında doğrudan ve dolaylı ilişki bulunduğu açıktır.

Ölümün anlam ve anlamsızlığı, belirsizliği, ölümle beraber gelen kontrol ve sosyal bağ kayıpları ise ölüm korkusu yaratan başlıca unsurlardır. Abdel-Khalek (2002) tarafından ölüm korkusu sebepleri üzerine yapılan çalışmada insanların ölümden dört ana sebeple korktukları ortaya konmuştur. Bunlar; acı ve cezandan korkma, dünyevi katılımları kaybetmekten korkma, dini açıdan günah ve hatalardan korkma, sevilen kişiden kopmaya duyulan korkma şeklinde tanımlanmıştır. Yalom (2017) insanın tüm dışsal etkenlerden, arzularından, bilgilerinden, inançlarından uzaklaştığında varoluşun son kaygısına varacağını, tüm varoluş kaygılarını içerisinde barındıran en belirgin ve rahatsız edici nihai kaygı olan ölüm korkusu yaşayacağını belirtmektedir. Bu sebeple ölümü ilk psikopatoloji kaynağı olarak görmekte ve psikoterapilerini ölüm farkındalığı üzerine yapılandırmaktadır.

Ölüm, yapısı itibariyle kaygıya sebep olabilecek özellikte bir kavramdır. Acı, hastalık, yalnızlık, bedensel veya nesnel kayıp, ölümün zaman ve oluş şeklinin öngörülemeyen oluşu, ölüm deneyimi ve ölüm sonrasında bilinemez oluşu kaygıya sebep olan yapısal durumlardır (Aydoğan ve ark., 2015). Ölümle yüzleşmenin ise yaşamdan tat alma, gerçekçi ve hissedilir bir varoluş hissi alma, cesaret ve bütünlük hissiyle karar verebilme gücü edinme, yaşamı anlamlandırma, güç kazanma, sorumluluk alma, bütüncül bir yaşamsal plan geliştirme, başarısızlık esaretinden kurtulma gibi psikolojik faydalar sağladığı belirtilmektedir (Tanhan, 2013). Ölüm farkındalığı, kişinin ölümü sadece korku boyutuyla değil diğer unsurlarıyla da kabul etme ve yaklaşım gösterme düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Levasseur, McDermott ve Lafreniere 2015).

Alanyazında ölüm kavramının kaygı ve korku başta olmak üzere farklı boyutlarıyla ele alındığı önemli çalışmalar bulunmaktadır (Abdel-Khalek, 2004; Lester, 1990; Levasseur ve ark., 2015; Templer, 1970; Thorson ve Powell, 2007; Wittkowski, 2001). Bu çalışmada da faydalanılan, Levasseur ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiş, Bulut, McDermott ve McEwan (2017) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış olan “Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği” çalışmasında ise ölüme yaklaşım farklı boyutlar üzerinden ele alınmış ve sonucunda ölüm mirası, ölüm korkusu, ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme, ölümü düşünmeme gibi kavramlara odaklanılmıştır.

Ruh sağlığını tanımlamak ve davranışları anlamlandırmak için bireyin iç ve dış etkenlerle ilişki içinde olan iyi olma hallerinin çok boyutlu olarak ilişkide olduğu diğer kavramlarla birlikte ele alınması gerekmektedir. Varoluşsal ve yaşamsal kaygı yaratan ölüm ise şüphesiz ruh sağlığı üzerinde en fazla etkiye sahip olan kavramdır. Ölüm ve ruh sağlığı kavramlarının çok boyutlu yapılarının olması ve araştırmacıların ölüm kavramıyla çalışmak istememeleri alanyazında bu

yönde yapılacak çalışmalara ihtiyacı arttırmıştır. Özellikle ölüm kaygısı ve korkusu kavramlarının dışındaki boyutların ve gizil değişkenlerin araştırılması, farklı iyi olma halleri üzerindeki etkilerinin ortaya konması alandaki çalışmalara ışık tutma açısından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda alanyazındaki çalışmalarda ölüm farkındalığı üzerinde yüksek etkiye sahip olan ölüm mirası, ölüm korkusu, ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme kavramları ile ruh sağlığı yapısını oluşturan iyi olma hallerinin bir arada ele alındığı yapısal model ve ilişkilerin test edilmesi için yol analizi oluşturulmuştur. Model ve analizler alanyazın çalışmalarında tek tek ele alınan kavramların aynı anda birbirleriyle olan ilişkilerinin ve yordayıcı etkilerinin ortaya konması hedefiyle oluşturulmuştur.

Bu çalışmanın temel amacı ruh sağlığı ve ölüm kavramının güncel ve çok boyutlu yapılar üzerinden ele alınarak birbirleriyle olan pozitif ve negatif yönlü ilişkilerinin ve yordayıcı etkilerinin ortaya konmasıdır. Pozitif yönlü ilişki, bir parametre arttıkça, diğerinin de arttığını, negatif yönlü ilişki ise biri artarken diğerinin azaldığını ifade etmektedir. Alanyazında iyi olma halleri üzerine yapılan çalışmaların çoğunda konu tek boyutlu olarak ele alınmış ve ağırlıklı olarak duygusal veya psikolojik iyi olma hali üzerinden değerlendirilmiştir. Ancak kişinin duygusal açıdan iyi olması sosyal açıdan da iyi olacağı anlamına gelmemektedir. Benzer şekilde ölüm kavramı da sıklıkla kaygı ve korku boyutu üzerinden ele alınmış ve çok boyutlu yapısı üzerinde durulmamıştır. Ancak insan ile ölüm kavramı arasındaki ilişki sadece kaygı ve korku ile sınırlı değildir. Bu çalışma kaygı ve korku haricindeki yapıları da ele alarak ölüm kavramının duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu çerçevede ölüm farkındalığı ve alt boyutları olan ölüm mirası, ölümü kabul etme, ölüm korkusu, ölümü düşünmeme, ölümü güçsüzleştirme kavramlarının ruh sağlığı, duygusal, psikolojik, sosyal iyi olma halleriyle yordayıcı etkileşimde olup olmadığı sorularına cevap aranmıştır. Ayrıca çalışmanın psikoterapi yöntemlerine özellikle kaygı bozuklukları tedavi biçimlerine katkı sağlayacağı düşünülmüş ve ölüm kavramı üzerine yapılan çalışmaların azlığı sebebiyle alanyazına katkı sağlama hedeflenmiştir.

