

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE ÖLÜM ALGISI: ÖZ-ANLAYIŞ VE UMUT
DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİR İNCELEME

Şeymanur BARIŞ
(Yüksek Lisans Tezi)

2022

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE ÖLÜM ALGISI: ÖZ-ANLAYIŞ VE UMUT
DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİR İNCELEME

PERCEPTION OF DEATH IN ADULT INDIVIDUALS: A REVIEW ACCORDING TO
SELF-COMPASSION AND HOPE VARIABLES

Şeymanur BARIŞ
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2022

Tüm kullanım hakları

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2022

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Şeymanur BARIŞ

ÖZGEÇMİŞ

- 2008-2012** Karacabey Anadolu Lisesi
- 2012-2016** Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (Lisans)
- 2018-2022** Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (Yüksek Lisans)

ÖN SÖZ

Bu araştırma yetişkin bireylerin ölüm algısının, öz-anlayış ve umut değişkenleri açısından incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Öncelikle yüksek lisans eğitimim ve tez yazma sürecimin her aşamasında beni yönlendiren, ihtiyacım olduğunda zaman ayırarak sorularımı cevaplayan, ilgi ve anlayışı ile bana destek veren değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürime katılım gösteren lisans ve yüksek lisans sürecinde bilgi ve deneyimleri ile sağladığı akademik destek için değerli hocam Prof. Dr. Müge YÜKSEL'e ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN'a çok teşekkür ederim.

Üniversite hayatımın bana kazandırdığı, yüksek lisans ve tez yazma sürecimde desteği ile her daim yanımda olan pek değerli arkadaşım Vildan SARUHAN'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, beni yetiştiren ve bugünlere gelmemde maddi ve manevi destek sağlayan, her zaman sevgilerini yanımda hissettiğim çok kıymetli annem Nezaket BARIŞ'a ve babam Necati BARIŞ'a gönülden teşekkür ederim.

Şeymanur BARIŞ

ÖZET

Bu araştırmada 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut değişkenlerinin ölüm algısını ne düzeyde yordadığı incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırmada, Google form üzerinde hazırlanan içerisinde kişisel bilgi formu ve ilgili değişkenleri inceleyen araştırma ölçeklerinin bulunduğu anket formu ile olasılık temelli olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 304 yetişkin bireyden veri elde edilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin 187'si (% 61.5) kadın, 117'si (% 38.5) erkektir ve katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{x}$)=41.44; standart sapması (ss)=9.45 olarak bulunmuştur.

Araştırmada Spilka, Minton, Sizomore ve Stout (1977) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Topuz (2013) tarafından yapılan Ölüm Algısı Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği ve Synder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle ve Harney (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılan Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sürecinde toplanan veriler SPSS 15.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma amacı doğrultusunda yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda; ölüm algısı ile öz-anlayış arasında anlamsız ilişki, öz-anlayış ile umut arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki ve ölüm algısı ile umut arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma alt amaçları doğrultusunda yapılan fark analizlerinde ise öz-anlayış ve umut puanlarının cinsiyet değişkenine göre, öz-anlayış puanlarının yaş değişkenine göre, öz-anlayış puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca ölüm algısı değişkeninin yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucu, umut değişkeninin yetişkin bireylerin ölüm algıları üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler : Ölüm Algısı, Öz-Anlayış, Umut, Yetişkin Bireyler.

PERCEPTION OF DEATH IN ADULT INDIVIDUALS: A REVIEW ACCORDING TO SELF-COMPASSION AND HOPE VARIABLES

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine to what extent the self-compassion and hope variables of adult individuals between the ages of 30-65 predict the perception of death. In addition, the differentiation of death perception, self-compassion and hope scores according to demographic variables was examined. In the research, data were obtained from 304 adult individuals determined by using the non-probability-based convenient sampling method, with the questionnaire form prepared on the Google Form, which includes the personal information form and research scales examining the relevant variables. 187 (61.5%) females and 117 (38.5%) males of adult individuals aged 30-65 constitute the study group and the mean age of the participants ($\bar{x}$)=41.44; standard deviation (sd)=9.45 was found.

In the research, Death perception Scale developed by Spilka, Minton, Sizomore and Stout (1977) and adapted into Turkish by Topuz (2013), Self-Compassion Scale developed by Neff (2003) and adapted into Turkish by Deniz, Kesici and Sümer (2008) and Dispositional Hope Scale, developed by Sunder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle and Harney (1991) and adapted into Turkish by Tarhan and Bacanlı (2015) was used. In addition, a Personal Information Form prepared by the researcher was used to determine the demographic information of the participants.

The data collected during the research process were analyzed using the SPSS 15.0 program. As a result of the Pearson Product Moment Correlation analysis carried out for the purpose of the research; it was found that there is an insignificant relationship between death perception and self-compassion, a positive high-level significant relationship between self-compassion and hope, and a low-negative low-level significant relationship between death perception and hope. In the difference analyzes made in line with the research sub-objectives, it was found that the self-compassion and hope scores differed statistically significantly according to the age variables, and the self-compassion scores according to the status of having a child. In addition, as a result of a simple linear regression analysis performed to predict the perception of death variable, it was found that

the hope variable is a significant predictive variable on the perception of death of adult individuals.

Keywords : Perception of Death, Self-Compassion, Hope, Adult Individuals.



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	6
1.6. Araştırma Tanımları	6
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Ölüm	8
2.1.1. Ölüm Kavramı	8
2.1.2. Ölümü Açıklayan Kuramlar	10
2.1.2.1. Psikanalitik Kurama Göre Ölüm	10
2.1.2.2. Varoluşçu Kurama Göre Ölüm	11

2.1.2.3. Logoterapi Kuramına Göre Ölüm	12
2.1.3. Ölüm Üzerine Felsefi Düşünceler	12
2.1.4. Ölüm Algısı	13
2.1.4.1. Ölüm Algısını Etkileyen Faktörler	15
2.1.4.1.1. Yaş	15
2.1.4.1.2. Cinsiyet	16
2.1.4.1.3. Kültür	16
2.1.4.1.4. Din	18
2.1.4.2. Gelişimsel Açıdan Ölüm Algısı	20
2.1.4.2.1. Çocukluk Döneminde Ölüm Algısı	20
2.1.4.2.2. Ergenlik Döneminde Ölüm Algısı	21
2.1.4.2.3. Yetişkinlik Döneminde Ölüm Algısı	22
2.1.4.2.4. Yaşlılık Döneminde Ölüm Algısı	23
2.1.4.3. Ölüm Algısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	24
2.2. Öz-Anlayış	29
2.2.1. Öz-Anlayış Kavramı	29
2.2.2. Öz-Anlayışın Temel Bileşenleri	31
2.2.2.1. Öz-Şefkat/Öz Sevecenlik (Self-Kindness)	31
2.2.2.2. Ortak İnsanlık/Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity)	32
2.2.2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	32
2.2.3. Öz-Anlayış Kavramının Psikolojik Yaklaşımlar İle İlişkisi	33

2.2.3.1. Psikanalitik Kuram	33
2.2.3.2. Bilişsel Davranışçı Kuram	33
2.2.3.3. Hümanistik (İnsancıl) Kuram	34
2.2.3.4. İlişkisel Kuram	34
2.2.3.5. Duygusal Düzenleme Kuramı	34
2.2.4. Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar	35
2.3. Umut	38
2.3.1. Umut Kavramı	38
2.3.2. Umut İle İlgili Yapılan Araştırmalar	41
3. YÖNTEM	44
3.1. Araştırma Modeli	44
3.2. Evren ve Örneklem	44
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.3.1. Ölüm Algısı Ölçeği	47
3.3.2. Öz-Anlayış Ölçeği	48
3.3.3. Sürekli Umut Ölçeği	49
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	50
3.4. Verilerin Toplanması	50
3.5. Verilerin Analizi	50
4. BULGULAR	52
4.1. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Değerleri ve Betimsel İstatistikler	52

4.2. Araştırma Amaçları Doğrultusunda Elde Edilen Bulgular	53
5. TARTIŞMA VE YORUM	63
5.1. Yetişkin Bireylerde Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Değişkenleri Arasındaki İlişkilere ve Yordama Durumuna Yönelik Tartışma	63
5.2. Yetişkin Bireylerde Ölüm Algısı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma, İş Sahibi Olma, Gelir Durumu ve Kronik Rahatsızlık Yaşama) Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma	67
5.2.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin tartışmalar	67
5.2.2. Yaş değişkenine ilişkin tartışmalar	68
5.2.3. Medeni durum değişkenine ilişkin tartışmalar	69
5.2.4. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar	70
5.2.5. İş sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar	71
5.2.6. Gelir durumu değişkenine ilişkin tartışmalar	71
5.2.7. Kronik rahatsızlık yaşama değişkenine ilişkin tartışmalar	72
5.3. Yetişkin Bireylerde Öz-Anlayış Düzeylerinin Demografik Değişkenlere (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma, İş Sahibi Olma, Gelir Durumu ve Kronik Rahatsızlık Yaşama) Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma	73
5.3.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin tartışmalar	73
5.3.2. Yaş değişkenine ilişkin tartışmalar	74
5.3.3. Medeni durum değişkenine ilişkin tartışmalar	75
5.3.4. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar	76
5.3.5. İş sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar	77
5.3.6. Gelir durumu değişkenine ilişkin tartışmalar	77

5.3.7. Kronik rahatsızlık yaşama değişkenine ilişkin tartışmalar	78
5.4. Yetişkin Bireylerde Umut Düzeylerinin Demografik Değişkenlere (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma, İş Sahibi Olma, Gelir Durumu ve Kronik Rahatsızlık Yaşama) Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma	79
5.4.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin tartışmalar	79
5.4.2. Yaş değişkenine ilişkin tartışmalar	80
5.4.3. Medeni durum değişkenine ilişkin tartışmalar	81
5.4.4. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar	82
5.4.5. İş sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar	83
5.4.6. Gelir durumu değişkenine ilişkin tartışmalar	84
5.4.7. Kronik rahatsızlık yaşama değişkenine ilişkin tartışmalar	85
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	88
6.1. Sonuçlar	88
6.2. Öneriler	89
6.2.1. Araştırmacılara öneriler	89
6.2.2. Uygulamacılara öneriler	90
KAYNAKÇA	91
EKLER	114

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.2.1. Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	45
Tablo 3.2.2. Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	45
Tablo 3.2.3. Medeni Durum Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	45
Tablo 3.2.4. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri ..	46
Tablo 3.2.5. İş Sahibi Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	46
Tablo 3.2.6. Gelir Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	46
Tablo 3.2.7. Kronik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri	47
Tablo 4.1.1. Ölüm Algısı Ölçeği Puanları için N, $\bar{X}$, Shx, Ss, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha Değerleri	52
Tablo 4.1.2. Öz-Anlayış Ölçeği Puanları için N, $\bar{X}$, Shx, Ss, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha Değerleri	52
Tablo 4.1.3. Sürekli Umut Ölçeği Puanları için N, $\bar{X}$, Shx, Ss, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha Değerleri	53
Tablo 4.2.1. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Sürekli Umut Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.2.2. Ölüm Algısı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 4.2.3. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	55

Tablo 4.2.4. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	56
Tablo 4.2.5. Öz-Anlayış Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamamlayıcı Analiz Sonuçları	57
Tablo 4.2.6. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	58
Tablo 4.2.7. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	59
Tablo 4.2.8. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının İş Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	60
Tablo 4.2.9. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	61
Tablo 4.2.10. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Kronik Rahatsızlık Yaşama Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	62

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın önem ve amacı, varsayım ve sınırlılıkları ile araştırmanın ana kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Gelişim alanında yetişkinlik kavramı, diğer gelişim dönemleri gibi açık ve somut değildir (Atak vd., 2016). Yetişkinlik döneminde birey, olgunlaşarak kararlı bir yapıya sahip olmaktadır. Bireyler bu dönemde; iş hayatına katılarak ve kariyer yaparak, evlenip çocuk sahibi olarak, dini hayata ve maneviyata yönelerek sosyal gelişimini sağlamaktadır. Böylece kişi, sahip oldukları ile beklentilerini karşılayarak yaşam doyumuna (Şahin, 2018) ulaşmayı ve yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Bununla birlikte yetişkin bireylerde, yaşın ilerlemesine bağlı olarak sağlık sorunları yaşanabilmekte ve tüm canlıların kaçınılmaz sonu olan ölüm olgusu ile karşılaşmaktadır. Tüm canlılarda olduğu gibi ölüm, yetişkin bireylerde de; biyolojik ve temel bir olgudur, yaşananlar ile oluşabilir, hayat serüveninin bitiş noktasıdır, kaçınmadığımız ve dönüşü olmayan bir durumdur (Sezer ve Saya, 2009). Genel anlamda ölüm kavramı; canlılardaki bütün hayati bulguların yinelenmemesi ve ortadan kalkması, yaşamın bitmesi, yeryüzünden göç etmek, yok olmak veya istenilen yaşama ulaşmak olarak ifade edilmektedir (Işıl ve Karaca, 2009; Ersoy, 2002; Tanhan ve Arı, 2006).

Özellikle de karşılaşılan ölüm durumu aile ya da yakın çevrede yaşanmış ise bireyin düşüncesi, duygusu ve aklı karışmaya başlamaktadır (Keseroğlu, 2019). İnsan bu ölümler ile birlikte kendi sonu üzerine düşünmeye başlar ve bu durum insanda; ölüme yönelik acı, ölümün yaşandığı zamanda yalnız olma ve korkma hissi ya da vücutsal varlığını yitirme şeklinde farklı duygu ve korkuların oluşmasına neden olmaktadır (Şahin, 2018).

Açıklanması güç olan ölüm kavramı karşısında insan, bu duruma ilişkin bazı yorumlamalarda bulunmaktadır (Teskereci, Sümen, Esirgenler ve Abdullah, 2020). Ölüm olgusuna ilişkin bu yorumlar kişinin manevi düşüncelerine, geleneklerine ve çevresine bağlı değişiklik gösterebilmektedir (Aradilla-Herrero, Tomás-Sábado ve Gómez-Benito, 2013). Ölüm; kimi insanlar için bir son olarak kabul edilirken, bazılarına göre de sonsuz olmanın başlangıcı olarak kabul edilebilmektedir (Şahin, Demirkıran ve Adana, 2016).

İnsanın, varoluşuna dönük büyük bir tehdit oluşturan ölüm gerçeği ile yüzleşmesi kişide kaygıya sebep olabilmektedir. (Tanhan, 2013). Bunun yanı sıra ilk filozoflardan biri olan Stoacılar, ölüm olgusunun insan hayatında büyük bir değere sahip olduğunu belirterek sınırlı hayatın değeri bilinerek geçirildiğinde ölümün iyi yönünün fark edileceğini; aynı şekilde ölümün iyi yönünün fark edilmesinin de hayatın değerini görmeyi sağlayacağını söylemiştir (Demirkol, 2013). Böylece ölümün farkında olması ve ona olumlu anlamlar yüklemesi insanın varoluşunu anlamlı hale getirerek daha nitelikli bir yaşam sürmesini sağlamaktadır. Bireyin kendini sevmesi, iç sorgulamalarının yapıcı olması, kendine karşı anlayışlı davranabilmesi, ölüme dair olumlu bir bakış açısı kazanılmasını ve kişinin daha iyi hissetmesini sağlamaktadır.

Bireyin kendi acılarına duyarlı bir şekilde yaklaşması, kendine yönelik nazik ve şefkatli bir tutum göstermesi (Çetin, 2017) olarak tanımlanan öz-anlayış kavramı, bireyin olumsuz duygulardan daha kolay kurtulmasına yardımcı olarak bireyin hayata dair daha iyimser bir bakış açısı kazanmasını sağlamaktadır. Öz-anlayış düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları engellere rağmen negatif duygulara kapılmak yerine onları mutluluğa götürecek duygulara yönelebilmektedir. Aynı zamanda bu bireyler, hem kendilerine hem de diğer kişilere karşı aynı düzeyde sevecen, nazik, anlayışlı ve kibar olabilmektedir.

Umut ise bireye iyi olma duygusunu hissettiren aynı zamanda bireyi motive edip güdüleyen bir özellik şeklinde tanımlanabilir (Frank'tan aktaran Kocaman, 2019). Umut bireylerin şu anında ve geleceğinde, hayatı için bir hedef belirlemede, bu hedefin gerçekten onun istediği asıl hedefi olup olmadığına karar vermede, onu hedefe götürecek seçenekler oluşturmada, bu hedefe ulaşmak için motivasyon oluşturmada ve bunu fark etmede önemli bir rolü bulunmaktadır (Yurdakul, 2018).

Dolayısıyla araştırmada, yetişkinlerin ölüm algısına ilişkin olumlu bakış açısı kazanılmasına yardımcı olabileceği düşünülen öz-anlayış ve umut kavramları birlikte araştırılmak istenilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, ülkemizde yapılan araştırmalarda ölüm algısını inceleyen araştırma sayısının az olduğu fark edilmiştir. Ölüm algısı; intihar (Demirkol, 2013), modern tıp ve teknolojiye görülen gelişmelerin etkisi (Özer, 2017), saygın ölüm (Bal, 2018), yaşam doyumu (Şahin, 2018), sağlık hizmeti kullanımı (Fettahoğlu, 2019), yalnızlık (Erdoğan Kavalalı, 2019) gibi değişkenler ile birlikte incelenirken; öz-anlayış kavramının, ebeveyn tutumu ve psikolojik stres (Temel, 2015), beden algısı ve bağlanma stilleri (Aktaran, 2018), mesleki tükenmişlik (Atlı, 2019), akılcı

olmayan inanç (Kılıç, 2019), kişilerarası çatışma çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık (Uysal, 2019); umut kavramının ise stresle başa çıkma tutumları (Mutlu, 2017), başarı yönelimleri (Berber, 2018), kaygı ve mutluluk (Namdar, 2018), benlik saygısı (Çağlayan, 2019) gibi değişkenler ile ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Sonuç olarak alan yazında yer alan çalışmalar arasında ölüm algısı, öz-anlayış ve umut değişkenlerinin birlikte incelendiği araştırmanın olmadığı gözlenmiştir. Bu doğrultuda ilgili çalışmada ölüm algısının, öz-anlayış ve umut değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Amaç

Bu araştırmada 30-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin umut ve öz-anlayış düzeyleri ile ölüm algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Temel amaç doğrultusunda şu soruların cevabı aranmaktadır:

1. Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut puanları ölüm algısı puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Yetişkin bireylerin ölüm algısı puanları cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, iş sahibi olma, gelir durumu ve kronik rahatsızlık yaşama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkin bireylerin öz-anlayış puanları cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, iş sahibi olma, gelir durumu ve kronik rahatsızlık yaşama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkin bireylerin umut puanları cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, iş sahibi olma, gelir durumu ve kronik rahatsızlık yaşanma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Geçmişten günümüze her toplum, sosyal ve kültürel hayatını etkileyen pek çok yaşantı geçirmiştir. Özellikle 18. yüzyılda ortaya çıkan sanayileşme süreci sonrası görülen hızlı büyüme ve gelişmeler, insanların hem bireysel hem de sosyal yaşamına ilişkin önemli

değişimlere sebep olmuştur. Modern zamanda ölüm olgusunda ortaya çıkan değişim bireyin yaşamında birçok alanına yansımıştır (Fettahoğlu, 2019). Ancak modern zamanda insanın ölüme bakış açısı, medeniyetteki gelişimin aksine ölümden kaçış düşüncesi üzerine kurulmuştur. Bu zamanda ölen kişinin ardından yapılan yas sürecinin kısaldığı, ölüm merasimlerinin yakın akrabalar yerine kurumlar tarafından düzenlendiği, kabristanların şehrin dışında bulunduğu gözlenmektedir (Sağır, 2012). Modern zaman insanı, ölüm kavramını hatırlamamak için onu zihninde ulaşamayacağı bir yere koymaya çabalamaktadır. Ölüm, yaşamın içinde var olan ancak üzerinde konuşulmaması gereken bir durum olarak bireylerin kendi bedenlerine özgü olmayan bir olgu şeklinde ele alınmaya başlanmıştır (Ünal, 2011).

Modern çağda bilim ve teknoloji alanında görülen gelişmeler, sağlık alanına olumlu yönde katkıda bulunmuştur. Bunun sonucunda da yeni ilaç ve tedavi yöntemleri bulunarak bebek ölümlerinde azalmalar görülürken insanın ortalama yaşam süresi uzamaya başlamıştır. Yaşanan bu gelişmeler insanlarda kendi ölümünü olabildiğince öteleyerek daha uzun yaşama ve ölümsüz olma isteğine neden olmuştur (Ünal, 2011).

Modern çağ insanı dünya telaşı içerisinde ölümü ancak başkalarının yaşaması halinde aklına getirmektedir. Ancak o zaman insanın bildiği tüm insanlar ölür gerçeği ben de bir gün öleceğim düşüncesine dönüşmektedir. Ünal (2020) yaptığı çalışmada, ani ölüme şahit olan kanser yakınlarının ölümü bir kaçış/kabullenme olarak algıladıklarını saptamıştır. Dolayısıyla insan ölüme ilişkin algı geliştirmektedir. Bu algılamalar olumlu olduğu takdirde insan, yaşamının ne denli önemli olduğunu hissetmekte ve hayatın anlamının farkına varmaktadır. Ayrıca bireyin hayatını analiz etmesine, başarılarını değerlendirmesine ve dostlarının değerini anlamasına yardımcı olmaktadır (Abalı Işık, 2008). Dolayısıyla ölüm ve ona yönelik algılar, insan var oluşu için en temel yaşam kaynağı haline gelmektedir. Bu durumun tam tersi, algılamalar olumsuz olduğunda ise ölüm olgusu, insan yaşamı için büyük bir problem haline gelerek bireyi dehşete düşürebilmektedir. Ölüm insana sıkıntı vermeye başladığı andan itibaren de insanın kendi doğasına yabancılaşmasına sebep olmaktadır (Altunay, 2017).

Sonuç olarak zaman içerisinde değişime uğrayan fakat yok olmayacak olan ölüm kavramı ve bu kavrama yönelik algılamaların insanın yaşamında önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Sokrates'in belirttiği gibi "insan ölmeyi öğrenmelidir"; yani insan yaşamı kadar ölümü ile de yaşamayı öğrenmelidir (Altunay, 2017). Bu yüzden tarih

boyunca ölüm; psikoloji, felsefe, sosyoloji, din, sanat ve tıp gibi farklı alanların ilgi duyduğu kavramlardan birisi olmuştur.

Alan yazın incelendiğinde yurt içinde rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanında yapılan araştırmalarda ölüm algısı kavramının yeni yeni incelendiği görülmüş ve ilgili konuyu inceleyen araştırma sayısının yeterli olmadığı fark edilmiştir. Yapılan araştırmaların çoğunun sağlık, din ve edebi eserler çerçevesinde ele alındığı gözlenmiştir (Çelik, 2021; Temizkan Arpacık, 2021; Fettahoğlu, 2019; Yılmaz, 2021; Erdoğan Kavalalı, 2019). Ayrıca bir bireyin hayatında belirli özellikler ile açıklanan zaman dilimine gelişim dönemi denir ve bir dönemin başlangıç ile sonu konusunda genel düşünce sunması amacıyla kullanılan yaygın yaş aralıkları bulunmaktadır (Santrock, 2012). Ancak son yıllarda sağlık alanındaki gelişmeler sayesinde, yaşlı nüfusta artışlar görülerek ileri yaşlara kadar hayatını devam ettiren insan sayısında hızlı artışlar gerçekleşmiştir (Bilir, 2018). Bu durum ise yaşam boyu gelişim uzmanlarının ileri yetişkinlik dönemi yaş aralıklarındaki değişimi üzerine yoğunlaşmasına neden olmuştur. Yetişkinlik ve yaşlılık üzerine yoğunlaşan uzmanlar; 20-50 yaş aralığını ilk yetişkinlik, 60-79 yaş aralığını üçüncü çağ olarak belirtmiştir (Baltes; Willis ve Schaie'dan aktaran Santrock, 2012). Bu bilgiler ışığında araştırma katılımcıları 30-65 yaş arası yetişkin bireyler olarak tanımlanmıştır ve alan yazın değerlendirildiğinde ölüm algısı, öz-anlayış ve umut değişkenlerini ele alan araştırmaların genelinde katılımcı grubun üniversite öğrencileri olduğu fark edilmiştir. Dolayısıyla 30-65 yaş arası yetişkin bireylerde ölüm algısı, öz-anlayış ve umut arasındaki ilişkiyi ve öz-anlayış ile umudun ölüm algısını yordayıp yordamadığını açıklayan herhangi bir araştırmaya veya bulguya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın yetişkin bireylerde ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ile ilişkisini inceleyecek yeni araştırmalar için öncü bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

İlgili çalışmadan elde edilecek bulgular ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ilişkisi hakkında yapılacak yeni çalışmalara kaynak olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçların psikolojik danışma ve pozitif psikoloji alanlarında çalışan meslek üyelerine, yas danışmanlığı/yas terapisi ile ölüm, öz-anlayış ve umut odaklı bireysel ya da grupla psikolojik danışmanın teorik ve uygulama sürecine fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Son olarak insanların ölüm algısını etkileyebilecek pek çok unsur olmasının yanı sıra, alan yazında insanlara ölüm ile ilgili eğitimler verilmesinin, insanların ölüm algılamalarına

ilişkin olumsuz düşüncelerinin değişmesine yardım edebildiği gözlenmiştir (Tanhan, 2013; Rosenthal ve Wass'dan aktaran Erdoğan Kavalalı, 2019). Dolayısıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular, geliştirilecek ölüm eğitim programlarının hazırlanmasına katkıda bulunabilecektir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu 30-65 yaş arasındaki yetişkin bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma çalışma grubu 60-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin sayısı 9 kişi ile sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamı araştırma amacında yer alan sorular ile sınırlıdır.
4. Araştırma, katılımcıların veri toplama araçları olarak kullanılan ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
5. Araştırmada yer alan bireylerin, belirlenen ölçme araçlarına verdikleri cevapların samimi, tarafsız ve gerçek fikirleri olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma sürecinde uygulanan ölçme araçları ölçtükleri özellik kapsamında güvenilir ve geçerlidir.
2. Katılımcılar, araştırma sürecinde uygulanan ölçme araçlarındaki maddelere yansız, içten ve doğru yanıt vermiştir.
3. Araştırmanın örnekleminin, evreni yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Araştırma Tanımları

Yetişkin Birey: Yetişkin kavramı, Latince "büyümek" sözcüğünden gelmektedir. Yetişkin birey ise hem fizyolojik hem de psikolojik bakımdan büyümüş ve her iki alanda olgunluğa erişmiş kişiyi ifade etmektedir (Atak, Ertan Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016).

Ölüm Algısı: Evrensel bir gerçek olan ölüm olgusu ile gözlem sonucu veya düşünce planında karşılaşan insanda oluşan algılamalardır (Hökelekli, 1991).

Öz-Anlayış: Bireyin, kendi ıstırabına duyarlılığını, bu durumdan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını hafifletme ya da dindirme arzusuna sahip olmayı, şefkati ile acıyı iyileştirmesi ve daha da önemlisi deneyim edinmenin neticesinde yetersizliğini, acısını ve başarılı olamamasını yargılamaksızın kabul etmesidir (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).

Umut: Umut, kişinin yaşamında gerçekleşen olaylar karşısında olumlu sonuç elde etme olasılığına dayanan inancına denir (Mutlu, 2017).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yetişkin bireylerin ölüm algısında, öz-anlayışın ve umudun etkisine ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Ölüm

Bu kısımda; ölüm kavramına, ölüm türlerinin neler olduğuna, kuramların ölüm olgusuna yaklaşımlarına, ölüm üzerine felsefi düşüncelere, ölüm algısı kavramına, ölüm algısını etkileyen faktörlerin neler olduğuna, gelişimsel açıdan ölüm algısına ve konu ile ilgili alan yazında bulunan araştırmaların özetlerine yer verilmiştir.

2.1.1. Ölüm kavramı

Ölüm, tüm canlıların paylaştığı kaçınılmaz evrensel bir olaydır (Aradilla-Herrero, Tomás-Sábado ve Gómez-Benito, 2013; Göçmen Baykara, Gül, Hanönü, Durmuş İskender, Eren ve Yalım, 2016). Ölüm, geçmişten günümüze insanlarda her zaman merak uyandıran ve insanların yanıt bulmaya çalıştıkları bir konu olmuştur (Bal, 2018; Erdoğan Kavalalı, 2019). Buna karşın ölüm konusu, tamamen açığa kavuşturulamamıştır (Şahin, 2018).

Yüzyıllardan beri insanın ilgisini çeken ölüme ilişkin farklı coğrafya ve topluluklarda çeşitli tanımlar yapılmıştır (Tanhan ve Arı, 2006). Widera (2002) ölümü, canlıların hayatsal işlevlerinin geridönüşü olmama kaydıyla sonlanması, hayatın bitmesi ya da bir insan, hayvan veya bitkide ömrün eksiksiz ve bütünü ile sonlanması olarak tanımlamıştır (Widera'dan aktaran Tümlü, 2013). Kübler-Ross ise ölümün, bir felaket ya da yıkım olmadığını, aslında kültür ve yaşamın en yapıcı, pozitif ve yaratıcı yönünden biri olduğunu söylemiştir (Temelli, 2018). Düşünce olarak ölüm, bazı insanlara göre stresin başlangıcı, bazılarına göre de stresten kaçınmanın çaresi; bazısı için ölüm, yaşamdan kaybolma, bazısı için de ebedi yaşama başlamak anlamına gelmektedir (Erdoğan ve Özkan, 2007; Çınar, 2016).

Ayrıca ölümün; bir insan, hayvan veya bitkide yaşamın eksiksiz ve mutlak bir şekilde bitmesi, ahirete yolculuk, ebedi uyku, emrihak, vefat (Türk Dil Kurumu); bir canlının beyin, solunum ve dolaşım işlevlerinin geri dönüşü olmayacak biçimde sonlanması, bütün vücut organizmasının görevlerini yitirmesi sonucunda hayatın bitmesi (Türk Dil Kurumu

Veteriner Hekimliği Terimleri Sözlüğü); ruhun gövdeden ayrılması (Türk Dil Kurumu Halkbilim Terimleri Sözlüğü) gibi sözlük tanımları da bulunmaktadır.

