

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

MİZAÇ VE KARAKTER ÖZELLİKLERİNİN ÖLÜM
KAYGISI VE ÖLÜM KABULÜ ÜZERİNDEKİ
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve BİLGİLİ

İstanbul
Temmuz-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

MİZAÇ VE KARAKTER ÖZELLİKLERİNİN ÖLÜM KAYGISI
VE ÖLÜM KABULÜ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve BİLGİLİ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Onur YILMAZ

İstanbul
Temmuz-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Doç. Dr. Onur YILMAZ

Üye

Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Üye

Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

İmza

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Ölüm Kaygısı ve Kabulü Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve normlar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Merve BİLGİLİ

ÖN SÖZ

Bu tezin fikri olgunlaşma sürecinden veri toplama ve yazım süreçlerine kadar desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Onur YILMAZ'a, yüksek lisans sürecim boyunca rehberliğinden istifade ettiğim Dr. Volkan Koç'a ve bu zamana kadar tüm eğitim süreçlerimde desteğini esirgemeyen kıymetli aileme teşekkür ederim.

Merve BİLGİLİ

İstanbul-2023

ÖZET

MİZAÇ VE KARAKTER ÖZELLİKLERİNİN ÖLÜM KAYGISI VE ÖLÜM KABULÜ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Merve BİLGİLİ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Onur YILMAZ

Temmuz, 2023 – 122 Sayfa

Mevcut çalışmada, Cloninger'in tanımladığı mizaç ve karakter özelliklerinin bireylerin deneyimledikleri ölüm kaygısı ölüm kabulü üzerindeki etkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18-50 yaş aralığında 152 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın amaçları doğrultusunda katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ve Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri (ÖÇDE-f) uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek amacıyla Pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Yürütülen analizler sonucunda, mizaç boyutlarından zarardan kaçınma ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, karakter özelliklerinden kendini yönetme ve iş birliği yapma ile ölüm kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mizaç özelliklerinden zarardan kaçınma ile ölüm kabulü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, karakter özelliklerinin tüm alt boyutlarında ölüm kabulü ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mizaç ve karakter özellikleri çeşitli yönlerde ve farklı kombinasyonlarda ölüm kaygısını ve ölüm kabulünü yordamıştır.

Anahtar Kelimeler: Mizaç, Karakter, Psikobiyolojik Kuram, TCI, Ölüm Kaygısı, Ölüm Kabulü

ABSTRACT

**EXAMINING THE EFFECTS OF TEMPERAMENT AND
CHARACTER ON DEATH ANXIETY AND DEATH
ACCEPTANCE**

Merve BİLGİLİ

Master Thesis, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Onur YILMAZ

July, 2023 – 122 Pages

The aim of the current study is to investigate the impact of temperament and character traits, as defined by Cloninger, on the experience of death anxiety in individuals. The sample for this study consists of 152 participants ranging in age from 18 to 50, with 67.8% of the participants being women and an average age of 31.50. To achieve the study objectives, participants completed the Demographic Information Form, as well as the Turkish versions of the Temperament and Character Inventory (TCI) and the Multidimensional Orientation Toward Dying and Death Inventory (MODDI-F). Pearson correlation and hierarchical regression analyses were conducted to test the hypotheses of the study. The analysis revealed a significant positive relationship between the temperament dimension of harm avoidance and death anxiety, while significant negative relationships were found between the character dimensions of self-directedness and cooperation and death anxiety. While there was a negative significant relationship between harm avoidance and death acceptance from temperament traits, a positive significant relationship was found between death acceptance and all sub-dimensions of character traits. Temperament and character traits predicted death anxiety and death acceptance in various directions and in different combinations.

Keywords: Temperament, Character, Psychobiologic Theory of Personality, TCI, Death Anxiety, Death Acceptance

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	İ
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	İİ
ÖN SÖZ.....	İİİ
ÖZET.....	İV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar LİSTESİ.....	İX
KISALTMALAR	X
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1. Problem	3
1.2. Amaç	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları ve Hipotezleri	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Kişilik.....	8
2.2. Kişilik Kuramları	9
2.2.1. Psikanalitik Kuram	11
2.2.2. Freud Sonrası Psikanalitik Yaklaşımlar	12
2.2.2.1. Bireysel Psikoloji.....	13
2.2.2.2. Analitik Psikoloji.....	13
2.2.2.3. Ego Psikolojisi.....	14
2.2.2.4. Kişilerarası Psikanaliz	15
2.2.2.5. İngiliz Nesne İlişkileri Okulu	16
2.2.3. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı	17

2.2.4. Biyolojik Yaklaşım	19
2.2.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Öğrenme Kuramı.....	19
2.2.6. Varoluşçu/İnsancıl Kuramlar	21
2.2.7. Cloninger'in Psikobiyolojik Kuramı	22
2.2.7.1. Mizaç	23
2.2.7.2. Karakter	27
2.3. Ölüm ve Ölüm Kaygısı Ekseninde Varoluş	30
2.3.1. Ölümün İnkârı ve Kabulü.....	31
2.3.2. Gelişim Dönemlerine Göre Ölümün Anlamlandırılması	33
2.3.3. Korku ve Kaygı (Anksiyete)	33
2.3.4. Ölüm Kaygısı (Anksiyetesi).....	34
2.3.4.1. Ölüm Kaygısı ve Rüyalarda	36
2.3.5. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuramlar	36
2.3.5.1. Varoluşçu Kuram ve Ölüm Kaygısı	37
2.3.5.2. Psikanalitik Kuram ve Ölüm Kaygısı.....	39
2.3.5.3. Dehşet Yönetimi Kuramı ve Ölüm Kaygısı	41
2.3.5.4. Bilişsel-Davranışçı Kuram ve Ölüm Kaygısı.....	43
2.3.6. Ölüm Kaygısı ile İlişkili Değişkenler.....	44
2.3.6.1. Ölüm Kaygısı ve Yaş.....	44
2.3.6.2. Ölüm Kaygısı ve Cinsiyet.....	44
2.3.6.3. Ölüm Kaygısı ve Dini İnanç/Maneviyat.....	44
2.3.6.4. Ölüm Kaygısı ve Psikopatoloji.....	45
2.3.6.5. Ölüm Kaygısı ve Kişilik Özellikleri.....	46

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Katılımcılar	49
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	50
3.3.2. Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI)	50
3.3.3. Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri (ÖÇDE-F) ..	52
3.4. İşlem ve Veri Analizi	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	54
4.1. Betimsel Bulgular	54
4.2. Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular.....	55
4.3. Ölüm Kaygısı ve Kabulünün Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılmasına Dair Bulgular.....	56
4.4. Mizaç ve Karakter Özellikleri, Ölüm Kaygısı, Ölüm Kabulü ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	56
4.5. Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulünü Yordama Gücüne Yönelik Bulgular	59

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	62
5.1 Demografik Değişkenlere Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi	62
5.2. Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Birbiriyle İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	65
5.3. Mizaç ve Karakter Özellikleri ile Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	66
5.4. Regresyon Analizlerinin Değerlendirilmesi.....	69
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA	75
EKLER.....	96
Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	96
Ek 2. Sosyodemografik Veri Formu	97
Ek 3. Mizaç ve Karakter Envanteri	98
Ek 4. Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri.....	107
Ek 5. Etik Komisyon İzni.....	111
Ek 6. Orijinallik Raporu	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	112

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı	49
Tablo 3.2: Mizaç ve Karakter Envanteri Alt Boyutları ve Madde Sayıları	51
Tablo 4.1: Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik ve Güvenirlik Katsayıları	54
Tablo 4.2: Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması	55
Tablo 4.3: Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Düzeylerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	56
Tablo 4.4: Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Birbirleri ve Yaş ile Aralarındaki Korelasyon Katsayıları.....	57
Tablo 4.5: Ölüm Kaygısı, Ölüm Kabulü ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	58
Tablo 4.6: Mizaç ve Karakter Özellikleri ile Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Arasındaki İlişkiler.....	58
Tablo 4.7: Ölüm Kaygısını Yordayan Kişilik Boyutlarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	59
Tablo 4.8: Ölüm Kabulünü Yordayan Kişilik Boyutlarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	60

KISALTMALAR

ZK	: Zarardan Kaçınma
YA	: Yenilik Arayışı
ÖB	: Ödül Bağımlılığı
SE	: Sebat Etme
KY	: Kendini Yönetme
KA	: Kendini Aşma
İY	: İş Birliği Yapma
TCI	: Temperament and Character Inventory (Mizaç ve Karakter Envanteri)
ÖÇDE-F	: Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri
TPQ	: Tridimensional Personality Questionnaire
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
AAB	: Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu
PB	: Panik Bozukluk
SPSS	: (Statistical Package for the Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
Ark.	: Arkadaşları

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan varoluşu ile ilgili en çetrefilli konu belki de diğer canlıların aksine insanın kendi sonluluğunun bilincinde olmasıdır. Bu bilinç kişiyi kendi hayatının sona ereceği gerçeği ile baş başa bırakırken aynı zamanda bu hayatı yaşama sorumluluğunu da tek başına bireye yüklemektedir. Öte yandan her canlı organizma gibi insan da evrimsel süreçte varoluşunu ve canlılığını sürdürmeye programlanmıştır. En temel iç güdüsü hayatini devam ettirmek olan bir varlığın kendi sonluluğunun bilincinde olması, tarih boyunca çözümlenmeye çalışılmış içsel bir çatışmaya yol açmıştır. Bu çatışmanın kaygı yaratması ise kaçınılmazdır.

Tillich kaygıyı, varlığın kendi olası yokluğunun farkında olması olarak tanımlarken bu ikileme işaret ediyor gibi görünmektedir (1952/2023: 60). Buna göre tüm varoluşsal kaygıların temel kaynağı ölüm farkındalığına dayanmaktadır. Kişinin sonluluğunun farkında olması, varoluşun anlamlılık, yalnızlık ve özgürlük gibi tüm temel meselelerini önceler ve kişiyi hem fiziksel hem psikolojik hem de sembolik anlamda bir varlık yokluk ikileminde konumlandırır.

Varoluşsal kaygı pek çok kuramsal ve felsefi metnin temel konusu olmasına rağmen insanın duygusal deneyimine yansımaları tam olarak anlayamamıştır (Weems ve ark., 2007: 384). Özellikle ölümün insan için kavranamaz bir mevhum olduğu ve kişinin bilinç dışında ölümsüzlüğüne ikna olduğu fikri (Freud, 1915: 289), ölümü psikolojinin konusu olmaktan uzaklaştırmıştır. Buna rağmen pek çok kuramcı, insan varoluşunun bu en temel konusu karşısında deneyimlenen öznel ve geliştirilen tutumları psikolojinin inceleme alanına dahil etmiştir. Son yıllarda artan bir ilgi ile karşılanan ölüm kaygısı, oldukça geniş bir literatürden beslenen deneysel ve gözlemsel çalışmaların konusu olmaya başlamıştır (bkz. Kastenbaum, 2000; Greenberg ve ark., 2004).

Antropolog Ernest Becker, sosyal, beşeri ve doğa bilimlerinin en temel insani duruma dair sağladığı iç görüşleri entegre etme girişimlerinin ürünü olan *Ölümü İnkâr* adlı eserinde ölüm korkusundan “insanı harekete geçiren başlıca şeylerden biri” olarak bahsetmektedir (1973/2014: 47). Becker’in çalışmalarını sistematize etmek amacıyla geliştirilen *Dehşet Yönetimi Kuramı* (Greenberg ve ark., 1986: 189-212) insanların,

eninde sonunda bu dünyadaki varoluşlarının sona ereceği bilgisine eşlik eden kaçınılmaz dehşet duygusunu nasıl yönettiklerini anlamak için bir çerçeve sunar. Dehşet Yönetimi Kuramına göre ölüm kaygısını minimize etmek ve günlük yaşantıyı işlevsel bir şekilde sürdürebilmek için kişiler düzenli ve anlamlı bir dünyada yaşadıklarına inanmalarına yardımcı olacak bir dünya görüşü benimser ve bu dünya görüşüne uygun davranarak öz saygılarını korumaya yönelirler. Varoluşu düzen, amaç ve süreklilikle çevreleyen kültürel bir sisteme katılmak ve katkı sağlamak, kişinin yaşamını anlamlı bir çerçeveye oturtarak öz saygısını korumasını sağlar. Özsaygının ise kişide ölümü aştığına dair bir deneyim oluşturduğu ve böylece ölüm dehşetine karşı bir tampon görevi gördüğü düşünülmektedir (Arndt ve ark., 2005: 208; Pyszczynski ve ark., 1999: 837).

Ölüm gerçeği kişide çaresizlik, ayrılık, kontrol kaybı ve anlamsızlığa dair korkuları uyandırma gücüne sahiptir (Yalom, 2008: 14; Noyes ve ark., 2002: 503; Stolorow, 1979: 201) ve bazı bireylerde de memnuniyet ve mutluluk duygularına engel olmaktadır (Yalom, 2008: 9). Ölüm kaygısı özellikle hipokondriyazis, panik bozukluk, anksiyete ve depresyon semptomlarının merkezinde, ruhsal bozuklukların gelişiminde veya sürdürülmesinde rolü olan tanımlar üstü bir kavram olarak görülmektedir (Iverach ve ark., 2014). Kişi bilincinde olsa da olmasa da psikopatoloji bu tür korkularla adaptif olmayan şekillerde başa çıkma çabaları sonucu oluşuyor gibi görünmektedir (Furer ve Walker, 2008; Strachan ve ark., 2007).

Millon ve ark. (2000/2020) psikopatolojinin gelişip gelişmeyeceğini belirleyen temel unsurun aynı zamanda bireylerin davranışlarını, duygu ve düşüncelerini, kendilerine ve başkalarına karşı tutumlarını ve ilişkilerini belirleyen kişilik yapısı olduğunu öne sürer. Buna göre beden için bağışıklık sistemi neyse, ruhsal yapılanma için kişilik de odur. Yani kişinin çevresel stres faktörleri ve yaşam deneyimleri karşısında dayanıklı bir esneklik mi yoksa hastalıklı bir işlev mi göstereceği kişiliğinin örgütlenme tarzına bağlıdır. Bu bakımdan düşünüldüğünde kişiliğin diğer yaşam olaylarında olduğu gibi ölüm karşısında takınılan tutumu belirlemesi olası görünmektedir.

Kişilik yapısının mizaç ve karakter olmak üzere iki boyutta incelenebileceğini öne süren Cloninger ve ark. (1993) daha önce tanımlanan dört temel mizaç özelliğinin yanı sıra kişileri birbirinden ayıran ve kişinin ruh sağlığını ve işlevselliğini etkilediği gözlemlenen üç temel karakter özelliği tanımlamıştır. Buna göre karakter kişinin kendini ne ölçüde (1) otonom bir birey, (2) insanlığın ayrılmaz bir parçası ve (3) bütün

olarak evrenin ayrılmaz bir parçası olarak telakki ettiği ile yakından ilişkilidir. Ayrıca mizaç özelliklerinin aksine, karakter özelliklerinin ruhsal bozuklukların ayırıcı tanısında kullanılabileceğini, özellikle kişilik bozukluklarının mizaç özelliklerinden ziyade karakter özellikleri ile ilgili olduğu gösterilmiştir (Svrakic ve ark., 1993).

Tüm bu literatür bulguları ışığında kişilik özelliklerinin kişinin ölüme karşı tutumlarını etkileyeceği söylenebilir. Özellikle nevrozla bağlantılı olabilecek zarardan kaçınma ve yenilik arayışı mizaç kategorilerinin ve kendini aşma ve kendini yönetme karakter özelliklerinin ölüm kaygısı ile ilişkisi olması beklenmektedir. Bu tez çalışmasının literatür bulgularındaki çelişkileri gidermeye ve insanı mizaç ve karakter boyutlarının bir etkileşimi içerisinde inceleyen bütünlüklü bir kuramsal altyapının yardımıyla, kişilik özelliklerinin en temel varoluşsal soruna nasıl etkilerde bulunduğu daha iyi anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem

Kişinin kendi sonluluğuna karşı geliştirmiş olduğu tutumunu ve bundan doğan kaygı ile baş etme şekillerini pek çok faktör belirleyebilir. Bunlardan en önde geleni içsel deneyimlerimizi, duygu, düşünce ve davranışlarımızı bütünüyle şekillendiren ve bireyleri birbirinden ayıran kişilik yapıları ve özellikleridir. Kişiliğin hem doğuştan gelen mizaç özellikleri hem de mizaç ve çevre etkileşimi içerisinde gerçekleşen öğrenmelerin bir bütünü olan karakter özelliklerinin etkileşimli bir birleşiminden oluştuğu söylenebilir (Cloninger ve ark., 1993). Mizaç ve karakter özellikleri yaşama dair pek çok şeye yaklaşımımızı belirlediği gibi ölüme karşı tutumuzu da belirleme gücüne sahip olmalıdır. Bu bağlamda bu tezin konusunu, mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kaygısı ve ölüm kabulü üzerindeki etkilerini incelemek oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Ölüm kaygısı insan varoluşunun kaçınılmaz deneyimlerinden biri olmakla birlikte, klinik pratik hipokondriyazis, panik bozukluk, kaygı ve duygudurum bozuklukları gibi pek çok psikopatolojiye yüksek ölüm kaygısının eşlik ettiğini göstermektedir. Bu noktadan bakıldığında ölüm kaygısının ya da genel olarak ölüme karşı tutumun ruhsal bozuklukların gelişiminde yahut sürdürülmesinde önemli bir yeri olan tanımlar üstü bir kavram olduğu söylenebilir (Iverach ve ark., 2014). Farklı mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kaygısı ve kabulüne olan etkisi ve bu değişkenler arasındaki

ilişkilerin detaylı olarak incelenmesinin hem ruh sağlığı ve temel varoluşsal meseleler arasındaki ilişkiye dair teorik çerçeveye, hem de klinik pratikteki tanı, tedavi ve önleme süreçlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu tez çalışmasının temel amacı mizaç ve karakter özellikleri ile ölüm kaygısı ve kabulü arasındaki ilişkinin doğasını incelemek ve mizaç ve karakter özelliklerinin etkileşiminin söz konusu kavramlar üzerindeki etkisini irdelemektir.

Araştırma soruları:

1. Mizaç ve karakter özellikleri ve ölüm kaygısı ve kabulü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Mizaç özellikleri ölüm kaygısı ve kabulünü anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Karakter özellikleri ölüm kaygısı ve kabulünü anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Mizaç ve karakter özellikleri birlikte ölüm kaygısını yordamakta mıdır?
5. Mizaç ve karakter özellikleri birlikte ölüm kabulünü yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Kişinin ölüme karşı takındığı tutum ve zihinsel süreçler, duygusal, motivasyonel ve davranışsal sonuçları bağlamında ruh sağlığının ve psikopatolojinin çeşitli alanlarını ve unsurlarını aydınlatma potansiyeli taşımaktadır. Buradan hareketle ölüm kaygısı üzerine kurulan teorilerin sınanmasının literatüre anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kişilik, insan ruhsallığının pek çok alanına sirayet eden bütüncül bir kavramdır. Genel olarak kişinin dünyaya, kendine ve diğerlerine karşı yaklaşımlarını, çeşitli deneyimlere verdiği duygusal ve düşünsel tepkileri, motivasyonlarını ve baş etme biçimlerini şekillendirir. Psikanalitik ego psikolojisi kuramı, karakteri kişinin kullandığı savunmaların bir bütünü olarak tanımlar. Savunma mekanizmalarının ise iki temel işlevi olduğu öne sürülür: birincisi yoğun ve tehdit edici bir duygudan kaçınmak veya onu denetim altında tutmak, ikincisi ise öz saygıyı sürdürmektir (McWilliams, 1994/2016: 120). Bu bakımdan kişilik özelliklerinin öz saygıyı ve benlik bütünlüğünü sürdürmek adına yürürlükte olan bir dizi savunmanın etkileşimi ile oluştuğu söylenebilir. Her türlü zorlu duygu ile baş etmek ve özsaygıyı sürdürmek konusunda

merkezi bir rolü olan kişilik yapısının ölüm gibi dehşet verici bir gerçekliğin ele alınmasında da temel bir rol üstlenmesi şaşırtıcı olmayacaktır.

İki kavram arasında öngörülen yakın ilişkiye rağmen, literatüre bakıldığında kişilik özellikleri ile ölüm kaygısı/kabulü arasındaki ilişkinin incelendiği kısıtlı sayıda araştırma bulunmuştur. Bu araştırmaların neredeyse hepsi kişilik konusunda McCrae ve Costa'nın beş faktör modelini temel almışlardır. Beş faktör modeli geliştirildiğinden bu yana oldukça güçlü bir değerlendirme aracı olarak alan yazında yer etmiş olmasına rağmen, bu modelin özellikle kişiliğin bireysel otonomi, geleneksel ahlaki değerler ve kendini gerçekleştirme gibi hümanistik ve ben ötesi alanlarını kapsamadığı gözlenmiştir (Cloninger ve ark., 1993). Dolayısıyla bu model, özellikle ölüm kaygısı ve kabulü gibi temel varoluşsal bir konuda bireylerin geliştirmiş olduğu karmaşık anlam sistemlerini değerlendirmekte yetersiz kalmaktadır.

Bu tez çalışmasında mizaç ve karakter boyutlarındaki her bir değişkenle kurulan hipotezlerin literatürdeki teorik çerçeveye dayandırılarak test edilecek olması; farklı mizaç ve karakter özelliklerinden ölüm kaygısına/kabulüne giden yolu aydınlatabilmesi potansiyeli açısından önem taşımaktadır. Literatürde belli başlı mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm tutumları üzerindeki etkilerinin incelendiği ayrı ayrı çalışmalar mevcut olmasına karşın, ölüm kaygısı ve kabulüne psikobiyojik bir model üzerinden yaklaşılacak ve karakter ve mizaç özelliklerinin etkileşim içerisindeki rolünü irdeleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Hem Cloninger'in psikobiyojik modelinden hem de Dehşet Yönetimi Kuramından doğan hipotezlerin test edileceği bu tez çalışmasının kuramsal çerçeveyi güçlendireceği ve literatürde özgün bir yer edineceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları ve Hipotezleri

Araştırmanın varsayımları:

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ve yöntemlerinin geçerliliği ve amaca uygunluğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin ölçek maddelerini içtenlikle ve kendi düşüncelerini ifade edecek şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri:

H1: Mizaç özellikleri ölüme dair kaygı düzeyini yordar.

H2: Karakter özellikleri ölüme dair kaygı düzeyini yordar.

H3: Mizaç özellikleri ölüme dair kabulü yordar.

H4: Karakter özellikleri ölüme dair kabulü yordar.

H5: Mizaç ve karakter özellikleri birlikte ölüm kaygısı ve kabulünü çeşitli yönlerde anlamlı olarak yordar.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılan katılımcılardan oluşmaktadır. Bu yöntem, araştırma verilerinin evrene genellenmesini zorlaştırmaktadır.

Uygulanan ölçeklerin uzunluğu katılımcıların testi yarıda bırakmaları yahut sıkılarak rastgele işaretleme yapmaları riski oluşturmaktadır. Özellikle sebatkarlık ve iş birliği seviyeleri düşük olan bireylerin araştırmaya katılımı da düşük olmuştur.

Ölüm korkusu yüksek bireylerin araştırmadan kaçınma eğilimi olduğu görülmüştür. Bu durum araştırmanın temsil düzeyini düşürmektedir.

Katılımcılar yetişkin popülasyonunu temsil etmesi amacıyla 18-50 yaş arası bireylerden oluşmaktadır. Yaşla birlikte ölüme karşı tutumların değişebildiği bilinmektedir. Araştırma katılımcılarının yaş aralıklarının geniş bir skalada tutulmuş olması bağımsız değişkenin etkilerinin ölçülmesini zorlaştırmıştır. Yaşın etkilerinin kontrol edilmesi için ilgili istatistik çalışmalar yürütülmüştür.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Bireylerin davranış, düşünce ve algılama biçimleri, duygulanım ve kişiler arası etkileşimlerinde kendine özgü, görece sabit ve tutarlı eğilimler göstermesi ile şekillenen dinamik organizasyondur (Ellis ve ark., 2009; Widiger ve ark., 2004).

Mizaç: Bireyin doğuştan sahip olduğu, kalıtsal olduğu düşünülen ve kültürler-arası benzerlik gösteren, çevresel koşullara belli düzeylerde ve şekillerde otomatik duygulanımsal tepki verme eğilimleridir (Allport, 1961; Ellis ve ark., 2009; Magnavita, 2016).

Karakter: Kişinin deneyiminin anlamını, bu deneyime verdiği duygusal tepkileri ve genel yaşam biçim ve alışkanlıklarını belirleyen; kişinin amaçları ve değerleri konusundaki kendilik kavrayışıyla ilgili bireysel farkları içeren özellikler toplamıdır (Cloninger, 1993; Köse, 2003; Magnavita, 2016)

Ölüm kaygısı: Kendi veya başkalarının ölümüyle ilgili farkındalık ve bilişlerin ortaya çıkardığı sıkıntı, korku ve çaresizlik duygularını içeren endişe hali (French ve ark., 2017; Furer ve Walker, 2008; Lehto ve Stein, 2009).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda kişiliğin ve ölüm kaygısının tanımlaması yapılmış, kişiliğe dair Cloninger'in psikobiyolojik kuramı ve ölüm kaygısına dair varoluşçu kuram başta olmak üzere çeşitli kuramlar özetlenmiştir. Kişilik özellikleri ve ölüm kaygısı arasındaki olası ilişkiler literatür ışığında irdelenmiştir.

2.1. Kişilik

Antik tiyatro oyuncularının kullandığı maskelere verilen “persona” isminden türetilmiş olan kişilik (personality) kelimesi, etimolojisiyle uyumlu olarak bireylerin başkaları tarafından görülüp fark edilebilen, kendilerine has (onları diğerlerinden ayıran) ve görece sabit özelliklerine işaret eder. Bu özellikler bireylerin yaşamla ilişkilerini, temel özelliklerini, ilgilerini, motivasyonlarını, değerlerini, kendilik algılarını ve duygusal örüntülerini belirleme gücüne sahiptir. Kişiliği açıklayan çeşitli kuram ve yaklaşımlar olmasının yanı sıra genellikle kişilik farklı etkiler tarafından şekillenen kompleks ve dinamik bir bütün olarak görülmektedir. Bu etkiler, fiziksel olgunlaşmayı içeren kalıtsal/bünyesel eğilimler ve erken dönemde alınan eğitim, önemli kişi/gruplarla özdeşim, kültürel değer ve roller, kişinin yaşamındaki kritik deneyim ve ilişkilerden oluşan deneyimsel etkiler olmak üzere iki ana grupta incelenir (APA Dictionary of Psychology, 2023).

Tarih boyunca pek çok kuram kişiliğin yapısını ve gelişimini açıklamaya çalışmıştır. Mizaç özelliklerinin izleri Antik Mısır ve Mezapotamya medeniyetlerine kadar sürülebiliyor olsa da bu kavramsallaştırmanın ilk kaynağı batı tıbbının babası olarak bilinen Hipokrat'a dayanmaktadır (MÖ 4. Yy). Evrendeki dört temel element fikrinden ilhamla oluşturulan kurama göre, hastalık ve sağlık dört bedensel salgıdaki dengenin ürünü olarak ortaya çıkar. Kuram daha sonrasında Eristratos (MÖ 1. Yy) ve Claudius Galen (MS. 2. Yy) tarafından geliştirilerek, ruhsal durumlara ve mizaç özelliklerine uyarlanmıştır. Buna göre hangi salgının bedeni ele geçirdiğine göre dört farklı mizaç türü tanımlanmıştır; iyimserlik, soğukkanlılık, sinirlilik ve melankoli (akt. Ellis ve ark., 2009) Günümüzde bu tanımlamaların bir karşılığı olmamasına rağmen, Galen'in kavramsallaştırması kişiliğe dair ilk natüralist açıklama girişimi olması bakımından önemini korumaktadır. İbn Sina (MS. 1052) El-Kanun fi't-Tıb adlı eserinde mizaç

kuramını genişleterek duyguları, zihinsel yetileri, ahlaki tutumları, öz-farkındalığı ve rüyaları da dahil ettiği bir öneri ortaya koymuştur (akt. Fountoulakis, 2015).

Allport (1961) kişiliği, bireylerin kendilerine has bir şekilde çevrelerine uyumunu belirleyen dinamik bir organizasyon olarak tanımlamıştır. Kişiler arası farklılıkları, bir alışkanlıktan daha genel, davranışta belirleyici, deneysel gözleme açık, birbirinden nispeten bağımsız, ayırt edici bir takım kişilik özelliklerinin belirlediğini öne sürmüştür. Buna göre bir özellikteki tutarsız davranışlar yahut o özelliğin her koşulda sergilenmiyor olması, o özelliğin var olmadığı anlamına gelmez. Yani kişilik özellikleri her koşulda aynı davranışlara yol açmasa da kişinin yaşamı süresince belirgin bir şekilde gözlemlenebilirler ve değişken koşullar altında tutarlı tutum ve davranışlara yol açarlar (Allport, 1966).

19. yüzyılın başında bir bilim olarak psikolojinin doğuşuyla birlikte, kişilik özellikleri ve psikolojisi üzerine pek çok kuram geliştirilmiştir. Bireyleri birbirinden ayıran özelliklerin tanımlanması, betimlenmesi, ölçülmesi ve açıklanması için sayısız çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonraki bölümde kişilik psikolojisi literatürü içerisinde öne çıkan tartışmalar ve ortaya atılan kuramlar tanıtılacaktır.

2.2. Kişilik Kuramları

İnsan davranışını ve doğasını anlamaya yönelik pek çok çalışma gibi bireyleri birbirinden ayıran özelliklere odaklanan çalışmalar da bazı felsefi varsayımlara dayanır. Bu varsayımlar pek çok tartışmanın ateşleyici gücü olmuş ve pek çok kuram bu felsefi varsayımlar üzerinde temellenmiştir. Kişilik üzerine geliştirilen kuram ve tartışmaların daha açık bir şekilde anlaşılması bu varsayımların hangileri üzerine inşa edildiğinin anlaşılmasıyla mümkündür denilebilir. Bu varsayımlar genellikle diyalektik bir yapıya sahiptir ve pek çok kuramcı iki uç kutuptan birini benimserken, diğer birçoğu ise iki ucun sentezlenmesinin gerekliliğine vurgu yapar (Engler, 2014). Bu uçlar aşağıda özetlenmiştir:

Özgürlük vs. belirlenimcilik. Bazı teorisyenler bireylerin temelde davranışları üzerinde kontrol sahibi olduklarını ve davranışlarının arkasında yatan motivasyonları anlayabildiklerini varsayarken, diğerleri insan davranışının bireylerin üzerinde pek de kontrol sahibi olmadığı içsel ve dışsal güçler tarafından belirlendiğini öne sürer.

Kalıtım vs. çevre. Kuramcılar insan kişiliği ve davranışı üzerinde genetik yapı ve doğuştan sahip olunan özelliklerin mi yoksa çevresel etmenlerin mi daha önemli bir rolü olduğu konusunda birbirinden ayrılır.

Tekillik vs. evrensellik. Bazı kuramcılar her bireyin benzersiz olduğunu ve bir diğeriyle karşılaştırılamayacağını savunurken diğerkuramcılar insanların temelde pek çok yönden benzer olduklarını iddia eder ve bu benzerliklerin keşfedilmesine odaklanır.

Etkinlik vs. Tepkisellik. Bazı kuramcılar bireylerin eylem ve davranışlarını kendi inisiyatiflerinin bir sonucu olarak görürken, diğerkuramcılar bireylerin yalnızca dışsal koşullara uygun tepkiler vermeye programlanmış olduğunu öne sürer.

İyimserlik vs. Karamsarlık. Bazı kuramcılar insan doğasının içkin olarak iyiye yöneldiğini iddia ederken diğerkuramcılar insanların temelde bencil ve kötü olduklarını, yalnızca toplumsal uyum adına bu yanlarını törpülediklerini savunur. Ayrıca kişilik yapısının ve özelliklerinin iyi yönde değişebileceği konusunda da bazı kuramcılar diğerkuramcılara göre daha iyimser olabilir.

Rasyonellik vs. irrasyonellik. Bazı kuramcılar insan doğasının ve zihninin rasyonel olduğunu varsayarken, diğerkuramcılar insan davranışının rasyonel ve mantıksal olarak açıklanamayacağını öne sürer.

Ayrıca kişilik kuramcıları, kişilik yapısını anlamak adına benimsedikleri çalışma yöntemleri bakımından da ayrılırlar. Gordon Allport (1937) kişiliği çalışmada nomotetik ve idiyografik olarak adlandırdığı iki temel yöntem tanımlamıştır. Nomotetik yöntem insan psikolojisi ve kişiliğe dair genel kaideleri ortaya çıkarmaya yönelik bir çalışma sürecini ifade eder ve pek çok kişi için geçerli olabilecek ortak nokta ve varsayımlar üzerine odaklanır. Genellikle akademik psikoloji bu türden bir çalışma yöntemi ile ilerler. İdiyografik yöntem ise belirli bireylerin benzersiz özelliklerine ve deneyimlerine odaklanır ve genellikle klinik psikoloji bu türden bir çalışma yöntemi ile ilerler. Nomotetik yöntem özellikle bireylerin gözlemlenebilir ve bazı ölçüm araçlarıyla değerlendirilebilir özelliklerine odaklanırken, idiyografik yöntemler bireylerin iç dünyasını duygu ve hissiyatlarını, bilinçdışı süreçlerini anlamaya yönelir.

Takip eden bölümlerde tarihsel olarak kişiliği anlamaya yönelik geliştirilen kuramlar üzerine bilgi verilmiştir.

2.2.1. Psikanalitik Kuram

Sigmund Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kuramın kişiliği ve ruhsallığı açıklamaya yönelik ilk kapsamlı kuram olduğu söylenebilir (Ellis ve ark., 2009). Kişilik psikolojisini anlamaya yönelik standartları belirlemiş olması ve insan davranışının hem bireysel hem de kolektif yönlerine dair kapsamlı bir açıklama girişimi olması bakımından önemini korumaktadır. Bugün üzerinde pek çok tartışma bulunmakla birlikte öne sürdüğü kavramlar günümüzde de geçerliliğini koruyarak psikoloji literatürüne yerleşmiştir.

