

Ölüm ve Ölüm Kaygısı

Death and Death Anxiety

Gonca Karakuş¹, Zehra Öztürk¹, Lut Tamam¹

¹Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, ADANA

Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal) 2012; 21(1):42-79

ABSTRACT

Although death and life concepts seem so different from each other, some believe that death and life as a whole that death is accepted as the goal of life and death completes life. In different cultures, societies and disciplines, there have been very different definitions of death which changes according to personality, age, religion and cultural status of the individual. Attitudes towards death vary dramatically according to individuals. As for the death anxiety, it is a feeling which starts right after birth, lasts a whole life, is the underlying basis of all fears, have an impact on character development and is formed after realization that the person will no longer exist, can lose the world and everything is actually meaningless. The aim of this review is to overview death and death anxiety, the components of death anxiety, approaches about death anxiety, scales that are used to evaluate the death anxiety and the local and international research on that subject.

Key words: Death, death anxiety

ÖZET

Ölüm ve yaşam birbirinden çok farklı kavramlar olarak görünse de kimi görüşe göre yaşam ve ölüm bir bütünü oluşturmakta, ölüm yaşamın amacı olarak kabul edilmekte ve yaşamı tamamlamaktadır. Farklı kültürlerde, toplumlarda, disiplinlerde bireyin kişiliğine, yaşına, dinine, kültürel konumuna bağlı olarak da farklılıklar gösteren çok farklı ölüm tanımlamaları yapılmıştır. Ölüme karşı insanların gösterdiği tutumlarda kişiye göre birbirinden oldukça farklılık göstermektedir. Ölüm kaygısı ise ölüm karşısında doğumdan itibaren varolan, hayat boyu devam eden, bütün korkuların temelinde yatan, karakter yapısının gelişiminde önem taşıyan, insanın artık var olmayacağını, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonrası gelişen bir duygudur. Bu gözden geçirme yazısında ölüm ve ölüm kaygısı kavramları; ölüm kaygısının bileşenleri; ölüm kaygısını açıklamaya yönelik yaklaşımlar; ölüm kaygısının değerlendirilmesinde kullanılan ölçekler ve bu konuda yapılan yurtiçi ve yurt dışı çalışmaların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ölüm, Ölüm kaygısı

Ölüm ve yaşam birbirinden çok farklı kavramlar olarak görünse de kimi görüşe göre yaşam ve ölüm bir bütünü oluşturmakta, ölüm yaşamın amacı olarak kabul edilmekte ve yaşamı tamamlamaktadır¹. Doğrudan yaşanmayan ancak gerçekleştiğinde ise var olmayacağımız; yaşamın tam ve kesin olarak sona ermesi anlamına gelen ölüm, tüm dönem ve kültürlerde yaşamın önemli bir olayı olarak kabul edilmiştir². İnsan yaşamı boyunca sürekli farkında olduğu bu belirsiz ve kaçınılmaz kavram karşısında çeşitli tepkiler verebilmektedir. Ölüm kaygısı da doğumdan itibaren var olan ve yaşam boyu süren bir kavram olarak insan hayatında yerini almaktadır. Bu kavramı açıklamaya yönelik çeşitli görüşler ortaya atılmış, birçok çalışmada bu konu üzerinde odaklanılmıştır. Bu gözden geçirme yazısında ölüm ve ölüm kaygısı kavramları; ölüm kaygısının bileşenleri; ölüm kaygısını açıklamaya yönelik yaklaşımlar; ölüm kaygısının değerlendirilmesinde kullanılan ölçekler ve bu konuda yapılan yurtiçi ve yurt dışı çalışmaların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

ÖLÜM

Farklı kültürlerde, toplumlarda, disiplinlerde bireyin kişiliğine, yaşına, dinine, kültürel konumuna bağlı olarak da farklılıklar gösteren çok farklı ölüm tanımlamaları yapılmıştır^{3,4}. Tüm bu tanımlarda yer alan ortak noktalar canlı organizmanın kendini yenileme yeteneğini yitirmesi, hayati organlardan birinin ya da bir kaçının tamamen işlevini yitirerek hayatın sonlanması ve kaçınılmaz olmasıdır⁵.

Bireysel ve toplumsal açıdan ölüm hiçbir dönemde basit bir olay olarak anlaşılmamıştır. Eski çağlarda karşılaşılan sembolik işaretler, ölümün basitçe sadece beden ölümüyle eş zamanlı olarak algılanmadığını göstermektedir. Ölüm her yaş döneminde farklı algılanmıştır⁶. Büyüme çağında olan çocuk için ölüm 'gerileme' olarak algılanır. Çocuk ölümü tanımaktan kaçınır ve bu olay için zamansız olduğunu düşünmekle birlikte bu durum karşısında suskun kalarak tepki verir. Genellikle yaşlı insan ölme sırası açısından en uygun kişi olarak düşünülür ve yaşlı bireyin yakınları tarafından üzüntü duyulsa da

beklentinin gerçekleşmiş olması psikolojik açıdan güven sağlar. Böylelikle, ölüm, var olduğuna inanmak istediğimiz bir oyunun kurallara göre oynanmasıdır⁷.

Ölüm farklı dinlerde de farklı anlamlar ifade etmektedir. Yahudilikte ölüm ağır bir ceza ve korkunç bir gerçek; Hristiyanlıkta ölüm sadece bedenın kaybı ve hayatın daha güzel bir şekle bürünmesi; Müslümanlıkta ise insan ruhunun bedenden ayrılarak Allah katına yükselmesi olarak değerlendirilir⁸.

Yirminci Yüzyıl öncesinde "ölüm" araştırmalara doğrudan konu edilmemiştir⁹. Ölüm konusu 1900'lu yılların ortalarına kadar bir araştırma alanı olarak ilgi görmeyen; ancak 1950'li yılların ardından ölüm ile ilgili konuların sıklıkla çalışılmaya başlanmıştır. 20. Yüzyılın ortalarına doğru ölüm konusuyla ilgili araştırmalara ilginin arttığı, ölüm ve ölmek üzerine birçok çalışmanın yapılmaya başlandığı görülmektedir¹⁰. Ölüm üzerine yapılan bilimsel çalışmalar çeşitli felsefi düşüncelerden kaynak almışlar ve bu düşünceleri araştırmalarla test etmeye çalışmışlardır¹¹. Varoluşçu Psikoloji ölümü, insanların içinde bulunduğu en büyük ikilem olarak açıklamaktadır. Bu görüşe göre insan isterse ölümü seçebilir ama istemese de ölümü yaşayacaktır. Bu yaklaşıma göre ölüm, varoluşun çözemediği fakat yaşamak zorunda olduğu, belki de yaşamın anlamının içinde saklı olduğu en büyük gizemdir¹².

Ölüm Karşısında Tutumlar

Ölüme ilişkin sorgulama; yaşamın anlamlandırılmasında önemli rol oynamaktadır³. Ölüm düşüncesi kimi için stres kaynağı iken, kimi için stresten kurtulma yolu; kimi için bir yok oluşken, kimi için de ölümsüz bir yaşamın başlangıcıdır^{3,13}. Kimileri daha önce ölmüş sevilen bir kişiye kavuşma, onunla yeniden birleşme inancını dile getirmektedir. Ölümü bir son, hiçlik, yok oluş, kişiliğin sona ermesi olarak görenler için ölüm, yaşamı ve ilişkileri kesen, bozan, sona erdiren bir düşman anlamına gelmektedir. Yaşamı ve ölümü bir bütün olarak algılamak problemlerin çözümünde daha etkin bir katılımı sağlar. Beraberinde sorumluluk almayı getirmesinin yansırı yaşamın daha zengin algılanmasını ve mutlu olmayı da sağlamaktadır[6]. Ölümün yaşamın bir

parçası olduğunu açıkça ve cesaretle kabullenmek, hayatı ve kendimizi bütün olarak algılamamızın ön koşuludur. Kişi ölümü tam anlamıyla kabullendiği zaman onun ruh sağlığını gerçek anlamıyla kazanmış olduğu düşünülür¹⁴.

Ölüm düşüncesinin insan yaşamına etkisi kaçınılmazdır; ancak aşırı, ölçüsüz, patolojik şekilde ortaya çıkan ölüm düşüncesi, insanın psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir^{15,16}. Bu nedenle insanın dengesini koruması açısından, ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir¹⁷. Ölüm karşısında geliştirilen tutumlar denge ve uyumunu yitirdikçe, bireyin kaygı düzeyi artmakta, çevreye uyum sağlaması güçleşebilmektedir².

Ölümün tanımı gibi ölüme karşı tutumlar da kişisel özelliklere, topluma, dine, kültüre göre değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenlik kişinin kendi dışındaki insanların ölümü veya kendi ölüm ihtimaline karşı da görülmektedir. İnsanlar çevrelerindeki bireylerin ölümleriyle ilgili olarak yaşadıkları yaşantılardan yola çıkarak, ölüme ilişkin tutumlarını geliştirmektedirler. Kişinin kendi ölümü karşısındaki tutumları; ölümü isteme, ölümü kabullenme, ölümü kabullenmeme ve ölüme meydan okuma şeklinde dört ana başlık altında toplanabilirken; başkalarının ölümünde buna yas tutma sürecide eklenmektedir. Bu tutumları kısaca şu şekilde tanımlayabiliriz:

1. Ölümü kabullenmeme

Eski kültürlerde büyük bir ilgi konusu olan ve bu nedenle varlığını her yerde hissettiren ölüm, günümüzün modern toplumunda dışlanmakta ve toplumsal yaşayışın görünür parçası olmaktan çıkarılmaktadır. Cinsellik, refah ve mutluluk düşüncesinin hakim olduğu günümüzde, ölümü hatırlatan ve hatırlatabilecek her şeyden uzak kalmak çağdaş bir davranış biçimi olarak yer almaya başlamıştır¹⁸. Utanç verici bir olgu olarak algılanmaya başlanan ölüm, adeta sosyal olarak kendisinden bahsedilmesi yasak bir tabuya dönüşmüştür⁶. Birey ölümü yadsıyarak mücadele edilmesi gereken bir hastalık ya da aşılması gereken bir engel olarak algılanmaktadır. Modern insan, yaşamının her alanından uzaklaştırmak istediği ölümü, hastane odalarına taşımakta, ayrıca ölüleri gözden ve şehirden uzak, mezarlıklara

veya film sahnelerine hapsetmeye çalışarak ölümün duygusal yükünden kurtulmaya çalışmaktadır. Ölüm, insan yaşamının sınırlarının dışına itilmiş bir durumdadır. Ölüm, üstü örtülen ve rahatsız edici bir nesneye dönüşmüştür. Bu durumda yas tutmak da saklanması gereken ve rahatsız edici bir olgu haline gelmektedir^{19,20}.

Ölümü yadsıma ve onun varlığını reddetmenin, maskeleye ve bastırma şeklinde iki yolundan söz edilebilir. Maskeleye; ölümü hatırlamamak, onunla hiç karşı karşıya gelmemek, onun hakkında düşünme fırsatı bulmamak için kendini günlük işlerine, çalışmalarına vermek, hayatı çok yoğun olarak yaşamaktır. Bastırma ise ölüm kavramını bilinçten atarak etkisiz hale getirmektir. Çoğu insan ileriye dönük planlarında ölümü hiç düşünmemekte, bu dünyada sonsuza kadar yaşayacakmış gibi bir tavır arzusu sergilemektedir⁶.

