

## VAROLUŞÇU YAKLAŞIMA DAYALI EĞİTİM PROGRAMININ BİREYLERİN ÖLÜM KAYGISI, YALNIZLIK ve MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ: BİR PİLOT ÇALIŞMA

Volkan DEMİR<sup>1</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Eğitim Programının bireylerin ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışma, ön test - son test modelli yarı deneysel bir araştırmadır. Çalışmanın bağımsız değişkeni; ön test ve son test arasında çalışma grubuna uygulanan yaşantı odaklı varoluşçu yaklaşıma dayalı programdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise çalışma grubunda yer alan bireylerin ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeyleridir. Çalışma grubunu katılım ölçütlerini karşılayan ve 22-36 yaş aralığında 10'u kadın 4'ü erkek olmak toplam 14 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara çalışma başlamadan önce ve sekiz haftanın sonunda Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma grubuna sekiz oturumluk Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Eğitim Programı uygulanmıştır. Programının etkililiğini değerlendirmek için çalışma sonunda ulaşılan verilerin çözümlenmesinde Wilcoxon İşaretli Sıra Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler, uygulanan Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Eğitim Programının, katılımcıların mutluluk düzeylerini yükseltmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak ölüm kaygısı ve yalnızlık düzeylerini azaltmada ise etkili olmadığını göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve güçlü yanları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoloji, Varoluşçu Yaklaşım, Ölüm Kaygısı, Yalnızlık, Mutluluk

<sup>1</sup> Volkan Demir, Dr. Öğr. Üyesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, demir.volkan@outlook.com ORCID: 0000-0002-8148-8647.

# **THE EFFECT of EXISTENTIAL EDUCATION PROGRAM on DEATH ANXIETY, LONELINESS and HAPPINESS LEVELS of INDIVIDUALS: A PILOT STUDY**

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the effect of Life-Focused Existential Approach Based Education Program on death anxiety, loneliness, and happiness levels of individuals. This is a quasi-experimental, pre-test, post-test model. The independent variable of the study is the existential approach based on the study group between pre-test and post-test. The dependent variable of the study is the death anxiety, loneliness, and happiness levels of the individuals in the study group. The study group of the study consisted of 14 participants, 10 female and 4 male, aged between 22-36 years. Thorson-Powell Death Anxiety Scale, UCLA-Loneliness Scale, and Oxford Happiness Scale were given to the participants at the beginning and after eight weeks. In the study, a 180-minute existentialist-based training program consisting of 8 sessions was applied to the study group. The Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data. The analysis shows that the Life-Focused Existential Approach Based Education Program has a positive effect on raising the level of happiness of individuals, but it is not effective in decreasing the levels of death anxiety and loneliness. The results, limitations and strengths of the research are discussed in the light of the literature.

**Keywords:** *Psychology, Existentialist Approach, Death Anxiety, Loneliness, Happiness*

## **1. GİRİŞ**

İnsanlar, tarih boyunca “Hayatımın anlamı nedir? Kendi ölümüm ve sevdiğimlerin ölümü ile ilgili korkularıyla nasıl başa çıkabilirim?” gibi varoluşlarıyla ilgili sorulara cevap aramışlardır (Tillich, 1952). Varoluşçuluk, bireylerin kendi duygu ve düşünceleriyle, kişisel dünyalarıyla ve öteki kişilerle olan yakınlık deneyimleri ile ilgilenir. Kişilerin varoluşsal krizlerine ilişkin farkındalıkları, gündelik sorunların ötesinde irdelenmesi gereken dikkate değer bir problemdir (Sharf, 2014). Bir terapi yaklaşımı olarak varoluşçuluk, ikinci dünya savaşını izleyen senelerde Batı Avrupa’da kendini göstermeye başlayarak Amerika kıtasında giderek itibar gören bir ekol haline gelmiştir (İlgar ve İlgar, 2019).

Varoluşçu terapi, başta Heidegger, Sartre, Buber, Tillich, Kierkegaard ve Nietzsche olmak üzere varoluşçu filozofların öğretilerinden temellerini alarak oluşturulmuş bir psikoterapi yaklaşımı

olarak tanımlanabilmektedir. Bu bakımdan varoluşçu psikoterapi, varoluşçu felsefenin şu varsayımlarına dayanır: a) İnsanlar, anlam ve amaca yönelik hareket etmeye ihtiyaç duyar. b) İnsanlar, özgürlük ve seçim yapabilme kapasitelerine sahiptirler. Hayatlarının sorumluluğunu aldıkları ölçüde özgürleşirler. c) İnsanlar, yaşamlarında sınırlamalar ve zorluklarla kaçınılmaz bir şekilde karşı karşıya kalacaklardır. Bunlardan kaçmak veya bunları inkâr etmek yerine bunlarla yüzleştiklerinde işlevlerini en etkili şekilde yerine getireceklerdir. d) Bireyin tüm duygularını içeren hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerinin öznel, fenomenolojik akışı, insan olmanın kilit noktasıdır ve bu nedenle psikoterapötik çalışma için de merkezi bir noktadadır. e) İnsan deneyimi, diğer insanların deneyimlerinden ve kendi dünyasından ayrılmaz ve temelde birbiriyle ilişkilidir (Cooper, 2012).