Psikanalitik kuramın öne sürdüğü en önemli konulardan biri erken dönem gelişiminin yetişkin kişiliğinin yapılanmasındaki rolüdür. Freud erken dönemdeki gelişimin kişiliği ve ruhsal yapıyı nasıl belirlediğini açıklamak için çeşitli modeller öne sürmüştür. Bunlardan ilki ruhsal yapıyı dikey ve katmanlı bir yapı olarak ele alan topolojik kuramdır (Freud, 1915 akt. Quinodoz, 2022). Buna göre ruhsal yapı bilinç, ön bilinç ve bilinçdışı olmak üzere üç katmanda incelenebilir. En üst yüzeyde olan bilinç, herhangi bir anda farkında olduğumuz zihinsel süreçleri içerirken, ondan bir alt katmandaki ön bilinç belirli bir anda farkında olmasak da hafızamızda kayıtlı ve istediğimiz anda ulaşabileceğimiz içeriklere sahiptir. Freud'a göre ise kim olduğumuza dair en büyük pay farkında olmadığımız zihinsel süreçlerin bir bütünü oluşturan bilinçdışına aittir. Freud, bilinç ve bilinçdışı arasındaki ilişkiyi Newton fiziğinden ilham alarak ortaya koyduğu hidrolik bir yapı metaforu ile açıklar. Freud'a göre kişiyi yaşamda kalmaya motive eden psişik enerji – libido (Latince arzu anlamına gelir (Online Etymology Dictionary, 2001/2023)) – tatmin edilmeyi talep eder. Fakat toplumsal yaşam bu arzunun oldukça kısıtlı bir şekilde tatmin edilmesini temin edecek şekilde yapılanmıştır. Bu da kişinin toplumsal yaşama uyum sağlaması için biyolojik yapısının dayattığı dürtü ve arzuları bastırması gerekliliği anlamına gelir. Böylece bu dürtü ve arzuların büyük bir bölümü bilinçdışına itilir.

Topolojik kuramın psikopatolojiyi tam olarak açıklamadığını fark eden Freud (1923), katmanlara ayırdığı topolojik zihnin kendi içinde yapılara ayrıldığını öne sürmüştür. Yapısal kuram olarak adlandırılan bu kurama göre ruhsal aygıt üç farklı işlevi yerine getiren, id, ego ve süperego olarak adlandırılan üç farklı yapıdan oluşmaktadır. Buna göre id, doğduğumuz anda sahip olduğumuz zihindir. İd bir bebekte gözlemlenebilecek özelliklere sahiptir; ilkeldir, talepkardır ve zaman ve önceliklere dair kavrayıştan yoksundur. Temel prensibi hazzı aramak ve acıdan uzaklaşmak olan

idin tek görevi, açlık, susuzluk ve cinsel arzunun tatminine odaklanmaktır. Doğduğu andan itibaren idin haz ilkesinin hakimiyetinde olan bebek yavaş yavaş dış gerçeklikle karşılaşmaya ve ihtiyaç ve arzularının tatmin edilmesinin dış gerçeklikteki koşullara bağlı olduğunu fark etmeye başlar. Bu süreçte bebeğin dürtü tatminini erteleme ve dış gerçekliğe uyum sağlama kapasitesi genişler ve Freud'un ego (Latince *ben* anlamına gelir (Online Etymology Dictionary, 2001/2023)) olarak adlandırdığı yapı gelişir. Artık bebeğin birincil olarak hazza odaklanan bir zihni yoktur, bunun yerine ego sayesinde arzu ve ihtiyaçlarını dış gerçekliğe (fiziksel ve sosyal dünyaya) uygun olarak düzenleyebilecektir. Son olarak bebeğin toplumsal ahlak kuralları ve ebeveynlerinin beklentileri ile şekillenen bir vicdan ve ego ideali oluşur. Bu ise süperego olarak adlandırılan yapıyı oluşturarak, bireyin ideal bir benlik tasavvuru geliştirmesine ve bu ideale uygun olarak davranmasına yardımcı olur (Freud, 1927c, akt. Quinodoz, 2022). Bu yapılanmada ego, yönetici işlevlere sahip olup id, süperego ve gerçeklik arasındaki dengeyi kurmakla yükümlüdür.

Freud (1905/2017) doğumdan itibaren haz kaynağının odaklandığı belirli erojen bölgelerle şekillenen ve aşılması gereken belirli çatışmalara sahip psikoseksüel gelişim dönemlerinden geçilmesi gerektiğini öne sürmüştür. Bu dönemler, libidonun kanalize edildiği merkezi haz (erojen) bölgelerine göre oral, anal, fallik, latans ve ergenlik olmak üzere beşe ayrılmıştır. Freud bu dönemlerin gerektiği şekilde geçirilmemesi halinde kişide o döneme dair fiksasyon gelişeceği ve bu fiksasyonun kişinin karakterini belirleyecek zorlantılı bir tekrara yol açacağını öne sürmüştür. Örneğin oral dönemde yeterince doyurulmamış yahut kendi ihtiyacı gözetilmeksizin fazlaca doyurulmuş bir bebek oral fiksasyon geliştirebilir ve bu bağımlı bir kişilik geliştirmesine sebep olabilir. Yahut anal fiksasyon geliştiren biri fazlasıyla titiz, kontrolcü ve mükemmeliyetçi özellikler sergileyebilir. Bu evrelerin gerektiği şekilde tamamlanması kişinin olgun bir ego geliştirmesine ve idin irrasyonel, süperegonun ideal beklentileri ve dış gerçeklik arasındaki dengenin kurulmasına yardımcı olur. Bu denge sağlanamadığında kişinin kaygı seviyesi yükselecek ve kaçınılmaz olarak psikopatoloji gelişecektir.

2.2.2. Freud Sonrası Psikanalitik Yaklaşımlar

Freud'un fikirleri çevresindeki ve gelecek nesillerdeki pek çok kuramcıyı etkilemiş, öne sürdüğü pek çok iddia yoğun tartışmalara yol açmış ve içinde barındırdığı çeşitli renkleriyle psikanalitik geleneğin doğmasına vesile olmuştur. Bu gelenekteki

kuramcılarının birbirinden oldukça farklı fikirleri olmasına karşın buldukları ortak nokta, kişilik ve davranışlarımızın bilinçdışı süreçler tarafından belirlendiği ve bu belirlenimin çocukluk deneyimlerine dayandığı hususudur. İnsan doğasının ve onu şekillendiren bu deneyimlerin ihtiva ettiği özellikler ise çeşitli iddialara kapı aralamıştır.

2.2.2.1. Bireysel Psikoloji

Alfred Adler, Freud'un geliştirmiş olduğu kurama ilk karşı çıkan kuramcılardan biri olarak bilinir. Adler'e göre (1927/2010), temel güdüleyici güç cinsellik ve saldırganlık değil üstünlük çabasıdır. Her birey yetersiz ve eksik olarak dünyaya gelir, kendi ihtiyaçlarını gidermekten yoksundur ve Adler'e göre bu kişide güvensizlik duygularına sebebiyet verir. Bu ise bireylerin, yetersizlikten doğan bu duyguyu yenmeye dair bir çaba içerisinde girmesine sebebiyet verecektir. Adler'e göre saygınlık ve üstünlüğe dair eğilim ve çabalar insanın yetersizlik duygusunu yenme denemesinden, nevroz ise kendini güvenlik altına alma denemesinin başarısızlığa uğramasından kaynaklanmaktadır. Öte yandan bu yetersizlik duygusuna karşı aşırıya kaçan ödünleme çabasının kişide üstünlük kompleksi oluşturduğunu öne sürmüştür. Her birey kendi yetersizlik ve eksikliklerini gidermeye yönelir fakat bu temel hedefe ulaşmak adına farklı yol ve tutumları tercih eder. Bu ise Adler'in kavramsallaştırmasına göre dört farklı kişilik tarzına yol açar. Bunlar baskın, alıcı, kaçınan ve sosyal yetkin tipler olarak adlandırılmıştır (Adler, 1920/2005).

Ayrıca Adler insanın sosyal bir varlık oluşuna ve sosyal bir çevre içerisinde büyüüp gelişmesine dikkat çeker ve her bireyin sosyal ilgiye sahip olduğunu öne sürer. Sosyal ilgi temelde insanın doğada kendi başına hayatta kalamayacak kadar güçsüz olması dolayısıyla sürüleşmeye yönelmesinden doğmuştur (Adler, 1927/2010). Her birey toplumsal olarak kabul edileceği ve korunacağı davranış ve seçimlere yönelir. Dolayısıyla bireyleri motive eden temel güç kendi dürtü ve arzuları değil sosyal anlamda üstün bir pozisyon belirleme ihtiyaçlarıdır (Ellis ve ark., 2009).

2.2.2.2. Analitik Psikoloji

Freud'dan ayrılarak kendi kuramını ortaya koyan diğer bir takipçisi Carl G. Jung'tur. Jung (1959) kişiliği birbiri ile etkileşim içerisinde, bilinçli ve bilinçdışı sistemlerden oluşan kompleks bir yapı olarak tahayyül eder. Psikoterapinin amacı ise bu sistemler arasındaki dengeyi ve bütünlüğü kurmak ve kişinin kendi kaderiyle (yaşamda olma

amacıyla) uyumlu şekilde kendini gerçekleştirmesini sağlamaktır (akt. Ellis ve ark., 2009).

Jung (1936/1969) kişiliğin (psişe olarak adlandırmayı tercih etmiştir) üç temel yapıdan oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlar bilinçli bir şekilde eylem ve tutumlarımızı yöneten ego; kişinin kendine özgü deneyimlerini, bastırılmış anılarını, arzularını ve komplekslerini içeren bireysel bilinçdışı ve tüm insanların sahip olduğu ve genetik miras gibi aktarılan kolektif bilinçdışıdır. Jung'a göre kolektif bilinçdışı insan soyunun nesiller boyu karşılaşmış olduğu tipik imgeleri, nesnelere insan ve deneyim tiplerini içerir. Jung (1954/1969) bu tür içeriklere arketip adını vermiştir ve kişiliği şekillendirmede önemli rolü olan dört temel arketip tanımlamıştır. Buna göre *persona*, kişinin sosyal ortamlara ve beklentilere uyum sağlayacak şekilde kendi bireyselliğinin bir kısmını gizlemesini temsil eder. Jung fazla gelişkin bir personanın kişiyi kendinden uzaklaştıracağını, az gelişmiş bir personanın ise kişiyi sosyal standartlardan uzaklaştırarak yalnızlaştıracağını öne sürmüştür. Diğer bir arketip ise *anima/animus* olarak adlandırılır ve kişinin bilinçdışında taşıdığı karşı cinsle ilgili prototipleri temsil eder. Jung sağlıklı bireylerin kendi maskülen ve feminen tarafları ile ilgili iyi bir dengeye sahip olması gerektiğini öne sürmüştür. Diğer bir arketip olan *gölge*, kişinin sahiplenmediği ilkel ve ham dürtü ve arzuları temsil eder. Bu noktada Freud'un önerisine benzer şekilde egonun gölge ve toplumsal beklentiler arasında denge kurması gerekmektedir. Son arketip olan *kendilik* kişiliğimizin bütünlüğünü temsil eder ve zıtlıkların bütününden oluşur.

2.2.2.3. Ego Psikolojisi

Freud'un aksine ego psikologları, egoyu otonom ve doğuştan itibaren sahip olduğumuz bir yapı olarak tasavvur etmiştir. Buna göre ego yalnızca id'in dürtülerini yönetmeye çalışan bir operatör değil, kişiye seçim yapma özgürlüğünü tanıyan ve yaşamda hedef ve amaç belirlemesine yardımcı olan bir yapıdır. Ayrıca ego psikologları bireylerin yaşadıkları çatışmaları içsel dürtüler ve ahlaki dayatmalar arasına değil, bireysel arzular ve dış gerçeklik ve toplumsal beklentiler arasına yerleştirir. (Ellis ve ark., 2009)

Anna Freud, odağı id psikolojisinden ego psikolojisine çeken ilk kişi olmuştur ve egonun gerçeklik ve kaygı ile baş etmek için kullandığı çeşitli savunmaları tanımlamıştır (1936/2015). Daha sonra, ego psikolojisinin gelişmesiyle, bu alanda çalışan klinisyen ve kuramcılar karakteri belirli savunmaların bir bütün olarak işleyişi

olarak tanımlamış ve karakteri “bu kişi kaygıdan kaçınmak için hangi tipik yolları kullanmaktadır?” sorusu ile anlamaya yönelmiştir (McWilliams, 1994/2016: 25). Anna Freud (1936/2015) egonun birincil işlevlerini, kendiliği içgüdüsel yönelişlerden, gerçeklikten ve suçluluk duygularından kaynaklanan kaygıya karşı savunmak olarak tanımlamıştır.

Hartmann’a (1958) göre ego kişinin erken bebekliğinde başlayıp çocukluk döneminde en hızlı olmak üzere yaşam boyu gelişim gösterir (akt. Ellis ve ark., 2009). Tüm bireyler çocukluk deneyimlerine uyum sağlamak ve kaygı ile başa çıkmak için belirli savunmaları geliştirir ve fakat bu savunmalar kişinin aile dışındaki yetişkin dünyasına uyum sağlamasını zorlaştırabilir. Bu noktada özellikle çeşitli savunmalardan oluşan bir yelpazeyi kullanabilme ve bağlama göre esneklik gösterebilme kabiliyetinin psikolojik sağlık açısından önemi vurgulanmıştır (Shapiro, 1965/2017).

Önemli ego psikologlarından Erikson (1968), egonun belirli görevler ekseninde geçirdiği yaşam boyu gelişim basamaklarını detaylı bir şekilde tanımlamış ve egonun iki temel işlevi olduğunu öne sürmüştür. Bu işlevlerden ilki kişinin diğerlerinden farklı ve bilinçli biricik bir varlık olduğu duygusunu veren kimlik bileşenidir. İkincisi ise egonun dış dünya ile işlevsel bir şekilde başa çıkması ve bazı değişkenleri kontrol edebilmesi ile oluşan hakimiyet duygusudur. Erikson bu bileşenlerin gelişmesi ve egonun ortaya çıkışında sosyal ortamın kilit bir rol üstlendiğini öne sürmüş ve gelişimin psikosoyal basamaklarını tanımlamıştır. Bunlar, temel güven duygusunun geliştiği bebeklik dönemi, özerklik duygusunun geliştiği ilk çocukluk dönemi, girişkenlik duygusunun geliştiği oyun çağı, çalışkanlık duygusunun geliştiği okul çağı, kimlik duygusunun geliştiği ergenlik çağı, yakınlık duygularının geliştiği genç yetişkinlik dönemi, üretkenliğin geliştiği yetişkinlik dönemi ve benlik bütünlüğünün geliştiği yaşlılık dönemi olmak üzere sekiz evreden oluşur (akt. Ellis ve ark., 2009).

2.2.2.4. Kişilerarası Psikanaliz

Sullivan kişiliğin bir “illüzyon” olduğunu ve kişilerarası ilişkilerden bağımsız bir şekilde anlaşılamayacağını öne sürmüştür (1950: 317). Dolayısıyla ona göre, psikiyatri de kişilerarası durumlarda ortaya çıkan fenomenleri inceler, bireyi değil. Bu anlayış psikanalizi ve kişilik gelişimini giderek tek kişilik bir süreç olmaktan çıkarmış ve araştırma odağının ilişkiyel alana kaymasına sebebiyet vermiştir.

Önemli kuramcılardan Karen Horney (1950/1991: 17-39) sosyal ilişkilerin ve bu ilişkilerin gelişiminin kişinin sağlıklı mı yoksa nevrotik mi olacağını belirleyeceğini öne sürmüştür. Diğer psikanalitik kuramcılar gibi Horney de kişinin çocuklukta ebeveynleri ile kurmuş olduğu ilişkilerin doğasının yetişkinlikte yaşadığı sorunları belirlediğini öne sürmüştür. Tüm insanların yaşama zayıf bir şekilde başlıyor olmasına vurgu yapan Horney, iki birincil ihtiyaçtan bahsetmiştir; güvenlik ve tatmin. Bu ihtiyaçların yeterince iyi bir şekilde karşılanmaması çocuğun ebeveynlerine karşı temel düşmanlık duyguları beslemesine yol açar. Fakat ne kadar düşmanca duygular beslerse beslesin, ya da ne kadar ihmalkar ebeveynlere sahip olursa olsun yine de çocuk hayatta kalmak için ebeveynine bağlıdır. Horney bu ikilemden kaynaklanan duygusal çatışmanın diğerlerine karşı genellenen bir korku ve düşmanlığa sebep olacağını ve temel kaygının bu çatışmadan kaynaklandığını öne sürmüştür (s. 18).

Horney temel kaygının kendini bazı nevrotik ihtiyaçlarla çok fazla meşgul olma şeklinde gösterebileceğini öne sürmüştür. Bu ihtiyaçlar çocuklukta temel kaygıya karşı geliştirilen savunma mekanizmalarıdır ve yetişkin yaşamında da sürdürülürler. Horney (1942/1994: 54-60) on nevrotik ihtiyaç tanımlamıştır;

1. *Nevrotik sevgi ve onaylanma ihtiyacı*
2. *Yaşamın sorumluluğunu üstlenecek bir eşe duyulan nevrotik ihtiyaç*
3. *Yaşamı dar sınırlar içinde tutmaya yönelik nevrotik ihtiyaç*
4. *Nevrotik güç ihtiyacı*
5. *Başkalarını kullanmaya ve onlardan yararlanmaya yönelik nevrotik ihtiyaç*
6. *Toplumsal alanda göze çarpmaya ve saygınlığa duyulan nevrotik ihtiyaç*
7. *Kişisel hayranlığa duyulan nevrotik ihtiyaç*
8. *Kişisel başarıya yönelik nevrotik ihtiyaç*
9. *Kendine yetmeye ve bağımsızlığa duyulan nevrotik ihtiyaç*
10. *Kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaç.*

Bu ihtiyaçlardan yola çıkarak kişilerin benimsediği 3 temel yaşam stratejisi ortaya koymuştur. Bunlar insanlara “yönelme”, insanlara “karşı olma” ve insanlardan “uzaklaşma”dır (Horney, 1950/1991: 19).

2.2.2.5. İngiliz Nesne İlişkileri Okulu

Fairbairn (1941), Freud'un dürtü odaklı yaklaşımını reddetmiş ve “kişilerin dürtü doyumundan çok ilişki arayışında olduklarını ileri sürmüştür” (akt. McWilliams, 1994/2016: 37). Yani “bebek *annesinin sütünü almaktan çok annesi tarafından beslenme* yaşantısını, bu yaşantının içerdiği sıcaklık ve bağlanma duygularıyla birlikte

deneyimlemeye odaklanmıştır” (McWilliams, 1994/2016: 37). Nesne ilişkileri kuramcılarına göre çocuk kurduğu ilk ilişkilerdeki deneyimlerini içselleştirir ve ruhsal dünyasında temsiller oluşturur. Bu durumda odak noktası kişinin ne tür nesne temsillerine sahip olduğu, bu deneyimlerin nasıl içselleştirildiği ve bu temsillerin yetişkinin bilinçdışında nasıl etkilere sahip olduğudur. Bunun sonucunda karakter yapısı da erken çocuklukta deneyimlenmiş ve içselleştirilmiş nesnelere davranış örüntülerinin açığa çıkması yahut da başkalarında uyandırılması şeklinde fark edilir ve görülür hale gelmiştir (Kernberg, 1976/2004: 29). Özellikle Freud’un tedavi edilemez olarak gördüğü pre-ödipal kişilik örgütlenmelerinin tedavisinde nesne ilişkilerine odaklanmanın oldukça faydalı sonuçlar doğurduğu gözlenmiştir (Kernberg ve ark., 2017: 610-612)

2.2.3. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik, bireyleri diğerlerinden ayıran ve zaman içerisinde ve dışsal koşullar altında sabit özellikler olarak tanımlanmaktadır. Ayırıcı özelliklerin en belirgin özelliğinden biri operasyonel olarak tanımlanabilir ve bilimsel olarak test edilebilir olmalarıdır. Dolayısıyla ayırıcı özellikler kişiler arası farklılıkları ölçmek ve değerlendirmek için kullanılan bir araç olarak görülebilir (Jayawickreme ve ark., 2019).

Ayırıcı özellik kuramının önde gelen kuramcılarında Allport (1937), hümanist yaklaşıma benzer olarak bireylerin biricikliğini vurgulamış ve Freud’un aksine kişilik sorunları üzerine değil olgun ve sağlıklı kişi üzerine odaklanmıştır. Ona göre olgun kişi, kendini ve becerilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilen, kendini ve diğerlerini kabul edebilen, planlama ve tatmini erteleyebilen, iç gözü sahibi ve kendine gülebilen, çeşitli aktivite ve kaynaklardan beslenebilen ve hayata ve manevi yönetime dair bütüncül bir felsefeye sahip olan biridir. Allport her bireyin kendine özgü bir özellikler setine sahip olduğunu savunmuş ve ayırıcı özellikler üzerine çalışmalarını idiyografik yöntemlerle sürdürmüştür. Temel ayırıcı özellikleri belirleme hedefiyle, kişilik özelliklerini niteleyen sıfatları araştırmış, 17.953 kelimelik bir listeyi eşanlamlıları eleyerek 4500 kelimelik bir listeye indirmiş ve 4500 ayırıcı özelliği ise üç katmana ayırmıştır (Allport ve Odbert, 1936). Bunlar; kişinin yaşamının her alanında kendini gösteren başat özellikler olan kardinal eğilimler, kişinin diğerleri tarafından kolaylıkla ayırt edilebilen 5-10 temel özelliğini ve eğilimini temsil eden

merkezi eğilimler ve daha az belirgin ve tutarlı olan ve fakat kişiliğe kişiye özel nüansları dahil eden ikincil eğilimlerdir (Allport, 1937).

Diğer bir ayırıcı özellik kuramcısı olan Cattell (1950) kişiliği bireyin belirli bir durumda nasıl davranacağını öngörmeye yarayan bir araç olarak görmüş ve kişiliği tanımlamada Spearman'ın faktör analizini kullanmıştır. Yüzey özellikleri ile kaynak özellikler arasında bir ayırım yapan Cattell, kurallara bağlılık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik gibi 16 kaynak özellik tanımlamıştır. Bu özellikler iki uçlu olarak tanımlanmıştır ve kişinin o özellikte hangi uca daha yakın olduğuna göre kişiliği farklılaşmaktadır (akt. Ellis ve ark., 2009: 232-233).

Cattell'in yöntemi ile benzer bir şekilde faktör analizini kullanan Eysenck (1981), kişilik özelliklerini bir süreklilik ve boyutsallık içerisinde ele almıştır. Buna göre kişilik, içe dönüklük-dışa dönüklük, duygusal istikrar-istikrarsızlık (nevrotiklik) ve psikotiklik olmak üzere 3 faktörde incelenmiştir. Bu faktörler kategorik değil boyutsaldır, yani bir kişi dışadönüklük boyutunda dışadönük uca daha yakın ya da içe dönük uca daha yakın olabilir, fakat pek çok kişi ortalamaya yakın olacaktır.

Faktör analizi ile temel ayırıcı özellikleri tanımlamaya yönelik çabalar sonrasında da devam etmiştir. Cattell'in 16 faktörlü kişilik yapısı üzerine tekrar çalışmaları yürüten pek çok araştırmacı, kişiliğin 16 faktör değil beş temel faktör ile açıklanabileceğini öne sürmüştür (Fiske, 1949; Norman, 1963). McCrae ve Costa (1989), bu beş temel kişilik özelliğinin kategorik değil boyutsal olarak incelenmesi gerektiğini öne sürmüş ve boyutsal bir kişilik kuramı geliştirmiştir. Bu konuda yapılan kültürlerarası çalışmalar da bugün beş faktörlü kişilik kuramını geçerli kılmaya yetecek kadar veri toplanmasını sağlamıştır (McCrae ve ark., 2005; McCrae ve Costa, 1997). Büyük Beşli ya da OCEAN olarak adlandırılan bu faktörler kendi içlerinde iki uca sahiptir ve pek çok ayırıcı özelliğin kombinasyonlarını barındırarak kişiliğin bütünü oluştururlar. Buna göre kişilik, deneyime açıklık (O), sorumluluk (C), dışadönüklük (E), uyumluluk (A) ve nevrotiklik (N) olarak sınıflandırılabilir beş temel faktörde kişilerin almış olduğu puanlara göre değerlendirilir. Buna göre dışadönüklük puanı yüksek olan bireyler sıcakkanlı, sosyal girişimci ve paylaşımcı insanlarken, bu faktörde düşük puanlara sahip bireyler sosyal anlamda izole, içekapanık ve çekingen bireyler olabilirler. Kuram aynı zamanda kişilik özelliklerinin niceliksel olarak ölçülmesini sağlaması bakımından bilimsel araştırmalar için oldukça kullanışlı bir imkân yaratmıştır.

2.2.4. Biyolojik Yaklaşım

Ayrıncı özellik yaklaşımının kişilik özelliklerini bilimsel olarak çalışılabilir fenomenlere dönüştürmüş olması, kişilik özelliklerinin kökenlerine yönelik çalışmaları da hızlandırmıştır. Bu özelliklerin biyolojik temellere sahip olabileceği fikri özellikle yapılan ikiz çalışmaları ile desteklenmiştir.

Kişiliğe dair biyolojik yaklaşım, bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin genetik altyapıya dayandığını ve diğer biyolojik özelliklerin evriminde olduğu gibi bireyin çevresel koşullara uyum sağlamasına yardımcı olacak şekilde aktarıldığını öne sürer. Genellikle mizaç olarak adlandırılan bu özellikler doğuştan sahip olduğumuz, duygusal uyarılmaya karşı hassasiyet, uyaranlara gösterdiğimiz tepkinin gücü ve hızı, duygudurum yoğunluğu ve dalgalanmalarına yatkınlık (Allport, 1961) gibi eğilimlerimizi belirleyen biyolojik yapıya dayanır. Örneğin, içedönük bireylerin dışsal uyaranlara karşı daha düşük bir eşişe sahip oldukları, bu yüzden dışsal uyaranlara karşı dışadönük bireylere göre daha hassas oldukları düşünülmektedir. Bu hassasiyet onları geri çekilmeye zorlarken bu hassasiyete sahip olmayan bireyleri ise uyaran ve yenilik arayışına itecektir. Bu da dışarıdan içedönük ve dışadönük olarak gözlemlediğimiz bireyler arasındaki farkı yaratır (Eysenck ve Strelau, 1987).

Tek yumurta ikizleri ile yapılan çalışmalar, pek çok kişilik özelliğinin kalıtsal olabileceğini göstermektedir. Yaklaşık 1500 ikiz ile yapılan bir çalışmada agresif ve antisosyal tutumların (Eley ve ark., 1999), özgüvenin (Roy ve ark., 1995), özgecilik gibi sosyal becerilerin (Scourfield ve ark., 1999) ve dindarlık ve spiritüel bağlılığın (Koenig ve ark., 2005) belirli ölçülerde genetik olarak aktarılabilir olduğu bulunmuştur. Fakat yine de oldukça kompleks bir yapı olan kişiliğin belirli genlerle ilişkilendirilmesi oldukça zordur. Hatta insanın davranışsal özellikleri en fazla %60'lık bir oranla genetik olarak açıklanabilmektedir (Benjamin ve ark., 1998). Ayrıca genetik olarak aktarıldığı kesin olarak bilinen şizofreni gibi bir ruhsal bozukluğun dahi tek yumurta ikizlerinin birinde görülürken diğerinde görülüyor olduğu örnekler, genlerin çevresel koşullarla etkileşim içerisinde işlev gösterdiklerinin en belirgin kanıtıdır (Tsujita ve ark., 1998).

2.2.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Öğrenme Kuramı

20. yüzyılın başlarında yükselişe geçen psikolojinin bir doğa bilimi olması gerektiği iddiası, pek çok kuramcıyı yalnızca gözlemlenebilen davranışları incelemeye itmiştir.

Hatta bazı kuramcılar zihin, biliş, farkındalık gibi kavramları tamamen reddederek insanı bir etki tepki mekanizmasına indirgeyecek kadar ileri gitmiştir. Pavlov'un (1927) hayvanlar üzerinde yaptığı deneylerle birlikte öğrenme mekanizmalarına artan ilgi, insan davranışını da öngörülebilir kılacak kuralların arayışının önünü açmıştır (akt. McSweeney ve Bierley, 1984). Kişiliğe dair davranışçı kuramlar, psikolojideki genel davranışçı eğilimde olduğu gibi, bireylerin içsel eğilimlere ve özelliklere sahip olduğu iddiasını reddederek, bilimsel olarak incelenebilir tek şeyin davranış olduğunu ve bu yüzden odak noktasının da bu olması gerektiğini öne sürerler (bkz. Watson, 1913). Buna göre kişilik de bireylerin yaşamsal deneyimleri dolayısıyla öğrenmiş oldukları bir takım davranış kalıplarından başka bir mahiyet taşımaz. Yani kişilerin farklı koşullar altında dahi benzer davranışları sergilemelerinin nedenleri, klasik ve edimsel koşullanma ile açıklandığı şekliyle belirli şekillerde davranışları konusunda teşvik edilmiş ve bu davranışları öğrenmiş olmalarıdır (Ellis ve ark., 2009).

Öte yandan bilişsel yaklaşım, pişenin çeşitli uyaranlara verilen öğrenilmiş tepkilerden çok daha fazlası olduğunu öne sürmüştür ve insan zihninin çalışma prensiplerini, dış dünyayı duyumsama ve algılama süreçlerini anlamaya odaklanmıştır. Bireylerin bir davranışı öğrenmek için ille de ödül/ceza sistemini deneyimlemiş olması gerekmediğini, diğerlerini izleyerek de pek çok davranışın edinilebileceğini öne süren Bandura (1974), insanın bilişsel kapasitelerinin davranışçı kuramın iddiasından çok daha fazlası olduğuna dair kanıtlardan birini ortaya koymuştur. Dahası, bireylerin diğerlerinde gözlemledikleri hangi türden davranışlara dikkat kesilip ne tür davranışları görmezden gelecekleri de kendi içsel ihtiyaç ve motivasyonları ve gözlemledikleri davranışın onlar için önemli biri tarafından gerçekleştirilip gerçekleştirilmediği gibi faktörler tarafından belirlenir.

Önde gelen bilişsel kuramcılardan George Kelly (1955/1992), bireylerin geleceği ön görmek ve gerçeklikle bağ kurmak amacıyla bir bilim adamı gibi birtakım hipotezler kurup, bunları test ederek belirli bilişsel yapılar kurduklarını öne sürmüştür. Her birey kendine özgü kişisel yapılara sahiptir ve bu yapılar tekrarlayan kişisel deneyimler sonucu güçlenir, gerçeklikle uyuşmadığı zamanlarda ise güncellenir ve yenilenir. Bireyler böylece kendileri, diğerleri ve genel olarak dünya hakkında bir takım inanç ve kurallara sahip olur ve bunlara göre davranışlarını yönetirler.

2.2.6. Varoluşçu/İnsancıl Kuramlar

Varoluşçu kuramlar onları diğer kişilik kuramlarından ayıran, insan doğası ve insanlık durumu hakkında bazı temel varsayımlara dayanırlar. En temel varsayımları, bireylerin kendi yaşamlarını kurmak için varoluşsal belirlemeleri ve biyolojik/çevresel etkileri aşabilecek özgürlüğe sahip olduklarıdır. Diğer bir temel unsur bireylerin öznel deneyimlerinin ancak fenomenolojik bir tutumla ele alınabileceği ve anlaşılabilirliğidir. Bu deneyim kişinin yalnızca içsel motivasyon ve ihtiyaçlarını ya da sosyal bir varlık oluşunu değil aynı zamanda kendini aşabilen bir varlık oluşunu göz önünde bulundurarak, bütüncül bir şekilde anlaşılmalıdır. Varoluşçu kuramların odak noktası insanın, kaçınılmaz sonun verdiği korku ve umutsuzluğa rağmen hayatta kalma ve anlamlı bir yaşam ile tatmini yakalama çabasını anlamaya çalışmaktır denilebilir (Wong, 2005).

Varoluşçu yaklaşım, insan psikolojisini davranışa indirgeyen davranışçı yaklaşımlara ve yalnızca sorunlu kişilere odaklanan psikanalitik yaklaşımlara tepki olarak doğmuş ve insan deneyiminin bilimsel olarak incelenebilecek kavramlardan çok daha geniş ve bütün olduğunu öne sürmüştür. Önde gelen hümanist kuramcılardan Maslow (1943), insan davranışını motive eden gücün kendini gerçekleştirme olduğunu ve bunun için ise hiyerarşik bir şekilde sıralanmış birtakım ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini öne sürmüştür. Bireyleri harekete geçiren biyolojik, psikolojik, sosyal ve spiritüel ihtiyaçlardır ve kişi hiyerarşinin alt katmanlarındaki ihtiyaçlarını giderdiğinde bir üst katmana geçmek isteyecektir. Örneğin biyolojik olarak hayatiyetini sürdürmesini ve güvenliğini sağlayacak yeme içme ve barınma gibi ihtiyaçlarını giderdiğinde sosyal olarak kabul görmeye, başarılı olmaya ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelecektir.

Hümanist ve varoluşçu kuramların kişiliğe dair sistematik bir incelemesi olmamakla birlikte, insan deneyiminin bütüncül bir şekilde ele alınması gerektiğini ve insanın kişiliğinden de fazlası olabilecek bir varlık olduğunu hatırlatırlar. İnsan deneyiminin benzersizliğine ve kategorize edilemezliğine vurgu yapan varoluşçu kuram, bireyin deneyimini tüm kuram ve varsayımları askıya aldığımızda anlamaya yaklaşabileceğimizi öne sürer (Yalom, 1999). Kişilik dinamikleri, olumsuz ve olumlu varoluşsal veriler arasındaki çatışmadan kaynaklanır. Bireylerin içsel çatışmayı çözmek için yaptıkları seçimler, farklı kişilikleri doğurur. Kişiliğin yapısı, öncelikle belirli bir bağlamda yer alan bir yaşam öyküsü olarak görülür. İnsan hikayesi, kavrayış

ve kontrolün ötesinde bir dünyada anlam ve tatmin arayan bireylerin deneyimleri hakkındadır (Wong, 2005).

Önde gelen hümanistik kuramcılardan Rogers (1963), insanın temel motivasyonunun kendi potansiyelini gerçekleştirme ve geliştirme olduğunu öne sürmüştür. İnsanın doğuştan yaratma dürtüsüne sahip olduğunu öne süren Rogers'a göre benlik kişinin en yaratıcı ürünüdür. Buna göre insan, içine doğduğu koşulları aşabilecek öznel bir özgürlüğe sahiptir. Kişinin varoluşsal çatışmaları çözmek adına yaptığı seçimleri sahiplenmesi ve bunların kendi özgür iradesinin ürünü olduğunu kabullenmesi, hem kaygı verici bir sorumluluğu taşıma olgunluğuna hem de kişinin anlam duygusuna dayanak sağlar.