Ölüm tanımlarında görülen farklılıklar, kavrama özgü tek bir tanım yapılmasını zorlaştırmaktadır. Bu durum yalnızca disiplinsel farklılaşmanın sonucu olmamakla birlikte herkesin kendisine ait bir ölüm algısı oluşturarak ölüme yönelik açıklamalarda bulunmasının neticesidir (Budak, 2014).

Yaşamın tüm adımları ölüme doğru gitmektedir ve insan ölümün farkındadır; onu bilmekte ama ondan kaçamamaktadır (Tanhan, 2013). Bu nedenledir ki kaçınılmaz olan ölüm, üzerinde konuşulmayan ve genellikle bireylerde belirsizlik, yalnızlık gibi korku uyandıran bir durum olmuştur (Kumcağız ve Yılmaz, 2012). Ölüm hakkında konuşulmak zorunda kalındığında da, genellikle ölüm ile ilgili durumlar anlatılmakta, ölümün bireyde meydana getirdiği hislerden veya fikirlerden konuşulmamaktadır (Yalom, 2013).

Fikir olarak ölüm kişinin yaşamında önemli bir yere sahiptir ve bu etki yadsınamaz. Fakat fazla, sınırsız ve patolojik düzeyde oluşan ölüm düşüncesi, kişinin ruhsal sağlığını negatif yönde etkileyebilmektedir (Menekli ve Fadiloğlu, 2014). Bu sebeple insanın dengesini koruyabilmesi için, ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemesi önemlidir (Forbes ve Rosdahl, 2003). Bu denge sağlanamadığı zaman uyum sorunları yaşanarak bireyin kaygı düzeyi artmakta ve birey, ölüme karşı koyma davranışı gösterebilmektedir. Ölüme karşı koyma veya ölümü reddetme, insanın bu durumun onun başına gelebileceğine inanmamasıdır. Başka bir ifade ile, bireyin gündelik yaşamın problemlerine odaklanarak ölümü diğer insanların yaşayabileceği düşüncesini zorlanmadan benimserken, kendine döndüğünde durumu cesurca benimsemekten kaçması durumudur (Koç, 2009). Oysaki bu insanların unuttuğu bir şey vardır; biyolojik anlamda yaşam-ölüm sınırı nispeten belli olmasına karşın psikolojik anlamda yaşam ve ölüm iç içe geçmiştir (Erdoğan ve Özkan, 2007). Yani insan ölümden uzaklaşmak istese de ondan kaçamamaktadır.

Ölmek zorunda olduğu düşüncesi, insanda kaygı oluşturmalarının yanı sıra bireyin hayata tutunmasına yardım edebilmekte böylece bireyin dünya üzerindeki konumu hakkında bilgi sahibi olmasına fayda oluşturabilmektedir (Şahin, Demirkıran ve Adana, 2016). Ölümün bilincinde olan insanın hayatı bütünü ile daha anlamlı olmakta; bunu kabullenen insan, korkulu ve kötümser bir ruh durumundan sıyrılıp, değerlerini yansıtabileceği bir hayatı yaşayabilmektedir (Kübler-Ross, 2010; Tanhan ve İnci'den

aktaran Teskereci, Sümen, Esirgenler ve Abdullah, 2020). Koestenbaum (1998), ölüm ile yüzleşmenin insana; yaşamın tadına varma, gerçek ve canlı bir varoluş hissi oluşturma, cesurca ve bütün bir şekilde yaşamına ilişkin verilmesi gereken kararları gerçekleştirebilme, içtenliğin değerini görebilme, yaşama anlam verme, bireyi dürüst ve güçlü kılma, yaşamın denetim ve sorumluluğunu alma, bütüncül bir yaşam planı geliştirme ve başarısızlık boyunduruğunu ortadan kaldırma gibi psikolojik faydalar sağladığını belirtmiştir.

Ölüm, insan aklının sınırlarını zorlayan son derece karmaşık bir olgudur. İnsan bir tercih yapmak durumunda kaldığında akıl insanın rehberi olabilmektedir, ancak ölüm gerçeği, insana tercih yapma şansını tanımamaktadır. Bu nedenle ölüm olgusunu anlamlandırmada, akıl en büyük yenilgisini yaşamakta ve insan ölüm kavramını zihinsel olarak anlayamamaktadır. Yani ölümü anlamak, sadece düşüncede olmaksızın var olmanın bir sonucu bakımından anlamlandırabilme demektir (Koç, 2009). Fakat, ölümü bir fiil başından geçiren insanın deneyimlerini başkalarına iletme ve onlara anlatma fırsatı asla bulunmayacaktır. Bu şekilde diğerlerinin yaşamını yitirmesine yönelik izlencelerimiz nedeni ile düşünce dünyamızda ölüme yönelik fikir sahibi olsak da, kendi ölümümüzü zihnimizde canlandırma olasılığımız bulunmamaktadır. Freud'un da dediği gibi, insan ölümüne yönelik düş kurduğu zaman içinde bile izleyici pozisyonunda olduğumuzu algılarız (Budak, 2014).

2.1.2. Ölümü açıklayan kuramlar

2.1.2.1. Psikanalitik kurama göre ölüm

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, yaşamın temel bileşeninin ölüm olgusu olduğunu belirtmiştir (Erdoğan Kavalalı, 2019). Freud'a göre ölüm hakkındaki duygu ve düşüncelerin temelini oluşturan, insanın bilinç düzeyinde yüzleşemediği ya da anlayamadığı ruhsal yaşayışlarıdır (Önsöz, 2013). Psikanalitik kuramcılara göre, insan düşüncelerinin birçoğu baskılanmış kaygılar ile çözümlenmemiş psikolojik sorunların dışa aktarımıdır, bu nedenle bir insanın rahatsızlık ya da ölümü içeren düşünce ve duyguları öncelikli olarak ele alınmaz. Bu kuramcılar psikolojik değerlendirmede, ilk olarak hastanın söylediklerinde ya da eylemlerinde bulunan gizli anlamları önemsemektedir (Freud, 1994).

Psikanalitik kurama göre, insan doğuştan getirilen yaşam ve ölüm içgüdüsüne sahiptir. Yaşam içgüdü, bireyin yaşam isteği ile cinsel içgüdüleri içermektedir. Buna karşın ölüm

içgüdü, insanın yıkıcı ve yok edici eğilimlerini kapsamaktadır (Dönmez, 2012; Anlı ve Akkoyun, 2013; Önsöz, 2013). Freud, insanın ölümü daha önce deneyimlemediği bir durum olduğu için, ölümden korkamayacağını söylemiştir (Dülger, 2014). Psikanalitik kuramcılar, insanın bilinçaltında kendi ölümsüzlüğüne inandığını ve bu durumun ölümlü olmaya yönelik güçlü duygusal tepkiye yol açtığını düşünmektedir (Sezer ve Saya, 2009; Erdoğan Kavalalı, 2019).

Psikanalitik kuramda ölüm korkusu, yaşantı sonucu elde edilmiş tecrübeler ile ilişkili olan korkulardan ve bu tecrübelerden dolayı oluşan ruhsal çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Ölüm korkusunun izleri, çözümlenememiş erken yaşantılara kadar dayanmaktadır. Ölüm korkusunun nedeni, çocuğa bakım veren kişi ile ayrılık yaşanması sonucunda meydana gelen kimsesizlik, haksızlık, terk edilme korkularından kaynaklandığı düşünülmektedir (Freud, 1994).

'Psikanalist kuramcı Jung ise, ölümü kaçınılmaz son, cümle sona ermeden konan nokta olarak tanımlamaktadır. Ölüm ile karşılaşan insan için kum saatinin boşaldığını, yuvarlanan taşın durduğunu belirtmektedir. Jung'a göre yaşam, sonunda durması doğal olan kurulmuş bir saatin işleyişine benzeyen bir zaman akışıdır ve insan kendi yaşamının değerini, ölüm anında canlı bedeninden ayrılan, son soluğunu gördüğünde fark etmektedir. Bununla birlikte, geleceğe umut dolu bakan gençler ile umutsuz ve ölüme yakın olan yaşlı bireylerin ölüme ilişkin farklı duygular gösterdiğini söylemiştir' (Kara, 2002).

2.1.2.2. Varoluşçu kurama göre ölüm

Varoluşçuluk; savaşların, hastalıkların, umutsuzlukların, yıkımların olduğu yirminci yüzyıl düşünce dünyasında ortaya çıkmıştır (Altunay, 2017). Varoluşçu kuramın en önemli konuları arasında ölüm kavramı yer almaktadır.

Varoluşçu kurama göre ölüm, insanın içinde bulunan en büyük çıkmazdır ve kişi isterse ölümü seçebilmektedir ancak istemese de bir gün ölümü gerçekleşecektir (Tanhan ve Arı, 2006). Varoluşçulara göre insan, doğumunun ve ölümünün farkında olan tek varlıktır. Bu durum insanın yaşam anlamı üzerinde kaygı duymasına sebep olmaktadır ve bu gerçeği fark eden birey, yaşamını daha anlamlı kılmak için olumlu yönde çaba göstermeye çalışmaktadır (Demirkol, 2013). Varoluş kuramcıları bireyin, ölüm olgusundan ve kendisine acı hissettiren her şeyden kaçınmasının, yaşamın kendisinden kaçınmak anlamına gelebileceğini düşünmektedir (Sezer ve Saya, 2009; Dönmez, 2012; Önsöz,

2013). Ölüm onlara göre belirlenmiş bir vakitte gerçekleşecek hayattan ayrılma durumu anlamına gelmemektedir; bugün ve şuan içinde bulunulan yaşamda ne anlama geldiğidir (Bollnow'dan aktaran Altunay, 2017). Varoluş kuramcıları; ölümü yaşamımızın anlamını ve amacını bulmamızı sağlayan, yaşamımıza yön veren ve yaşarken unutulmaması gereken bir olgu olarak görmektedir (Dönmez, 2012; Önsöz, 2013). İnsanlar kendi ölümü üzerinde düşünerek ve bu düşüncelerin davranışlarına yön vermesini sağlayarak alışılmış yaşam tarzlarından sıyrılırlar. Bu şekilde insan kendine ait yeni bir yol seçmiş olur (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

2.1.2.3. Logoterapi kuramına göre ölüm

Viktor E. Frankl'ın oluşturduğu Üçüncü Viyana Ekolu ya da logoterapi; bireyin yaşadığı ikilemleri çözümleyerek arayışını gerçekleştirmesine olanak sağlamayı ve içinde bulunduğu var olma ile ilgili sorununu ortadan kaldırmayı hedeflemektedir (Okan ve Ekşi, 2017). Frankl, ölüm olgusunu dinamik açıdan ele alarak incelemiştir. Ölüm anında yaşamın bütünlüğü tamamlanarak bu bütünün geçmişte var olmaya devam edeceğini belirtmiştir. Frankl'a göre ölüm; insanın yok olması değil, aslında insanın varoluşunu gerçekleştirmesi demektir (Sezer ve Saya, 2009). Aynı zamanda yaşamın geçici ve ölümün kaçınılmaz olması, insanın davranışlarının sorumluluğunu almasına da yardımcı olmaktadır (Frankl, 2019).

2.1.3. Ölüm üzerine felsefi düşünceler

Ölümün bir son mu ya da yeni bir başlangıç mı olduğu, yaşamın sürüp sürmeyeceği uzun zamandır her filozof tarafından merak konusu olmuş ve felsefe tarihi süresince ölüm olgusu farklı şekillerde incelenmiştir (Yılmaz, 2016). Bazıları ölümü bir son olarak görürken bazıları da ölümün, yaşamın anlamını bulma konusundaki önemini savunmuştur.

Felsefe tarihi incelendiğinde ilk çağlarda doğa felsefesi ile ilgilenen Heraklitos; insanın ateş, toprak ve sudan ortaya çıktığını ve ruhun ölmesiyle su olacağını söyleyerek ölüm olgusunu maddeci bir bakış açısı ile incelemiştir (Topçu, 2019).

Batı dünyasındaki düşünürlerden Yunanlı Epiküros; ölüm için hayatın tadını kaçıran, anlamsız ve olumsuz bir durum olduğunu söyleyerek yaşam ve ölümü birbirinden ayırmıştır (Bal, 2018). Epiküros, ben olduğunda ölüm olmayacak; ölüm olduğunda da ben var olmayacağı için, ölüm hem öleni hem de hayatta olanı bağlamayan, umursanmaması

gereken bir durum olarak görülmektedir ve bu nedenle ölüm korkusu ve endişesinin gereksiz olduğunu söylemektedir (Koç, 2009). Bunun tam zıttı bir düşünceye sahip olan aydınlanma çağı düşünürlerinden Montaigne'e göre insan yaratılışının bir şartı olan ölüm, yaşam ile iç içedir ve ölümden kaçmak kişinin kendinden kaçması ile eşdeğer olarak görülmektedir.

Pisagor, Sokrat, Eflatun ve Aristo gibi Rasyonalist ölüm olgusunu, bir evrenden başka evrene, bir yaşamdan başka yaşama geçme (Budak, 2014) olduğunu söylerken Cicero, ruhun ölümsüz olduğunu ve ruhun bedenden koparılmasının aslında ölmeyi öğretmek olduğunu söylemiştir (Pattabanoğlu, 2015).

Bunun yanı sıra Varoluş ekolünün temsilcilerinden biri olan Kierkegaard için ölüm, son olmak yerine bir geçiştir ve hayata sorumluluk verir, ona anlam ve değer katmaktadır (Altunay, 2017). Ölüme yönelik pozitif bakış açısına sahiptir ve ölümün ıstırap duyulacak bir durum olmadığını vurgular.

Türk-İslâm düşünce dünyasında ise ölüm, insanın kaçamayacağı sonu ve gerçek hakikati olarak görülmektedir. Ölüm korkulmaması gereken mukadder bir olgudur. Bu düşünürlerden biri olan Gazali'ye göre ölüm, dünya hayatındaki çıkarların ve lezzetlerin geçici olduğunun fark edilmesini sağlayan en iyi yoldur (Budak, 2014). Mevlana'ya göre ise, dünya hayatı iman edenler için tutsak olduğu bir hapishanedir ve ölüm, onları bu tutsaklıktan kurtararak özgürlüğe kavuşturan bir an olarak görülmektedir (Uğurlu, 2016). Sonuç olarak rasyonalistlerin, varoluşçuların ve Türk-İslam düşünürlerinin düşüncelerinin benzer olduğu ve bu düşüncelerdeki ortak noktasının, ölümün son olmadığı yeni bir yaşamın başlangıcı olduğu ve ölüm olgusuna yönelik pozitif bakış açısına sahip olunduğu fark edilmiştir.

2.1.4. Ölüm algısı

Ölüm, insanlığın çözüm bulamadığı ancak karşılaşması zorunlu olunan, ayrıca var olmanın ne demek olduğu gizini taşıyan, bilinmeyen tek değişmez gerçektir (Koç, 2009; Okyavuz, 1995). Birçok insan, ölümü kendisine yakıştıramamaktadır. Ölüm, bütün seçenekleri ortadan kaldırdığından dolayı, kişinin hayatta kalma zamanının değeri bulunmaksızın yüz yaşında başına gelse de her defasında vakitsiz ölüm şeklinde görülmekte ve kişiye acı vermektedir (Koç, 2009). Dolayısıyla ölüm olgusu çoğunlukla başka insanların yaşadığı bir durum olarak görülmekte ve herkes kendisi için ölümün erken

olduğunu düşünmektedir. İnsan, sanki ölümü hiç yaşamayacakmış gibi davranarak bu durumu başkaları ile konuşmaktan kaçınmaktadır.

Ölüm olgusu insanlar için genellikle tercih edilen değil, katlanılması gereken bir durum olmuştur (Tümlü, 2013). Ancak insanların bu dünyadan ayrılış tarzı; kişinin hayatı ve hayat felsefesi ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Bu yüzden ölüm algısı, tüm insanlarda kişiye has biçimde, diğerlerinin ölüm algılarından ayrı bir şekilde oluşmaktadır (Karaca'dan aktaran Topuz, 2013) ve bireyin sahip olduğu kültürel değerleri, dini inancı, yaşadığı deneyimleri ve dünyaya bakış açısı ile şekillenmektedir. Bu nedenle ölüme ilişkin algılamalarda yalnızca otomatik olarak yapılan tepkiler değil, bilinç düzeyindeki yaşantılar da etkili olmaktadır (Erdoğan ve Özkan, 2007; Hökelekli, 1991).

Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, ölüm algısını etkileyen önemli bir faktördür (Önsöz, 2013; Menekli ve Fadiloğlu, 2014). Gelişimsel açıdan ölüm algısı, geri dönülemezlik/son, evrensellik/uygulanabilirlik, kaçınılmazlık, sonlanma/işlevsellik ve nedensellik şeklinde beş basamakta oluşmaktadır. Geri dönülemezlik ya da son, ölen kişinin tekrar geri dönemeyeceğinin fark edilmesidir; evrensellik ya da uygulanabilirlik, tüm canlıların ölümü bir gün yaşayacağını anlamasıdır; kaçınılmazlık, yaşayan bütün canlıların sonunda öleceğini kabullenmedir; sonlanma ya da işlevsizlik, vücudun işlevlerini kaybetmesi ile birlikte ölümün yaşandığını kavramaktır; nedensellik ise vücudun fonksiyonlarını tamamen yitirmesi nedeni ile, ölümün yaşandığının anlaşılmasıdır (Sezer ve Saya, 2009).

Bunun yanı sıra bireylerde ölüm algısının ortaya çıkması, gelişip değişiklik göstermesi başka insanların ölmesinden fazlasıyla etkilenmekte ve bu durum kişinin kendi ölümü üzerinde düşünmesine sebep olmaktadır (Şahin, 2018). Böylece insan, kendi ölümüne ilişkin pozitif ya da negatif farklı duygu ve düşünceler geliştirebilmektedir. Ölüm olgusunun pozitif yorumu uyku, boyun eğme, kavuşma, tekrardan dirilme; negatif yorumu da ayrılma, yitme, sarsıntı ve cezadır (Uçar'dan aktaran Kara, 2002). Bunun sonucunda da insan, ölüme ilişkin reddetme ya da razı olma, ölüme kafa tutma ve ölümü arzulama biçiminde çeşitli tutumlar gösterebilmektedir.

Ölümü inkar etme, genellikle ölüm olgusu ile karşılaşan insanların gösterdiği ilk ve en yaygın tutumdur. Pek çok kişi öleceğini kabul etmek istemez ve bazıları durumu daha da vahim bir hale getirerek doktor doktor gezip çare bulmaya çalışmaktadır (Çınar, 2016).

Ölüme meydan okuma, insanın yaşamını ve var oluşunu sonsuza kadar sürdürebilme isteğinin dışa vurulması sonucunda oluşan bir tutumdur (Hökelekli'den aktaran Karakuş vd., 2012). Bu tür tutum içerisinde olan insanlar tehlikeli durumlar ile karşılaşmaktan zevk almaktadır. Hatta insana sonsuz bir ömür vermek amacıyla bazı ülkelerde çeşitli komite ve şirketler kurulduğu görülmüştür (Çınar, 2016). Kimi insanlar da ölüme ilişkin istek duymaktadır. Ölme isteği; dindar bireylerde Allah'a kavuşma arzusundan kaynaklanırken, inancı olmayan veya zayıf inanca sahip bireylerde intihar ve ötenazi şeklinde görülebilmektedir. Geçirdiği hayattan doyum sağlayan bireylerde ise ölümü kabullenme tutumu görülebilmektedir. Bu tutumu daha çok dini inancı yüksek olan insanların sergilediği düşünülmektedir ancak her inançlı bireyin bu tutumu göstermesi de beklenemez (Hökelekli, 1991).

2.1.4.1. Ölüm algısını etkileyen faktörler

2.1.4.1.1. Yaş

Çocuklar ölüm olgusunu tam olarak algılayıp anlamlandıramamaktadır. Bu nedenle ölüm daha çok somut boyutu ile algılanmaktadır. Tümlü (2013) çocukların ölüm algısını ifade etme şekillerini incelediği çalışmasında en çok kullanılan temaların din ve şiddet, en az kullanılan temanın ise sembolik öğeler teması olduğunu bulmuştur. En çok kullanılan temanın din olmasının nedeni, ebeveynlerin ölüm kavramını dini açıdan anlatarak çocuğu bilgilendirmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaşın ilerlemesi sonucunda ortaya çıkan olgunluk ile ölüme yönelik algılamalar soyutlaşmakta ve ölümü kabullenme başlamaktadır. Ölüm genellikle yaşlanan bireylere yakıştırılmakta, genç bireylerin ise ölüme uzak oldukları düşünülmektedir. Bu yüzden genç bireyler ölüm üzerinde yaşlılara göre daha az düşünmekte ve ölümü kabullenmeleri daha zor olmaktadır. Ayrıca yaşlı bireylerin ölüm algısı daha çok dini öğretilere bağlı olarak şekillenmektedir ve din olgusu, yaşlı bireylerin olumlu ölüm algısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Santrock, 2012). Feifel ve Branscomb'un (1973) inancın ve yaşın etkisini incelediği çalışmada, ölümün tanrıdan geldiğine inanan kişilerin ölüme yönelik korku duymadıkları sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte ölümü reddetme konusunda 50-79 yaşındaki katılımcıların, 30-49 yaşındaki katılımcılardan; 30-49 yaşında olanların da 10-29 yaşında olanlardan düşük bulunmuştur. Bireyin yaşı ve inancı, bireysel ölüm korkusunun ana etmenleri olduğu fark edilmiştir. Dolayısıyla kişinin yaşı arttıkça ölümü kabullenme

düzeyinin arttığı ve inançlı olmanın bunu kolaylaştırdığı tespit edilmiştir (Feifel ve Branscomd'dan aktaran Sezer ve Saya, 2009).

2.1.4.1.2. Cinsiyet

Holcomb, Neimeyer ve Moore (1993) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyete bağlı olarak ölüme atfedilen anlamlarda farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklere göre ölümü daha ayrıntılı tanımlarken erkekler ölümü, herkesin başına gelebilecek bir olay olarak tanımlamıştır. Ayrıca kadınlar ölüm olgusunu, bir devamlılık içinde düşünmüş olmasına rağmen erkeklere göre ölüme daha negatif duygular yüklemişlerdir (Holcomb vd.'den aktaran Dülger, 2014). Yang ve Chen tarafından yapılan bir başka çalışmada da benzer sonuçlar elde edilerek kızların erkeklere göre ölüme daha negatif anlamlar yüklediği gözlenmiştir (Yang ve Chen'den aktaran Dülger, 2014). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde kadınların ölüme ilişkin algılamaları daha çok duygusal durumuna bağlı olarak şekillenirken erkekler ölüme daha gerçekçi yaklaşmaktadır. Ayrıca kadınların, erkeklere göre ölüm konusunda daha kaygılı oldukları fark edilmiştir. Bunun sebebi olarak kadınların duygularını ifade etmesi desteklenirken, erkeklerin duygularını ifade etmesinin kadınlar kadar desteklenmiyor olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle bazı toplumlarda erkeklerin duygularını açık bir şekilde göstermeleri hoş karşılanmamaktadır. Örneğin toplumumuzda sıkça dile getirilen erkek adam ağlamaz düşüncesi gibi. Bu nedenle erkekler yaşadığı duyguları bastırmak zorunda kalabilmektedir.

2.1.4.1.3. Kültür

Kültür, bireylerin toplumsal gelişme süreci içerisinde oluşan inançları, normları kısacası tüm maddi ve manevi değerlerinin bütünüdür. Farklı kültürler hayata, ölüme ve ölmeye değişik anlamlar ve değerler yüklemiştir. Bu nedenle insanın ölüme yönelik algısı, kültürden kültüre ve tarihsel olarak farklılık göstermektedir. Örneğin; geleneksel kültürler, ölümü insan varlığının sonu şeklinde görmezken, yeni yaşamın miladı şeklinde görürken; çağdaş batı kültürü ise, ilahi dinlerin ölümden sonraki yaşama dair inançlarına şüphe duymakta ve bu insanlar için ölüm, kaçınılmaz bir son yani var oluşun yokluğu anlamına gelmektedir (Hökelekli, 1991; Pekergil, 2009). Bazı kültürler ise ölüm hakkında konuşmaktan kaçınırken bazı toplumlarda da rahat bir şekilde tartışılıp konuşulabilmektedir.

Kimi toplumlarda ölüm korkusu kişinin bilinçaltı yaşantılarını etkileyerek insanların doğadaki canlılara ya da rüyalara sembolik anlamlar yüklemesine ve bunların da ölüm işareti olarak kabul edilmesine neden olmuştur. Örneğin; köpeğin uzun uzun, acı acı ve sürekli uluması, rüyada ölen bir kişi tarafından çağrılmak ya da ölen kişinin eşyasını görmek insanlar tarafından ölümün bir işareti olarak kabul edilebilmektedir (Abalı Işık, 2008; Ersoy, 2002).

Bunun yanı sıra farklı kültürlerin toplumsal yapılarında görülen ölüme yönelik algıları, ölüm sonrasında yapılan ritüel ve merasimlere de yansımıştır. Mısır toplumunda ölen kişinin yeniden dirileceğine inancı nedeni ile ölü beden mumyalanmaktadır. Bu inanç doğrultusunda Firavunların anıt mezarlarında bulunan yollara, ölen insanın yaşarken yaptıklarını anlatan ölü kitapları koyulmaktadır (Keseroğlu, 2019). Bu sayede ölen kişi yeniden canlandığında daha önceki hayatına ilişkin yaşantılarını öğrenebilmektedir. Başka kültürlerde ise bu ritüeller; ölünün sergilenmesi, ölü bedeninin yakılması, bir kayık üzerinden suya bırakılması ya da ölen kişinin yeniden dirileceği düşüncesi ile insanın eşyaları ile birlikte gömülmesi şeklinde görülebilmektedir. Türk toplumunda ise ölen kişinin defnedilmesi İslami gelenekler bağlamında gasil edilmesi, kefenlenmesi, tabuta yerleştirilmesi ve cenaze namazı sonrasında mezara yerleştirilmesi biçiminde gerçekleşmektedir. Ölümün ardından, gelecek yaşamın hatırlatıcısı görevini üstlenen mezarlıklar konusunda da geçmişten günümüze kültürlerin kendi geleneklerinde ya da kültürler arasında farklılıklar görülebilmektedir; mezarlıkların kazılma ve ölünün defnedilme şekilleri, mezarlıkların doğal çevre ile uyumu, mezar taşları ve şekilleri gibi birçok öge daha önce belirtilen farklılıkların yansımaları oluşturmaktadır (Sağır, 2012).

Bizim toplumumuzda olmak üzere pek çok toplumda ölen insan için dinsel tören yapılmaktadır yani ölen insan, dua ile öteki dünyaya uğurlanmaktadır. Bazı toplumlarda ise ölüm merasimleri, festival şeklinde düzenlenebilmektedir. Ölüm sonrası gerçekleştirilen bu merasimler bir yas ortamını ve sürecini yansıtmalarının yanında birlikteliğin, paylaşmanın ve sosyal etkileşimin oluşmasına katkıda bulunmakta; aynı zamanda ölen insanın yokluğundan kaynaklanan boşluğun doldurulmasını, toplumsallaşmayı ve kültürel özelliklerin sonraki kuşaklara iletilmesini sağlamaktadır (Sağır, 2012).

2.1.4.1.4. Din

Din, kişiler arası birlikteliği sağlayan mühim bir unsurdur. Bireylerin huzur içerisinde, tehlikesiz bir hayatı olsun diye birçok hedefler ve görevler saptayarak toplumsal kuralları meydana getirmektedir. Bütün dinler yaşama ve ölüme bir anlam atfederek ölüm ve ölüm sonrası hakkında açıklamalarda bulunmuştur (Dülger, 2014). Bundan ötürü dini cazip hale getiren nedenlerden birinin de ölümden sonraki hayata dair yapılan açıklamalar olduğu ve bunun da insanların ölüm korkularını azaltmasına yardım ettiği düşünülmüştür. Doğu kültüründe cinsiyet, yaş ve dini inanışın ölüm kaygısına etkisini inceleyen bir araştırmaya, 16-30 ve 55-70 yaş aralığında bulunan 132 birey katılmış ve bu katılımcılara ölüm kaygısı ve ölüm korkusu ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ileri yaşta, kadın ve inancı düşük düzeyde olan bireylerin daha çok ölüm kaygısı taşıdıkları bulunmuştur. Kadın ve inancı düşük düzeydeki katılımcılar bilhassa yaşamın kısa olması, ölümün getirdiği yalnızlık, var olmama korkusu ve bedenin çürümesi maddelerinde çok daha yüksek korkuya sahip oldukları görülmüştür (Karakuş vd., 2012).

Yahudilik Dinine Göre Ölüm: Yahudilikte yaşamın ve ölümün başlangıcı, tanrının insanlara üflediği nefestir (Bal, 2018). Ölüm, Yahudi dininde gerçek bir biçimde, ancak korkunç bir gerçek olarak karşılanmaktadır. Buna göre her gelişim döneminin başlangıcı diğerinin ölümü anlamına gelmektedir; çocukluk ölünce gençlik başlamakta, gençlik ölünce yetişkinlik başlamakta (Eke, 2003). Bu nedenle ölüm, gerçek ve kaçınılmayan bir olgu olarak kabul edilmektedir (Yılmaz, 2016). Yahudilik dinine göre yaşamın sonu yoktur, başka hayatın varlığına inanılmaz bunun yerine ölüm sonrası insan etkisinin süreceği varsayılmaktadır (Abalı Işık, 2008). Dinin kutsal kitabı olan Tevrat'a göre Tanrı'nın istek ve emirlerini yerine getirenler dünya yaşamında mükafatlandırılacak, yerine getirmeyenler ise dünya hayatında birtakım cezaya tabi tutulacaktır. Yahudilere göre ölüm sonrasındaki ahiret yaşamı ise dünya hayatında yaşananlara karşılık teselli kaynağı olarak görülmektedir.