2. Ölümey Meydan Okuma

Bütün insanlarda 'ölümsüzlük arzusu' psikolojik bir gerçek olarak varlığını hissettirmektedir. İnsan bir yandan ölümle uzlaşmaya çalışırken bir yandan da ölümsüzlüğü özler⁶. Godin, insanların ölüm gerçeği karşısında iki farklı şekilde hareket ettiğini belirlemiştir. Birincisi, kaçınma ve narsistik korunma hareketidir. Bu köklü bir yaşama isteği, daha yaşama ve ölümü dışlama ihtiyacının bir ifadesidir. İnsanda sonsuza dek yaşama arzusu vardır. İkincisi, 'tamamlanma arzusudur'. Bu daha iyi yaşama, farklı yaşama arzusu şeklinde kendini gösterir²¹. Her iki durumda da insan, hayatını kesintiye uğratmaksızın devam ettirme ve sonsuza kadar var olma özlemini dışa vurur⁶. Fromm'a göre ölüm ve ölümlle ilgili bazı adet ve uygulamalar da aynı arzuyu dışa vurmaktadır. Çeşitli törenlerde ve inançlarda sergilenen, insan bedenini muhafaza ederek saklama düşüncesi, ölümsüzlük arzusunun en belirgin dışa vurumudur. Ölüm düşüncesini bastırma ve ölüme karşı duyulan korkuyu azaltmak için uygulanan, ölüyü gömmeden önce onu süsleme ve güzelleştirme, esasen ölümsüzlüğe duyulan özlemi anlatmaktadır²².

Ölümsüzlük arzusu, inanç ve düşünce olarak farklı şekillerde dile

getirilmiştir. Ölümsüzlük tanımı içinde maddi, biyolojik, sosyal ve ruhi ölümsüzlük kavramlarından bahsedilmektedir. Maddi ölümsüzlük; ezeli ve ebedi olan sadece madde olduğundan insanın da maddi özü bakımından ölümsüz olabileceği görüşüne dayanmaktadır. Biyolojik ölümsüzlükte ise ölümden sonra yeniden dirilişe, bir başka alemde ölümsüz olarak hayatın devam edeceğine inanın ya da inanmasın çoğu insan, bu dünyada biyolojik bir çerçevede de olsa ölümsüz olmaya arzu duyar. Bazı insanlarda kendilerinin ölümünden sonra başkalarına faydalı olacak eserler ve çalışmalar bırakarak ölümsüz olma düşünceleri vardır. Bu anlayış çerçevesinde ölüm sonrası insanlığın ortak tarihine kavuşmak, ölümlülük karşısındaki en büyük avuntudur. Bu sosyal ölümsüzlüğü tanımlar. Ruhun ölümsüzlüğü inancı çok eski dönemlere dayanır. Bu inançlarda beden ölümünden sonra ruhun yaşamaya devam edeceği ve sonsuza kadar varlığını sürdüreceği düşüncesi vardır⁶.

3. Ölümü isteme

Çağdaş kültürde bilinçli ya da bilinçdışı olarak yaşanan ölüm isteği, sanıldığından daha yaygındır. Freud'un 'ölüm içgüdüleri' dediği şey bir bakıma (yaşamaya olduğu kadar) ölüme, hayatın aslı olan cansız maddeye dönmeye duyulan istek ve eğilimdir. Jung, bu anlamda biyolojik temele bağlı bir ölüm içgüdüünü hiç kabul etmez; fakat ona göre manevi hayata işaret eden bir başka içgüdü vardır²³. İnsanın bilinçaltında varlığını kuvvetle hissettiren ölüm isteği ve özlemine, ana rahmindeki rahat ve huzurlu hayata dönüşün bir ifadesi olarak yorumlar. Jung'a göre bu eğilim psikolojik hayatın ileri gelişimini engelleyen bir 'gerileme' (regresyon)dir. Hayat mücadelesinde insanın düşmanı kendi dışında değil, kendi içindedir; onu beraberinde taşımaktadır. İnsanda sakinliğe sessizliğe, rahatlığa, denge ve uyuma olan eğilim, ölüme duyduğu özlemdir⁶.

4. Ölümü kabullenme

Çeşitli varoluş felsefelerinde ölümü kabullenme tutumuna rastlanır. Bunlardan bazıları ölümü hayatı sürdürmemizdeki temel sebep olarak görürken bazıları ise ölüme yaklaşmanın fizyolojik bir son değil, var olmaya bir tehdit olarak algılandığı görüşünü savunur. Ölümü cesaretle kabullenmek psikolojik olarak sağlıklı yaşamın bir önkoşulu olarak görülür. Eğer kişi ölümlülüğünün ve hiçliğin bastırılmış gerçekliğiyle cesaretle yüzleşirse, daha sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olabilir. Çünkü kişi ne kadar çok ölümsüzlük yanılması içinde yaşarsa yaşasın, aslında kendi ölümlülüğünü bilir. Bundan dolayı ölümsüzlük yanılması kişide bunalım ve psikolojik olarak iyi olmama haline neden olacaktır⁶.

5. Yas tutma

Kişinin bir yakının, tanıdığı ve sevdiği birinin ölümünü görmesi oldukça acı verici bir durumdur. Onların ölümünün ardından şiddetli ruhsal acı ve elemeler yaşamak doğal bir durumdur. Normal yas süreci çeşitli evrelerden oluşmaktadır. Birinci evre şok, uyuşukluk, inkar ve inanmama evresidir. Birkaç hafta süren ve yoğun olarak yaşanan duygu olan şok ve uyuşukluk ardında yadsıma ve inanmama ise günlerce ve aylarca sürebilmektedir. İkinci evre ise kaybedilen kişiye özlem ve ardından gelişebilecek depresif belirtilerin gözleendiği evredir. Genellikle 5-14 gün arasında doruk noktasına çıkmakta ama daha uzun sürebilmektedir. Yasın üçüncü evresinde yeni şartlara uyum sağlamadır. Bu dönemde kişi insanlarla ve çevresel etkinliklerle yeniden ilgilenir, yeni bir denge kurmaya çalışır. Kimileri için bu evre 6-8 hafta kimileri içinde aylar hatta yıllar sürebilir. Dördüncü evre, kimliğin yeniden kurulması evresidir. Kişi yeni ilişkiler kurar sevdiği biriyle yeni roller üstlenir. Geride kalanların yaklaşık yarısının bu evrede yas yaşantısından bazı yararlar ya da deneyimler edindikleri tespit edilmiştir²⁴⁻²⁶.

Bazen yaslar normal dışı bir seyir izlerler; bazıları çok karmaşıklaşır, bazıları patolojik bir hal alır. Karmaşık denen yas özellikle çocukta ve yaşlıda sıkça görülür. Patolojik yas, zihinsel yaşamın işleyişini önemli ölçüde bozarlar,

dolayısıyla benlik algısını ciddi şekilde yıpratırlar. Bazı kimseler ölen kişinin ölümünü bir türlü kabullenemez, onun her zaman hayatta olduğunu varsayar. Bazıları da kendisinin bir parçasını kaybetmiş gibi bir duyguya kapılır. Ölenin arkasından acı çekme ve yası gereksiz olarak değerlendiren 'ölümün önemi yoktur' şeklinde düşünenler de vardır. Böylelerine göre zaten ölen kişinin hayattayken hiçbir faydası yoktur, dolayısıyla üzölmeye değmez. Ölenin arkasından kendisini suçlayan, bu ölümden kendisini sorumlu tutanlar vardır. Son olarak zihni sürekli ölen kişi ile meşgul olan, yas döneminde kendini onunla özdeşleştiren, onun hastalığını ve ölümünü yeniden yaşayan, kendini onun yerine koyan ve ona benzemeye çalışan kimselere de rastlanır²⁵.

ÖLÜM KAYGISI

Ölüm konusunun ruh sağlığı içinde değerlendirilmeye başlanmasının ardından psikoloji, ölümcül hastaya danışmanlık, ölüm kaygısı, ölüm korkusu, yas danışmanlığı gibi konular çerçevesinde ölüm olgusuna yoğunlaşmıştır²⁷. Ölüm düşüncesinin insan yaşamına etkisi kaçınılmazdır. Ancak aşırı biçimde ve patolojik olarak ortaya çıkan ölüm düşüncesi, insan psikolojisini olumsuz olarak etkileyebilmektedir^{15,16}. Bu nedenle insanın varolan ruh dengesini koruması açısından ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir¹⁷.

Ölüm karşısında alınan tavır, denge ve uyumunu yitirdikçe bireyin kaygı düzeyini artırmakta, 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 insan, yaşamını bütünüyle daha anlamlı ve dolu dolu yaşayabilir^{17,28}. İnsanın ölüm gerçeğini kabullenmesi onu, korkulu ve kötümser bir ruh haline sevk etmekten çok; değerlerini gerçekleştirebileceği bir yaşama yöneltecektir¹⁸. Varoluşçu psikoterapiye göre ölümlü olduğunu bilmek, insanı, varolan günlerini daha iyi değerlendirmeye, yaşamını zenginleştirmeye itecektir²⁹. Ölüm düşüncesinin yaşama olumlu katkıda bulunduğunu savunmak kolay görülmesi de ölüm düşüncesinin olmadığı bir yaşam da anlamından çok şey kaybedecektir. İnsan ancak ölümlü olduğunun

bilinciyle, daha canlı, daha farklı, bencillikten, sığlıktan ve katılıktan uzak bir biçimde yaşayabilir³⁰.

Kişinin kendi ölümüyle karşı karşıya gelmesi, onu cesaretle karşılaması, onu kabul etmesi ve onu tümüyle kendi deneyimleri içinde bütünleşirmesi gibi süreçler bireye yaşam deneyiminin zenginliğini ve bütünlüğünü veren psikolojik süreçler olarak görülmektedir³¹.

Ölüm kaygısı, doğumdan itibaren varolan, hayat boyu devam eden, bütün korkuların temelinde yatan, karakter yapısının gelişiminde önem taşıyan, insanın artık varolmayacağıının, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonrası gelişen bir duygudur. Literatürde bireyin ölüm veya ölme ile ilişkili endişe, kaygı veya korku deneyimleri; birinin varlığını tehdit eden gerçek ya da hayali algılar tarafından oluşturulan korku, tedirgin duygu; var olmamanın yaygın korkusu ya da olmamayı yaşama korkusu; bilinçsizlikte yerleşen bir ölüm korkusu, kesin kavramsal form gelişmeden önce hayatın erken bir zamanında biçimlenen bir korku, berbat ve tamamlanmamış olan ve dilin ve hayalin dışında kalan bir korku olarak farklı şekillerde tanımlanmaktadır³²⁻³⁵.

Ölüm kaygısını tanımlamak için ölüm korkusu, çok büyük bir dehşet, sonluluk korkusu ifadeleri de kullanılmıştır³⁶. Terimler genellikle eş anlamda kullanılırken, 'ölüm kaygısı' ve 'ölüm korkusu' kavramları ayrıca birbirinden ayrılmıştır. Ölüm kaygısı tam bir yok olma korkusuna karşılık gelirken, ölüm korkusu ölümün korkutucu olduğu inancı ile daha somut bir kavramdır³⁷. Korku ve kaygının gelişiminde rol oynayan anatomik yapılar ve biyolojik süreçler birbirinden farklıdır. Ancak bir tehdit karşısında tamamen birbirinden ayırt edilemez³⁸.