Yöntem

Örneklem

Yakın Doğu Üniversitesi bilimsel araştırmalar etik kurulunun YDÜ/SB/2019/397 no'lu onayı ile hazırlanmış olan araştırmanın örneklemini İstanbul ve Antalya ilinde yaşayan ve farklı demografik özelliklere sahip 18-70 yaş arası 207'si kadın, 139'u erkek olmak üzere 346 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma Antalya ilinde faaliyet gösteren CMB Yachts ile İstanbul ilinde faaliyet gösteren PwC şirketlerinde görevli beyaz ve mavi yaka çalışanlar ile

araştırmacının iletişimde olduğu sosyal kurumlardaki çalışmayanlar arasından rastgele örneklem yöntemiyle seçilen gönüllü katılımcılarla yüz yüze görüşülerek gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze yapılan ölçek uygulamaları sırasında soruları okumadan veya özensiz şekilde cevap verdiği gözlemlenen katılımcılar ile birden fazla boş veya çift cevap barındıran ve imzasız olan ölçekler değerlendirmeye alınmamıştır. Ölçek sorularından rahatsız olup cevaplamayı yarıda bırakan 6 adet katılımcı verisi ile değerlendirme kriterlerini sağlamadığı tespit edilen 21 adet katılımcı verisi analiz dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik bilgiler katılımcılara ölçeklerden önce kişisel bilgilerinin sorulduğu ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki adet geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçek kullanılmıştır. Keyes (2002) tarafından duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma hali üzerinden ruh sağlığını ölçmek amacıyla geliştirilen “Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (RSS-KF)” ve Levasseur, McDermott ve Lafreniere (2015) tarafından bireyin ölümle olan etkileşimini çok boyutlu incelemek için geliştirilen ve ölüm mirası, ölüm korkusu, ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme boyutları üzerinden ölüm farkındalığını ölçümleyen “Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği (ÇBÖFÖ)” araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarıdır.

Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (RSS-KF): 14 madde ve objektif bir ölçek olarak Keyes (2002) tarafından geliştirilen formda “Son bir ay boyunca ne kadar sıklıkla aşağıdaki duyguları hissettiniz?” sorusuna 6’lı Likert tipi (0 = Hiçbir zaman, 5 = Her gün) derecelendirme uygulanmaktadır. Ölçekte çeldirici ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, her boyutta alınan puanın yüksekliği doğrultusunda kişinin duygusal, psikolojik, sosyal iyi olma hali ve ruh sağlığı sürekliliğini ölçmektedir. Orijinal forma yapı geçerliği açısından uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin tüm alt boyutlarında iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek güvenilirliği açısından ele alınan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçek test-tekrar test güvenilirliği, üç ay arayla yapılan uygulamalarda .68, dokuz ay arayla yapılan uygulamalarda ise .65 olarak tespit edilmiştir. Ölçek Demirci ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmıştır. Türkçe ölçek formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Duygusal İyi Olma boyutu için .84, Psikolojik İyi Olma boyutu için .85, Sosyal İyi Olma boyutu için .78, tüm ölçek için .90 olarak bulunmuştur (Demirci ve Akın, 2015).

Çok Boyutlu Ölüm Farkındalığı Ölçeği (ÇBÖFÖ): Levasseur ve arkadaşları (2015) tarafından bireyin ölümle olan etkileşimini çok boyutlu değerlendirmek için geliştirilmiş olan

objektif bir ölçektir. Orijinal ölçek formu ters kodlama olmayan 36 madde ve 7'li Likert tipi (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) puanlama sisteminden oluşmaktadır. Ölçek, ölüm mirası, ölüm korkusu, ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme boyutları üzerinden kişinin ölüm farkındalığını ölçmektedir. Orijinal ölçeğin güvenilirlik analizinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, iki yarım güvenilirlik katsayısı .73 olarak tespit edilmiştir (Levasseur ve ark., 2015). Bulut ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve beş boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Uyarlanmış ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79, iki yarım güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuş ve Türk kültüründe ölüm farkındalığını değerlendirme açısından geçerli ve güvenilir bir araç olarak kabul edilmiştir (Bulut ve ark., 2017).