Varoluşçu terapinin farklı türleri vardır (Vos vd., 2015). Bunlardan ilki "Daseinanalysis" ismiyle varoluşçu psikoterapinin öncüsü sayılabilecek bir psikoterapi modelidir. Daseinanaliz, terapist ve danışan arasındaki hiyerarşik ilişkinin yerini bir "*varoluşsal karşılaşma*" ya bıraktığı, danışanların kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir terapötik ilişki üzerinde durur (Boss, 1963). Bir diğeri, sokratik diyalog (Frankl, 2009) ve yapılandırılmış grup egzersizleri (Breitbart vd., 2010) gibi bir dizi didaktik teknik kullanarak danışanların yaşamlarında anlam ve amaç oluşturmalarına yardımcı olmayı amaçlayan Logoterapi'dir. Bir diğeri ise danışanların ölüm, izolasyon, özgürlük ve anlamsızlık gibi nihai kaygılarıyla yüzleşmelerine yardımcı olmak için psikodinamik yaklaşımın yanı sıra hümanist-destekleyici yaklaşımdan yararlanan Varoluşçu-Hümanist yaklaşımdır (Schneider, 2008; Yalom, 2001). Sonucusu ise terapötik süreçte belirli bir yönetime dayanmayan ve betimleyici bir yaklaşım içinde olan Britanya Varoluşçu Analiz ekolüdür. Danışanların "nasıl daha iyi bir hayat yaşayabilirim?" gibi varoluşsal sorularını yanıtlamalarına yardımcı olmaya çalışan bu ekol yaşamın sonsuz bir mücadele olduğu, mutluluk ve kolaylığın bir istisna olduğuna vurgu yapar (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Kayıtlı tarih boyunca, ölüm bilinci ve ölüm korkusu yaşamın bir parçası olmuştur (Eshbaugh ve Henninger, 2013; Furer ve Walker, 2008; Yalom, 2001). Ölüm kaygısının ruh sağlığının bozulmasında önemli bir rolü vardır (Freud, 1992). Kişiler hayatlarının herhangi bir döneminde ölüm kaygısını deneyimlerler ve birçok kişi; yadsıma, reaksiyon formasyon, regresyon gibi çeşitli savunma mekanizmaları ile ölüm fikriyle baş etmeye çalışırlar. Birçok kişi ise psikopatoloji gibi etkin olmayan yollar tercih eder (Yalom, 2001). Şaşırtıcı olmayan bir şekilde,

ölümün güçsüzlük, ayrılık, kontrol kaybı ve anlamsızlık korkularını uyandırma gücü vardır (Noyes vd., 2002; Stolorow, 1979; Yalom, 2001) ve ölüm korkusu yaşam doyumunu ve mutluluğu olumsuz bir biçimde etkileyebilmektedir (Yalom, 2001). İnsanların ölüm kaygısı ile başa çıkabilmek için adaptif yöntemler geliştirdiği düşünülse de kendilerinin ya da sevdiklerinin sağlığına yönelik tehditler, bazı bireyler için patolojik başa çıkma biçimleriyle sonuçlanabilir (Kastenbaum, 2000; Yalom, 2001). Sonuç olarak ölüm kaygısı, birçok psikolojik sorunların ortaya çıkmasında, gelişiminde ve sürdürülmesinde temel bir korku olarak kabul edilmektedir (Arndt vd., 2005; Furer ve Walker, 2008; Strachan ve ark., 2007).

Varoluşçu terapinin temel odak noktalarından biri, kendisini dünyadan yalıtılmış hissedene ve bu yalıtılmışlıktan ötürü kaygı yaşayan bireylerdir (Corey, 2019). Yalnızlık, varoluşun bir parçası olarak önüne geçilemez bir şekilde kişinin karşısına çıkar. Varoluşçu düşünürler tarafından yalnızlık birçok şekilde tanımlanmıştır. Yalom (2001) yalnızlığı “kişinin kendisi ve dünya arasındaki ayrım” şeklinde ele almaktadır. May (1958) yalnızlığı batı toplumunun genel bir sorunu olduğunu düşünmüştür. Çünkü kişiler çoğunlukla kendi kişisel dünyalarında yaşamaktadırlar. Anlamli ilişkilerin eksikliğinden ortaya çıkan yalnızlık kaygısı, kişilerde bir belirsizliğe ve sıklıkla da yıkıma yol açmaktadır. Yalom’a (2001) göre hiçbir ilişki yalıtımı ortadan kaldıramaz. Çünkü yalnızlık, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes varoluştaki yalnızlıktır. Ancak varoluştaki yalıtılmışlık halimizi kabullenir ve yüzleşebilirsek ötekilere şefkatle temas edebiliriz.

Yalnızlığın yaygın bir yaşantı olmasına rağmen yalnızlığı azaltmaya yönelik programlara sınırlı sayıda rastlanılmıştır. Gallup (1981) tarafından yapılan bir çalışmada yalnızlık düzeyi yüksek bireylere sosyal etkileşime dayalı bir eğitim programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda katılımcıların yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak bir azalma tespit edilmiştir. Odacı (2003) tarafından yapılan bir çalışmada insan ilişkileri beceri eğitim programının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, çalışmada uygulanan programının katılımcıların yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Akgül ve Yeşilyaprak (2018) tarafından yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerine olan etkisini sınamak amacıyla bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Program, huzur evinde yaşamakta olan 65 yaş ve üstü 17 bireye uygulanmıştır. Çalışma sonucunda ulaşılan verilerin analizi sonucunda, deney grubuna katılan yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinde azalma rapor edilmiştir.