Literatürdeki araştırmalar ölüm kaygısının çok boyutlu bir kavram olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalarda en çok üzerinde durulan boyutları, belirsizlik ve yalnızlık korkusu, yakınlarını yitirme korkusu, kişisel kimliği kaybetme korkusu, ölüm sonrası cezalandırılma korkusu, geride kalanlar için endişelenme, denetimi kaybetme korkusu, acı duyma korkusu, bedenini kaybetme ve yok olma korkusudur¹⁶. Bu boyutları şu şekilde özetleyebiliriz:

1. **Belirsizlik korkusu:** Olaylar hakkında belirsizlik bireyde kaygıya yol açar; ölüm ve öldükten sonra ne olacağı insan için büyük bir belirsizlik olduğundan korku ve kaygı kaynağıdır⁶.
2. **Bedeni kaybetme ve yok olma korkusu:** Benliğin önemli bir parçası olan bedenin bir parçasının herhangi bir sebeple kopup eksilmesi, insanda utanç, küçüklük, yetersizlik gibi birçok olumsuz düşüncelere, benlik saygısının azalmasına neden olur. Ölümle birlikte bütün bir bedenin yok olacağını düşünen kimse için, ölüm fazlasıyla korku ve kaygı uyandırabilecek bir durumdur⁶.
3. **Acı duyma korkusu:** Kanser, AIDS veya diğer bazı kronik hastalıkların ölümle sonuçlanması insanlarda hastalık ve ölüm arasında sıkı bir ilişki olduğu düşüncesine neden olmuştur. Bu hastalıkların seyrinde acı duyulması bireyde ölümün de acı verici olduğu düşüncelerini oluşturmaktadır. Bununla beraber, dini görüş ve açıklamalarda, 'ölümün çok acı verici bir durum olduğu, ölüm sonrasında dehşetli azapların varlığı' anlatılır, bu da insanın ölümle ilgili kaygı ve korkuların artmasına yol açabilmektedir³⁹.
4. **Yalnızlık korkusu:** Ölümcül ve hastane şartlarında bakımı ve tedavisi gereken hastalıklarda, birey ailesinden uzaklaştığı için kendini soyutlanmış ve yalnız bırakılmış hissedebilir. Bu durum sıklıkla insanların kendisinden uzak durmasıyla pekiştirilir. Böylece önce ölümle yüzleşmenin sonra da insanlar tarafından terk edilmenin getirdiği yoğun korku bir arada yaşanır²⁸.
5. **Yakınlarını kaybetme korkusu:** İnsan için eşini, çocuğunu, anne babasını, bir aile yakını veya arkadaşının ölümü büyük bir üzüntü sebebidir. İnsan yakınlarını kaybetmekten ve onlarsız yaşamaktan korkar ve kaygılanır⁶.
6. **Denetimi kaybetme korkusu:** Bazı hastalıklarda veya ölümcül bir hastalığın ileri evrelerinde kişinin beden denetiminin azalması ego tarafından tehdit olarak algılandığından kişide kaygı ve korkuya neden olur.

7. **Kimlik duygusunu kaybetme korkusu:** Bireyde hastalık ve ölümle yakınlarından uzaklaşma korkusu gelişir. Yakınlarını ve dostlarını kaybetmek, onlarla ilişkilerinden yoksun kalmak insanın kimlik duygusunu sarsabilir. Bu dönemde, bireyin kendisine olan özsaygısını yitirme, ümitsizliğe düşme ve değersizlik düşünceleri gelişebilir⁶.
8. **Gerileme korkusu:** Ölümün yaklaştığını düşünen birey bir gerileme dönemine girdiğini düşünür ve korkuya kapılabilir.
9. **Ölüm sonrası cezalandırılma korkusu:** Bazı dini inanışlarda kişinin ölümünden sonra ona, bir ceza verileceği ve işkence yapılacağı düşünceleri vardır. Ayrıca ölüm olayının da bir elem içerdiğine inanılır⁴⁰.

Ölüm Kaygısının Bileşenleri

Ölüm kaygısı, duygusal, bilişsel ve motivasyonel bileşenler içerir⁴¹.

a. Duygusal Bileşen: Bireyin varoluşuna bir tehdit bireyde beyindeki duygusal bellek alanlarının aktifleşmesine neden olur⁴².

b. Bilişsel Bileşen:

1. Ölüm kaygısının bilişsel boyutlarını,
2. Ölüm süreci inanç ya da düşüncelerini,
3. Ölü olma durumu ile ilgili düşünceleri,
4. Ölüm sonrası beden düşüncesini,
5. Bilinmezlik hakkındaki düşünceleri
6. Ölüm hakkında bilinçli düşünceleri
7. Erken ölüm düşüncelerini içerebilir⁴¹.

Bireyin yaşam deneyimleri sonucu gelişen bilişsel yapının ölüm kavramı ile birleşmesi sonucunda ölümün birey için daha az kaygı unsuru oluşturacağı düşünülmektedir⁴³.

c. Motivasyonel Bileşen: Ölüm kaygısı ve buna karşı gelişen savunma mekanizmalarının bireyin davranışlarını etkilediği ve yaşam için bir motivasyon oluşturduğu düşünülmektedir⁴⁴.

Ölüm Kaygısını Açıklamaya Yönelik Yaklaşım ve Kuramlar

Ölüm kaygısı, son yıllarda araştırmalara sıklıkla konu olmaya başlamasına rağmen, halen en az açıklığa kavuşan alanlardan biridir¹⁸. İnsanın doğduğu andan itibaren ölüm kaygısını bilinçaltı olarak da bulundurması ve yaşam ile ölümün iç içe olması araştırmacıları bu konuya yönlendirmiştir. Bu konuda çeşitli yaklaşımlar öne sürülmüştür.

1. Psikodinamik yaklaşımlar

Psikodinamik görüşler ölüm kaygısının, oedipal çatışmalar ve ayrılık kaygılarının sonucunda oluşan suçluluk duygusu veya çocuktaki animistik düşüncelerden kaynaklandığını savunmuşlardır. Ölüm kaygısı üstbenliğin yaşadığı en önemli kaygılardan biridir. Bunlardan yola çıkarak ölüm kaygısının, psikopatolojide ve psikosomatik hastalıklarda etkili bir rol oynadığı ve onlarla ilişkili olduğu düşünülür^{45,46}.

Freud, önce ölümden bahsetmemiş, hatta ölüme inanmadığını belirtmiştir. Daha sonra 'yaşam ve ölüm içgüdüleri' kuramında yaşamın gayesinin ölüm olduğunu vurgulamıştır⁴⁷. Freud'a göre davranışlar temelini geçmişten almaktadır. Oysa ölüm gelecektedir ve bu durumda insanın davranışlarını etkileyemez. Bu durum Freud'un şiddetli kişisel ölüm kaygısı sebebiyle de bu konuyu gözardı ettiği biçiminde yorumlanmıştır³⁶.

Jung ise ölüm kaygısının altında yaşama korkusunun olduğunu ve ölümden korkan kişinin aslında yaşamaktan korktuğunu düşünmüştür¹. Horney insanların, yaşamdaki olumsuz olaylar sebebiyle ölüme istek duyabileceğini ve bu isteğin ölüm korkusu ile birleşerek nedeni belirsiz bir kaygıya dönüştüğünü savunmuştur⁴⁸. Zilboorg ölüm kaygısının gerçek yüzünü göstermemesinden dolayı insanların onu yok saydığını savunmuş ve tıpkı yaşam için vazgeçilmez olan oksijenin tek başına hayat vermek yerine yakıcı ve öldürücü olması gibi tüm görünüşlerin altında yatan evrensel bir ölüm kaygısı olduğunu söylemiştir. Şayet bu korku bilinçte sürekli bulunsaydı normal işlevselliğimizi yerine getiremezdik. Bu yüzden bizi hayatta tutmak için en uygun şekilde bastırılması gerektiği öne sürülmüştür^{35,49}.

Ölüm kaygısını yadsıma ve bastırma yoluyla çözmeye çalışmanın bireyi koruyucu rolü olmadığını savunan psikodinamik görüşler de vardır. Dougherty ve arkadaşları, kanser hastalarında yaptıkları çalışmada ölüm kaygısı ve yadsıma arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bunu yadsıma ile düşük kaygı seviyesi arasında bir ilişki bulunsa da yadsımanın tipik ve yaygın kullanılan bir yol olduğunu göstermeyeceği şeklinde yorumlamışlardır⁵⁰.

2. Varoluşsal yaklaşımlar

Genel olarak varoluşçu filozof ve psikologlar ölüm kaygısının, hepimizin benliğinin derinliklerinde olan ve bireyin bilinç düzeyine ulaşmadan yaşanan, kaçınılmaz bir kaygı olduğunu ileri sürmüşlerdir⁵¹. Yalom ise kaçınılmaz olanın ölüm kaygısı değil ölüm olduğunu savunmuştur. Yalom' a göre, ölüm ilk kaygı ve psikopatoloji kaynağıdır. Ölüm kaygısının varlığının, ölümden kaçma ve onu yadsıma davranışıyla ilişkili olduğunu ve ölüm kaygısıyla baş etme ve ondan kurtulmanın yolunun, ölümlle yüzleşmek, ölümlü tanımak ve onu bilmek olduğunu belirtmiştir. Yalom, kişisel ölüm kaygıları ve altındaki dinamik süreçlerin, ölümlle ilgili fantezileri, inançları, yaşam tarzını ve seçimlerini etkilediğini vurgulamaktadır³⁶.

Heidegger'in "Varlık ve Zaman" adlı çalışmasında Yalom'a benzer şekilde, ölümlün inkarı, ölümden kaçma çabası, ölümlün yenilmesi gereken bir hastalık olarak görülmesinin bireyin psikolojisi üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu savunmuştur. Bundan dolayı da Heidegger, sağlıklı bireyin oluşabilmesinin tek şartı olarak ölüml olgusunun birey tarafından açıkça kabullenilmesi görüşünü öne sürmüştür⁵².

3. Bilişsel yaklaşımlar

Bilişsel kurama göre kaygı, bireyin koşullanmaya yatkın bir tepkisi olarak görülüp koşullanmalar ve genellemeler sonucu ortaya çıkar. Bireyin bir tehdit olarak gördüğü durumu ne kadar korkutucu olarak algıladığına önem verir. Kişi tehlide; korkutucu, kontrol dışı, baş edilmez şekilde atfettiği oranda kaygılanır. Bu kurama göre bireyin tehlikenin varlığına ilişkin yorumu üç basamakta oluşur: Birinci ve ikinci basamakta birey çevresinde potansiyel

olarak bir tehdit algılar, sonrasında bu tehdidin potansiyel zararı ve buna karşı kendisinin nasıl baş edeceğini değerlendirir. Üçüncü basamakta ise birey tehlikeli durumu yeniden değerlendirerek en iyi başa çıkma yöntemini belirlemeye çalışır. Yine bu kuram ölümün kötü algılanmasının nedeninin ölümün kaygı ile birlikte kötü olarak düşünülmesinden kaynaklandığını ve bireyin ölüme ilişkin edindiği olumsuz düşünceler sonucu ölüm kaygısının geliştiğini savunur².

4. Dehşet yönetim kuramı

Bu kuram Jeff Greenberg tarafından öne sürülmüş olup, kaygı ile baş etmek için kullanılan savunma mekanizmalarını açıklar. Bu kuram ölüm kaygısının bireyin kendi ölümlülüğünün farkında olması sonucu geliştiğini ve ölüm kaygısının duygusal ve bilişsel olmak üzere 2 bileşeni olduğunu savunur. Bilişsel bileşenin ölümü sık sık düşünme ve bu konulara ilgi duyma ile karakterize olduğu, duygusal bileşenin ise bireyin tümüyle yok olmayı öngörmesi sonucu gelişen duygusal gerginlik ile karakterize olduğu düşünülür. Bu kuramda ölüm kaygısı ile baş etmede iki savunma mekanizmasından bahsedilmektedir⁵³.

1. Bireyin özsaygısını artırarak, ölümlülüğünü ve buna bağlı ölüm kaygısını bilinçlilikten uzak tutmak: Burada bireyin yaşadığı kültürün özelliklerine uygun davranması, kendi kültürünün gereklerini yerine getirerek kendini kültürü ile özdeşleştirilmesi sonucu özsaygısının arttığı ve bireydeki ölüm kaygısını azalttığına inanılır. Bireyin kültürü ile özdeşim yapmasının kendi özsaygısını arttırdığı düşünülür⁵⁴⁻⁵⁶.
2. Kültürel dünya görüşlerinin desteklenmesi ve uygulanması ile bireylerin ölümsüzlüğe ulaştığı düşünülür. Bu ölümsüzlük, dinsel inançlar, bireylerin çocuklarını kendi uzantıları olarak görmesi, ün yapacak bir başarı elde etme yolu ile gerçekleştirilir^{54,57}.

5. Ölüm kaygısını açıklamaya yönelik diğer yaklaşımlar

Kübler Ross ölüm kaygısını dini açıdan da ele almış olup, bireyin ölüm karşısında yapabilecek bir şeyi olmadığından bireyin ölümlülikle karşılaşması

durumunda bu durumla ilgili nefret ve öfke duyabileceği veya dini gereklerine uygun şekilde çeşitli ayin ve törenlerle bu durumu hafifletebileceğinden bahsetmiştir. Ölümün psikolojik yönünü yansıtan bir çalışmada ölümlerini bekleyen bireylerin reddetme, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul etme şeklinde beş ardışık dönemden geçtikleri; ölümleri reddeden bireylerde ölümle başetmede daha fazla sorun yaşandığı; bazı kültürlerin ölümün kabullenici yanının, yeni nesillerin ölümden daha az kaygı duyan bireyler haline gelmelerinde rolü olduğu sonucuna varmıştır^{28,58}.