İstatistiksel Analiz

Araştırma verileri katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Değerlendirme şartlarını sağlamadığı tespit edilen toplam 21 adet katılımcı verisi analiz dışı bırakılmıştır. Ayrıca 6 adet katılımcı verisi katılımcıların bazı sorulardan rahatsız olmaları ve katılımı yarıda bırakmak istemeleri sebebiyle analiz dışı bırakılmıştır. Gönüllülük esasıyla gerçekleştirilen ölçek uygulamasına toplam 373 katılımcı dâhil olmuş, değerlendirme şartlarının sağlandığı toplam 346 katılımcının verileri analiz kapsamına alınmıştır. Araştırma verilerinin istatistiksel analizi ve çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 programı kullanılmış, çoklu istatistiksel verilerin çözümlenmesi için AMOS 21.0 yazılımından faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov, QQ plot, Çarpıklık-Basıklık ve uç değerlere ilişkin katsayılarla test edilmiştir. Ölçek puanları arasındaki korelasyonlar Pearson korelasyon analiziyle saptanmış ve ölçekler arasındaki yordama etkilerinin incelenmesi için Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Örtük değişkenler arasındaki model test edildikten sonra gözlenen değişkenler arasındaki ilişkinin de test edilerek detay verilmesi ve çalışmanın zenginleşmesi adına yol analizi de yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın %26,9'unu 25 ve altı, %37'sini 26-35 arası, %27,2'sini 36-45 arası ve %8,9'unu 46 ve üstü yaş grubundaki %59,8 kadın, %40,2 erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların %46,5'i Antalya ilinde, % 53,5'i ise İstanbul ilinde yaşamaktadır. Katılımcıların %41,3'ü evli, %48,3'ü bekâr, %10,4'ü boşanmış/dul olup %38,1'i çocuk sahibidir. Katılımcıların %36,7'si ilköğretim/lise, %50,6'sı lisans, %12,7'si lisansüstü mezunu olup % 70,2'si çalışmaktadır. Gelir düzeyi açısından katılımcıların %47,1'i 3500 TL ve altı, %31,8'i

3501-7000 TL arası, %21,1'i 7001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir. Katılımcıların %7,2'sinin kendisinde, %6,9'unun ailesinde psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunmaktadır.

RSS-KF, ÇBÖFÖ puanlarının tanımlayıcı istatistikleri incelenmiştir. Bu doğrultuda Duygusal İyi Olma ($M = 9.76$, $SD = 3.21$), Psikolojik İyi Olma ($M = 22.14$, $SD = 5.80$), Sosyal İyi Olma ($M = 12.12$, $SD = 5.74$), Ruh Sağlığı Sürekliliği ($M = 44.01$, $SD = 12.0$), Ölüm Mirası ($M = 5.03$, $SD = 1.20$), Ölüm Korkusu ($M = 3.12$, $SD = 1.19$), Ölümü Kabul Etme ($M = 5.24$, $SD = 0.74$), Ölümü Güçsüzleştirme ($M = 2.90$, $SD = 1.24$), Ölümü Düşünmeme ($M = 4.11$, $SD = 1.26$) ve Ölüm Farkındalığı ($M = 4.08$, $SD = 0.54$) boyutlarının ortalama ve standart sapmaları tespit edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiksel veri girişleri yapıldıktan sonra verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiş ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Türkçe uyarlaması yapılmış, geçerlik ve güvenilirlikleri kanıtlanmış ölçeklerde yer alan maddelerin araştırma örneklemindeki katılımcılar tarafından rahatça idrak edildiği tespit edilmiş ve bu sebeple ilave bir geçerlik çalışması yapılmamıştır. SPSS'te regresyon analizinin varsayımlarından biri olan çoklu doğrusal bağlantı problemi kontrol edilmiş olup, tahmincilerle ilişkin VIF değerlerinin 1,098 ile 1,159 arasında seyrettiği belirlenmiştir. Buna göre $VIF < 10$ olduğundan dolayı tahminciler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı saptanmıştır.

Ruh Sağlığı ve Ölüm Farkındalığı Arasındaki İlişkisel Bulgular

Katılımcıların psikolojik iyi olma, sosyal iyi olma, ruh sağlığı sürekliliği ile ölüm mirası puanları arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .237$, $r = .220$, $r = .244$, $p < .001$), ölüm korkusu puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür ($r = -.198$, $r = -.204$, $r = -.224$, $p < .001$). Ayrıca ölümü kabul etme puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .138$, $p < .01$).

Katılımcıların Ölümü Düşünmeme, Ölümü Güçsüzleştirme ve Ölüm Farkındalığı boyutlarından aldıkları puanlar ile Duygusal, Psikolojik, Sosyal İyi Olma ve Ruh Sağlığı Sürekliliği boyutları puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p > .05$). MHC-SF ve MMA-Measure puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 1'te gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların RSS-KF, ÇBÖFÖ ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Duygusal İyi Olma (1)	r	1									
	p										
Psikolojik İyi Olma (2)	r	0.424	1								
	p	0.000*									
Sosyal İyi Olma (3)	r	0.468	0.507	1							
	p	0.000*	0.000*								
Ruh Sağlığı Sürekliliği (4)	r	0.697	0.840	0.849	1						
	p	0.000*	0.000*	0.000*							
Ölüm Mirası (5)	r	0.091	0.237	0.220	0.244	1					
	p	0.092	0.000*	0.000*	0.000*						
Ölüm Korkusu (6)	r	-0.112	-0.198	-0.204	-0.224	0.074	1				
	p	0.036	0.000*	0.000*	0.000*	0.169					
Ölümü Kabul Etme (7)	r	0.074	0.138	-0.008	0.083	0.313	0.259	1			
	p	0.170	0.010*	0.881	0.125	0.000*	0.000*				
Ölümü Güçsüzleştirme (8)	r	-0.062	-0.092	-0.118	-0.118	-0.183	0.053	-0.026	1		
	p	0.251	0.086	0.028	0.028	0.001*	0.330	0.624			
Ölümü Düşünmeme (9)	r	-0.013	0.046	0.008	0.022	-0.121	-0.160	0.023	0.211	1	
	p	0.805	0.393	0.885	0.677	0.024*	0.003*	0.674	0.000*		
Ölüm Farkındalığı (10)	r	-0.024	0.035	-0.045	-0.011	0.426	0.500	0.530	0.496	0.448	1
	p	0.659	0.517	0.400	0.836	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	

Not: .12 üzerindeki korelasyon değerleri ($p < .05$), .15 üzerindeki korelasyon değerleri ($p < .01$), .20 üzerindeki korelasyon değerleri ($p < .001$) anlamlıdır.