2.2.7. Cloninger'in Psikobiyolojik Kuramı

Cloninger'in geliştirmiş olduğu psikobiyolojik kuram, kişiliği bedensel, psikolojik ve tinsel boyutları ile anlamaya yönelik önemli güncel kuramlardan biridir (Stoyanova, 2019). Cloninger, nörobiyolojik çalışmaların zihin organizasyonu ve çalışma prensipleri konusunda ortaya koymuş olduğu yeni bulgulara dayanarak, kişiliğin öğrenme ile eşdeğer sistemlerden beslendiğini öne sürmüştür. Buna göre kişilik, öğrenme ile ilgili nöroadaptif tepki eğilimlerindeki bireysel farkları yansıtır (Cloninger, 1994).

Cloninger, kişilik yapısı üzerine çalışmalarına somatik ve bilişsel kaygı arasındaki farklara dair genel bir model geliştirme amacıyla başlamıştır (1986). Bu iki sendrom arasındaki temel fark kaygının dışa vurumuyla ilgilidir. Somatik kaygıya sahip bireyler genel bir huzursuzluk hali yaşarken, dürtüsel-agresif kişilik özelliklerine sahip olup yenilik arayışı içerisinde olabilirler. Bilişsel kaygıya sahip bireyler ise beklenti kaygısı içerisinde rüminatif düşünceye yatkındırlar ve obsesif-kompulsif kişilik özelliklerine sahip olup zarardan ve yenilikten kaçınmaya meyillidirler (Schalling ve ark., 1973). Cloninger, özellikle Eysenk'in modelinin, kişiliğin gözlemlenebilen özellikleri (fenotip) ile kişinin genetik yapısını (genotip) eşdeğer tutması dolayısıyla, öne sürdüğü nevrotilik (neuroticism) kavramının bu iki kaygıyı ayırt etmede yetersiz kaldığını ve klinik tanıya katkı sağlamadığını gözlemlemiştir (1986). Buradan yola çıkarak, kişiler arası gözlemlenebilen farklılıkların psikobiyolojisini ortaya koymak için geliştirdiği kuram, bireyin çevresine adaptasyonunda hem psikososyal hem de nörobiyolojik süreçlerin etkilerini kapsayacak şekilde detaylandırılmıştır (Cloninger, 1994).

Genetik ve çevresel faktörlerin kişilik üzerinde aşağı yukarı eşit oranda etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Loehlin, 1982). Bu iki etkiyi birlikte ele aldığı modelinde Cloninger, kişiliğe dair boyutsal ve kategorik yaklaşımları uzlaştırarak, iki boyuta ve yedi kategoriye sahip bir kişilik modeli sunar. Buna göre kişilik doğuştan sahip olduğumuz ve genetik aktarımla belirlenen nörobiyolojik süreçlerin bir ürünü olan tepki eğilimleri (mizaç) ve psikososyal öğrenme ve çevresel etkileşimler tarafından şekillenen davranış eğilimlerinin (karakter) bir bütünüdür (Cloninger, 1987; Cloninger, 1993). Ayrıca bu iki boyutun klinik pratikteki karşılıkları üzerine çalışmalar yürüten Cloninger (1993), mizaç boyutlarının kombinasyonları ile kişinin ne tür bir yapılanmaya sahip olduğuna, karakter boyutlarındaki düzeylerin ise kişide kişilik bozukluğu olup olmadığına dair tanıyı kolaylaştırdığını öne sürmüştür. Bu iki boyut detaylı olarak aşağıda incelenmiştir.

2.2.7.1. Mizaç

Kişiliğin doğuştan gelen ve nörobiyolojik etkenlere bağlı olarak gelişen tepki verme eğilimleri mizaç olarak adlandırılmaktadır (Cloninger ve ark., 1996). Mizaç, erken çocuklukta davranışsal olarak gözlemlenebilir ve yetişkin davranışını ılımlı düzeyde yordar (Sigvardsson ve ark., 1987). Cloninger (1987), beyindeki mizaç sistemlerinin birbirinden bağımsız sistemler olarak organize olduğunu ve belirli türden uyarılar karşısında davranışın aktivasyonu, sürdürülmesi ve inhibisyonunu sağladığını öne sürmüştür. Davranışın aktivasyonu yeniliğe ve ödülün varlığı yahut cezanın kaldırılmasına dair sinyallere karşı gelişir. Bu türden uyarılmalardaki bireysel farklılıklar Yenilik Arayışı (YA) olarak adlandırılmıştır. Davranışsal inhibisyon (ketlenme) cezanın varlığı yahut ödülün yokluğuna karşı oluşur ve bu türden ketlenmelerdeki bireysel farklılıklara Zarardan Kaçınma (ZA) adı verilmiştir. Diğer bir sistem daha önce ödüllendirilen davranışın sonrasında devam eden pekiştireç olmaksızın sürdürülmesi yahut da sönmesine yol açar. Davranışın sürdürülmesi konusundaki bireysel farklılıklar Ödül Bağımlılığı (ÖB) olarak adlandırılmıştır (Cloninger, 1987). Bu hipotezleri test etmek amacıyla geliştirilen TPQ (Tridimensional Personality Questionnaire) her biri dört alt ölçeğe sahip üç kişilik boyutunu inceler (Cloninger ve ark., 1991). Davranışın pekiştireç olmaksızın sürdürülmesi eğilimini ifade eden Sebat Etme, başlangıçta Ödül Bağımlılığı boyutunun bir alt kategorisi olarak tanımlanmışken, sonrasında yapılan faktör analizleri Sebat Etmenin dördüncü bir boyut olabileceğini ortaya koymuştur (Nixon

ve Parsons, 1989; Stallings ve ark., 1996; Peirson ve ark., 1999). Böylece Cloninger, kişiliğin nörobiyolojisi üzerine temellenen dört mizaç kategorisi tanımlamıştır.

Çeşitli nörobiyolojik çalışmalar Cloninger'in mizaç kategorileri ile beyindeki nörotransmitter sistemleri arasındaki bağlantılara ışık tutmaktadır. Beyindeki dopaminerjik aktivitenin Yenilik Arayışı davranışını düzenlediği, dopamin geriliminin engellenmesi durumunda organizmanın dürtüsellikinin ve yenilik arayışının arttığı gözlenmiştir (Costa ve ark., 2014). Ayrıca Parkinson hastalarındaki dopamin kaybının yenilik arayışındaki azalmayla ilişkili olduğu bilinmektedir (Bódi ve ark., 2009; Tomer ve Aharon-Peretz, 2004). Beyindeki serotonerjik aktivitenin Zarardan Kaçınma (davranışsal inhibisyon) ile ilişkili olduğu (Hansenne ve Ansseau, 1999), norepinefrinin Ödül Bağımlılığı (davranışı sürdürme) ile, glutamaterjik aktivitenin ise Sebat Etme (davranışta ısrar etme) ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Cloninger, 1986; Cloninger, 1987; Peirson ve ark., 1999). Ayrıca Cloninger'in öne sürmüştüğü mizaç boyutlarının oldukça güvenilir ve duygu durumu değişimlerinde dahi istikrarlı bir şekilde gözlemlenebilir olduğu gösterilmiştir (Brown ve ark., 1992; Joffe ve ark., 1993). Geniş çaplı ikiz çalışmaları ise zarardan kaçınma, yenilik arayışı, ödül bağımlılığı ve sebat etmenin bağımsız olarak kalıtsal olduğunu göstermiştir (Heath ve ark., 1994; Stallings ve ark., 1996).

Mizaç boyutlarının çeşitli ölçülerde bir araya gelmesinin farklı davranış ve düşünüş tarzlarına yol açtığı düşünülmektedir. Örneğin yüksek yenilik arayışı, yüksek ödül bağımlılığı ve düşük zarardan kaçınma histriyonik bir yapılanmayı oluştururken, düşük yenilik arayışı, düşük ödül bağımlılığı ve yüksek zarardan kaçınma obsesif bir yapılanmayı oluşturur (Cloninger, 1986). Yahut da yüksek yenilik arayışı, yüksek zarardan kaçınma ve yüksek ödül bağımlılığı pasif agresif bir yapılanmayı oluştururken, düşük yenilik arayışı, yüksek zarardan kaçınma ve yüksek ödül bağımlılığı pasif-bağımlı bir yapılanmaya işaret eder. Hakeza, düşük yenilik arayışı, düşük zarardan kaçınma ve düşük ödül bağımlılığı şizoid bir yapılanmayı oluştururken, yüksek yenilik arayışı, düşük zarardan kaçınma ve düşük ödül bağımlılığı antisosyal bir kişilik yapılanmasına işaret eder (Cloninger, 1987).

Takip eden kısımlarda mizaç boyutları detaylı bir şekilde aktarılmıştır.

a) Zarardan Kaçınma

Zarardan kaçınma davranışsal inhibisyon sistemi ile ilgili olup, caydırıcı uyaranlara karşı yoğun tepki vermeye dair kalıtsal bir eğilimdir. Böylece kişi cezalandırılmaktan, yenilikten ve engelleyici ödül yokluğundan kaçınmayı öğrenir. ZK düzeyleri yüksek olan bireyler dikkatli, gergin, kolayca korkuya kapılan, güvensiz, şüpheli, pasif ve karamsar olarak görülürler. Normalde pek çok kişiyi kaygılandırmayacak durum ve olaylara karşı dikkatli ve kaçınmacı davranırlar. Bu kişiler genellikle sosyal olarak da çekingen ve utangaç olma eğilimindedirler. Enerjileri düşüktür ve kronik olarak yorgun veya kolayca yorulmaya yatkındırlar. Tüm bunların sonucunda diğer pek çok insana göre daha çok cesaretlendirilmeye ve rahatlatılmaya ihtiyaç duyarlar ve eleştiri ve cezalandırılmaya karşı oldukça hassastırlar. Zarardan kaçınmanın yüksek olduğu bireyler gelecek tehlikeleri öngörme ve tedbir alma konusunda oldukça iyi olmalarına rağmen bu onları gerçek bir tehlike olmadığında da korunmaya ve kaçınmaya itebilir. ZK düzeyi düşük bireyler ise rahat, cesur ve iyimser olmaya yatkındırlar. Diğerleri tarafından özgüvenli olarak görülürler, enerji seviyeleri yüksektir ve diğerlerini dinamik, canlı ve zinde olmalarıyla etkilerler. Zarardan kaçınmanın düşük olduğu bireyler inisiyatif alma ve belirsizlikler karşısında cesur ve iyimser davranma konusunda avantaj sahibi olmalarının yanı sıra bazen bu avantaj kendilerini tehlikeye atmalarına da sebep olabilir.

ZK iki uca sahip dört temel alt özelliğin toplamından oluşmaktadır. Bunlar;

Gelecek kaygısı/karamsarlık karşısında teklifsiz iyimserlik,

Belirsizlik korkusu,

Çekingenlik karşısında dışa dönüklük,

Kolay yorulmaya karşı zindeliktir (Cloninger, 1987).

b) Yenilik Arayışı

Yenilik arayışı davranışın aktivasyonu ile bağlantılıdır ve yeni uyaranlara veya potansiyel ödüllerle ilgili ipuçlarına karşı yoğun neşe ve heyecan duymaya dair kalıtsal bir eğilim olarak tanımlanmaktadır. Bu eğilim kişiyi sıklıkla potansiyel ödüllerin peşinde keşfetmeye ve monotonluktan ve potansiyel cezalardan aktif kaçınmaya yönlendirir. YA düzeyleri yüksek olan bireyler fevri, kolayca heyecanlanan, meraklı, keşfetmeyi seven, hevesli, kolayca sıkılabilen, dürtüsel ve

düzensiz olma eğilimine sahiptir. YA düzeyi yüksek bireyler yeni ve bilinmedik şeylerle kolayca ilgilenebilir ve potansiyel ödülleri keşfedebilirken, engellenmeye karşı toleranslarının düşük olması sosyal ilişkilerini zedeleme potansiyeline sahiptir. Öte yandan yenilik arayışı düzeyi düşük bireyler kayıtsız, ilgisiz ve duygusuz olarak görülebilirken, monotonluğa olan toleransları onları daha sistematik ve düzenli olmaya meyilli hale getirir .

YA dört temel özelliğin toplamından oluşmaktadır. Bunlar;

Keşifçi heyecana karşı sabırlı katılık,

Dürtüselliğe karşı tefekkür,

Savurganlığa karşı ihtiyat,

Düzensizliğe karşı intizamdır (Cloninger, 1987).

c) Ödül Bağımlılığı

Ödül bağımlılığı sosyal kabullenme ve takdir olasılığına karşı hassasiyet ve yoğun bir tepki verme eğilimi olarak tanımlanabilir. ÖB, bireylerin özellikle sosyal etkileşimlerdeki ödüllere karşı hassas olmalarına, dolayısıyla da kolaylıkla sosyalleşebilen, sıcakkanlı ve açık insanlar olmalarına sebep olur. Öte yandan bu kişiler sosyal ödüllere bağımlılıkları dolayısıyla objektif bakışlarını yitirebilir, diğerlerinin etkisi altına kolaylıkla girebilirler. ÖB düşük olan bireyler ise genellikle soğuk, sabit zihinli ve duyarsız olarak nitelendirilebilirler. Genel olarak yalnız kalmaktan memnun, ilişkilerde mesafeli ve diğerleriyle ortak bir noktada buluşmakta zorluk yaşayan bireylerdir. Bu onlara objektif kalma gücü verse de onları kendilerine faydası dokunacak sosyal bağlardan mahrum bırakabilir.

ÖB üç temel özelliğin toplamından oluşmaktadır. Bunlar;

Duygusalığa karşı sabit fikirlilik,

Bağlılığa karşı soyutlanma,

Bağımlılığa karşı bağımsızlıktır (Cloninger, 1987).

d) Sebat Etme

Sebat etme başlangıçta ödül bağımlılığı boyutunun içerisinde incelenmiş olup, ödülün yokluğunda dahi daha önce pekiştirilen davranışı sürdürme eğilimi olarak tanımlanabilir (Cloninger, 1994; Stallings ve ark., 1996). Sebat eden bireyler, pek çok

insanı engelleyen ve yılgınlığa sevk eden ödül yokluğu durumuyla karşılaştıklarında davranışlarının sönmesine karşı direnç gösterirler. Bu kişiler çalışkan, dayanıklı ve engellenme ve yorgunluğa rağmen istikrarlıdırlar. Öngörülen ödüller karşısında çaba ve eforlarını artırmaya eğilimlidirler. Yapılacak bir şey olduğunda gönüllü olmaya hazır ve onlara verilen görevleri yapmaya başlamakta isteklidirler. Genellikle engellenme ve yorgunluğa üstesinden gelinmesi gereken bir zorluk olarak görürler. Kolayca vazgeçmezler ve yaptıkları işe karşı getirilen eleştiriler onları daha çok çalışmaya iter. SE düzeyi yüksek bireyler mükemmeliyetçi ve işkolik olma potansiyeline sahipken, diğer uçta çabuk vazgeçen ve sıkılan, işleri ve görevleri sürdürmede zorlanan bireyler bulunur (Cloninger, 1987).

2.2.7.2. Karakter

Karakter, benlik algısıyla ilgili bireysel farklılıkların, yaşam hedefleri ve değerler ile ilgili inançların ve bunlara bağlı olarak geliştirilen davranış tarzları ve alışkanlıkların bir bütünü olarak tanımlanabilir (Köse, 2003). Cloninger (1993) daha önce geliştirmiş olduğu mizaç modelinin bireylerin bazı özelliklerini açıklamakta yetersiz kaldığını gözlemlemiştir. TPQ ile diğer kişilik envanterleri arasındaki korelasyon çalışmaları, TPQ'nun sosyal iş birliği ve arkadaş canlısı olma, kendini kabul, özgüven ve sorumluluk alma gibi bazı özellikleri tanımlamada yetersiz kaldığını göstermiştir (Waller ve ark., 1991; Wetzel ve ark., 1992). Buradan yola çıkarak Cloninger (1993) kişinin kendini ne ölçüde “(1) otonom bir birey, (2) insanlığın vazgeçilmez bir parçası ve (3) bütün olarak evrenin vazgeçilmez bir parçası” olarak algıladığına göre üç farklı karakter boyutu tanımlamıştır (s. 975). Buna göre kişinin ne ölçüde otonom bir birey olduğu ve kendini davranış ve kararlarının sorumlusu olarak gördüğü Kendini Yönetme (KY); kişinin kendini bulunduğu sosyal dünyanın ne ölçüde bir parçası olarak gördüğü ve bu dünya ile ilişkilene biçimlerindeki farklılıklar İş Birliği Yapma (İY); ve son olarak kişinin kendini ne ölçüde evreni oluşturan bütünlüğün bir parçası olarak gördüğü ve bu bütünlükle özdeşim kurduğu Kendini Aşma (KA) olarak adlandırılmıştır (Cloninger, 1993).

Karakter özellikleri gelişim dönemleri boyunca, çeşitli çevresel etkiler, yetiştirilme tarzları ve öğrenmelerle geliştirilip benimsenen özelliklerdir. Otomatik duygusal sistemlerimiz (mizaç özellikleri) çoğunlukla temel negatif duygulanımlara (öfke, tiksinti, korku) yol açarken, neşe ve yaşam doyumunu gibi hissiyatlar evrimsel süreçte üst düzey kortikal işlevler sonucunda kazandığımız kapasiteler vasıtasıyla

deneyimlenir. Bu noktadan hareketle karakterin insanı diğer hayvanlardan ayıran ve ona daha büyük bir değer ve kazanım uğruna zorluğa katlanma becerisi bahşeden bir potansiyel olduğundan bahsedilebilir (Stoyanova, 2019). Karakter gelişimi benzer mizaçlara sahip bireylerin farklı davranmasına yol açabilir (Köse, 2003), dolayısıyla kişinin kendi doğasını aşması ve özgür iradeye sahip olmasının bir yolu olarak görülebilir. Örneğin, yenilik arayışı yüksek ve zarardan kaçınma düzeyi düşük bir birey kendini yönetme ve iş birliği yapma düzeyi düşük olduğunda dürtüsel kişilik bozukluğuna sahip olabilirken, tersi durumda oldukça cesur, yaratıcı ve başarılı bir birey haline gelebilir (Köse, 2003).

Cloninger (1993) karakter yapısının ruh sağlığı ve kişinin iyi oluş hali ile de yakından ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Özellikle kişinin yaşamının sorumluluklarını üstlenebilme ve kendisini koşullarına adapte edebilme becerisini ifade eden kendini yönetme düzeyindeki yetersizliğin, kişilik bozukluğu tanısıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Svrakic ve ark., 1993). Kendi yaşamından memnun ve sağlıklı bireylerin ise bu üç karakter özelliğinin bir kombinasyonuna sahip olduğunu öne süren Cloninger, farklı kombinasyonların birleşimiyle yapılanan iki tip tanımlamıştır. Kendini yönetme ve iş birliği yapma düzeyi yüksek, fakat kendini aşma düzeyi düşük bireyleri düzenli (organized) tip, üç boyuttaki karakter düzeyleri de yüksek bireyleri ise yaratıcı (creative) tip olarak adlandırmıştır. Bu iki tip dışarıdan benzer fiziksel ve sosyal özelliklere ve sağlık düzeyine sahip gibi görünse de yaratıcı karakterlerin organize karakterlerden daha mutlu olduğu gösterilmiştir (Cloninger, 2013). Düzenli karakterler kendi yaşam vizyonlarındaki radikal değişimlere dirençli olup genellikle kendi inançlarını ve statükolarını sürdürmeye eğilimliken, yaratıcı karakterler ikircikliğe ve belirsizliğe daha toleranslı olup kendi yaşamlarındaki radikal değişimlere ve yeniliklere açıktırlar. Dolayısıyla kendini aşma, daha esnek ve adaptif olmaya yardımcı olurken kişinin iyi oluşu için vazgeçilmez bir unsur olarak görülebilir (Cloninger, 2004). Öte yandan tek başına kendini aşma düzeyinin yüksek olması bireyleri gerçekçi olmayan birtakım inançlara ve şizotipal yapılarla karakterize büyüsel düşünceye itebilir (Cloninger ve Zohar, 2011). Cloninger olgun bir tinselliğin hem kendini aşmayı hem de kendini yönetmeyi gerektirdiğini öne sürmüştür (2004).

Takip eden kısımlarda karakter boyutları daha detaylı olarak sunulmuştur.

a) Kendini Yönetme

Kendini yönetme kişinin ne kadar otonom bir birey olduğuyula ilgilidir. KY düzeyi yüksek olan bireyler kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenebilen, olgun, güçlü, sorumluluk sahibi, güvenilir, kendine yeten, hedef odaklı ve yapıcı bireylerdir. Kendilerine güvenme ve dayanma konusunda güçlük çekmezler. En belirgin özellikleri etkili olmalarıdır, bireysel olarak seçtikleri ve gönüllü oldukları hedeflere uygun davranmaya meyillidirler. Fakat bu, başka bir otoritenin verdiği emirlerin yerine getirilmesi gerektiği durumlarda sorun yaşamalarına sebep olabilir. Öte yandan KY düzeyleri düşük olan bireyler olgun olmayan, zayıf, kırılgan, suçlayıcı, yıkıcı, etkisiz, sorumsuz ve güvenilmez olarak tanımlanırlar. KY düzeyinin düşük olması kişilik bozukluğu tanısı için oldukça güçlü bir işaret olarak kabul edilir. Kendi içlerinde organizasyonel bir ilkeye sahip olmadıkları için, anlamlı hedefler belirlemede, bu hedefleri uzun vadede sürdürmede ve gerçekleştirmede zayıftırlar.

KY beş temel özelliğin toplamından oluşmaktadır:

Sorumluluğa karşı suçlama,

Amaçlılığa karşı amaçsızlık,

Becerikliliğe karşı uyuşukluk,

Kendini kabule karşı kendi ile mücadele,

Uyumlu alışkanlıklara karşı kötü alışkanlıklar (Cloninger, 1993).

b) İş Birliği Yapma

İş birliği yapma kişinin kendini ne ölçüde içinde bulunduğu sosyal grubun bir parçası olarak gördüğü, bu grubun üyeleri ile ne ölçüde özdeşim kurduğu ve onları kabul ettiği ile ilgilidir. İş birliği yapmaya yatkın bireyler empatik, toleranslı, şefkatli, destekleyici, adil ve ilkeli insanlar olarak tanımlanırlar. Bu kişiler diğerlerinin hizmetinde olmaktan ve diğerleriyle birlikte hareket etmekten keyif duyarlar. Hem kendilerinin hem başkalarının ihtiyaçlarını anlar ve saygı duyarlar. Bu türden bir kapasite özellikle takım çalışması ve topluluk gerektiren durumlara uyumu kolaylaştırır. İş birliği kapasitesi düşük olan bireyler ise kendi ile meşgul, toleranssız, eleştirel, öç almaya yatkın ve menfaatçi olarak tanımlanırlar. Bu bireyler birincil olarak kendilerini öncelikledikleri için diğerlerinin hakları ve duyguları konusunda umursamaz davranabilirler.

İY dört temel özelliğin toplamından oluşur;

Sosyal kabule karşı sosyal tahammülsüzlük,

Yardımseverliğe karşı faydasızlık,

Şefkate karşı kin gütmeye,

Vicdanlılığa karşı menfaatçilik (Cloninger, 1993).

c) Kendini Aşma

Kendini aşma kişinin kendini ne ölçüde evrenin vazgeçilmez bir parçası olarak algıladığı ile ilgilidir. Kendini aşabilen bireyler mütevazı, mutmain, sabırlı, yaratıcı, diğerkam ve spiritüel olarak tanımlanabilir. Bu özelliklere sahip bireyler belirsizliğe ve ikircikliğe karşı toleranslıdır. Sonuca değil sürece odaklıdır ve içinde buldukları durumları kontrol etmeye çalışmazlar. Kendini aşan bireyler diğerleri tarafından mütevazı ve ılımlı olarak görülürler, kendi başarısızlıklarını kabul etme ve yaşamdaki olumlu ve olumsuz deneyimler karşısında şükretmeye meyillidirler. KA özellikle kişi acı ve kaçınılmaz sonlulukla yüzleştiğinde adaptiftir. Öte yandan KA düzeyleri düşük olan bireyler sabırsız, yaratıcı olmayan, sanatı sevmeyen, maddeci, gururlu ve doyumsuz olabilirler. İkircikliği, beklenmedik durumları ve belirsizliği tolere etmekte yaşadıkları güçlük onları yaşamları ve deneyimleri üzerinde kontrol sahibi olmaya itebilir. Bu türden bireyler özellikle batı toplumlarında rasyonel, bilimsel ve maddi başarılarından dolayı hayranlık uyandırabilirler. Fakat acı ve ölümü kabul etmede yaşadıkları zorluk ilerleyen yaşlarda uyum problemlerine sebep olabilir.

KA üç temel özelliğin toplamından oluşmaktadır;

Yaratıcı kendini unutmaya karşı kendini fark etme,

Kişilerarası özdeşime karşı kişisel özdeşim,

Spiritüel kabule karşı rasyonel maddecilik (Cloninger, 1993).

2.3. Ölüm ve Ölüm Kaygısı Ekseninde Varoluş

Tanatoloji özellikle 20. Yüzyılın ortaları itibariyle tıp, felsefe, antropoloji, psikoloji gibi pek çok bilim dalının katkılarıyla zenginleşen ve gelişen bir alan olmuştur. Son yıllarda artan bir ilgiyle karşılanan ölüm konusu, yüzyıllardır insan zihnini meşgul eden, hiç kimsenin birinci elden deneyim yoluyla bilemeyeceği ve dolayısıyla yoğun bir belirsizlik ve kaygı unsurudur. Her canlının ölümü tadacağı ile ilgili evrensel gerçeklik, insan ruhsallığı için belki de en zorlu konulardan biridir. İnsan varlık ve

hiçlik arasındaki diyalektik gerilimde yaşamını sürdürür ve aydınlığın farkına varabilmek için karanlığa duyulan ihtiyaç gibi varlık da hiçlik ile anlam bulur.

Evrimsel olarak her canlı organizma hayatiyetini sürdürmek üzere programlanmıştır. İnsanın yapısı da kendini korumaya yönelik temel reflekslerden, düşünce ve planlama süreçlerine kadar hiyerarşik bir şekilde uzanan kompleks tepki mekanizmalarına sahiptir. İnsanı önemli ölçüde diğer canlılık formlarından ayıran beyin gelişimi ve karmaşık zihin yapısı, mesele insan olduğunda ölüm gerçeğine karşı geliştirilen tepki ve tutumları anlamayı ve basit bir etki tepki mekanizmasına indirgemeyi zorlaştırmaktadır. İnsan zihnine yönelik araştırma ve kavramsallaştırmalar sonucunda bugün biliyoruz ki, stresli yaşam olayları tek başına kaygı oluşumuna yol açmaz, kaygıya yol açan bireyin bu olayı nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir. Korku ve kaygı tepkisi oluşturması oldukça doğal olarak görülebilecek ölüm karşısında gözlemlenen bireyler arası farklılıklar, bu hipotezi desteklemekte ve insan zihninin ölüm gibi bir kavramla dahi ilgilenme ve onu aşma kapasitesine işaret etmektedir.

Oruç Aruoba (1990) “Ölüm kişiyle yaşar” diyerek insanın yaşamını nasıl bir diyalektik gerilim içerisinde sürdürdüğünü veciz bir şekilde anlatmıştır (s.33). Yalom’a (2008) göre ölüm gerçeği tüm yaşamımız boyunca bizi bir gölge gibi takip eder. İnsan varoluşu için bu gerçekliğin evrimsel, antropolojik, felsefi ve psikolojik bakış açılarından incelenebilecek pek çok sonucu olmuştur. İlerleyen bölümlerde ölüm mevhmunun insan yaşamına ve ruhsallığına dair etkileri irdelenecek, ölüm kaygısını açıklamaya ve anlamaya yönelik kuramsal çerçeve sunulacaktır.

2.3.1. Ölümün İnkârı ve Kabulü

Kübler-Ross, bireylerin pek çok açıdan ölüm korkusu ile başa çıkabildiklerini düşünmelerine ve bu başa çıkma yöntemlerinin kültürler ve çağlar arası farklılıklar göstermesine rağmen, ölüm korkusunun kaçınılmaz ve evrensel olduğunu öne sürer (2014). Fakat yaşadığımız toplumda ölüm giderek daha yoğun bir şekilde inkar edilmekte, hayatın dışına itilmektedir. Özellikle tıp alanında görülen bilimsel ve teknolojik gelişmeler, ölümün yenilebileceğine dair yanlış bir algıya yol açmaktadır (Kübler-Ross ve ark., 1972). Öte yandan ölümü yenmeye dair çaba, yalnızca bu çağa ait de değildir. Robert Jay Lifton (1974), insanın biyolojik anlamda ölümsüzlüğe ulaşmasa da sembolik anlamda ölümsüzlüğü yakalamaya çalıştığı bazı tarzlar tanımlamıştır. Bunlar, insanın soyunu devam ettirmesi ile gerçekleşen biyolojik tarz;

daha üst bir varoluş düzleminde yaşayacağı inancıyla gelişen dinsel tarz; kişinin yaptığı işleri ve buluşlarıyla başkalarını etkilemesi sonucu gelişen yaratıcı tarz; kişinin döngüsel bir doğal düzenin parçası olduğunu hissettiği ebedi doğa tarzı ve içinde bulunulan ana odaklanarak zamansallığın dolayısıyla ölümün ve benliğin aşıldığı yaşantısal aşkınlık tarzıdır (akt. Yalom, 1980/1999).

Yalom (1980/1999) ölümü yadsıma ve getirdiği kaygıdan korunmanın iki temel yolundan bahseder. Bunlardan ilki kişinin kendi özel ve ölüme karşı dokunulmazlık sahibi olduğuna dair inançtır. Bununla bağlantılı olan diğer savunma yolu ise nihai kurtarıcı inancıdır. Kişi özel olduğu için onunla özel olarak ilgilenecek ve koruyacak nihai bir kurtarıcısı olduğuna inanarak ölüm kaygısına karşı kendisini savunabilir. Bu iki savunmanın da ölüm gerçekliği karşısında eninde sonunda çözüleceğini ifade eden Yalom, bu savunmaların ölümlerle ve dolayısıyla hayatla olgun bir ilişki kurmanın da önüne geçebileceğini ve kişiyi oldukça kısıtlanmış hissettiği bir konuma hapsedeceğini vurgular. Ernest Becker (1973/2014) benzeri bir noktanın üzerinde durmaktadır: "İnsanın durumundaki ironi, en derindeki gereksinimin ölüm ve yok olma anksiyetesinden kurtulmak olduğudur; fakat bunu uyandıran şey hayatın kendisidir, bu yüzden tamamen hayatta olmaktan kaçınmalıyız." (s.66). Pek çok kuramcı (örn. Tillich 1952/2023, Rank 1924/2014) ölümü yadsımanın hayatı anlamlı ve doyumlu bir şekilde yaşayamamakla ilgili ağır bir bedeli olacağını vurgulamış, ölümü olgunlukla kabul etmenin öneminden bahsetmiştir.

Ölüme karşı geliştirilen tutumlar ölümün inkarından ölümün kabulüne bir spektrum şeklinde düşünülebilir. Spektrumun inkar ucunda bireyler ölüm gerçeğini tamamen yadsırken, ortaya doğru ölümü bilen ve ondan kaygı duyan bireyler bulunur. Kabul ucunda ise ölümlerle yüzleşmekle ilgili ruhsal bir çalışma ve çaba sarf ederek ölüm kaygısı yaşadığı halde onu kabul eden yahut da ölüm kaygısını aşan bireylerin bulunduğu söylenebilir (Ray ve Najman, 1975). Ölümün kabulü oldukça otantik bir varoluşu, kişinin kendi sınırlılıklarıyla ve olanaklarıyla yüzleşmesini, olgun bir ego yapılanmasını ve kaygıya yer açabilmeyi de içeren duygusal regülasyon becerilerini gerektirir. Bu da ölüm konusunu kişinin ruhsal gelişiminin en merkezi meselelerinden biri haline getirir.

2.3.2. Gelişim Dönemlerine Göre Ölümün Anlamlandırılması

Ölümün kavramsal ve duygusal olarak anlamlandırılması hem duygusal hem de zihinsel olgunluk gerektirmektedir. Ölüm kavramına dair olgun bir kavrayışın üç temel unsurundan bahsedilebilir. Bunlar, ölümün geri döndürülemezliği, ölümün yarattığı işlev kaybı ve onun evrenselliğidir. Çocukların ölüme dair bu unsurları geliştirmesi Piaget'nin işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemleri ile ilişkili olarak gelişmektedir (Kane, 1979). Öte yandan çocuğun ölüm karşısında yaşadığı kaygının dünyaya geldiği andan itibaren deneyimlediği bir şey olduğu söylenebilir. Hayatta kalmaya yönelik adaptif işlevler insan yavrusunun bağlanma, inkar ve benzeri savunma yöntemleriyle kendini bu kaygı ve çaresizliğe karşı korumasına yardımcı olur. Her yaş döneminde ölüm farkındalığı ve yarattığı kaygı ile başa çıkmak için kullanılan savunmalar birbirinden farklıdır ve ölüm kaygısının yaş ve psikosoyal olgunlukla ters orantılı olduğu bilinmektedir (Rasmussen & Brems, 2010).

2.3.3. Korku ve Kaygı (Anksiyete)

Korku ve kaygı ayrımı ilk kez Kierkegaard tarafından yapılmış ve kaygı “korkudan ve korkuya bağlı, belirli bir nesnesi olan benzer kavramlardan tümüyle farklı” görülmüştür (1844/2006), s.95). Buna göre kaygı ve korku arasındaki fark korkunun belirli bir nesnesi varken “kaygıyı doğurabilecek tek şey”in hiçlik olmasından kaynaklanır (s. 95). Öte yandan Tillich (1952/2023: 61-62) bu ayrımın tam olarak yapılamayacağını öne sürer ve kaygıyı nesnesini bularak korkuya dönüşmeye çabalayan bir deneyim olarak tanımlar. Buna göre ölüm korkusu hiçlik/varolmama kaygısının nesneleştirilmiş halidir denilebilir (Weems ve ark., 2007).