İbn-i Sina insanların pek çoğunda açık veya gizli ölüm kaygısının varlığına değinmiştir. Ölüm kaygısını; ölüm gerçeğini bilmemek, öldükten sonra kişinin başına neler geleceğini bilmemek, bedenini çürüyüp yok olduktan sonra kişilik ve benliğin de tamamen hiçliğe kavuşacağını düşünmek, öldükten sonra kendisine bir ceza ve işkence edileceğine inanmak, öldükten sonra nereye gideceğini ve başına ne geleceğini bilemeyip, şaşkınlık içerisinde olmak, arkada bırakacağı mal ve miras üzerine üzüntü duymak, kendisinden sonra diğer insanların yaşamının devam edeceği düşüncesi, ölümden önce ve ölüme yol açan hastalıkların acı ve ızdırabından başka ayrıca ölüm için de bir elemin var olduğu düşüncesine bağlamıştır⁴⁰.

Fromm ölüm kaygısını daha çok dini nitelikte bir sorun olarak değerlendirmiştir. Her insanın ölüm karşısında yaşadığı normal korku ve insanları sürekli tedirgin eden ölüm korkusu şeklinde iki ölüm kaygısından bahsetmiştir. Bireyi sürekli tedirgin eden korkunun akıl-dışı olup hayatı iyi bir şekilde yaşayamamaya bağlı olduğunu savunmuştur. Fromm da İbn-i Sina'ya benzer şekilde ölüm kaygısının ölümden değil, sahip olunan şeyleri, bedeni, mal-mülkü, benliği yitirmekten ve hiçbirşeye sahip olamama korkusundan kaynaklandığını savunmuştur. Bireyin sahip olmak anlayışına verilen önem oranında, ölümden korktuğunu ve bu tutkudan sıyrıldığı ölçüde kişinin ölümden korkmayacağını ileri sürmüştür⁶.

Ölüm Kaygısına Karşı Geliştirilen Savunma Mekanizmaları

Hastalık, reddedilme gibi ölümlü hatırlatıcı ya da olumsuz bir olay, örneğin

durumlar bastırılan ölüm kaygısının açığa çıkmasına neden olabilir. Ölüm kaygısının uyanması genel olarak, savunmacı davranışların artmasına yol açar[59]. İnsanoğlu en büyük çaresizliği ölüm karşısında yaşar. Kaçınılmaz son karşısında ölümsüzlük isteği insanoğlunun sınırlı gücüyle hayatta kalma hayalidir. Tarihin erken dönemlerinden bu güne kadar gelen destanlar insanın ölümle mücadelelerinin sergilendiği bir alan olmuştur⁶⁰.

Birey kendi ölüm düşüncesi ile dünyanın onsuz nasıl devam edeceğinin vermiş olduğu sıkıntıyla yüzleşmeye başlar ve dünyanın onsuz devam etmesini olanaksız olarak düşünür. İnsan ölüm üstüne düşünmeye başladığı her durumda, bu düşünceyle tekrar tekrar yüzleşmeye başlar. Birey kendi ölümünün algılanamaz edilemez bulduğunu söylediği anlarda dahi ölüm kaygısı bastırılmaktadır. Başka bir deyişle, yaşanan kaygıya kanıt aramaktan ya da gerçekte korkulan şeyin ölüm olmadığını gösterilme çabası esnasında yaşanan şey aslında ölüm kaygısıdır⁶¹.

Ölüme karşı savunmalar iki başlık altında toplanabilir. Bunlardan ilki, ölümsüzlüğü aramaya yönelik olarak kültürel yani sosyolojik açıklamalar ve diğeri de psikolojik savunmalardır⁶².

1. Kültürel Savunmalar

Her kültürün başlıca işlevlerinden biri, üyelerini kaostan korumak, onları önemli olduklarına ve sonunda başarıya ulaşacaklarına inandırmaktır⁶². Kültürel yapının ölümsüzlük arayışı için 3 tarzdan bahsedilmiştir. Bunlar; biyolojik tarz, dinsel tarz ve yaratıcı tarzdır. Biyolojik tarz insanın soyu boyunca, sonsuz biyolojik bağlantı zinciri içinde yaşamaya devam etmesi; dinsel tarz farklı, daha üst varoluş düzleminde yaşamak; yaratıcı tarz ise kişinin yaptığı işleriyle, kişisel buluşların kalıcı etkisi veya başkaları üzerindeki etkisiyle yaşamasıdır⁶.

İnsanoğlu kültürel gerçekliğin sunduğu veriler içinde yaşamaya değer bir olgunun varlığına bağlanma zorunluluğu hisseder. İnsan yaşamının değeri kültürel verilere o denli bağlanmıştır ki, insan yaşamına değer katan kültürel veriler geçerliliğinden kuşku duyulmadan kabul edilmiştir. Bunun da ötesinde

yaşamın anlamı dini ya da kültürel geleneklerle bağlanmıştır⁶³. Toplumlar ölümü, bir dizi ayinsel törenlerle sosyal olarak deneyimlenen bir geçiş halinde kültürlerine mal ederler. Defin, mezarlık ve ölenlerin ruhlarıyla ilgili bir dizi tabu, dua vb. ölümü uzaklaştırmak ya da onun uzakta oluşuna ilişkin bir güven hissini uyanık tutmak için gösterilen çabalar⁶⁴. Başka bir deyişle cenaze törenleri, tabutlar ve mezar törenleri, ölümün kendisi hakkında bir şey anlatmaktan çok, geride kalanlara ilişkindir⁶⁵. Bu durumu Illich “ölüm yaşamın tazelenmesi için bir fırsattır” şeklinde yorumlar⁶⁶.

2. Bireysel Savunmalar(Psikolojik savunmalar)

Birey ciddi veya ölümcül bir hastalığı olduğunu öğrendiğinde ilk gösterdiği tepki sıklıkla inkar şeklindedir. Bütün bireyler ölüm kaygısıyla karşılaşılır; çoğunda uyuma yönelik başa çıkma yöntemleri bastırma, yer değiştirme, kişisel güce inanma şeklindedir³¹. Bireyin ölüm kaygısı ile baş etmede kullandığı savunma mekanizmaları bireyin bu duruma uyum sağlamasına yöneliktir. Ancak bu savunma mekanizmalarında aşırılık uyumun bozulmasına, kaygının artmasına, bireyin kendini korumak için aşırı tedbirlere sığınmasına ve psikopatoloji gelişimine de neden olabilir³⁶.

Yalom’a göre ölüme karşı geliştirilen bireysel savunmalar iki temel kategoriye ayrılabilir. Bunlardan ilki, bireyin özel olduğuna ve kişisel dokunulmazlığa yönelik geliştirdiği inanç; ikincisi ise nihai kurtarıcının varlığına yönelik inançtır³⁶.

a. Özel olma

Kişisel yok olma tehdidinin etkisi altında kalmaksızın tehlikeyle karşılaşma cesaretimizi artırır. İnsan güce ulaştığı derecede ölüm kaygısı hafifler ve özel oluşuna dair inancı da güçlenir. Özel olmaya ilişkin geliştirilen inanç, abartıldığında bazı patolojik davranışların ortaya çıkmasına neden olur. Zoraki kahramanlık, işkoliklik, narsisizm, saldırgan ve kontrol odaklı olma, bireyin özel olmaya ilişkin geliştirmiş olduğu inançlardan doğan patolojik davranışlara örnek olarak verilebilir³⁶.

b. Nihai Kurtarıcı

Savunma mekanizması olarak nihai kurtarıcıya inanmanın temeli, anne babanın bebeğin ihtiyaçlarıyla sonsuza kadar ilgilenip doyuracak gibi göründükleri erken yaşam dönemlerine dayanmaktadır. İnsanoğlu yazılı tarihin başlangıcından itibaren kesinlikle bir kişisel Tanrı inancına sıkı sıkıya sarılmıştır. Bazen bireyler kurtarıcılarını doğaüstü güçlerde değil, maddi çevrelerinde ya bir lider ya da daha yüksek konumdaki kişiler arasından seçerler. İnsanoğlu ölüm kaygısını bu yolla yenmeye çalışabilir. Bu çaba bilinçaltı süreçlerde gerçekleşir³⁶.

Nihai kurtarıcıya karşı duyulan inanç hayatın büyük çoğunluğunda önemli bir rahatlama sağlar ve gözle görülmez bir şekilde işlev görür. Nihai kurtarıcı savunması kişisel özel olmaya duyulan inançtan daha az etkilidir. Hem daha kolay dağılan hem de yapısı gereği sınırlayıcı bir savunma mekanizmasıdır³⁶.

Çoğu birey inanç sistemlerinin yapısını bunlar amaca hizmet etmede başarısız olana dek anlamazlar. Nihayi kurtarıcıya dair inanç abartıldığında kendini çekme, sevginin geri çekilmesi korkusu, pasiflik, bağımlılık, kendini kurban etme, yetişkinliğin reddi (regresyon), inanç sistemlerinin çöküşüyle depresyon şeklinde karşımıza çıkar. Bunların her biri bir klinik sendrom olarak kendini gösterebilir³⁶.

Ölüm Kaygısını Etkileyen Değişkenler

Ölüm kaygısı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, genellikle ölüm kaygısı ile ilişkili olan çok boyutlu bir yapının olduğu fark edilmiştir. En çok yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, sosyokültürel etkenler, gelişimsel süreç, dini inançlar ve ölümcül hastalık durumlarının ölüm kaygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir^{67,68}.

1.Yaş

Gençlerin ölüme henüz uzak olduklarından ölümü düşünmedikleri ve aileleri ile bu konuda konuşmadıkları; yaşlıların ise ölüme daha yakın olduğu ve bu nedenle yaşla birlikte bireylerin ölümü daha çok düşünmeye başladığı kabul edilir. Gençler ölümü sağlıklı bedenini yitirme ve geleceğe ilişkin

tasarılarını gerçekleştirememe olarak görüp kaygı yaşarken, orta ve ileri yaş dönemlerinde ise işlerini ve yakın çevrelerindekiyle karşı olan sorumluklarını tamamlayamama sıkıntısı biçiminde kaygı duyarlar⁶⁹⁻⁷².

Yaş ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalara bakıldığında Templer yaş ve ölüm kaygısı arasında bir ilişki olmadığını söylerken; çalışmaların birçoğunda ilişki olduğu vurgulanmıştır. Bu ilişkinin doğrusal veya inişli çıkışlı eğrisel bir ilişki olabileceği söylenmektedir⁷³⁻⁷⁸.

Çalışmaların çoğu yaşlılarda ölüm kaygısının ergenlere ve genç erişkinlere göre düşük olduğunu bildirmektedir. Tek başına şu anki yaş değil; yaşam öyküsü, sağlık durumu, sosyoekonomik durumu ve yaşlanma sürecine uyumun da bu kaygı düzeyinin belirlenmesinde rolü olduğu vurgulanmaktadır⁷⁹. Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan olgunlukla ölümü kabullenmenin yavaş yavaş gerçekleşmesi ve bazı yaşlıların fiziksel problemler ve sosyal yalıtım gibi nedenlerle yaşam korkularının ölüm korkusundan daha yüksek olması nedeni ile yaşlanmayla beraber ölüm kaygısının azaldığı şeklinde yorumlanmaktadır⁸⁰. Literatürdeki az sayıda çalışmada ise yaşlılarda ölüm kaygısının daha yüksek oranda olduğu belirlenmiştir⁷⁷⁻⁸¹. Tüm bu yorumlara karşın yaştaki değişimin ölüm kaygısını nasıl etkilediği konusunda kesin bir fikir birliği yoktur.