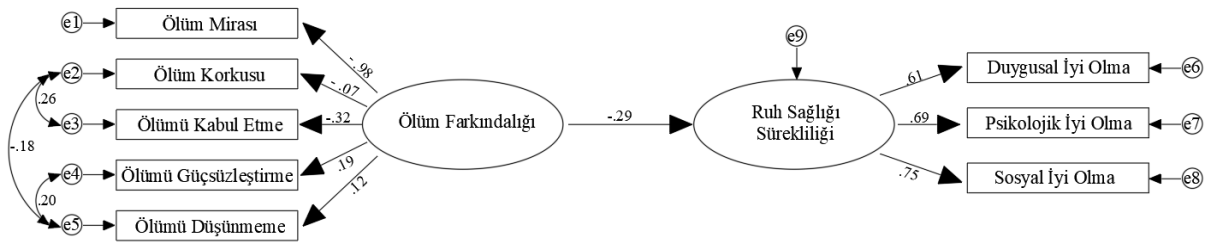
Ölüm Farkındalığı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkilerin YEM ile İncelenmesi

Yetişkinlerde ölüm farkındalığının ruh sağlığını yordayıcılığına ilişkin yapılan araştırmada gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki bağlantıların aynı anda test edildiği Yapısal Eşitlik Modelleri oluşturulmuştur. Oluşturulan modeller ve kurulan yapısal yol AMOS yazılımı kullanılarak test edilmiştir. Modellerin veri setleri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını ve uyum iyiliği uygunluğunu belirlemek için X^2/df , GFI , $AGFI$, NFI , $RMSEA$ uyum indekslerinden faydalanılmıştır.

Katılımcıların, ÇBÖFÖ puanlarının RSS-KF puanlarını yordama durumunun incelenmesi için oluşturulan yapısal eşitlik modeli Şekil 1'de gösterilmektedir. Modelin veri setleri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için uyum indeksleri ($X^2/df = 2.930$, $GFI = .968$, NFI

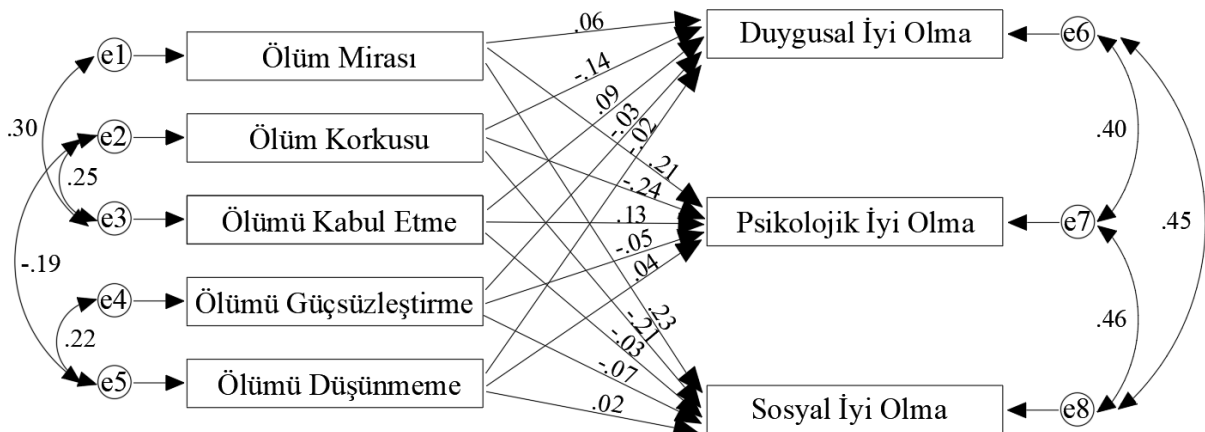
= .876, $CFI = .912$, $RMSEA = .075$) incelmıştır. GFI indeksinin iyi uyum, X^2/df , CFI ve RMSEA indekslerinin ise kabul edilebilir uyum ölçütüne sahip olduğu ve modelin uyum iyiliğinin uygun olduğu görülmüştür (İlhan ve Çetin, 2014; Kline, 2011; Hu ve Bentler, 1999). Tablo 3’de gösterildiği üzere katılımcıların Ölüm Farkındalığı puanlarının Ruh Sağlığı Sürekliliği puanlarını anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($-.29$, $p < 0,05$).

Şekil 1. ÇBÖFÖ Puanlarının RSS-KF Puanlarını Yordama Durumuna İlişkin YEM



Ölçeklerin alt boyutları üzerinden birbirleriyle olan yordayıcı etkilerini incelemek için oluşturulan yapısal eşitlik modeli Şekil 2’de gösterilmektedir. Modelin veri setleri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için uyum indeksleri ($X^2/df = 3.043$, $GFI = .988$, $NFI = .952$, $CFI = .965$, $RMSEA = .077$) incelmıştır. GFI, NFI indeksinin iyi uyum, X^2/df , CFI ve RMSEA indekslerinin ise kabul edilebilir uyum ölçütüne sahip olduğu ve modelin uyum iyiliğinin uygun olduğu görülmüştür (İlhan ve Çetin, 2014; Kline, 2011; Hu ve Bentler, 1999). Tablo 2’de gösterildiği üzere katılımcıların ölüm mirası puanlarının psikolojik ve sosyal iyi olma puanlarını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir ($.209$, $.234$, $p < 0,05$). Duygusal iyi olma puanlarının hiçbir boyut tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı, ölüm korkusu, ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme, ölümü düşünmeme puanlarının psikolojik ve sosyal iyi olma puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Şekil 2. Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Yordama Durumuna İlişkin YEM