Literatürde korku ve kaygı arasında net bir ayrım olduğuna dair konsensüs sağlanamamıştır ve pek çok kez bu iki kelime birbiri yerine kullanılır. Freud'un (1926) tanımlamasına uygun olarak kaygı genellikle bir tehlike beklentisi ile ilgili görülürken, korku tehlikenin varlığı ile ilgilidir (akt. Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Anksiyete (genellikle kaygı olarak çevrilse de sıkıntı, bunalım gibi karşılıklar da önerilmiştir, bkz. Kayaalp, 2004), Latince'de boğmak, sıkmak anlamlarına gelen angere fiilinden türetilmiştir (Online Etymology Dictionary, 2001/2023). Bu anlamla bağlantılı olarak kaygı durumu belirsiz bir bunalım, sıkıntı ve tedirginlik halini ifade eder.

İnsanın nörospikolojik yapısı sorun ve tehlikelere karşı erken uyarı sistemlerine sahiptir. Bu sistem sayesinde organizma tehlike karşısında hızla harekete geçerek

savaş/kaç/don tepkileri aracılığıyla kendini koruma altına alır. Bu sistemler yalnızca gerçek tehlikeler karşısında değil, gerçek ya da gerçek dışı tehlike beklentisi/düşüncesi ile de uyarılabilir (Garcia, 2017). Panik, korku ve kaygı arasındaki ilişkilerin nöronal altyapıda karşılığı olup olmadığını inceleyen araştırmalar, bu durumların benzer beyin sistemlerini tetiklediğini ve benzer davranışsal sonuçlara yol açtığını göstermektedir (Perusini ve Fanselow, 2015). Yine de korku bilişsel olarak daha ulaşılabilir, kişinin farkında olduğu bir tehlikeye karşı yaşanırken, kaygı kişinin tam olarak tanımlayamadığı, bilinemez, söze dökmekte zorlanılan bir hissiyat olarak deneyimlenir. Kaygı günlük ve normal olarak deneyimlenebilen ve baş edilebilen seviyelerde yaşanabilirken, kişinin karşısında çaresiz ve yetersiz hissettiği, baş edilemez bir deneyim olma potansiyeline de sahiptir.

Literatürde normal kaygı, nevrotik kaygı ve varoluşsal kaygı olmak üzere üç tür kaygıdan söz edilmektedir (Iacovou, 2011). Buna göre normal kaygı, kişiyi zorlayacak, tehdit edecek veya gelişmesini sağlayacak (örn., işe başlamak, sahneye çıkmak vb.) olay ve durumlara karşı yaşanır ve nesnel durumun değişmesiyle ortadan kalkarken, nevrotik kaygı kişinin kendi intrapsişik çatışmalarından dolayı var olan tehlikeye orantısız bir şekilde tepki vermesi sonucunda ortaya çıkar ve kişinin yaşamını kısıtlaması ile sonuçlanır (May, 1977/2015). May bunu kişinin güvende hissetmek adına kendi gelişiminden vazgeçmesi olarak tarif eder. Tillich (1952/2023: 87) ise bu güvenlik halini bir hapisaneyeye benzetir ve nevrozu “varolduktan kaçınarak yokluktan kaçınmanın yolu” olarak tanımlar. Öte yandan varoluşsal kaygı, insanın özüne, özgürlüğüne ve sonluluğuna dair farkındalığı neticesinde yaşadığı kaçınılmaz huzursuzluk olarak tanımlanabilir (Iacovou, 2011). Kierkegaard (1846/2006: 322) “...ne yitip gitmeyi ne de kaygıya boyun eğmeyi seçmeden kaygılı olmayı öğrenmek. Doğru bir biçimde kaygılı olmayı öğrenen kişi, nihai noktayı da öğrenmiş demektir.” diyerek bu türden bir kaygının öğretici yanına vurgu yapmıştır.

2.3.4. Ölüm Kaygısı (Anksiyetesi)

Ölüm kaygısı literatürü incelendiğinde temel bazı tartışmalar öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki ölüm kaygısının evrensel olup olmadığı ile ilgilidir. Bazı araştırmacılar, pek çok dini inanışın ölümü kaygı ile değil kabul ve hatta sevinçle karşılamaya dair öğretilerine dikkat çekerek ölüm kaygısının evrensel olmayabileceğine öne sürmektedir. “Ben varken ölüm yok; ölüm varken ben yokum. O halde ölüm benim için hiçbir şeydir.” derken Lukretius, ölümün kaygılanacak bir şey olmadığına işaret

eder (akt. Yalom, 1980/1999, s. 77). Fakat insanın biyolojik ve evrimsel yapısı düşünüldüğünde, ölüm kaygısı çeşitli yollarla yatıştırılabilir yahut da baş edilebilir olsa da temelde canlılığı koruma güdüsü sayesinde evrenseldir (Kübler-Ross, 2014). Bu noktada ölüm kaygısının hissedilmiyor oluşunun, yok olduğu anlamına gelmediğine de vurgu yapılmaktadır. Pek çok insan bilinçli olarak ölüme karşı herhangi bir kaygı hissetmediğini öne sürse de bilinçdışı süreçlerin ölçümü aksini göstermektedir (Feifel ve Hermann, 1973). Yalom (1980/1999) ölüm kaygısını evrensel ve yaşamın başlangıcından beri varoluşumuza eşlik eden rahatsız edici bir varlık olarak tanımlamıştır. Ona göre ölüm kaygısı “var olmanın yapısının bir parçası olan, titiz kavramsal oluşumun gelişiminden önce hayatın erken döneminde şekillenen bir dehşet, ürpertici, tekin olmayan ve gelişmemiş, bir dehşet, dil ve düşünceden önce ve dışında var olan dehşet”tir (s. 77).

Literatürde ölüme karşı yaklaşım ve deneyimler pek çok isimle adlandırılmıştır. Ölüm kaygısının yanı sıra, ölüm korkusu, ölüm tehdidi, ölüm endişesi, ölüm kabulü gibi kavramlar da tercih edilmektedir. Felsefi metinlerde yine yaşamın sonluluğuna istinaden “varoluşun kırılma noktasından” (Jaspers), “olmama” korkusundan (Kierkegaard) “daha öte bir olasılığın olanaksızlığından” (Heidegger), ontolojik kaygıdan (Tillich) söz edilmiştir (akt. Yalom, 1980/1999, s. 72). Kastenbaum ve Costa’ya göre (1977) korku ve kaygı kavramlarının birbirinin yerine kullanılması literatürde karışıklığa yol açmaktadır. Adlandırmalardaki çeşitliliğin aksine, ölüm kaygısı oldukça ortak bir insani deneyimdir. Jacques Choron (1963) ölümle ilgili önemli felsefi görüşlerden yola çıkarak üç tür ölüm korkusundan bahseder: (1) Ölümden sonra meydana gelen şeyler (örn. sonsuz bir cezalandırılma), (2) ölme olayı (ve içerebileceği acı veya onur kırıcı durumlar) ve (3) olmanın sona ermesi (yaşamı oluşturan deneyimlerin kaybı). Yalom’a göre bireyler en temelde olmanın sona ermesi ve yaşamı oluşturan deneyimlerin kaybı ile ilgili endişe yaşamaktadır. Bu bağlamda “ölüm ilk anksiyete kaynağı ve bu sıfatla ilk psikopatoloji kaynağıdır.” (Yalom, 1980/1999, s. 49).

Neimeyer ve Brunt (1995), literatürdeki ölüm kaygısı ve korkusu gibi farklı tanım ve adlandırmaların ölüm kaygısını değerlendirmek adına geliştirilen ölçüm araçlarından kaynaklandığını öne sürmüştür. Ölüm pek çok seviyede kaygı ve korku uyandırabilecek bir deneyimdir ve araştırmacılar ölüm deneyimi, kişinin kendisinin yahut yakınlarının ölümü fikrine karşı tutumları, ölü birini görmekle ilgili tutumları,

yok olmaya ya da ölümden sonra ne olacağına dair tutumları gibi pek çok boyutu değerlendirmeye yönelmektedir. Ölüm korkusunu değerlendirmeye yönelik deneysel çalışmalar, bireylerin ölümleri hatırlatıldığında bilinçli ve bilinçdışı düzeylerde nasıl tepki verdiklerini incelemekte ve bireylerin açık ya da örtük ölüm kaygısı yaşayabildiklerini göstermektedir (Routledge ve Juhl, 2010). Tüm bunlar göz önüne alındığında, ölüm kaygısının pek çok boyuta sahip bir deneyim olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Daha genel bir açıdan baktığımızda varoluşsal kaygı olarak da adlandırılan ölüm kaygısının bazı tanımlayıcı özelliklerinden bahsedilmektedir. Buna göre varoluşsal kaygı varoluşun tehdit altında hissedildiği, dışsal bir nedene bağlı olmayan ve kalıcı bir içsel süreçtir. İnsan için bilinmez ve tekinsiz bir deneyim olan böylesi bir kaygının nesnel ölçüm araçlarıyla değerlendirilmesinin zorluğunun da göz önünde bulundurulması gerektiği açıktır. Literatürdeki pek çok çalışma, bilinçli ölüm kaygısını değerlendirmeye yönelik ölçeklere dayanmaktadır. Bu ölçeklerin, kişinin kendi ölümü ile başkalarının ölümüne dair duyduğu kaygıyı ayırt etmemesi ve güvenilirliklerinin düşük olması bu konuda araştırma yapmayı zorlaştırmaktadır.

2.3.4.1. Ölüm Kaygısı ve Rüyalalar

Ölüm kaygısının oldukça temel bir kaygı olduğunu destekleyen deneyimlerden biri de rüyalaradır. Bir araştırmaya göre rüyaların %29'unda açık ölüm anksiyetesi görülmektedir (Kramer ve ark., 2006). Kabusların en temel konuları ölmek, öldürülmek yahut da bir yakınının ölümüne şahit olmakla ilgilidir. Pek çok insan hayatının tehlike altında olduğu ve bu tehlikeden kaçmaya çalışırken uyandığı rüyaları hatırlayacaktır. Ölüm kaygısı ve rüyalarındaki ölüm teması üzerine yapılan bir araştırma çok yüksek ya da çok düşük açık ölüm anksiyetesine sahip olan kişilerin ölümle ilgili kabus görme eğiliminde olduğunu göstermiştir (Handal ve Rychlak, 1971). Bu bulgular, açık ölüm anksiyetesinin yokluğuna rağmen, bilinçdışı bir şekilde yaşanabildiğini ve uyanıklıkta inkar edilebildiğini göstermektedir.

2.3.5. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuramlar

Ölüm kaygısı, oldukça çeşitli görünüm ve deneyimlenme biçimlerine sahip, bireyleri çeşitli düzeylerde etkileyen, psikopatolojinin oluşumunda ve sürdürülmesinde role sahip olduğu düşünülen tanılar üstü bir kavramdır (Iverach ve ark., 2014). Psikoloji ve psikiyatri literatürü, son yıllarda artan bir ilgiyle ölüm kaygısını incelemeye yönelmiş

olsa da insan varoluşunun bu en çetrefilli konusu farklı disiplinlerden pek çok incelemenin odak noktası olmuştur. Takip eden bölümlerde ölüm kaygısı üzerine öne çıkan kuramsal yaklaşımlar özetlenecektir.

2.3.5.1. Varoluşçu Kuram ve Ölüm Kaygısı

Varoluşçu kuram, psikoloji literatüründe ölüm gerçeği ve insan ruhsallığının bu gerçeklikle ilişkisi üzerine en çok eğilen kuram olmuştur. Köklerini felsefi düşünceden alan kuramın önde gelen düşünürlerinden Fromm (1947/1994) her insanın kendi sonluluğuna ilişkin yaşadığı normal kaygının yanı sıra, hayatı yeterince iyi değerlendirememesi ve yaşamı anlamlı bir şekilde sürdürememesinin de ölüm kaygısına yol açabileceğini ifade etmektedir. Yalom (1980/1999) ölümü, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlıkla birlikte, varoluşun dört temel meselesinden biri olarak tanımlar ve kişinin yaşamıyla ilgili kendi anlamını kurmasının önkoşulunun kendi ölümüyle yüzleşmesi olduğunu öne sürer. Fakat bu yüzleşme “ölümün kaçınılmazlığının farkında olmayla, var olmaya devam etme arzusu arasındaki gerilim” sayesinde içsel bir çatışmaya yol açar ve kaygı yaratması kaçınılmazdır (s. 19).

Felsefe insan olmanın ne olduğu, insan varoluşunun doğası ve anlamlılığıyla ilgilenen bir soruşturma biçimidir. Buna göre insan olmak “yalnızca sınırlı bir ömür sürmeye yazgılı bulunmak”tır ve insan için, ölümün bu kadar merkezi bir konuma sahip olduğu bir varoluşa yazgılı olmanın ne anlama geldiği temel bir sorudur (Solomon ve Malpas, 1998/2006, s. 16). Bu soru iki şekilde cevaplanabilir gibi görünmektedir; ölüm ve sonluluk yaşamı anlamsızlaştırır ya da yaşam için bir anlam kaynağı yaratır. Bu noktada varoluşçu felsefecilerin ve onların ruh sağlığı alanında çalışan takipçilerinin benimsediği tutum yaşamı doğru anlayıp doğru bir şekilde yaşamak için ölüme dair uygun bir anlayışa ulaşmamız gerektiği üzerinedir.

Varoluşçu felsefenin öncüsü olarak kabul edilen Kierkegaard, felsefenin odağını öznelliğe ve öznel gerçekliğin seçim, tutku, şüphe gibi içeriklerine çevirmiştir. Kierkegaard (1849/2020), kaygı ile özgürlük arasında zorunlu bir ilişki varsayar. Buna göre seçim yapabiliyor olma bütün sorumluluğu bireyin omzuna yükler ve kaygı yaratır. Seçimsizlik ise tam tersi umutsuzluk yaratır. Kişi yaşamı boyunca kaygı ve umutsuzluk arasında gidip gelir. Sartre (1946/1996), Kierkegaard'ın fikirleri üzerine inşa ederek ölümün değişmez gerçeğinin (Hiçlik) özgürlük deneyimi için bir temel oluşturduğunu ve bunun için ölümün bir kaygı kaynağı olduğunu öne sürer. Buna göre

ölümün varoluşsal farkındalığı, kişiyi kendini inşa etme sorumluluğuyla baş başa bırakır. Sartre'a göre "varoluş özden önce gelir", yani kişi kendi özünü ve anlamını yaratma konusunda tamamen özgür ve tek başındadır (s. 61).

Heidegger (1927/2019), yeni bir varlık felsefesi önerir ve insan olmayı orada (dünyada) olma hali (dasein) bakımından anlamamız gerektiğini öne sürer. Buna göre insan kendi seçmediği bir aile, ülke ve çağa (dünyaya) fırlatılmıştır ve bu fırlatılmışlık kaçınılmaz olarak zamansaldır. Dasein'ın zamansal oluşu, ölüme doğru bir varlık oluşu anlamına gelir. Yani varlık, potansiyel olarak hiçliği taşımaktır. İnsan bunu fark edebilen bir varlık olarak sonluluğuyla karşılaştığında, yoğun bir dehşet duygusu hissedecek ve bundan kaçmak için yaşamın her neyselik haline kapılacaktır. Bu da kişinin kendini unutması ve otantik olmayan bir yaşam sürmesi anlamına gelir. Heidegger'e göre kişi ancak bu kaygı ile yüzleşme cesareti gösterebilirse kendi yaşamının yaratıcısı olabilir. Benzer bir şekilde Jaspers (1954), ölümü varoluşun kaçınılmaz sınır durumlarından biri olarak görmüştür. Buna göre insan ölmek, ıstırap çekmek, şansa tabi olmak, suçluluk duymak ve mücadele etmek zorundadır ve kişi bu sınır durumları ne kadar yaşamın bir parçası olarak kabul edebilirse o kadar kendi olabilir (akt. Mundt, 2014).

Nietzsche (1883/2011), tanrının ölümü ile modern öznenin, kendi yaşamının ve kaderinin yaratıcısı olması gerekliliğine vurgu yapar. Buna göre yaşam, ölümden sonra kazanılacak bir cennet için sabredilmesi gereken bir şey değil, bir çocuk merakı ve yaratıcılığıyla yaşanması gereken bir şeydir. Yaşamın sonluluğu ve ona a priori atanmış bir anlamın yokluğunda, kişi sonsuza dek tekrarlayacak olsa dahi sıkılmayacağı, yine de "evet" diyeceği bir yaşam sürme sorumluluğuna sahiptir.

Benzer bir noktadan Paul Tillich (1952/2023: 60), kaygıyı varlığın kendi olası yokluğunun farkında olması olarak tanımlar ve ölüm korkusunun her korkudaki kaygı unsurunu belirlediğini savunur. Buna göre nevroz, kişinin yokluğa rağmen varolma cesareti gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Böylesi bir varoluş, yokluğun yarattığı kaygıdan kaçınmak için "asıl ya da potansiyel varlığından daha azı" ile yetinmeye zorlanmıştır (s. 87). Bunun neticesinde kişi canlılığını, yani "kendisinden öte bir şey yaratma gücü"nü yitirir (s. 99). Buradan hareketle Norman Brown (1959) ölüm korkusunu "bedenlerimizde yaşanmamış hayatlarla ölmek korkusu" olarak tanımlamıştır (akt. Yalom, 1980/1999, s. 247)

Frankl'a göre (1967) insanın temel motivasyon kaynağı, Freud'un öne sürdüğü gibi haz arayışı ve elemenden kaçmak, ya da Adler'in öne sürdüğü gibi güç istenci değil, anlam arayışıdır. Ona göre yaşam üç yolla anlamlı kılınabilir; (1) yaratımlarımızla dünyaya kattıklarımız, (2) deneyimlerimizle dünyadan aldıklarımız ve (3) acı ve ölüm karşısında benimsediğimiz tutumlar. Frankl'a göre ilk iki unsurda nasıl bir tutum sergileyeceğimiz üçüncü unsorda, yani Frankl'ın yaşamın üç trajedisi olarak adlandırdığı acı, ölüm ve suçluluğa karşı nasıl bir tutum sergilediğimize bağlıdır. Kişi bunları yaşamaktan ve yüzleşmekten ne kadar kaçınırsa, o kadar yoğun bir varoluşsal boşluk ve anlamsızlık deneyimi yaşayacaktır.

May (1983/2012) insanı yokluk ile diyalektik bir ilişki içindeki varlık olarak tanımlar. Kaygı, olasılığın ortaya çıkmasıyla ortaya çıkar, çünkü her olasılık bir güvenlik tehdidi, fiziksel ya da ruhsal yokluk ve ölüm tehdidi içerir. Buna göre ölüm kaygısı, insanın varoluşunun ontolojik yapısına yerleşik olduğu için her yerde mevcuttur. Varoluşçulara göre ölüm kaygısı ikincil bir türev değil, her korkunun en temel ontolojik özüdür (Stolorow, 1973). Dahası, yaşam fenomenleri örtük ya da açık bir şekilde ölüm kaygısı deneyimine karşı savunma girişimleri olarak yorumlanır (Yalom, 1980/1999).

2.3.5.2. Psikanalitik Kuram ve Ölüm Kaygısı

Freud (1940/2001), organizmanın temel güdüleyicisinin haza ulaşmak ve hoşnutsuzluktan kaçınmak olduğunu ve bireyin yaşamda kalması ve türün devamlılığı için yaşam içgüdüsünün temel bir etken olduğunu ileri sürmüştür. Daha sonraları yayınlanan Haz İlkesinin Ötesinde (1940) adlı metninde, insan güdülenmesinin başka bir yönü olduğunu öne sürer. Bu yön daha sonraları ölüm iç güdüsü olarak adlandıracağı saldırganlığa yönelik güdülenmedir. Saldırganlığın insan ruhsallığının bir parçası olduğu su götürmez bir gerçek olsa da bunun cinsel güdülenme gibi kendiliğinden mi yoksa dışsal koşullara organizmanın verdiği bir tepki olarak mı doğduğu hala tartışmalı bir konudur (Tura, 2001). Yine de Freud, canlılığın temelindeki cansız maddeye dönmeye yönelik güçlü eğilimi fark ederek, "tüm yaşamın hedefi"nin ölüm olduğunu öne sürmüştür (1940/2001, s. 48).

Freud'un (1915/2020) bilinçdışında her birimizin kendi ölümsüzlüğüne inandığına dair iddiasından yola çıkarak Kübler-Ross (2014) bilinçdışının dünyadaki yaşamımızın sona ereceğini tasavvur etmesinin mümkün olmadığını öne sürmüştür.

Buna göre bilinçdışı ölümü, ancak dışarıdan bir müdahale, saldırı yahut da cezalandırılma olarak algılayabilir. Bu yüzden ölüm kendi içinde intikam ve ceza gerektiren saldırgan bir eylemle ilişkilendirilir (Kübler-Ross, 2014). Benzer bir noktadan yaklaşan Fenichel (1945) ölüm kaygısının başka bilinçdışı komplekslerin örtük halde deneyimlenmesi olarak tanımlamıştır (akt. Stolorow, 1973). Klasik psikanalitik düşüncede ölüm kaygısı genellikle ikincil bir fenomen olarak görülmüştür, diğer bilinçdışı çocuksu kompleksleri hem gizleyen hem de sembolik olarak ifade eden bir uzlaşma oluşumu veya türevi olarak ele alınır (Stolorow, 1973). Örneğin Freud (1940/2001) ölüm korkusunu, vicdan korkusu gibi iğdiş edilme korkusunun bir gelişimi olarak görmenin mümkün olduğunu öne sürmüştür.

Ayrıca, ölüm kaygısının ayrılma veya sevgi nesnesini kaybetme korkusunun bir türevi olduğu görüşü de yaygındır. Bromberg ve Schilder (1936), psiko-nevrotiklerin ölüme karşı tutumları üzerine yaptıkları bir çalışmada, anksiyete ve histeri vakalarının ölümü bir sevgi nesnesinden ayrılma olarak gördüklerini bulmuştur. Benzer bir şekilde Natterson ve Knudson (1960), çocuklar için ölüm kaygısının ayrılık kaygısıyla bağlantılı olabileceğini göstermiştir. Öte yandan Bromberg ve Schilder (1936) ölü olma durumundan duyulan korku ile ölme sürecinden duyulan korku arasındaki ayrıma vurgu yaparak, iğdiş edilme ve nesne kaybı korkularının ölü olma olgusundan çok ölüm sürecinden duyulan korkuyla ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Ölüm sürecinin nasıl deneyimleneceği (boğulma, parçalanma, ezilme, çözümlenme, sakatlanma, acı ve utanç duyma vb.) kişinin bilinçdışı kaygılarının bir yansıması olarak görülebilir (Harnik, 1930).

Melanie Klein (1948), ölüm içgüdüünün içsel anlamda yaşamı yok etmeye dair bir korku da yaratacağını öne sürmüş ve ölüm iç güdüsünü kaygının ilk nedeni olarak görmüştür. Bu noktada varoluşçu konuma yaklaşan Klein, kaygının kökenini ölüm korkusu olarak tanımlamıştır (akt. Yalom, 1980/1999). Buradan hareketle iğdiş edilme ve ayrılık kaygısının da birincil ölüm korkusunun türevleri olabileceği düşünülmektedir. Ölüm iç güdüsü birincil nesne bağlarını kopararak bireyselleşmenin sağlanmasında da aktif rol oynar. David Bakan (1966) ölüm ve bireysellik arasında temel bir bağlantı olduğunu öne sürmüş ve ölümden kaçışı, bireyselleşmeden kaçış olarak yorumlamıştır (akt. Stolorow, 1973). Bu bağlamda Fromm (1941/2017), tek başına bırakılmanın insan yavrusunun varoluşuna yönelik en ciddi tehlikeyi oluşturduğunu

ve buradan hareketle insanın özgürleşme ve güvende kalma arasında yaşadığı çatışmanın kaygının temel kaynağını oluşturduğunu öne sürer.

Otto Rank (1924/2014), ölüm kaygısı ve bireyleşme korkusu ile değil tekrar bütünleşme korkusu ile ilişkili olduğunu öne sürer ve bireyleşme korkusunu tam tersi yaşam korkusu olarak adlandırır. Benzer bir noktadan yaklaşan Guntrip (1968/2020) ölüm kaygısını, şizoid görüngüdeki anne rahmine geri dönme arzusunun yarattığı yok olma endişesi ile açıklar. Buna göre bebeğin oral dönemde yaşadığı kayıp ya da benzeri travmatik bir deneyim, güvenli olan rahme geri dönmeye yönelik bir regresyona sebebiyet verecektir. Fakat bu güvenli alan aynı zamanda bebeğin benliğinin anne ile tekrar bütünleşmesi ve yok olması anlamına geleceği için kaygı yaratır. Travmatik kaybın bütünleştirilememesi, idealizasyon ya da tümgüçlü kontrol gibi ilkel savunmaların aktive olmasına sebebiyet vererek, psikotik hastalarda ölümsüzlük sanrılarına da yol açabilir (Yalom, 1980/1999).

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, psikanalitik kuramda ölüm kaygısının hem bireyleşme ve bağımsızlık korkusuyla hem de birleşme ve bağımlılık korkusuyla ilişkilendirildiği söylenebilir. Kuramın temel aksiyomu gereği, ölüm kaygısı bilinçdışı savunmalar ile çeşitli şekil ve görünümlere kavuşturulabilir ya da tamamen inkar edilebilir.

2.3.5.3. Dehşet Yönetimi Kuramı ve Ölüm Kaygısı

Becker (1973/2014), insanın hayatta kalmaya yönelik motivasyonunun, ölümün her an gerçekleşebileceği bilinciyle birleştiğinde, felç edici bir ölüm korkusu doğurma gücüne sahip olduğunu ileri sürer. Bu yüzden insanlar enerjisinin çoğunu, ölüm kaygısının kontrol altında tutmak adına ölümü inkar etmeye odaklanan psikolojik stratejilere ayırmaktadır. Buna göre, insanlar ölüm kaygısını ölümsüzlüğü gerçek anlamda (öte dünya inancı ile) ya da sembolik anlamda (bireysel yaşamdan daha uzun süreli varlıklarla özdeşleşme veya başarı gibi) vaat eden kültürel dünya görüşlerine uygun yaşayarak yönetirler (Strachan ve ark., 2007). Becker'in çalışmaları üzerine inşa edilen Dehşet Yönetimi Kuramına göre, bireylere ölümlü oldukları hatırlatıldığında, kendi hayatlarını çerçeveleyecek bir yapıya ve anlama ihtiyaçları artar. Bu da bireylerin kişisel ve kültürel olarak değer verdikleri hedeflere daha fazla odaklanmaları ile sonuçlanır (Pyszczynski ve ark., 1999).

Dehşet Yönetimi Kuramı, ölümlülükle ilgili en derin kaygılarımızın benlik algımız üzerindeki etkilerini anlamak için varoluşçu, psikodinamik ve evrimsel bakış açılarından yararlanan sosyal psikolojik bir kuram olarak tanımlanmaktadır (Arndt ve Vess, 2008). Buna göre, kültürel dünya görüşleri ve buna bağlı gelişen benlik saygısının, varoluşsal ölüm korkusunu yönetmek veya sakinleştirmek için tampon görevi gördüğü düşünülmektedir (Greenberg ve ark., 1986; Pyszczynski ve ark., 1999). Kültürel dünya görüşleri, dini ve ideolojik inançlar, aile ve daha büyük topluluklarla özdeşim gibi kalıcılık, düzen ve anlam duygusu sağlayan sembolik gerçeklik kavramlarına atıfta bulunur (Strachan ve ark., 2007). Kişi ne kadar bu anlam dünyasının bir parçası olabiliyor ve bu anlam dünyasının standartlarına yaklaşabiliyorsa, benlik saygısı da o oranda artar (Greenberg vd., 1986). Kuram üzerine yapılan araştırmalar, yüksek veya geçici olarak artan benlik saygısının, kişinin dünya görüşüne olan inancıyla birleştiğinde, bireyin tehditlere karşı daha az kaygı ve savunmacılıkla yanıt vermesini sağladığını göstermektedir (Abeyta ve ark., 2014; Davis ve ark., 1978; Greenberg ve Arndt, 2012).

Dehşet Yönetimi Kuramı, ölümle ilgili düşüncelerin ölüm korkularına dönüşmesini önlemek için yakınsak ve ıraksak savunmaların kullanıldığı ikili bir süreç modeli önerir. Bu ikili süreç modeline göre, ölümle ilgili düşünceler bilinçli farkındalığa geldiğinde, bu düşünceleri dikkatten uzaklaştırmak için yakınsak (bilinçli, tehdit odaklı) savunmalar tetiklenir. Bu savunmalar, ölüm düşüncesinin bastırılmasını ve ölümlülüğe karşı savunmasızlığın reddini ya da kendisi veya sevdikleri için fiziksel sağlığı korumak gibi stratejileri içerebilir. Bununla birlikte, ölüm korkusu bilinçli farkındalığın dışına çıktığında, ikili süreç modelinin ikinci kısmı harekete geçerek ıraksak (bilinçdışı, sembolik) savunmalar devreye girer. Bu savunmalar tipik olarak sembolik benliği korumaya yöneliktir ve kültürel dünya görüşlerini, paylaşılan kimlikleri, öz değeri ve kişisel önemi artıran ilişki ve eylemler gibi ölümle ilgili düşüncelerin erişilebilirliğini azaltmaya yönelik stratejiler içerir (Pyszczynski ve ark., 1999).

Öte yandan, bir başka yakın tarihli ölüm kaygısı kuramı olan Travma Sonrası Büyüme kuramı, bir yaşam kriziyle karşılaşmanın, özellikle de kişinin kendisinin ölüme yakın bir deneyim yaşaması ya da sevdiği birinin ölmesi durumunun, yaşam için daha büyük bir takdire, yaşam önceliklerinin farklılaşmasına ve içsel amaçlara ve kişilerarası ilişkilere yönelik olumlu değişimlere yol açabileceğini öne sürer (Tedeschi ve

Calhoun, 2009). Dehşet yönetimi kuramı, ölümlülükle yüzleşmenin, kişisel ve kültürel olarak değer verilen dışsal hedeflere yönelik çabayı ve savunmacılığı artırdığını öne sürerken, travma sonrası büyüme ölümlülükle yüzleşmenin olumlu içsel değişikliklere yol açabileceğini vurgular. Bu iki kuramı karşılaştıran bir araştırma, ölümlü kısa süreli yüzleşmelerin savunmacılığa yol açsa da ölümlü daha uzun bir süre boyunca karşılaşmanın, bireylerin savunmacılığı aşmasına ve içsel hedeflerine yönelmesine yardımcı olabileceğini öne sürmektedir (Lykins ve ark., 2007). Bu noktada klinik deneyim ve vaka gözlemleri de ölümlü yüzleşen pek çok kişinin yaşamlarında köklü değişiklikler yaptığını, sosyal ilişkilerini düzenlediklerini ve hayattan daha çok keyif almaya başladıklarını destekler niteliktedir (Yalom, 1980/1999).

2.3.5.4 Bilişsel-Davranışçı Kuram ve Ölüm Kaygısı

Bilişsel davranışçı kuram yoğun kaygı deneyimini ya da kaygı bozukluklarını, bireylerin kendileri, gelecekleri ve genel olarak dünya hakkındaki algı ve inançlarından kaynaklanan sorunlar olarak görür. Kişinin bu üç temel alandaki çarpık, abartılmış ve olumsuz inançları, kaygıya; kaygı ise kendisini yaratan durumlardan kaçınmaya yol açar. Kaçınma ise, sağladığı kısa vadeli rahatlama sayesinde davranışın pekişmesi ve kalıcı hale gelmesine yol açarak, kaygının daha da büyümesini sağlayan bir kısır döngü ile sonuçlanır. Beck ve Clark (1997), kaygı ve ilişkili bozuklukların oluşumunda stresli yaşam olaylarından çok, bu olaylara kişinin verdiği anlam ve olayın algılanma biçiminin rolüne vurgu yapar. Yani kaygı ve depresyon gibi duygusal bozukluklar, olumsuz düşünme biçimlerinden kaynaklanır ve işlevsel olmayan davranış şekilleriyle sürdürülür (Ellis, 1958).

Buradan hareketle, kişinin varoluşsal kavrayışı da benliği, geleceği ve dünya ile ilgili düşünceleri ile şekillenir. Kişi ölümü acı verici, ani, onur kırıcı bir deneyim olarak algılıyorsa yahut da cezalandırılacağına inanıyorsa, dünya ile ilgili algısı anlamsızlık ve boşluk duygularına sebebiyet veriyorsa, kendisini etkisiz ve değersiz (örn. hatırlanmayacak biri gibi) algılıyorsa, yaşamının sona ereceği gerçeğinin sebebiyet vereceği kaygı ile baş etmesi de mümkün olmayacaktır. Genellikle panik atak ve hipokondriyazis ile karakterize olan yoğun ölüm kaygısı, tepki önleme, güvenlik davranışlarını azaltma ve maruz bırakma gibi bilişsel davranışçı yöntemlerle etkisiz hale getirilmeye çalışılır (Furer ve Walker, 2008).

2.3.6. Ölüm Kaygısı ile İlişkili Değişkenler

2.3.6.1. Ölüm Kaygısı ve Yaş

Ölüm kaygısı ve yaş arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, literatürde bu konuda çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalar, ölüm kaygısının yaşla birlikte azaldığı göstermektedir (Feifel Branscomb, 1973; Henrie ve Patrick, 2014; Maxfield ve ark., 2007; Russac ve ark., 2007). Öte yandan yaşamın başlangıcından itibaren ele alındığında, ölüm kaygısı ve yaş arasındaki ilişkinin eğrisel olduğu da söylenebilir. Russac ve arkadaşlarının (2007) 304 katılımcı ile yürütmüş olduğu araştırmaya göre, ölüm kaygısı 20'li yaşlarda doruk noktasına ulaşmakta, sonrasında yaşla birlikte azalmaktadır. Ölüm kaygısındaki bu azalma, kişilerin bireysel yaşamlarındaki çatışmaların çözümlenmesine, yaşam doyumlarının yaşla birlikte artmasına veya yaşamdaki amaçlara dair değişen algılarına bağlanabilir (Fortner ve Neimeyer, 2010; Grant Wade-Benzoni, 2017). Bununla birlikte ölüm kaygısının yaşla ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Chan ve Yap, 2009).