2.Cinsiyet

Ölüm kaygısı açısından cinsiyet değişkeni aynı yaş değişkeninin de olduğu gibi bazı çalışmalarda kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuşken bazılarında ise anlamlı bulunmamıştır⁸²⁻⁸⁴. Kadınlarda ölüm kaygısını daha yüksek olarak değerlendiren çalışmalarda bu durum kadınların ölümle ilgili daha kaygılı olabileceği; erkeklerin ölümle ilgili kaygı duymadıkları ya da ölüm kaygısı açısından aslında her iki cinsiyet arasında fark olmayıp, kadınların bunu daha çok ifade ettiği şeklinde yorumlanmıştır. Erkekler daha çok soyunun tükenmesinden, artık yaşamamaktan korkarken; kadınlar ölüm sürecinden ve kendilerinden sonra aileleri için yeterli bir düzen bırakamamakla ilgili kaygı yaşarlar⁷⁹.

3.Medeni durum

Psikososyal bir varlık olan insanın toplumsal ilişkiler kurma ve zorlu yaşam olayları ile baş etme konusunda aile ve eşin olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir⁴⁹. Bazı çalışmalarda dul kalmanın ölüm kaygısını artırdığı savunulmaktadır⁷⁹.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada evli olanlarda bekar olanlara kıyasla ölüm kaygısı daha yüksek saptanmış olup bunun evli bireylerin eş ve çocuklarına karşı olan sorumluluklarının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Türkiye’de yapılan diğer iki çalışmanın birinde medeni durum ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki bulunmazken diğerinde evli olanlarda daha yüksek saptanmıştır⁸⁵⁻⁸⁷.

Kişinin çocuğunun olup olmaması da ölüm kaygısının şiddetini etkilemektedir. Bireyin çocuğunun psikososyal destek açısından sıklıkla yanında olması ve biyolojik ölümsüzlük kavramı olarak nitelendirilen öldükten sonra bir uzantısının devam etmesi düşünülerek ölüm kaygısı açısından olumlu etkileri olduğu savunulur. Erkek çocuk özellikle doğu kültüründe soyun devam etmesini simgelediğinden varolma duygusu açısından önemli olduğu düşünülebilir⁴⁹.

4.Fiziksel Hastalık

Organik hastalıklarda ölüm kaygısının iki durumda zirve yaptığı düşünülmektedir. Birincisi hastalığın terminal dönemde olduğunu öğrenmesidir. Bu dönemde bireyin özkıyım düşünceleri, depresyon tablosu görülebilir. İkincisi organik hastalık nedeni ile bireyde yorgunluk, işlevsellikte azalma ve sakat kalma durumunun ortaya çıktığı dönemdir.

Yaşamı tehdit eden bir hastalığı olan kişide ölüm kaygısının düzeyini belirleyen nedenler şu şekilde sıralanabilir.

- a. Hastalıkta tanı ve prognozun belirsiz olması
- b. Yaşamı tehdit eden bir hastalığı olduğunu öğrenmesi
- c. Tedaviye rağmen semptomlarda yeterli düzelme olmaması
- d. Bireyin bir yakınına kaybetmesi ve yaşamın sona ermesinin yaklaşması ile ilgili toplumsal düşünceler
- e. Hayatın sonu ile ilgili bireysel düşünceler

- f. Bireyin hayatın anlamına ait düşünceleri
- g. Ölüm sürecinin son döneminde duyacağı çaresizlik ve ağrı deneyimleri hakkında kaygı⁷⁹.

Yapılan çalışmalara bakıldığında ise fiziksel hastalık bulunmasının her zaman ölüm kaygısını artırmadığı görülmektedir. Son dönem kanser hastalarıyla ölümcül hastalığı olmayan hastaların karşılaştırıldığı bir çalışmada kanserli grupta ölüm kaygısının artmadığı bulunmuş ve hatta ölüm kaygısı ölçek puanlarının düştüğü saptanmıştır⁸⁸.

Başka bir çalışmada kanser hastaları ile başka hastalığı olan bireyler karşılaştırılmış ve yine kanserli grupta bir önceki çalışmaya benzer şekilde ölüm kaygısı daha düşük bulunmuştur⁵⁰. Diyalize giren bireylerle normal sağlıklı bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada ölüm kaygısı düzeyleri arasında fark bulunmamıştır^{89,90}.

5.Ruhsal Hastalık

Dünyası yıkılacakmış veya yok olacakmış gibi hissedilen bireyler ölümle ilgili kaygılarını daha yoğun şekilde yaşarlar. Ölüm kaygısının en sık ifade edildiği durumlar psikotik atak ya da ilaç yan etkisi gibi bireyde anksiyetenin arttığı durumlar olarak düşünülebilir. Bireyde kontrolünü kaybettiği hissi altında yatan sebep ne olursa olsun ölüm kaygısını artırabilir. Ağır depresyonlarda birey ölümü kabullendiği, hatta ölmek istediği için ölüm kaygısı yaşamamaktadır⁷⁹. Ölüm kaygısı ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada bu durumu destekleyen bir kanıt bulunamamış, genel kaygı düzeyi ile ölüm kaygısı arasında pozitif bir ilişki gösterilmiştir^{91,92}.

Schulz 1979 yılında psikiyatri hastalarında ölüm kaygısı ile ilgili araştırmaların tutarsız sonuçlar gösterdiğini belirtmiştir⁹³. Planasky ve Johnstao 1977 yılında ölüm kaygısını şizofrenlerde yüksek bulmuşlardır⁹⁴. Lonetto ve Templer yatan psikiyatri hastalarında TDAS ile MMPI ve şizofreni alt ölçekleri arasında pozitif ve yüksek bir ilişki belirlemişlerdir⁹⁵. Alkol ile kontrolünü kaybetmeye meyilli olmayan ve kontrolünü kaybeden bireylerde ölüm kaygısı değerlendirilen bir çalışmada alkol ile kendini kaybeden bireylerde daha yüksek bulunmuştur⁹⁶.

Abdel-Khalek'in psikiyatrik tedavi gören ve görmeyenlerde ölüm kaygısının karşılaştırıldığı çalışmasında 7 alt grup alınmış, bu alt gruplar, normal kadın ve erkek bireyler, kaygı bozukluğu olan kadın ve erkekler, şizofreni bozukluğu olan erkek ve kadın bireyler ve erkek bağımlılardır. ASDA skorları kadın ve erkek kaygı bozukluğu olan bireylerde diğer gruplara göre daha yüksek saptanmış ve bu durum klinik olarak kaygı bozukluğu tanısının ölüm kaygısı ile ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Literatürün tersine erkek şizofrenlerde ASDA puanı gruplar arasında en düşük olarak saptanmıştır. Bağımlı gruptakilerde de ASDA puanı düşük olarak saptanmıştır⁹⁷.

Ölüm kaygısı ve psikopatoloji çalışmalarının çoğunda, psikopatolojisi olan kadınlarda erkeklerden daha yüksek ölüm kaygısı düzeyi saptanmış olup, cinsiyetin psikopatoloji ve ölüm arasındaki ilişkiyi etkilediği düşünülebilir².

Abdel Khalek tarafından yapılan bir başka çalışmada ölüm kaygısı ile anksiyete, depresyon, obsesyon ve nörotizm arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır⁹⁸.

Türkiye'de yapılan bir çalışmada obsesyon ve paranoid düşünce ile ölüm kaygısı arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada ölüm kaygısı düzeyleri ile anksiyete semptomları ve kişilerarası duyarlılık başta olmak üzere somatizasyon ve fobik kaçınma semptomları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur⁸⁵.

6.Meslek

Bazı mesleklerde ölüm ve ölüm anı ile daha sık karşılaşmaktadır. Örneğin hastanedeki acil servis, yeni doğan bakım ünitesi ve bazı dini kurumların çalışanları ölümle belli bir amaç doğrultusunda birkaç dakikalığına da olsa diğer bireylerden daha sık yüzleşmektedirler. Ölüm anı tanıklığı sayısının özellikle bazı mesleklerde önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyin bir kaza veya bir hastalık gibi durumlarla ölümle yüzleşme deneyiminin olup olmaması da ölüm kaygısının gelişiminde önemli olarak kabul edilir⁴⁹.

Ölüm olayının sık yaşandığı ve ölüm olayının sık yaşanmadığı kliniklerde çalışan hemşirelerin ölüm kaygılarının ve genel kaygılarının değerlendirildiği bir araştırmada hemşirelerin çalıştığı kliniğin genel kaygı düzeyi açısından

etkili olmadığı bulunmuştur. Oysa ki araştırmada ölüm olaylarının sık yaşandığı klinikler ile ölüm olayının sık yaşanmadığı kliniklerde çalışan hemşirelerin ölüm kaygıları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır⁹⁹. Başka bir çalışmada hemşirelerin ölüm düşünme sıklığının ölüme ilişkin kaygı düzeylerini etkilemediği, fakat hemşirelerin ölümü ara sıra düşünmeleri ile ölüm kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır¹⁰⁰. Bir diğer çalışmada ise polis, pilot, itfaiyeci, muhasebeci, sınıf öğretmeni ve psikologdan oluşan farklı meslek gruplarında kişiler karşılaştırılmış; yüksek ölüm riski olan mesleklerde çalışanlarda (pilot, polis ve itfaiyeci) daha düşük ölüm kaygısı belirlenmiştir¹⁰¹.

7.Yaşam Olayları

Boşanma, çalışma koşulları, yeni bir işe başlama, iş kaybı, yeni bir yere taşınma gibi durumlar ölüm kaygısını artırabilir. Hatta ilk beyaz saçın genç bireyde ölüm kaygısını artırdığı düşünülmektedir⁷⁹. Olumsuz yaşam şartları ve sorunlarla başa çıkma stratejilerinin ölüm kaygısı ile ilişkisinin bakıldığı bir çalışmada bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur¹⁰².

Aile bireylerinin kaybının bireyin ölümle yüzleşmesi, yalnızlık, sosyal desteğin azalması gibi nedenlerden dolayı ölüm kaygısı ile ilişkili olduğu düşünülür. Özellikle ailedeki kadının hastalanması durumunda erkeklerin normalde kadınların yükledikleri sorumlulukları yerine getirmenin eklenmesi ile kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir¹⁰³. Bireyin ekonomik sorunları genel kaygı düzeyini artırabilir, genel kaygının ölüm kaygısını artırdığı düşünüldüğünde maddi sorunlar ölüm kaygısının gelişiminde önemli olabilir gibi görünmektedir.

8. Kişilik Özellikleri

Duygulardan kolay etkilenen, kendine ve çevreye güveni az olan, topluma uyumu az olan ve gergin bireylerde ölüm kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur¹⁰⁴. Kişilik ve ölüm kaygısının değerlendirildiği bir çalışmada ise nörotiklik, saldırganlık ve duygusallık davranışları gösteren bireylerde ölüm kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur¹⁰⁵. Fobik ve diğer korku bozuklukları olan bireylerde ölüm kaygısı daha yüksek bulunmuştur⁷⁹.

9. Sosyokültürel Özellikler ve Din

Her kültürün ölüm kaygısına karşı kendine özgü olarak geliştirdiği inanç, tutum ve davranışları vardır. Bu inanç, tutum ve davranışların, bireyi ölüm kaygısına karşı koruduğu savunulur. Araştırmalar her kültürün ölümü dile getirme ve anlam yükleme konusunda farklılıklar gösterdiğini ve bazı kültürlerin ölüm kaygısını hafifletmede daha etkin olduklarını göstermiştir. Batı toplumlarının hasta ve yaşlıları dışladığı, bu kültürdeki bireylerin ölümün farkındalığından uzak kaldığı belirtilmiştir¹⁰⁶. Çalışmalar, doğu toplumlarında ölüm kaygısının daha düşük olduğunu desteklemektedir¹⁰⁷.

Schumaker ve arkadaşlarının 1991 yılında yaptığı Japonların ve Avusturalyalıların karşılaştırıldığı çalışmada ölüm kaygısı Japonlarda daha yüksek bildirilmiştir. Bu durum Japonların doğu kültüründen belirgin farkları olmasına bağlanmıştır⁷⁵. Kubler-Ross kültürlerin ölüme getirdikleri açıklamalar ve yükledikleri anlamlar açısından farklılık gösterdiklerini; dolayısıyla kültürün ölüm kaygısının düzeyini biçimlendirebileceğini belirtmiştir⁹³⁻¹⁰⁸.