Hristiyanlık Dinine Göre Ölüm: Ölüm, hücrelerin çeşitli sebepten dolayı canlılığını yitirmesi, canın ve ruhun bedenden ayrılması olarak görülmektedir. Hristiyanlık dininde insanlar günahkar kabul edilir. Bu sebeple İsa'ya ve Tanrıya iman ederek yaşam sürmelidirler. İnsanın bedeninin arzularına uyması ve utanılacak şeyler yapmasının sonucu ölümdür ancak insan kendini Tanrıya adarsa, faydalı işler yaparak onun istekleri doğrultusunda yaşarsa sonsuz yaşamın sahibi olmaktadır (Çuhacı, 1999; Eke, 2003).

Hristiyanlık dininde de diğer semavi dinlerde görüldüğü üzere sonsuz hayatı arayış konusuna yer verilmiştir ve İsa'nın yeniden diriltilmesi durumu ile insanlara sonsuz hayat için güvence oluşturmaktadır (Abalı Işık, 2008).

İslam Dinine Göre Ölüm: İslam dininin ele aldığı konular arasında, ölüm ve ölüm sonrası hayat yani ahiret inancı büyük bir öneme sahiptir. Ölüm bir son olarak değil sonsuz yaşamın başlangıcı olarak kabul edilerek ölümden korkulmaması gerektiği belirtilir. Kutsal kitabımız Kuran'a göre insanlar ölüm ile her an her yerde karşılaşabilir ve Allah, bütün insanların ölüm vakitlerini önceden belirlemiştir. İslamiyet'e göre dünya hayatı geçicidir bu nedenle bu hayata daha fazla önem verenler mutsuz olacaklardır. İnsanlar dünya hayatında yaptıkları her davranıştan sorumlu tutulacaktır ve ahiret hayatında bu davranışlarının karşılığını alacaktır. Bu nedenle insanların ahiret hayatında mutluluk yaşayabilmesi için Allah'ın Kuran'da bahsedilen emirlerine uyması ve bu hayatı dünya hayatından üstün kılması gerekmektedir.

Uzak Doğu Dinlerine Göre Ölüm: 'Uzak Doğu'nun en önemli dinleri arasında Hinduizm ve Budizm bulunmaktadır. Budizm dini Buda öğretilerinden ortaya çıkan, insanların acıdan kurtulmasını, dinginliğe kavuşarak nirvanaya ulaşmasını amaçlamaktadır. Budizm'de insanların geçmişte başka bir hayata sahip olduğu ve öldükten sonra da yeniden doğacağı inancı vardır. İnsanın hayatında karşılaştığı olayların, daha önceki hayatındaki davranışlarının ödülü veya cezası olarak görülmektedir. Budizm'de insan hayatı çok düşük bir düzeyden başlamaktadır; insanlar başta bir böcek ya da başka bir hayvan ve daha sonra da insan olarak çok sayıda hayat sürdürmektedir. İnsanlar ruhi olgunluğa ulaşınca kadar yeniden diriliş devamlı gerçekleşmektedir.

Hinduizm dininde ise çok tanrılı bir inanış görülmektedir ve bu tanrıların en üstünde de ilahi bir ruhun olduğu inancı bulunmaktadır. Dinin temel amacı, bu ilahi ruh ile birleşmektir. Hinduizm'e göre; bir insanın ruhu, ilahi ruh ile birleşinceye kadar sürekli yeniden doğmaktadır ve bu hayatların her birinde insan, bir önceki hayatında gerçekleşen işlere bağlı olarak cezalandırılmakta ya da ödüllendirilmektedir. Dolayısıyla Hindular hayatın sonunun olmadığını öne sürerek insanların kimliğinin önemsiz, varlığının ise kalıcı olduğunu kabul etmektedir. Uzakdoğu dinleri incelendiğinde Budizm ve Hinduizm'in benzer görüşleri olduğu gözlenmektedir. İkisi de ölümü olağan bir süreç olarak kabullenerek yaşamın faydalı bir şekilde geçirilmesi gerektiğini belirtmiştir' (Eke, 2003, s. 10-14).

Görüldüğü üzere farklı dinler, ölüm ve ölüm algısına yönelik farklı inanışlara sahiptir. Bu durum farklı inanışları benimseyen insanların, hayatın anlamına dair bakış açısını etkileyerek farklı yaşam tarzları seçmesine neden olabilmektedir.

Ayrıca ölüm algısı; bireylerin eğitim durumu, mesleği, yaşadığı çevre, alışkanlıkları gibi sosyodemografik özellikleri ile psikolojik sağlığı ve kişilik faktörlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Ölüm algısının, sosyodemografik özelliklerden etkilenmesi ölümün sosyal boyutu ile ilişkilendirilmektedir.

2.1.4.2. Gelişimsel açıdan ölüm algısı

2.1.4.2.1. Çocukluk döneminde ölüm algısı

Çocuklar genel olarak meraklı bir yapıya sahiptir. Sürekli sorular sorarak ya da yeni yeni tecrübeler edinerek bu meraklarını gidermeye çalışırlar. Ölüm kavramı da çocuklar için erken yaşlardan itibaren merak konusu olmuştur. Ancak çocuğun ölüme ilgisi, duygusal bir tepki düzeyinden daha fazlası olamamaktadır (Abalı Işık, 2008). Ölüm olgusu çocuk tarafından ebedi bir yolculuk veya hayatın sona ermesi gibi soyut olarak algılanmaz; bunun yerine o ölüme; ceza, hastalık, olağan üstü bir hadise, uyku, yolculuk vb. gibi anlamlar yüklemektedir (Hökelekli, 1991). Çocuklarda ölüm düşüncesi ilk defa, yalnız bırakılma ile oluşmaktadır ve çocuklar kısa süren ayrılmalar ve kavuşmalar neticesinde bu ayrılmaların kalıcı olmadığına inanmaktadır (Pekergil, 2009). Çocuğun ölüm düşüncesini kabul etmesi, kolay bir şekilde kısa zamanda gerçekleşmez (Tahta, Tahta ve Dernek, 2015). Zihinsel ve duygusal gelişimi ile birlikte yavaş yavaş belli bir sıra ile gelişir ve ölüm kavramını kendine mal eder (Hökelekli, 1991).

Çocukluk döneminde ölüm algısı Bowlby (1980) için, 17 ay civarında kaybolan nesneyi belleklerinde tutabilmeleri yani nesne devamlılığını kazanması ile başlamaktadır. Ölüm olgusunun kazanılması, bu yaşlardaki hepsi gitti biçimindeki oyunlarda gözlenebilmektedir (Erdoğan ve Karaman, 2008). Ayrıca ayrılık ve kayıp olayları karşısında çaresizliklerini, üzüntülerini belli ederek protesto etme tepkileri gösterebilmektedir (Bal, 2018).

Psikanaliz kuramda, çocukların anlama ve kabul etme kapasitelerinin bilişsel ve duygusal alanda yeterli olgunluğa erişmemesinden dolayı ölüm kavramının bu dönemde

yanlış algılanabildiği görülmekte ve bu da kaygı oluşumuna sebep olmaktadır (Slaughter ve Griffiths, 2007).

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre ise okul öncesi dönemdeki çocuklar ölüm olgusunu tam olarak anlamlandıramamaktadır. Kurama göre gelişim açısından işlem öncesi dönemde bulunan çocuklar henüz bilişsel olarak devamlılık kavramı kazanamamıştır ve ölüm olgusu, ben merkezci düşünce çerçevesinde açıklanır. Bu sebeple çocuk için ölüm, geri dönüşü olan ve dış nedenlere bağlı bir durumdur (Abalı Işık, 2008). İngiliz çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada, yaşı ve bilişsel yetkinliğin ölüm algısının oluşmasında etkili olduğu düşünülmüştür. Araştırma sonucunda çocukların, ölümün geri dönülemez olduğu düşüncesi 4-5 ve 6-11 yaşlarında başlayıp özellikle de 10-11 yaşlarında kabul edildiği gözlenmiştir (Hopkins'den aktaran Fettahoğlu, 2019).

Sonuç olarak çocukluk döneminde ölüm olgusu, ilk olarak okul öncesi dönemde anlaşılmaktadır. Bu dönemdeki çocuklar, ölümün yalnızca hasta veya yaşlı olan insanların başına gelebileceğini; sağlığını koruyan ve kazalardan kaçınabilen insanların ölümü yaşamayacağını düşünmektedir (Sezer ve Saya, 2009). 4-5 yaşlarında ölüm, uzun bir uyku ile eşdeğer görülmektedir ve yavaş yavaş ölüm korkusu başlamaktadır (Köylü, 2004). Çocuk 5-6 yaşına geldiğinde tüm insanların ölümü yaşayacağını ve ölüm sonrasında hayata geri dönüşün olmayacağı düşüncesini kazanır. 6-7 yaş civarında ölüm, ceza gibi daha somut şekilde algılanmaktadır. Kötü çocukların öleceği, iyi çocukların ölmeyeceği düşüncesi oluşur çünkü ebeveynler çocuklara genellikle Tanrının katı ve korkunç yönünden bahsetmektedir (Pekergil, 2009). 8-9 yaşına gelindiğinde ise, ölüm sonrasında gerçekleşecek bedensel (ölen insanın kalbinin durması, nefes alamaması, hareketsiz olması ya da konuşamaması gibi) değişimler üzerinde durulmaktadır (Tahta vd., 2015).

Ayrıca bu dönemde, ölümü anlamlandırma konusunda yetişkin bireylerin çocuğa yaklaşımı büyük önem taşımaktadır. Anne ve babanın ölüm kavramını anlatırken, çocuğa karşı duyarlı olması, açık, sade ve basit ifadeler kullanması ve çocuğun duygularını ifade etmesine izin vermesi, kavramın daha rahat bir şekilde algılanmasını sağlayacaktır.

2.1.4.2.2. Ergenlik döneminde ölüm algısı

Ergenlik döneminde bireyler, hem yaşlanma ihtimali hem de ölme ihtimalinin uzak olduğunu, ölümün kaçınılmaz ve görmezden gelinebilir olduğunu düşünmektedir (Güre, 2012). Bu dönemde ergenlerin din alanına dair bakış açısı belirginleşmeye başlamıştır.

Bazı ergenler zihinsel ve ruhsal gelişime önem vererek ölüm ve ölüm ötesi gibi konulara ilgisi artmaktadır (Fettahoğlu, 2019). Ergen bireyde ölüme duyulan ilgi ile ölüme meydan okuma birlikte ortaya çıkmaktadır (Pekergil, 2009).

Ergenlik döneminde ölüm kavramı, çocukluk dönemine göre daha farklı algılanmaktadır. Bu dönemde, çocukluk döneminden farklı olarak ergenin ilgi ve kaygısının merkezi kendi ölümü olmaktadır (Hökelekli, 1991). Ayrıca ergen bireylerin ölüm kavramı çocuklarıkinden daha soyuttur. Bu sayede ergen bireyler, ölüm veya sonrasında başlayacak yaşam konusunda dini ve felsefi düşünceler geliştirebilmektedir (Güre, 2012). Ergen bireylerde psikolojik açıdan ölüm konusunu ele alan Çevik (2005), yaptığı araştırmada dindarlık ile ölüm düşüncesinin sıklık düzeyi, ölüm korkusu ve ölüm ötesi hayat inancı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma bulgularına göre, ergen bireylerde dini inançların ölüm ve ölüm ötesine ilişkin tutumlar bağlamında pozitif etkileri olduğu belirlenmiştir. Böylece ilgili araştırma ile dindarlığın, ülkemizdeki ergenlerin ölüm algısı üzerindeki etkisini gözlenmiştir.

'Ergenlik döneminde, ölüm ile birlikte dünyadaki varlığının sona ererek yaşamın zevklerinden yoksun kalması fikri ergen bireylerde, ölüme ilişkin kaygı ve korkuyu beraberinde getirmektedir. Bu dönemde bireylerin, ölüm olgusuna yönelik olumsuz bir bakış açısı geliştirmesi intihara bağlı ölümlerde artış görülmesine neden olabilmektedir. Büyükanne/büyükbaba, anne/baba, kardeş gibi yakın çevrede yaşanan kayıplar ergenleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca arkadaşların intihar sonucu ölümü, olayı engelleyemediği için bireyin kendini sorumlu tutmasına, kızgın olmasına ya da suçluluk duymasına neden olabilmektedir. Yaşadığı kayıp ile baş edemeyen ergen bireylerde riskli davranışlar görülebilmektedir' (Santrock, 2012, s. 629).

Ergen bireylerin ölüm algılarını fark edebilmek; anne ve babaların, eğitimcilerin veya o bireyin hayatında değere sahip başkalarının, ergen birey ile iletişim kurarken doğru yaklaşım biçimini seçmesine katkı sağlayabilir (Sezer ve Saya, 2009). Böylece ergenlerin riskli davranışlar gösterme olasılığı azalabilmektedir.

2.1.4.2.3. Yetişkinlik döneminde ölüm algısı

Yetişkinlik dönemine gelindiğinde ölüm değişken ve karmaşık bir durum olmaktadır. Genç yetişkinlikte ölüme karşı özel bir uyum oluştuğuna dair kanıt bulunmamaktadır (Güre, 2012). Ancak insanların yaşı ilerledikçe ölüme yönelik farkındalığının arttığı

gözlenmektedir. Bu farkındalığı kazanan orta yaş yetişkin birey, varoluşunu düşünmeye başlamaktadır. Orta yaş krizini atlatan yetişkin, kaçınılmaz olan ölüm olgusunu kendisinin de bir gün yaşayacağını düşünerek hem kendi benliğini hem de başkalarının zayıf yönlerini kolayca kabullenmektedir. Bu nedenle orta yetişkinlerde ölüm konusu daha bir önem kazanmaktadır.

Bu dönemde yaştın ilerlemesine bağılı olarak bireyler, sağıık sorunları yaşamaya başlamaktadır. Bundan dolayı da yetişkinler ölümü, fizyolojik ve biyolojik bir olay olarak görmektedir. Ölümün tüm canlılar için geri dönüşü olmayan kaçınılmaz bir durum olduğı ve beden işleyişindeki sorunlardan kaynaklandığı kabul edilmektedir (Slaughter, 2005).

Yetişkinlik döneminde ölüm olgusu; kişilik özellikleri, kültür, yaşam biçimi ve dini inanış gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir. Özellikle de yetişkinlerde, dönemin sonlarına doğru maneviyata yönelimin arttığı; ölüm, yaşam ve varoluş olgularını anlamlandırmada dinin önemli bir yeri olduğı görülmektedir.

2.1.4.2.4. Yaşlılık döneminde ölüm algısı

Yaşlılık dönemi insan hayatının son evresidir. Yaşlılık, birçok insanın düşündüğü gibi hareketsiz ve daimi bir süreç değildir. Hayatın tüm dönemlerinde yaşanan zorluklara rağmen varlığını sürdürebilmiş olmanın güçlülüğünü ve bilgeliğini taşımaktadır. Özellikle, ilgi duyma ve hayret tepkilerini devam ettirebilen yaşlı bireyler için dinamizmin süregeldiğı bir dönem olarak görülmektedir (Geçtan, 1994).

'Bu dönemin en temel özelliğı yaşlı bireyin kendine ve geçmiş yaşamına dönük sorgulamalar yapmasıdır. Yaşlı birey pek çok açıdan geçmiş dönemlerine ilişkin olumlu bir bakış açısına sahip olabilir. Durum bu şekilde ise kişi, geçmişe dair güzel anılar hatırlayacak ve yaşlı birey için doyum sağlayacaktır. Ancak yaşlı birey geçmiş yaşamına dair olumsuz bir çözümleme yaptığı zaman öfke, suçluluk, pişmanlık ve umutsuzluk gibi duygular yaşayacaktır. Yaşlı yetişkin, gerçekleştiremediğı istekleri ve beklentilerinin farkına varacaktır. Dolayısıyla ölüm yaşlı yetişkin için daha fazla acı verici olabilecektir' (Santrock, 2012, s. 594-596).

Bu dönemde yaşlı birey, hem ölen kişilerin yerine geçecek kimse olmamasından kaynaklanan yalnızlığın ve toplumsal statüsünü kaybetmiş olmanın neden olduğı rol eksikliğinin acısını yaşarken, hem de kendini ölümsüzleştirmek için bir çözüm bulma

çabası içerisinde. Bu sebep ile yaşlı insanların zaman ile ilişkisi ölüm sonrasında da kapsamaktadır. Miras düzenlemeleri, gençlere daha fazla destek sağlama isteği ve hayırda bulunmanın esasında, ardında kendinden bir şeyler bırakma arzusu yer almaktadır (Geçtan, 1994).

Yaşlılık döneminde bireylerin ölüm kaygısı ve korkusu daha fazla olmasına rağmen dini inancı güçlü olan kişilerin bu durumu daha az yaşadığı fark edilmiştir. Bu nedenle ölüm gerçeğine daha da yaklaştığını fark eden yaşlıların hayatında din, güçlü bir etkiye sahip olmakta ve bireyin ibadete ayırdığı zamanda artış görülmektedir (Santrock, 2012). Hoffman ve arkadaşlarına göre, dinlerin ölümsüzlük vaadi, dünyadaki süresini tamamlayan her yaşamın sona ereceğini, insanların ölüm ve hayatı buna göre değerlendirmeleri gerektiğini söyleyerek yaşlı bireylere yardımcı olmaktadır (Kartopu, 2006). Böylece genç bireylere göre ölümü kabullenmeleri de kolaylaşmaktadır. Sonuç olarak, gelişim dönemleri içerisinde ölüm ve ölüm ötesi düşüncesinin en yaygın olduğu dönemin yaşlılık dönemi olduğu görülmektedir (Fettahoğlu, 2019).

2.1.4.3. Ölüm algısı ile ilgili yapılan araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde, ölüm algısı kavramı ile ilgili araştırmaların yetersiz olduğu ve ölüm olgusuna ilişkin araştırmaların çoğunluğunun, ölüm kaygısı ve korkusu üzerine yapıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca ölüm algısının ele alındığı araştırmaların birçoğunun çocuklar, üniversite öğrencileri, sağlık personelleri ve fizyolojik rahatsızlık yaşayan hastalar ile yapıldığı gözlenirken 30-65 yaş arası yetişkinleri kapsayan örneklem ile yapılan araştırmaların daha sınırlı olduğu görülmüştür.

Diggory ve Rotham'ın (1961) katılımcılarının 15-55 yaş grubu bireylerden oluştuğu çalışmada; ölümü bir son olarak gören ve kendine güvenini destekleyecek, gelecek ile ilgili amaçları olan katılımcıların ölümü, belirtilen amaçlara gitmeye engelleyici bir unsur şeklinde anlamlandırdığı tespit edilmiştir. Bundan ötürü, ölümün varlığı kişi için korku vermektedir. Ölümü bir son olarak algılamayan katılımcılarda ölüm, yaşamdaki amaçlarını engelleyici bir unsur şeklinde görülmemektedir (Diggory ve Rotham'dan aktaran Sezer ve Saya, 2009).

Howell (1976), ölüm tutumlarını ele aldığı çalışmada yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlere göre daha olumlu ölüm tutumunu benimsedikleri, ölüm konusunda olumlu

tutumların azalan gelecek zaman ile ilişkilendirdikleri ayrıca yaşlı yetişkinlerin, gençlerden daha pozitif gelecek tutumu gösterdikleri bulunmuştur (Howell'den aktaran Eke, 2003).

İnanç ve ölüm algısı ilişkisini incelemeyi amaçlayan Gibbs ve Achterberg-Lawlis (1978), araştırmalarını ortalama yaşları kırk dokuz olan kanser hastaları üzerinde yapmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yüksek düzeyde dinsel inanca sahip hastaların ölüm korkusunun az olduğu sonucu bulunmuştur (Gibbs ve Achterberg-Lawlis'dan aktaran Sezer ve Saya, 2009).

Hökelekli (1992) 24-60+ yaşları arasında 378 birey üzerinde, ölümle ilgili tutumların dini davranışla ilişkisini incelediği çalışmada katılımcıların ölümü sonsuz bir yaşamın başlangıcı olarak anlamlandırdığını tespit etmiştir.

Holcomb, Neimeyer ve Moore (1993) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin ölüme atfettiği anlamların ölüm kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada yer alan katılımcıların % 60'ı ölümün bir amacı olduğu ve ölümden sonra hayatın devam ettiği düşüncesindeyken, % 40'ı ölümü bir yok oluş olarak tanımlayarak ölüme olumsuz duygular yüklemişlerdir. Ayrıca yaş faktörüne bağlı olarak ölüme atfedilen anlamlar konusunda bir fark bulunmamışken, cinsiyet faktörüne bağlı fark tespit edilmiştir. Kadınlar ölümü daha ayrıntılı olarak tanımlarken erkekler ise daha genel ifadeler kullanmıştır. Kadınlarda ölüm, bir devamlılık içinde düşünülmüş; ancak ölüme daha negatif duygular yüklenilmiştir. Erkekler için ise ölüm, herkesin başına gelebilecek bir olaydır. Bununla birlikte ölüme negatif duygular yükleyen katılımcıların, ölüm kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Holcomb vd.'den aktaran Dülger, 2014).

Yazıcı (1994) yaptığı araştırmada, yaşlı bireylerin ölüm kaygılarının günlük yaşam aktivitelerine olan etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşlı bireylerin ölümü daha çok kader olarak algıladıkları ve buna bağlı olarak ölümü kabullendiklerini saptamıştır (Yazıcı'dan aktaran Eke, 2003)

Thalbourne (1996), yetişkin birey olan psikoloji öğrencilerinin ölüm ile ilgili görüşlerini ele aldığı çalışmanın sonunda, katılımcılarda ölüm sonrası yaşama inanın fazla görüldüğünü ayrıca bu inanca sahip katılımcılarda ölüm kaygısının azaldığını gözlemiştir. Öğrencilerde görülen bu inanış biçiminin çoğunlukla kişinin ölüm sonrasında başka bir beden ile dünya hayatının yeniden başlaması yani reenkarnasyon şeklinde olduğu fark edilmiştir (Thalbourne'den aktaran Sezer ve Saya, 2009).

Koç (2003), yaşlılık döneminde ölüm psikolojisini incelediği araştırmasında dini inancı olan yaşlı yetişkinlerin, ölümü benimsedikleri ve sonsuz bir hayatın başlangıcı olarak anlamlandığı sonucunu elde etmiştir.

Koçanoğlu (2005), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlamlar ve dindarlığın, ölüm kaygısı ve korkusu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda ölümün yok oluş alt boyutunda kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve bu alt boyutta kızların, erkeklere göre daha yüksek ortalama elde ettikleri görülmüştür. Ayrıca kızların ölüm korkusu ve kaygılarının erkek katılımcılara göre yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölüm olgusunu yok olma biçiminde anlamlandırmanın ölüm kaygısı ve korkusunu yordayan önemli bir yordayıcı olduğu gözlenmiştir.

Tanhan ve Arı (2006), yaptıkları çalışmada katılımcı bireylerin ölüme atfettikleri anlam ve eğitimlerini devam ettirdikleri program bağlamında ölüm kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların çoğunun ölümü, yeni bir hayatın başlangıcı olarak niteledikleri gözlenmiştir.

Jo ve An (2012), araştırmalarında Koreli hemşirelik bölümünde okuyan bireylerin ölüme yönelik yorumlamalarını metaforlar aracılığı ile açıklamayı amaçlamıştır. Araştırmada öğrencilerin ölüm algılamalarına ilişkin metaforları istirahat, korku, ayrılık ve yeni yaşam kapsamında dört grupta incelemişlerdir (Jo ve An'dan aktaran Teskereci vd., 2020).

Demirkol (2013), 18-65 yaş arasındaki 563 kişinin katıldığı araştırmasında, katılımcılarda bulunan kişilik özelliklerini, yaşantılar sonucunda algılanan kontrolü ve ölüm algısı ile intihar ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre, intihar olasılığı ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte ölüme yönelik olumsuz benzetmelerde bulunmanın intihar olasılığının yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Dülger (2014), yaptığı çalışmada ölümlülük farkındalıklarının yüksek olduğu düşünülen ileri evre kanser hastası yakınlarının ve kontrol grubunun (kendilerinde ve yakınlarında kanser ve ölümcül bir hastalık bulunmayan kişilerin) ölüm kaygılarının; ölüm anlamları, baş etme stilleri ve bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada ölümü bir yok oluş olarak görme ile ölüm kaygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani ölümü yok oluş olarak algılama arttıkça ölüm kaygısı düzeyi de artmaktadır. Elde

edilen bir diğer veri ise insanların ölümü bir motivasyon kaynağı olarak görmesi ya da geride sembolik şeyler bırakmak için fırsat olarak görmesi ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kim (2014), çalışmasında toplumda yaşayan yaşlıların iyi ölüm algısını araştırmayı ve iyi ölüm algısını etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma 317 kişinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Elde edilen verilere göre, iyi ölüm algısı ile aile desteği arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca aile desteği ve cinsiyetin yaşlıların iyi ölüm algısını önemli ölçüde etkilediği saptanmıştır. Sonuç olarak aile desteğinin, yaşlıların iyi ölüm algısını etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Menekli ve Fadiloğlu (2014), terminal dönemdeki hastalarla ilgilenen 112 hemşire ile yaptığı araştırmada, hemşirelerin ölüm algısını ve bunu etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırma sonucunda hayatın son zamanlarında hasta ile ilgilenen hemşirelerin genelinin ölümü kabullenilmesi zorunlu bir olgu şeklinde nitelendirdiği görülmüştür. Ayrıca medeni durum, aile tipi, meslekte çalışma yılı ve ölümü kabul etme ile ölüme atfedilen anlamı nitelendirme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özer (2017), yüksek lisans çalışmasında ölüm algısı kavramını, modern tıp ve tıbbi teknoloji alanında gerçekleşen gelişmeler kapsamında değerlendirmiştir. Ölümün sosyal ve biyolojik açıdan geçirdiği dönüşümü ve modern dönemde nasıl ele alındığını literatür tarama çalışmaları ile ortaya koymuştur.

Bal (2018) yaptığı yüksek lisans çalışmasında, 56 sağlık profesyonelinin ve 65 bakım vericinin ölüm algısı ve saygın ölüme karşı tutumunu ele almıştır. Araştırma sonucunda, sağlık profesyonellerinin Ölüme Karşı Tutum Ölçeği'nin kaçış kabullenme alt boyutu ile Saygın Ölüm İlkelerine İlişkin Tutum arasındaki ilişkinin pozitif ve orta düzeyli olduğu; bakım bireylerin ise Ölüme Karşı Tutum Ölçeği'nde yer alan bazı alt boyutlar ile Saygın Ölüm İlkelerine İlişkin Tutum arasında pozitif ve orta düzeyli bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Şahin (2018), üniversite öğrencilerinde ölüm algısının yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya farklı demografik özelliklere sahip 402 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışmada yaşam doyumunun ölüm algısından düşük düzeyde etkilendiği bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, yaşam doyumu arttıkça ölüm algısının da arttığı gözlenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, yaşam doyumunu doğrudan en çok

etkileyen ölüm algısındaki acı çekme alt boyutu olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu alt boyutundan biri olan öznel iyi oluşun, ölüm algısı alt boyutlarından negatif yönlü etkilendiği tespit edilmiştir.

Temelli (2018), palyatif bakım veren hemşirelerin ölüme yönelik algısı ve palyatif bakım uygulamalarını belirlemek amacıyla nitel bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 23 palyatif bakım hemşiresi katılmış ve veriler görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda; palyatif bakım hemşirelerinin ölümü olağan ve yaşanacak mutlak durum şeklinde anlamlandığı, çalışma süresindeki artışın bakım verirken duyarsızlaşmalarına neden olduğu saptanmıştır.

Fettahoğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların yaşlılık ve ölüm algısının sağlık hizmeti kullanımına etkisini; ölüm ve yaşlılık algısının demografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma 18 yaş ve üzeri olan 500 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularında, bireylerin uhrevi anlayışının daha yüksek, dünyevi anlayışının daha düşük olduğu; ölümün insana özgü yapısını kabullendikleri ve yaşlılığın hayatın bir evresi olduğu bilincine sahip oldukları bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre katılımcılar ölümü; başarısızlık olarak gördükçe aile hekimine daha fazla, ahirette ödül olarak algıladıkça özel hekime daha az, soru işaretleri ile dolu bir kavram olarak algıladıkça dış hekimine daha fazla başvurmuştur. Ayrıca yaşlılığı; kayıplar dönemi şeklinde düşünüp olumlu değerlendirdikçe aile hekimine daha fazla, örnek olunması gereken bir dönem şeklinde düşündükçe özel hekime daha az, kayıpların yaşandığı bir dönem olarak düşündüklerinde klinik hizmetine daha az, olumlu bir durum olarak karşıladıklarında eczaneye daha fazla başvurdıkları saptanmıştır.

Erdoğan Kavalalı (2019), örneklemini 18 yaş ve üzeri onkoloji hastalarının olduğu araştırmasında yalnızlık ve ölüm algısı ile spiritüel iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma onkoloji kliniğinde yatarak tedavi gören 347 hasta ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda; hastaların UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar yükseldikçe, Ölümün Kişisel Anlamları Ölçeğinden alınan alt boyut puanları ile FACIT-Sp Spiritüel İyilik Ölçeğinden elde edilen toplam ve alt boyut puanların azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte iyilik ölçeği toplam ve alt boyut puanları yükseldikçe, ölüm ölçeği alt boyut puanlarının da yükseldiği belirlenmiştir.

Teskereci, Sümen, Esirgenler ve Abdullah (2020), hemşirelik bölümü öğrencilerinin ölüm kavramına yönelik algılarının metaforlar aracılığı ile incelemiştir. Çalışmaya katılan 63 öğrenciden ölüm kavramına yönelik 46 farklı metafor ortaya çıkmıştır. Elde edilen metaforlar başlangıç, son, sonsuzluk ve gizem olarak dört grupta incelenmiştir. Araştırma sonucunda ölüm kavramı, son ile başlangıç arasında kalmış bir durum olarak tanımlanmıştır.

Ogunrinda (2020) tarafından yapılan çalışmada Ekiti eyaletindeki yetişkinlerin ölüm ile ilgili algıları ve ölüme karşı tutumları araştırılmıştır. Çalışmanın katılımcıları Ekiti eyaletindeki 50 yaş ve üzeri 300 kişiden oluşmaktadır. Elde edilen bulgularda Ekiti eyaletindeki yetişkinler, ölümün acı verici bir yaşamdan daha iyi olduğunu, keder getirdiği için ölümden korkulması gerektiğini ve insanın başına gelebilecek en kötü şey olarak algıladıkları bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların ölüme karşı tutumları incelendiğinde; yetişkin bireyler bir gün ölecekleri için üzgün olduklarını, zamanı geldiğinde ölmeye istekli olacaklarını ve bir gün öleceklerine inandıklarını, ancak ölümden korktuklarını belirtmiştir.