Varoluşçuluğun isim olmasa da fikir babası olarak düşünülen Nietzsche'ye (Raptis, 2020) göre mutluluk kısa süreli bir duygudur. İnsanlar tam anlamıyla mutluluğa ulaşamazlar. Bireyler yalnızca kişilik özelliklerine uyumlu davranışlarında mutlu olabilirler. Ahlak mutluluk için önemli bir öğe değildir. Tersine mutsuzluğun temelinde ahlak vardır. Zira ahlak bireylerin davranışlarını sınırlamakta ve insanlara derin bir mutsuzluk yaşamalarına sebep olmaktadır” (Nietzsche, 2019). Varoluşçu geleneğin içinde değerlendirilen Albert Camus'a göre kalıpların ve kuralların var olması, ölümün varlığı insanların mutlu olmalarını engellemektedir. Camus bu nedenle her defasında ‘Yaşamalı ama nasıl?’ sorusunu sormaktadır. Mademki hayattayız, hayatta olduğumuz süre içerisinde mutlu olmaya ve mutluluk yaratmaya çalışmalıyız. Mutluluk her şekilde ve her yerde, hiçbir beklenti olmadan dünyayı ve insanları sevmektir (Camus, 2011). Varoluşçu psikoterapinin önemli isimlerinden biri olan Frankl'ın mutluluğa dair görüşü ise anlam ile ilişkilidir. Ona göre bireyin en önemli sorunu anlamsızlıktır ve anlam arayışında başarıya ulaşırsa kişi yalnızca mutlu olmakla kalmaz, karşılaşılabilecek acılarla başedebilme becerisi de kazanır (Frankl, 2009).

### **Problem Durumu**

Bu çalışma; varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının bireylerin ölüm kaygısı ve yalnızlık düzeylerini azaltmaya, mutluluk düzeylerini ise artırmaya yönelik nasıl uygulanacağına dair bir örnek olması açısından önemli görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde varoluşçu yaklaşım çerçevesinde psikolojik danışmanın nasıl yapılabileceğine ışık tutan ve grup terapi sürecine uygulanışını açıklayan bir derleme çalışmasına (Koçak ve Gökler, 2008), çeşitli Türk müzikleri arasından seçilen eserlerin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından incelenen çalışmalara (Bilgin ve Sarıcı, 2018; Koçak ve Bingöl, 2022), varoluşçu temelli terapi programının psikolojik belirtiler üzerine (Demir, 2018) etkililiğinin araştırıldığı çalışmaya ulaşılmıştır. Ancak, varoluşçu temelli eğitim programının etkililiğini saptamayı hedefleyen bir çalışma ülkemiz alanyazınında bulunamamıştır. Tüm bu bulgular yapılan çalışmanın önemini daha da vurgular niteliktedir. Çalışmanın alanyazında önemli bir yer tutarak pek çok araştırmaya kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Böylece “Varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının çalışma grubundaki bireylerin ölüm kaygısı, yalnızlık düzeylerini azaltmada, mutluluk düzeylerini ise artırmada etkisi var mıdır?” sorusu bu araştırmanın problemini oluşturmuştur.

### **Araştırmanın Amacı**

Yapılan alanyazın taramasında gerek ülkemizde gerekse yurt dışında varoluşçu yaklaşımın etkililiğini ortaya koyan araştırmaların kısıtlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, ülkemizde yapılacak olan varoluşçu yaklaşıma dayalı terapi/egitim çalışmalarına dayanak oluşturması açısından önemlidir. Buradan hareketle bu çalışmanın temel hedefi, varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının bireylerin ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeylerine yönelik etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşıma Dayalı Eğitim Programına katılan bireylerin Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (TP-ÖKÖ) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde azalacaktır.
2. Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşıma Dayalı Eğitim Programına katılan bireylerin Yalnızlık Ölçeği (UCLA) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde azalacaktır.
3. Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşıma Dayalı Eğitim Programına katılan bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır.

### **2. YÖNTEM**

Bu çalışma, kontrol grupsuz tek grup öntest-sontest yarı deneysel bir araştırmadır. Tek grup ön test son-test modelinde hem araştırma öncesinde hem de araştırma sonrasında ölçümler vardır (Karasar, 2010).

#### **2.1. Çalışma Grubu**

Bu araştırmada yer alan bireyleri tespit etmek için, sosyal medya platformlarında İstanbul’ da yaşayan bireylerin katılımına açık sekiz haftalık Varoluşçu Terapi Eğitimi duyurusu yapılmıştır. Çalışma Klinik ve Adli Psikoloji Derneği’ nde gerçekleştirilmiştir. Örneklem 10 kadın 4 erkek olmak üzere 14 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar 22-36 yaşları arasında bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde 10 kişinin lisans, 4 kişinin yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde ise 11 kişinin bekâr 3 kişinin de evli olduğu görülmektedir. Çalışma grubunda yer alan bireyler çalışmanın hedefi hakkında bilgilendirilerek katılımın gönüllülük ilkesine

dayandığı belirtilmiş ve onam alınmıştır. Katılımcılar psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından seçilmiştir.

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

### **2.2.1 Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (TP-ÖKÖ)**

Thorson ve Powell (1992) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Karaca ve Yıldız (2001) tarafından yapılmıştır ve Cronbach Alfa kat sayısı 0.84 olarak saptanmıştır. 5 dereceli Likert tipi olan ölçeğin her bir maddesi, “0=Kesinlikle Katılmıyorum”, “1=Katılmıyorum”, “2=Kararsızım”, “3=Katılıyorum” ve “4=Tamamen Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek olan en düşük puan, “0”, en yüksek puan ise “100”dür. Ölçek toplam 25 maddeden oluşmaktadır. 0 ile 100 arasında puan alınmakta ve yüksek puanlar ölüm kaygısının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekte bulunan 4, 10, 11, 13, 17, 21, 23 ve 25 no’ lu maddeler tersine puanlanmaktadır.

### **2.2.2. Yalnızlık Ölçeği (UCLA)**

Bireylerin algıladığı yalnızlık düzeyini tespit etmek amacıyla geliştirilmiş 20 maddelik bir ölçek olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel vd., (1978) tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.94 olarak bulunmuştur. 4’lü Likert tipi derecelendirmeye sahip (1=Hiçbir zaman böyle hissetmem; 4=Sık sık böyle hissedirim) 20 maddelik ölçeğin 10 maddesi ters puanlanmakta, ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği ise yaşanan yalnızlık duygusunun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80’dir. Ölçekten alınan puan arttıkça, yalnızlık düzeyi de artmaktadır.