Din doğası gereği değişmez bir kavram olmasına karşın toplumsal ve tarihsel süreç içerisinde din ve ölüm arasındaki ilişki de değişmiştir. Genel olarak dinlere bakıldığında her dinin kendi bireyini ölüm, yokluk ve hiçlik karşısında yaşanan kaygıya karşı koruduğu söylenebilir¹⁰⁹. Mezar ziyaretlerinin ölümü hatırlatan ve ölüm kaygısını artıran bir değişken olduğu düşünülür. Psikodinamik kuramcılara göre birey ölüm düşüncesini sürekli bastırmaktadır. Araştırmalardan elde edilen bulgular da bu görüşü destekler niteliktedir. Dolayısıyla sürekli mezar ziyareti yapmanın ölüm düşüncesinin bastırılmasını engelleyerek ölüm kaygısının artmasına neden olduğu savunulmuştur.

Karaca' nın yapmış olduğu çalışmada ise buna ters bir sonuç bulunmuş ve bu durum çalışmanın yapıldığı bölgede dindarlığın yaygın olması ve insanların manevi değerlerine bağlı olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştır⁸⁵⁻¹¹⁰.

Yapılan araştırmaların çoğu din ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Birçok çalışmada dindar bireylerde daha az

düzeyde ölüm kaygısı bildirilmişken, bazılarında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın dindarlık ile ölüm kaygısı arasında ilişki olmadığını belirten çalışmalar da vardır. Bu durumda din ve ölüm kaygısı ilişkisi için net bir sonuç oluşmamaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmaların çoğunda dindar bireylerde daha düşük seviyede ölüm kaygısı saptanmıştır².

Ölüm kaygısı ve dini yönelim arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, tanrı inancı ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmazken, ölümden sonra cezalandırılma ile ölüm kaygısı arasında pozitif bir sonuç elde edilmiştir¹¹.

Dehşet yönetim kuramına göre dindarlık ile ölümsüzlük arasında negatif bir ilişki olduğu; ölümsüzlük vaadini savunan kültürlerde ölüm kaygısının daha az olduğu; dinine çok bağlı kişilerin, ölümden sonraki süreçte ödüllendirileceklerine odaklanarak kendilerini ölüm tehdidine karşı korudukları savunulmaktadır⁵³.

10.Gelişimsel Süreç

Literatürde çeşitli gelişim dönemlerinde ölüm kaygısı şiddetinde değişiklikler olduğu yönünde veriler vardır. Çocukların aslında çok küçük yaşlarda dahi ölümü fark ettikleri; ancak dil yetisindeki eksiklikler, soyut düşünme yetisinin henüz gelişmemesi, araştırmaları yapan yetişkinlerin ölüm kavramı konusunda çocukları derinlemesine sorgulamamaları gibi nedenlerle ölüm kavramını bilmediklerinin düşünüldüğü savunulmuştur³⁶. 5 yaş altındaki çocuklar henüz soyut düşünme yetisi gelişmediğinden ölümü anlamlandıramazlar. 6-9 yaşlarda çocuklar ölü insanın artık olmayan bir insan olduğunu öğrenmeye başlar. 9 yaşından sonra çocuk kendi ölümlülüğünün farkına varır ve bu yaşta ölüm kaygısının artık yaşanmaya başladığı düşünülür¹¹².

Ergenlik dönemi ise ölüm kaygısının açıkça yaşanmaya başladığı ilk gelişim dönemidir¹⁶. Ergenler ölümü anlamsız olarak nitelendirip, çevreleriyle bu konuyu konuşmasalar da; onlar için aslında ölümlü olma ve zamanın ilerlemesi gibi düşüncelerin eşliğinde ölüm kaygısı baş edilmesi gereken bir durum olmaya başlar³¹. Genç yetişkin ölümü özseverliğine karşı bir tehdit

olarak algılar, sağlıklı bedenini kaybetme ve geleceğe ilişkin planlarını gerçekleştirememesi gibi nedenlerle kaygı yaşar. Orta ve ileri yaştaki bireyler de işlerini ve yakınlarına olan sorumluluklarını yeterince yerine getirmemesiyle sıkıntısı ile kaygı yaşarlar⁷².

Bazı araştırmalarda ölüm kaygısı ergenlik-erişkinlik dönemlerinde yüksek bulunmuş ve bu durum, bu dönemde bireyde henüz kimlik duygusu tam olarak gelişmemesine bağlanmıştır. Ölüm kaygısının orta yaştaki bireylerde daha yüksek olup, bunun daha sonraki yetişkinlikte düştüğünü ve daha sonra yaşlılıkta durgunlaştığını gösteren çalışmalar vardır¹¹¹⁻¹¹⁴.

Ölüm Kaygısının Değerlendirilmesinde Kullanılan Ölçekler

1960'lı yıllardan itibaren ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu ölçme amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir¹¹⁵. Ölüm kaygısını değerlendiren ölçekler tek boyutlu ve çok boyutlu olarak iki grupta sınıflandırılabilir. Tek boyutlu ölçekler bir veya daha fazla madde içerebilmektedir¹¹⁶. Bu ölçeklerden Templer'in Ölüm Kaygısı Ölçeği, Thorson ve Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği, Collet ve Lester Ölüm Korkusu Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve çeşitli yayınlarda kullanılmıştır².

1. Tek Boyutlu Ölçekler:

Tek boyutlu ölçekler ölümle ilgili deneyimleri geniş şekilde değerlendiren, bir veya birden fazla madde içeren ama tek skor bırakan ölçeklerdir. Çok boyutlu ölçekleri tercih eden araştırmacılar tek boyutlu ölçekleri eleştirmektedir. Çünkü bu kişiler ölüm korkusunun üniter ya da monolitik bir değişken olmadığını düşünmektedirler. Buna karşın tek boyutlu ölçekler çalışmalarının yarısından fazlasında kullanılmıştır¹¹⁶.

a. Templer'in Ölüm Kaygısı Ölçeği (TDAS, 1970)

1970 yılında Templer tarafından geliştirilmiş olan bu ölçek bireyin kendi ölümü ve ölüm riski ile ilgili kaygı ve korkularını ölçen, 15 maddelik, doğru-yanlış şeklinde yanıtlanan bir ölçektir. Toplam skor 0-15 arasında olabilir. Yüksek puan artmış ölüm kaygısını gösterir. Arapça ve İspanyolcaya

çevrilmiş, ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması 1989 yılında Şenol tarafından yapılmıştır^{117,118}.

b. Arap Ölüm Kaygısı Ölçeği (ASDA; Abdel Halek) 1987 yılında Abdel Halek tarafından Arapça olarak hazırlanmış[115] ve daha sonra İngilizce, Türkçe ve İspanyolcaya çevrilmiştir. 20 maddeden oluşmaktadır. Her soru 5 alt seçenek ile yanıtlanır. 1=Hiç ve 5=çok fazla olarak değerlendirilir. 2004 yılında ASDA'nın 4 faktörü çıkarılarak yeniden yapılandırılmıştır[107]. Yüksek skor artmış ölüm kaygısını göstermektedir Toplam skor 20 ile 100 arasındadır¹¹⁶.

c. Ölüm Kaygısını Ölçmek İçin Tek Maddeli Ölçek

Ben ölümden korkuyorum' şeklinde tek sorudan oluşur. Soru 7 dereceli likert formatı üzerinden yanıtlanır. Kullanımı kolay, kamu anketleri için uygun basit bir ankettir¹¹⁵.

2.Çok boyutlu ölçekler:

Çok boyutlu ölçekler birçok faktör/alt ölçekler kapsar, bu faktörler birçok durumda düşük güvenirlik gösteren az sayıda unsur içerir¹¹⁹. Çok boyutlu ölçekler farklı toplumlar ve kültürler tarafından uygulanırken değişikliğe uğratılmışlardır.

1.Thorson Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği(RDAS)

Bu ölçeğin literatürde NTB (Nehrke, Templer, Boyar) ölçeği, Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Revize Edilmiş Ölüm Kaygısı Ölçeği (RDAS) olarak adlandırılan revize edilmiş formları vardır. 1991 den beri kullanılan RDAS formu 25 maddeden oluşur. Sorulara doğru ve yanlış şeklinde yanıtlar verilir. Ölçekten 0 ile 100 arasında puan alınabilir. Yüksek puan artmış ölüm kaygısını göstermektedir Ölçek 2001 yılında Karaca ve Yıldız tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır²⁻¹²⁰.

2.Collett ve Lester'ın Ölüm Korkusu Ölçeği (ÖKÖ) (Collett Lester's Fear of Death Scale-C&L FODS)

Collett ve Lester (1969) ölüm korkusunun (death), ölüm anı (dying) korkusundan farklı olduğunu, bunların bireyin kendisi ve diğer insanlar için de ayrı ölçülmesinin daha faydalı olacağını ileri sürmüşlerdir. Ölçekte ölümle ilgili

her bir soru 4 alt gruptan oluşur.

Kişinin kendi ölümü, kişinin kendi ölüm anı, diğerlerinin ölümü, diğerlerinin ölüm anı değerlendirilmektedir. Türkiye’de ölçeğin Ertufan tarafından 2000 yılında bu alt ölçeklerden sadece “kişinin kendi ölümü” kısmının geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış ve Türkiye’de kullanılmıştır. Zeyrek tarafından Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır^{121,122}.

Ölüm Kaygısı ile İlgili Yapılmış Psikiyatrik Çalışmalar

Ölüm kaygısı kavramı, psikoloji alanında, özellikle 1930’lu yıllardan sonra bilimsel çalışmalarda daha çok yer almıştır¹²³. Bugüne kadar yapılan felsefi ve psikolojik araştırmalar değerlendirildiğinde ölüm olgusunun bireyin psikolojisi üzerine olumlu ve olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir^{52,36}.

Türkiye’deki Çalışmalar

Türkiye’de ölüm olgusuna ilişkin araştırmalara bakıldığında, daha çok dini boyutta yapıldığı ve psikoloji açısından ele alınışının oldukça sınırlı kaldığı söylenebilir. Türkiye’deki ölüm kaygısını psikolojik sayılabilecek bir açıdan ele alan ilk çalışmalardan biri Ünver tarafından yapılmıştır. Ünver çalışmasında daha çok ölümle ilgili tutumlar üzerinde durmuştur. Araştırmada, mezar taşı yazılarından hareketle bireylerin ölüm konusunda hissetmiş olduğu duygulardan, ele alınan kitabelerden, Türk kültüründe ölümden fazla korkulmadığı ve Türk insanının ölümü kolay kabul edebildiği sonucuna ulaşılmıştır¹²⁴. Şenol tarafından 1989 yılında yapılan çalışmada huzurevlerinde yaşayan 120 yaşlı üzerinde, yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkuları etkileyen faktörler değerlendirilmiştir. Araştırmada Templer’in “Ölüm Kaygısı Ölçeği” kullanılmış olup, genel olarak yaşlıların ölüme ilişkin kaygı ve korkularının orta düzeyde olduğu ancak 60–64 arası yaşlarındaki yaşlıların daha yüksek ölüm kaygısı gösterirken 70 ve yukarı yaşlardaki yaşlıların ise daha düşük ölüm kaygısına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu araştırmada ciddi bir sağlık sorunun varlığı, ortalama aylık gelir ve cinsiyet faktörlerinin ölüm kaygı puanına etki ettiği ancak öğrenim düzeyinin, arkadaş ve akrabaların yaptığı ziyaretlerin ise ölüm kaygısı ve korkusu üzerinde etkili

olmadığı bildirilmiştir¹¹⁷.