2.3.6.2. Ölüm Kaygısı ve Cinsiyet

Yapılan pek çok araştırma kadınlarda ölüm kaygısının erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu göstermektedir (Henrie ve Patrick, 2014; Russac ve ark., 2007; Yıldız ve Bulut: 668). Bu farkın, duygusal dışavurumdaki cinsiyetler arası farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülse de (Abdel-Khalek, 2006), aksini destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Dattel ve Neimeyer, 2007). Alternatif olarak, erkeklerin ölüm kaygısının daha düşük olmasının nedeni, duygusal tepkileri bastırma yahut da kaçınmaya yönelik eğilimleri olabilir (Neimeyer ve Van Brunt, 1995). Ek olarak erkeklerde öz güvenin kadınlardan daha yüksek olması da, dehşet yönetimi kuramına uygun olarak, ölüm kaygısının düşük olmasını sağlayan etkenlerden biri olarak görülebilir (Davis ve ark., 1983). Ayrıca Russac ve ark. (2007) kadınların, erkeklerden farklı olarak 50'li yaşlarında ölüm kaygısının doruk noktasına ulaştığı ikinci bir sıçrama yaşadıklarını gözlemlemiştir.

2.3.6.3. Ölüm Kaygısı ve Dini İnanç/Maneviyat

Dehşet Yönetimi Kuramına göre ölüm kaygısını minimize etmek ve günlük yaşantıyı işlevsel bir şekilde sürdürebilmek için kişiler düzenli ve anlamlı bir dünyada yaşadıklarına inanmalarına yardımcı olacak bir dünya görüşü benimser ve bu dünya görüşüne uygun davranarak öz saygılarını korumaya yönelirler. (Pyszczynski ve ark.,

1999). Dini inanç ve maneviyat bu türden kültürel sistemlerin belki de en önde gelenlerinden biridir.

Dini inanç ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde geleneksel dindarlık ölçümleri ile ölüm kaygısı ölçümleri arasında negatif bir ilişki görülmektedir (Neimeyer ve Van Brunt, 1995). Örneğin Wink ve Scott (2005), dindarlık düzeyleri yüksek olan katılımcıların dindarlık düzeyleri daha düşük olan katılımcılara göre ölüm korkusunun daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Ölüm kaygısının spesifik dini inançlarla da ilgili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Örneğin ölümden sonra yaşamın devam edeceği inancı ölüm kaygısı ile negatif yönde ilişkili bulunmuş (Harding ve ark., 2007) ve toplu dini pratiklere katılımın da önemli bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Fortner ve Neimeyer, 1999; Henrie ve Patrick, 2014). Ayrıyeten bireylerin dini görüşlerine meydan okunduğunda, ölüme dair bilişlerinin arttığı (Hayes ve ark., 2008; Vail ve ark., 2009) ve dini inancıyla ilgili şüpheleri olan bireylerin ölümden daha çok korktuğu gözlenmiştir (Henrie ve Patrick, 2014). Bu bulguları destekler nitelikteki başka bir çalışmada ise ölüm kaygısı ve dinin inanç arasında eğrisel bir ilişki olduğu, dini inancı çok güçlü olanlar ve dini inancı olmayanların ölüm kaygısı düşük iken, dini inanç konusunda belirsizlik yaşayan yahut şüphe duyan bireylerin ölüm kaygısı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Downey, 1984; Ingram ve Leitner, 2007).

Dini inancın kişiye verdiği daha yüce bir amaca hizmet etme ve ölümden sonra yaşama inanmanın verdiği ölümsüzlük hissini ölüm kaygısını yatıştırdığı düşünülmektedir (Burke ve ark., 2010; Henrie ve Patrick, 2014; Vail ve ark., 2009). Öte yandan Neimeyer ve Van Brunt (1995), dini davranışlar ile dini inanç arasında ayırım yapmanın önemli olduğu düşünmüş, tanrı veya öte dünyaya inanmanın ölüm kaygısı ile ilişkilirken dini davranışların ölüm kaygısıyla doğrudan bir ilişkisi olmadığını öne sürmüştür. Dindarlık ile ölüm kaygısı arasında herhangi bir ilişkinin gözlenmediği çalışmalar bu savı desteklemektedir (Chan ve Yap, 2009). Yine de bu konuda yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde, ölümleri hatırlatılan bireylerden dini inanca sahip olanların daha az kaygı tepkisi verdikleri gözlenmiştir (Ai ve ark., 2014; Wink, 2008).

2.3.6.4. Ölüm Kaygısı ve Psikopatoloji

Ölüm kaygısı çeşitli görünüm ve türlerde psikopatoloji semptomatolojisinde yerini alır. Klinik gözlem ölüm kaygısının somatik bozukluklar, kaygı bozuklukları, post-

travmatik stres bozukluğu ve depresyon gibi pek çok soruna eşlik ettiğini göstermektedir (Iverach ve ark., 2014). Dahası ölüm kaygısının psikopatolojinin gelişiminde, sürdürülmesinde ve gidişatında önemli bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir (Arndt ve ark., 2005; Furer ve Walker, 2008; Strachan ve ark., 2007). Yalom (2008) ölümün en temel varoluşsal meselelerden biri olduğunu söylerken, klinisyenlerin ölüm kaygısı ile baş etmeye çalışan bireylerle hiç de azımsanmayacak bir sıklıkla karşılaşmasına dikkat çeker. Buna göre psikopatoloji ölüm ve ölümün yarattığı kaygı karşısında geliştirilen işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinden doğar (Yalom, 1980/1999).

Ölüm kaygısı çeşitli görünümlere sahip olabilir. Örneğin somatik bozukluklarda, özellikle hipokondriyada, kişi ölümcül bir hastalığa sahip olabileceği düşüncesinden kurtulmakta zorlanır (Furer ve ark., 1997). Benzer bir şekilde panik bozukluğa sahip bireyler sıklıkla kalp krizi geçirdiklerini ve öleceklerini zannederek doktora başvurabilir (Fleet ve Beitman, 1998). Kompulsif el yıkama davranışı genellikle kişinin ölümcül bulaşıcı bir hastalığa yakalanma endişesinden doğar. Bu gözlemi test etmek için yapılan bir araştırmada kendi ölümleri hatırlatılan obsesif-kompulsif bireylerin el yıkama için daha çok zaman harcadıkları gözlenmiştir (Strachan ve ark., 2007). Benzer olarak kompulsif kontrol etme davranışında kişi ocağı açık bırakmış ya da ütüyü fişte unutmuş olabileceği ve bunun başkalarına zarar verebileceği endişesine kapılır. (Menzies ve ark., 2020). Ölüm korkusu uçak, yükseklik, kan gibi özgül fobilerde de kendini gösterir. Araştırmalar ayrılma kaygısı bozukluğu ve agarofobiye de ölüm kaygısının eşlik ettiğini göstermektedir (Fleischer-Mann, 1995; Foa ve ark., 1984). Ölüm kaygısının, yaygın anksiyete bozukluğu ve majör depresyonla da ilişkili olduğu bilinmektedir (Maxfield ve ark., 2014; Öngider ve Eyüboğlu, 2013).

2.3.6.5. Ölüm Kaygısı ve Kişilik Özellikleri

Bazı araştırmacılar ölüm kaygısının, zaman içerisinde görece sabit olduğunu ve bu yüzden kişiliğin mizaci bir parçası olarak görülmesi gerektiğini öne sürmektedir (Sliter ve ark., 2014). Öte yandan ölüm kaygısının duruma göre değiştiği ve bireylerin ölümü hatırladıklarında dahi kaygı seviyelerinin yükselebildiği gözlemlenmektedir (Abeyta ve ark., 2014). Ölüm kaygısının bir yönüyle kişiliğin bir parçası, bir yönüyle de duruma bağlı gelişen bir tepki olduğu düşünülebilir.

Ölüm kaygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde McCrae ve Costa'nın beş faktörlü kişilik kuramını temel alan araştırmalar öne çıkmaktadır. Özellikle nevroitiklik kavramı bireylerin ölüm farkındalıkları ve ölüm kaygılarını yordayan kişilik özelliklerinin başında gelmektedir (Frazier ve Foss-Goodman, 1989: 270; Loo, 1984: 121; Templer, 1972: 54; Yıldız ve Bulut, 2017: 663). Nevrotiklik seviyeleri yüksek bireylerin ölüm farkındalıklarının daha fazla olduğu (Ycaza ve ark., 2012: 284) ve varoluşsal dehşet ile baş etmede zorluk yaşadıkları görülmektedir (Arndt ve ark., 2005: 202). Ayrıca Rhudnick ve Dibner (1961: 47) yüksek ölüm kaygısının MMPI'da nevroitik üçlü olarak adlandırılan hipokondriyazis, depresyon ve histeri ile ilişkili olduğunu saptamıştır.

Nevrotiklik yalnızca ölüme karşı tutumlarla değil ölümün kendisiyle de ilişkili bulunmuştur. 6 yıllık bir gözlem çalışmasında nevroitiklik ile ölüm oranları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Wilson ve ark., 2005: 841). Ayrıca nevroitiklik düzeyleri yüksek bireylerin daha az sağlıklı yaşam ve kaza kontrol davranışları gösterdikleri gözlenmiştir (Booth-Kewley ve Vickers, 1994: 287).

Cully ve arkadaşları, yaşlılarda psikolojik işlevler üzerine yürüttükleri bir araştırmada, ölüm kaygısı ile nevroitliğin pozitif yönde, dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır (2001: 92). Jastrzebski ve Slaski (2011) tarafından yürütülen bir araştırmada, deneyime açıklık ile fiziksel yok olmadan korkma arasında ve ölümden sonraki yaşamdan korkma ile sorumluluk arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (akt. Yıldız ve Bulut, 2017: 666). Genel olarak kişilik yapısının ve profillerinin ölüm kaygısı puanlarındaki varyansın %25 ile %45'ini açıkladığı ifade edilmektedir (Tabe Bordbar ve ark., 2019: 239).

Literatürde Cloninger'in psikobiyolojik modeline göre kişilik özelliklerinin ölüm kaygısı ve ölüme karşı genel tutumlarla ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan panik bozukluk (PB) ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu (AAB) hastaları ile yapılan bir araştırmada, söz konusu grupların kendini aşma puanları kontrol grubundan daha yüksek bulunmuş ve bu, PB ve AAB hastalarının deneyimledikleri ayrılık ve ölüm korkularına karşı bir telafi çabası olarak yorumlanmıştır (Mertol ve Alkin, 2012: 202). Ayrıca kişilik özellikleri ile ölüm kaygısı ve tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen müstakil çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ölüm kaygısı ile yenilik arayışının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Dickstein, 1975: 147).

Kişilerin ölüm kaygısı düzeyi ile ilişkili olabilecek diğer bir özellik ise başarı arzusudur. Başarı arzusunun yüksek olduğu bireyler, kendi yaşamlarında amaçlarını gerçekleştirmeden ve hedeflerine ulaşma fırsatı bulamadan yaşamlarının bitmesinden endişe edebilmektedir (Nogas ve ark., 1974; Ray ve Najman, 1975). Ayrıca gerçek kişilikleri ve ideal benlikleri arasındaki farkın yüksek olması kişileri ölüm kaygısına karşı kırılabilir yapmaktadır (Neimeyer ve Chapman, 1981).

Yaşamda bir amaç ve anlam edinebilmiş kişilerin ise ölümden daha az korktukları güncel deneysel çalışmalarla da desteklenmektedir (Routledge ve Juhl, 2010). Öte yandan kendini gerçekleştirmenin ölüm kaygısı ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar olsa da (Pollak, 1980; Rappaport ve ark., 2007), bazı çalışmalar bu amaçlılık ve anlamın kendini geliştirme yoluyla değil kendini aşma yoluyla edinildiğinde ölüm kaygısı için bir tampon görevi gördüğünü ileri sürmüştür (Abdollahi ve ark., 2021; Kim ve Lee, 2013). Bu noktada kişinin tevazu sahibi olmasının kendi sonluluğuna ve genel olarak ölümlülüğe karşı kabulünü artırdığı gözlenmiştir (Kesebir, 2014). Ayrıca dehşet yönetimi kuramının ileri sürdüğü hipotezi destekler nitelikte, bireylerin öz güveni arttıkça ölüm kaygısının azaldığı da bildirilmiştir (Davis ve ark., 1978; Davis ve ark., 1983).

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) psikopatoloji literatüründe etiyolojisi en açık biçimde tespit edilebilen bozukluk olarak görülmektedir. Yine de her travma yahut ölüme yakın deneyim TSSB oluşturmamaktadır. Travma sonrası semptomatolojideki kişiler-arası bu farklılığın sebepleri arasında kişilik özelliklerinin de yer aldığı düşünülmektedir. 1980 ve 2012 yılları arasındaki araştırmalardan oluşan bir derleme çalışmasında, TSSB'nin negatif duygulanım, nevrozizm, zarardan kaçınma ve yenilik arayışı ile pozitif yönlü; dışadönüklük, sorumluluk, kendini yönetme, yüksek pozitif duygulanım ve iyimserlik ile ise negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Jakšić ve ark., 2012).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmada yer alan katılımcılara yönelik genel bilgiler, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının tanıtımı, çalışmanın nasıl gerçekleştirildiğine yönelik işlem ve yöntem ile veri analizinin nasıl yapıldığına yönelik ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi ve kesitsel desen kullanılarak veri toplanmıştır. Elde edilen veriler nicel araştırma modeline uygun olacak biçimde korelasyon, karşılaştırma ve regresyon analizlerine tabii tutulmuştur.

3.2. Katılımcılar

Örneklem grubu ulaşılabilirlik-elverişlilik ilkelerine göre bulabildiğini örnekleme yöntemiyle seçilen 18-50 yaş arası (Ort.=31,5, SS=7,02) gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. Toplam 152 katılımcıdan oluşan örneklemin %67,8'si kadın (n=103) ve %32,2'si erkektir (n=49). Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Katılımcılar etik kurul gerekliliklerine uygun olarak çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Örneklem grubunun cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, eğitim durumu, ikamet ve psikiyatrik durum dağılımları Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler	Kişi Sayısı		Yüzde
		(n)	(%)
Cinsiyet	Kadın	103	67.8
	Erkek	49	32.2
Medeni Durum	Evli	62	40.8
	Bekar	82	53.9
	Boşanmış/dul	8	5.3
Ekonomik Durum	Düşük	16	10.5
	Orta	111	73.1

	Yüksek	25	16.4
Eğitim Durumu	İlkokul	0	0
	Lise	9	5.9
	Lisans	84	55.3
	Lisansüstü	59	38.8
İkamet	Köy	1	0.7
	İlçe	16	10,5
	İl Merkezi	14	9.2
	Büyükşehir	121	79.6
Psikiyatrik Tanı	Var	20	13.2
	Yok	132	86.8

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI) ve Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri (ÖÇDE-F) kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir. Veri toplama araçlarına dair tanıtım aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, meslek ve psikolojik veya psikiyatrik yardım öyküsü gibi sosyo-demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI)

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) kişiliğin iki temel boyutunu ölçmek için kullanılan ve “Doğru” ya da “Yanlış” olarak yanıtlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir ve toplam 240 maddeden oluşur. Cloninger ve ark., (1994) tarafından geliştirilen ölçek, boyutsal bir psikobiyolojik kişilik modelinin üzerine geliştirilmiştir ve nörobiyolojik, psikodinamik, sosyokültürel ve bilişsel davranışçı yaklaşımları entegre eden kavramsal bir paradigmaya dayanır. Kişiliğin iki temel boyutu olan mizaç ve karakter özelliklerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. TCI, 7 üst-sıra (higher order) ölçekten oluşmaktadır. Sebat Etme (SE) dışında tüm boyutlar belirli alt ölçeklere ayrılmıştır. Mizaç boyutunda Zarardan Kaçınma (ZK) 4 alt ölçeğe, Yenilik Arayışı (YA) 4 alt ölçeğe, Ödül Bağımlılığı (ÖD) 4 alt ölçeğe, karakter boyutunda Kendini

yönetme (KY) 5 alt ölçeğe, İş Birliği Yapma (İY) 5 alt ölçeğe, Kendini aşma (KA) 3 alt ölçeğe ayrılmıştır. Her bir mizaç ve karakter boyutu, alt ölçeklerinin toplam puanı alınarak hesaplanır. Tablo 3.2’de alt ölçeklere ve içerdikleri soru sayılarına dair detaylar verilmiştir.

Tablo 3.2: Mizaç ve Karakter Envanteri Alt Boyutları ve Madde Sayıları

Ölçek	Boyutlar	Alt-Ölçekler	Madde Sayıları
Mizaç	ZK	Beklenti endişesi	11
		Belirsizlik korkusu	7
		Yabancılardan çekinme	8
		Çabuk yorulma ve dermansızlık	9
	YA	Keşfetmekten heyecan duyma	11
		Dürtüsellik	10
		Savurganlık	9
		Düzensizlik	10
	ÖB	Duygusallık	10
		Bağlanma	8
		Bağımlılık	6
	SE	-	8
	Karakter	KY	Sorumluluk alma
Amaçlılık			8
Beceriklilik			5
Kendini kabullenme			11
Uyumlu ikincil huylar			12
İY		Sosyal onaylama	8
		Empati duyma	7
		Yardımseverlik	8
		Acıma	10
		Erdemlilik-vicdanlılık	9
KA		Kendilik kaybı	11
		Kişiler ötesi özdeşim	9
		Manevi kabullenme	13

Kaynak: Köse ve ark., 2004: 110

Öz-bildirime dayanan bu ölçeğin Türkçe'ye çevirisi ve Türkiye popülasyonunda geçerlik ve güvenirlik çalışması Köse ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya göre Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinin Cronbach alfa değerleri mizaç boyutunda .60 ile .85, karakter boyutunda .82 ile .83 arasında bulunmuştur (s.112).

3.3.3. Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri (ÖÇDE-F)

Katılımcıların ölüm kaygısı ve ölüm kabulü düzeyleri Ölüm ve Ölmek ile İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri (Multi-Dimensional Orientation Toward Dying And Death Inventory, Wittkowski, 2001) aracılığıyla ölçülecektir. Ölçek kişinin kendisinin veya bir başkasının ölümünü incelerken, ölüm korkusu ve ölümün kabulünü de aynı ölçekte değerlendirebilecek iki boyut, sekiz faktör ve 47 maddeden oluşan bir ölçektir. Özgün ölçekte korku boyutunda beş, kabullenme boyutunda üç faktör vardır. Korku boyutu, Kendi ölümünden korkma, Ölmüş olmaktan korkma, Yakın birinin ölümünden korkma, Bir yakınının ölmüş olmasından korkma, Ceset korkusu olmak üzere 5 faktörden; kabullenme boyutu, Kendi ölümünü kabul etmek, Başka bir kişinin ölümünü kabul etmek, Kişinin kendi ölümünü reddetmesi olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır. Her madde beşli (0-5) likert ölçeğine göre derecelendirilmiştir. Öz-bildirime dayanan bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Ünübol ve Zorlu (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama esnasında Türk toplumunun yapısı ve ölüme yaklaşımı ve ölüme ilgili İngilizce kavramlardan bazılarının Türkçe'de karşılığının bulunmaması, araştırmacıları ölçeği korku boyutu, kabul boyutu, inkar boyutu ve isyan boyutu olarak tekrar düzenlemeye itmiştir. Araştırmamızda yalnızca korku ve kabul boyutlarından alınan puanlar istatistiksel analize dahil edilmiştir.

Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanterinde korku boyutunun Cronbach alfa değeri 0.95 iken kabul boyutunun Cronbach alfa değeri 0.678'dir.

3.4. İşlem ve Veri Analizi

Bu çalışmada 157 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri ve ölçek yanıtları SPSS 29.0.1.0 programı ile işlenmiştir. Çalışmaya katılan 50 yaş üzeri 5 katılımcının verileri elenmiş ve nihai katılımcı sayısı 152 olarak belirlenmiştir. Veriler istatistiksel olarak normal dağılmıştır. Çalışmada ölüm kaygısı ve ölüm kabulü ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ölçmek için Bağımsız Gruplarda t-Testi kullanılmıştır. Mizaç, karakter özellikleri, yaş

ile ölüm kaygısı ve kabulü arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, varsa hangi yönde olduğunu belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Son olarak mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kaygısı ve kabulünü ne ölçüde yordadığını ölçmek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Betimsel Bulgular

Çalışmanın temel değişkenleri olan yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, sebat etme, kendini yönetme, iş birliği yapma, kendini aşma, ölüm kaygısı, ölüm kabulü ve yaş faktörlerine dair betimsel bulgular Tablo 4.1’de özetlenmiştir.

TCI ve ÖÇDE-F alt ölçeklerinin bu çalışmadaki güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen analizin sonucunda TCI alt ölçek Cronbach Alfa değerleri 0,66 (Yenilik Arayışı) ila 0,89 (Kendini Yönetme, Zarardan Kaçınma ve Kendini Aşma) arasında bulunmuştur. ÖÇDE-F alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri ise 0,93 (Ölüm Kaygısı) ve 0,92 (Ölüm Kabulü) olarak hesaplanmıştır. TCI ve ÖÇDE-F ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,50 ve +1,50 arasında olması ve örneklem sayısının yüzün üzerinde olması verilerin normal olarak dağıldığı şeklinde yorumlanabilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013’ten akt. Sevin ve Küçük, 2016). Tablo 4.1’de görüldüğü gibi tüm verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,50 ile +1,50 arasında hesaplanmış ve normal dağılım varsayılmıştır.

Tablo 4.1: Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik ve Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	Değişkenler	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	α
TCI	Yenilik Arayışı	18.26	.451	.328	.087	.73
	Zarardan Kaçınma	18.56	.615	.042	.904	.89
	Ödül Bağımlılığı	13.97	.317	-.225	.329	.69
	Sebat Etme	4.65	.171	-.137	-.967	.66
	Kendini Yönetme	28.49	.702	-.465	-.082	.89
	İş Birliği Yapma	28.74	.532	-.717	.090	.84
	Kendini aşma	19.12	.602	-.398	-.634	.89

ÖÇDE-F	Ölüm Kaygısı	65.22	1.39	.469	-.585	.93
	Ölüm Kabulü	20.99	0.45	-.478	-.802	.92
	Yaş	31.50	.573	.545	-.062	-

4.2. Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Mizaç ve karakter boyutlarından alınan puanlarda cinsiyetler arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-Testi Analizi kullanılmıştır. Buna göre kadınların zarardan kaçınma düzeyi (*Ort.* = 19,65, *S* = 7,627) erkeklerin zarardan kaçınma düzeyine göre (*Ort.* = 16,27, *S* = 7,008) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t = 2,624, p = 0,010$). Yine kadınların ödül bağımlılığı düzeyi (*Ort.* = 14,48, *S* = 3,788) erkeklerin ödül bağımlılığı düzeyine (*Ort.* = 12,92, *S* = 3,989) göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t = 2,329, p = 0,021$). Son olarak kadınların iş birliği yapma düzeyi (*Ort.* = 29,50, *S* = 6,273) erkeklerin iş birliği yapma düzeyinden (*Ort.* = 27,14, *S* = 6,937) anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur ($t = 2,088, p = 0,039$). Diğer mizaç ve karakter boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunmamıştır. Mizaç ve karakter boyutlarında cinsiyetler arası farklılıklara dair bulgular Tablo 4.2’de özetlenmiştir.

Tablo 4.2: Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın (n = 103)		Erkek (n = 49)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Zarardan Kaçınma	19.65	7.627	16.27	7.008	2.624*
Yenilik Arayışı	18.39	5.650	18.00	5.397	.402
Ödül Bağımlılığı	14.48	3.788	12.92	3.989	2.329*
Sebat Etme	4.45	2.108	5.08	2.060	-1.748
Kendini Yönetme	28.22	9.428	29.04	6.801	-.608
İş birliği Yapma	29.50	6.273	27.14	6.937	2.088*
Kendini Aşma	19.46	7.572	18.41	7.112	.813

* $p < 0.05$

4.3. Ölüm Kaygısı ve Kabulünün Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Ölüm kaygısı ve ölüm kabulü puanlarında cinsiyetler arası bir fark olup olmadığını incelemek için Bağımsız Değişkenler t-Testi uygulanmıştır. Buna göre kadınlarda ölüm kaygısı düzeyi ($Ort. = 67,26, S = 18,117$) erkeklerde görülen ölüm kaygısı düzeyinden ($Ort. = 60,94, S = 14,129$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t = 2,347, p = 0,021$). Kadınların ölüm kabulü düzeyleri ile erkeklerin ölüm kabulü düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgular Tablo 4.3'te özetlenmiştir.

Tablo 4.3: Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Düzeylerinin Cinsiyet Bakımından Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Değişken	Kadın (n = 103)		Erkek (n = 49)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Ölüm Kaygısı	67.26	18.117	60.94	14.129	2.347*
Ölüm Kabulü	20.92	5.667	21.12	5.329	-.207

* $p < 0.05$

4.4. Mizaç ve Karakter Özellikleri, Ölüm Kaygısı, Ölüm Kabulü ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Mizaç ve karakter özelliklerinin yaş ile ilişkisini incelemek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre mizaç özellikleri ile yaş arasındaki ilişkilere bakıldığında, yaş ve ödül bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r (152) = -0,19, p = 0,018$) ve yaş ve sebat etme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ($r (152) = 0,23, p = 0,004$), yenilik arayışı ve zarardan kaçınma ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Karakter özellikleri ile yaş arasındaki ilişkilere bakıldığında, yaş ile kendini yönetme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ($r (152) = 0,17, p = 0,036$), yaş ile iş birliği yapma ve kendini aşma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Mizaç ve karakter alt boyutlarının birbirleriyle ilişkisini incelemek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Buna göre mizaç özelliklerinden olan zarardan kaçınma ile yenilik arayışı ($r (152) = -0,414, p < 0,001$),

zarardan kaçınma ile sebat etme ($r(152) = -0,226, p = 0,005$), zarardan kaçınma ile kendini yönetme ($r(152) = -0,610, p < 0,001$), zarardan kaçınma ile iş birliği yapma ($r(152) = -0,363, p < 0,001$) ve zarardan kaçınma ile kendini aşma ($r(152) = -0,222, p = 0,006$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine mizaç özelliklerinden olan ödül bağımlılığı ile iş birliği yapma ($r(152) = 0,441, p < 0,001$) ve ödül bağımlılığı ile kendini aşma ($r(152) = 0,163, p = 0,045$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Karakter özelliklerinden kendini yönetme ile sebat etme ($r(152) = 0,219, p = 0,007$) ve kendini yönetme ile iş birliği yapma arasında ($r(152) = 0,461, p < 0,001$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak kendini aşma ile iş birliği yapma ($r(152) = 0,267, p < 0,001$) ve kendini aşma ile sebat etme arasında ($r(152) = 0,162, p = 0,047$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer mizaç ve karakter özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mizaç ve karakter özelliklerinin birbirleri ve yaş ile ilişkilerine dair analiz sonuçları Tablo 4.4'te özetlenmiştir.

Tablo 4.4: Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Birbirleri ve Yaş ile Aralarındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Yaş	ZK	YA	ÖB	SE	KY	İY	KA
Yaş	1	-	-	-	-	-	-	-
ZK	-.15	1	-	-	-	-	-	-
YA	.07	-.41**	1	-	-	-	-	-
ÖB	-.19*	-.05	.07	1	-	-	-	-
SE	.23**	-.23**	-.13	-.04	1	-	-	-
KY	.17*	-.61**	-.00	.01	.22**	1	-	-
İY	-.06	-.36**	-.03	0.44**	.09	.46**	1	-
KA	.12	-.22**	.11	.16*	.16*	-.00	.27**	1

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Yaş, ölüm kabulü ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Buna göre yaş ve ölüm kaygısı ya da yaş ve ölüm kabulü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ölüm kaygısı ve

ölüm kabulü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r(152) = -0,49, p < 0,001$).

Tablo 4.5: Ölüm Kaygısı, Ölüm Kabulü ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Değişkenler	Ölüm Kaygısı	Ölüm Kabulü
Yaş	-.15	.12
Ölüm Kabulü	-.49**	1

**p < 0.001

Mizaç ve karakter özellikleri ile ölüm kabulü ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Buna göre ölüm kaygısı ile zarardan kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ($r(152) = 0,37, p < 0,001$), ölüm kaygısı ile kendini yönetme ($r(152) = -0,46, p < 0,001$) ve iş birliği yapma ($r(152) = -0,26, p < 0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan ölüm kabulü düzeyi ile mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, ölüm kabulü ile zarardan kaçınma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ($r(152) = -0,30, p < 0,001$), ölüm kabulü ile kendini yönetme ($r(152) = 0,036, p < 0,001$), iş birliği yapma ($r(152) = 0,025, p < 0,001$) ve kendini aşma ($r(152) = 0,17, p = 0,037$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer mizaç ve karakter özellikleri ile ölüm kaygısı ve ölüm kabulü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bulgular Tablo 4.6'da özetlenmiştir.

Tablo 4.6: Mizaç ve Karakter Özellikleri ile Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	Ölüm Kaygısı	Ölüm Kabulü
Zarardan Kaçınma	.37**	-.30**
Yenilik Arayışı	-.08	-.05
Ödül Bağımlılığı	.12	-.07
Sebat Etme	-.02	.15
Kendini Yönetme	-.46**	.36**
İş birliği Yapma	-.26**	.25**
Kendini Aşma	.01	.17*

*p < 0.05, **p < 0.001

4.5. Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulünü Yordama Gücüne Yönelik Bulgular

Mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kaygısını ne derecede ve hangi yönde yordama gücüne sahip olduğunu ve karakter özelliklerinin mizacın ölüm kaygısını yordama gücünde etkili olup olmadığını anlamaya yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde mizaç boyutlarına dair puanlar ilk modelde, karakter boyutlarına dair puanlar ise ikinci modelde analize eklenmiştir. Tablo 4.7’de sunulan analiz sonuçlarına göre, iki modelin de katılımcıların ölüm kaygısını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

Model 1 incelendiğinde ZK, YA, ÖB ve SE değişkenlerinin ölüm kaygısına ilişkin toplam varyansın %15’ini açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,15, F_{(4,147)} = 7,649, p < 0,001$). Model 1’de yer alan değişkenler incelendiğinde zarardan kaçınmanın ($\beta = 0,444, t = 5,118, p < 0,001$) ölüm kaygısını anlamlı olarak yordadığı, diğer mizaç özelliklerinin ölüm kaygısını anlamlı derecede yordamadığı görülmektedir. Model 2’de yer alan değişkenler incelendiğinde, KY, İY ve KA varyansın açıklanmasına %8,8’lik bir katkı sağlayarak ölüm kaygısındaki toplam varyansın %23,8’ini açıkladığı bulunmuştur ($Düz. R^2 = 0,238, F_{(3,144)} = 7,755, p < 0,001$). Model 2’de yer alan mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde ödül bağımlılığı ($\beta = 0,208, t = 2,530, p = 0,012$) ve kendini yönetmenin ($\beta = -0,331, t = 3,181, p = 0,002$) ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı, analize karakter özelliklerinin dahil edilmesinin ilk modelde anlamlı görülen zarardan kaçınmanın anlamlılık düzeyini ortadan kaldırdığı gözlenmiştir ($\beta = 0,131, t = 1,173, p = 0,243$).

Tablo 4.7: Ölüm Kaygısını Yordayan Kişilik Boyutlarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

	Değişkenler	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
Model 1	ZK	1.005	.444	5.118**	.172	.150	7.649
	YA	.317	.103	1.202			
	ÖB	.613	.140	1.855			
	SE	.762	.094	1.175			
Model 2	ZK	.297	.131	1.173	.274	.238	7.755
	YA	-.133	-.043	-.495			

ÖB	.912	.208	2.530*
SE	.710	.087	1.142
KY	-.656	-.331	-3.181*
İY	-.437	-.168	-1.735
KA	.090	.039	.499

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

Mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kabulünü ne derecede ve hangi yönde yordama gücüne sahip olduğunu ve karakter özelliklerinin mizaçın ölüm kabulünü yordama gücünde etkili olup olmadığını anlamaya yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde mizaç boyutlarına dair puanlar ilk modelde, karakter boyutlarına dair puanlar ise ikinci modelde analize eklenmiştir. Tablo 4.8’de sunulan analiz sonuçlarına göre, iki modelin de katılımcıların ölüm kabulünü anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.

Model 1 incelendiğinde ZK, YA, ÖB ve SE değişkenlerinin ölüm kabulüne ilişkin toplam varyansın %10,6’sını açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,106$, $F_{(4,147)} = 5,492$, $p < 0,001$). Model 1’de yer alan değişkenler incelendiğinde zarardan kaçınmanın ($\beta = -0,271$, $t = -4,164$, $p < 0,001$) ve yenilik arayışının ($\beta = -,189$, $t = -2,164$, $p = 0,032$) ölüm kabulünü anlamlı olarak yordadığı, diğer mizaç özelliklerinin ölüm kabulünü anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Model 2’de yer alan değişkenler incelendiğinde, KY, İY ve KA varyansın açıklanmasına %4,8’lik bir katkı sağlayarak ölüm kabulündeki toplam varyansın %15,4’ünü açıkladığı bulunmuştur ($Düz. R^2 = 0,154$, $F_{(3,144)} = 4,923$, $p < 0,001$). Model 2’de yer alan mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde kendini yönetmenin ($\beta = 0,145$, $t = 2,066$, $p = ,041$) ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı, analize karakter özelliklerinin dahil edilmesinin ilk modelde anlamlı görülen zarardan kaçınma ($\beta = -0,09$, $t = -1,044$, $p = 0,298$) ve yenilik arayışının ($\beta = -0,094$, $t = -1,029$, $p = 0,305$) anlamlılık düzeyini ortadan kaldırdığı gözlenmiştir.

Tablo 4.8: Ölüm Kabulünü Yordayan Kişilik Boyutlarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	β	t	R^2	ΔR^2	F
--------------------	----------	---------------------------	----------	-------------------------	--------------------------------	----------

Model 1	ZK	-0.271	-0.370	-4.164**	.130	.106	5.492
	YA	-0.189	-0.189	-2.164*			
	ÖB	-0.100	-0.071	-0.914			
	SE	.105	.040	.491			
Model 2	ZK	-0.090	-0.123	-1.044	.193	.154	4.923
	YA	-0.094	-0.095	-1.029			
	ÖB	-0.212	-0.149	-1.722			
	SE	.058	.022	.275			
	KY	.145	.227	2.066*			
	İY	.108	.128	1.259			
	KA	.104	.139	1.687			

*p < 0.05 **p < 0.001

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut tez çalışması toplum örnekleminde mizaç ve karakter özellikleri ile ölüm kaygısı ve kabulü arasındaki ilişkileri ve Cloninger'in psikobiyolojik kuramına göre ele alınan kişiliğin ölüme karşı tutumları yordama düzeyini incelemiştir. Tezin araştırma soruları ve hipotezlerine uygun şekilde yapılmış olan istatistikî analiz sonuçları bulgular kısmında verilmiştir. İlerleyen kısımlarda bu bulgular ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilecektir.