2.2. Öz-Anlayış

Bu kısımda; öz-anlayış kavramı, öz-anlayışın temel bileşenlerinin neler olduğu, öz-anlayış kavramının psikolojik yaklaşımlar ile ilişkisi ve konu ile ilgili alan yazında yer alan araştırmaların özetleri bulunmaktadır.

2.2.1. Öz-anlayış kavramı

Bireyler hayatları süresince beklendik ya da beklenmedik pek çok yaşantı geçirmektedir. Bu yaşantılar kimi zaman olumlu sonuçlar doğursa da kimi zaman da olumsuz sonuçlar doğurarak bireyin sıkıntı, stres, üzüntü, tükenmişlik, başarısızlık duygularını hissetmesine neden olabilmektedir. İnsanlar bu olumsuz yaşantıların üstesinden gelebilmek için birçok dışsal kaynaktan yararlanmaktadır. Ayrıca hiç kimsenin mükemmel olmadığı gibi kendisinin de mükemmel olamayacağını kendisine hatırlatan birey, bu süreçte içsel kaynaklarını da kullanabilmektedir. Bireyin kendisine yönelerek sorununu azaltma isteğinin yanında, sorununa sempatik bir farkındalık geliştirmesi olarak tanımlanan öz-anlayış (Kahnins, 2015), olumsuz yaşantıların insan psikolojisine etkilerini çözüme ulaştırmada geçerli bir tutum olduğu gözlenmektedir (Asıcı, 2013).

Öz-anlayış, Dr. Kristin D. Neff tarafından batı düşünce dünyasının ben merkezci anlayışına karşılık olarak ortaya çıkmıştır. Öz-anlayış kavramı, insan özünün doğasını anlama ve analiz etme konuları üzerinde duran Budist felsefesi görüşlerine dayanmaktadır (Kılıç, 2019). Budist felsefesi öğretilerinde, insanların başkalarına karşı anlayışlı olabilmesi için öncelikle kendi benliğine ilişkin anlayış geliştirmesi gerektiği belirtilmektedir (Neff 2003b). Neff (2003a, 2003b) de öz- anlayış kavramını oluştururken Budist felsefesinin bu öğretilerini dikkate alarak anlayış kavramına yeni bir bakış açısı geliştirmiştir.

Anlayışlı olma, başka insanların acısından etkilenmeyi, onların ıstırabının farkında olarak bu durumdan kendimizi uzak tutmamayı ve sevecen bir yaklaşım ile başkalarının acısını yatıştırma isteği duymayı anlatmaktadır (Wispe'den aktaran Yazıcıoğlu, 2018). Anlayış; herkesin yanlış yapabileceği ve mükemmel olmadıkları farkındalığını kazandırmaktadır (Neff, 2003a). Temelini anlayış kavramı oluşturan öz-anlayış, anlamca anlayışlı olma ile benzerlik göstermektedir (Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Sarıcaoğlu, 2015; Peker, 2017; Olgunçelik, 2019). Anlayışın bireyin kendisi ile ilişkilendirilmiş biçimi olan öz-anlayış, kişinin üzüntülerine yönelik açık ve hassas olması, kendine kibar ve şefkatli bir tutum ile yaklaşması, başkalarının yetersizlik ve başarısızlıklarına karşın eleştirel olmaksızın, deneyimlerinin oluşmasında başkalarının tecrübelerinin önemli bir paya sahip olduğunu fark etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Germer ve Neff, 2013; Neff ve Tirsch, 2013; Özyeşil, 2011).

Öz-anlayış, bireyin benliğine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri öz-kabule dönüştürerek depresyon ve anksiyete durumlarının azalmasını, yaşam doyumunun ve mutluluğun artmasını, benlik saygısının gelişmesini sağlamaktadır (Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Öz-anlayışlı bireyler olumsuz benlik duyguları ile dengeli bir şekilde başa çıkabilmekte ve kişisel acılarını yadsımamakta, abartmamakta, dramatize etmemekte ya da bastırmamaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2008). Böylece öz-anlayış, bireyin iyi olabilmesini ve bu iyilik halinin sürdürülebilmesi için önleyici davranışlarda bulunmasını sağlamaktadır (Bolat, 2013). Öz-anlayışlı birey, kendisine sorun yaratan, acı veren bir olay yaşadığında bu durum için kendisini suçlamaz, bunları insan deneyiminin bir parçası olarak görüp onlar ile yüzleşerek kendi benliğine merhamet ve şefkat ile olumlu bir şekilde yaklaşır (Neff, 2003a; Neff, 2008). Öz-anlayışlı bireyler yaptığı hata karşısında kendisine daha anlayışlı

davranmaktadır ve bu kişilerde daha yüksek farkındalık düzeyi ile daha az başarısızlık korkusu görülmektedir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Dolayısıyla öz-anlayış, bireyin yaşamındaki negatif durumlara yönelik önleyici olmada; süreci rahatça geçirip pozitif hisleri yakalayabilmesini sağlamaktadır (Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007).

2.2.2. Öz-anlayışın temel bileşenleri

Neff (2003a), öz-anlayışın üç bileşenden oluştuğunu belirtmiştir: (1) Kendini yargılamaya (self-judgment) karşı kendine şefkat gösterme/öz-şefkat/öz sevecenlik (self-kindness), (2) İnsanlardan soyutlanma/izolasyona (isolation) karşı ortak insanlık/paylaşımların bilincinde olma (common humanity), (3) Aşırı özdeşleştirmeye (over-identification) karşı bilinçli farkındalık (mindfulness). Öz-anlayışın üç bileşeni kavramsal olarak farklılık gösterse de üçü de birbiri ile ilişkilidir ve birinde olan gelişme bir diğerinin gelişmesini sağlamaktadır (Neff, 2003a; Barnard ve Curry, 2011; Tatlıhoğlu, 2010; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012). Bu üç bileşen bir araya gelerek öz-anlayış kavramını daha sistematik ve işlevsel hale getirmektedir ve bu şekilde öz-anlayışlı bir zihin ortaya çıkmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

2.2.2.1. Öz-şefkat/öz sevecenlik (self-kindness)

Öz-şefkat, bireyin kendisine karşı sert yargılayıcı ve öz eleştirici bir tutumdan kaçınması ve buna karşılık kendisine destek, nezaket ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkat, kişinin kendi gerçekliğini fark ederek kusursuz olmadığını ve eksikliğini kabul etmesi, yeteneklerine ve kusurlarına empati ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmasını sağlamaktadır (Kramer, 2014). Bu şekilde kendi gerçekliğini şefkat ve sevecenlik ile kabul eden birey daha büyük bir duygusal huzur yaşamaktadır (Neff, 2008). Öz-şefkati yüksek olan kişiler; kendine düşmanlık, kendini hor görme, kendinden tikslenme gibi kendisine ilişkin olumsuz tutumlar göstermemektedir. Aksine öz-şefkatli bireylerin kendine yönelik kullandığı dilin duygusal tonu yumuşaktır, destekleyicidir (Neff, 2011) ve bu bireyler olumlu bilişsel yapılanmaya inanarak daha az kaçınma eğilimi göstermektedir (Allen ve Leary, 2010).

2.2.2.2. Ortak insanlık/paylaşımın bilincinde olma (common humanity)

Ortak insanlık, insanların mutlu ya da acı verici tüm yaşantılarının yalnızca kendisine özgü olmayıp evrensel olduğunu ve diğer insanların da bu tarz yaşantılar edinebileceğine yönelik bilinçlilik kazanması olarak ifade edilebilir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019). Neff'e (2004) göre ortak insanlık, bireyin yaşadığı olumsuz olay ve duygulardan kaçınarak kendisini ayırtırmak veya soyutlamak yerine karşılaştıkları problemleri daha büyük bir insanlık tecrübelerinin bir parçası şeklinde algılamasıdır. Ortak insanlık anlayışına sahip bir insan, yaşadığı koşullar zorlaştığında kendisine daha çok odaklanarak bu zamanı şefkat, anlayış ve ortak insani değerler çerçevesinde geçirmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff ve Vonk, 2009). Ayrıca karşılaştığı sorunları yaşanmaması gereken bir şey olarak görmeyip onları deneyim kazanma yolunda bir aracı olarak düşünmektedir. Ortak insanlık tutumu gösteren kişi, bu sorunlar ile baş etmenin yollarını arayarak bu durumu tecrübe eden başka insanların da olduğu düşüncesini benimsemekte ve diğerleri ile bağını devam ettirmektedir. Bundan dolayı öz-anlayışın bir bileşeni olan ortak insanlık, insanların birbirleri ile bağlı olduğu düşüncesini vurgulamaktadır (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2011).

2.2.2.3. Bilinçli farkındalık (mindfulness)

Bilinçli farkındalık, insanın şimdi de gerçekleşen bütün olayların, yaşanan duygu ve düşüncelerin farkında olması ve bunlara ilişkin dengeli bir farkındalık geliştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalığa sahip birey, geçmiş yaşantısına ilişkin değerlendirmeye ya da gelecek yaşantısına yönelik kaygısına kendini kaptırmayarak şu an üzerine yoğunlaşmaktadır (Neff, 2003a). Bu bireyler sıkıntı, sorun ya da başarısızlıkları konusunda sürekli düşünmekten kaçınmakta ve olumsuz durumları düşünmek yerine şu ana odaklanmaktadır. Ancak sorun ve sıkıntılarından kaçınmaz aksine onların farkındadır ve bu olumsuz durumlar ile başa çıkmak için başarılı çözüm yolları bulmaya çalışmaktadır. Böylece bilinçli farkındalık yaklaşımını benimsemek, kişinin kendine ilişkin olumsuz yargılamasının ortadan kalkmasını, öz eleştirilerinin hafiflemesini ve öz-anlayışının artmasını sağlamaktadır (Kara, 2018).

Sonuç olarak, öz-anlayışlı bir birey, yaşadığı acı verici olaylar karşısında kendine ilişkin olumsuz değerlendirmelerden kaçınarak öz-şefkat özelliği sayesinde zayıf yönleri ve eksikliklerine karşı şefkat, anlayış ve nezaket ile yaklaşabilmektedir. Kendisinin yaşadığı gibi diğer insanların da kimi zaman olumsuz yaşantılar geçirebileceği düşüncesini

kazanarak sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmektedir. Bunun yanı sıra ona sorun çıkaran durumlara yönelik farkındalık geliştirerek bu durumlardan doğabilecek olumsuzluklara karşı kendini koruyabilmektedir.

2.2.3. Öz-anlayış kavramının psikolojik yaklaşımlar ile ilişkisi

2.2.3.1. Psikanalitik kuram

Öz-anlayış ile psikanalitik kuram arasındaki ilişki Winnicott'un vurguladığı potansiyel alan kavramı üzerinden açıklanmaktadır. Potansiyel alan, gerçek ve gerçek olmayan arasında yer alan bir tecrübe alanı şeklinde tanımlanmaktadır (Ogden, 1990). Kavram bebeğin dünyaya gelmesi ve sonrasında anne-çocuk beraberliğinde çocuğun kendi bireyselliğine yönelik farkındalık oluşturmalarını ifade etmektedir.

'Bebek başlangıçta bir hayal dünyası içinde yaşamaktadır. Kısa bir zaman sonra büyüyen ve gelişen çocuk annesinden bağımsızlaşarak gerçek dünyaya ve kendi varlığına ilişkin farkındalık kazanır. Çocukta, annesi ile kendisinin ayrı birer varlık olduğu düşüncesi oluşur. Böylece çocuk, potansiyel alan kavramının içerisinde bulunan ben duygusunun sona erdiği ben değilim duygusunun başladığı noktada bulunur. Öz-anlayış algısının da bu durumun fark edilmesi ile oluştuğu varsayılmaktadır. Çocuk bu sayede insan olmanın farkına varmakta ve başkalarını da objektif bir şekilde anlamaya başlamaktadır' (Kirkpatrick, 2005; Ogden, 1990).

2.2.3.2. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel davranışçı kuramlarda kullanılan tedavi yöntemlerinin genelinde öz-anlayışın bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık kavramı üzerinde durulmaktadır. Bilişsel terapide danışmanlar, danışanlara olumsuz otomatik düşüncelerine ve işlevsel olmayan düşünme biçimlerine ilişkin farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple bilinçli farkındalığı arttırmayı sağlayan iki sandalye diyalogu gibi teknikler kullanılmaktadır (Tatlilioğlu, 2010). Bu teknikte danışanların farklı yönleri arasında bir bütünlük oluşturulmaya çalışılmaktadır. Bilişsel davranışçı kuram danışanın var olan olumlu ve olumsuz tüm özelliklerini bilincinde olup kabul etmesi bakımından öz-anlayış ve bileşenlerinden biri olan öz-şefkat kavramı ile benzerlik göstermektedir (Alibekiroğlu, 2017).

2.2.3.3. Hümanistik (insancıl) kuram

 z-anlayış ve danışma kuramları arasındaki en verimli ilişki büyük olasılıkla hümanistik kuram ile oluşmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Hümanistik kuram temsilcilerinin pek çoğunun araştırmalarında öz-anlayış kavramına sıklıkla yer verdiği görülmektedir. Hümanist kuramın temsilcilerinden biri olan Maslow, insanların kendi problemlerini ve başarsızlıklarını kabul etmesine yardımcı olmanın önemine vurgu yapmıştır. Ayrıca birçok psikolojik rahatsızlıkların nedeni olarak insanın kendi anıları, duyguları ve yeterlilikleri ile ilgili korku ve endişe duymasından kaynaklandığını söylemektedir (Kuzgun, 2020). Kuramın diğer bir temsilcisi olan Rogers'ın koşulsuz saygı kavramı da öz-anlayış ile benzerlik göstermektedir. Koşulsuz kabul, bireyin kendisinin kabul etmek istemediği özelliklerini benimsemesine ve kabullenmesine yardımcı olması açısından öz-anlayış ile örtüşmektedir.

2.2.3.4. İlişkisel kuram

İlişkisel kuram, insanlar arasındaki ilişkiisel gelişim konusuna vurgu yaparak öz-anlayış kavramının temelini oluşturmuştur (Kirkpatrick, 2005). İlişkisel kuram temsilcilerinden olan Judith Jordan  z-empati kavramına dikkat çekmiştir. Jordan'a (1989) göre öz-empati, insanın kendine ilişkin değerinin farkında olmasıdır (Jordan'dan aktaran Baş, 2019).  z-empati, bireyin kendine karşı suçlamadan, yargılayıcı bir tutum göstermeden açık ve net bir şekilde yaklaşması olarak ifade edilmektedir.  z-empati sahibi olan bir birey, öz-kabul sergileyerek kendine karşı anlayışlı ve nazik davranmaktadır.  z-empatinin ilişki düzeltici bir tecrübe olduğu düşünülmektedir (Jordan'dan aktaran Kaygısız, 2019). Sonuç olarak Jordan'ın öz-empati kavramı dolaylı olarak öz-anlayışın öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık bileşenleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Neff, 2003a).

2.2.3.5. Duygusal düzenleme kuramı

Duygusal düzenleme; kişilerin duygularına dikkat ettiği, duygusal yoğunluklarını kontrol edebildiği, karşılaştıkları zorlu durumlarda duygularının doğasını ve anlamını dönüştürebildiği süreç olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994).

 z-anlayışlı birey, bilinçli olarak duygularının farkına varabilmekte, üzüntü veren duyguları ile aşırı  zdeşleşmeyerek bunlara kapılma riskinden kendini koruyabilmektedir.

Ayrıca bilinçli farkındalık sahibi kişiler, acı verici duygularını fark ederek onları olumlu duygulara dönüştürebilmektedir. Dolayısıyla öz-anlayış, olumsuz duygular ile başa çıkmada önemli bir kavram ve yararlı bir duygusal düzenleme yaklaşımı olarak düşünülebilir (Neff, 2003a).

2.2.4. Öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde, öz-anlayış kavramı ile ilgili hem yurt içinde hem de yurt dışında pek çok araştırmanın yapıldığı gözlenmiştir. İlgili araştırmaların genelinde üniversite öğrencileri ya da belirlenen bir meslek grubunda yer alan yetişkin bireyler üzerinde yapıldığı fark edilmiştir. Bununla birlikte yetişkin bireylerde öz-anlayış ile ölüm algısı ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın olmadığı belirlenmiştir.

Gilbert ve Procter (2006), aşırı utangaçlık ve özeleştirici sebebi ile tedavi sürecinde olan hastalarda öz-anlayış eğitimi uygulaması yapmışlar. Çalışma sonucunda katılımcıların depresyon, anksiyete, özeleştirici, aşağılık duygusu, utanç ve itaat davranış düzeylerinde düşme olduğu; kişinin sakinleşebilme ile kendine dönük ılımlı olabilme düzeyinde yükselme olduğu saptanmıştır.

Allen ve Leary (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz-anlayış düzeyi fazla olan kişilerin kaçınma davranışını daha az gösterdikleri ayrıca olumlu bilişsel çözümlere başvurabildikleri fakat sorun giderme sürecinde seçenekler oluşturabilmede öz-anlayışı yüksek veya düşük olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Pauley ve McPherson (2010) yaptıkları çalışmada depresyon ve kaygı sorunu yaşayan on kişinin öz-anlayış tecrübesi ile manasını araştırmışlardır. Öz-anlayışa ilişkin yapılan açıklamalar neticesinde, kişilerin öz-anlayışın mühim bir kavram olduğunu fark etmesi ile birlikte depresyon ve kaygı sorununda fayda sağlayacağı düşünülmüştür. Ayrıca hastalıklarından dolayı öz-anlayışlı olmanın zor olduğunu belirtmişlerdir.

Raque-Bogdan (2010), kısırlık sorunu olan evli çiftlerden kadın bireylerin stres seviyelerinin düşmesine yardımcı olacak etmenleri bulmak amacı ile yaptığı araştırmasında öz-duyarlılığın, umut ve pozitif-negatif etkilene konusunda aracı unsur olarak saptamıştır. Bu doğrultuda, öz-duyarlılığın evli kadın bireylerin yaşamış olduğu kısırlık

problemi karşısında negatif etkileri düşüren önleyici unsurlar arasında yer alabileceği düşünülmektedir.

Alp (2012) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yürütülen çalışmada, çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonucunda öz-anlayış alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile sosyal istenirlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte öz-anlayışın alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları ile sosyal istenirlik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Neff ve Beretvas (2012) 104 çift ile yaptıkları çalışmada, öz-anlayışın romantik ilişkiler konusundaki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-anlayışlı bireylerin daha çok olumlu ilişki davranışları gösterdikleri fark edilmiştir.

Welp ve Brown (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada öz-anlayışın ve empatinin başkalarına fayda sağlamada gönüllülük bağlamında yordama gücünü incelemişlerdir. 124 yetişkinin yer aldığı çalışmada öz-anlayışın başka bireylere fayda sağlamada gönüllülüğü, empatiden daha iyi yordadığı saptanmıştır.

Hayter ve Dorstyn (2014), doğuştan fiziksel engeli olan yetişkin bireylerde psikolojik sağlık, benlik saygısı ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmada, psikolojik sağlık ile benlik saygısı ve öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Beaumont, Durkin, Hollins Martin ve Carson (2016) tarafından yapılan çalışmada öğrencilere hizmet veren danışmanlar ile bilişsel davranışçı terapistler arasındaki öz-anlayış, tükenmişlik, şefkat yorgunluğu ve iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Öz-anlayış ile iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin şefkat yorgunluğu ve tükenmişlik düzeyleri düşük bulunmuştur.

Öztürk (2017) tarafından yapılan çalışmada 389 ilköğretim öğretmenin öz-anlayış düzeyleri ve işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin işe bağlı gerginlik düzeyleri ve öz-anlayış arasında düşük düzeye yakın negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Peker (2017) çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelediği ve 300 bireyin katılımı ile gerçekleşen araştırma

sonucunda; duygusal ihmal, duygusal istismar ve kaygılı bağlanmanın kişilerin öz-anlayış düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Kara (2018) hemşirelerin merhamet yorgunluğu ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen toplam puanlar ile öz-anlayış ölçeği toplam puanları arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Nalipay ve Alfonso'nun (2018) gerçekleştirdiği araştırmada öz-anlayışın, kariyer ve yetenek geliştirme öz yeterliği konusunda aracısız bir etkisinin olmadığı fakat umut değişkeni sebebi ile aracısız olmayan etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Çalışmacılar, katılımcıların ilgili alandaki öz yeterlik seviyelerinin, öz-anlayış ve umut seviyelerini yükseltmeye ilişkin müdahaleler ile iyileştirilebileceğini belirtmiştir.

Uz (2018) yüksek lisans çalışmasında (psikolojik) doğum sırası, kuşak farkı ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçta, gerçek doğum sırası ile öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ancak kuşak farklılıklarının etkisinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Psikolojik doğum sırası ile öz-anlayış arasında ise negatif yönde anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir.

Atlı (2019) öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yaptığı araştırmada; tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile öz-anlayış arasında negatif ve anlamlı, diğer tükenmişlik alt ölçeği olan kişisel başarı ile öz-anlayış arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyi artarken öz-anlayış düzeyi azalmakta, kişisel başarı düzeyi artarken öz-anlayış düzeyi artmaktadır.

Yaşa (2019), sağlık çalışanlarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz-anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkisini gözlemlemiştir. Araştırmaya 18-60 yaş arasında olan 150 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda; öz-anlayış ile anksiyete arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bunun yanı sıra öz-anlayış ile farklı sosyo-demografik değişkenler arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve felaketleştirme stratejileri ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki gözlenirken, anksiyete ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile çeşitli demografik değişkenler arasında da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Gökmen ve Deniz (2020) öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkeni bağlamında yordayıcı rolünü inceledikleri araştırmalarında, yetişkin bireylerin öz-anlayış ve affetme düzeyi yükseldikçe travma sonrası büyüme düzeylerinin arttığı veya travma sonrası büyüme düzeyleri azaldıkça öz-anlayış ve affetme değişkenlerine ait puanlarının azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca hem öz-anlayış hem de affetme değişkeni ile travma sonrası büyüme arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Meriç (2020) yüksek lisans tezinde okul öncesi eğitimi alan çocukların ebeveynlerinde şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkili bulunmuştur. Ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile şefkat korkusunun alt ölçeklerinden 'başkalarından gelen şefkate karşılık verme ve kendine şefkat ve anlayış gösterme' seviyeleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken diğerlerine şefkat gösterme seviyeleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

2.3. Umut

Bu kısımda; umut kavramına ilişkin genel bilgiler ve ilgili konu üzerine yapılan araştırmaların özetleri bulunmaktadır.

2.3.1. Umut kavramı

Umut kelime anlamı olarak ummaktan doğan duygu ve olması beklenen ya da olacağı düşünülen şey, ümit şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu).

Son zamanlarda pozitif psikoloji alanına verilen önemin artması ile birlikte bu alanın incelediği kavramlardan biri olan umut kavramına yönelik ilgide artış gözlense de bu kavrama ilişkin yapılan araştırmalar 13. yüzyıla kadar dayanmaktadır. Bu dönemde din bilimci Thomas Aquinas, 17. yüzyılda David Hume ve 18. yüzyılda Immanuel Kant, umut kavramının insanın ana hislerinden biri olduğunu belirtmiştir (Ünal, 2016; Akman ve Korkut, 1993). 1950-60'lı yıllarda psikolog ve psikiyatrlar umut kavramını, kişinin hedeflerine ulaşmasına ilişkin pozitif beklentisi olarak ele almıştır (Stotland ve Frank'tan aktaran Usta, 2013; Frankl, 2019). Araştırmacılar umut kavramı ile ilgili; bir ihtiyaç (Hinds, 1984), bir insan kapasitesi (Miller ve Powers, 1988), şevkli isteklere ulaşmada dayanıklı düşünceler (Erikson'dan aktaran Aydoğan, 2010) ve yaşamın anlamı (Tetley,

2010) gibi farklı tanımlamalarda bulunmuştur. 1970-80'li yılların sonrasında ise umudun kendini iyi hissetme ve insan sağlığı üzerindeki etkisine değinilmiştir.

Umut, insanın yaşantılarına yönelik olumlu sonuç elde etme olasılığını taşıyan bir inançtır. Umut, bireylerin hayata dair beklentilerinin en düşük olduğu zamanda bile gösterebildikleri, çok yönlü ve değerli bir tepkidir (Aldridge, 1995). İçerisinde belli miktarda sabır da olan umut, kişinin amacına ilişkin çaba göstermesi ve bu amacı için kendini hazır hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Gülten, 2014).

Umut kavramı duruma ve zamana göre değişkenlik gösterebilen, durağan olmayan dinamik bir özelliğe sahiptir. Ekland (1991) umut kavramının; duygulanım boyutu (güven duygusu ya da neticeye ilişkin şüphe), bilişsel boyut (umut etme, hayal etme, şaşırma, algılama, düşünme, hatırlama ve yargılama), davranışsal boyut (insanın uyum, adaptasyon becerisi), birleştirici boyut (mantıksal bağlaştırma duygusu), zaman boyutu (geçmiş, şu an ve gelecek bağlantısı) ve genel durum boyutu (insanın yaşamında karşılaştığı olaylar) olmak üzere altı boyuttan oluştuğunu söylemektedir (Sarıçam ve Akın, 2013).

Kızıroğlu'na göre (2012) umudun, zorlu olaylar karşısında bir çıkış yolu oluşturma, keder ve üzüntü gibi olumsuz duygular ile başa çıkmaya yardım etme ve bu yardım sonucunda bireyin hayatında değişiklikler yapmasını sağlama gibi özellikleri bulunmaktadır.

Umut insanı motive eden bir unsurdur ve bireye, yaşamına devam etmesi için enerji sağlamaktadır. Bireyin yaşamındaki pek çok gereksinimini karşılamasına yardımcı olmakta ve yaşamına anlam kazandırmaktadır. Aynı zamanda kişiye hayatında elde ettiği bütün fırsatları sonuna kadar değerlendirebilme cesareti vermektedir (Çiğdem, 2020). Umut, olumsuz yaşantılar karşısında bireyin yeteneklerini fark etmesine yardımcı olarak kendisine ilişkin inancının ve güveninin artmasını sağlamaktadır. Böylece birey belirsizlik, yeterli olamama, sıkıntı, tek kalma ya da acı çekme gibi güç ve gerginlik yaratan olaylar ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedir (Duyan ve Er'den aktaran Bınar, 2011). Yani umudun, problemler karşısında önleyici işlevi bulunmaktadır. Umudun önleyici işlevi, problemler ortaya çıkmadan önce ve ortaya çıktıktan sonraki süreçlerde yaşanacak sıkıntıların azaltılmasına önemli derecede fayda sağlamaktadır.

Umut, bireyin değerli amaçlar belirlemesine ve bu amaçlara ulaşabilmek için alternatif seçenekler oluşturmaya katkıda bulunmaktadır. Bunun sonucunda amaçlarına başarılı bir

şekilde ulaşan bireylerin, başarısı oranında iyi oluş ve öz saygı düzeyleri arttığı gözlenmektedir (Gülten, 2014).

Umut insanın psikolojik sağlığının yanı sıra fiziksel sağlığı konusunda da önemli bir rol üstlenmektedir. Hasta bireyde umut, karamsarlık ve çaresizlik duygularını önleyerek iyileşmeyi hızlandırmakta, ölümü geciktirmektedir (Lüle Yıldırım, 2009; Binar, 2011; Çiğdem, 2020).

Umutlu insan; hayatındaki anlam arayışını bulan, bugününü, geçmiş ve geleceğini bu anlam çerçevesinde değerlendirebilen insan demektir (Çiğdem, 2020). Adler (1994) umut sahibi bireyi, zor durumlar ile mücadele etmekten pes etmeyen, bu süreç içerisinde sakin ve serinkanlı kalarak endişeye düşmeyen, başkaları ile rahatça iletişim kurarak kolayca arkadaş edinebilen, söyledikleri sürükleyici, vücut hareketleri oldukça yapmacıksız özellikleri olan kişi şeklinde ifade etmiştir.

Yüksek umut düzeyine sahip bireyler gerçeklerden kaçmak yerine bu durum ile yüzleşmeyi tercih etmektedir. Umutlu kişiler, hata yapmanın yaşamda karşılaşılan olayların doğal bir sonucu olduğunu bu yüzden hatanın telafi edilebileceğini düşünen, başarısızlık durumunda gerekli sorumluluğu alabilen bireylerdir (Kızıroğlu, 2012).

Umudu olan insan, istemediği bir olay yaşasa da bu sorunu çözmenin bir yolu olduğuna inanmakta bu sebep ile plan yaparak harekete geçme konusunda daha istekli olabilmektedir (Lüle Yıldırım, 2009). Bunun yanı sıra bu bireylerin, başa çıkma stratejilerini kullanmada umutsuz bireylere göre daha başarılı oldukları da gözlenmektedir (Kandemir, 2016).

Yüksek umutlu bireyler, ruhsal anlamda daha huzurlu olurlar, yaşamı bütün yönü ile severek yaşama sıkıca bağlanırlar (Fromm, 2015). Aynı zamanda umut düşüncesine sahip bir birey başkalarına güven duyabilen, mutluluk ve sağlık bakımından üst düzeyde olan insandır (Peseschkian, 2002).

Sonuç olarak umut duygusunun insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğu ve farklı alanlarda pek çok yarar sağladığı görülmektedir. Bu olumlu etkilerin devamlılığı için var olan umudun arttırılması amacı ile Miller (1989) ve Herth (1990) tarafından birtakım stratejiler belirlenmiştir. Bu stratejiler; kendisinin ve başkalarının yeteneklerine inanma (pozitif bakış, güven), geleceğin olduğunu kabul etme (amaç belirleme, seçim yapma,

yaşamdan anlam bulma, geleceğe oryante olma), başkaları ile ilişkiler (aile, arkadaş gibi), manevi değer ve inançlar, aktif olma (motivasyon ve aktiviteler) ve duygusal (emosyonel) tepkilerdir (Miller ve Herth'ten aktaran Kelleci, 2005).