Hökeleli'nin 1991 yılında ölümle ilgili tutumların dini davranışlarla olan ilişkisinin değerlendirildiği araştırmaya 24–60 yaş arası yüksek öğrenim görmüş farklı meslek gruplarından oluşan toplam 378 kişi alınmış. Araştırmada yaş ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir istatistiksel sonuç bulunamamış, buna karşın ölüme ilişkin tutumlar ile dini inanç arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Dindar kişilerin genel olarak ölümle daha fazla meşgul oldukları ve buna karşılık ölüm karşısında daha olumlu tutumlar geliştirdikleri bildirilmiştir¹²⁵.

Yurtdışındaki Çalışmalar

Mc Lennan ve arkadaşlarının, Nijeryalı ve Avustralyalı öğrenciler üzerinde ölümün inkarı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri araştırmaya Nijeryalı 65 erkek ve 27 kadın⁹², Avustralyalı 84 kadın ve 30 erkek¹¹⁴ olmak üzere toplam 206 üniversite öğrencisi alınmış. Araştırmada, öğrencilerin milliyetlerinin ve cinsiyetlerinin ölüm kaygı puanına etki etmediği bildirilmiştir. Ayrıca, Nijeryalı ve Avustralyalı olmaları açısından kız ve erkek öğrencilerin ölüm kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir. Araştırmada hem Nijeryalı (ölüm kaygısı ortalama puanları erkek 38,83; kadın 38,6) ve hem de Avustralyalı (ölüm kaygısı ortalama puanları erkek 37,0; kadın 38,4) öğrencilerin ölüm kaygısı puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında kadın ve erkeklerin ölüm kaygısı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur¹²⁶.

Bond tarafından 1997 yılında yapılan ölüm kaygısının din, yaş ve cinsiyet değişkenleriyle olan ilişkisinin incelendiği araştırmada, kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları rapor edilmiştir. Bu araştırmada, dindarlık ile ölüm kaygısı arasında negatif bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak, 18–25 yaş grubu ile 55 yaş ve üstü grup arasında ölüm kaygı puanları açısından anlamlı bir farkın bulunmadığı gözlemlenmiştir⁸⁰.

Fortner ve Neimeyer'un yaptığı bir meta analizde 1996 - 1999 yılları

arasında yaşlılarda ölüm kaygısıyla ilgili yapılan 49 araştırma nitel olarak analiz edilmiş, yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkular ile benlik bütünlüğü arasında negatif korelasyon, bakım koşulları, fiziksel problemler ve psikolojik problemler ile pozitif korelasyon olduğu bildirilmiştir. Araştırmada yaş ve cinsiyet ile ölüm kaygısı arasında bir ilişki bulunmamıştır¹¹⁴.

Depaola ve arkadaşları, yaş ortalamaları 69,4 olan 51 erkek, 147 kadın toplam 198 kişinin alındığı çalışmada, ölüm kaygısı ve yaşlanmaya ilişkin tutumların cinsiyet ve etnik aidiyetler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya katılanların %75,8'ini beyaz Amerikalılar, %24,2'sini Afrika asıllı Amerikalılar oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık gözlenmediği halde, kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla ölüm kaygısı taşıdığı bildirilmiştir. Farklı etnik gruplara dahil olan kişilerin yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamış, buna karşın beyaz Amerikalıların Afrika kökenli Amerikalılara göre ölümden çok daha fazla korktukları ortaya çıkmıştır. Ölüm kaygısıyla, yaşlanmaya ilişkin kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir¹²⁷.

Amerika'da 18-87 yaş arasındaki 304 kişinin alındığı çalışmada ölüm kaygısının yaş ve cinsiyetle ilişkisinin araştırılmış, Collett-Lester Ölüm Korkusu Ölçeği (Collett- Lester Fear of Death Scale-FODS) uygulanmıştır. Hem erkeklerde hem de kadınlarda ölüm kaygısı 20'li yaşlarda pik yapmış ve sonra aniden azalmıştır. Ancak, sadece kadınlarda, 50'li yaşlarda ikinci bir pik daha yaptığı görülmüştür. İkinci bir araştırma ile ilk bulgular sınamak istenmiş ve 18-85 yaş arasındaki 113 kadına Templer'in Ölüm Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Aynı ilk çalışmadaki gibi ikili pik dağılımının tekrarlandığı görülmüştür. Her iki cins için neden yirmili yaşlarda ölüm kaygısının pik yaptığı ve ellili yaşlarda ikinci bir pikin neden erkeklerde değil de sadece kadınlarda görüldüğünün anlaşılması için ileri araştırmalara ihtiyaç olduğu önerilmiştir¹²⁸.

Galt ve Hayslip 1998 yılında, literatürdeki yaşla ilgili bulgulara ters olarak yaşlıların ölüm kaygısını gençlerden yüksek bildirmişlerdir. 17-25 yaş arası 46 gencin 60 yaş üstü 40 yaşlının karşılaştırıldığı ve Templer'in Ölüm Kaygısı ve

Collett-Lester'in Ölüm Korkusu ölçeklerinin kullanıldığı çalışmada gençlerin ölüm kaygısı daha düşük bulunmuştur⁸¹.

Kaliforniya'da 18-80 yaş arası 196 kişiyle yapılan araştırmada psikososyal olgunluğun yaşa nazaran ölüm kaygısını daha iyi öngören bir değişken olduğu bulunmuştur. Hem sosyal olgunluk hem de yaş, ölüm kaygısıyla ters ilişkili bulunmuş; yaş ve sosyal olgunluk artarken ölüm kaygısı azalmıştır¹²⁹.

Doğu kültüründe cinsiyet, yaş ve dini inanışın ölüm kaygısı üzerindeki etkisini sorgulayan bir başka çalışmaya 16-30 ve 55-70 arası iki yaş gurubu 132 kişi alınmış, bunlara Templer'in Ölüm Kaygısı ve Collett-Lester'in Ölüm Korkusu ölçekleri kullanılmıştır. Literatüre uygun olarak kadınlarda ölüm kaygısı yüksek bulunmuştur.

Genel bulgulardan farklı olarak yaşlıların ölüm kaygısı daha yüksek çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer anlamlı sonuç ise daha az dindarların ölüm kaygısının daha yüksek çıkmasıdır. Bulgular toparlandığında yaşlı, kadın ve az dindarların daha çok ölüm kaygısı taşıdıkları vurgulanmıştır. Özellikle Collett-Lester'in Ölüm Korkusu Ölçeği'nde cinsiyet farklılığı daha derinleşmiştir. Kadın ve daha az dindar olanlar özellikle hayatın kısalığı, ölüm yalnızlığı, varolmama korkusu ve bedenin çürümesi maddelerinde çok daha yüksek korku bildirmişlerdir⁷⁷.

SONUÇ

Ölüm insanın varolmasıyla birlikte ortaya çıkan bir kavram olduğuna göre; ölüm kaygısı da çok eski dönemlere dayanan bir kavramdır. Ölüm kaygısını ve nedenlerini açıklamaya yönelik çeşitli görüşler ortaya atılmış, ancak kesin bir sonuca varılamamıştır. Ölüm kaygısını birçok değişkenin nasıl etkilediği yönünde yapılan çeşitli çalışmalarda da ortaya çıkan bulgular birbiri ile çelişmektedir. Tüm bunlara rağmen ölüm kaygısının çok boyutlu bir kavram olduğu ve genel psikopatolojiyi etkilediği açıktır. Bu alanda psikiyatrik hastalarla ilgili yapılmış çalışma sayısı azdır. Çeşitli hastalık grupları ile yapılacak çalışmaların bu alana katkısı olacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar

1. Jung GC. Ruh ve ölüm. In: Gürol E, Ed. Analitik Psikoloji, İstanbul: Payel Yayınevi, 1997.
2. Tanhan F. Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.
3. Tanhan F, Arı F. Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi: 2006; (III-II): 34-43.
4. Yazıcı R. Yaşlı bireylerin ölüm kaygısı ve bunun günlük yaşam aktivitelerine olan etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1994.
5. Çobanlı C, Salt A. Dharma Asikopedisi, İstanbul: Dharma yayınları, 2001.
6. Hökeleli H. Ölüm, ölüm ötesi psikolojisi ve din. 1. Baskı, İstanbul: Dem Yayınları, 2008.
7. Onur B. Gelişim psikolojisi, Ankara: Verso Yayıncılık, 1992.
8. Hökeleli H. Ölümle ilgili tutumların dini davranışla ilişkisi üzerine bir araştırma. Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Demeği 1992;4:57-98.
9. Howze RA. Death anxiety and psychotherapy: an examination of counselor trainees reactions to death-related issues (Submitted to the Office of Graduate Studies of Texas A and M University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy,) Texas 2001.
10. Cable DG. Death and dying: the universal experiences, In: Frederick, MD, Ed. Specialized Studies, Inc. 1983.
11. Onur B. Gelişim psikolojisi, yetişkinlik, yaşlılık, ölüm, V Yayınları, Ankara; 1986.
12. Yanbastı G. Kişilik kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları, 1990.
13. Yakıt İ. Batı düşüncesi ve Mevlana. İstanbul: Ötüken Yayınları, 1993.
14. Young J. Ölüm ve asıllık. In: Malpas J, Solomon RC Eds. Ölüm ve Felsefe.; İstanbul: İthaki Yayınları 2006; 221-235.
15. Köknel Ö. Kaygıdan mutluluğa kişilik. 8. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1985.
16. Karaca F. Ölüm psikolojisi, İstanbul: Beyan Yayınları, 2000.
17. Alkan AT. Bir düşün gecesi denemesi. Düşünen Siyaset, Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık, 1999; 25-32.
18. Yalom I. Varoluşçu psikoterapi, In: Babayit İZ Ed. İstanbul: Kabalıcı Yayınları, 2000.
19. Aries P. Batılının ölüm karşısındaki tavırları, In: Kılıçbay MA, Ed. Ankara: Gece Yayınları, 1991.
20. Roman EM, Sorribes E, Ezquerro O. Nurses attitudes to terminally ill. patients. Journal of Advanced Nursing 2001;34:338-345.

21. Godin A. La mort a-t-elle change. Mort et Presence, Bruxelles 1971
22. Fromm, E. Sahip olmak ya da olmamak, In: Arıtan A, Ed. İstanbul: Arıtan Kitapevi, 2003.
23. Jung CG. Metamorphose De L'ame et ses symboles, Geneve 1953.
24. Çileli M. Ölüm, Ankara: İmge Kitabevi, 2004.
25. Thomas LV. Ölüm, In: Gürbüz I, Ed. İstanbul; İletişim Yayınları, 1991.
26. Yıldız M. Dindarlık ve ölüm kaygısı. Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri. J Relig Culture 2001; 43: 1-7
27. Hulse TL, Frost CJ. Psychoanalytic psychotherapy and the tragic sense of life and death. Bull Menninger Clin 1995;59:145-159.
28. Kubler Ross E. Ölüm ve ölmek üzerine. In: Banu Büyükal, Ed. İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1997.
29. Dökmen U. Evrenle Uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003.
30. İnam A. Olabileceğini olmada ölümün yeri. Düşünen Siyaset, Ankara: Esin Sanat Felsefe Yayıncılık, 1999;4:17-23.
31. Koestenbaum P. Ölümüne yanıt var mı? In: Akgünlü Y. Ed, İstanbul: Mavi Yayınları, 1998.
32. Carpenito-Moyet LJ. Handbook of nursing diagnosis. Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins. 2008.
33. Moorhead S, Johnson, M, Maas ML, Swanson E. Nursing outcomes classification (NOC). St. Louis, MO: Mosby Elsevier 2008.
34. Christian JL. Philosophy: An introduction to the art of wondering. New York: Holt, Rinehart and Winston 1981.
35. Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: Basic Books. 1980.
36. Yalom ID. Varoluşçu Psikoterapi. Kabalıcı Yayınları, 2001.
37. Momeyer RW. Confronting death. Indianapolis: Indiana University Press. 1988.
38. Le Doux J. Remembrance of emotions past. In: Fischer K, Immordino-Yang MH Ed, The Jossey- Bass reader on the brain and learning. San Francisco: Jossey-Bass. 2008.
39. Gazallı. İhyau ulumi'd-Din: Çeviren: Ahmed Serdaroğlu. İstanbul: Bedir Yayınevi 1975.
40. Sina İ. Ölüm korkusundan kurtuluş. In: Tura MH, Ed. İstanbul: Burhaneddin Matbaası, 1942.
41. Lehto RH. Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal, 2009; 23:(1).
42. Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S, Simon L, Breus M. Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. J Pers Soc Psychol 1994;67:627-637.
43. Kelly GA. The psychology of personal constructs (Vol. 1). New York: Norton, 1955.