5.1 Demografik Değişkenlere Yönelik Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Mizaç ve karakter özelliklerinin cinsiyet gruplarına göre değişip değişmediğini anlamak amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmış ve kadınların zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve iş birliği yapma düzeylerinin erkeklerden anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer mizaç ve karakter özelliklerinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Mizaç özellikleri ve cinsiyetler arası farkları inceleyen 32 çalışmadan oluşan bir meta-analize göre kadınların zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı düzeyleri, çalışmamızın sonuçlarına paralel olarak, erkeklere göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (Miettunen ve ark., 2007). Meta-analizin farklı coğrafyalarda gerçekleştirilmiş çalışmalardan oluşması ve benzer bulguların başka çalışmalarda tekrarlanması (örn. Fresán ve ark., 2011) cinsiyetler arası mizaç farklılıklarının evrensel olabileceğini düşündürmektedir. Bilindiği gibi mizaç özellikleri doğuştan sahip olduğumuz ve nörobiyolojik yapıda temellenen özelliklerdir. Kadınlarda zarardan kaçınmanın erkeklere göre daha yüksek oluşu, kadınların evrimsel ve biyolojik yapıları gereği tehlikelere karşı daha temkinli ve daha az saldırgan olmalarıyla ilgili olabilir. Ayrıca zarardan kaçınmanın depresyon ve anksiyete bozuklukları ile güçlü korelasyonu, kadınların bu türden ruhsal bozukluklara daha yatkın oluşunu da açıklamaktadır (Kuehner, 2003; Lewinsohn ve ark. 1998).

Ödül bağımlılığı Cloninger'e göre sosyalleşme ile ilgili bir değerlendirme sunar. Kişinin tutum ve davranışlarını sosyal onaya ve desteğe göre ne ölçüde değiştiriyor olduğu ile ilgilidir (Cloninger, 1993). Kadınlarda ödül bağımlılığının erkeklere

nazaran yüksek oluşu, kadınların iş birliği ve sosyal uyuma yönelik yatkınlıklarını destekler niteliktedir. Buna paralel olarak karakter özelliklerinden iş birliği yapma alt boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar almış olması, kadınların çevresel koşullar içerisinde geliştirdikleri sosyalleşme tarzlarından dolayı da iş birliği yapmaya daha yatkın olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Literatürün aksine çalışmamızda, kadınların ve erkeklerin kendini aşma düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır. Bu konuda yapılan çalışmalar kadınların erkeklere nazaran daha spiritüel ve diğerkam olduklarını göstermektedir (Bryant, 2007; Hammermeister ve ark., 2005).

Ölüm kaygısı ve ölüm kabulü düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda kadınlarda ölüm kaygısının erkeklerden anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanırken, ölüm kabulü düzeylerinde cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kadınları genel olarak depresyon ve anksiyeteye daha yatkın kılan ve yukarıda bahsedilen nörobiyolojik ve gelişimsel faktörlerin, ölüm kaygısına da yatkın kılıyor olabileceği düşünülmektedir. Özellikle zarardan kaçınma, McCrae ve Costa'nın nevrotiklik olarak adlandırdığı mizaç özelliği ile benzer bir şekilde, bireyleri olumsuz duygulanıma karşı hassas kılmakta ve olumsuz yaşam koşulları ile baş etmelerini zorlaştırmaktadır (1980). İnsan yaşamında ölümün nihai risk olduğu düşünüldüğünde, buna dair kaygı seviyesinin kadınlarda daha yüksek olması şaşırtıcı olmayacaktır. Bu noktadaki bulgu, literatürle de uyum göstermektedir (Davis ve ark., 1983; Russac ve ark., 2007). Öte yandan, ölüm kaygısının cinsiyetler arası farklılık gösterirken, ölüm kabulünün farklılık göstermemesi anlaşılması güç bir husustur. Çalışmamızda, literatürle uyumlu olarak, ölüm kaygısı ve ölüm kabulü anlamlı ölçüde ters orantılı bulunmuştur ve korelasyon katsayısı da oldukça yüksektir ($r = -.49$). Bu noktada kadınların ölüm kabulü düzeyinin erkeklere göre düşük olması beklenirken, analiz sonuçlarında böyle bir bulguya rastlanmamıştır. Kadınların ölüm kaygısı hissetmelerine rağmen, kabul seviyelerinin düşmemiş olması, iş birliği düzeyleriyle ilgili olabilir. İş birliği yapabilmenin sağladığı sosyal destek ve ilişkisel bağlar, kadınlarda ölüm kaygısı ile inkâr mekanizmasına başvurmada baş etmenin bir yolu gibi görünmektedir. Bu bulgu aynı zamanda, ölüm kabulü ile ölüm kaygısının birbirinden bağımsız yönleri olabileceği fikrini desteklemektedir.

Kişilik özelliklerinin yaş ile ilişkisini anlamak adına Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda ödül bağımlılığının yaşla birlikte anlamlı ölçüde azaldığı, sebat etme ve kendini yönetme alt boyutlarının ise anlamlı derecede arttığı gözlenmiştir. Diğer mizaç ve karakter özellikleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kişilik özellikleri görece sabit ve istikrarlı olmalarının yanı sıra, yaş ve olgunlaşma ile değişebilmektedir (McAdams ve Olson, 2009). Bireyler yaş aldıkça, kendileri ve hayatla daha barışık, karamsarlığa ve olumsuz duygulanıma daha az eğilimli, daha sorumlu ve ilgili, uzun vadeli planlara ve görevlere daha odaklı, risk almaya ve dürtüsel davranışlara daha az eğilimli hale gelmektedir (Caspi ve ark., 2004; Helson ve Soto, 2005; Jackson ve ark., 2009). Bu noktada ödül bağımlılığının yaşla birlikte azalmış olması bireylerin yaş aldıkça bağımsızlıklarının artması ve sosyal kabul ve onay ihtiyaçlarının azalması ile ilgili olabilir. Sebat etme ve kendini yönetme, benzer şekilde beynin yönetici işlevleri ile ilgili olup, yaşla birlikte gelişen becerilerden oluşmaktadır. Yorgunluğa ve engellenmeye karşı tolerans, yılgınlığa kapılmamak ve pes etmemek, yaşam tecrübesi ile pek çok kişinin öğrenmek durumunda kaldığı becerilerdir. Kişinin otonom bir birey olması ve kendi amaç ve hedeflerini yönetebilmesi ile ilgili olan kendini yönetme ise tüm bu faktörlerin yanı sıra yaşla birlikte gelişen bağımsızlaşmanın sonucu olarak gelişme göstermiş olabilir.

Ölüm kaygısı ve ölüm kabulünün yaş ile ilişkisini incelemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda yaş ile söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir.

Yaş ve ölüme karşı tutumlar arasındaki ilişkileri inceleyen literatür çalışmaları birbiri ile çelişen sonuçlar bildirmektedir. Bazı çalışmalar, yaşın getirdiği olgunlaşma ile ölüme karşı kabulün arttığını öne sürerken, diğer bazı çalışmalar ise ölüme yaklaşmanın özellikle bazı yaşlılarda ölüm kaygısını artırdığını bildirmektedir (bu konuda kapsamlı bir derleme için bkz. Fortner ve Neimeyer, 1999). Yine ölüm kaygısının 20'li yaşlarda zirveye ulaştığı, daha sonra azaldığına dair bulgular vardır (Russac ve ark., 2007). Çalışmamızda ölüme karşı tutumlar ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamış olması, bu noktada kişinin yaşının değil, kişilik özellikleri ve iyi oluş hali, yaşam doyumu ve yaşamda anlam, fiziki sağlık durumu, yaşadığı yer ve oradaki sosyolojik faktörler gibi pek çok başka faktörün önemli ve etkili olabileceğini düşündürmektedir.

5.2. Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Birbiriyle İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Mizaç ve karakter özelliklerinin birbirleri arasındaki ilişkileri anlamak amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, zarardan kaçınma ile, ödül bağımlılığı hariç diğer tüm mizaç ve karakter alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ZK ile ilişkili bulunan mizaç ve karakter alt boyutlarından en güçlü korelasyon katsayılarına sahip olan iki boyut yenilik arayışı ($r = -,41$) ve kendini yönetme ($r = -,61$) olmuştur. Buna göre bireylerin zarardan kaçınma düzeyi arttıkça, yenilik gibi belirsizlik ve risk içeren deneyimlere açık olma kapasitelerinin düştüğü söylenebilir. Ayrıca zarardan kaçınma, kişilerin ne kadar otonom bir birey oldukları ve yaşamlarındaki seçim ve sorumlulukları üstlenebildikleriyle ilgili olan kendini yönetme boyutuyla da oldukça yakından ilişkili görünmektedir. Kendini yönetme kadar güçlü bir ilişki bulunmasa da zarardan kaçınmanın İY ($r = -,36$) ve KA ($r = -,22$) ile de ters yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu noktada zarardan kaçınmaya yatkınlığın, kişinin olgun bir karakter sahibi olmasının önüne geçebilecek önemli bir dezavantaj olduğu düşünülebilir. Zarardan kaçınmanın davranışın inhibisyonu ile ilgili olduğu düşünüldüğünde, karakter olgunluğunun eyleme geçebilme kabiliyeti, inisiyatif ve cesaretle ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca zarardan kaçınma, sebat etme ile de ters orantılı görünmektedir. Bu da zarardan kaçınmaya yatkın bireylerin, zorluklara ve yorgunluğa karşı yılgınlık göstermeye daha eğilimli oldukları anlamına geliyor olabilir.

Diğer bir önemli sonuç da ödül bağımlılığı ile iş birliği yapma arasındaki pozitif yönlü korelasyondur. Ödül bağımlılığının sosyal onay almaya yönelik bir eğilim olduğu düşünüldüğünde, iş birliği düzeylerinin gelişimi için kalıtımsal bir avantaj sağlayacağı söylenebilir. Daha zayıf da olsa ÖB ile KA arasında da pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Kendini aşma, kişinin ego merkezliliğini törpüler ve kendini evrenin parçası hissetmesi ile bağlantılı şekilde diğerlerine saygı ve merhametle yaklaşmayı içerir. Ödül bağımlılığı, kendini aşmanın diğerkamlıkla ilgili yönleri ile ilişkili olabilir, yani kişinin diğerkamlık davranışı sonucu aldığı sosyal onay ve takdir, bu davranışların pekişmesinde rol oynuyor olabilir.

Sebat etme, kendini yönetmenin önemli bir parçası gibi görünmektedir. Sebat etmeye eğilimli kişilerin, uzun vadeli planlara ve hedeflere sadık kalmaları ve engellenme ve yorgunluğa karşı tolerans göstermeleri daha olasıdır. Bu da kendini yönetebilmeye ve sorumluluk almaya dair özellikleri güçlendiriyor yahut da bu özelliklerin gelişiminde

kalıtsal bir avantaj sağlıyor olabilir. Yine sebat etme zayıf da olsa kendini aşma ile pozitif bir korelasyon göstermektedir. Hazzın ertelenmesi ve zorluklarla başa çıkmaya dair bir eğilim olduğu düşünüldüğünde sebat etmenin, kişinin kendini aşmasına ve daha büyük bir bütünün parçası olabilmesine yardımcı olduğu söylenebilir.

Karakter özelliklerinin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde, kendini yönetme ve iş birliği yapma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve yine iş birliği yapma ve kendini aşma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. KY ve KA arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kendini yönetme ve iş birliği yapma arasındaki pozitif yönlü ilişki, karakter olgunluğunun hem kişinin bağımsız bir birey oluşu hem de ilişkiselliği açısından avantaj sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin iş birliğine yatkın oluşu onları kendilerinden vazgeçmeye ya da diğerini öncelemeye yatkın kılması bakımından kendilerini aşmalarına yardımcı olan bir faktör olabilir. Bu noktada kendini yönetme ve kendini aşma arasında direkt bir ilişkinin olmaması, kendini yönetmenin, iş birliği olmaksızın kendini aşmaya yol açmayacak bir özellik olduğuna işaret ediyor olabilir. Zira kendini yönetme becerileri çok yüksek olan bireylerin, iş birliği yapma düzeyleri düşük olduğunda, rekabetçi ve başarı odaklı bireyler olabildikleri bilinmektedir (Cloninger, 2013). Bu da diğerkamlik, kanaatkarlık gibi özelliklerin gelişmesine ve kişinin kendini aşmasına engel teşkil edebilecek bir husustur.

Öte yandan Cloninger'in yedi faktörlü kişilik kuramı üzerine yapılan bazı araştırmalar, faktörler arası korelasyonları gerekçe göstererek modelin geçerliliğini sorgulamaktadır. Örneğin Herbst ve arkadaşları (2000), zarardan kaçınma ve kendini yönetmenin aynı faktörün iki ucu olabileceğini, yine ödül bağımlılığı ve iş birliği yapmanın tek bir faktör olarak ele alınabileceğini öne sürmüştür. Çalışmamızda bahsi geçen faktörlerin güçlü korelasyon göstermiş olması bu hipotezi destekler niteliktedir.

5.3. Mizaç ve Karakter Özellikleri ile Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Ölüm kaygısı ile mizaç özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, zarardan kaçınma ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, ölüm kabulü ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kişinin zarardan kaçınma düzeyi arttıkça

ölüm kaygısı da artmakta, ölüm kabulü ise azalmaktadır. Ölüm kaygısı ve ölüm kabulü ile YA, ÖB, ve SE alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Zarardan kaçınma, cezalandırılma yahut da ödülün yokluğunda davranışın inhibisyonuna dair eğilim olarak tanımlanmaktadır (Cloninger, 1993). Bu tür bir eğilim bireyleri, risk ve tehlike altında hissettikleri durumlardan kaçınmaya, pasifliğe ve karamsarlığa itebilmektedir. Bu eğilime sahip bireyler diğer pek çok insana göre daha çok cesaretlendirilmeye ve rahatlatılmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu noktada kişilerin doğuştan getirdikleri böylesi bir eğilimin, dünyada güvende hissetmelerinin önüne geçmesi ve onları nevrotik kaygıya yatkın kılması şaşırtıcı olmayacaktır. Bu eğilim kişileri belirsizliğe karşı daha az toleranslı ve kontrolcü kılmakta, teslimiyet göstermeleri gereken ya da kontrol kaybı hissettikleri durumlardan kaçınmaya itmektedir. Kaygı bozukluğunun en yaygın semptomlarından biri olan uyku bozukluklarının, bireylerin kendilerini bırakmakta yaşadıkları zorluktan ileri geldiği düşünülmektedir. Ölümün bilinemez, kontrol edilemez ve geri döndürülemez doğası düşünüldüğünde, uykuya dalma deneyiminin çok daha yoğun ve korkutucu bir halini teşkil ettiği düşünülebilir. Zarardan kaçınmaya dair eğilim, kişileri böylesi bir deneyime karşı daha şüpheli, daha az teslimiyet ve kabullenme içeren bir tutuma sevk ediyor olabilir. Literatürde ölüm kaygısı ile zarardan kaçınma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, zarardan kaçınmanın kaygı ve kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğu pek çok araştırma tarafından desteklenmektedir (Jylhä ve Isometsä, 2006; Mochcovitch ve ark., 2012). Ayrıca nevrotik kaygı ile ölüm kaygısının birbiri ile yakından ilişkili olduğu da bilinmektedir (Neimeyer ve Van Brunt, 1995).

Ölüm kaygısı ile karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda kendini yönetme ve iş birliği yapma ile ölüm kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ölüm kaygısı ile kendini aşma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Dikkat çekici bir diğer nokta ise kendini yönetme ile ölüm kaygısı arasındaki korelasyon katsayısı $-0,46$ iken, iş birliği yapma ile ölüm kaygısı arasındaki korelasyon katsayısı $-0,26$ 'dır. Bu noktada kendini yönetmenin ölüm kaygısı ile daha güçlü bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Literatürde kendini yönetme ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamakla birlikte, kendini yönetmenin psikopatoloji gelişimi, kaygı

ve depresyonla yakından ilgili olduğu bilinmektedir (Mertol ve Alkin, 2012; Mochcovitch ve ark., 2012; Seog ve ark., 2006)

Kendini yönetme kişinin ne kadar otonom bir birey olduğuyula ilgilidir. Kendini yönetme düzeyi yüksek olan bireyler kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenebilen, olgun, sorumluluk sahibi, güvenilir, güçlü, hedef odaklı ve yapıcı bireyler olarak görülürler. En karakterize özelliklerinden biri kendilerine olan güven duygularıdır. Kendini yönetme düzeyi düşük bireyler kaygı ve kişilik bozukluklarına yatkın olma eğilimindedir. Bu noktada kendini yönetmenin psikanalitik kavramsallaştırmalardan ego gücü, nörobiyolojik kavramsallaştırmalardan ise beynin yönetici işlevleri ile ilgisi olduğu düşünülebilir. Bu bakımdan kendini yönetme, kişinin kendine, başkalarına ve dünyaya dair hissettiği temel güven duygusundan da beslenen ve duygu regülasyonu, belirsizliğe tahammül ve bekleme kapasiteleriyle ilgilidir. Ölüm kaygısı ile görece güçlü bir korelasyon göstermiş olması, kendini yönetme kapasitesinin nevrotik kaygıya karşı da koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

İş birliği yapma, bireylerin kendini ne ölçüde sosyal çevrelerinin bir parçası olarak hissettikleri ile ilgidir (Cloninger, 1993). İş birliği yapmaya yatkın bireyler empatik, toleranslı, şefkatli, destekleyici, adil ve ilkeli insanlar olarak tanımlanırlar ve diğerleriyle birlikte hareket etmekten keyif duyarlar. Bu tür bir yatkınlık, bireylerin destekleyici bir sosyal çevre kurmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olarak yaşam içerisinde güvende hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu da daha az kaygı duymalarına ve ölüm gerçeğine karşı daha toleranslı yaklaşımlarına sebebiyet verebilir. Buradan hareketle hem kendini yönetme hem de iş birliği yapma ile ölüm kaygısı arasındaki negatif yönlü ilişkinin, dehşet yönetimi kuramının hipotezlerini desteklediği söylenebilir. Dehşet yönetimi kuramı kişilerin ölüm kaygısını aşmak için dünyadaki varoluşlarını bir anlam ve çerçeve içerisinde ele almaları gerektiğini ve bunu büyük oranda bağlı buldukları sosyal ve kültürel çevrenin standartlarına uygun olarak yaptıklarını öne sürer (Greenberg ve ark., 1986). Kişinin kültürel dünyasının değerlerine uygun yaşaması öz güvenini artıracak ve ölüm kaygısına karşı bir tampon işlevi görecektir. Bu noktadan hareketle kişinin ne ölçüde otonom bir birey olduğu ve ne ölçüde sosyal dünyanın anlamlı bir parçası gibi hissettiği ile ilgili karakter özelliklerinin ölüm kaygısına karşı bir tampon işlevi gördüğü söylenebilir.

Öte yandan, kendini aşma, yani kişinin ne ölçüde evrenin bir parçası olarak hissettiği, şaşırtıcı bir şekilde, ölüm kaygısı ile ilişkili bulunmamıştır. İlgili literatür, kendini

aşmanın, spiritüellik, yaşamda doyum, mütevazilik gibi karakter özellikleriyle ilişkili olmaları bakımından ölüm karşısında daha kabullenici bir tutuma yol açabileceğini öne sürmektedir. Çalışmamızda bu hipotezi destekleyen bir sonuç elde edilmemiştir. Bunun bir sebebi çalışmamızın açık ölüm kaygısını değerlendirmiş olması ile ilgili olabilir. Öte yandan literatürde, bireysel arayışı içeren spiritüellikten ziyade toplumsal gelenekleri ve birlikteliği içeren dindarlığın ölüm kaygısını yatıştırdığını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Wink, 2008; Wink ve Scott, 2005).

Ölüm kabulü ile karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, KY, İY ve KA alt boyutlarının tümünde ölüm kabulü ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r = ,36$, $r = ,25$, $r = ,17$). Ölüm kaygısı ile benzer olarak, en güçlü korelasyon ölüm kabulü ve kendini yönetme arasında görülmektedir. Buradan yola çıkarak karakter olgunluğunun tüm alt boyutlarıyla varoluşsal kaygıyı daha iyi ele almaya ve kapsamaya yardımcı olduğu söylenebilir. Kişinin ne kadar otonom bir birey olduğu kendine güveni, ne kadar sosyal yaşamın bir parçası olduğu bağlarına güveni ve ne kadar evrenin bir parçası olduğu ise varoluşa güvenini destekliyor olabilir. Bu da en temelde belirsizliklere, risklere ve ölüm gibi nihai tehditlere karşı daha kabullenici bir tutum ile sonuçlanıyor olabilir. Bu noktada kendini aşmanın ölüm kaygısını azaltan bir faktör olmasa da kabullenmeyi artıran bir faktör olduğu söylenebilir.

5.4. Regresyon Analizlerinin Değerlendirilmesi

Mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kaygısını ve ölüm kabulünü yordayıp yordamadığını anlamak için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Cloninger'in modeline göre mizaç özellikleri doğuştan sahip olduğumuz tepki verme yatkınlıkları ile, karakter özellikleri ise gelişimsel etki ve öğrenmelerle ilgilidir (1993). Buna göre mizaci yatkınlıklar, çevresel etkilerle gelişen karakterin etkisiyle dönüştürülebilir ya da farklı görünümlere bürünebilir (Cloninger ve Gilligan, 1987). Karakter özelliklerinin modele dahil edilmesinin mizaç ve ölüm kaygısı/kabulü arasındaki ilişkiyi etkileyeceği fikrinden yola çıkılarak hiyerarşik regresyon yöntemi tercih edilmiştir. Regresyon analizine ilk modelde mizaç özellikleri ikinci modelde karakter özellikleri dahil edilmiştir.

İlk modelde zarardan kaçınmanın ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Daha önce de bahsedildiği gibi zarardan kaçınma, davranışsal inhibisyon

sistemi ile ilgilidir ve kaygı bozuklukları, depresyon gibi pek çok psikopatoloji ile ilişkili olduğu görülmektedir (Mertol ve Alkin, 2012; Mochcovitch ve ark., 2012). Bu noktada zarardan kaçınmanın yüksek olması olgun olmayan savunmaların kullanımı ve kaygının yönetilememesi anlamına geliyor olabilir. Bu türden bir yatkınlık ölüme karşı kişileri daha olumsuz bir tutuma sürüklüyor olabilir. Öte yandan ikinci modelde, karakter özellikleri analize dahil edildiğinde zarardan kaçınmanın ölüm kaygısını yordama gücü ortadan kalkmış, bunun yerine kendini yönetmenin ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu bulgular karakterin, mizaci yatkınlıkları dönüştürebileceğine dair iddiayı destekler niteliktedir. Bireylerin kendini yönetme düzeylerini yüksek olması zarardan kaçınmaya dair eğilimlerini düzenlemelerine yardımcı olabilir. Ayrıca modele karakter özelliklerinin eklenmiş olması, ilk modelde anlamlı olmayan ödül bağımlılığını anlamlı hale getirmiş gibi görünmektedir. İstatistiksel veriler incelendiğinde, ilk modelde ödül bağımlılığının anlamlılık derecesi 0,06 olduğu görülmüştür. Oldukça sınırda olan bu rakam, aslında anlamlı olacak bir sonucun katılımcı sayısının yetersiz kalmasından dolayı anlamlı çıkmamış olabileceğini düşündürmektedir. Yine ilk modelde zarardan kaçınmanın etkisi oldukça güçlü iken, ikinci modelde kendini yönetmenin etkisinin artması ve zarardan kaçınmanın etkisinin düşmesiyle ödül bağımlılığının etkisi ortaya çıkmış olabilir. Yani tabloda zarardan kaçınma olduğunda ölüm kaygısının en güçlü yordayıcısı olarak kabul edilmektedir, fakat onun etkisi azaltıldığında ödül bağımlılığının da yordama gücüne sahip olduğu söylenebilir. Bu da ölüm kaygısının ayrılma kaygısı ile olan ilişkisini destekler nitelikte görünmektedir.

Ölüm kabulüne dair regresyon sonuçları incelendiğinde, mizaç özelliklerinin dahil edildiği ilk modelde, zarardan kaçınma ve yenilik arayışının ölüm kabulünü anlamlı ölçüde yordadığı görülmektedir. Yenilik arayışı bireylerin yenilik ve ödülün varlığında gerçekleştirdiği davranış aktivasyonu ile ilgilidir. Bu eğilim kişileri sıklıkla potansiyel ödüllerin peşinde keşfetmeye ve monotonluktan ve potansiyel cezalardan aktif olarak kaçınmaya yönlendirir (Cloninger, 1993). Vess ve arkadaşları (2009) sonlulukları hatırlatılan bazı bireylerin yenilik arayışına yöneldiğini göstermiştir. Yenilik arayışı yaşamda doyum ve anlam arayışıyla da bağlantılı görünmektedir. Bireylerin kendi yaşamlarından memnuniyetsiz olduklarında ya da yaşamlarını bir anlam çerçevesine oturtamadıklarında yeniliğe yönelik bir arayış içerisine girebilmektedir. Bu noktada yenilik arayışının, yaşamda anlam ile ters orantılı olması, ölüm kabulünü de ters

orantılı olarak yordamasını açıklıyor olabilir. Yine yenilik arayışına dair eğilim, bireylerin yaşamı olduğu gibi kabul etmekte zorlanmasına ve memnuniyetsizliğe yol açıyor olabilir.

Ölüm kaygısını anlamlı ölçüde yordayan diğer bir faktör de zarardan kaçınma olmuştur. Zarardan kaçınmaya yönelik eğilim, bireylerin varoluşsal deneyimini kısıtlayacak ve Frankl'ın (1967) varoluşsal boşluk olarak tanımladığı deneyime yol açacak bir faktör olabilir. Bu bakımdan yaşamdan doyum alma ve anlam üretme kapasitelerini düşürerek ölüme karşı kabullenici bir tutumun da önüne geçiyor olabilir. Ayrıca zarardan kaçınma bireylerin kaygılarıyla işlevsel bir şekilde baş edemediği anlamına gelmektedir. Ölüm kabulü kaygının yokluğundan ziyade kaygıya rağmen geliştirilen bir tutumdur (Ray ve Najman, 1975). Zarardan kaçınmaya dair eğilim nevrotik kaygıyla ilişkisi bakımından, kabul tutumunu geliştirmeyi zorlaştırabilir.

Ölüm kaygısı ile benzer olarak, ikinci modelde karakter özelliklerinin eklenmesi, mizaç özelliklerinin yordayıcı etkisini ortadan kaldırmıştır. Buna göre kendini yönetme ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordarken, diğer karakter özelliklerinin etkisi anlamlı bulunmamıştır. Kendini yönetmenin, ölüm kaygısında olduğu gibi ölüm kabulü için de önemli bir kişilik özelliği olduğu görülmektedir. Yaşamda otonom bir birey olma, seçim ve davranışlarının sorumluluğunu alma, inisiyatif gibi kapasitelerin gelişmiş olması, varoluşçu kuramların öne sürdüğü gibi kişinin yaşamda anlam bulmasına ve ölüme karşı daha kabullenici bir tutum sergilemesine yol açıyor olabilir. Yine kendini yönetme kapasitesinin yüksek oluşu kişinin kendine güvenini artıracığından, dehşet yönetimi kuramının öne sürdüğü gibi, ölüm kaygısına karşı tampon görevi görerek ölüm kabulünü artırıyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kişilik belirli algılama, tepki verme ve davranma şekilleri ile kendini gösteren ve bireyleri birbirinden ayıran özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kişilik yapısı yaşam zorluklarına ve kaygıya karşı sahip olduğumuz ruhsal bir bağışıklık sistemine benzetilebilir. Bağışıklık sisteminin güçlü olması, bireyleri zorluklar karşısında daha esnek ve dayanıklı kılmakta, kaygı ve olumsuz duygulanımla daha iyi baş etmelerini sağlamakta ve yaşamda anlam ve doyum hislerini beslemektedir. Bu noktada kişilik yapısının en temel varoluşsal meselelerimizden ölüm ve sonluluğa karşı tutumlarımızı belirlemesi kaçınılmazdır.

Bu belirlenimin ne tür faktörlere dayandığını anlamak araştırmamızın temel sorusunu oluşturmuştur. Bu bakımdan, Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramı, doğuştan getirdiğimiz eğilimleri ve yaşamsal deneyimler sonucu şekillenen karakteri kapsamı bakımından oldukça işlevsel bir değerlendirme yöntemi sunmaktadır. Araştırmamız ölüme karşı tutumların Cloninger'in tanımladığı mizaç ve karakter özellikleriyle ne ölçüde ilişkili olduğunu anlamaya odaklanmıştır. Elde edilen sonuçlar zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığına dair mizaci eğilimlerin ölüm kaygısı ile yakından ilişkili olduğunu, kendini yönetmenin ise diğer pek çok yaşam koşulu gibi ölüm gerçeğine karşı da bu eğilimleri dengeleyen bir karakter özelliği olduğunu göstermiştir.

Bu bulgular özellikle insanı anlamaya yönelik felsefe ve psikoterapi kuramlarının öne sürdüğü temel noktaları destekler niteliktedir. Örneğin varoluşçu felsefe ve bundan beslenen kuramlar, insan yaşamında sorumluluğa, zorluk ve acının kaçınılmazlığına, cesaret ve adanmışlığa, yaşamda daha büyük amaç ve değerlere yönelmek için kişinin yaşamın karşısına çıkaracağı her koşula katlanması gerektiğine vurgu yapar. Bu açıdan zarardan kaçınma, zorluk ve kısa vadeli ödülün yokluğunda kolayca vazgeçmeye ve ketlenmeye yönelik bir eğilim olarak görülebilir. Bu eğilim bireyleri Norman Brown'ın oldukça veciz bir şekilde ifade ettiği gibi "yaşanmamış hayatlarla ölmek korkusu"na daha açık kılıyor gibi görünmektedir. Bu noktada kendini yönetme faktörünün ölüm kaygısı ile ters orantılı güçlü korelasyonu, uzun vadeli plan yapabilme, sorumluluk alma, otonomi gibi kapasitelerin önemini göstermekte,

varoluşçu kuramın eylemselliğe, seçimlere ve sorumluluğa yaptığı vurguyu desteklemektedir.

Öte yandan, ödül bağımlılığının ölüm kaygısını pozitif yönde yordayan faktörlerden biri olması, psikanalitik kuramın ölüm kaygısı ile ayrılık kaygısını bağdaştıran yorumunu destekler nitelikte görünmektedir. Buna göre sevgi nesnesinde ayrılmaktan, sevgi nesnesi ile bağlarını yitirmekten veya sevgi nesnesini kaybetmekten korkan ve bu korku ile baş etmesi için desteklenmemiş bir bebeğin bireyleşmesi oldukça zordur. Bireyleşemeyen kişi kendi otonomisini ve bağımsızlığını tehdit olarak algılamaya yatkın olabilir. Bu açıdan bakıldığında, kendini yönetmenin otonomi ve bağımsızlaşmayla ilgili yönü, onun ölüm kaygısını negatif yönde yorduyor olmasını da açıklamaktadır. Kişi ne kadar bağımsızlaşmakla ilgili zorluk yaşıyor ve eylem ve seçimlerinde diğerlerinin destek ve onayına ihtiyaç duyuyorsa, ölüm kaygısı hissetmeye de o oranda yatkın olacağı söylenebilir.

Ölüm kabulü görece yeni bir kavramdır ve ölüm kaygısını hiç hissetmemek değil kaygıyı hissetmeye rağmen ölümü kabullenmek anlamına gelir. Tillich benzer bir noktadan hareketle cesareti “yokluğa rağmen kendini onaylamak” olarak tanımlar (1952/2023: 86). Bu noktada ölüm kaygısı ile kabulü ters orantılı kavramlar olsa da birbirinin zıttı değildirler. Zarardan kaçınma, ölüm kabulü için de önemli bir faktör olarak görünmektedir. Bireylerin kaygı yönetimi ne kadar zayıfsa, kabul kapasitesi de o kadar düşük olacaktır. Bu bağlamda yenilik arayışı, ölüm kaygısından farklı olarak ölüm kabulünü yordayan etkenlerden biri olmuştur. Negatif yönlü bu ilişki, yenilik ve tatmin arayışında bireylerin, zaman zaman ölümlü olduklarını inkâr edecek kadar riskli davranışlara yatkın olmalarını açıklıyor olabilir. İlerleyen çalışmalarda bu ilişkinin anlaşılmasına odaklanmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Ölüm kaygısında olduğu gibi, ölüm kabulünü yordayan en önemli faktörün kendini yönetme olduğu gözlenmiştir. Bu noktada kendini aşma faktörünün, literatürde spiritüellikle en çok ilişkilendirilen kişilik özelliği olması bakımından, ölüm kabulü ile anlamlı bir ilişkisi olması beklenebilirdi. Araştırmamızda ölüm kabulü ile kendini aşma arasındaki ilişki anlamlı bulunsa da oldukça zayıftır. Regresyon modelinde ise kendini yönetmenin yanında anlamlı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Bu noktada güncel yayınlarda popülerleşen spiritüellik kavramına, özellikle konu ölüme karşı tutumlarımız olduğunda, daha temkinli yaklaşılmasının bir gereklilik olduğu söylenebilir. Ölüm kaygısında olduğu gibi ölüm kabulünde de kendini yönetme

faktörünün etkililiği, psikanalitik kuramın ego kapasitelerine vurgusunu, varoluşçu kuramların birey olma ve bağımsızlığa vurgusunu destekler niteliktedir. Bu tür niteliklere sahip olmak, en temel varoluşsal meselemizle daha olgun bir şekilde ilişkilenebilmemize yardımcı oluyor gibi görünmektedir.

Benzer çalışmaların daha yüksek katılımcı sayısı ile tekrarlanması önemli görünmektedir. Kişilik boyutlarının hangi yönlerinin ölüm kaygısı ve kabulü ile ilişkili olduğunu anlamak adına daha detaylı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu noktada umudumuz, çalışmamızın bu konudaki tartışmaları hareketlendirmesi ve ilgili araştırmacıların katkılarıyla bizleri insanın en temel varoluşsal meselesinin, kişilik yapısıyla ilişkisini anlamaya yakınlaştırmasıdır.



KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies*, 29(3), 251-259. <https://doi.org/10.1080/07481180590916371>
- Abdollahi, A., Panahipour, H., Allen, K. A. ve Hosseinian, S. (2021). Effects of death anxiety on perceived stress in individuals with multiple sclerosis and the role of self-transcendence. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 84(1), 91-102. <https://doi.org/10.1177/0030222819880714>
- Abeyta, A. A., Juhl, J. ve Routledge, C. (2014). Exploring the effects of self-esteem and mortality salience on proximal and distally measured death anxiety: A further test of the dual process model of terror management. *Motivation and Emotion*, 38(4), 523-528. <https://doi.org/10.1007/S11031-014-9400-Y/FIGURES/1>
- Adler, A. (2005). *Bireysel psikoloji* (7. Baskı). (A. Kılıçoğlu, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1920).
- Adler, A. (2010). *İnsanı tanıma sanatı* (12. Baskı). (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1927).
- Ai, A. L., Kastenmüller, A., Tice, T. N., Wink, P., Dillon, M. ve Frey, D. (2014). The Connection of Soul (COS) scale: An assessment tool for afterlife perspectives in different worldviews. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(4), 316-329. <https://doi.org/10.1037/A0037455>
- Allport, G. (1937). *Personality: A psychological interpretation* (1. Baskı). Henry Holt and Company.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality* (1. Baskı) Holt, Reinhart & Winston.
- Allport, G. W. (1966). Traits revisited. *American Psychologist*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/H0023295>
- Allport, G. W. ve Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i-171. <https://doi.org/10.1037/H0093360>
- APA Dictionary of Psychology (2023). Personality. <https://dictionary.apa.org/personality> adresinden 2 Nisan 2023 tarihinde alınmıştır.

- Arndt, J. ve Vess, M. (2008). Tales from existential oceans: terror management theory and how the awareness of our mortality affects us all. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 909-928. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2008.00079.X>
- Arndt, J., Routledge, C., Cox, C. R. ve Goldenberg, J. L. (2005). The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventive Psychology*, 11(3), 191-213. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2005.07.002>
- Aruoba, O. (1990). *De ki İşte* (1. baskı). Metis Yayınları.
- Bandura, A. (1974). Behavior theory and the models of man. *American Psychologist*, 29(12), 859-869. <https://doi.org/10.1037/H0037514>
- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Becker, E. (2014). *Ölümü inkar* (1. Baskı). (A. Özdoğan, Çev.). İz Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1973)
- Benjamin, J., Ebstein, R. P. ve Lesch, K. P. (1998). Genes for personality traits: implications for psychopathology. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 1(2), 153-168. <https://doi.org/10.1017/S1461145798001205>
- Bódi, N., Kéri, S., Nagy, H., Moustafa, A., Myers, C. E., Daw, N., Dibó, G., Takáts, A., Bereczki, D. ve Gluck, M. A. (2009). Reward-learning and the novelty-seeking personality: a between- and within-subjects study of the effects of dopamine agonists on young Parkinson's patients. *Brain*, 132(9), 2385-2395. <https://doi.org/10.1093/BRAIN/AWP094>
- Booth-Kewley, S. ve Vickers, R. R. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. *Journal of Personality*, 62(3), 281-298. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00298.x>
- Bromberg, W. ve Schilder, P. (1936). The attitude of psychoneurotics towards death. *The Psychoanalytic Review*, 23(1), 1913-1957.

- Brown, S. L., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. ve Cloninger, R. C. (1992). The relationship of personality to mood and anxiety states: A dimensional approach. *Journal of Psychiatric Research*, 26(3), 197-211. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(92\)90023-H](https://doi.org/10.1016/0022-3956(92)90023-H)
- Bryant, A. N. (2007). Gender differences in spiritual development during the college years. *Sex Roles*, 56(11-12), 835-846. <https://doi.org/10.1007/S11199-007-9240-2/TABLES/5>
- Burke, B. L., Martens, A. ve Faucher, E. H. (2010). Two decades of terror management theory: A meta-analysis of mortality salience research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(2), 155-195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2004). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.55.090902.141913>
- Chan, L. C. ve Yap, C. C. (2009). Age, gender, and religiosity as related to death anxiety. *Sunway Academic Journal*, 6, 1-16. <http://sunway.edu.my/media/academic-journal>
- Choron, J. (1963). *Death and western thought* (1. Baskı). Collier Books.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: a proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-588. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800180093014>
- Cloninger, C. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Cloninger, C. R. (1994). The genetic structure of personality and learning: A phylogenetic model. *Clinical Genetics*, 46(1), 124-137. <https://doi.org/10.1111/j.1399-0004.1994.tb04214.x>
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: the science of well-being* (1. baskı). Oxford University Press.
- Cloninger, C. R. (2013). What makes people healthy, happy, and fulfilled in the face of current world challenges? *Mens Sana Monographs*, 11(1), 16-24. <https://doi.org/10.4103/0973-1229.109288>

- Cloninger, C. R. ve Gilligan, S. B. (1987). Neurogenetic mechanisms of learning: A phylogenetic perspective. *Journal of Psychiatric Research*, 21(4), 457-472. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(87\)90094-X](https://doi.org/10.1016/0022-3956(87)90094-X)
- Cloninger, C. R. ve Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders*, 128(1-2), 24-32. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2010.06.012>
- Cloninger, C. R., Adolfsson, R. ve Svrakic, N. M. (1996). Mapping genes for human personality. *Nature Genetics*, 12(1), 3-4. <https://doi.org/10.1038/ng0196-3>
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R. ve Svrakic, D. M. (1991). The tridimensional personality questionnaire: u.s. normative data. *Psychological Reports*, 69(3), 1047-1057. <https://doi.org/10.2466/PR0.1991.69.3.1047>
- Cloninger, R. (1986). Unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric Developments*, 3(2), 167-226. <https://www.researchgate.net/publication/19353093>
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Costa, V. D., Tran, V. L., Turchi, J. ve Averbeck, B. B. (2014). Dopamine modulates novelty seeking behavior during decision making. *Behavioral Neuroscience*, 128(5), 556-566. <https://doi.org/10.1037/A0037128>
- Cully, J. A., LaVoie, D. ve Gfeller, J. D. (2001). Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. *The Gerontologist*, 41(1), 89-95. <https://doi.org/10.1093/geront/41.1.89>
- Dattel, A. R. ve Neimeyer, R. A. (2007). Sex differences in death anxiety: Testing the emotional expressiveness hypothesis. *Death Studies*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/07481189008252341>
- Davis, S. F., Bremer, S. A., Anderson, B. J. ve Tramill, J. L. (1983). The interrelationships of ego strength, self-esteem, death anxiety, and gender in undergraduate college students. *The Journal of General Psychology*, 108(1), 55-59. <https://doi.org/10.1080/00221309.1983.9711478>

- Davis, S. F., Martin, D. A., Wilee, C. T. ve Voorhees, J. W. (1978). Relationship of fear of death and level of self-esteem in college students. *Psychological Reports*, 42(2), 419-422. <https://doi.org/10.2466/PRO.1978.42.2.419>
- Dickstein, L. S. (1975). Self-report and fantasy correlates of death concern. *Psychological Reports*, 37(1), 147-158. <https://doi.org/10.2466/PRO.1975.37.1.147>
- Downey, A. M. (1984). Relationship of Religiosity to Death Anxiety of Middle-Aged Males. *Psychological Reports*, 54(3), 811-822. <https://doi.org/10.2466/PRO.1984.54.3.811>
- Eley, T. C., Lichtenstein, P. ve Stevenson, J. (1999). Sex differences in the etiology of aggressive and nonaggressive antisocial behavior: Results from two twin studies. *Child Development*, 70(1), 155-168. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00012>
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35-49. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>
- Ellis, A., Abrams, M. ve Abrams, L. (2009). *Personality theories: Critical perspectives*. Sage.
- Engler, B. (2014). *Personality theories: an introduction (International Edition)* (9. Baskı). Wadsworth Cengage Learning.
- Eysenck, H. (1981). *A model for personality* (1. Baskı). Springer.
- Eysenck, H. J., ve Strelau, J. (1987). *Personality dimensions and arousal*. Springer.
- Fairbairn, W. R. D. (1986). A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. P. Buckley (Ed.), *Essential papers on object relations* (71-101) içinde. New York University Press.
- Feifel, H. ve Branscomb, A. B. (1973). Who's afraid of death? *Journal of Abnormal Psychology*, 81(3), 282-288. <https://doi.org/10.1037/H0034519>
- Feifel, H. ve Hermann, L. J. (1973). Fear of death in the mentally ill. *Psychological Reports*, 33(3), 931-938. <https://doi.org/10.2466/PRO.1973.33.3.931>
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(3), 329-344. <https://doi.org/10.1037/H0057198>

- Fleet, R. P. ve Beitman, B. D. (1998). Cardiovascular death from panic disorder and panic-like anxiety: A critical review of the literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 44(1), 71-80. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00135-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00135-9)
- Fleischer-Mann, J. (1995). *Exploration of attachment-separation, fear of death and separation anxiety in agoraphobia* [Doctoral Dissertation, Temple University]. Proquest. <https://www.proquest.com/docview/304234770?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Foa, E. B., Steketee, G. ve Young, M. C. (1984). Agoraphobia: Phenomenological aspects, associated characteristics, and theoretical considerations. *Clinical Psychology Review*, 4(4), 431-457. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(84\)90020-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(84)90020-5)
- Fortner, B. V. ve Neimeyer, R. A. (1999). Death anxiety in older adults: a quantitative review. *Death Studies*, 23(5), 387-411. <https://doi.org/10.1080/074811899200920>
- Fountoulakis, K. N. (2015). The role of temperament. *Bipolar Disorder*, (163-179) içinde. Springer.
- Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and existentialism: selected papers on logotherapy*. Simon and Schuster.
- Frazier, P. H. ve Foss-Goodman, D. (1989). Death anxiety and personality: are they truly related? *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 19(3), 265-274. <https://doi.org/10.2190/141T-Q32F-LPPD-EY3W>
- French, C., Greenauer, N. ve Mello, C. (2017). A multifactorial approach to predicting death anxiety: Assessing the role of religiosity, susceptibility to mortality cues, and individual differences. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 13(2-3), 151-172. <https://doi.org/10.1080/15524256.2017.1331181>
- Fresán, A., Robles-García, R., López-Avila, A. ve Cloninger, C. R. (2011). Personality differences according to age and sex in a Mexican sample using the Temperament and Character Inventory–Revised. *Comprehensive Psychiatry*, 52(6), 774-779. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2010.11.003>
- Freud, A. (2015). *Ben ve savunma mekanizmaları* (4. Baskı). (Y. Erim, Çev.) Metis Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1936).

- Freud, S. (1915). Thoughts for the times on war and death. J. Strachey, (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, vol. 14 (s. 273-300) içinde. Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). The ego and the id. *TACD Journal*, 17(1), 5-22. <https://doi.org/10.1080/1046171X.1989.12034344>
- Freud, S. (2001). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id* (1. Baskı). (A. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1940).
- Freud, S. (2017). *Cinsellik üzerine üç deneme* (1. Baskı). (B. N. Doğan, Çev.). Gece Kitaplığı. (Orijinal eserin basım tarihi 1905).
- Friedman, H. S., Kern, M. L., Hampson, S. E. ve Duckworth, A. L. (2014). A new life-span approach to conscientiousness and health: Combining the pieces of the causal puzzle. *Developmental Psychology*, 50(5), 1377-1389. <https://doi.org/10.1037/a0030373>
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Tomlinson-Keasey, C., Martin, L. R., Wingard, D. L. Ve Criqui, M. H. (1995). Psychosocial and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the "Termites." *American Psychologist*, 50(2), 69-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.2.69>
- Fromm, E. (1994). *Kendini Savunan İnsan* (4. Baskı). (N. Arat, Çev.). Say Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1947).
- Fromm, E. (2017). *Özgürlükten Kaçış* (6. Baskı). (Ş. Yeğin, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1941)
- Furer, P. ve Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(2), 167-182. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.2.167>
- Furer, P., Walker, J. R., Chartier, M. J. ve Stein, M. B. (1997). Hypochondriacal concerns and somatization in panic disorder. *Depression and Anxiety*, 6(2), 78-85. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1997\)6:2<78::AID-DA4>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1997)6:2<78::AID-DA4>3.0.CO;2-1)
- Garcia, R. (2017). Neurobiology of fear and specific phobias. *Learning & Memory*, 24(9), 462-471. <https://doi.org/10.1101/LM.044115.116>

- Grant, A. M. ve Wade-Benzoni, K. A. (2017). The hot and cool of death awareness at work: mortality cues, aging, and self-protective and prosocial motivations. *Academy of Management Review*, 34(4), 600-622. <https://doi.org/10.5465/AMR.34.4.ZOK600>
- Greenberg, J. ve Arndt, J. (2012). Terror Management Theory. P. A. M. Van Lange, E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Ed.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (s. 398-415) içinde. Sage Publications.
- Greenberg, J., Koole, S. L. ve Pyszczynski, T. A. (2004). *Handbook of experimental existential psychology*. Guilford Press.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: a terror management theory. *Public Self and Private Self* (ss. 189-212) içinde. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Guntrip, H. (2020). *Şizoid Görüngü: Nesne İlişkileri ve Kendilik*, (4. Baskı). (İ. Babacan, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1968).
- Hammermeister, J., Flint, M., El-Alayli, A., Ridnour, H. ve Peterson, M. (2005). Gender differences in spiritual well-being: are females more spiritually-well than males? *American Journal of Health Studies*, 20(2), 80-84. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=d4e899e5-7c3c-4737-a587-d089c01e9a50%40redis>
- Handal, P. J. Ve Rychlak, J. F. (1971). Curvilinearity between dream content and death anxiety and the relationship of death anxiety to repression-sensitization. *Journal of Abnormal Psychology*, 77(1), 11-16. <https://doi.org/10.1037/H0030476>
- Hansenne, M. ve Ansseau, M. (1999). Harm avoidance and serotonin. *Biological Psychology*, 51(1), 77-81. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(99\)00018-6](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(99)00018-6)
- Harding, S. R., Flannelly, K. J., Weaver, A. J. ve Costa, K. G. (2007). The influence of religion on death anxiety and death acceptance. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(4), 253-261. <https://doi.org/10.1080/13674670412331304311>
- Harnik, J. (1930). One component of the fear of death in early infancy. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 11, 485.

<https://www.proquest.com/openview/34ef876a25c79ab9a8851d8f0433774e/1?cbl=1818729&pq-origsite=gscholar>

- Hayes, J., Schimel, J. ve Williams, T. J. (2008). Fighting death with death. *Psychological Science*, 19(5), 501-507. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.2008.02115.X>
- Heath, A. C., Cloninger, C. R. ve Martin, N. G. (1994). Testing a model for the genetic structure of personality: A comparison of the personality systems of Cloninger and Eysenck. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 762-775. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.762>
- Heidegger, M. (2019). *Varlık ve Zaman* (3. Baskı). (K. H. Ökten, Çev.). Alfa Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1927).
- Hekimoğlu, E. C. ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a Kaygı. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi* 7(3), 336-367. <https://doi.org/10.31682/AYNA.761464>
- Helson, R. ve Soto, C. J. (2005). Up and down in middle age: Monotonic and nonmonotonic changes in roles, status, and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(2), 194-204. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.194>
- Henrie, J. ve Patrick, J. H. (2014). Religiousness, religious doubt, and death anxiety. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 203-227. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.A>
- Herbst, J. H., Zonderman, A. B., McCrae, R. R. ve Costa, J. (2000). Do the dimensions of the Temperament and Character Inventory map a simple genetic architecture? Evidence from molecular genetics and factor analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1285-1290. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP.157.8.1285/ASSET/IMAGES/LARGE/Q217T3.JPEG>
- Horney, K. (1942/1994). *Self-analysis*. W. W. Norton & Company.
- Horney, K. (1950/1991). *Neurosis and human growth: The struggle towards self-realization*. W. W. Norton & Company.
- Iacovou, S. (2011). What is the difference between existential anxiety and so called neurotic anxiety? *Existential Analysis*, 22(2), 356-367.

<https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=0d3788a6-4b46-4b09-b3d8-5d36fccec614%40redis>

- Ingram, B. J. ve Leitner, L. M. (2007). Death threat, religiosity, and fear of death: A repertory grid investigation. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 2(2), 149-167. <https://doi.org/10.1080/08936038908406109>
- Irwin Yalom. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (3. baskı). (Z. İ. Babayiğit, Çev.) Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 1980).
- Iverach, L., Menzies, R. G. ve Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580-593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- Jackson, J. J., Bogg, T., Walton, K. E., Wood, D., Harms, P. D., Lodi-Smith, J., Edmonds, G. W. ve Roberts, B. W. (2009). Not all conscientiousness scales change alike: A multimethod, multisample study of age differences in the facets of conscientiousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 446-459. <https://doi.org/10.1037/A0014156>
- Jakšić, N., Brajković, L., Ivezić, E., Topić, R. ve Jakovljević, M. (2012). The role of personality traits in posttraumatic stress disorder (PTSD). *Psychiatria Danubina*, 24(3), 256-266. <https://hrcak.srce.hr/file/156450>
- Jayawickreme, E., Zachry, C. E. ve Fleeson, W. (2019). Whole Trait Theory: An integrative approach to examining personality structure and process. *Personality and Individual Differences*, 136, 2-11. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2018.06.045>
- Joffe, R. T., Bagby, R. M., Levitt, A. J., Regan, J. J. ve Parker, J. D. A. (1993). The Tridimensional Personality Questionnaire in major depression. *American Journal of Psychiatry*, 150(6), 959-960. <https://doi.org/10.1176/AJP.150.6.959>
- Jung, C. G. (1936). The concept of the collective unconscious. G. Adler ve H. R. C. Hull (Ed., Çev.), (1969) *Collected works of C. G. Jung: Vol. 9, Part 1: Archetypes and the collective unconscious* (2. Baskı,) içinde. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1954). Archetypes of the collective unconscious. G. Adler ve H. R. C. Hull (Ed., Çev.), (1969) *Collected works of C. G. Jung: Vol. 9, Part 1: Archetypes and the collective unconscious* (2. Baskı,) içinde. Princeton University Press.

- Jylhä, P. ve Isometsä, E. (2006). Temperament, character and symptoms of anxiety and depression in the general population. *European Psychiatry*, 21(6), 389-395. <https://doi.org/10.1016/J.EURPSY.2005.09.003>
- Kane, B. (1979). Children's concepts of death. *The Journal of Genetic Psychology*, 134(1), 141-153. <https://doi.org/10.1080/00221325.1979.10533406>
- Kastenbaum, R. (2000). *The Psychology of Death* (3. baskı). Springer Publishing.
- Kastenbaum, R. ve Costa, P. T. (1977). Psychological perspectives on death. *Annual Review of Psychology*, 28(1), 225-274.
- Kayaalp, L. (2004). Sıkıntı. *Psikanaliz Yazıları*, 9(2), 87-94.
- Kelly, G. A. (1992). *Psychology of personal constructs*. Routledge.
- Kernberg, O. F., Yeomans, F. E., Clarkin, J. F. ve Levy, K. N. (2017). Transference-focused psychotherapy: Overview and update. *The International Journal of Psychoanalysis*, 89(3), 601-620. <https://doi.org/10.1111/J.1745-8315.2008.00046.X>
- Kernberg, O. (1976/2004). *Object relations theory and clinical psychoanalysis* (1. Baskı). Rowman & Littlefield.
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610-623. <https://doi.org/10.1037/a0035814>
- Kierkegaard, S. (2006). *Kaygı Kavramı* (ePub Edisyonu). (T. Armaner, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1844).
- Kierkegaard, S. (2019). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (9. Baskı). (M. M. Yakupoğlu, Çev.). Doğu Batı Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1849).
- Kim, S. Y. ve Lee, J. I. (2013). Self-transcendence, spiritual well-being, and death anxiety of the elderly. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 27(3), 480-489. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2013.27.3.480>
- Koenig, L. B., McGue, M., Krueger, R. F. ve Bouchard, T. J. (2005). genetic and environmental influences on religiousness: findings for retrospective and current religiousness ratings. *Journal of Personality*, 73(2), 471-488. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2005.00316.X>

- Köse, S. (2003). Psychobiological model of temperament and character: TCI. *Yeni Symposium*, 41(2), 86-97.
- Köse, S., Sayar, K., Ak, İ., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kırpınar, I., Reeves, R. A., Przybeck, T. R. ve Cloninger, C. R. (2004). Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 14, 107-131.
- Kramer, M., Winget, C. ve Whitman, R. M. (2006). A city dreams: A survey approach to normative dream content. *The American Journal of Psychiatry*, 127(10), 1350-1356. <https://doi.org/10.1176/AJP.127.10.1350>
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 163-174. <https://doi.org/10.1034/J.1600-0447.2003.00204.X>
- Kübler-Ross, E. (2014). *On Death and Dying* (50. baskı). Scribner.
- Kübler-Ross, E., Wessler, S. ve Avioli, L. V. (1972). On death and dying. *Jama*, 221(2), 174-179. <https://doi.org/10.1001/jama.1972.03200150040010>
- Lehto, R. H. ve Stein, K. F. (2009). Death anxiety: An analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice*, 23(1), 23-41. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.23.1.23>
- Lewinsohn, P. M., Lewinsohn, M., Gotlib, I. H., Seeley, J. R. ve Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109-117. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.109>
- Loehlin, J. C. (1982). Are personality traits differentially heritable? *Behavior Genetics*, 12(4), 417-428. <https://doi.org/10.1007/BF01065633/METRICS>
- Loo, R. (1984). Personality correlates of the fear of death and dying scale. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 120-122. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198401\)40:1<120::AID-JCLP2270400121>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198401)40:1<120::AID-JCLP2270400121>3.0.CO;2-Y)
- Łuszczynska, M. (2021). Death and dying vs. COVID-19. *Ageing and COVID-19* (s. 46-67) içinde. Routledge. <https://doi.org/10.4324/b22774-5>

- Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., ve Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling Posttraumatic Growth and Terror Management Theory. *Personality and Social Psychology Bulletin* 33(8), 1088-1099. <https://doi.org/10.1177/0146167207303015>
- Magnavita, J. J. (2016). *Kişilik Kuramları: Kişilik Bilimine Çağdaş Yaklaşımlar* (1. baskı). (Psikoterapi Enstitüsü (Kolektif), Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2002).
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/H0054346>
- Maxfield, M., John, S. ve Pyszczynski, T. (2014). A terror management perspective on the role of death-related anxiety in psychological dysfunction. *New Pub: American Psychological Association*, 42(1), 35-53. <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.732155>
- Maxfield, M., Pyszczynski, T., Kluck, B., Cox, C. R., Greenberg, J., Solomon, S. ve Weise, D. (2007). Age-related differences in responses to thoughts of one's own death: mortality salience and judgments of moral transgressions. *Psychology and Aging*, 22(2), 341. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.2.341>
- May, R. (2012). *Varoluşun keşfi* (1. Baskı). (A. Babacan, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1983)
- May, R. (2015). *Meaning of anxiety* (ePub Edisyonu). W. W. Norton & Company.
- McAdams, D. P. ve Olson, B. D. (2009). Personality development: continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.093008.100507>
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins's Circumplex and the Five-Factor Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 586-595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.586>
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>
- McCrae, R. R., Terracciano, A., Khoury, B., Nansubuga, F., Knežević, G., Djuric Jovic, D., Ahn, H., Ahn, C., De Fruyt, F., Gülgöz, S., Ruch, W., Arif Ghayur, M.,

- Avia, M. D., Sánchez-Bernardos, M. L., Rossier, J., Dahourou, D., Fischer, R., Shakespeare-Finch, J., Yik, M., ... Camart, N. (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 547-561. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.547>
- McSweeney, F. K. ve Bierley, C. (1984). Recent developments in classical conditioning. *Journal of Consumer Research*, 11(2), 619-631. <https://doi.org/10.1086/208999>
- McWilliams, N. (2016). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçerisinde Kişilik Yapısını Anlamak* (5. baskı). (E. Kalem, Çev.). Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1994).
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L. ve Dar-Nimrod, I. (2020). Subtypes of obsessive-compulsive disorder and their relationship to death anxiety. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 27, 100572. <https://doi.org/10.1016/J.JOCD.2020.100572>
- Mertol, S. ve Alkin, T. (2012). Temperament and character dimensions of patients with adult separation anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 139(2), 199-203. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2012.02.034>
- Miettunen, J., Vejjola, J., Lauronen, E., Kantojärvi, L. ve Joukamaa, M. (2007). Sex differences in Cloninger's temperament dimensions—a meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 48(2), 161-169. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2006.10.007>
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S. ve Ramnath, R. (2020). *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları* (2. Baskı). (E. O. Gezmiş, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1999).
- Mochcovitch, M. D., Nardi, A. E. ve Cardoso, A. (2012). Temperament and character dimensions and their relationship to major depression and panic disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 34(3), 342-351. <https://doi.org/10.1016/J.RBP.2012.03.002>

- Mundt, C. (2014). Jaspers concept of “limit situation”: Extensions and therapeutic applications. T. Fuchs, T. Breyer ve C. Mundt (Ed.) *Karl Jaspers’ Philosophy and Psychopathology*, (s.169-178) içinde. Springer.
- Natterson, J. M. ve Knudson Jr, A. G. (1960). Observations concerning fear of death in fatally ill children and their mothers. *Psychosomatic Medicine*, 22(6), 456-465.
- Neimeyer, R. A. ve Chapman, K. M. (1981). Self/ideal discrepancy and fear of death: The test of an existential hypothesis. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 11(3), 233-240. <https://doi.org/10.2190/62JN-TB4X-1H5F-HBC0>
- Neimeyer, R. A. ve Van Brunt, D. (1995). Death anxiety. H. Wass ve R. A. Neimeyer (Ed.), *Dying: Facing the facts* (3. baskı, s. 49-58) içinde. Taylor & Francis.
- Nietzsche, F. (2007). *İşte böyle dedi zerdüşt* (1. Baskı). (A. Cemal, Çev.). Kabalcı Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1883).
- Nixon, S. J. ve Parsons, O. A. (1989). Cloninger’s tridimensional theory of personality: Construct validity in a sample of college students. *Personality and Individual Differences*, 10(12), 1261-1267. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90238-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90238-9)
- Nogas, C., Schweitzer, K., ve Grumet, J. (1974). An investigation of death anxiety, sense of competence, and need for achievement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 5(3), 245-255. <https://doi.org/10.2190/QP5X-KW3Y-XVKJ-C872>
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583. <https://doi.org/10.1037/H0040291>
- Noyes, R. Jr., Stuart, S., Happel, R. L., Longley, S. L., ve Langbehn, D. R. (2002). Hypochondriasis and fear of death. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(8), 503-509.
- Online Etymology Dictionary (2001/2023). Anxiety. <https://www.etymonline.com/search?q=anxiety> adresinden 20 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Online Etymology Dictionary (2001/2023). Ego. <https://www.etymonline.com/search?q=ego> adresinden 20 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.

- Online Etymology Dictionary (2001/2023). Libido. <https://www.etymonline.com/search?q=libido> adresinden 20 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Öngider, N. ve Özışık Eyüboğlu, S. (2013). Investigation of death anxiety among depressive patients. *Journal of Clinical Psychiatry*, 16(1), 34-46.
- Peirson, A. R., Heuchert, J. W., Thomala, L., Berk, M., Plein, H. ve Cloninger, C. R. (1999). Relationship between serotonin and the Temperament and Character Inventory. *Psychiatry Research*, 89(1), 29-37. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(99\)00079-7](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(99)00079-7)
- Perusini, J. N. ve Fanselow, M. S. (2015). Neurobehavioral perspectives on the distinction between fear and anxiety. *Learning & Memory*, 22(9), 417-425. <https://doi.org/10.1101/LM.039180.115>
- Pollak, J. (1980). Correlates of death anxiety: A review of empirical studies. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 10(2), 97-121. <https://doi.org/10.2190/4KG5-HBH0-NNME-DM58>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. ve Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106(4), 835-845. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.835>
- Quinodoz, J. M. (2022). *Freud'u okumak* (5. Baskı). (B. Kolbay ve Ö. Soysal, Çev.) Bağlam Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2004).
- Rank, O. (2014). *Doğum travması* (2. Baskı). (S. Yücesoy, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1924).
- Rappaport, H., Fossler, R. J., Bross, L. S. ve Gilden, D. (2007). Future time, death anxiety, and life purpose among older adults. *Death Studies*, 17(4), 369-379. <https://doi.org/10.1080/07481189308252631>
- Rasmussen, C. A., ve Brems, C. (2010). The relationship of death anxiety with age and psychosocial maturity. *The Journal of Psychology*, 130(2), 141-144. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9914996>

- Ray, J. J. ve Najman, J. (1975). Death anxiety and death acceptance: a preliminary approach. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 5(4), 311-315. <https://doi.org/10.2190/MHEL-88YD-UHKF-E98C>
- Rhudick, P. J. ve Dibner, A. S. (1961). Attitudes toward death in older persons: a symposium age, personality, and health correlates of death concerns in normal aged individuals. *Journal of Gerontology*, 16(1), 44-49. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.1.44>
- Rogers, C. R. (1963). Toward a science of the person. *Journal of Humanistic Psychology*, 3(2), 72-92. https://doi.org/10.1177/002216786300300208/ASSET/002216786300300208.FP.PNG_V03
- Routledge, C. ve Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition & Emotion*, 24(5), 848-854. <https://doi.org/10.1080/02699930902847144>
- Roy, M. A., Neale, M. C. ve Kendler, K. S. (1995). The genetic epidemiology of self-esteem. *British Journal of Psychiatry*, 166(6), 813-820.
- Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M. ve Spottswood, D. (2007). Death anxiety across the adult years: An examination of age and gender effects. *Death Studies*, 31(6), 549-561. <https://doi.org/10.1080/07481180701356936>
- Sartre, J. P. (1996). *Varoluşçuluk* (12. Baskı). (A. Bezirci, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1946).
- Schalling, D., Cronholm, B., ÅBerg, M. ve Espmark, S. (1973). Ratings of psychic and somatic anxiety indicants. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 49(3), 353-368. <https://doi.org/10.1111/J.1600-0447.1973.TB04429.X>
- Scourfield, J., Martin, N., Lewis, G. ve McGuffin, P. (1999). Heritability of social cognitive skills in children and adolescents. *The British Journal of Psychiatry*, 175(6), 559-564. <https://doi.org/10.1192/BJP.175.6.559>
- Seog, J. K., Soo, J. L., Sook, K. Y., Young, H. S., Bae, S. C., Chung, A., Kim, J., ve In, K. L. (2006). The relationship between the biogenetic temperament and

- character and psychopathology in adolescents. *Psychopathology*, 39(2), 80-86. <https://doi.org/10.1159/000090597>
- Sevin, D. ve Küçük, S. (2016). İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31. <https://www.jrtr.org/index.php/jrtr/article/view/146>
- Shapiro, D. (2017). *Nevrotik tarzlar* (1. Baskı). (Ş. Layıkel, Çev.). Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1965)
- Sigvardsson, S., Bohman, M. ve Cloninger, C. R. (1987). Structure and stability of childhood personality: Prediction of later social adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 28(6), 929-946. <https://doi.org/10.1111/J.1469-7610.1987.TB00680.X>
- Sliter, M. T., Sinclair, R. R., Yuan, Z. ve Mohr, C. D. (2014). Don't fear the reaper: Trait death anxiety, mortality salience, and occupational health. *Journal of Applied Psychology*, 99(4), 759-769. <https://doi.org/10.1037/A0035729>
- Solomon, R. C., ve Malpas, J. (2006). *Ölüm ve Felsefe* (1. Baskı). (N. Küçük, Çev.). İthaki Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1998)
- Stallings, M. C., Hewitt, J. K., Cloninger, C. R., Heath, A. C., ve Eaves, L. J. (1996). Genetic and environmental structure of the Tridimensional Personality Questionnaire: Three or four temperament dimensions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 127-140. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.127>
- Stolorow, R. D. (1973). Perspectives on death anxiety: A review. *The Psychiatric Quarterly*, 47(4), 473-486. <https://doi.org/10.1007/BF01572004/METRICS>
- Stolorow, R. D. (1979). Defensive and arrested developmental aspects of death anxiety, hypochondriasis and depersonalization. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 201-2013.
- Stoyanova, K. (2019). Interview with professor C. Robert Cloninger. *Psychological Thought*, 12(2), 145-150. <https://doi.org/10.5964/psyct.v12i2.385>
- Strachan, E., Schimel, J., Arndt, J., Williams, T., Solomon, S., Pyszczynski, T. ve Greenberg, J. (2007). Terror mismanagement: Evidence that mortality salience

- exacerbates phobic and compulsive behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1137-1151.
<https://doi.org/10.1177/0146167207303018>
- Sullivan, H. S. (1950). The illusion of personal individuality. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 13(3), 317-332.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1950.11022783>
- Svrakic, D. M., Whitehead, C., Przybeck, T. R. ve Cloninger, C. R. (1993). Differential diagnosis of personality disorders by the seven-factor model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 991-999.
<https://doi.org/10.1001/ARCHPSYC.1993.01820240075009>
- Tabe Bordbar, F., Esmaili, M. ve Asadi, R. (2019). The prediction of death anxiety in the elderly based on personality types and mental health. *Aging Psychology*, 5(3), 239-249. <https://doi.org/10.22126/JAP.2019.4788.1374>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2009). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1501_01
- Templer, D. I. (1972). Death anxiety: Extraversion, neuroticism, and cigarette smoking. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 3(1), 53-56.
<https://doi.org/10.2190/WNKU-JW13-8MFU-XXX5>
- Tillich, P. (2023). *Olmak Cesareti* (6. Baskı). (F. C. Dansuk, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1952)
- Tomer, R. ve Aharon-Peretz, J. (2004). Novelty seeking and harm avoidance in Parkinson's disease: effects of asymmetric dopamine deficiency. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 75(7), 972-975.
<https://doi.org/10.1136/JNNP.2003.024885>
- Tsujita, T., Niikawa, N., Yamashita, H., Imamura, A., Hamada, A., Nakane, Y. ve Okazaki, Y. (1998). Genomic discordance between monozygotic twins discordant for schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 155(3), 422-424.
<https://doi.org/10.1176/AJP.155.3.422>
- Tura, S. M. (2001). Haz İlkesinin Ötesi ve Oidipus Kompleksi. *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd* (1. Baskı, s. 7-17) içinde. Metis Yayınları.