### **2.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)**

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-KF, Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir. Sekiz maddeden oluşan ölçek 29 maddelik orijinal formuyla arasında 0.93 ( $p<.001$ ) korelasyon bulunmuştur. Callaway ise 2009 yılında OMÖ-KF’nun güvenilirliğini incelemiş ve iç tutarlılık katsayısını 0.76 olarak rapor etmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök tarafından 2011 yılında yapılmıştır. OMÖ-KF’ nun Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlılık katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,85 olarak bildirilmiştir.

### **2.3. Oturumlar**

Program eğitici, yaşantısal, yapılandırılmış ve zaman sınırlı bir yapıya elverişli şekilde hazırlanmıştır. Program, sekiz hafta boyunca her bir oturum 150 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Araştırmada etkililiği sınanan varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının düzenlenmesinde Demir, 2018; Koçak ve Gökler, 2008; Schneider ve Krug, 2015; Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017 kaynaklarından faydalanılmıştır.

#### **Oturum - 1 Varoluşçu Psikoterapinin Felsefi Altyapısı**

##### **Amaç**

Katılımcıları varoluşçu psikoterapilerin felsefi altyapısı hakkında bilgilendirmek.

##### **Süreç**

- 1) Katılımcılar ile tanışılmıştır
- 2) Ön testin uygulamasından sonra oturumların genel yapısı hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir.
- 3) Varoluşçu felsefe ve psikoloji biliminin ileri sürdüğü genel ilkeler üzerinde durulmuştur.
- 4) Varoluş kaygısı nedir? sorusu tartışılmıştır.
- 5) Otantik olan ve otantik olmayan birey üzerinde durulmuş ve tartışılmıştır.
- 6) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

#### **Oturum - 2 Ölüm ve Varoluşun Farkına Varılması**

##### **Amaç**

Ölümün ve onun varoluşsal anlamı üzerinde durmak. Ölümle ilgili varoluşçu felsefe fikirlerini, terapi sürecinde uygulamaya dönüştürmek.

##### **Süreç**

- 1) Temel kaygı kaynağı olarak ölüm kavramı hakkında tartışılmıştır.
- 2) Ölüm ve varolmanın farkında olma üzerinde durulmuştur.
- 3) Katılımcıların ölüm fikrini nasıl karşıladıkları, ölüme ilişkin tutumları tartışılmış ve aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.



- Bir gün ölecek olma fikri size neler hissettiriyor? Bununla ilişki kaygı ve korkularınızla nasıl baş ediyorsunuz?
- 24 saat sonra öleceksiniz. Ne yaptınız? Kalan vaktinizi kimlerle geçirmek istediniz?
- Yaşama veda etmeden önce başarılı olmak istediğiniz şeyler nedir?
- Sevdiklerinizin ölümünü düşünmek size neler hissettiriyor. Bununla ilişkili kaygılarınız nelerdir?

4) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

### **Oturum - 3 Özgürlük ve Sorumluluk**

#### **Amaç**

Katılımcıların, deneyimlemiş oldukları kendi yaşamlarını kendilerinin kurguladığını farketmek ve bunun sorumluluğunu üstlenmeleri konusunda yardımcı olmak.

#### **Süreç**

- 1) Özgürlük ve sorumluluk kavramları üzerinde durulmuştur.
- 2) Bireyi sorumluluğunun farkına varmasından koruyan bazı özgün defanslar hakkında tartışılmıştır. Bunlar;
  - Kompulsivite
  - Sorumluluğun bir başkasına devredilmesi
  - Sorumluluğun inkâr edilmesi (masum kurban, kontrolü kaybetme)
  - Otonom davranıştan kaçınma
  - Karar verememe
- 3) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

### **Oturum - 4 Anlam ve Dönüşüm**

#### **Amaç**

Yaşamlarının anlamını sorgulamaları için katılımcılara yardımcı olacak bir kavramsal çerçeve sunmak. Katılımcıların anlamlılık duygusuna sahip olmaları ve yaşamda bir amaç edinmelerine yardımcı olmak.

### **Süreç**

1) Anlam arama ve anlamsızlık üzerinde durulmuş ve aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- Yaşamımda bir anlam yaratabiliyor muyum?
- Yaratıcısı olduğum hangi anlamdan besleniyorum?
- Yaşamdan ne istiyorum?
- Yaşam bana ne veriyor?
- Yaşamımda uğruna yaşayacağım ve mücadele edeceğim şeyler nelerdir?
- Bazen kim olduğun ya da kim olmak istediğin kargaşasını yaşadığında, neler yapıyorsun?

2) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

### **Oturum - 5 Yalnızlık ve Tek Başlılık**

#### **Amaç**

Katılımcıların gerek yalnız gerekse başkaları ile birlikteken yaşanan anı, şimdi ve buradayı, deneyimleyebilir hale getirmek. Yalnızlıkla baş etme becerilerini geliştirmek.

#### **Süreç**

1) Üç tip yalıtım (kişilerarası, kişinin kendi içinde ve varoluşsal) üzerinde durulmuştur.

2) Aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Yalnız kalmak için vakit yaratıyor musunuz?
- Sizin için yalnız kalmanın anlamı nedir?
- Yalnız kalmaktan hoşlanıyor musunuz, yoksa kaçınıyor musunuz?
- Yalnız kalmamak için kimle/kimlerle ilişki kuruyorsunuz? Bu ilişkiler sizi yalnız kalmaktan koruyor mu?

3) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

### **Oturum - 6 Otantiklik ve Otantik Olmayan**

#### **Amaç**

Katılımcılara potansiyellerini gerçekleştirecek seçimler yapma konusunda ve otantik amaca dayalı davranışlarda bulunmaları konusunda yardımcı olmak.