Tablo 2. ÇBÖFÖ ve Alt Boyutlarının RSS-KF ve Alt Boyutlarını Yordama Durumu

		Not Standardized			Standardized
		B	SH	p	B
Ölüm Farkındalığı	Ruh Sağlığı Sürekliliği	-2.528	1.226	0.039*	-0.286
Ölüm Mirası		0.122	0.156	0.436	0.064
Ölüm Korkusu		-0.04	0.190	0.833	-0.143
Ölümü Kabul Etme	Duygusal İyi Olma	0.213	0.250	0.396	0.090
Ölümü Güçsüzleştirme		0.077	0.151	0.609	-0.035
Ölümü Düşünmeme		-0.194	0.149	0.194	-0.023
Ölüm Mirası		0.890	0.248	0.000*	0.209
Ölüm Korkusu		-0.322	0.302	0.285	-0.239
Ölümü Kabul Etme	Psikolojik İyi Olma	0.600	0.397	0.131	0.131
Ölümü Güçsüzleştirme		0.208	0.240	0.387	-0.046
Ölümü Düşünmeme		-0.158	0.237	0.505	0.040
Ölüm Mirası		1.072	0.275	0.000*	0.234
Ölüm Korkusu		-0.494	0.335	0.141	-0.207
Ölümü Kabul Etme	Sosyal İyi Olma	-0.521	0.441	0.238	-0.030
Ölümü Güçsüzleştirme		-0.133	0.267	0.617	-0.069
Ölümü Düşünmeme		-0.053	0.263	0.842	0.018

Tartışma

Alanyazına katkı sağlama hedefiyle yapılan bu çalışma iki farklı yöntemle incelenmiş ve bulgular ortaya konmuştur. Çalışmada ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olma halleri üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönlü yordayıcı etkiye; ölüm farkındalığının ise ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde negatif yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme boyutlarının ise ölüm mirası ve ölüm korkusu boyutlarıyla ilişkide olduğu, iyi olma halleri üzerinde yordayıcı etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Çalışmada ayrıca korelasyon analizinde ölüm korkusu ile psikolojik ve sosyal iyi olma halleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkisi tespit edilmesine rağmen yapısal eşitlik

modellemesi sonucunda anlamlı düzeyde yordayıcı etki saptanmamıştır. Benzer şekilde ölüm farkındalığı ile ruh sağlığı sürekliliği arasında korelasyon analizinde anlamlı ilişki tespit edilmemesine rağmen yapısal eşitlik modellemesi sonucunda anlamlı düzeyde negatif yordayıcı etki tespit edilmiştir.

Alanyazında ölüm kavramının ele alındığı çalışmaların çoğu konuya kaygı ve korku boyutuyla yaklaşmasına rağmen kavramın farklı boyut ve ilişkisel etkiler üzerinden araştırıldığı çalışmalarda bulunmaktadır. Mikulincer, Florian ve Tolmacz (1990) tarafından ölüm kavramı üzerine yapılan çok boyutlu çalışmada ölüm kaygısı, ölüm korkusu, intihar, ölüm merkezi, özyeterlik kaybı, sosyal kimlik kaybı, ailesel etkiler, transandantal sonuçlar ve bağlanma stilleri kavramları ele alınmış ve güvensiz, kararsız, düşük bilinç seviyesindeki katılımcıların daha güçlü ölüm korkuları gösterdikleri tespit edilmiştir. Neimeyer, Wittkowski ve Moser (2004) tarafından gerçekleştirilen ölüm tutumlarıyla ilgili geniş çaplı psikolojik araştırmada ise ölüm kavramı kaygı ve korku boyutlarının yanı sıra kabul, tehdit, tutum, sağlık, dindarlık ve dehşet yönetimi boyutlarıyla da değerlendirilmiş ve ölümün çok boyutlu yapısına dikkat çekilmiştir. Benzer çalışmalar neticesinde Thorson ve Powell (2007) 1992 yılında geliştirdikleri ve birçok araştırmada kullanılan ölüm kaygısı ölçeği sorularını çalışmalarda tespit edilen yeni kavramları dikkate alarak güncellemek durumunda kalmışlardır.

Ölüm kaygısının özellikle hipokondriyazis, panik bozukluk, anksiyete ve depresif bozukluklar gibi psikopatolojik yapılarda etkili olduğu ve ölüm kaygısına yönelik yapılan tedavi çalışmalarıyla bu patolojik bozuklukların ortadan kalktığı sonucuna varılmıştır (Iverach, Menzies ve Menzies, 2014). Neimeyer ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir çalışmada ölüm kabulü güçlü olan bireylerin yaşamda daha kapsayıcı anlamlandırmalar yaptığı ve bunun sonucunda kendi ölümlerini düşünürken daha az korku yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ölüm kaygısı ve korkusu üzerine yapılan meta analiz çalışmasında (Neimeyer, 2015) ise ölüm kaygısı ile ölümü kabul etmenin yakından ilişkili olduğu ve kaygının anlaşılması için ölümü kabul etme durumunun da anlaşılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada ölümü kabul etmenin iki bileşenden oluştuğu belirtilmiş ve bunlar kişinin kendi sonluluğuna ilişkin bilişsel farkındalık ve bu bilişe verilen duygusal tepkileri olarak tanımlanmıştır.