2.3.2. Umut ile ilgili yapılan araştırmalar

Alan yazın değerlendirildiğinde, umut kavramını ele alan hem yurt içinde hem de yurt dışında çok sayıda araştırma gerçekleştirildiği gözlenmiştir. Umut kavramının farklı yaş gruplarında farklı değişkenler ile incelenmesine rağmen ölüm algısı ve öz-anlayış ile arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Chang (2003), tarafından yapılan çalışmada orta yaş yetişkin bireylerde umut, problem çözme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda erkek bireylerin umut ölçeği alt boyutlarından hedefe götüren yollar planlama ile hedefe yönelik motivasyon ortalamaları, kadınlarınkinden anlamlı düzeyde fazla olduğu saptanmıştır. Umudun hedefe yönelik motivasyon alt boyutu ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca umudun amaca ilişkin motivasyon alt boyutu ile depresif belirtiler arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Nietfeld ve Enders (2003) stajyer öğretmenlerin umut seviyeleri, öz yeterlilikleri, öğrenmeye yönelik inanışları ile hedef odaklı davranışları konusunu ele almıştır. Çalışma sonucunda umut seviyesi fazla olan katılımcıların, kendisine ilişkin anlamlandırdıklarını öğretebilme öz yeterliliklerinin de fazla olduğu görülmüştür. Benzer şekilde alan yazında yer alan farklı çalışmalarda da umut ile öz yeterlilik düzeylerinin güçlü bir ilişkiye sahip olduğu fark edilmiştir (Tarhan, 2012; Erdoğan, 2013)

Özer Uzun ve Tezer (2008) fazla ve az umut seviyesine sahip kadın ve erkek bireylerde pozitif ve negatif duygular bakımından farklılık görülüp görülmediğini incelemiştir. Araştırmada, umut düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olmadığı ve pozitif duygular yaşayan bireylerin negatif duygular yaşayanlardan umut seviyeleri fazla bulunmuştur.

Chow (2010) Hong Kong'da yaşamını sürdüren yaşlı bireylerin duygusal tepkileri ile umut seviyeleri arasındaki ilişkisini incelemek amacı ile klinik destek alan yas grubu, genel yas grubu ve yas yaşamayan karşılaştırma grubu üzerinde bir araştırma yapmıştır. Elde edilen sonuca göre, klinik destekli yas grubunun umut ortalamaları, genel yas

grubunun umut ortalamalarından; genel yas grup katılımcılarının umut ortalamalarının karşılaştırma grubunda yer alan kişilerden az olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte yas döneminde katılımcıların umut düzeyi ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Bınar (2011) yüksek lisans çalışmasında sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile umut düzeyleri arasında düşük düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Zihni (2015) okul öncesi öğretmenlerini ele aldığı yüksek lisans tezinden elde edilen sonuca göre, öğretmenlerin empati becerisinin, problem çözme düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin empatik eğilimi arttıkça problem çözme becerisinin arttığı ancak umut düzeylerinin de azaldığı gözlenmiştir.

Kandemir (2016) umut, iyimserlik ve dindarlık ilişkisini değerlendirdiği araştırmasında; dindarlık ile umut, dindarlık ile iyimserlik ve umut, iyimserlik ile dindarlık arasında olumlu yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca dindarlık ve içsel dini motivasyonun, umutlu ve iyimser olmayı anlamlı seviyede yordadığı saptanmıştır.

Ünal (2016) küçük şehirlerde ve mega-kentlerde yaşayan bireylerin ahlaki olgunluk düzeyleri, yaşam kaliteleri ve umutluluk düzeyleri kıyaslanarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, küçük şehirlerde yaşayanların mega-kentlerde yaşayanlara göre yaşam kalitesinin daha fazla olduğu, küçük şehirlerde ve mega-kentlerde yaşayan kişilerin yaşam kalitesi yükseldikçe umut seviyelerinin de yükseldiği bununla birlikte ahlaki olgunlukları yükseldikçe umut seviyelerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Harmanakaya (2018) tarafından yapılan çalışmada özel eğitimde görev yapan öğretmenlerin mesleki benlik saygısı ile umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmış ve sonucunda katılımcıların mesleki benlik saygıları ile umut düzeyleri arasında hafif düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Kocaman (2019) bir grup yetişkin bireylerde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler kapsamında incelediği çalışmada, umut ölçeğinin alt boyutları

ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt ölçekleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Menekşe (2019) tez çalışmasında psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, psikolojik danışmanların umut ve sürekli kaygı düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir.

Ayrıca alan yazında yurt içi ve yurt dışında hasta bireyler üzerinde yürütülen pek çok araştırmada umut kavramının ele alındığı görülmüştür (Craig, 2005; Alberto ve Joyner, 2008; Kelleci, 2005; Öz, 2006; Aslan, Sekmen, Kömürcü ve Özet, 2007; Erol Con, 2009). Bu araştırmalarda hasta bireylerin umut düzeylerinin; psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve yaşam kalitesi düzeyleri ile arasında pozitif yönde bir ilişki; stres düzeyleri ile arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra hasta bireyler için umut kavramının büyük bir öneme sahip olduğu ve umutlu hasta bireylerin uzun yaşama eğilimi göstererek yaşamın sorumluluklarını yerine getirmede istekli olduğu gözlenmiştir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut düzeyleri ile ölüm algıları arasındaki ilişki, betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Tarama modelleri, geniş toplulukların belirli bir olay ya da konu ile ilgili görüşlerin ve özelliklerin mevcut durumunu betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişim ile dereceyi ölçmek için kullanılan araştırma modelleridir (Karasar, 2006). Bu araştırma modelinde ilişki çözümlemeleri korelasyonel ve karşılaştırmalı tür gibi farklı biçiminde yapılabilmektedir.

Araştırmada katılımcıların öz-anlayış ve umut düzeyleri ile ölüm algısı düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyonel türü ilişkisel tarama modeli ile belirlenmiştir. Bununla beraber katılımcıların öz-anlayış ve umut düzeyleri ile ölüm algısı düzeyinin demografik özelliklere göre farklılaşma durumu karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'de yaşamını sürdüren 30-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, çevrimiçi oluşturulan anket aracılığı ile ulaşılan 30-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme yer alan katılımcılar olasılık temelli olmayan uygun örnekleme yönteminden yararlanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yönteminde, örnekleme oluşturan bireyler ulaşılması kolay, araştırmaya katılmaya gönüllü ve yapılacak araştırma kapsamında uygun olabilecek bireyler arasından seçilmektedir (Gravetter ve Forzano'dan aktaran Başaran Koç, 2017). Araştırmanın örneklemi 304 kişinin bulunduğu 30-65 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma örneklem grubuna ait demografik bilgiler aşağıda tablolar şeklinde belirtilmiştir.

Tablo 3.2.1. Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	F	%
Kadın	187	61.5
Erkek	117	38.5
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.1'de belirtildiği gibi örneklem grubunda 187 (% 61.5) kadın ve 117 (% 38.5) erkek olmak üzere toplam 304 yetişkin birey bulunmaktadır.

Tablo 3.2.2. Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaş	F	%
30-39 Yaş	137	45.1
40-49 Yaş	90	29.6
50-59 Yaş	68	22.4
60-65 Yaş	9	3.0
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.2'de belirtildiği gibi örneklem grubunda yer alan bireylerin 137'si (% 45.1) 30-39 yaş arası, 90'ı (% 29.6) 40-49 yaş arası, 68'i (% 22.4) 50-59 yaş arası, 9'u (% 3) ise 60-65 yaş arasında bulunmaktadır. Ayrıca örneklemde yer alan bireylerin yaş ortalaması ($\bar{x}$)=41.44; standart sapması (ss)=945 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.2.3. Medeni Durum Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Medeni Durum	F	%
Bekar	56	18.4
Evli	237	78.0
Boşanmış /Ayrı	11	3.6
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.3'de belirtildiği gibi katılımcıların medeni duruma göre 56'sı (% 18.4) bekar, 237'si (% 78.0) evli ve 11'i (% 3.6) boşanmış/ayrı yetişkin bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3.2.4. Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Çocuk Sahibi Olma Durumu	F	%
Evet	234	77.0
Hayır	70	23.0
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.4'de belirtildiği gibi örneklem grubu çocuk sahibi olma durumuna göre 234 (% 77.0) birey çocuk sahibi iken, 70 (% 23.0) birey çocuk sahibi değildir.

Tablo 3.2.5. İş Sahibi Olma Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

İş Sahibi Olma Durumu	F	%
Evet	201	66.1
Hayır	103	33.9
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.5'de belirtildiği gibi örneklem grubu iş sahibi olma durumuna göre 201 (% 66.1) birey işte çalışmakta iken, 103 (% 33.9) birey ise bir işte çalışmamaktadır.

Tablo 3.2.6. Gelir Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gelir Durumu	F	%
Düşük	37	12.2
Orta Altı	37	12.2
Orta	194	63.8
Orta Üstü	35	11.5
Yüksek	1	0.3
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.6'da belirtildiği gibi çalışmaya katılan yetişkin bireylerin 37'sinin (% 12.2) gelir durumu düşük, 37'sinin (% 12.2) gelir durumu orta altı, 194'ünün (% 63.8) gelir durumu orta, 35'inin (% 11.5) gelir durumu orta üstü ve 1'inin (% 0.3) gelir durumu yüksektir.

Tablo 3.2.7. Kronik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Kronik Rahatsızlık Yaşama Durumu	F	%
Var	53	17.4
Yok	251	82.6
Toplam	304	100.0

Tablo 3.2.7'de belirtildiği gibi çalışmaya katılan yetişkin bireylerin 53'ünün (% 17.4) devam eden kronik bir rahatsızlığı bulunmaktayken, 251'inin (% 82.6) devam eden kronik bir rahatsızlığı bulunmamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Topuz (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen Ölüm Algısı Ölçeği; Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen Öz-Anlayış Ölçeği; Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sürekli Umut Ölçeği ve katılımcıların demografik özellikleri kapsamında veri elde etmek hedefi ile araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

3.3.1. Ölüm algısı ölçeği

Ölüm Algısı Ölçeği'nin orijinali Spilka, Minton, Sizomore ve Stout (1977) tarafından geliştirilen 43 maddeden oluşan 8 boyutlu bir ölçme aracıdır. Bu alt boyutlar; Acı ve Yalnızlık, Doğal Son, Bilinmeyen, Bakmakla Yükümlü Olduklarını Terk Etme, Başarısızlık, (Ahirette) Ödüllendirilme, Umursamazlık ve Cesaret (Topuz, 2013). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanan formunda Türk-İslam kültürü etkisiyle "Acı ve Yalnızlık" boyutu "Acı Çekme" olarak adlandırılmıştır.

Ölüm Algısı Ölçeği, Topuz (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması, 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. 5'li Likert tipi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) türünde hazırlanan ölçek İslam kültürüne ait özellikleri yansıtan maddelerin eklenmesi ile 24 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin, ölçek boyutlarının içeriği orijinal ölçekle benzerdir (Topuz, 2013). Ölçeğin alt boyutları; Acı Çekme, Bilinmeyen, Bakmakla Yükümlü Olduklarını Terk Etme, Başarısızlık, (Ahirette) Ödüllendirilme ve Cesaret.

Güvenirlilik çalışmaları kapsamında değerlendirildiğinde Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı; "(Ahirette) Ödüllendirilme" alt boyutuna ilişkin .82, "Bakmakla yükümlü olduklarını terk etme" alt boyutuna ilişkin .72, "Başarısızlık" alt boyutuna ilişkin .75, "Cesaret" alt boyutuna ilişkin .69, "Bilinmeyen" alt boyutuna ilişkin .67, "Acı Çekme" alt boyutuna ilişkin .73 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için güvenirlilik katsayısı .67 ile .82'dir. Ölçek bütünü için iç tutarlılık katsayısının .81 olarak gerçekleşmiştir (Topuz, 2013). Dolayısıyla, Ölüm Algısı Ölçeğinin güvenilir bir ölçek olduğu saptanmıştır.

3.3.2. Öz-anlayış ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen öz-anlayış ölçeği kendine şefkat, kendine paydaşım ve kendine düşüncelilik olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır (Yılmaz, 2009).

Neff tarafından hazırlanan orijinal ölçek, 5'li likert tipi (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Sık sık, 4=Genellikle, 5=Her zaman) türünde hazırlanmıştır. Ölçek, 26 madde ile 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Öz-Nezakete, Öz-Yargılama, Ortak İnsanlık, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı-Özdeşleşme. Bu alt ölçeklere ilişkin maddelerin faktör yükleri, öz-nezakete ilişkin .71-.77, öz-yargılamaya ilişkin .65-.80, ortak insanlığa ilişkin .57-.79, izolasyona ilişkin .63-.75, bilinçliliğe ilişkin .62-.80 ve aşırı-özdeşleşmeye ilişkin .65-.78 bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı .92, alt ölçeklere ilişkin ise sırayla .78, .77, .80, .79, .75, .81 ve test-tekrar test güvenirliliği ölçek bütününe ilişkin .93, alt ölçekler için de sırayla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlilik araştırması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafınca gerçekleştirilmiştir. Öz-Anlayış Ölçeği'nin uyarlanan Türkçe versiyonu aslından değişiklik göstererek tek boyutlu olduğu gözlenmiştir. Ayrıca 1.

ve 22. maddelerin, madde toplam korelasyonunun .30'un altında olduğu saptanarak ölçekten çıkarılması neticesinde ölçeğin son hali 24 maddeden oluşmuştur.

Öz-Anlayış Ölçeğinin uyarlama çalışması 66 kişiden oluşan İngilizce Öğretmeni grubu üzerinde yapılmış ve ölçeğin dil eşdeğerliliğinin saptanması amacıyla orijinal ve uyarlama ölçek katılımcı gruba iki hafta ara ile verilmiştir.

Ölçeğin, uygulanan İngilizce ve Türkçe versiyonları ortalama puanları arasında olumlu yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=.96$, $p<.001$). Bu nedenle ölçek aslına denk olarak sayılmıştır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).

Ölçeğin güvenirliğini incelemek amacıyla yapılan analizde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliği, öz-anlayış ve benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ seviyesinde ilişki belirlenmiştir (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008). Orijinalinde öz-anlayış ile benlik saygısı arasında $r=.59$ ve yaşam doyumu arasında $r=.45$ düzeyinde ilişki saptanarak araştırma bulgularının benzer olduğu sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla Öz-Anlayış Ölçeği yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008).

3.3.3. Sürekli umut ölçeği

Çalışmada on beş yaş ile üstü bireylerin umut seviyelerini ölçmek amacıyla Synder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelles ve Harney (1991) tarafından geliştirilen ölçek 12 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar eyleycilik ve alternatif düşünceler alt boyutudur. Eyleycilik alt boyutu, bireyin amacını gerçekleştirirken algıladığı motivasyonu ifade ederken; alternatif düşünceler alt boyutu ise, bireyin amacına ulaşma yolunda farklı alternatif üretebilme kapasitesidir (Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone ve Wyatt'dan aktaran Bülbüloğlu, 2018). Ölçekte maddeler 8'li Likert tipi (8=Kesinlikle doğru, 7=Çoğunlukla doğru, 6=Oldukça doğru, 5=Biraz doğru, 4=Biraz yanlış, 3=Oldukça yanlış, 2=Çoğunlukla yanlış, 1=Kesinlikle yanlış) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en az puan 8, en fazla puan 64'tür. Toplam ölçek için iç tutarlılık .74 ile .84 hesaplanmıştır. Alt boyutlar için; eyleyici düşünce. 71 ile .76 arasında, alternatif yollar ise .63 ile .80 arasında bulunmuştur (Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone ve Wyatt'dan aktaran Bülbüloğlu, 2018). Toplam ölçek tekrar-test güvenirliği 3

hafta sonunda .85, 8 hafta sonunda .73, 10 hafta sonunda hesaplandığında .76 olduğu gözlenmiştir (Synder vd., 1991).

Sürekli Umut Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından 676 üniversite öğrencisinden toplanan veriler aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda uyarlanan ölçek ile asıl ölçeğin paralel olarak alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici düşünce adında iki faktörlü yapısının bulunduğu görülmüştür. Araştırmada, iç tutarlılık kat sayısı .84, eyleyici düşünceye ilişkin test tekrar güvenirlik katsayısı .81, alternatif düşünceye ilişkin .78 olarak bulunmuştur. Ölçekteki toplam puan kullanılarak yapılan hesaplamada ise güvenirlik kat sayısı .86 olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Umut Ölçeği Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir bir veri toplama aracı olarak belirlenmiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

3.3.4. Kişisel bilgi formu

Örneklem grubunda bulunan yetişkin bireylere yönelik bilgilerin elde edilmesi amacıyla çalışmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, medeni durum, işte çalışma, gelir durumu ve devam eden kronik bir rahatsızlığı olma durumuna ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılması planlanan ölçme araçlarına ait uygulama izni alındıktan sonra veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubuna ait verilere Google form üzerinde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılacak ölçeklerin bulunduğu çevrimiçi form aracılığı ile 30-65 yaş arası yetişkin bireylere ulaştırılmıştır. Hazırlanan formda; cevaplanması gereken soru bölümünden önce katılımcılara araştırmacıyı tanıtan, araştırmanın amacını belirten ve ihtiyaç halinde araştırmacıya ulaşabilecekleri iletişim adresinin bulunduğu bir yönerge sunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri toplama sürecinin sona ermesinin ardından, veriler daha anlamlı ve anlaşılır olması amacı ile SPSS 15.0 programına aktararak araştırmanın amaçları doğrultusunda gerekli analizler yapılmıştır. İstatistiksel çözümlemelere başlanmadan önce araştırmada kullanılan ölçeklerin puanlaması yapılmış ve Öz-Anlayış Ölçeği ile Sürekli

Umut Ölçeğinde yer alan ters maddeler değerlendirilmiştir. Eksik ya da hatalı veri kontrolü yapılmıştır. İnceleme sonucu eksik ve hatalı verilerin olmadığı gözlenmiştir. Elde edilen verilerde uç değerler olup olmadığını belirlemek amacıyla standart z değerleri incelenmiştir. z değerlerinin $[-3, +3]$ aralığında olması dikkate alınmıştır. Dönüştürme sonucunda bazı verilerin $[-3, +3]$ aralığında olmadığı tespit edilerek sonuçta 304 yetişkin bireyin veri çözümlemesine devam edilmiştir.

Analiz süreci başlangıcında öncelikle örneklem grubuna ait demografik özelliklerin betimsel istatistiğine bakılmıştır. Araştırma sürecinde kullanılan Ölüm Algısı Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeğinden elde edilen ortalamaların dağılımının normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Ölçek puanları için $\bar{x}$, ss, Sh_x , çarpıklık/basıklık ve Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın amaçları arasında bulunan değişkenler arası istatistiksel olarak ilişki düzeylerini incelemek amacı ile Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi yapılmıştır.

30-65 yaş arası yetişkin bireylerin umut puanlarının ölüm algısı puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemek amacı ile Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır.

Gruplar arası ortalamalarda istatistiksel düzeyde anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelemek için fark analizlerinde Bağımsız Gruplar T Testi, Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi ve Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Gruplar arası ortalama farklılıklarında istatistiksel olarak anlamlılık saptanması neticesinde farklılık gösteren grupları incelemek için posthoc tamamlayıcı analiz yöntemi Scheffe uygulanmıştır.

Araştırma verilerinin istatistiksel analiz sonuçları anlamlılık düzeyi minimum $p < .05$ düzeyinde sınanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları araştırmanın amaçları doğrultusunda bulgular bölümünde tablolar halinde sunulmuştur.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma amaçları doğrultusunda hazırlanan kişisel bilgi formu, kullanılan ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler ile verilere ait istatistiksel analiz bulguları sunulmuştur.

4.1. Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Değerleri ve Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1.1. Ölüm Algısı Ölçeği Puanları için N, $\bar{X}$, Shx, Ss, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha Değerleri

Puan	N	$\bar{x}$	Shx	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach
Ölüm Algısı	304	3.23	.042	.747	.193	.209	.878

Tablo 4.1.1.'de görüldüğü üzere Ölüm Algısı Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}$)= 3.23, standart sapması (ss)= .747 ve standart hatası (Shx)= .042 olarak bulunmuştur. Araştırma sürecinde elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin güvenirlik katsayısı (cronbach's alpha) .878 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde bulunan çarpıklık (.193) ve basıklık (.209) değerlerinin -1 ve +1 aralığında bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir.

Tablo 4.1.2. Öz-Anlayış Ölçeği Puanları için N, $\bar{X}$, Shx, Ss, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha Değerleri

Puan	N	$\bar{x}$	Shx	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach
Öz-Anlayış	304	3.39	.037	.655	.033	-.247	.877

Tablo 4.1.2.'de görüldüğü üzere Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}$)= 3.39, standart sapması (ss)= .655 ve standart hatası (Shx)= .037 olarak bulunmuştur. Araştırma sürecinde elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin güvenirlik katsayısı (cronbach's alpha) .877 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde bulunan çarpıklık (.033) ve basıklık (-.247) değerlerinin -1 ve +1 aralığında bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir.

Tablo 4.1.3. Sürekli Umut Ölçeği Puanları için N, $\bar{X}$, Shx, Ss, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha Değerleri

Puan	N	$\bar{x}$	Shx	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach
Sürekli Umut	304	5.78	.053	.928	-.258	-.411	.750

Tablo 4.1.3.'de görüldüğü üzere Sürekli Umut Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması ($\bar{x}$)= 5.78, standart sapması (ss)= .928 ve standart hatası (Shx)= .053 olarak bulunmuştur. Araştırma sürecinde elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin güvenirlik katsayısı (cronbach's alpha) .750 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde bulunan çarpıklık (-.258) ve basıklık (-.411) değerlerinin -1 ve +1 aralığında bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçek puanlarının normal dağılıma sahip olduğu kabul edilmektedir.

4.2. Araştırma Amaçları Doğrultusunda Elde Edilen Bulgular

Araştırmanın birinci amacı *"Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?"* durumunun incelenmesidir. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait bilgiler tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.1. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Sürekli Umut Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	r	p
Ölüm Algısı Öz-Anlayış	304	-.113	.050
Ölüm Algısı Umut	304	-.114	.047
Öz-Anlayış Umut	304	.626	.000

Tablo 4.2.1.'de görüldüğü üzere, ölüm algısı ve öz-anlayış puanları arasındaki ilişkiyi bulmak amacı ile uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizinde ölçeklerin puanları arasında istatistiksel olarak $p>.05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.113$; $p>.05$).

Ölüm algısı ve umut puanları arasındaki ilişkiyi bulmak amacı ile yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi neticesinde ölçeklerin puanları arasında istatistiksel olarak $p<.05$ düzeyinde negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= -.114$; $p<.05$).

Öz-anlayış ve umut puanları arasındaki ilişkiyi bulmak amacı ile uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi neticesinde ölçeklerin puanları arasında istatistiksel olarak $p<.01$ düzeyinde pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= .626$; $p<.01$).

Araştırmanın ikinci amacı "*Yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut puanları ölüm algısı puanlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?*" sorusunun cevabı ele alınmıştır. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait bilgiler tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.2. Ölüm Algısı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	3.794	.271		13.996	.000
Ölüm Algısı	-.097	.046	-.120	-2.092	.037
R=.120 R ² =.011					
F ₍₁₋₃₀₀₎ =4.376 p=.037					

Yapılan çalışmada ölüm algısı ve öz-anlayış puanları arasındaki ilişkiyi bulmak amacı ile yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizinde öz-anlayış ile ölüm algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı için regresyon analizi modeline öz-anlayış değişkeni dahil edilmemiştir. Bu doğrultuda yetişkin bireylerin umut puanlarının, ölüm algısı puanlarını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.2.2.'de görüldüğü üzere, çalışma amacına yönelik yapılan basit doğrusal regresyon modelinde umut puanları yordayıcı değişken, ölüm algısı yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Analiz sonucu incelendiğinde umut puanlarının ölüm algısı

puan varyansının yaklaşık %11'ini açıkladığı gözlenmiştir. Yani umut değişkeni ölüm algısı puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın üçüncü amacı "*Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?*" sorusunun cevabı ele alınmıştır. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait bilgiler tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.3. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	SHx	t testi		
						t	Sd	p
Ölüm Algısı	Kadın	187	3.29	.766	.056	1.810	302	.071
	Erkek	117	3.13	.710	.065			
Öz-Anlayış	Kadın	187	3.32	.676	.049	-2.578	302	.010
	Erkek	117	3.51	.604	.055			
Umut	Kadın	187	5.68	.938	.068	-2.438	302	.015
	Erkek	117	5.95	.892	.082			

Tablo 4.2.3.'de görüldüğü üzere 30-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının cinsiyet değişkeni bağlamında farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için uygulanan bağımsız gruplar t testi sonucunda; yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut puanları, erkek bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p < .05$).

Araştırmanın dördüncü amacı "*Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?*" sorusunun cevabı ele alınmıştır. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.4. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

N, SS ve $\bar{X}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Ölüm Algısı	30-39 yaş	137	3.26	.769	G. Arası	3.729	3	1.243		
	40-49 yaş	90	3.10	.734	G. İçi	165.785	300	.553	2.249	.083
	50-59 yaş	68	3.24	.722	Toplam	169.514	303			
	60-65 yaş	9	3.72	.541						
		304	3.23	.747						
Öz-Anlayış	30-39 yaş	137	3.28	.638	G. Arası	5.709	3	1.903		
	40-49 yaş	90	3.37	.648	G. İçi	124.532	300	.415	4.584	.004
	50-59 yaş	68	3.63	.670	Toplam	130.241	303			
	60-65 yaş	9	3.56	.442						
		304	3.39	.655						
Umut	30-39 yaş	137	5.64	.967	G. Arası	6.368	3	2.123		
	40-49 yaş	90	5.87	.837	G. İçi	254.931	300	.850	2.498	.060
	50-59 yaş	68	5.97	.965	Toplam	261.300	303			
	60-65 yaş	9	5.53	.586						
		304	5.78	.928						

Tablo 4.2.4'de görüldüğü gibi ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölüm algısı ve umut ortalamalarının yaş değişkenine bağlı olarak istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.2.4'de görüldüğü gibi öz-anlayış puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile uygulanan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA), öz-anlayış puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak istatistiksel anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ($p < .05$). Ölçek puanlarında anlamlı

düzeyde farklılaşma gösteren grupları incelemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analiz teknikleri yapılmıştır.

ANOVA analizi sonrasında hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin seçileceğini belirlemek için Levene's testi ve grup dağılımlarının varyanslarının homojenliğine bakılarak grup varyanslarının homojen olduğu bulunmuştur ($p>.05$). Varyansların homojen olduğu durumunda yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği seçilmiştir. Yapılan tamamlayıcı analiz sonuçlarına ait tablo aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 4.2.5. Öz-Anlayış Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamamlayıcı Analiz Sonuçları

Öz-Anlayış (i)	Yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH _x	p
30-39 yaş	40-49 yaş	-.081	.087	.833
	50-59 yaş	-.344*	.095	.005
	60-65 yaş	-.271	.221	.683
40-49 yaş	30-39 yaş	.081	.087	.833
	50-59 yaş	-.263	.103	.093
	60-65 yaş	-.189	.225	.871
50-59 yaş	30-39 yaş	.344*	.095	.005
	40-49 yaş	.263	.103	.093
	60-65 yaş	.073	.228	.991
60-65 yaş	30-39 yaş	.271	.221	.683
	40-49 yaş	.189	.225	.871
	50-59 yaş	-.073	.228	.991

Tablo 4.2.5.'de belirtilen tamamlayıcı analiz sonuçlarında öz-anlayış puanları arasında 30-39 yaş aralığında bulunan yetişkin bireyler ile 50-59 yaş aralığında bulunan yetişkin bireyler arasında 50-59 yaş grubundakilerin lehine istatistiksel anlamlı bir farklılaşma olduğu

belirlenmiştir ($p < .05$). Öteki gruplarda anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Araştırmanın beşinci amacı "*Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları medeni durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?*" sorusunun cevabı ele alınmıştır. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait bilgiler tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.6. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	Sd	p
Ölüm Algısı	Bekar	56	163.92	1.208	2	.547
	Evli	237	149.66			
	Boşanmış-Ayrı	11	155.64			
	Toplam	304				
Öz-Anlayış	Bekar	56	138.07	4.822	2	.090
	Evli	237	153.69			
	Boşanmış-Ayrı	11	200.41			
	Toplam	304				
Umut	Bekar	56	137.46	2.142	2	.343
	Evli	237	155.46			
	Boşanmış-Ayrı	11	165.27			
	Toplam	304				

Tablo 4.2.6.'da belirtildiği üzere ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının medeni durum değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile uygulanan kruskal wallis-h testinde ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının medeni durum değişkenine bağlı olarak istatistiksel anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

Araştırmanın altıncı amacı "*Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?*" sorusunun cevabı incelenmiştir. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait bilgiler tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.7. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Ölüm Algısı	Evet	234	3.19	.719	.047	-1.530	302	.127
	Hayır	70	3.35	.831	.099			
Öz-Anlayış	Evet	234	3.44	.638	.041	2.345	302	.020
	Hayır	70	3.23	.689	.082			
Umut	Evet	234	5.83	.888	.058	1.648	302	.102
	Hayır	70	5.61	1.041	.124			

Tablo 4.2.7.'de belirtildiği üzere yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile uygulanan bağımsız gruplar t testinde; yetişkin bireylerin öz-anlayış puanları, çocuk sahibi olan bireylerin lehine anlamlı düzeyde bir farklılık göstermiştir ($p < .05$).

Araştırmanın yedinci amacı "*Yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanları iş sahibi olma durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?*" sorusunun cevabı incelenmiştir. Aşağıda bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen analizler ve ulaşılan bulgulara ait bilgiler tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.2.8. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının İş Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Ölüm Algısı	Evet	201	3.17	.768	.054	-1.726	302	.085
	Hayır	103	3.33	.698	.068			
Öz-Anlayış	Evet	201	3.44	.614	.043	1.673	302	.096
	Hayır	103	3.30	.724	.071			
Umut	Evet	201	5.83	.902	.063	1.253	302	.211
	Hayır	103	5.69	.975	.096			

Tablo 4.2.8.'de belirtildiği üzere yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanlarının iş sahibi olma durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacı ile uygulanan bağımsız gruplar t testinde; ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının iş sahibi olma durumu değişkenine bağlı olarak farkın istatistiksel düzeyde anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>.05$).