#### **Süreç**

1) Bir seçim ile karşı karşıya gelen bireylerin, yapmış oldukları seçimlerin sorumluluklarını almaları kendi varoluşlarını yaşayabilmeleri sebebiyle önemlidir. Otantik bir yaşam süren birey, kendisi ve diğerlerinin kim olduğunu anlamaya yönelik çabalar. Buradan hareketle oturum esnasında katılımcılar ile birlikte aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Ben kimim?
- Kendimle ve toplumla nasıl bir ilişki kurabilirim?
- Toplum içindeki rollerim nasıl?
- Seçimlerim neler?
- Hayattan beklentim neler?
- Nasıl bir kimlik inşa ediyorum.

2) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

### **Oturum - 7 Kaygı ve Sorumluluk**

#### **Amaç**

Katılımcıların sorumluluk, belirsizlik, kaygı gibi varoluşsal gerçekleri görmezden gelmek yerine, bu gerçeklerle yüzleşmelerine olanak sağlayarak kendi varoluş yollarını belirlemelerine yardımcı olmak.

#### **Süreç**

1) Varoluş kaygısı ve ruhsal iyi oluşa dair ana kavramlar üzerinde durulmuştur. Bunlar;

- Öz-farkındalık
- Tamamlanmamış işler

- Kimliğin yaratılması ve başka insanlarla anlamlı ilişkiler kurma
- Kendi yaşam felsefeni oluşturma
- Yaşam şeklinin yaşam kalitesine etkisini fark etme

2) Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

### **Oturum - 8 Burada ve şimdi duyguları fark etme**

#### **Amaç**

Katılımcıların bedenleri ile bağlantı kurma; düşünce, duygu ve bedensel duyularının farkına varmalarını sağlamak. Genel bir özet yapılması ve katılımcılardan ilk oturum ile son oturum arasında kendilerindeki değişimlere dair geri bildirim almak.

#### **Süreç**

- 1) Katılımcıların kendileriyle birlikte olma sorumluluğunu alabilme ve kendi varlıklarını dinleyebilme potansiyelleri üzerinde durulmuştur.
- 2) Beden farkındalıkları egzersizleri yapılmıştır.
- 3) Bireylerden sekiz haftalık sürece ilişkin duygu ve düşüncelerine dair geri bildirim alınmıştır.
- 4) Son test uygulanmış ve vedalaşmıştır.

### **2.4. Programın Uygulanması**

Eylül 2018 - Kasım 2018 tarihleri süresince 8 hafta devam eden program 16 kişi ile başlamış ve iki kişinin devam etmemesi sebebiyle 14 katılımcının verilerinden yararlanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Program haftada bir kez 150 dakika olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

### **2.5. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 16.0 programı kullanılmıştır. Öntest ve sontest puanları arasındaki farkı değerlendirmek için Wilcoxon Sıra Sayıları Testi ile analiz edilmiştir.

### **2.6. Etik Kurul Belgesi**

Bu çalışmanın verileri 2020 yılından önce toplandığı için etik kurul onayı alınmamıştır. Veriler toplanırken etik konulara özen gösterilmiştir. Kullanılan ölçekler için ölçek sahiplerinden kullanım izni alınmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan bireylere Helsinki Bildirgesi

doğrultusunda, araştırmanın amacı, veri toplama işleminin nasıl yapılacağı ve ne kadar süreceği hakkında bilgilendirilerek sözlü onamları alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmada Varoluşçu Terapi Eğitim Programının bireylerin ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir.

**Tablo 1: Çalışma Grubundaki Bireylerin Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (TP-ÖKÖ), Yalnızlık Ölçeği (UCLA) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları**

	Ss	N	Ortalama
<b>TP-ÖKÖ</b>			
Ön Test	14	40.00	15.67
Son Test	14	42.85	17.96
<b>UCLA</b>			
Ön Test	14	38.85	5.70
Son Test	14	37.50	5.03
<b>OMÖ-KF</b>			
Ön Test	14	24.64	4.06
Son Test	14	26.71	3.91

Tablo 1’de çalışma grubunun Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (TP-ÖKÖ), Yalnızlık Ölçeği (UCLA) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) ön test ve son test puanları verilmiştir. Ölçümler arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2: Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (TP-ÖKÖ), Yalnızlık Ölçeği (UCLA) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) Ön-test Son-test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
<b>TP-ÖKÖ</b>	Negatif Sıra	7	6.21	43.50	-.566	.572
	Pozitif Sıra	7	8.79	61.50		
	Eşit	0				
<b>UCLA</b>	Negatif Sıra	7	5.43	38.00	-1.078	.281
	Pozitif Sıra	3	5.67	17.00		
	Eşit	4				
<b>OMÖ-KF</b>	Negatif Sıra	2	5.00	10.00	-2.060	.039
	Pozitif Sıra	9	6.22	56.00		
	Eşit	3				

Varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının bireylerin ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada uygulanan program öncesi ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk puanları ile program sonrası ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre program öncesi ölüm kaygısı ve yalnızlık puanları ile program sonrası ölüm kaygısı ve yalnızlık puanları arasında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemişken ( $p>0.05$ ), program öncesi mutluluk puanları ile program sonrası mutluluk puanları arasında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Bu sonuca göre Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşıma Dayalı Eğitim Programının sonucunda bireylerin mutluluk düzeylerinin arttığı ve uygulanan programın mutluluk üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

#### 4. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim programının katılımcıların ölüm kaygısı, yalnızlık ve mutluluk düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, uygulanan

programın ölüm kaygısı ve yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ancak mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Ölüme ilişkin eğitim ve yaşantı programları, ölümün varlığı karşısında bireylerin farkındalıklarını artırarak, ölüm anksiyetesinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Mok ve Kam-yuet, 2002). Araştırmamızın bulgularından biri Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşım Dayalı Eğitim Programının ölüm kaygısını azaltmada etkisi olmadığıdır. Araştırmanın bu bulgusu alanyazındaki bazı ölüme ilişkin eğitim ve yaşantı programlarının uygulandığı çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Combs (1981) ve Wittmaier (1979)'ın yapmış oldukları araştırma bulguları çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Ancak, Tanhan (2013), Yeaworth vd., (1974), Durlak (1979), Miles (1980) ve Lee (1998) araştırmalarından elde ettikleri bulgular araştırma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir. Ancak çalışma grubu ve uygulanan yöntemdeki farklılıklar sebebiyle bu karşılaştırmanın tamamen güvenilir olmayacağı ifade edilmelidir.