Ölüm farkındalığı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkiler üzerine yapılan farklı yapılardaki çalışmalarda, özellikle duyguların ölüm farkındalığı üzerinde etkileyici rol oynadığı (Echabe ve Perez, 2016), ölüm farkındalığının yaşam memnuniyeti ve öznel canlılığı azalttığı, kaygıyı arttırdığı, ruh sağlığı ve psikolojik iyi olma halini olumsuz yönde etkilediği (Juhl ve Routledge, 2016; Routledge ve ark., 2010a; Routledge ve ark., 2010b) sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyal

açından ise ölüm farkındalığı artışının bireylerin sosyal gruplarla özdeşleşmesine katkı sağlayarak sosyal iyi olmaya olumlu yönde etki ettiği görüşünün yanında (Castano ve ark., 2004) bireyde bilinçsiz ölüm kaygısı yaratarak duygu ve kişisel temastan kaçınmaya sebep olduğu da savunulmaktadır (Firestone ve Catlett, 2009).

Çalışma bulgularına göre ölüm farkındalığı, ruh sağlığı ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görülse de tüm alt boyutlarda yordayıcı etkiler saptanmamıştır. YEM ile ölüm farkındalığının ruh sağlığı ve iyi olma hali üzerinde negatif yönlü anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu açıdan çalışma alanyazındaki bazı araştırmalarla (Firestone ve Catlett, 2009; Juhl ve Routledge, 2016; Routledge ve ark., 2010a; Routledge ve ark., 2010b; Simon ve ark., 1998) uyumluluk göstermesine rağmen bazı çalışmalardan (Bozo, Tunca ve Şimşek, 2009; Castano ve ark., 2004; Cox ve ark., 2008; Mikulincer ve ark., 2003; Mork, Lee ve Wong, 2002; Tanhan, 2013; Vail ve ark., 2012; Yalom, 2017) farklılaşmıştır.

Alt boyutlar açısından ise sadece ölüm mirasının psikolojik ve sosyal İyi olma üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu açıdan ise çalışma Castano ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmayı desteklemiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarda (Hayes ve ark., 2010; Pyszczynski ve ark., 2004; Yavuz ve Van den Bos, 2009;) ölüm farkındalıkları arttırılan katılımcıların aile, ülke, meslek, dünya görüşü, ideoloji gibi kültürel değerlere daha fazla önem verdikleri, kendi yaşantılarını bu değerlerin bir parçası olarak düşündükleri ve kendilerini bu yolla ölümsüz hissetmelerini sağladıkları görülmüştür. Wojtkowiak ve Rutjens (2011) tarafından yapılan bir çalışmada ise ölüm farkındalığı oluşturulmuş katılımcıların bir kısmından öldükten sonra arkalarında bırakacakları izleri düşünmeleri istenmiş ve ardından ölüm kaygıları ölçülmüştür. Bu ölçümde arkalarında bırakacakları izleri düşünen grubun diğer gruba göre daha az ölüm kaygısı hissettikleri tespit edilmiştir. Bu anlamda elde ettiğimiz ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olma üzerindeki pozitif yönlü yordayıcı etkisi sonucu bu çalışmalar ile uyumluluk göstermektedir.

Çalışma bulgularında ölüm mirası ve ölüm korkusu ile ölümü kabul etme arasında pozitif yönlü; ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme arasında negatif yönlü korelasyon ilişkisi görülmüştür. Aynı zamanda ölüm mirası ve ölüm korkusu ile ilişkide olan bu boyutların iyi olma halleri ile ilişkide olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum ölüm farkındalığı açısından araştırılan bu boyutların ölüm mirası ve ölüm korkusunun eyleme vurma hali olduğunu düşündürmektedir. Araştırmada tespit edilen ölüm korkusu ile ruh sağlığı, psikolojik ve sosyal iyi olma arasındaki negatif yönlü korelasyonlar alanyazındaki bazı çalışmalarla (Abdel-Khalek, 2002; Iverach, Menzies ve Menzies, 2014; MacDougall ve Farreras, 2016; Yıldız ve Bulut,

2017) uyumluluk göstermektedir. Öte yandan ilişkinin yapısal eşitlik modellemesinde anlamlı düzeyde olmaması ölüm korkusunun yapısında farklı gizil değişken ve etkileri barındırdığını düşündürmektedir. Bu anlamda çalışma alanyazındaki bazı araştırmalarla (Mikulincer, Florian ve Tolmacz, 1990; Neimeyer, 2015; Neimeyer ve ark., 2004;) benzerlikler göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma Antalya ve İstanbul ilinde yaşayan toplam 346 (%59,8 kadın, %40,2 erkek) katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %91,1'i 45 ve altı yaş grubunda; %41,3'ü evli, %48,3'ü bekâr, %10,4'ü boşanmış/dul olup %38,1'i çocuk sahibidir. %63,3'ü lisans ve üstü eğitim düzeyinde olup %70,2'si çalışan katılımcıların %47,1'i 3500 TL ve altı, %31,8'i 3501-7000 TL arası, %21,1'i 7001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir. Katılımcıların %7,2'sinin kendinde, %6,9'unun ailesinde psikolojik rahatsızlık öyküsü bulunmaktadır.

Çalışmada ölümü kabul etme, ölümü güçsüzleştirme ve ölümü düşünmeme boyutlarının ölüm mirası ve ölüm korkusu ile ilişkide olduğu, iyi olma halleri üzerinde yordayıcı etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olma ile anlamlı ilişkiye ve pozitif yönlü yordayıcı etkiye sahip olan tek kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olmayı pozitif yönde yordamasına rağmen ölüm farkındalığının ruh sağlığını negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu durum ölüm kavramının gözlenen değişkenleri kadar gizil değişkenlerinin olduğunu ve bu değişkenlerin ruh sağlığı üzerinde kuvvetli etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında ölüm kavramını farklı değişkenler üzerinden inceleyen çalışmalar (Neimeyer ve ark., 2004; Wittkowski, 2001) olmasına karşın ruh sağlığı üzerinde negatif yönlü yordayıcılığa sahip olan gizil değişkenler tam anlamıyla ortaya konamamıştır.