Tablo 4.2.9. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

N, SS ve $\bar{X}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Ölüm Algısı	Düşük	37	3.17	.908	G.Arası	3.163	4	.791		
	Orta Altı	37	3.13	.643	G. İçi	166.35	299	.556	1.421	.227
	Orta	194	3.30	.740	Toplam	169.514	303			
	Orta Üstü	35	3.01	.685						
	Yüksek	1	2.91	-						
		304	3.23	.747						
Öz-Anlayış	Düşük	37	3.10	.602	G. Arası	3.714	4	.929		
	Orta Altı	37	3.46	.708	G. İçi	126.527	299	.423	2.194	.070
	Orta	194	3.44	.655	Toplam	130.241	303			
	Orta Üstü	35	3.39	.604						
	Yüksek	1	3.20	-						
		304	3.39	.655						
Umut	Düşük	37	5.43	.932	G. Arası	5.372	4	1.343		
	Orta Altı	37	5.83	.878	G. İçi	255.928	299	.856	1.569	.183
	Orta	194	5.83	.916	Toplam	261.300	303			
	Orta Üstü	35	5.83	1.013						
	Yüksek	1	5.58	-						
		304	5.78	.928						

Tablo 4.2.9.'da görüldüğü üzere ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanlarının gelir durumu değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile uygulanan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA); ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının gelir durumu değişkeni bağlamında istatistiksel anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.2.10. Ölüm Algısı, Öz-Anlayış ve Umut Puanlarının Kronik Rahatsızlık Yaşama Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Ölüm Algısı	Evet	53	3.28	.778	.106	.632	302	.528
	Hayır	251	3.21	.742	.046			
Öz-Anlayış	Evet	53	3.51	.632	.086	1.449	302	.148
	Hayır	251	3.37	.658	.041			
Umut	Evet	53	5.68	.860	.118	-.877	302	.381
	Hayır	251	5.80	.942	.059			

Tablo 4.2.10.'da görüldüğü üzere yetişkin bireylerin ölüm algısı, öz-anlayış ve umut puanlarının kronik rahatsızlık yaşama durumu değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için uygulanan bağımsız gruplar t testinde; ölüm algısı, öz-anlayış ve umut ortalamalarının kronik rahatsızlık yaşama değişkeni bağlamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada 30-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin umut ve öz-anlayış düzeyleri ile ölüm algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın ana amacı ve alt amaçlarına yönelik bilgiler yorumlanarak ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılıp değerlendirilmiştir.

5.1. Yetişkin Bireylerde Ölüm Algısı, Öz-Anlayış Ve Umut Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ve Yordama Durumuna Yönelik Tartışma

Araştırmada yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yetişkin bireylerin ölüm algı düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde ölüm algısı ve öz-anlayış değişkeni arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle ölüm algısı değişkeni için, kullanılan ölüm algısı ölçeği alt boyutlarından biri olan yalnızlık ve ölüm kavramı dahil edilmiş; öz-anlayış değişkeni içinse öz-duyarlık ve öz-şefkat kavramı kullanılarak ilgili alan yazın tarama kapsamı genişletilmiştir.

Sübeten (2018) tarafından yapılan çalışmada, öz-duyarlık ve ölüm kaygısına ilişkin negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kısa (2015), öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasına karşı tepkileri azaltmadaki rolünü incelediği tez çalışmasında öz-duyarlılık seviyesi fazla olan katılımcıların ölüm korkusunun düşük olabileceği sonucuna ulaşmıştır. DiTommaso, Brannen ve Best (2004) gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal, romantik ve aile yalnızlığı alt ölçek puanlarının öz-saygı, yaşam doyumu ile iyi oluş değişkenleri kapsamında yüksek düzeyde olumsuz bir ilişkisi olduğunu saptamıştır. İlgili alan yazında yer alan ölüm algısı ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları, yapılan araştırmanın bulgusundan farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu durumun sebebi, ilgili kavramların farklı değişkenler ile birlikte incelenmiş olması ya da doğrudan ilgili kavramın incelenmemesinden kaynaklanabilir.

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerin ölüm algı düzeyleri ile umut puan ortalamalarının negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre ölüm olgusunu olumlu olarak algılayan yetişkin bireylerin, umut düzeylerinin daha yüksek olduğu ve ölüm olgusunu olumsuz olarak algılayan yetişkin bireylerin, umut düzeylerinin daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde ölüm algısı ve umut değişkeni arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Doğan (2021), COVID-19 pandemi sürecinde yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin ölüm kaygısı ile umutsuzluk ortalamalarında sosyal medya kullanımının rolünü ele aldığı tez çalışması sonucunda, ölüm kaygısı ile umutsuzluk ortalamalarının pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Kurt (2019) tarafından yapılan çalışmada; ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık kaygısı alt ölçekleri ile umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda varoluş kaygısının bütün alt ölçekleri ile umutsuzluk arasında olumlu yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Tıp fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ile umutsuzluk seviyelerini belirlemek ve öz-anlayış değişkenine bağlı olarak incelemek amacı ile araştırma yapan Budakoğlu, Karaoğlu ve Coşkun (2014), çalışma sonucunda ilgili değişkenler ile umutsuzluk seviyeleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öz-anlayış ile yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı, umutsuzluk arasındaki ilişkinin negatif yönlü anlamlı olduğu görülmüştür. Moore (1983), iyi olma hissi ve değişime açıklık ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada iyi olma hissi ile ölüm kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. İnsanlar ölüm olgusuna yönelik olumsuz algılamalar geliştirdiğinde hayata bakış açısı da olumsuz olmaktadır. Böyle düşünceye sahip bireylerin özellikleri arasında kendini hayattan soyutlamak, kendine, çevresine ve hayata yönelik anlamlı bir amacı ve beklentisi olmama bulunmaktadır. Bu durum da insana ve hayatına dair motivasyon ve heyecan veren umut kavramı ile ters düşmektedir. Alan yazında yer alan çalışmaların da, yapılan çalışmanın bu bulgusunu destekler nitelikte olduğu fark edilmiştir.

Aktürk (2014) ise, yaptıkları meslekten dolayı sıkça ölüm olgusunu gören, yoğun bakım ve onkoloji bölümünde görev yapan hemşireler ve yaptıkları meslekten dolayı daha az ölüm gören bireylerin ölüm kaygısı, sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelediği çalışmada, ölüm kaygısı ile umutsuzluk ortalamalarının anlamlı bir ilişkisinin olmadığını saptamıştır. Dolayısıyla ilgili alan yazında yapılan çalışmadan farklı bir sonuç elde eden bir çalışmanın da olduğu gözlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri ile umut düzeyleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Koyuncu (2021), çalışmasında özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin öz-anlayış ve iyimserlik seviyelerinin demografik değişkenler açısından araştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda ebeveynlerin öz-anlayış ile iyimserlik puanlarının pozitif yönlü orta güçlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Dönmez (2019), öz-duyarlılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü sorguladığı çalışmasının sonucunda öz-duyarlılık ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Özel öz-bilinçlilik, mutlak gerçek ihtiyacı ve bilinçli farkındalık gibi bireyin kendisine odaklanması ile ilgili kavramların ontolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen Şiran (2019), çalışma sürecinde elde edilen bulgular sonucunda özel öz-bilinç ile ontolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

İlgili konu kapsamında yurt dışında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; Yang, Zhang ve Kou (2016) tarafından 320 yetişkin bireyin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada, öz-duyarlılık ile yaşam doyumu ilişkisinde umut değişkeninin aracı etkisini gözlemlemiştir. Çalışmanın sonucunda; öz duyarlılığın, umut ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkisi olduğu sonucu bulunmuştur. Ayrıca, öz-şefkat ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi tam olarak uyandırdığı sonucu elde edilmiştir. Neff ve Faso (2015), yaptıkları araştırmada otizmlili çocuğu olan ebeveynlerde öz-anlayış ile iyilik hali değişkenlerini ele almıştır. Çalışmada, öz-anlayış değişkeni ile yaşam doyumu, umut ve hedefe kavuşma ortalamalarının pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin, iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007), 177 kişiyle yaptıkları bir çalışmada katılımcıların öz-duyarlılığını psikolojik işlevsellik ve beş faktör kişilik modeli bağlamında incelemiştir. Çalışmada; katılımcıların öz-duyarlılık düzeyi ile mutluluk, iyimserlik nitelikleriyle pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. İlgili alan yazında yer alan çalışmaların bulguları incelendiğinde öz-anlayış ve umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu fark edilmiştir. Hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılan çalışmaların sonuçları, yapılan araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte olduğu gözlenmiştir.

Ayrıca bu çalışmada 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut puanlarının, ölüm algısı puanlarını yordamasına yönelik inceleme yapılmıştır. Bu amaca yönelik yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda umut değişkeni bireylerin ölüm algısı puanlarını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğu gözlenmiştir. Yetişkin

bireylerin toplam umut puanları, ölüm algısı puanlarına ilişkin varyansın yaklaşık %11'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Çalışmada ilişki durumuna yönelik yapılan analizler sonucunda öz-anlayış ile ölüm algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığından dolayı, yordama analizine öz-anlayış değişkeni dahil edilmemiş olup yetişkin bireylerin toplam öz-anlayış puanları, ölüm algısı puanlarını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olmadığı sonucu elde edilmiştir. İlgili alan yazın değerlendirildiğinde doğrudan öz-anlayış ve umut puanlarının, ölüm algısı puanlarını anlamlı düzeyde yordama durumunu kapsayan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

İyimserlik, insanların motivasyon ve zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmesine yardımcı olarak, psikolojik anlamda iyi olma halinin gelişmesine aracı olan önemli kişilik özellikleri arasında yer almaktadır (Tanboğa, 2020). İnsanların yaşantılara yönelik iyimser bir bakış açısı ile yaklaşarak olumlu sonuçlar elde etmesi inancı ise umut kavramını doğurmaktadır. Bu nedenle iyimserliğin doğrudan umut kavramı ile ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Yeniçeri (2013); hayatta anlam arayışı, psikolojik ve öznel iyi oluş ve ölüme yönelik tutumları ele aldığı çalışmada ölümü aşkınlık olarak görme değişkenleri hayatta anlam varlığını, ölümü bir son olarak görme hayatta anlam arayışını ve hayatta anlam varlığı da öznel ve psikolojik iyi oluşu negatif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Ölüme ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştiren insanlar ölümü bir son olarak görmek yerine ahiret yaşamında ödüllendirilerek sonsuz iyiliklere kavuşacağını düşünmektedir. Tez çalışmasında ölüm türlerinden biri olan intihar olgusu üzerinde ahiret inancının etkisini inceleyen Dedemoğlu (2019), ahirete iman etmenin dünya hayatını daha anlamlı kıldığını, insanı sabırlı, umutlu yaptığını ve mücadele etmeye yönelterek intiharın karamsarlığını aydınlattığını belirtmiştir.

Ölüme ilişkin olumsuz bir bakış açısı geliştiren insanlar ise ölüm kaygısı ya da korkusu sorunu ile karşılaşabilmektedir. Bu durum da insanların iyi olma durumunu etkileyebilmektedir. Koç (2021), multipl skleroz hastaları üzerinde anksiyete, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmada sürekli kaygı düzeyleri ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile durumluk sürekli kaygı puanlarının, sürekli kaygı puanları varyansının %51'ini açıkladığını

tespit etmiştir. Yaman Karahan (2016) tarafından yapılan çalışmada ise, kişisel ölüm korkusu ile ontolojik iyi oluş arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yani bireyin ontolojik iyi oluş düzeyi yükseldikçe kişisel ölüm korkusu azaldığı, ontolojik iyi oluşu azaldıkça kişisel ölüm korkusu düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra yaşamdaki amaç ontolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı iken kişisel ölüm korkusu ontolojik iyi oluş değişkeni için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığı belirlenmiştir.

Şanıvar (2021), örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluştuğu çalışmasında psikolojik dayanıklılık ve sürekli umut puanlarının ölüm kaygısı üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre sürekli umudun, ölüm kaygısını anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Buna göre üniversite öğrencilerinin, istedikleri ve ulaşmak istedikleri amaçlar için alternatif yollar üretmesi ve amaca yönelik motivasyonlarını ölüm kaygısının olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısının amaçlara bağlılık ve amaçlara ulaşma kararlılığı ile amaçlara ulaşma istekliliğini azalttığı ifade edilebilir. Aynı zamanda ölüm kaygısının zorluklarla karşılaşıldığında alternatif yollar düşünebilme ve planlayabilmede olumsuz etkilediği söylenebilmektedir.

Sonuç olarak alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmada ele alınan değişkenleri birlikte inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bu kavramlar ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların çoğunluğunun örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturduğu gözlenmiştir. Bu nedenle araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili konu kapsamında alan yazın için önem taşımaktadır.

5.2. Yetişkin Bireylerde Ölüm Algısı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma, İş Sahibi Olma, Gelir Durumu Ve Kronik Rahatsızlık Yaşama) Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma

5.2.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin ölüme yönelik algılarının cinsiyet değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Yetişkin bireylerin cinsiyetlerinin ölüm algıları üzerinde farklılık oluşturan bir faktör olmadığı sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan 30-65 yaş arası yetişkinlerin ölüm olgusuna ilişkin algılamaları, cinsiyet değişkeninden bağımsız bir şekilde oluştuğu gözlenmiştir. Bu

sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Koç (2003), yaşlılık döneminde ölüm duygusu ve düşüncesi ile bu duygu ve düşüncüyü etkilediği düşünülen çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yaptığı alan çalışmasında, cinsiyet değişkeni ile ölümü düşünme sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; yaşlı kadın ve yaşlı erkek bireylerin ölüm olgusunu aynı sıklıkta düşündüğü sonucunu bulmuştur. Fettahoğlu (2019), bireylerin yaşlılık ve ölüm algısının sağlık hizmeti kullanımına etkisini; ölüm ve yaşlılık algısının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği çalışmasında ölüm algısı ölçeğinin 'ahirette ödüllendirilme, bakmakla yükümlü olduklarını terk etme, cesaret' alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucunu saptamıştır.

Kaba (2019), yaşlılık döneminde cinsiyet ve ölüm kaygısı ile ilgili gerçekleştirilen betimsel çalışmalar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu fark etmiştir. Dönmez (2012) tarafından yapılan çalışmada, kadın hemşirelerin ölüm olgusuna dair kaygı, depresyon ve ölümcül hastadan kaçınma tutumu erkek hemşirelerinkinden yüksek bulunmuştur. Kim (2014), toplumda yaşayan yaşlıların iyi ölüm algısını araştırmayı ve iyi ölüm algısını etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladığı çalışmasında, cinsiyetin yaşlıların iyi ölüm algısını önemli derecede etkilediğini gözlemlemiştir. İlgili alan yazında gerçekleştirilen pek çok çalışmada kadınların erkeklere göre daha çok ölüm kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Şahin, Demirkıran ve Adana, 2016; Dönmez, 2012; Karakuş, Öztürk, Tamam, 2012; Koçanoğlu, 2005; Eke, 2003; Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer, 2003; Bond'dan aktaran Karakuş, Öztürk, Tamam, 2012; Holcomb vd.'den aktaran Dülger, 2014)

İlgili alan yazın değerlendirildiğinde doğrudan ölüm algısı ile ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişken faktörünü ele alan çalışma sayısının oldukça az olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle alan yazın incelemesinde ölüm algısı ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlar çerçevesinde tarama genişletilmiştir. İncelenen çalışmalar sonucunda yetişkin bireylerin ölüm algılamaları ile cinsiyet değişkeni arasında bazı çalışmalarda anlamsız bir farklılaşma olduğu gözlenirken bazılarında ise anlamlı bir farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

5.2.2. Yaş değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin ölüme yönelik algılarında yaş değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin ölüm algıları

yaş değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Fettahoğlu (2019), bireylerin yaşlılık ve ölüm algısının sağlık hizmeti kullanımına etkisini incelediği çalışmasında ölüm algısı ölçeği 'ahirette ödüllendirilme, bilinmezlik ve acı çekme' boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Kara (2002) ve Önsöz (2013), yoğun bakım ünitesinde görevli olan hemşirelerin ölüm olgusuna yönelik duygu ve düşünce ölçeği puanlarının yaş değişkeni bağlamında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Holcomb, Neimeyer ve Moore (1993 Holcomb vd.'den aktaran Dülger, 2014) ile Hökelekli (1991) de çalışmalarında, elde edilen bu sonuca paralel olarak yaş değişkeni ile ölüm algısı ve ölüme atfedilen anlam arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Ölüm karşısında insanların genellikle sorduğu ilk soru neden öldü?, ikincisi ise yaşlı mıydı? olmaktadır (Kayacan, 2017). Ölüm çoğu zaman yaşlı insanlara yakıştırılan bir olgu şeklinde düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışma ve bazı alan yazın çalışmalarına göre ölüm algısı yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Yani farklı yaş gruplarının ölüme yönelik algıları benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Ünal (2020) ise, kanser hastalarının birinci dereceden yakınları ile bir kanser hastasına birinci dereceden yakınlığı olmayan bireylerin depresif belirtileri ve ölüm kavramları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında ölüme karşı tutum ölçeği tarafsız kabullenme alt ölçeği puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın sonucunda görülen bu anlamlı farklılık kanser hastalığı değişkeninden kaynaklanıyor olabilir. Çalışmada yer alan katılımcılar için kanser hastalığı, ölümün her an herkesin başına gelebilecek bir olay olabileceği konusunda hatırlatıcı bir görev üstlendiğini söyleyebiliriz.

5.2.3. Medeni durum değişkenine ilişkin tartışmalar

30-65 yaş arası yetişkin bireylerin ölüme yönelik algılarında medeni durum değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak yetişkin bireylerin ölüm algıları medeni durum değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilmesinde yapılan araştırmalardaki ölüm algısı puanları incelendiğinde; Kara (2002) tarafından yapılan çalışmada, yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin ölüm olgusuna ait duygu ve düşünce ölçeği puanlarının medeni durum

değişkeni bağlamında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Erdoğan Kavalalı (2019), onkoloji hastalarının yalnızlık ve ölüm algısı ile spiritüel iyilik hali arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada ölümün kişisel anlamları ölçeği 'ölüm sonrası hayat, motivasyon ve geride anlamlı şeyler bırakmak ve yok olma' alt boyutlarının medeni durum değişkeni bağlamında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Fettahoğlu (2019), bireylerin yaşlılık ve ölüm algısının sağlık hizmeti kullanımına etkisini incelediği çalışmada ölüm algısı ölçeği 'ahirette ödüllendirilme, bakmakla yükümlü olduklarını terk etme, cesaret, bilinmezlik ve acı çekme' boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Ünal (2020) tarafından yapılan deneysel çalışmada evli ve bekar katılımcıların ölüme karşı tutum ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde ölüme yönelik algının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalara da rastlanılmıştır: Menekli ve Fadiloğlu (2014), hemşirelerin ölüm algısını ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada medeni durumun, ölüme verilen anlamı nitelendirme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Önsöz (2013), yoğun bakım hemşirelerinin psikolojik sağlığı ve ölüm olgusuna dair tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada ölümü kaçış kabullenme alt ölçeğinde medeni durum değişkeni bakımından anlamlı düzeyde farklılığın olduğunu belirlemiştir. Koç (2003) tarafından yaşlılık döneminde ölüm duygusu ve düşüncesi ile bu duygu ve düşüncüyü etkileyebileceğini düşündüğü değişkenler arasındaki ilişkiyi kapsayan çalışmada evli yaşlıların, ölüme yönelik korku ve kaygı seviyelerini düşürmek için görüşlerini diğerleri ile paylaşma konusunda dul ve bekar bireylere göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

5.2.4. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar

Yetişkin bireylerin ölüme yönelik algılarının çocuk sahibi olma değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Çocuk sahibi olma durumunun ölüm algısı üzerinde farklılık oluşturan bir değişken olmadığı bulunmuştur. Buna göre yetişkin bireylerin ölüm algısının çocuk sahibi olma değişkeninden bağımsız olduğu gözlenmiştir. Bu sonucun değerlendirilmesinde ölüm algısı ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Erdoğan Kavalalı (2019), yalnızlık ve ölüm algısı ile spiritüel iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada onkoloji hastalarının ölümün kişisel anlamları ölçeği puanlarının

çocuk sahibi olma değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Üzer Bektaşoğlu (2019), ölüme karşı geliştirilen kaçış kabullenme durumunun çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı olarak farklı olduğu bulunmuştur. İlgili alan yazında ölüm algısını kapsayan çalışmalar incelendiğinde, çocuk sahibi olma değişkeninin ele alındığı az sayıda çalışmanın olması sebebi ile belirtilen çalışmalardan alınan farklı sonucun nedenine ilişkin açıklama yapılması güçleşmektedir.

5.2.5. İş sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar

Yetişkin bireylerin ölüm algısının iş sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Yetişkin bireylerin ölüm algısının iş sahibi olma değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilmesinde ölüm algısı ile ilgili çalışmaya bakıldığında; Erdoğan Kavalalı (2019) çalışmasında, onkoloji hastalarının ölümün kişisel anlamları ölçeği puanlarının iş sahibi olma değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmadan elde edilen sonucun farklılık gösterdiği gözlenmiştir. İlgili alan yazında ölüm algısını kapsayan çalışmalar incelendiğinde, iş sahibi olma değişkeninin ele alındığı az sayıda çalışmanın olması sebebi ile bu farklılığın nedeni hakkında kesin bir yorum yapılamamaktadır.

5.2.6. Gelir durumu değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin ölüme yönelik algılarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Yetişkin bireylerin ölüm algısı ölçeğinden elde edilen puanların gelir durumu değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilmesinde ölüm algısı ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Fettahoğlu (2019), bireylerin yaşlılık ve ölüm algısının sağlık hizmeti kullanımına etkisini incelediği çalışmasında ölüm algısı ölçeği 'ahirette ödüllendirilme, bakmakla yükümlü olduklarını terk etme, cesaret, bilinmezlik ve acı çekme' alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir. Önsöz (2013), yoğun bakım hemşirelerinin ruhsal durumları ile ölüme karşı tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmasında ölüme karşı tutum ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığını belirlemiştir.

Bunun yanı sıra ilgili alan yazında yer alan çalışmaların bazılarında yetişkin bireylerin ölüm algısı ölçeğinden elde edilen puanların gelir durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır (Erdoğan Kavalalı, 2019; Pekergil, 2009 ve Koç, 2003).

5.2.7. Kronik rahatsızlık yaşama değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin ölüme yönelik algılarının kronik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Yetişkin bireylerin ölüm algısı ölçeğinden elde edilen puanların kronik rahatsızlık yaşama değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilmesinde ölüm algısı ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Önsöz (2013), yoğun bakım hemşirelerinin psikolojik durumu ile ölüme karşı tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacı ile gerçekleştirdiği çalışmasında ölüme karşı tutum ölçeği puanlarının kronik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir.

Ünal (2020), yaptığı çalışmada ani ölüme şahit olan kanser yakınlarının ölüme karşı tutum ölçeği kaçış kabullenme alt ölçeği puanlarının yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca hasta yakınlarının ölüm gerçeğinin fiziksel ve psikolojik bakımdan zorlayıcı bir durum oluşu karşısında, ölümlü rahatlatıcı bir etmen olarak gördükleri için ölümlü bir kaçış olarak algıladıkları yorumu yapılmıştır. Dönmez (2012) tarafından yapılan çalışma sonucunda; diyaliz hastalarının hafif düzeyde ölüm kaygısı ve depresif duygu durumunun olduğu, nefroloji hemşirelerin ölümcül hastadan orta düzeyde kaçınıcı tutum sergiledikleri, ölüme ilişkin duygu durumlarının depresif olduğu, orta düzeyde ölüm kaygısı yaşadıkları sonucunu elde etmiştir. Eke (2003), çalışmasında sürekli ilaç kullanan bireylerin, sürekli ilaç kullanmayan bireylere göre daha fazla ölüm kaygısı yaşadığını saptamıştır. Şenol (1989) tarafından huzurevlerinde yaşayan 120 yaşlı üzerinde yapılan çalışmada ciddi bir sağlık sorunu yaşama durumunun ölüm kaygı puanına etki ettiği görülmüştür. Üzer Bektaşoğlu (2019) tarafından, ölüme karşı geliştirilen kaçış kabullenme durumunun kronik hastalığı değişkenine göre anlamlı olarak farklı olduğu bulunmuştur.

İlgili alan yazın çalışmalarında demografik değişken olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu gibi değişkenlerin ağırlıklı olarak ele alındığı gözlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulguların ilgili alan yazına bu yönde katkı sağlayabileceği düşünülmekte ve bu nedenle çalışma önem kazanmaktadır.

5.3. Yetişkin Bireylerde Öz-Anlayış Düzeylerinin Demografik Değişkenlere (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma, İş Sahibi Olma, Gelir Durumu Ve Kronik Rahatsızlık Yaşama) Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma

5.3.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri, erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucun değerlendirilmesinde öz-anlayış ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Turgut (2020), çalışmasında öz-anlayış puanlarının kadın ve erkek katılımcılarda anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamıştır. Çalışmada erkeklerin öz-anlayış puan ortalamaları kadınların öz-anlayış puanlarından istatistiksel anlamlı düzeyde fazla olduğu bulunmuştur. Demircan (2021), okulda çalışan psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkilerini ele aldığı çalışmada katılımcıların öz-anlayış (şefkat) puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaştığını belirlemiştir. Buna göre erkeklere ait öz-şefkat puanları kadınların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Raes (2010) çalışmasında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük öz-anlayış puanları olduğunu bulmuştur. Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey (2012), yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha öz-anlayışlı olduğu ve kadınların olumsuz deneyimlerine daha çok odaklandığı sonucunu bulmuştur. Hubuloğlu (2020), çalışmasında öz-anlayış için cinsiyet değişkenine göre gruplarının ortalamaları arasında fark bulunduğunu saptamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde bazı çalışmalarda tam tersi kadın bireylerin lehine sonuçlar elde edildiği fark edilmiştir; Şekerli (2021), ebeveynlerin evlilik sürecinde sorunlarını çözümüyle yeterliliği ve öz-anlayışlarını incelediği çalışmasında, ebeveynlerin evlilik sürecinde sorunları çözümleyebilme ve öz-anlayış düzeylerinin kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Tari (2019), yaptığı çalışmada kadın ve erkek grubundaki katılımcıların öz-duyarlık ve çok kültürlülüğe yeterlik algıları arasındaki ilişkileri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Neff ve Beretvas (2013), yaptıkları çalışmada kendini affetme değişkeni için kadınların, erkeklerden anlamlı olarak yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olduğunu gözlemlemiştir.

Ayrıca alan yazında yetişkin bireylerin öz-anlayışını cinsiyet değişkenine göre ele alan çalışmalarda anlamlı bir farklılaşma bulunmayan çalışmaların (Demirci, 2021; Koyuncu, 2021; Doğantekin, 2020; Meriç, 2020; Atlı, 2019; Candemir, 2019; Yaşa, 2019; Güleş, 2017; Öztürk, 2017; Peker, 2017; Bernard ve Curry, 2011; Neff ve McGehee'nın, 2010; Deniz ve Sümer, 2010) sayısının da azımsanmayacak miktarda olduğu fark edilmiştir.

Yapılan çalışmada sonuçların erkek bireylerin lehine çıkmış olmasının sebebi olarak katılımcılar arasında erkek birey sayısının az olması ve alınan puanlarda homojenliğin yüksek olmasından, kadın bireylerin erkek bireylere göre umut düzeylerinin daha düşük olmasından ve kadın bireylerin yapıları gereği duygusal olduklarından ötürü olumsuz durumlara odaklanmaya daha meyilli olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.3.2. Yaş değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre 50-59 yaş grubunda yer alan bireylerin öz-anlayış puanlarının daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilmesinde öz-anlayış ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Şekerli (2021), ebeveynlerin evlilik sürecinde sorunlarını çözümüyle yeterliliği ve öz-anlayışlarını çeşitli demografik değişkenler kapsamında incelediği çalışmada öz-anlayış düzeylerinin yaş değişkeni bağlamında anlamlı olarak farklılaştığı ve 36-45 yaş grubunun öz-anlayış puanlarının diğerlerine göre fazla olduğunu gözlemiştir. Meriç (2020), okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinde öz-anlayış ve demografik bilgilerini incelediği çalışmada yaşı 31-40 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; yaşı 21-30 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Hubuloğlu (2020), negatif duygular yaşanırken kişinin kendisine karşı şefkatli bir tutum içerisinde olmasının, bu duygusal durumlar yaşanırken ortaya koyulan duygusal tepkiselliğe etkisini ölçmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonucunda öz-anlayış için yaş gruplarının ortalamaları arasında fark bulunduğu tespit edilmiştir. Turgut (2020), öz-anlayış puanlarının farklı yaş grubuna sahip katılımcılarda anlamlı derecede farklılaştığını saptamıştır. Buna göre 36-45 yaş katılımcıların öz-anlayış puan ortalamaları 18-25 yaş ve 26-35 yaş katılımcıların öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Peker (2017) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yaşı açısından öz-anlayış düzeylerinin ortalamaları arasındaki farklılaşmaya bakıldığında; 18-30 yaş grubunun 31-40 yaş grubu ve 41-53 yaş grubundaki kişilere göre anlamlı

düzeyde farklı olduğu gözlenmiştir. Bu bulguya göre, yaşı 18-30 yaş grubunda olan katılımcıların öz anlayış ortalamaları, 31-40 yaş ve 41- 53 yaş grubundan anlamlı olarak düşüktür. Sonuç olarak yaş arttıkça öz-anlayış seviyesi de yükselmektedir.

Yukarıda bahsedilen çalışmalar sonucunda yetişkin bireylerde öz-anlayış düzeylerinin yaşa bağlı olarak farklılaştığı durumlarda bu farklılaşmanın büyük yaş grubu lehine olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla ilgili alan yazın çalışmalarının, yapılan çalışmada elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

İlgili alan yazında yapılan çalışmalarda, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı gözlenen sonuçlar da elde edildiği fark edilmiştir (Demirci, 2021; Koyuncu, 2021; Atlı, 2019; Tari, 2019; Yaşa, 2019 ve Öztürk, 2017).