Bu çalışmada uygulanan programda, program yürütücüsünün bireylere yönelttiği “Bir gün ölecek olma fikri size neler hissettiriyor? Ölümle ilişkili kaygı ve korkularınızla nasıl baş ediyorsunuz? Yirmi dört saat sonra ölecek olsanız ne yapardınız? Kalan vaktinizi kimlerle geçirmek isterdiniz? Yaşama veda etmeden önce başarılı olmak istediğiniz şeyler nedir? Sevdiklerinizin ölümünü düşünmek size neler hissettiriyor. Bununla ilişkili kaygılarınız nelerdir?” gibi bir gün hayatın sona erecek olmasının neler hissettirdiğini anlamak için program oturumlarında ele alınan konuların, bireylerin ölüm ve varoluşun farkında varmalarına, bununla birlikte kendilerini kaygı girdabının tam ortasında bulmalarına sebep olduğu düşünülmektedir. Program boyunca ölüme ilişkin ele alınan konuların ortaya çıkardığı yoğun kaygı, ölüm kaygısına yönelik etkili sonuçlar vermesini engellemiş olabilir.

Ölümün varlığı, bireylerde kaygı ortaya çıkartırken aynı zamanda bireyleri hayata bağlayan, varoluşunu anlamlandıran bir sebep de olabilmektedir. Ölüme ilişkin farkındalık bireylerin, yaşamlarını daha anlamlı ve verimli yaşamalarına olanak sağlamaktadır (Kübler-Ross, 1997; Alkan, 1999). Ölüm hakikatini kabullenmek yaşamdan zevk almamıza ve mutlu olmamıza yardımcı olur. Ölümün hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunu cesaretle kabul etmek, yaşamı ve kendimizi bir bütün olarak kavramamızın ön şartıdır. Eğer birey ölümü tam anlamıyla kabul ederse ancak o zaman psikolojik iyi oluşu sağlamış olur (Malpas ve Solomon, 2006).

Araştırma verileri incelendiğinde, Yaşantı Odaklı Varoluşçu Yaklaşımaya Dayalı Eğitim Programına katılım sağlayan kişilerin yalnızlık düzeylerinde de deneysel işlemden sonra gerçekleştirilen son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir. Alimohammadi ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmanın bulguları çalışmamızın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ziaee ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, varoluşçu terapi programının erkek mahkumların yalnızlık ve akılcı olmayan inançlara olan etkisini sınıamışlardır. Araştırmada, deney grubundaki mahkumların akılcı olmayan inançlarında ve yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları ise çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın verileri doğrultusunda otantik olmayı ve farkındalığı arttırmayı amaçlayan varoluşçu terapinin, kısa sürede bireylerin yalnızlık düzeylerini azaltmada elverişli olmadığı düşünülebilir. Bunun yanında program yürütücüsünün katılımcılara yönelttiği “Sizin için yalnız kalmanın anlamı nedir? Yalnız kalmak için vakit yaratıyor musunuz? Yalnız kalmaktan hoşlanıyor musunuz, yoksa kaçınıyor musunuz? Yalnız kalmamak için kimle/kimlerle ilişki kuruyorsunuz? Bu ilişkiler sizi yalnız kalmaktan koruyor mu?” gibi yalnızlığın anlamını sorgulamak bireylerin kendi yalnızlıkları ontolojik bir soruna dönüşmüş olabilir.

Kuşkusuzyalıtım için bir "çözüm" yoktur. Bu varoluşun bir parçasıdır ve onunla yüzleşmemiz ve anlamamız gerekmektedir. Varoluşçu terapiye göre herhangi bir temas ve yakınlık deneyimiyalıtımı ortadan kaldıramaz. Her birimiz varoluştayalnızız. Hiç kimse bizim duygu ve düşüncelerimizi anlayamaz (Yalom, 2001). Yaşantısal grup çalışmalarında, katılımcıların birbirleriyle etkileşimde bulunmaları yalnızlık kaygılarını azaltmada etkilidir. Ancak varoluşçu temelli grup çalışmalarında katılımcıların fark etmesi gereken önemli unsurlardan biri de etkileşimin yalnızlığı tamamen yok etmeyeceğidir. Çünkü bireyler varoluşsalyalıtım ile yüzleşip ve kabullendiklerinde yaşam doyumları artacaktır.

Araştırma bulgularından biri de yaşantı odaklı varoluşçu yaklaşıma dayalı eğitim grubundaki katılımcıların mutluluk düzeylerinde son oturumda alınan sontest ölçümlerinde, öntest ölçümlerine kıyasla anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu göstermektedir. Araştırmada hazırlanan varoluşçu yaklaşıma dayalı program hazırlanmasındaki hedef, bireylerin mutluluk düzeylerindeki etkililiğini tespit etmek olduğu kadar mutluluğun önemli belirleyicileri ile ilgili bireylerin kendilerini tanıma ve



geliştirmeye yönelik farkındalıklarını arttırmak amacıyla da planlanmıştır. Kişilerin kendilerini anlamalarında, kişisel potansiyellerini keşfetmelerinde, kendilerini geliştirmelerinde, amaçlarını gerçekleştirmelerine katkıda bulunan her türlü etkinlik oldukça önemlidir (Waterman, 1993). Bu çalışmayı önemli kılan sebeplerden birisi, bu araştırma kapsamında olan alanyazın incelendiğinde, yurt dışında ve ülkemizde varoluşçu terapi programının mutluluk düzeyleri üzerine etkisini araştıran çalışmalara rastlanmamış olmasıdır. Bu nedenle araştırmamızın bu bulgusu alanyazın ile karşılaştırılmamıştır.