Sonuç olarak bu çalışma ölüm mirasının psikolojik ve sosyal iyi olma üzerindeki pozitif yordayıcı etkisini ve ölüm farkındalığının ruh sağlığı üzerindeki negatif yordayıcı etkisini ortaya koymaktadır. Ruh sağlığı ile ölüm farkındalığı arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki bulguları sebebiyle alanyazındaki benzer çalışmalardan farklılaşmıştır.

Çalışma, oluşturulan model, kullanılan ölçekler ve seçilen örneklem açısından sınırlılıklara sahiptir. En önemli sınırlılığı kullanılan ölçeklerin ölüm kavramının tüm boyutlarını ortaya koyamıyor olmasıdır. Ayrıca çalışma İstanbul ve Antalya'da faaliyet gösteren iki kurum çalışanları arasından rastgele seçim yöntemiyle oluşturulan örnekleme kısıtlanmıştır. Her ne kadar örneklem grubu sayı ve çeşitlilik açısından kurumları temsil edecek nitelikte olsa da geneli temsil etme açısından kısıtlılığa sahiptir. Değerlendirmeye alınmayan sınırlı sayıdaki

verilerde çalışmanın kısıtlılığı olarak değerlendirilebilir. Bu sebeplerle sonuçların genellenebilirliğini sağlamak için model farklı örneklem ve benzer kavramları ölçümleyen farklı ölçekler üzerinden tekrar sınanmalıdır.

Ölümün varoluşsal bir kavram olması ve insan yaşamındaki tek mutlak kaygı kaynağı olduğu gerçeği ölümü kendi içerisinde gizil bir kavram olarak karşımıza çıkarmaktadır. Bu gizil kavramın patolojik bozukluklarla olan doğrudan ilişkisi sebebiyle kavram üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç doğmuştur. Ancak araştırmacıların mesafeli yaklaşımları sebebiyle alanyazında kavramla ilgili eksiklik oluşmuştur. Bu sebeple alanyazındaki eksikliği giderme ve psikoterapi yöntemlerine katkı sağlama açısından ölüm kavramının çok boyutlu ve gizil değişkenlerinin araştırılacağı çalışmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca ölüm mirasının bilişsel davranışçı terapilerdeki şema oluşturma ve varoluşçu terapilerdeki fenomenolojik süreçlerde, intihar riskini düşürücü ve terapiye fayda sağlayacağı bir kavram olarak kullanılabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle kavrama özellikle bütüncül psikoterapi ve destekleyici psikoterapi süreçleri içerisinde yer verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Abdel-Khalek, A. M. (2002). Why do we fear death? The construction and validation of the reasons for death fear scale. *Death Studies*, 26, 669-680. <https://doi.org/10.1080/07481180290088365>
- Abdel-Khalek, A. M. (2004). The Arabic scale of death anxiety (ASDA): Its development, validation, and results in three Arab countries. *Death Studies*, 28, 435-457. <https://doi.org/10.1080/07481180490437572>
- Akhtar, S. (2010). *The wound of mortality*. Nortvale NJ: Jason Aronson Inc.
- Aydoğan, A. S., Gülseren, Ş., Sarıkaya, Ö. Ö. ve Özen, Ç. (2015). Abdel-Khalek ölüm anksiyetesi ölçeği Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Nöropsikiyatri Derneği Arşivi*, 52, 371-375. <https://doi.org/10.5152/npa.2015.8820>
- Bozo, O., Tunca, A. ve Simsek, Y. (2009). The effect of death anxiety and age on health-promoting behaviours: A terror-management theory perspective. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(4), 377-389. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.377-389>
- Bulut, M. B., McDermott, M. ve McEwan, O. (2017). Çok boyutlu ölüm farkındalığı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(49), 268-275. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1578>

- Castano, E., Yzerbyt, V. ve Paladino, M. P. (2004). Transcending oneself through social identification. In J. Greenberg, S.L. Koole ve T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: Guilford Press.
- Cox, C. R., Arndt, J., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Abdollahi, A. ve Solomon, S. (2008). Terror management and adults' attachment to their parents: The safe haven remains. *Journal of Personality & Social Psychology*, 94(4), 696-717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.696>
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh sağlığı sürekliliği kısa formu'nun geçerliği ve güvenirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 49-64. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001352
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Diener, E., Wirtz, D., Diener, R. B., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W. ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research*, 39, 247-266. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W., Oishi, S. ve Diener, R. B. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2) 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Echabe, A. E. ve Perez, S. (2016). The impact of different procedures to arouse mortality awareness on various worldview dimensions. *European Journal of Social Psychology*, 46, 392-399. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2144>
- Firestone, R. W. ve Catlett, J. (2009). *Beyond death anxiety: Achieving life-affirming death awareness*. New York: Springer Publishing Co Inc.
- Franken, K., Lamers, S. M. A., Klooster, P. M. T., Bohlmeijer, E. T. ve Westerhof, G. J. (2018). Validation of the mental health continuum-short form and the dual continue model of well-being and psychopathology in an adult mental health setting. *Journal of Clinical Psychology*, 74, 2187-2202. <https://doi.org/10.1002/jclp.22659>
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Hayes, J., Schimel, J., Arndt, J. ve Faucher, E. H. (2010). A theoretical and empirical review of