5.3.3. Medeni durum değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin medeni durum değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Dolayısıyla yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri medeni durum değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Doğanekin (2020), akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma stilleri ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, öz-anlayış ölçeğinden elde edilen puanlar ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Hubuloğlu (2020), yapmış olduğu çalışmada ilkökul öğretmenlerinin öz-anlayış düzeylerinin medeni durum değişkenine göre grupların ortalamaları arasında fark bulunmadığını tespit etmiştir. Tari (2019) tarafından yapılan çalışmada öz-anlayış ölçeğinden elde edilen puanlara göre evli ve bekar sınıf öğretmenlerinin ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve aradaki farkın anlamlı olmadığı sonucu bulunmuştur. Yaşa (2019), çalışmasında katılımcı sağlık görevlilerinin medeni durum değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Öztürk (2017), ilkökul öğretmenlerinin öz-anlayış ve işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişkisini ele aldığı yüksek lisans tez çalışması sonucunda öz-anlayış düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır.

Şekerli (2021), katılımcı grubunu ebeveynlerin oluşturduğu çalışmada, öz-anlayış ortalamalarının medeni durum değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılaştığı, bununla birlikte evli kişilerin öz-anlayış ortalamaları ayrı yaşayan kişilerden fazla bulunmuştur. Demircan (2021) da öz-anlayış (şefkat) kavramını incelediği çalışmasında, katılımcıların

öz-anlayış düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında evli bireylerin lehine manidar bir farklılık gözlemlenmiştir. Bununla birlikte Turgut (2020), Atlı (2019) ve Peker (2017) de öz-anlayış kavramını inceledikleri çalışmalarda örneklem grubunun öz-anlayış düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında evli bireylerin lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Alan yazında yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik gösterende ve göstermeyende birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Ayrıca bulunan anlamlı farkların ise daha çok evli gruplar lehine sonuçlandığı fark edilmiştir. İnsanların olumlu yönde, doyurucu ilişkiler kurmaları kendisine, çevresindeki bireylere ve yaşam amacına ilişkin pozitif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Böylece bireyler yalnızlık duygusundan kaçınabilmekte ve sosyalleşme ihtiyacını karşılayabilmektedir. Neff ve Beretvas (2013)'ın çalışmalarında belirttiği gibi daha çok olumlu ilişki davranışlarını gösteren çiftlerin, öz-anlayış düzeyleri de yüksek olmaktadır. Bu durumun öz-anlayış ile medeni durum ilişkisinde anlamlı farkın evli bireyler lehine olması sonucuna kaynak gösterilebilir.

5.3.4. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre çocuk sahibi olan bireylerin, çocuk sahibi olmayan bireylere göre öz-anlayış puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Özden (2021), doğum sonrası depresyonu ile öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yaptığı çalışmada, iki ve üzerinde çocuğu olan kadınların öz-anlayış ortalama puanı anlamlı olarak bir çocuğu olan kadınların ortalama puanından yüksek bulunmuştur.

Şekerli (2021) ise, yaptığı çalışmada ebeveynlerin öz-anlayışlarının çocuk sayısı bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Yaşa (2019) da çalışmasına katılan sağlık çalışanlarının çocuğunun olması ile öz-anlayışları arasında anlamlı olarak farklılaşma olduğunu gözlemlenmiştir.

Alan yazında öz-anlayış ile çocuk sahibi olma değişkeni arasındaki ilişki ve farklılaşma durumunu inceleyen az sayıda çalışmanın olduğu görülmüştür.

5.3.5. İş sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin iş sahibi olma değişkeni bağlamında anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Dolayısıyla yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri iş sahibi olma değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Özden (2021) tarafından yapılan çalışmada kadınların öz-anlayış ortalama puanları çalışma durumları değişkenine göre manidar bir farklılık bulunmamıştır. Hubuloğlu (2020), negatif duygular ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada bireylerin öz-anlayış düzeylerinin iş sahibi olma değişkenine göre grupların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Peker (2017) ise çalışan katılımcıların öz-anlayış düzeyinin daha yüksek olduğunu gözlemlemesine karşın, iş sahibi olma değişkenine ilişkin öz-anlayış konusunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

İlgili alan yazında yapılan çalışma sonucundan farklılık gösteren bir çalışmaya da rastlanılmıştır. Meriç (2020), okul öncesi eğitimi alan çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerini çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelediği çalışmada, ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin iş sahibi olma değişkenine göre anlamlı olarak bir farklılık tespit etmiştir. Buna göre, iş sahibi olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; iş sahibi olmayan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir.

5.3.6. Gelir durumu değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin gelir durumu değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri gelir durumu değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Demirci (2021), huzurevinde kalan yaşlıların; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin çeşitli sosyodemografik değişkenlerine göre farklılıklarını incelemek amacı ile yaptığı çalışmada öz-anlayış düzeylerinin gelir durumu değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Candemir (2019) tarafından engelli çocuk sahibi anne ve babaların öz-anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada, hem normal çocuk sahibi hem de engelli çocuk sahibi anne ve babaların öz-anlayış düzeylerinde gelir durumu açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer şekilde birçok

çalışmada örneklem grubunu oluşturan katılımcıların öz-anlayış düzeylerinin gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu bulunmuştur (Özden, 2021; Şekerli, 2021 ve Meriç, 2020).

Koyuncu (2021) tarafından, özel gereksinimli çocuğa olan anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerini çeşitli demografik özelliklere göre inceleme amacı ile yapılan çalışmada, ebeveynlerin gelir durumu değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin, ekonomik durumu düşük ile orta ve düşük ile yüksek ve orta ile yüksek olanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farkın öz-anlayış düzeyi için gelir durumu yüksek olanların lehine olduğu gözlenmiştir. Peker (2017), örneklem grubunu oluşturan bireylerin öz-anlayışlarının, gelir durumuna bağlı olarak gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılığın olduğunu bulmuştur. Örneklem grubu gelir düzeyi bakımından, öz-anlayışları değerlendirildiğinde, gelir düzeyi 1400 TL ve altındaki kişilerin, 1401-4500 TL grubunda yer alan kişilerden anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Dolayısıyla geliri 1400 TL ve altındaki kişilerin öz-anlayışları, 1401-4500 TL grubunda yer alan kişilerden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Alan yazın çalışmalarına bakıldığında gelir durumu yüksek olan grupların öz-anlayış düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

5.3.7. Kronik rahatsızlık yaşama değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeylerinin kronik rahatsızlık yaşama değişkeni bağlamında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri kronik rahatsızlık yaşama değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Demirci (2021) çalışmasında, huzurevinde kalan yaşlıların öz-anlayış düzeyleri, kronik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yani yaşlılarda var olan kronik rahatsızlıklar bireylerin öz-anlayış düzeyine etki etmediği gözlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde öz-anlayış ve kronik rahatsızlık yaşama değişkenini ele alan çalışma sayısının az olduğu saptanmıştır.

5.4. Yetişkin Bireylerde Umut Düzeylerinin Demografik Değişkenlere (Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Çocuk Sahibi Olma, İş Sahibi Olma, Gelir Durumu Ve Kronik Rahatsızlık Yaşama) Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma

5.4.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri cinsiyet değişkeni bağlamında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yetişkin bireylerin umut ölçeği puanları, erkek bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Ünlü (2021), sığınmacı öğrenciler ile çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada sürekli umut ölçeği toplam puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir. Bu bulgu doğrultusunda erkek öğretmenlerin sürekli umut ölçeği puanları kadın öğretmenlerin puanlarından daha fazla bulunmuştur. Cır (2020) tarafından yapılan çalışmada anne babaların cinsiyet değişkenine göre sürekli umut düzeyleri incelendiğinde, alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Çalışma sonucunda erkeklerin (babaların) alternatif yollar düşüncesi algısı kadınlara (annelere) göre daha yüksektir. Gedikpınar (2019), çalışma kapsamında çalışan bireylerin cinsiyetleri ile psikolojik sermayelerinin "Umut" alt boyutunda anlamlı bir fark gözlemlemiştir. Buna göre katılımcıların cinsiyet ortalamaları incelendiğinde kadın çalışanların umutlarının erkeklere göre daha fazla olduğu fark edilmiştir. Tarhan (2012), umut kavramını çeşitli demografik değişkenler açısından incelediği çalışmasında katılımcıların umut puanları cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmazken, odak grup görüşmelerinde toplumsal cinsiyet rollerinden dolayı umut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık olabileceği saptanmıştır. Erol Con (2009), kemoterapi alan hastaların umut ve stres düzeylerini incelediği çalışmasında umut ölçeği toplam puanları, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamasına karşın hastaların umut ölçeği 'olumlu hazır oluşluk-beklenti' alt ölçek puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını gözlemlemiştir. Sonuç olarak kadınların umut ölçeği 'olumlu hazır oluşluk-beklenti' alt ölçek puanlarının, erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur. Chang (2003), tarafından yapılan çalışmada orta yaş yetişkin bireylerde umut, problem çözme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda erkek bireylerin umut alt ölçekleri amaca götüren yollar planlama ve amaca ilişkin motivasyon puanları, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçların ilgili alan

yazınla benzerlik gösterdiği fark edilmiştir. Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda erkeklerin umut puanları daha fazla olurken bazılarında kadınların umut puanlarının fazla olduğu fark edilmiştir.

Ayrıca alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmanın sonuçlarından farklılık gösteren çalışmalar olduğu da fark edilmiştir. Aksoy (2021), diyaliz hastalarının umut/umutsuzluk düzeylerini ele aldığı çalışmada, hasta bireylerin cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma saptamamıştır. Umut, iyimserlik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi sorgulayan Kandemir (2016), çalışma sonucunda örneklem grubunun umut düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Aslan, Sekmen, Kömürcü ve Özet (2007) de yaptıkları çalışmada kanser hastalarının umut düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Akbaş (2021), Kepenek (2021), Sarioğuz (2021), Aydoğdu (2020), Ilgaz (2020), Arıcı, Büyüksivaslıoğlu ve Akberov (2019), Kahraman (2019), Kani (2019), Menekşe (2019), Akyol Yıldız ve Işık (2018), Yurdakul (2018), Aydın (2017), Ünal (2016), Zararsız (2016), Erdoğan (2013), Zengin (2013) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda umut kavramı cinsiyete bağlı bir farklılaşma olmadığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak alan yazında umut ve cinsiyet değişkenini kapsayan çok sayıda çalışma olduğu ve bunların bir kısmının yapılan çalışma sonucu ile benzerlik gösterdiği bir kısmının ise benzerlik göstermediği tespit edilmiştir. Bu durum umut ile ele alınan diğer kavramlar, çalışmanın örnekleme, yapıldığı yer gibi çeşitli faktörlerden kaynaklandığı söylenebilir.

5.4.2. Yaş değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri yaş değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin umut düzeyleri yaş değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Altın (2020), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anneleri ile çalıştığı yüksek lisans tezinde; sürekli umut toplam ve alt ölçek puanlarının annelerin yaşına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Gedikpınar (2019), çalışmasının örneklem grubu kapsamında çalışan bireylerin yaşları bakımından psikolojik sermayelerinin umut düzeyinde anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Zihni (2015), çalışmada yer alan öğretmenlerin genel umut puanları

ortalamalarının yaş değişkeni açısından grup ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Erdoğan (2013), ilköğretim öğretmenlerinin dahil edildiği çalışmada bireylerin umut düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulmamıştır. Benzer şekilde Kani (2019), Yurdakul (2018) ve Aydın (2017) da yaptıkları çalışmalarda katılımcıların yaşları bağlamında umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit etmemiştir.

Bununla birlikte ilgili alan yazında yer alan birçok çalışmada umut ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Ünlü (2021) tarafından yapılan çalışmada sığınmacı öğrenciler ile çalışan öğretmenlerin umut düzeylerinin yaş değişkeni açısından 36-50 yaş arasındaki bireylerin umut düzeyleri ile 20-35 yaş arasındaki bireyler; 51 ve üzeri yaşında olan bireyler ile 20-35 yaş arasında olanlar ve 51 yaş üzeri bireyler ile 36-50 yaş arasında olan bireyler açısından umut düzeylerinde anlamlı bir fark görülmüştür. Kocaman (2019), çalışmaya katılan yetişkin bireylerin yaşları ile bütünüleyici umut ölçeği toplam puanları ile güven/inanç alt ölçeği puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuş olup anlamlı düzeydeki bu farklılığın 31-50 yaş arasındaki bireylerin lehine sonuçlanmıştır. Menekşe (2019), örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların umut düzeylerinde yaşa bağlı anlamlı bir farklılık belirlemiştir. Bunun sonucunda 26-30 yaş arasında olanların umut toplam puan ortalamaları, 20-25 yaş arasında olanların umut toplam puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca umut ölçeği 'eyleyici düşünce' alt boyutunda 26-30 ile 31-35 yaş arasındaki bireylerin alt boyut ölçek puanları 20-25 yaş arasındakilerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Con Erol (2009), kemoterapi alan hastaların umut düzeylerinde yaş açısından anlamlı bir fark bulamamasına karşın 'kendisi ve çevresindekilerle arasındaki bağlar' alt boyutundan elde edilen puanlarda 31-44 yaş arasındaki bireyler ile 45-64 yaş arasında olanlar arasında anlamlı fark olduğunu gözlemlemiştir. Bunların dışında Aksoy (2021), Kahraman (2019), Kandemir (2016) ve Köktuna (2007)'nin yaptığı çalışmalarda elde edilen bulgular sonucunda da örneklem grubunda yer alan katılımcıların umut/umutsuzluk düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

5.4.3. Medeni durum değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri medeni durum değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin umut düzeyleri medeni durum değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun

değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Aksoy (2021), diyaliz hastalarının umut/umutsuzluk düzeyi ile sosyal destek ve hizmet memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; bireylerin umutsuzluk düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Cır (2020), çocuk ve ebeveynlerinin mutluluk ve umut düzeylerini karşılaştırmak amacı ile yaptığı çalışmada; ebeveynlerin sürekli umut ölçeği puanlarının medeni durum değişkeni bağlamında anlamlı bir fark görülmemiştir. Gedikpınar (2019) tarafından yapılan çalışmada medeni duruma bağlı olarak, çalışan bireylerin psikolojik sermayeleri 'umut' düzeyinde anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kandemir (2016), örneklem grubunu oluşturan bireylerin toplam umut ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni arasında farklılaşma saptamamıştır. Ünal (2016), hem mega kentlerde yaşayan hem de küçük şehirlerde yaşayan katılımcıların medeni durum değişkeni bağlamında umut düzeylerinde anlamlı bir fark gözlememiştir. Zihni (2015), okul öncesi öğretmenlerinin umut düzeylerinin medeni duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma tespit etmemiştir. Aslan, Sekmen, Kömürcü ve Özet (2007), kanser hastalarının umut puanları ile medeni durum değişkeni açısından istatistiksel bir fark saptamamıştır. Buna göre ilgili alan yazında, yapılan çalışmadan elde edilen bulgular ile benzerlik gösteren çalışmaların olduğu yorumu yapılabilir.

Bazı çalışmalarda ise katılımcı bireylerin umut düzeylerinin medeni durum değişkeni bağlamında, evli bireylerin bekar ya da boşanmış/dul olan bireylere göre daha yüksek olduğu yani istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunduğu sonucu elde edilmiştir (Kepenek, 2021; Ünlü, 2021; Kocaman, 2019; Menekşe, 2019; Akyol Yıldız ve Işık, 2018; Aydın, 2017; Zararsız, 2016; Con Erol, 2009). Bu çalışmalar ışığında Miller (1989) ve Herth (1990)'in umudun artırılması amacı ile belirlediği başkaları ile ilişkiler stratejisinin desteklendiği fark edilmiştir. Bir insanın yanında onu anlayan ve destekleyen başka bir bireyin olması o kimsenin hayata bakış açısını olumlu yönde etkileyerek umut düzeyinin artmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

5.4.4. Çocuk sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri çocuk sahibi olma değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin umut düzeyleri çocuk sahibi olma değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Altın (2020), yaptığı çalışmada otizm spektrum olan çocukların annelerinin sürekli umut ölçeği toplam puanları

ile 'alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce' alt boyut ölçeği puan ortalamalarının çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Ünal (2016), farklı çevrelerde yaşamını sürdüren bireylerin umut düzeylerini incelemek amacı ile yaptığı çalışmada bütün katılımcıların çocuk sahibi olma değişkenine göre umut düzeylerinde istatistiksel olarak farklılaşma bulunmadığını gözlemiştir. Con Erol (2009), kemoterapi alan hastaların umut ölçeği toplam puanları ve bu ölçeğe ait tüm alt boyut puanları, bakım gereksinimi olan çocuğu olma durumu bağlamında değişmekle birlikte aradaki fark anlamlı bulunmamıştır. Cır (2020) da, örneklem grubunu oluşturan ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısı durumu bakımından, sürekli umut ölçeği toplam puanlarının istatistiksel olarak bir farklılık göstermediği sonucunu elde etmiştir. Sonuç olarak ilgili alan yazın çalışmaları, yapılan çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

5.4.5. İş sahibi olma değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri iş sahibi olma değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin umut düzeyleri iş sahibi olma değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Ünal (2016) çalışmasında mega kentlerde ve küçük şehirlerde yaşayan bireylerin umut düzeyleri, iş sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bınar (2011), sığınma evinde kalan kadınların sosyal destek, stresle başa çıkma ve umut düzeylerini araştırdığı çalışmada, kadınların umut düzeyleri iş sahibi olma durumu bağlamında istatistiksel olarak farklılaşma gözlememiştir.

Köktuna (2007), kadın bireyler üzerinde çözüm odaklı terapi etkisini incelemek amacı ile gerçekleştirdiği çalışmada, iş sahibi olan bireylerde umutsuzluk ölçeği puanları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel farklılaşma görülmemiştir. İş sahibi olmayan bireylerin umut düzeyleri ise son testte çalışma grubunun puanlarının kontrol grubuna göre istatistiksel olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Kocaman (2019), çalışmaya katılan bireylerin bütünüleyici umut toplam puanları ile bu ölçeğe ait 'güven/inanç, pozitif gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler/bireysel değer' alt boyut puanlarının iş sahibi olma değişkeni bağlamında anlamlı bir farklılık oluştuğunu saptamıştır. Bu istatistiksel farklılık tüm puan gruplarında çalışan bireylerin lehine sonuçlanmıştır. Cır (2020), ebeveynlerin şimdiki iş sahibi olma durumu açısından sürekli umut ölçeği puanlarını değerlendirdiğinde, toplam sürekli umut ölçeği puanları ile iş sahibi olma durumu arasında anlamlı bir fark

bulunmuştur. Dolayısıyla toplam sürekli umut algısında çalışan ebeveynlerin umut düzeyi, çalışmayan ebeveynlere göre daha yüksektir. Bu çalışmalara paralel olarak Kepenek (2021) ve Aksoy (2021) da yaptıkları çalışmalarda iş sahibi olan bireylerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

İlgili alan yazında yer alan çalışmalarda umut kavramını iş sahibi olma durumu kapsamında inceleyen çalışma sonuçlarının bazıları yapılan çalışma sonuçları ile paralellik gösterirken bazıları da farklılık göstermektedir. İstatiksel olarak farklılık bulunan çalışmalarda, iş sahibi olan bireylerde umut düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin iş sahibi olması onun için başkaları tarafından ihtiyaç duyulduğu, çevresindeki bireyler için yarar sağladığı düşüncesinin oluşmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle orta yetişkinlik dönemine girildiğinde yani fiziksel anlamda becerilerin zayıflamaya başladığı dönemde başkalarınca ihtiyaç duyulma hissi ve onlara yarar sağlama düşüncesi bireyleri psikolojik olarak olumlu etkileyebilmektedir. Bu nedenle iş sahibi olan yetişkin bireylerin umut düzeyleri daha yüksek bulunduğu söylenebilir.

5.4.6. Gelir durumu değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri gelir durumu değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin umut düzeyleri gelir durumu değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Akbaş (2021), örneklem grubundaki bireylerin umut puanları ile ailenin aylık toplam gelir düzeyi arasında istatistiksel farklılık olmamıştır. Gedikpınar (2019), iş sahibi olan bireylerde ekonomik durum algıları ile psikolojik sermayeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yaptığı çalışmada, katılımcıların gelir durumu açısından psikolojik sermaye ögesi olan umut düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ünal (2016), mega kentlerde ve küçük şehirlerde yaşayan bireylerin umut düzeyleri gelir durumu kapsamında ele aldığında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Ayrıca Aksoy (2021), Kepenek (2021), Altın (2020), Cır (2020), Ilgaz (2020), Aydın (2017), Kandemir (2016), Zihni (2015) ve Köktuna (2007) tarafından yapılan çalışmalarda umut düzeyi ve gelir durumu arasında istatistiksel anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür.

Alan yazındaki çalışmaların genelinde umut düzeyi ve gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu gözlenmiştir. Ayrıca anlamlı bu farklılaşmanın gelir

düzeyi yüksek grup lehine olduğu görülmüştür. Bu farklılığın sebebi olarak; gelir düzeyi yüksek insanlar ekonomik anlamda zorlanmadıkları ve isteklerine daha kısa zamanda, büyük ekonomik engellere takılmadan rahat bir şekilde ulaşabilmeleri gösterilebilir.

5.4.7. Kronik rahatsızlık yaşama değişkenine ilişkin tartışmalar

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin umut düzeyleri kronik rahatsızlık yaşama değişkeni bağlamında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla yetişkin bireylerin umut düzeyleri kronik rahatsızlık yaşama değişkeninden bağımsız olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilebilmesi için ilgili alan yazın incelendiğinde; Aksoy (2021), diyaliz hastalarında başka bir kronik hastalık yaşama durumu ile umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılık belirlemiştir. Buna göre başka bir kronik hastalığı olan katılımcıların umutsuzluk düzeyleri, olmayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

İlgili alan yazında çeşitli psikolojik ve fizyolojik rahatsızlık yaşayan bireylerde umut/umutsuzluk kavramları incelenmesine karşın umut/umutsuzluk kavramını, kronik rahatsızlık yaşama değişkeni kapsamında ele alan çalışma sayısının yetersiz olması sebebi ile bu konu doğrultusunda genel bir yorum yapılmasını zorlaştırmıştır.

Modern çağ insanların farkında olmadığı, en çok unuttuğu durumlardan bir tanesidir ölüm. Öyledir ki günümüz toplumunda yaşayan bireyler, kendi hayat döngüsünün dinamikliği ve koşturmacası içerisinde ölümü düşünmeye zaman bulamamaktadır. Bununla birlikte genç ve sağlıklı olmaya yönelik değerlerin artması, cahillik, televizyon programlarında ölüm kavramına sık rastlanılarak duyarsızlaşmak, yaşam süresinin uzaması ve cenaze merasimlerinin kurumlarda gerçekleşmeye başlaması gibi pek çok nedenler de modern çağ insanını ölümü az düşünmeye yöneltmektedir (Karaca'dan aktaran Ünal, 2011).

Modernleşmenin ön plana çıkardığı aşırı bireyci tutum sonucunda bazı bireylerin ise yalnızlaşarak toplumdaki ayrılmaya ve kendini başkalarından izole etmeye başladığı gözlenmektedir. Dolayısıyla yalnızlaşan bireyin en büyük uğraşı kendisi olmaktadır. İç dünyasına yönelen birey kendini, çevresini ve hayatını sorgulayarak varoluşunu anlamlandırmaya çalışmaktadır. Sonuç olarak birey varoluşunu anlamlandırma çabası içerisinde bulunurken, yaşamın sonluluğunu fark ederek ölümüne ilişkin algılar oluşturmaktadır. Bazen bu algılamalar olumlu yönde gelişirken bazen de yalnızlaşmanın

doğurduğu tek başına ölme düşüncesi, ölüm korkusunun oluşumuna neden olarak, bireyin ölüm algısı olumsuz yönde gelişebilmektedir (Karaca'dan aktaran Ünal, 2011).

Genel olarak değerlendirildiğinde modern çağ yani günümüz insanları ölüme yönelik algılarının olumsuz olduğu, ölümden kaçındıkları ve kendilerinin yaşamayacağı bir durum şeklinde görmektedir. Bu sebeple yapılan çalışmada olumsuz olarak nitelendirilen ölüme ilişkin algıları olumluya çevirmede etkili olabileceği düşünülen öz-anlayış ve umut kavramları arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Bireylerin öz-anlayışının yüksek düzeyde olması; ölümün evrensel bir olgu olduğu ve herkesin yaşayacağı bir durum olduğunu kabullenmesine, bireyin bu kabullenmeyi gerçekleştirdikten sonra gireceği varoluşunu anlamlandırma sürecinde benliğine nazık ve şefkatli yaklaşmasına, ölüm üzerine sürekli düşünmek ya da ondan kaçınmaya çalışmak yerine şu anının odaklanmasına fayda sağlayabilecektir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019; Kramer, 2014). Aynı zamanda umut düzeyinin yüksek olması bireylerin ölümü sadece yok oluş olarak anlamlandırmayıp yaşama ilişkin hayaller kurmasına, amaç oluşturmaya ve bunlar için harekete geçmesine istekli hale getirmesine, bireyi karamsarlıktan kurtararak yaşama uyum sağlamasına yardımcı olarak dünya hayatını en verimli şekilde geçirmesine katkıda bulunabilecektir (Sarıçam ve Akın, 2013; Çiğdem, 2020).

Araştırmadan elde edilen sonuçlarda katılımcıların ölüm algıları ile umut düzeyleri arasında düşük düzeyde de olsa ilişki bulunmuş ve umudun, ölüm algısının anlamlı yordayıcısı olduğu amacı desteklenmiştir. Buna karşın ölüm algısı ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmadığı ve öz-anlayışın, ölüm algısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı gözlenerek araştırma amacı desteklenmemiştir. Demografik değişkenler bağlamında öz-anlayış ve umut düzeylerinde farklılaşmalar gözlenmiş, ancak ölüm algısı düzeyleri incelenen tüm demografik değişkenlere göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bireylerin ölüm algısı puanlarında demografik değişkenler bağlamında farklılık görülmemesinin sebepleri arasında; yaş olarak genç yetişkin bireylerin çoğunlukta olup ileri yetişkinlerden yeterli veri elde edilememesi, evli birey sayısının fazla olması ki bu durum bireylerin yaşama bakış açısını olumlu etkileyerek ölüme yönelik algısının da olumlu yönde etkilenmesine yardımcı olabilmektedir, iş sahibi birey sayısının fazla olması böylece bireylerin hala ihtiyaç duyulan kişi rolünün devam ettiği düşüncesinin ölüme ilişkin algılara etkisi ve kronik rahatsızlık yaşayan birey sayısının az olması dolayısıyla ölümün olumsuz hatırlatıcısının bulunmaması gibi durumlar yer alabilir.

Sonuç olarak araştırma alt amaçlarının bazıları desteklenirken araştırma ana amacında beklenen sonuç gözlenmemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; ölüm eğitim programlarına, bireysel ya da grupla psikolojik danışmanın teorik ve uygulama sürecine fayda sağlayabileceği amacı kısmen desteklenmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırma, ele alınan değişkenler bağlamında alan yazın için yeni araştırmalara kaynak bir çalışma olması bakımından özgün tarafını ve amacını desteklemektedir. Araştırma sonuçları örneklemin tanımlandığı yaş grubu ve demografik değişkenler kapsamında sınırlıdır. Bundan dolayı daha büyük örnekleimde ölüm algısı, öz-anlayış ve umut değişkenleri birlikte incelenerek başka demografik değişkenlerinde sürece eklendiği yeni araştırmalar yapılabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin öz-anlayış ve umut düzeylerinin ölüm algıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde çalışmaya ait sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Yetişkin bireylerin umut düzeyleri, ölüm algısı puanları üzerinde anlamlı bir yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur.
2. Yetişkin bireylerin ölüm algıları ile öz-anlayış düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
3. Yetişkin bireylerin ölüm algıları ile umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri ile umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
5. Yetişkin bireylerin ölüm algıları cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, iş sahibi olma, gelir durumu ve kronik rahatsızlık yaşama değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.
6. Yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri medeni durum, iş sahibi olma, gelir durumu ve kronik rahatsızlık yaşama değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.
7. Yetişkin bireylerin umut düzeyleri yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma, iş sahibi olma, gelir durumu ve kronik rahatsızlık yaşama değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.
8. Yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu bulunmuştur. Öz-anlayış değişkeni bağlamında erkek bireylerin öz-anlayış puanları kadın bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.
9. Yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu bulunmuştur. Öz-anlayış puanlarında 50-59 yaş arasındaki yetişkin bireylerin, 30-39 yaş arasındaki yetişkin bireylere göre öz-anlayışları daha yüksek bulunmuştur.
10. Yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu bulunmuştur. Öz-anlayış puanlarında çocuk

sahibi olan yetişkin bireylerin çocuk sahibi olmayan bireylere göre öz-anlayışları daha yüksek bulunmuştur.