Varoluşçu terapinin özgürlük, anlamsızlık, ölüm ve yalnızlık gibi ele aldığı konuların bireylerin nasıl anlamlandırdıkları ve değerlendirdikleri de önem kazanmaktadır. Katılımcıların, “Yaşamımda bir anlam yaratabiliyor muyum? Yaşamımda uğruna yaşayacağım ve mücadele edeceğim şeyler nelerdir? Seçimlerim neler? Hayattaki en büyük hakikat ölüm müdür? “gibi varoluşsal temalarla karşı karşıya gelmeye değil kognitif dayanaklara da ihtiyaç duydukları, bu nedenle daha kognitif temelli terapötik yaklaşımların uygulanmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Berekati ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir araştırmada yaşlı bireylerde varoluşsal kaygıyı azaltmada bilişsel-varoluşçu terapinin etkililiğini sınımışlar, program sonucunda istatistiksel olarak Varoluşsal Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’nde anlamlı ölçüde azalma görülmüştür. Bahmani ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada hemodiyaliz hastalarında bilişsel-varoluşçu terapinin umutluluk ve depresyon düzeyi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 22 kadın hastaya, haftada iki kez 90 dakikalık 12 seans uygulanan programın sonunda umutluluk düzeylerinde bir artış, depresif belirtilerde ise anlamlı düzeyde bir azalma olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bu çalışmada kontrol grubunun olmaması bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Araştırmamızın sınırlılıklarından bir tanesi ve belki de en önemlisi çalışma grubunda yer alan katılımcıların sınırlı sayıda olmasıdır. Çalışma pilot nitelikte olup küçük bir örnekleme çalışılmış olması nedeniyle yapılan araştırmamızın sonuçları genelleme yapmayı zorlaştırabilmektedir. Araştırmamızın bir diğer sınırlılığı izleme ölçümü yapılmamış olmasıdır. Bu durum araştırmamızın sonuçlarının uzun süreli etkisini değerlendirmeyi engellemektedir. Bununla birlikte araştırma sonuçlarını etkileyebilecek yaşam koşulları, aile dinamikleri, gelir seviyesi, çalışma şartları gibi unsurlar göz önünde bulundurulmamıştır. Bu çalışmanın diğer bir sınırlılığı ise başka psikoterapi yöntemleri ile karşılaştırılma yapılmaması nedeniyle diğer psikoterapi yöntemlerinden daha etkin olup olmadığına

dair bilgi vermemesidir. Bundan sonra yapılması planlanan araştırmalarda bu sınırlılıkların dikkate alınmasının uygun olacağı düşünölmektedir.

Sonuç olarak; ölkemizde varoluşçu yaklaşıma olan ilgi giderek artmaktadır; ancak mevcut alanyazın bu ilgiye cevap verememektedir. Bu konuda Türkiye’de yapılmış araştırmaların sınırlı olması nedeniyle elde ettiğimiz bulguları karşılaştırmamızı kısıtlamaktadır. Varoluşçu yaklaşımın etkililiğini sınavan yapısal araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı kanaatindeyiz. Böylece uzun yıllardır bütün dünyada yer edinen bu yaklaşımın Türkiye’de de klinik pratikte yaygınlaşacağı ve çalışmalara konu olacağı düşünölmektedir.

### 5. KAYNAKÇA

- Akgöl, H., ve Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52. <https://doi.org/10.26466/opus.401331>
- Alimohammadi, M., Sharifi-Daramadi, P., ve Noohi, S. (2020). Effectiveness of group logo-therapy program on existential anxiety among patients with metabolic syndrome. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 3(3), 286-299. <https://doi.org/10.26655/jmchemsci.2020.3.8>
- Alkan, A. T. (1999). Bir düğün gecesi denemesi. *Düşünen Siyaset*, 1(4), 25-31.
- Arndt, J., Routledge, C., Cox, C. R., ve Goldenberg, J. L. (2005). The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventive Psychology*, 11(3), 191-213. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.002>
- Bahmani, B., Najjar, M. M., Sayyah, M., Shafi-Abadi, A., ve Kashani, H. H. (2016). The effectiveness of cognitive-existential group therapy on increasing hope and decreasing depression in women-treated with haemodialysis. *Global journal of health science*, 8(6), 219. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p219>
- Barekati, S., Bahmani, B., Naghiyaaee, M., Afrasiabi, M., ve Marsa, R. (2017). The effectiveness of cognitive-existential group therapy on reducing existential anxiety in the elderly. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15(8), 75-83.
- Bilgin, O. ve Sarıcı, H. (2018). Türk Arabesk Müziğinin Varoluşçu Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 201-208.

- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and daseinsanalysis* (1rd ed.). Basic Books.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, C., Tomarken, A., Timm, A. K., Berg, A., Jacobson, C., Sorger, B., Abbey, J., Olden, M. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: A pilot randomized controlled trial. *Psycho-oncology*, 19(1), 21–28. <https://doi.org/10.1002/pon.1556>
- Callaway, R. J. (2009). *Confirmatory factor analyses of two social desirability scales and the investigation of their contribution to measures of well-being* (Doctoral dissertation, University of British Columbia). <https://dx.doi.org/10.14288/1.0070828>
- Camus, A. (2011). *Yabancı*. Çev.: Vedat Günyol. İstanbul: Can Yayınları
- Combs, D. C. (1981). The effects of selected death education curriculum models on death anxiety and death acceptance. *Death Education*, 5(1), 75-81. <https://doi.org/10.1080/07481188108252080>
- Cooper, M. (2012). *The existential counselling primer: A concise, accessible and comprehensive introduction* (1rd ed.). PCCS Books.
- Corey, G. (2019). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (8. Basım). Mentis Yayıncılık.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14–18.
- Demir, V. (2018). Varoluşçu yaklaşıma dayalı grup terapisinin bireylerin ruhsal belirti düzeylerine etkisi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 149-167.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. [Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A Validity and Reliability Study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Durlak, J. A. (1979). Comparison between experiential and didactic methods of death education. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 9(1), 57-66. <https://doi.org/10.2190/1bq0-h1tl-wl45-4quv>
- Eshbaugh, E., ve Henninger, W. (2013). Potential mediators of the relationship between gender and death anxiety. *Individual Differences Research*, 11(1).
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Random House.

- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (5. Baskı). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Freud, S. (1992). *Endişe* (2. Basım). Dergâh yayınları.
- Furer, P., ve Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(2), 167-182. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.2.167>
- Gallup, C. S. C. (1981). *A study to determine the effectiveness of a social skills training program in reducing the perceived loneliness of social isolation*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio University, Athens, OH.
- Geçtan, E. (1989). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar* (5. Basım). Remzi Kitabevi.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Ilgar, M. Z., ve Ilgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.
- Karaca, F., ve Yıldız, M. (2001). Thorson-powell ölüm kaygısı ölçeğinin Türkçe çevirisinin normal popülasyonda geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Tabula Rasa*, 1(1), 43-55.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler* (21. Basım). Nobel Yayınevi.
- Kastenbaum, R. (Ed.). (2000). *The psychology of death* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Koçak, H. A. ve Bingöl, T. (2022). Müslüm Gürses Şarkılarının Varoluşçu Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, Özel Sayı 1 (S1), 114-122.
- Koçak, R., ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (3)2, 91-107.
- Kübler-Ross, E. (1997). *Ölüm ve ölmek üzerine* (1. Basım). Boyner Holding Yayınları.
- Lee, J. Y. (1997). *Reduction of death anxiety through geriatric ministry*. Unpublished doctoral dissertation, Oral Roberts University.
- Malpas, J., ve Solomon, R. C. (2006). *Ölüm ve felsefe* (1. Basım). İthaki Yayınları.

- May, R., Angel, H., ve Ellenberg, H. F. (Eds.). (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11321-002>
- Miles, M. S. (1980). The effects of a course on death and grief on nurses' attitudes toward dying patients and death. *Death Studies*, 4(3), 245-260. <https://doi.org/10.1080/07481188008252974>
- Mok, E., ve Kam-yuet, F. (2002). The issue of death and dying: employing problem-based learning in nursing education. *Nurse Education Today*, 22(4), 319-329. <https://doi.org/10.1054/nedt.2001.0708>
- Nietzsche, F. (2019). *Böyle Buyurdu Zerdüşt* (1. Basım). İlgi Kültür Sanat Yayıncılık Ltd. Şti.
- Noyes, J., Stuart, S., Longley, S. L., Langbehn, D. R., ve Happel, R. L. (2002). Hypochondriasis and fear of death. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(8), 503-509. <https://doi.org/10.1097/00005053-200208000-00002>
- Odacı, H. (2003). İnsan ilişkileri beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 11, 310-315.
- Raptis, B. K. (2020). Nietzsche'nin bakışından varoluşçuluk. *Kaygı. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 19(2), 500-517.
- Russell, D., Peplau, L. A., ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Schneider, K. J. (2008). *Existential-integrative psychotherapy* (1rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203941119>
- Schneider, K. J., ve Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu Hümanistik Terapi* (1. Baskı). Okuyan Us.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar* (5. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Stolorow, R. D. (1979). Defensive and arrested developmental aspects of death anxiety, hypochondriasis and depersonalization. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 201-213.
- Strachan, E., Schimel, J., Arndt, J., Williams, T., Solomon, S., Pyszczynski, T., ve Greenberg, J. (2007). Terror mismanagement: Evidence that mortality salience exacerbates phobic and compulsive behaviors. *Personality and*

- Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1137-1151.  
<https://doi.org/10.1177/0146167207303018>
- Tanhan, Y. D. (2013). Ölüm Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olmaya Etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 184-200.
- Thorson, J. A., ve Powell, F. C. (1992). A revised death anxiety scale. *Death Studies*, 16(6), 507-521. <https://doi.org/10.1080/07481189208252595>
- Tillich, P. (1952). *The courage to be* (1rd ed.). Yale University Press. <https://doi.org/10.1177/004057365501100417>
- Van Deurzen, E., ve Arnold Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı* (1. Basım). Aletheia Kitap.
- Vos, J., Craig, M., ve Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(1), 115. <https://doi.org/10.1037/a0037167>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, (64), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wittmaier, B. C. (1980). Some unexpected attitudinal consequences of a short course on death. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 10(3), 271-275. <https://doi.org/10.2190/qj4-gptr-plgd-dfm0>
- Yalom, İ. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (3. Basım). Kabalcı Yayınevi.
- Yeaworth, R. C., Kapp, F. T., ve Winget, C. (1974). Attitudes of nursing students toward the dying patient. *Nursing research*. <https://doi.org/10.1097/00006199-197401000-00006>
- Ziaee, A., Nejat, H., Amarghan, H. A., ve Fariborzi, E. (2021). Existential therapy versus acceptance and commitment therapy for feelings of loneliness and irrational beliefs in male prisoners. *European Journal of Translational Myology*. 32(1). <https://doi.org/10.4081/ejtm.2022.10271>.