- the death-thought accessibility concept in terror management research. *Psychological Bulletin*, 136(5), 699-739. <https://doi.org/10.1037/a0020524>
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Elsevier Science Personality and Individual Difference*, 33(2002), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- International Wellbeing Group (2013). *Personal wellbeing index-adult (5. Baskı)*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Iverach, L., Menzies, R. G. ve Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Elsevier Clinical Psychology Review*, 34, 580-593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- İlhan, M. ve Çetin, B. (2014). Lisrel ve Amos programları kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli (YEM) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması. *Eğitim ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(2), 26-42. <https://doi.org/10.21031/epod.31126>
- Juhl, J. ve Routledge, C. (2016). Putting the terror in terror management theory: Evidence that the awareness of death does cause anxiety and undermine psychological well-being. *Sage Journals*, 25(2), 99-103. <https://doi.org/10.1177/0963721415625218>
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lester, D. (1990). The Collett-Lester fear of death scale: The original version and a revision. *Death Studies*, 14, 451-468. <https://doi.org/10.1080/07481189008252385>
- Levasseur, O., McDermott, M. R. ve Lafreniere, K. D. (2015). The multidimensional mortality awareness measure and model: Development and validation of a new self-report questionnaire and psychological framework. *Omega - Journal of Death and Dying*, 70(3), 317-341. <https://doi.org/10.1177/0030222815569440>
- Longo, Y., Coyne, I. ve Joseph, S. (2017). The scales of general well-being. *Elsevier*

- Personality and Individual Difference*, 109, 148-159.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.005>
- MacDougall, E. E. ve Farreras, I. G. (2016). The multidimensional orientation toward dying and death inventory (MODDI-F): Factorial validity and reliability in a U.S. sample. *Journal of Pain and Symptom Management*, 51(6), 1062-1069.
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.12.322>
- Mikulincer, M., Florian, V. ve Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 273-280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.273>
- Mikulincer, M., Florian, V. ve Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2
- Mork, E., Lee, Q. M. ve Wong, F. K. (2002). The issue of death and dying: Employing problem-based learning in nursing education. *Nurse Education*, 4, 245-260.
<https://doi.org/10.1054/nedt.2001.0708>
- Neimeyer, R. A., Wittkowski, J. ve Moser, R. P. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28, 309-340.
<https://doi.org/10.1080/07481180490432324>
- Neimeyer, R. A. (2015). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. New York: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315800813>
- Owen, F. K. ve Çelik, N. D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 10(4), 430-443. <https://doi.org/10.18863/pgy.364108>
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Perugini, M. L. L., De la Iglesia, G., Solano, A. C. ve Keyes, C. L. M. (2017). The mental health continuum-short form (MHC-SF) in the Argentinean context: Confirmatory factor analysis and measurement invariance. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 93-108.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1163>
- Piotrowska, M. Z., Piotrowski, J., Osin, E. N. ve Ciecuch, J. (2017). The mental health continuum-short form: The structure and application for cross-cultural studies - A 38 nation study. *Journal of Clinical Psychology*, 16, 1-49.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22570>
- Provencher, H. L. ve Keyes, C. L. M. (2011). Complete mental health recovery: Bridging mental illness with positive mental health. *Journal of Public Mental Health*, 10(1), 57-69. <https://doi.org/10.1108/17465721111134556>

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical overview. *Psychology Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Pyszczynski, T., Solomon, S. ve Greenberg, J. (2015). Thirty years of terror management theory: From genesis to revelation. *Elsevier Advances in Experimental Social Psychology*, 52, 1-70. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Routledge, C., Juhl, J. ve Vess, M. (2010a). Divergent reactions to the terror of terrorism: Personal need for structure moderates the effects of terrorism salience on worldview-related attitudinal rigidity. *Basic and Applied Social Psychology*, 32(3), 243-249. <https://doi.org/10.1080/01973533.2010.495667>
- Routledge, C., Ostafin, B., Juhl, J., Sedikides, C. ve Liao, J. (2010b). Adjusting to death: The effects of mortality salience and self-esteem on psychological well-being, growth motivation, and maladaptive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 897-916. <https://doi.org/10.1037/a0021431>
- Sarı, T. ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Simon, L., Arndt, J., Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon, S. (1998). Terror management and meaning: Evidence that the opportunity to defend the worldview in response to mortality salience increases the meaningfulness of life in the mildly depressed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 359-382. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00016>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tanhan, F. (2013). Ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olmaya etkisi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 184-200.
- Templer, D. I. (1970). The Construction and Validation of a Death Anxiety Scale. *Journal of General Psychology*, 82(2), 165-177. <http://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>
- Tennatt, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Brown, S. S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale: Development and UK validation. *Health and Quality of Life*, 5(63), 1-13. <http://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

- Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (2007). A revised death anxiety scale. *Death Studies*, 16, 507-521. <http://doi.org/10.1080/07481189208252595>
- Vail, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C. ve Rutjens, B. T. (2012). When death is good for life: Considering the positive trajectories of terror management. *Personality and Social Psychology Review*, 16(4), 303-329. <http://doi.org/10.1177/1088868312440046>
- Wittkowski, J. (2001). The construction of the multidimensional orientation toward dying and death inventory. *Death Studies*, 25(6), 479-495. <https://doi.org/10.1080/07481180126858>
- Wojtkowiak, J. ve Rutjens, B.T. (2011). The postself and terror management theory: Reflecting on after death identity buffers existential threat. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21(2), 137-144. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.557008>
- Yalom, I. D. (2016). *Aşkın celladı ve diğer psikoterapi öyküleri* (çev. H. Saraç). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yalom, I. D. (2017). *Güneşe bakmak, ölümlle yüzleşmek* (çev. Z. Babayiğit). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yavuz, H. ve Van den Bos, K. (2009). Effects of uncertainty and mortality salience on worldview defense reactions in Turkey. *Social Justice Research*, 22, 384-398. <https://doi.org/10.1007/s11211-009-0104-5>
- Yıldız, M. ve Bulut, M. B. (2017). Ölüm kaygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *Turkish Studies*, 12(13), 659-676. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12032>