11. Yetişkin bireylerin umut düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu bulunmuştur. Umut değişkeni bağlamında erkek bireylerin umut puanları kadın bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Yapılan çalışma sonucunda 30-65 yaş arası yetişkin bireylerde umut değişkeninin, bireylerin ölüm algılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde elde edilen sonuç doğrultusunda araştırmacılara ve alanda çalışma yapacak uygulayıcılara yönelik öneriler aşağıda belirtilmiştir:

6.2.1. Araştırmacılara öneriler

- Yapılan çalışma sonuçlarına göre son zamanlarda Türkçe alan yazında ölüm algısı konusunda gerçekleştirilen çalışmalarda artış olduğu gözlenmesine karşın bu sayı henüz yeterli bulunmamaktadır. Bu nedenle ilgili konu üzerine daha fazla yoğunlaşılarak yeni çalışmalar yapılabilir.
- Çalışmanın örnekleme 30-65 yaş arası yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Yapılan çalışma farklı örneklem gruplarında tekrarlanarak elde edilecek sonuçlar arası karşılaştırma sonrası değerlendirme yapılabilir.
- Çalışmada 30-65 yaş arası yetişkin bireylerin ölüm algıları, umut ve öz-anlayış düzeyleri ile ilişkili olabilecek çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucu düşünülen farklılaşmalar gözlenmemiştir. Aynı yaş, farklı örneklem grubunu kapsayan yeni bir çalışma ile bireylerin ölüm algılamaları incelenebilir.
- Çalışmanın örneklem grubunu tüm Türkiye'yi kapsayacak şekilde genişleterek yapılan araştırma tekrarlanıp çalışma sonuçları arasında değerlendirme yapılabilir.
- İlgili konu üzerine yapılacak yeni çalışmalarda demografik değişkenler açısından örneklem grubundaki birey sayılarının daha dengeli olmasına dikkat edilebilir. Örneğin yapılan çalışmanın örneklem grubuna bakıldığında; 60-65 yaş arasındaki birey sayısının az olduğu, orta düzey gelir durumuna sahip birey sayısının çok fazla olduğu, boşanmış/ayrı birey sayısının az olduğu gibi durumlar fark edilmiştir.

- Yetişkin bireylerde ölüm algısı ve öz-anlayış değişkenleri arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği nitel bir araştırma çalışması yapılabilir. Bu şekilde ilişki hakkında daha ayrıntılı bilgilere ulaşılabilir. Örneğin; birbirleri ile ilgili olduğu düşünülen ölüm algısı ve öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasının nedeni hakkında daha fazla bilgiye ulaşılabilir.
- Ölüm algısı değişkeni demografik değişkenler bağlamında ele alındığı daha çok çalışma gerçekleştirilerek, incelenmeyen demografik değişkenlere ilişkin ölüm algısı hakkında daha fazla öngörüye ulaşılabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara öneriler

- Ölçekler aracılığı ile ölüm algısı düzeylerinin belirlenmesi ve ölüm algısı düzeyi yüksek olan yetişkinler için ilgili kavramı ele alan bireysel yada grupla psikolojik danışma ve eğitim programları hazırlanabilir.
- Çalışma sonucunda erkeklerin öz-anlayış ve umut düzeylerinin daha yüksek bulunması durumu dikkate alınarak kadın bireylere yönelik bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamalarının yararlı olabileceği düşünülmektedir.
- Çalışmada otuzlu yaşlardaki yetişkin bireylerin öz-anlayış düzeyleri ellili yaşlardaki yetişkin bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Öz-anlayış düzeyi düşük olan grup için grupla psikolojik danışma programı oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Abalı Işık, E. (2008). *Ölüme Karşı Tutum Ölçeği'nin Türk Toplumuna için Geçerlik ve Güvenirliği*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Adler, A. (1994). *İnsanı tanıma sanatı*. (Kamuran Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Akbaş, M. (2021). *Umudu Yordamada Şükran ve Özgecilik*. (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193 -202.
- Aksoy, T. (2021). *Diyaliz Hastalarının Umut/Umutsuzluk Düzeyi ile Algılanan Sosyal Destek ve Hizmet Memnuniyetleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aktaran, A. K. (2018). *The Relationship Between Body Image and Self-Compassion in University Students: The Mediation Effect of Attachment*. (Master's Thesis). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktürk, D. (2014). *Ölümlerle Çok Karşılaşan Servislerde Çalışan Hemşirelerle Meslekleri Gereği Ölümlerle Karşılaşmayan Kişilerde Ölüm Kaygısı, Sürekli Kaygı ve Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol Yıldız, E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Alberto, J. & Joyner, B. (2008). Hope, optimism, and self-care among better breathers support group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, 21(4), 212–217. doi:10.1016/j.apnr.2006.12.005
- Aldridge, D. (1995). Spirituality, hope and music therapy in palliative care. *The Arts in Psychotherapy*, 22(2), 103-109. doi:10.1016/0197-4556(95)00009-t

- Alibekiroğlu, P. B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-Duyarlık Açısından Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altın, B. (2020). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Aldıkları Eğitim Modelinin Annelerinin Sürekli Umut ve Aile Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunay, F. D. (2017). *Varoluşçu Felsefede Ölüm Kavramı*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Anlı, İ. ve Akkoyun, F. (2013). Psikanaliz. Füsün Akkoyun (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (2. Baskı) içinde (s.29-63). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aradilla-Herrero, A., Tomás-Sábado, J. & Gómez-Benito, J. (2013). Death attitudes and emotional intelligence in nursing students. *OMEGA*, 66(1), 39-55. doi:10.2190/OM.66.1.c
- Arıcı, T., Büyüksivaslıoğlu, N. M. ve Akberaov, İ. (2019). Yapısal eşitlik modeli ile hastanelerde umut ve iş doyumunun çalışan performansına etkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 46-54.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş. ve Özet, A. (2007). Kanserli hastalarda umut. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 18- 24.

- Atak, H., Ertan Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227. doi:10.18863/pgy.238184
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin Öz-Anlayışları ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, İ. H. (2017). *Kanser Hastalarında Umut-Umitsuzluk ve Sosyal Destek İlişkisi: Şanlıurfa İlinde Tedavi Gören Hastalar Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Aydoğdu, F. (2020). *Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme ile Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut ve Yaşam Doyumunun Aracı Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bal, T. (2018). *Sağlık Personellerinin ve Bakım Vericilerin Ölüm Algıları ve Saygın Ölüme İlişkin Tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi:10.1037/a0025754
- Baş, Z. (2019). *Ergenlerin Sahip Olduğu Değerler, Öz-Anlayış ve Mizah Tarzları Arasındaki Yordayıcı İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başaran Koç, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örneklem kuramı. *The Journal of Academic Social Sciences*, 5(47), 480-495. doi:10.16992/asos.12368
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J. & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in trainee counsellors and trainee cognitive behavioural psychotherapists: A quantitative

survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23. doi: 10.1002/capr.12054

Berber, A. (2018). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Umut, Duygu Düzenleme Algılarının Başarı Yönelimleri Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.

Bınar, E. S. (2011). *Sığınmaevinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bilir, N. (2018). Yaşlılık Tanımı, Yaşlılık Kavramı, Epidemiyolojik Özellikler. Arzu Ertürk, Ayşe Bahadır ve Filiz Koşar (Ed.), *Yaşlılık ve solunum hastalıkları* (1. Baskı) içinde (s. 13-32). İstanbul: TÜSAD Eğitim Kitapları Serisi.

Bilis, A. E. (2017). Tarihsel süreçte ölüm algısı ve sinemada ölüm: "The bucket list" filmi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(1), 296-312. doi:10.17680/erciyesakademia.291900

Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Budak, P. (2014). *Sosyolojik Açıdan Mevlana'nın Ölüm Olgusuna Yaklaşımı*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Budakoğlu, İ., Karaoğlu, N. ve Coşkun, O. (2014). Loneliness, hopelessness, anxiety and self compassion of medical student: Gazi example. *Gazi Medical Journal*, 25, 165-170. doi:10.12996/gmj.2014.52

Bülbüloğlu, E. (2018). *Umut, Algılanan Stres ve Baş Etme Tutumlarının Psikolojik Belirtilerdeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Candemir, M. L. (2019). *Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Ebeveynlerin Öz Anlayış Kişilik ve Merhamet Özelliklerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and path ways components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143. doi: 10.1521/jscp.22.2.121.22876
- Chow, A.Y.M. (2010). The role of hope in bereavement for chinese people in Hong Kong. *Death Studies*, 34(4), 330-350. doi: 10.1080/07481181003613891
- Çır, K. G. (2020). *Çocukların ve Ebeveynlerinin Mutluluk ve Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Craig, J. M. (2005). *An Investigation of The Mediators Between Social Support and Hope in Women Diagnosed with Breast Cancer*. (Graduation Thesis). New Jersey University, New Jersey, Newark.
- Çağlayan, İ. D. (2019). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerde İçselleştirilmiş Damgalanmanın Benlik Saygısı, Umut ve Depresyon ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, D. (2021). *Gassallık Mesleği Yapanlarda Ölüm Algısı, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Nitel Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çevik, Ş. (2005). Ergenlerde ölüm düşüncesi intihar ve din. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 89-117.
- Çınar, M. (2016). Tanrı'ya bağlanma tarzı ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 1(45), 313-338. doi:10.29288/ilted.304772
- Çiğdem, E. (2020). *Pansiyonda ve Ailesi Yanında Kalan Liseli Öğrencilerin Umut, Dindarlık ve Akademik Başarı Durumlarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Çuhacı, G. (1999). *Yirminci Yüzyılın Son Çeyreğinde Sanatta "Ölüm" Konusu*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İstanbul.
- Dedemoğlu, Ş. (2019). *Ahiret İnancının İntihar Girişimini Önlemedeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demircan, D. (2021). *Psikolojik Danışmanların Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mükemmeliyetçilik ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Demirci, Y. E. (2021). *Pozitif Psikoloji Çerçevesinde Huzurevinde Kalan Yaşlılara Bakış: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bursa.
- Demirkol, M. (2013). *İntihar Olasılığı: Kişilik Özellikleri, Kontrol Odağı ve Ölüm Algısı Açısından Bir Değerlendirme*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446. doi: 10.21764/EFD.03749
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., Şahin, K. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151–1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Depaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R. & Neimeyer, R. (2003). Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: The role of gender and ethnicity. *Death Studies*, 27(4), 335-354. doi:10.1080/07481180302904
- Ditommasso, E., Brannen, C. & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for

Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
doi:10.1177/0013164403258450

- Doğan, B. (2021). *Covid-19 Pandemi Döneminde İlk, Orta ve Son Yetişkinlikteki Bireylerde Ölüm Kaygısı ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Kullanımının Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğantekin, S. (2020). *Akıllı Telefon Bağımlılığı, Bağlanma ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dönmez, Ç. F. (2012). *Nefroloji Hemşirelerinin ve Diyaliz Hastalarının Ölüm Kavramına İlişkin Görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Dönmez, K. (2019). *Okul Psikolojik Danışmanlarında Öz Duyarlılık ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Dülger, K. (2014). *Ölüm Kaygısının Ölüm Anlamları, Baş Etme Stilleri ve Bağlanma Stilleri ile İlişkisinde Ölümlülük Farkındalığının Biçimlendirici Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eke, S. (2003). *Farklı Mesleklerde Çalışanların Ölüm Kaygılarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, A. ve Karaman, M. G. (2008). Kronik ve ölümcül hastalığı olan çocuk ve ergenlerde ruhsal sorunların tanınması ve yönetilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 9(4), 244-252.
- Erdoğan Kavalalı, T. (2019). *Onkoloji Hastalarında Yalnızlık ve Ölüm Algısı ile Spiritüel İyilik Hali Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Erdoğan, O. (2013). *İlköğretim Öğretmenlerinin Öz Yeterlik ve Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Umut ve Mesleki Haz*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğdu, M. Y. ve Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3), 171-179.
- Erol Con, H. (2009). *Kemoterapi Alan Hastalarda Algılanan Stresin Umutla İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ersoy, R. (2002). Türklerde ölüm ve ölü ile ilgili rit ve ritüeller. *Milli Folklor*, 7(54), 86-101.
- Fettahoğlu, R. (2019). *Bireylerin Yaşlılık ve Ölüm Algısının Sağlık Hizmeti Kullanımına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Freud, S. (1994). *Psikanaliz üzerine*. (A. Avni Öneş, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Forbes, M. A. & Rosdahl, D. R. (2003). The final journey of life. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 5(4), 213-20.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyanıs.
- Fromm, E. (2015). *Umut devrimi*. (Şemsa Yeğın, Çev.). İstanbul: PayelYayınları.
- Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gedikpınar, H. (2019). *Otantik Liderlik ile Çalışanların Psikolojik Sermayeleri Arasındaki İlişki:Çokuluslu İşletmeler Üzerine Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 1-12. doi: 10.1002/jclp.22021
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379. doi: 10.1002/cpp.507

- Göçmen Baykara, Z., Gül, Ş., Hanönü, S., Durmuş İskender, M., Eren, H. ve Yalım, Y. (2016). Hekimlik ve hemşirelik eğitiminde ihmal edilmiş alan: Ölüm. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics Law Hist-Special Topics*, 2(3), 66-72.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Güleş, E. (2017). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gülten, N. (2014). *Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman ve Umut*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güre, A. (2012). Ölüm, Ölmek ve Yas. Galip Yüksel (Ed.), *Yaşam boyu gelişim* (13. Baskı) içinde (s. 620-643). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Harmankaya, S. H. (2018). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Mesleki Benlik Saygısı ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hayter, M. R. & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52, 167-171. doi:10.1038/sc.2013.152
- Hinds, P. S. (2000). Fostering coping by adolescents with newly diagnosed cancer. *Seminars in Oncology Nursing*, 16(4), 317-327. doi: 10.1053/sonu.2000.16590
- Hökelekli, H. (1991). Ölüm ve ölüm ötesi psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 151-165.
- Hökelekli, H. (1992). Ölümle ilgili tutumların dini davranışla ilişkisi üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(4), 57-85.
- Hubuloğlu, D. (2020). *Öz Şefkatin, Negatif Duygusal Deneyimler Karşısında Bireylerin Tutumları Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ilgaz, H. H. (2020). *Yetişkinlerde Umudu Yordamada Toplumsal Cinsiyet Roller ve Öznel İyi Oluşun Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işıl, Ö. ve Karaca, S. (2009). Ölüm yaklaşırken yaşananlar ve söylenebilecekler: Bir gözden geçirme. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(1), 82-87.
- Kaba, Y. (2019). *Huzurevinde Yaşayan Bireylerin Ölüm Kaygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Malatya Huzurevi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Kahraman, S. (2019). *Devlet ve Özel Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Sermayeleri ile Örgütsel Sinizm Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalnins, G. R. C. (2015). *A Journey with Self-Compassion: Exploring Self-Compassion within The Context of The Christian Faith*. (Doctoral Thesis). Trinity Western University Counselling Psychology Program, Canada.
- Kandemir, F. (2016). *Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kani, Ş. (2019). *Okul Yöneticilerinin Dönüşümcü Liderlik Özellikleri ve Yenilik Yönetimi Yeterliliği İlişkisinde Pozitif Psikolojik Sermayenin Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin Merhamet Yorgunluklarının ve Öz Anlayışlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, N. (2002). *Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Ölüm İlişkin Duygu ve Düşüncelerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, G., Öztürk, Z. ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1) 42-79.

- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartopu, S. (2006). *Dini Yaşayısta Hayatı Sorgulama*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kayacan, G. (2017). Modern toplumlarda yaşlılık, ölüm algısı ve yaşçılık. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(15), 15-29.
- Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kelleci, M. (2005). Kanser hastalarının umudunun geliştirilmesine yönelik hemşirelik girişimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 41-47.
- Keseroğlu, H. S. (2019). Ölüm. *Türk Kütüphaneciliği*, 33(3), 197-201.
- Kepenek, S. N. (2021). *Genç Yetişkinlerde Umut ve Sosyal Sermaye Kavramlarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, D. (2019). *Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan İnanç ile Öz-Anlayış Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kısa, G. (2015). *Self-Compassion and Terror Management: The Role of Self-Compassion in Reducing Reactions To Mortality Salience*. (Master's Thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kim, C. G. (2014). Factors influencing perception of good death among the community-dwelling elderly. *Korean J Hosp Palliant Care*, 17(3), 151-160. doi:10.14475/kjhpc.2014.17.3.151
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. (Doktoral Thesis). Texas University, Austin.

- Kızıroğlu, M. (2012). *Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, M. (2003). Yaşlılık döneminde ölüm psikolojisi üzerine bir alan araştırması. *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(1), 117-143.
- Koç, E. (2009). Varoluşsal bir problem olarak ölüm üzerine bir değerlendirme: Tolstoy'un İvan İlyiç'in ölümü adlı eseri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 245-259.
- Koç, S. (2021). *COVID-19 Salgın Sürecinde Mutipl Skleroz Hastalarının Anksiyete, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Koçanoğlu, A. (2005). *Personal Meanings of Death and Religiosity as Predictors of Death Anxiety and Death Fear of University Students*. (Master's Thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koestenbaum, P. (1998). *Ölüme yanıt var mı?* (Yılmaz Akgünlü, Çev.). İstanbul: Mavi Yayınları.
- Koyuncu, E. (2021). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Öz-Anlayış ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umut ile Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Köylü, M. (2004). Ölüm olayının çocuklar üzerine etkisi ve "ölüm eğitimi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 95-120. doi: 10.17120/omuifd.50310
- Kramer, R. (2014). *How Does Self-Compassion Relateto Body Image After Deconstructing Self-Compassion Into Its Three Factors and Comparing Self-Compassion to Self-Esteem*. (Master's Thesis). American University, Washington.
- Kumcağız, H. ve Yılmaz, M. (2012). Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programı öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre ölüm kaygı düzeyleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 215-231. doi:10.7822/EGT8
- Kurt, M. (2019). *Yetişkinlerde Varoluşsal Kaygının, Bağlanma Stilleri ve Umutsuzluk ile Olan İlişisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, N. E. (2020). *Akademisyenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Öz-Anlayış ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine*. (Ekin Uşşaklı, Çev.). Ankara: APRIL Yayıncılık.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lüle Yıldırım, D. (2009). *Şizofren Hastaların Umut Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Menekli, T. ve Fadıloğlu, Ç. (2014). Hemşirelerin ölüm algısının ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4), 222-229.

- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Umut ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Miller, J. F. & Powers, M. J. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37(1),6–10. doi:10.1097/00006199-198801000-00002
- Moore, J. R. (1983). *A Study of The Relationship of Death Anxiety to Openness Toward Change and Sense of Well-Being*. (Doctoral Thesis). The College of William and Mary, Virginia.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Nalipay, M. J. N. & Alfonso, M. K. S. (2018). Career and talent development self-efficacy of Filipino students: The role of self-compassion and hope. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1), 101-120. doi:10.31710/pjp/0051.01.06
- Namdar, A. (2018). *Bir Grup Öğrencide Umut, Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2),27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self - Compassion: Moving Beyond The Pitfalls of A Separate Self - Concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (p. 95-106). Washington: APA Books.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 1-21. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D. & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. doi:10.1007/s12671-014-0359-2
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D. & McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi.org/10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. & Tirsch, D. (2013). Self-Compassion and Act. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness and acceptance for positive psychology* (s.79-107). Canada: Raincoats Books.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Nietfeld, J. L. & Enders, C. K. (2003). An examination of student teacher beliefs: Interrelationships between hope, self-efficacy, goal-orientations, and beliefs about learning. *Current Issues in Education*, 6(5), 1-36.

- Ogden, T. (1990). On Potential Space. In P. L. Giovacchini (Ed.), *Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions*. New York: Aronson.
- Ogunrinda, M. E. (2020). Perception and societal attitude towards death among adults in Ekitistate. *Commonwealth Journal of Academic Research*, 1(4), 1-8.
- Okan, N. ve Ekşi, H. (2017). Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi. Halil Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat: Kuramlar ve uygulamalar* (1. Baskı) içinde (163-187). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Okyavuz, Ü. (1995). Ölüm ve ölümcül hastalık. *Kriz Dergisi*, 3(1), 167-171. doi: 10.1501/kriz_0000000117
- Olgunçelik, E. S. (2019). *Kendini Sabotaj ve Başarı Yönelimlerinin Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Önsöz, S. B. (2013). *Yoğun Bakım Hemşirelerinin Ölüme Karşı Tutumları ile Ruhsal Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öz, H. (2006). *Miyokart Enfarktüsü Geçiren Hastalarda Umut, Moral ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özden, E. (2021). *Postpartum Depresyon ile Öz Şefkat ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, H. (2017). *Yeni Tıbbi Teknolojiler Bağlamında Ölüm Algısının Dönüşümü: Beyin Ölümü Çerçevesinden Değerlendirme*. (Yüksek Lisans Tezi). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer Uzun, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.

- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz Anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pattabanoğlu, F. T. (2015). İslam filozoflarının ölüm hakkındaki düşüncelerinde stoacı filozofların etkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, 19(64), 73-90. doi:10.17753/ekev526
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143. doi:10.1348/147608309X471000
- Peker, E. (2017). *Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pekergil, M. (2009). *Ölüm Olgusunun Din Sosyolojisi Açısından İncelenmesi (Konya Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi*. (Kıvılcım Teksöz, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. doi:10.1016/j.paid.2010.01.023
- Raque-Bogdan, T. (2010). *Self-Compassion, Hope, and Well-Being of Women Experiencing Primary and Secondary Infertility: An Application of The Biopsychosocial Model*. (Unpublished Master's Thesis). Maryland University, Maryland.
- Sağır, A. (2012). Toplu merasimlerden belediye hizmetlerine kurumsallaşan ölüm bağlamında bir ölüm sosyolojisi denemesi. *International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(2), 903-925.

- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim - Gelişim psikolojisi* (13. Baskı). Galip Yüksel (Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi*. (Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2381-2399. doi: 10.33206/miss.522935
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(15), 291-308. doi: 10.14520/adyusbd.447
- Sarıoğuz, E. (2021). *Umut ve Öz-Yeterlik Faktörlerinin Çevresel Endişe ve Davranış İlişkisindeki Düzenleyici Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sezer, S. ve Saya, P. (2009). Gelişimsel açıdan ölüm kavramı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 151-165.
- Slaughter, V. (2005). Young children's understanding of death. *Australian Psychologist*, 40(3), 179-186.
- Slaughter, V. & Griffiths, M. (2007). Death understanding and fear of death in young children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(4), 525-535. doi:10.1177/1359104507080980
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi:10.1037/0022-3514.60.4.570
- Sübeten, A. (2018). *Considerations of Death Anxiety, Meaning in Life, Self-Esteem, Self-Compassion and Loneliness Vis-A-Vis Terror Management Theory*. (Master's Thesis). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şahin, M., Demirkıran, F. ve Adana, F. (2016). Hemşirelik öğrencilerinde ölüm kaygısı, ölmekte olan bireye bakım verme isteği ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(3), 135-141. doi: 10.5505/phd.2016.66588
- Şahin, Z. (2018). Ölüm algısının "yaşam doyumu" üzerindeki etkisi: Üniversite Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Akademik İzdüşüm Dergisi*, 3(3), 1-8.
- Şanıvar, B. (2021). *COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Ölüm Kaygısı ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi: Çağ Üniversitesi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Şekerli, N. (2021). *Ebeveynlerin Evlilikte Problem Çözme Becerileri ile Öz-Anlayış Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şenol, C. (1989). *Ankara İlinde Kurumlarda Yaşayan Yaşlılarda Ölüm İlişkin Kaygı ve Korkular*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şiran, Ö. (2019). *Ontolojik İyi Oluş ve Duygusal İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Özel Öz Bilinçlilik, Mutlak Gerçek İhtiyacı ve Bilinçli Farkındalık*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tahta, F., Tahta, K. ve Dernek, S. (2015). Çocukların yakınlarının ölüm kavramlarını algılama üzerine kurdukları sistemler ve oyunlar. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1). doi:10.21020/SBFJOURNAL.21150
- Tanboğa, F. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi ile İyimserlik ve Umut Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tanhan, F. (2013). Ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olmaya etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 184-200.
- Tanhan, F. ve Arı, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin ölüme verdikleri anlam ve öğrenim gördükleri program açısından ölüm kaygısı düzeyleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 44-55.

- Tarhan, S. (2012). *Umudun Özyeterlilik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişisel Özelliklerinden Yordanması*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tari, D. (2019). *Sınıf Öğretmenlerinin Öz Duyarlık ve Çokkültürlülüğe Yeterliklerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Temel, M. (2015). *The Relationship Between Perceived Maternal Parenting and Psychological Distress During Adolescence: Moderator Role of Self-Compassion*. (Master's Thesis). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temelli, G. (2018). *Palyatif Bakım Veren Hemşirelerin Ölüm İlişkin Algısı ve Palyatif Bakım Uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Temizkan Arpacık, H. (2021). *Çağdaş Müfessir Nursi'nin Ölüm Algısının Kur'anı Referansları*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Teskereci, G., Sümen, A., Esirgenler, A. ve Abdullah, Ş. (2020). Son ile başlangıç arasında kalmış bir durum: Ölüm algısı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(1), 1-10.
- Tetley, J. (2010). *An Investigation of Self-Authorship, Hope, and Meaning in Life Among Second-Year College Students*. (Unpublished Doctoral Thesis). The George Washington University, Washington.

- Thompson, R. A. (1994). Emotionregulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Topçu, C. (2019). *19. Yüzyıl Avrupa Sanatında Ölüm Olgusuna Sembolist Bakış: Arnold Böcklin ve Ölüm*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Topuz, İ. (2013). Ölüm Algısı Ölçeği (ÖAÖ) Türkçe versiyonunun geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 279-300.
- Turgut, Ö. (2020). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümlü, C. (2013). *5-12 Yaş Aralığındaki Çocukların Ölüm Algısını İfade Biçimlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Türk Dil Kurumu Güncel Sözlük <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu Halkbilim Terimleri Sözlüğü - 1978 <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu Veteriner Hekimliği Terimleri Sözlüğü <https://sozluk.gov.tr/>
- Uğurlu, T. (2016). Mevlana'nın nazarında ölüm. *Journal of History Culture and Art Research*, 5(1), 92-101. doi:10.7596/taksad.v5i1.508
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uysal, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerinin Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uz, İ. (2018). *(Psikolojik) Doğum Sırası, Kuşak Farkı ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Ünal, G. (2016). *Küçük Şehirlerde ve Megakentlerde Yaşayan Bireylerin Ahlaki Olgunluk Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Umutluluk Düzeyi Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, H. (2020). *Kanser Hastalarının Birinci Dereceden Yakınlarının Depresif Belirtilerinde Ölüm Kaygısı, Ölüm Korkusu ve Anlamsızlık Kavramlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, M. S. (2011). Zamansız ölüm: Geleneksel ve modern toplum karşıtlığında ölümün yeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(2), 121-133.
- Ünlü, T. (2021). *Sığınmacı Öğrencilerle Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş, Umud ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Üzer Bektaşoğlu, A. (2019). *Yaşlı Bireylerdeki Ölüm Kaygısı Düzeyinin Çeşitli Benlik ve Kimlik Değişkenleri ile İlgisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Welp, L. R. & Brown, C. M. (2013). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi: 10.1080/17439760.2013.831465
- Yalom, I. D. (2013). *Love's executioner*. Penguin UK.
- Yaman Karahan, B. (2016). *Yaşamdaki Amaç, Duygusal İyi Oluş, Kişisel Ölüm Korkusu ve Duyarlı Sevginin Ontolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yang, Y., Zhang, M. & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98(3), 91-95. doi: 10.1016/j.paid.2016.03.086
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 1-22. doi:10.1080/15298868.2015.1029966

- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık Çalışanlarının, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Öz Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, S. (2018). *Kanadalı ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış, Merhamet ve Duygusal Zekalarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Impact of Self Orientations on Well-Being During Adulthood: The Mediating Roles of Meaning in Life, Attitudes Towards Death and Religious Outlook*. (Doctoral Thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. H. (2016). Türklerde ölüm anlayışının çağdaş Türk resminde göstergebilimsel açıdan incelenmesi. *İdil Dergisi*, 5(20), 249-274.
- Yılmaz, F (2021). *Abay'ın Şiirlerinde Ölüm Algısı*. (Yüksek Lisans Tezi). Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yurdakul, S. (2018). *Diyet, Vücut Algısı, Umut ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zararsız, Y. (2016). *Evli ve Boşanmış Kişilerin Depresyon, Öznel İyi Oluş ve Geleceğe Umutla Bakış Açısından Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zengin, B. (2013). *Özel Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zihni, E. (2015). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Empati Kurma Becerileri, Umut Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans programı dahilinde yürütülmektedir. Çalışmada elde edilecek bulgular toplu olarak değerlendirilecek olup sadece araştırma amacı ile anonim olarak kullanılacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. 30-65 yaş arası yetişkinlere yönelik hazırlanan bu araştırma formu 15 dakika gibi kısa bir sürede tamamlanabilmektedir. Herhangi bir sorunuz olduğu takdirde adresine mail atabilirsiniz. Çalışmaya vereceğiniz destek ve göstereceğiniz özen bilime katkı olarak hizmetinize sunulacaktır. İlgi ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Durmuş Ümmet Marmara Üniversitesi

Şeymanur Barış Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Aşağıda katılımcılara dair genel bilgiler sorulmaktadır.

Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()

Yaşınız:

Medeni Durumunuz: Evli () Bekar () Boşanmış- Ayrı ()

Çocuk Sahibi Misiniz ?: Evet () Hayır ()

Çalışıyor Musunuz?: Evet () Hayır ()

Gelir Durumunuzu Nasıl Algıyorsunuz?:

Düşük () Orta Altı () Orta () Orta Üstü () Yüksek ()

Devam Eden Kronik Bir Rahatsızlığınız Var Mı ?: Evet () Hayır ()

EK 2: Ölüm Algısı Ölçeği Madde Örnekleri

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, sizin düşüncenize en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
Ölüm, geride kalanların yaşama bağlılıklarının test edildiği bir olaydır.	1	2	3	4	5
Ölüm, kendimize karşı en dürüst olduğumuz andır.	1	2	3	4	5
Ölüm, hayatın en karmaşık olayıdır.	1	2	3	4	5

EK 3: Öz-Anlayış Ölçeği Madde Örnekleri

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					

EK 4 : Sürekli Umut Ölçeği Madde Örnekleri

	Kesinlikle Yanlış (1)	Çoğunlukla Yanlış (2)	Oldukça Yanlış (3)	Biraz Yanlış (4)	Biraz Doğru (5)	Oldukça Doğru (6)	Çoğunlukla Doğru (7)	Kesinlikle Doğru (8)
Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	8
Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK 5: Kullanılan Ölçeğin İzni

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

3 İleti

şeymanur barış

8 Kas 2019 Cum 14:32

Sayın hocam,
Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş Ümmet hocamla birlikte öz-anlayış konulu yüksek lisans tezimde Öz-anlayış Ölçeğinizi kullanmak için desteğinizi ve izninizi istiyoruz . Şimdiden teşekkür ederim
Saygılarımla

11 Kas 2019 Pzt 16:14

Alıcı: şeymanur barış

Şeymanur merhaba, ölçek ekte, başarılar dilerim. Durmuş hocaya da çok selamlar.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yıldız Technical University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling
Davutpaşa/İstanbul

Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Davutpaşa-İstanbul