44. Bassett JF. Psychological defenses against death anxiety: Integrating terror management theory and Firestone's separation theory. *Death Studies* 2007;31:727-750.
45. Freud S. *Endişe, Çeviren: Leyla Özcengiz*. İstanbul: Dergah Yayınları, 1992.
46. Wahl CW. *The Fear of Death*. In: Feifel H, Ed. *The meaning of Death*, NewYork: McGraw-Hill 1959.
47. Bauman Z. *Ölüm ve Ölümsüzlük ve Diğer Yaşam Stratejileri*. In: Demirdöven N, Ed. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2000.
48. Horney K. *Çağımızın Tedirgin İnsanı*, In: Yorukan A, Ed. İstanbul: Tur Yayınları, 1980.
49. Ertufan H. *Hekimlik uygulamalarında ölümle sık karşılaşmanın ölüm kaygısı üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
50. Dougherty K, Templer DI, Brown R. Psychological states in terminal cancer patients as measured over time. *J Couns Psychol* 1986;33:357-359.
51. Geçtan E. *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1990.
52. Heidegger M. *Varlık ve Zaman*, In: Aziz Yardımlı Ed. İstanbul: İdea Yayınları, 2004.
53. Ka-Yh V, Bond MH, Wing Ng TS. *General Beliefs About The World As Defensive Mechanisms Against Death Anxiety*.- Chinese University Of Hong Kong. 1979.
54. Solomon, S, Greenberg J, Pyszczynski T. *Pride and prejudice: fear of death and social behavior*. *Curr Dir Psychol Sci* 2000;9:200-204.
55. Tomer, A, Eliason, G. *Toward a comprehensive model of death anxiety*. *Death Stud* 1996;20:343-365.
56. Greenberg J, Simon L, Pyszczynski T, Solomon S, Chatel D. *Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to others who threatened one's worldview?* *J Pers Soc Psychol* 1992;63:913-922.
57. Cicirelli VG. *Fear of death in older adults: predictions from terror management*. 2002.
58. Hökelekli H. *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV Yayınları, 1993.
59. Firestone WR. *Individual defenses against death anxiety*. *Death Stud* 1993;17:497-515.
60. Ayan D. *Deprem: ölümün Jeo-sosyolojik Ontolojisi Üzerine*. *Düşünen Siyaset* Ankara, 1999; 4: 89-104.
61. Levi DS. *Is death a bad thing?* *Mortality* 1998; 3(3): 229-240.
62. Csikszentmihalyi M. *Mutluluk Bilimi*, In: Akbas SK, Ed. 2005.
63. Eucken, R. *Yasamın Anlamı ve Değeri*, In: Karaslu A, İz Düşüm 2000.
64. Kılıçbay MA. *Yasamın Amacı Olarak Ölüm*. *Düşünen Siyaset Dergisi* 1999; 57-62.
65. Bernasconi R. *Felsefe ve Ölüm Kültürleri*. *Cogito* 2004;40:177-190.
66. Illich I. *Ölüme Karşı Ölüm*. *Cogito* 2004;40:107-120.

67. Pollack JM. Correlates of death anxiety: A review of empirical studies. *Omega* 1980;10:97-121.
68. Aday RH. Belief in afterlife and death Anxiety: correlates and comparisons. *Omega* 1985;15:67-75.
69. Kastenbaum, R. Time and Death in Adolescence, in *The Meaning of Death*, In: Herman Feifel Ed. New York: Mc Graw-Hill, 1959; 259-270.
70. Bond CW. Religiosity, age, gender and death anxiety. Erişim: (www.dunamai.com/fddyq/fddyq.htm) 1997.
71. Justin R. Adult and adolescent attitudes toward death, *Adolescence*, 1988;23:429-435.
72. Gectan E. *Yasam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 2002.
73. Templer DI. The construction and validation of a death anxiety scale. *J Gen Psychol* 1970;82:165-177.
74. McMordie WR, Kumar A. Cross-cultural research on the Templer/McMordie death anxiety scale. *Psychol Rep* 1984;54:959-963.
75. Schumaker JF, Warren WG, Groth-Marnat G. Death anxiety in Japan and Australia. *J Soc Psychol* 1991;131:511-518.
76. Wagner KD, Lorion RP. Correlates of death anxiety in elderly persons. *J Clin Psychol* 1984; 40(5): 1235-1241.
77. Suhail K, Arkam S. Correlates of death anxiety in Pakistan. *Death Studies* 2002;26:39-50.
78. Gesser G, Wong PTP, Reker GT. Death attitudes across the life Span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP). *Omega* 1987;18:109-124.
79. Kastenbaum R. *Death anxiety*. Arizona State University, Tempe AZ, USA 2007.
80. Singh A, Singh D, Nizamie SH. Death and Dying. *Mental Health Reviews*. (<http://www.psypexus.com/excl/death.html>.) 2003.
81. Galt CP, Hayslip B. Age differences in levels of overt and covert death anxiety. *Omega*: 1998;37:187-202.
82. Conte HR, Weiner MB, Plutchik R. Measuring death anxiety: Conceptual psychometric and factor analytic aspects. *J Pers Soc Psychol* 1998;43:775-785.
83. Viney LL. Concerns about death among severely ill people. In: Epting FR, Neimeyer RA Eds. *Personal meanings of death* Washington, DC: Hemisphere/ McGraw Hill 1984.
84. Keller JW, Sherry D, Piotrowski C. Perspectives on death: a developmental study. *J Psychol* 1984;116:137-142.
85. Erdoğan MY, Özkan M. Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin Ölüm Kaygıları İle Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, *İnönü Univ Tıp Fak Derg* 2007;14:171-179.
86. Yıldız M. *Dini Hayat İle Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine bir Araştırma*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.

87. Turgay M. Ölüm korkusu ve kişilik yapısı arasındaki ilişki. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003.
88. Gibbs HW, Lawles AJ. Spiritual value and death anxiety: implications for counseling with terminal cancer patients. *J Couns Psychol* 1978;25:563-569.
89. Lucas RA. A comparative study of measures of general anxiety and death anxiety among three medical groups including patient and wife. *Omega* 1974;5:233-243.
90. Hintze J, Templer DI, Cappelletty GG, Frederick W. Death depression and death anxiety in HIV infected males. *Death Stud* 1993;17:333-341.
91. Neimeyer RA, Wittkowski J, Moser RP. Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Stud* 2004;28:309-340.
92. Neimeyer RA, Van Brunt D. Death anxiety. In Wass H, Neimeyer RA Eds. *Dying: Facing the facts*. Philadelphia: Taylor - Francis, 1995; 3: 49-88.
93. Schulz R, Aderman D. Physicians Death Anxiety and Patient Outcomes. *Omega* 1979;9:327-332.
94. Plananasky K, Johnston R. Preoccupation with death in schizophrenic men. *Dis Nerv Syst* 1977;38:194-197.
95. Lonetto R, Templer DI. *Death anxiety*. Washington, DC: Hemisphere, 1986.
96. Kumar A, Vaidya AK, Dwivedi CB. Death anxiety as a personality dimension of alcoholics and non-alcoholics. *Psychol Rep* 1982;51:634.
97. Abdel-Khalek MA. Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Stud* 2005;29:251-259
98. Abdel-Khalek MA, Lester D. Death obsession in Kuwaiti and American college students. *Death Stud* 2003;27:541-53
99. Tanrıdağ RS. Hemşirelerin Ölüm Kaygıları ve Genel Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 1998;2:37-40.
100. Tatar U. Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin Ölüm Olayı Karşısındaki Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1998.
101. Eke S. Farklı Mesleklerde Çalışanların Ölüm Kaygılarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2003.
102. Mikulincer M, Florian V. Stres, coping and fear of death: the case of middle-aged men facing early job retirement, *Death Studies*, 1995;19:413-431.
103. Cimete G. *Yaşam Sonu Bakım*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 2002.
104. Neufeldt DE, Holmes CB. Relationship between personality traits and fear of death. *Psychol Rep* 1979;45:907-910.
105. Frazier PH, Foss-Goodman D. Death anxiety and personality: are they truly related?. *Omega* 1988-1989;19:265-274.

106. Schumaker JF, Barraclough RA, Vagg LM. Death anxiety in Malaysian and Australian university students. *J Soc Psychol* 1988;128:41-47.
107. Abdel-Khalek AM, Lester D, Maltby J, Tomas-Sabado J. The Arabic scale of death anxiety: some results from east and west. *Omega* 2009;59:39-50.
108. Kübler-Ross E. *Death: The final stage of growth*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1975.
109. Köknel O. *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*. İstanbul: Altın Kitapları, 1990.
110. Karaca F. *Psikolojik Açıdan Ölüm ve Dini İnanç İlişkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Erzurum, 1997.
111. Swanson JL, Byrd KR. Death anxiety in young adults as a function of religious orientation, guilt, and separation-individuation conflict. *Death Stud* 1998;22:257-269.
112. Carey S. *Conceptual Change in Childhood*, Cambridge Mass: MIT Pres. 1985.
113. Sterling CM, Van Horn KR. Identity and death anxiety. *Adolescence* 1989;24:321-326.
114. Fortner BV, Neimeyer RA. Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Stud* 1999;23:387-411.
115. Abdel-Khalek AM. Single-versus multi-item scales in measuring death anxiety. *1998;22:763-772*.
116. Abdel-Khalek AM. The Arabic Scale Of Death Anxiety (ASDA): its development, validation, and results in three Arab countries. *Death Stud* 2004;28:435-457.
117. Şenol C. *Ankara İlinde Kurumlarda Yaşayan Yaşlılarda Ölüm İlişkin Kaygı ve Korkular*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1989.
118. Abdel-Khalek AM, Tomas-Sabado J. Anxiety and death anxiety in Egyptian and Spanish nursing students. *Death Stud* 2005;29:157-169.
119. Abdel-Khalek AM, Lester D. Using the short subscales of a questionnaire to assess subcomponents with low reliabilities: A cautionary note. *Psychol Rep* 2002;90:1255-1256.
120. Karaca F, Yıldız M. *Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Normal Popülasyonda Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Tabula-Rasa, 2001;1:43-55.
121. Neimeyer, RA, Moore MK. Validity and Reliability of Multidimensional Fear of Death Scale. In: Neimeyer A Ed. *Death Anxiety Handbook: Research Instrumentation, and Application* Washington, DC: Taylor ve Francis. 1994.
122. Ertufan H. *Bir Grup Tıp Öğrencisi Üzerinde Ölüm Kaygısı ve Korkusu Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul, 2000.
123. Yaparel R, Yıldız M. Ölüm ilişkili depresyon ölçeğinin Türkçe çevirisinin normal popülasyonda geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg* 1998;9:198-204.
124. Ünver S. İstanbul halkının ölüm karşısındaki duyguları. *Yeni Türk*, İstanbul, 1938;68:312-321.

125. Hökenekli H. Ölümle İlgili Tutumlar ve Dini Davranış; İslami Araştırmalar Dergisi 1991;2:83-91.
126. McLennan J, Akande A, Bates GW. Death anxiety and death denial: Nigerian and Australian students' metaphors of personal death. J Psychol 1993;127:399-407.
127. Depaola SJ, Griffin M, Young JR, Neimeyer R. Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity. Death Stud 2003;27:335-354.
128. Russac RJ, Gatliff C, Reece M, Spottswood D. Death anxiety across the adult years: an examination of age and gender effects. Death Stud 2007;31:549-561.
129. Rasmussen CH, Johnson ME. Spirituality and religiosity: relative relationships to death anxiety. Omega 1994;29:313-318.

Yazışma Adresi:

Dr. Gonca Karakuş,
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi
Psikiyatri Anabilim Dalı, Adana

Tlf:322-3386060/3204

E-mail:goncakaratas78@hotmail.com