- Vail, K. E., Rothschild, Z. K., Weise, D. R., Solomon, S., Pyszczynski, T. ve Greenberg, J. (2009). A terror management analysis of the psychological functions of religion. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 84-94. <https://doi.org/10.1177/1088868309351165>
- Vess, M., Routledge, C., Landau, M. J. ve Arndt, J. (2009). The dynamics of death and meaning: The effects of death-relevant cognitions and personal need for structure on perceptions of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology* 97(4), 728–744. <https://doi.org/10.1037/a0016417>
- Waller, N. G., Lilienfeld, S. O., Tellegen, A. ve Lykken, D. T. (1991). The Tridimensional Personality Questionnaire: Structural validity and comparison with the Multidimensional Personality Questionnaire. *Multivariate Behavioral Research*, 26(1), 1-23. https://doi.org/10.1207/S15327906MBR2601_1
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177. <https://doi.org/10.1037/H0074428>
- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C. ve Berman, S. L. (2007). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress, & Coping*, 17(4), 383-399. <https://doi.org/10.1080/10615800412331318616>
- Wetzel, R. D., Knesevich, M. A., Brown, S. L., Wolff, H. A., Horn, C. J., ve Cloninger, C. R. (1992). Correlates of tridimensional personality questionnaire scales with selected Minnesota multiphasic personality inventory scales. *Psychological Reports*, 71(3), 1027-1038. <https://doi.org/10.2466/PR0.1992.71.3F.1027>
- Widiger, T. A., Trull, T. J., Clarkin, J. F., Sanderson, C. ve Costa, P. T. (2004). A description of the DSM-IV personality disorders with the five-factor model of personality. P. T. Costa, Jr. ve T. A. Widiger (Ed.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (2. Baskı, s. 89–99) içinde. American Psychological Association.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Gu, L., Bienias, J. L., Mendes de Leon, C. F. ve Evans, D. A. (2005). Neuroticism, extraversion, and mortality in a defined population of older persons. *Psychosomatic Medicine*, 67(6), 841-845. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000190615.20656.83>

- Wink, P. (2008). Who is afraid of death? Religiousness, spirituality, and death anxiety in late adulthood. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 18(2-3), 93-110. https://doi.org/10.1300/J496V18N02_08
- Wink, P. ve Scott, J. (2005). Does religiousness buffer against the fear of death and dying in late adulthood? Findings from a longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 60(4), 207-214. <https://doi.org/10.1093/GERONB/60.4.P207>
- Wittkowski, J. (2001). The construction of the multidimensional orientation toward dying and death inventory (MODDI-F). *Death Studies*, 25(6), 479-495. <https://doi.org/10.1080/07481180126858>
- Wong, P. (2005). Existential and humanistic theories. J. C. Thomas, D. L. Segal ve M. Hersen (Ed.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Vol. 1. Personality and Everyday Functioning* (1. Baskı, s. 192-211) içinde. John Wiley & Sons, Inc.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (1. Baskı). (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 1980).
- Yalom, I. (2008). *Güneşe Bakmak, Ölümle Yüzleşmek* (1. baskı). Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 2008).
- Ycaza, A. F., Hyman, S. M. ve Behbahani, S. (2012). Relationships between personality characteristics and death awareness in a graduate student sample. *Existential Analysis*, 23(2), 278-288.
- Yıldız, M. ve Bulut, M. B. (2017). Ölüm kaygısı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *Journal of Turkish Studies*, 12(13), 659-676. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12032>
- Zorlu, F. ve Ünübol, H. (2018). Ölüm ve ölmek ile ilgili çok yönlü değerlendirme envanterinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 39-46. <https://doi.org/10.5455/apd.300390>

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sizi Doç. Dr. Onur YILMAZ danışmanlığında Psikolog Merve Bilgili tarafından yürütülen “Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı mizaç ve karakter özelliklerinin ölüme karşı tutumlarımız üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya [REDACTED] e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-

Soyadı:.....

.....

İmzası:

Ek 2. Sosyodemografik Veri Formu

1. Yaşınız.....
2. Cinsiyetiniz
 - a) Kadın b) erkek
3. Eğitim durumu (en son mezun olduğunuz eğitim kurumu)
 - a) İlkokul
 - b) Ortaokul
 - c) Lise
 - d) Lisans
 - e) Lisansüstü
4. Medeni durum
 - a) Evli
 - b) Bekar
 - c) Boşanmış/dul
5. Yaşadığınız yer
 - a) Büyükşehir
 - b) İl merkezi
 - c) İlçe
 - d) Köy
6. Gelir durumu
 - a) Düşük
 - b) Orta
 - c) Yüksek
7. Herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı?
 - a) Var
 - b) Yok
8. Yukarıdaki soruya “var” yanıtı verdiyseniz, rahatsızlığınızı yazınız:
9. Daha önce herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik yardım aldınız mı?
 - a) Evet
 - b) Hayır
10. Şu anda herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi alıyor musunuz?
 - a) Evet
 - b) Hayır
11. Yukarıdaki soruya “evet” yanıtı verdiyseniz ne zamandır tedavi gördüğünüzü belirtiniz.
12. Daha önce psikiyatrik bir ilaç kullandınız mı?
 - a) Evet
 - b) Hayır
13. Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
 - a) Evet
 - b) Hayır
14. Kronik bir rahatsızlığınız var mı?
 - a) Evet
 - b) Hayır

Yukarıdaki soruya evet yanıtı verdiyseniz, rahatsızlığınızın ismini belirtiniz.

Ek 3. Mizaç ve Karakter Envanteri

S. Köse, K. Sayar

EK-1 Mizaç ve Karakter Envanteri

(Türkçe TCI)

Bu anket formunda kişilerin kendi tutumlarını, görüşlerini, ilgilerini ya da kişisel duygularını tanımlarken kullanabilecekleri ifadeleri bulacaksınız.

Her ifade DOĞRU ya da YANLIŞ olarak yanıtlanabilir. İfadeleri okuyunuz ve hangi seçeneğin sizi en iyi tanımladığına karar veriniz. Sadece şu anda nasıl hissettiğiniz değil, ÇOĞU KEZ ya da genellikle nasıl davrandığınız ve hissettiğinizi tanımlamaya çalışınız.

Bu anket formunu kendi başınıza doldurunuz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

ANKET FORMU NASIL DOLDURULUR

Yanıtlamak için her sorudan sonra yalnızca "D" ya da "Y" seçeneğini işaretlemeniz yeterlidir.

ÖRNEK; DOĞRU YANLIŞ
Bu anket formunu nasıl dolduracağımı biliyorum. D Y

(Bu anket formunu nasıl dolduracağınızı biliyorsanız, ifadenin DOĞRU olduğunu göstermek için "D"yi yuvarlak içine alınız.)

Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz, ancak yanıtlarken çok zaman harcamayınız.

Lütfen bütünüyle yanıttan emin olmasanız bile, her ifadeyi yanıtlayınız.

Doğru ya da yanlış yanıtlar olmadığını unutmayınız ve sadece kendi kişisel görüş ve duygularınızı belirtiniz.

Copyright © 1987, 1992 C. R. Cloninger
Türkçe TCI © 2001 Samet Köse, Kemal Sayar

Türkçe TCI'nin eser sahipliği hakları Samet Köse ve Kemal Sayar'a aittir. Yazarların izni olmaksızın her türlü kullanımı eser sahipliğinden doğan hakların ihlalini oluşturur ve etik değildir.

	DOĞRU	YANLIŞ
1. Çoğu kimse zaman kaybı olduğunu düşünse bile, sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğu kez yeni şeyler denerim.	D	Y
2. Çoğu kimseyi kaygılandırıcı durumlarda bile, genellikle her şeyin iyiye gideceğine güvenirim.	D	Y
3. Çoğu kez güzel bir konuşma ya da şiiirden derinden etkilenirim.	D	Y
4. Çoğu kez koşulların kurbanı olduğumu düşünürüm.	D	Y
5. Benden çok farklı olsalar bile, genellikle başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	D	Y
6. Mucizelerin olabileceğine inanırım.	D	Y
7. Beni inciten kimselerden intikam almak hoşuma gider.	D	Y
8. Bir şeye yoğunlaştığımda, çoğu kez zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	D	Y
9. Çoğu kez yaşamımın, pek az bir amacı ya da anlamı olduğunu düşünürüm.	D	Y
10. Herkesin karşısına çıkabilecek sorunlara çözüm bulmakta, yardımcı olmak isterim.	D	Y
11. Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim, ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum.	D	Y
12. Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünseler bile, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
13. İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin, çoğu kez o anda nasıl hissettiğimi temel alarak yaparım.	D	Y
14. İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa, genellikle kendi tarzıma göre yaparım.	D	Y
15. Çoğu kez çevremdeki kimselerle öylesine bağlantılı olduğumu düşünürüm ki, sanki aramızda bir ayrılık yokmuş gibi gelir.	D	Y
16. Benden farklı düşünceleri olan kimselerden, genellikle hoşlanmam.	D	Y
17. Çoğu durumda doğal tepkilerim, geliştirmiş olduğum iyi alışkanlıklara dayanır.	D	Y
18. Bir çok eski arkadaşımın güvenini kaybedecek olsam bile, zengin ve ünlü olmak için, yasal olan hemen her şeyi yapardım.	D	Y
19. Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve denetimliyimdir.	D	Y
20. Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için, çoğu kez yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım.	D	Y
21. Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine, arkadaşlarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım.	D	Y
22. Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum.	D	Y
23. Yapmakta olduğum işe kendimi fazla kaptırıp başka her şeyi unuttuğumdan, çoğu kez "dalgın" olarak adlandırılırım.	D	Y
24. Ne yapmak istediğimi seçmede kendimi nadiren serbest hissederim.	D	Y
25. Bir başkasının duygularını, çoğu kez kendiminkiler kadar dikkate alırım.	D	Y
26. Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlar üzerinde araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
27. Tanımadığım kimselere güven duymadığım için, çoğu kez yabancılarla tanışmaktan kaçınırım.	D	Y
28. Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım.	D	Y
29. Bir iş yaparken "yeni ve geliştirilmiş" yollardan çok, eski "denenmiş ve doğru" yolları tercih ederim.	D	Y

30. Zaman yokluğu nedeniyle, genellikle işleri önemlilik sırasına göre yapamam.	D	Y
31. Çoğu kez hayvanları ve bitkileri yok olmaktan korumaya yarayacak işler yapanım.	D	Y
32. Çoğu kez başka herkesten daha zeki olmayı dilerim.	D	Y
33. Düşmanlarımdan acı çektiğini görmek bana hoşnutluk verir.	D	Y
34. Her ne zaman olursa olsun, çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım.	D	Y
35. Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için, uzunca bir süre aynı ilgilerimi sürdürmem güçtür.	D	Y
36. Tekrarlanmış uygulamalar bana, çoğu anlık dürtüler ya da telkinlerden daha güçlü olan, iyi alışkanlıklar kazandırdı.	D	Y
37. Genellikle o kadar kararlıyım ki, başkaları vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim.	D	Y
38. Yaşamda, bilimsel olarak açıklanamayan bir çok şeye hayran olurum.	D	Y
39. Bırakabilmeyi dilediğim bir çok kötü alışkanlığım var.	D	Y
40. Sorunlarıma çoğu kez bir başkasının çözümü sağlamasını beklerim.	D	Y
41. Çoğu kez nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp borçlanıncaya değin para harcarım.	D	Y
42. Gelecekte bir hayli şanslı olacağımı düşünürüm.	D	Y
43. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha geç kurtulurum.	D	Y
44. Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez.	D	Y
45. Gevşemekteyken, çoğu kez beklenmedik içgörü ya da anlayış parıltıları yaşarım.	D	Y
46. Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırım.	D	Y
47. Herkesi memnun etmek mümkün olmadığı için, genellikle kendim için ne istiyorsam sadece onu edinmeye çalışırım.	D	Y
48. Görüşlerimi kabul etmeyen kimselere karşı sabırlı değişilimdir.	D	Y
49. Çoğu kimseyi pek de iyi anladığımı söyleyemem.	D	Y
50. Ticarete başarılı olmak için sahtekar olmak zorunda değilsiniz.	D	Y
51. Bazen kendimi doğayla öylesine bağlantılı hissederim ki, her şey tek bir canlı organizmanın parçasıymış gibi görünür.	D	Y
52. Konuşmalarda konuşmacı olmaktan çok, iyi bir dinleyiciyimdir.	D	Y
53. Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim.	D	Y
54. Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda, çoğu kimseden daha sıkılganımdır.	D	Y
55. Çoğu kimseden daha duygusalımdır.	D	Y
56. Bazen neler olacağını sezmemeye olanak veren, bir "altıncı his"e sahipmişim gibi gelir.	D	Y
57. Birisi beni bir şekilde incitti mi, genellikle acısını çıkartmaya çalışırım.	D	Y
58. Tutumlarımla, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
59. Her gün amaçlarıma doğru bir adım daha atmaya çalışırım.	D	Y
60. Çoğu kez başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
61. Karar vermeden önce işler konusunda uzunca süre düşünmeyi tercih ederim.	D	Y

62. Çoğu kimseden daha çok çalışırım.	D	Y
63. Çok kolay yorulduğumdan, çoğu kez kısa uykulara ya da ek dinlenme dönemlerine gereksinim duyarım.	D	Y
64. Başkalarının hizmetinde olmaktan hoşlanırım.	D	Y
65. Üstesinden gelmem gereken geçici sorunlara aldırmaksızın, daima her şeyin yolunda gideceğini düşünürüm.	D	Y
66. Çok miktarda para biriktirmiş olsam bile, kendim için para harcamaktan hoşlanmakta güçlük çekerim.	D	Y
67. Çoğu kimsenin bedensel olarak tehlike hissettiği durumlarda, genellikle sakin ve güvenli kalırım.	D	Y
68. Sorunlarımı kendime saklamaktan hoşlanırım.	D	Y
69. Kişisel sorunlarımı, çok az ya da kısa bir süre tanıdığım kişilerle tartışmakta sakınca görmem.	D	Y
70. Seyahat etmek ya da yeni yerler araştırmaktansa, evde oturmaktan hoşlanırım.	D	Y
71. Kendilerine yardımı dokunamayan zayıf kimselere yardım etmenin zekice olduğunu düşünmüyorum.	D	Y
72. Bana haksız davranmış olsalar bile, başkalarına haksızca davranırsam, zihinsel huzurum kalmaz.	D	Y
73. İnsanlar genellikle bana nasıl hissettiklerini anlatırlar.	D	Y
74. Çoğu kez sonsuza değin genç kalabilmeyi dilerim.	D	Y
75. Yakın bir arkadaşı kaybedince, genellikle çoğu kimseden daha çok üzüntü duyarım.	D	Y
76. Bazen sanki zaman ve mekanda sonu ve sınırı olmayan bir nesnenin parçasıymışım hissine kapılıyorum.	D	Y
77. Bazen başkalarına karşı sözcüklerle açıklayamadığım bir bağlantı hissedirim.	D	Y
78. Bana geçmişte haksızlık yapmış olsalar bile, başka kimselerin duygularını dikkate almaya çalışırım.	D	Y
79. Katı kurallar ve düzenlemeler olmaksızın, insanların her istediklerini yapabilmeleri hoşuma gider.	D	Y
80. Bir grup yabancıyla buluşunca, bana dostça davranmadıkları söylenmiş olsa bile, rahat ve açık sözlü olmayı sürdürürdüm.	D	Y
81. Gelecekte bir şeylerin kötüye gideceği konusunda, genellikle çoğu kimseden daha endişeliyimdir.	D	Y
82. Bir karara varmadan önce genellikle her olguyu etraflıca düşünürüm.	D	Y
83. Başkalarına karşı sempatik ve anlayışlı olmanın, pratik ve katı düşünceli olmaktan daha önemli olduğunu düşünürüm.	D	Y
84. Çoğu kez etrafımdaki tüm nesnelere karşı güçlü bir bütünlük duygusu hissedirim.	D	Y
85. Çoğu zaman "Süperman" gibi özel güçlerimin olmasını dilerim.	D	Y
86. Başkaları beni çok fazla denetliyor.	D	Y
87. Öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	D	Y
88. Dinsel yaşantılar, yaşamımın gerçek amacını anlamamda bana yardımcı olmuştur.	D	Y
89. Çoğu kez başkalarından çok şey öğrenirim.	D	Y
90. Tekrarlanmış uygulamalar, başarılı olmamda bana yardımcı olan, pek çok şeyde iyi olmama olanak vermiştir.	D	Y

91. Söylediğimin abartılı ve gerçek olmadığını bilmeme rağmen, genellikle başkalarının bana inanmalarını sağlayabilirim.	D	Y
92. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten kurtulmak için daha fazla dinlenme, destek ya da güvenceye gereksinim duyarım.	D	Y
93. Yaşamak için ilkeler olduğunu ve hiç kimsenin sonunda acı çekmeksizin bunları çığneyemeyeceğini bilirim.	D	Y
94. Başka herkesten daha çok zengin olmak istemem.	D	Y
95. Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için, kendi yaşamımı severek riske ederdim.	D	Y
96. Bir şey hakkında uzunca süre düşündükten sonra bile, mantıksal nedenlerimden çok duygularıma güvenmeyi öğrendim.	D	Y
97. Bazen yaşamımın, herhangi bir insandan daha büyük bir manevi güç tarafından yönetildiğini düşünürüm.	D	Y
98. Bana adice davranan birisine, genellikle adice davranmaktan hoşlanırım.	D	Y
99. Son derece pratik ve duygularına göre hareket etmeyen birisi olarak tanırım.	D	Y
100. Benim için, birisiyle konuşurken düşüncelerimi düzenlemek kolaydır.	D	Y
101. Beklenmedik haberlere çoğu kez öylesine güçlü tepki veririm ki, pişmanlık duyduğum şeyler söyler ya da yaparım.	D	Y
102. Duygusal yakarışlardan (kötürüm kalmış çocuklara yardım istendiğindeki gibi) oldukça çok etkilenirim.	D	Y
103. Yapabileceğimin en iyisini yapmak istediğim için, genellikle kendimi çoğu kimseden daha çok zorlarım.	D	Y
104. Öyle çok kusurluyum ki, bu yüzden kendimi pek de sevmem.	D	Y
105. Sorunlarıma uzun vadeli çözümler aramak için çok az zamanım var.	D	Y
106. Sırf ne yapılacağını bilmediğim için, çoğu kez sorunların gereğine bakamam.	D	Y
107. Çoğu kez zamanın akışını durdurabilmeyi dilerim.	D	Y
108. Yalnızca ilk izlenimlerime dayanarak karar vermekten nefret ederim.	D	Y
109. Biriktirmektense, para harcamayı yeğlerim.	D	Y
110. Bir öyküyü daha gülünç hale getirmek ya da birisine şaka yapmak için, doğruları eğip bükmeyi genellikle iyi beceririm.	D	Y
111. Sorunlar olsa bile, bir arkadaşlığın hemen her zaman sürüp gitmesine çalışırım.	D	Y
112. Utandırılır ya da aşağılanırsam, çok çabuk atlatırım.	D	Y
113. Çok gergin, yorgun ya da endişeli olacağım için, işleri genelde yürütme tarzımdaki değişmelere uyum sağlamam son derece güçtür.	D	Y
114. İşleri eski yapı tarzımda değişiklik yapmayı istemeden önce, genellikle çok iyi gerçekçi nedenler talep ederim.	D	Y
115. İyi alışkanlıklar edinebilmem için, beni eğiten kişilerden çok fazla yardıma gereksinim duyarım.	D	Y
116. Duygu-dışı algılamanın (telepati ya da önceden bilme gibi), gerçekten de mümkün olduğuna inanırım.	D	Y
117. Candan ve yakın arkadaşlarımdan çoğu zaman benimle birlikte olmasını isterim.	D	Y
118. Uzun zaman pek başarılı olmasam bile, çoğu kez aynı şeyi defalarca yeniden denemeyi sürdürürüm.	D	Y
119. Hemen herkes korku dolu olsa bile, ben hemen her zaman rahat ve tatasız kalırım.	D	Y

120. Hüzünlü şarkı ve filmleri epeyce sıkıcı bulurum.	D	Y
121. Koşullar çoğu kez beni irademe karşı bir şeyler yapmaya zorlar.	D	Y
122. Benim için, benden farklı olan insanlara katlanmak güçtür.	D	Y
123. Mucize denilen çoğu şeyin, sadece şans eseri olduğunu düşünürüm.	D	Y
124. Birisi beni incitirse, intikam almaktansa kibar davranmayı yeğlerim.	D	Y
125. Çoğu kez yaptığım işin o kadar etkisinde kalırım ki, zaman ve mekandan kopmuş gibi o an içinde kaybolurum.	D	Y
126. Yaşamımın gerçek bir amacı ve önemi olduğunu sanmıyorum.	D	Y
127. Başkalarıyla olabildiğince iş birliği yapmaya çalışırım.	D	Y
128. Başarılarımdan dolayı içim rahattır ve daha iyisini yapmak için pek istekli değilimdir.	D	Y
129. Başkaları pek tehlike olmadığını düşünse de, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
130. Tüm ayrıntıları bütünüyle düşünmeksizin, çoğu kez iç güdülerimi, önsezi ve sezgilerimi izlerim.	D	Y
131. Başkaları, benden istediklerini yapmayacağı için, çoğu kez benim aşırı bağımsız olduğumu düşünürler.	D	Y
132. Çoğu kez etrafımdaki tüm kişilerle güçlü manevi ve duygusal bağlantım olduğunu hissederim.	D	Y
133. Benden farklı değer yargılan olan insanları sevmek, genellikle benim için kolaydır.	D	Y
134. Başkaları benden daha çoğunu beklese bile, olabildiğince az iş yapmaya çalışırım.	D	Y
135. İyi alışkanlıklar benim için "ikinci mizaç" olmuştur ve hemen her zaman otomatik ve kendiliğinden davranışlardır.	D	Y
136. Başkalarının bir şey hakkında benden daha çok bilmesi gerçeğinden, çoğu zaman rahatsızlık duymam.	D	Y
137. Genellikle kendimi başkalarının yerinde hayal etmeye çalışır, böylece onları gerçekten anlayabilirim.	D	Y
138. Tarafsızlık ve dürüstlük gibi ilkeler yaşamımın bazı yönlerinde pek az rol oynarlar.	D	Y
139. Para biriktirmede çoğu kimseden daha iyiyimdir.	D	Y
140. Kendimi nadiren öfkelenmiş ve engellenmiş hisseder, işler yolunda gitmediğinde hemen başka etkinliklere dalarım.	D	Y
141. Çoğu kimse önemli olmadığını düşünse bile, çoğu kez işlerin değişmez ve düzenli biçimde yapılmasında ısrar ederim.	D	Y
142. Hemen her sosyal durumda, kendimi oldukça güvenli ve emin hissederim.	D	Y
143. Özel düşüncelerimden nadiren sözettiğimden, arkadaşlarım duygularımı anlamakta güçlük çekerler.	D	Y
144. Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol olduğunu söylese bile, işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim.	D	Y
145. Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın, akıllıca olmadığını düşünürüm.	D	Y
146. Düşmanlarımdan acı çektiğini hayal etmekten hoşlanırım.	D	Y
147. Çoğu kimseden daha fazla enerjim var ve daha geç yorulurum.	D	Y
148. Yaptığım her işte ayrıntılara dikkat etmekten hoşlanırım.	D	Y
149. Endişeye kapıldığımdan, arkadaşlarım her şeyin yolunda gideceğini söyleseler bile, yapmakta olduğum işi bırakırım.	D	Y

150. Çoğu kez başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
151. Genellikle ne yapacağımı seçmede serbestimdir.	D	Y
152. Çoğu kez kendimi yapmakta olduğum işe o kadar kaptırırım ki, bir an nerede olduğumu unuturum.	D	Y
153. Bir ekibin üyeleri, paylarını nadiren dürüstçe alırlar.	D	Y
154. Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman riskli şeyler (planörle uçmak ya da paraşütle atlamak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
155. Çoğu zaman dürtüsel olarak o kadar çok para harcarım ki, tatil yapmak gibi özel planlar için bile para biriktirmek bana güç gelir.	D	Y
156. Başkalarını memnun etmek için kendi bildiğimden şaşmam.	D	Y
157. Yabancılarla birlikteyken hiç sıkılgan değilimdir.	D	Y
158. Çoğu kez arkadaşlarımla arzulana boyun eğerim.	D	Y
159. Zamanımın çoğunu, gerekli gibi görünen, ancak benim için gerçekte önemsiz olan şeylere harcarım.	D	Y
160. Ticari kararlarda, neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin dinsel ya da ahlaki ilkelerin çok etkili olması gerektiğini düşünmem.	D	Y
161. Çoğu kez başkalarının yaşantılarını daha iyi anlamak için, kendi yargılarımı bir kenara koymaya çalışırım.	D	Y
162. Alışkanlıklarımın çoğu, bana değerli amaçlara ulaşmada zorluk çıkarır.	D	Y
163. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için; savaş, yoksulluk ya da haksızlıkları önlemeye çalışmak gibi gerçekten de kişisel fedakarlıklar yaptım.	D	Y
164. Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında hiç endişelenmem.	D	Y
165. Kendi denetimimi yitirecek kadar, hemen hiç heyecanlanmam.	D	Y
166. Düşündüğümden daha uzun sürerse, çoğu kez o işi bırakırım.	D	Y
167. Başkalarının benimle konuşmalarını beklemektense, konuşmaları kendim başlatmayı tercih ederim.	D	Y
168. Bana yanlış yapan birisini, çoğu zaman, çabucak bağışlarım.	D	Y
169. Davranışlarımı, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
170. Yanlış bir önsezi ya da hatalı bir ilk izlenim nedeniyle, çoğu kez kararlarımı değiştirmek zorunda kalırım.	D	Y
171. İşlerin yapılması için, bir başkasının ön ayak olmasını beklemeyi tercih ederim.	D	Y
172. Genellikle başkalarının görüşlerine saygı duyarım.	D	Y
173. Yaşamdaki rolümün berraklaşmasına yol açan, kendimi çok coşkulu ve mutlu hissettiğim yaşantılarımla olmuştur.	D	Y
174. Kendim için bir şeyler satın almak eğlendiricidir.	D	Y
175. Kendimin duygu dışı algılar yaşantıladığıma inanırım.	D	Y
176. Beynimin düzgün çalışmadığına inanırım.	D	Y
177. Davranışlarıma yaşamım için koyduğum belli amaçlar, güçlü şekilde yol gösterir.	D	Y
178. Genellikle başkalarının başansına ön ayak olmak aptalcadır.	D	Y
179. Çoğu kez sonsuza değin yaşamak isterim.	D	Y
180. Genellikle soğukkanlı ve başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanırım.	D	Y

181. Hüzünlü bir film seyrederken, ağlama ihtimalim çoğu kimseden daha fazladır.	D	Y
182. Haff rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha çabuk kurtulurum.	D	Y
183. Cezalandırılmayacağımı sandığımda, çoğu kez kuralları ve düzenlemeleri ihlal ederim.	D	Y
184. Çoğu ayartıcı durumda, kendime güvenebilmem için iyi alışkanlıklar geliştirmemi sağlayacak, çok sayıda uygulama yapmam gerekir.	D	Y
185. Keşke başkaları bu kadar çok konuşmasalar.	D	Y
186. Önemsiz ya da kötümüş gibi görünseler bile, herkes itibar ve saygı ile muamele görmelidir.	D	Y
187. Yapılması gerekli olan işleri sürdürebilmek için, çabuk kararlar vermekten hoşlanırım.	D	Y
188. Yapmaya çalıştığım her şeyde, genellikle şansım açıktır.	D	Y
189. Çoğu kimsenin tehlikeli nitelendirebileceği şeyleri (ıslak ya da buzlu bir yolda hızlı araba kullanmak gibi), genellikle kolayca yapabileceğime dair kendime güvenirim.	D	Y
190. Başarılı olma şansı olmadıkça, bir şey üzerinde çalışmayı sürdürmede bir yarar görmüyorum.	D	Y
191. İşleri yaparken yeni yollar araştırmaktan hoşlanırım.	D	Y
192. Eğlence ya da heyecan için para harcamaktansa, biriktirmekten zevk alırım.	D	Y
193. Bireysel haklar, herhangi bir grubun gereksinimlerinden daha önemlidir.	D	Y
194. Kendimi, ilahi ve olağanüstü bir manevi güçle temas içinde hissettiğim yaşantılarımla buldum.	D	Y
195. İçinde, ansızın varolan herşeyle berrak ve derinden bir aynılık duygusu edindiğim, epeyce coşkulu anlarımla buldum.	D	Y
196. İyi alışkanlıklar, işleri istediğim şekilde yapmamı kolaylaştırır.	D	Y
197. Çoğu kimse benden daha çok çare bulucu görünür.	D	Y
198. Sorunlarımla ilgili, çoğu kez başkalarını ve koşulları sorumlu tutarım.	D	Y
199. Bana kötü davranmış olsalar bile, başkalarına yardım etmekten hoşnutluk duyarım.	D	Y
200. Çoğu kez, tüm yaşamın kendisine bağlı olduğu manevi bir gücün parçasıyım hissinde kapılırım.	D	Y
201. Arkadaşlarla birlikteyken bile, çok fazla "açılmamayı" tercih ederim.	D	Y
202. Kendimi zorlamaksızın, genellikle tüm gün boyunca bir şeylerle "meşgul" kalabilirim.	D	Y
203. Başkaları çabuk bir karar vermemi isteseler bile, karar vermeden önce hemen her zaman tüm olgular hakkında ayrıntılı düşünürüm.	D	Y
204. Bir şeyi yanlış yaptığımı anladığımda, sıkıntıdan öyle kolayca kurtulamazım.	D	Y
205. Çoğu kimseden daha mükemmeliyetçiyimdir.	D	Y
206. Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğu, sadece bir görüş meselesidir.	D	Y
207. Şimdiki doğal tepkilerimin, genellikle ilkelerim ve uzun vadeli amaçlarımla tutarlı olduğunu düşünürüm.	D	Y
208. Tüm yaşamın, bütünüyle açıklanamayacak bir manevi düzen ya da güce bağlı olduğuna inanırım.	D	Y
209. Bana kızgın oldukları söylenmiş olsa bile, yabancılarla tanıştığımda güvenli ve rahat olacağımı düşünürüm.	D	Y
210. İnsanlar yardım, sempati ve sıcak bir anlayış bulmak için bana yaklaşmanın kolay olduğunu söylerler.	D	Y

211. Yeni düşünceler ve etkinliklerden heyecan duymada, çoğu kimseye göre daha geriyimdir.	D	Y
212. Bir başkasının duygularını incitmek için söylenecek olsa bile, yalan söylemekte sıkıntı yaşıyorum.	D	Y
213. Hoşlanmadığım bazı insanlar var.	D	Y
214. Başka herkesten daha fazla hayran olunmak istemem.	D	Y
215. Sıradan bir şeye bakarken, çoğu kez olağan üstü bir şey olur ve sanki onu ilk kez görüyordum duygusuna kapılıyorum.	D	Y
216. Tanıdığım çoğu kimse, başka kimin incineceğine aldırmaksızın, yalnızca kendisini düşünür.	D	Y
217. Yeni ve alışılmadık bir şey yapmak zorunda olduğumda, genellikle gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
218. Çoğu kez kendimi tükenmişlik sınırına dek zorlar ya da gerçekte yapabileceğimden daha fazlasını yapmaya çalışırım.	D	Y
219. Kimileri para konusunda aşırı cimri ya da eli sıkı olduğumu düşünür.	D	Y
220. Mistik yaşantı söylentileri, muhtemelen sadece birer hüsnü kuruntudan ibarettir.	D	Y
221. Sonucunda acı çekeceğimi bilsem bile, irade gücüm çok güçlü ayartmaları üstesinden gelmeyecek kadar zayıftır.	D	Y
222. Herhangi birisinin acı çektiğini görmekten nefret ederim.	D	Y
223. Yaşamımda ne yapmak istediğimi biliyorum.	D	Y
224. Yaptığım işin doğru mu yanlış mı olduğunu düşünüp taşınmak için, düzenli olarak zaman ayırım.	D	Y
225. Çok dikkatli olmazsam, benim için işler çoğu kez ters gider.	D	Y
226. Kendimi keyifsiz hissettiğimde, yalnız kalmak yerine arkadaşlarla birlikte olduğumda, genellikle daha iyi hissederim.	D	Y
227. Aynı şeyi yaşantılamayan birisiyle duyguları paylaşmanın, mümkün olmadığını düşünürüm.	D	Y
228. Çevremde olup bitenlerden bütünüyle haberdar olmadığım için, başkalarına çoğu kez sanki başka bir dünyadaymışım gibi gelir.	D	Y
229. Keşke başka herkesten daha iyi görünüşlü olsam.	D	Y
230. Bu anket formunda çok yalan söyledim.	D	Y
231. Arkadaş canlısı oldukları söylenmiş olsa bile, genellikle yabancılarla tanışmak zorunda kalacağım sosyal ortamlardan uzak dururum.	D	Y
232. Baharda çiçeklerin açmasını, eski bir arkadaşını yeniden görmek kadar severim.	D	Y
233. Zor durumlardan, genellikle bir meydan okuma ya da fırsat olarak değerlendiririm.	D	Y
234. Benimle ilgili kimseler, işleri benim tarzıma göre yapmayı öğrenmek zorundadırlar.	D	Y
235. Sahtekar olmak, yalnızca yakalandığınızda sorun yaratır.	D	Y
236. Hafif rahatsızlık ve gerginlikten sonra bile, genellikle çoğu kimseden daha fazla güvenli ve enerjik hissederim.	D	Y
237. Herhangi bir kağıdı imzalamam istendiğinde, herşeyi okumaktan hoşlanırım.	D	Y
238. Yeni bir şeyler olmadığında, genellikle heyecan ya da coşku verici bir şey aramaya başlarım.	D	Y
239. Bazen keyifsiz olurum.	D	Y
240. Ara sıra insanların arkasından konuşurum.	D	Y

Ek 4. Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanteri

Tarih: _____

Kodu: : _____.

ÖÇDE-F (41i)

Aşağıdaki ifadeler insanların ölüm ve yaşam hakkındaki düşüncelerini öğrenmek için kullanılmıştır. Özellikle genç insanlar için ifadelerden biri ya da birkaçı tamamen yeni ya da şaşırtıcı olabilir.

Her bir ifade için dört farklı cevap seçeneği öngörülmüştür; “ Hiç uymuyor” , “ Biraz uyuyor” , “Çoğunlukla uyuyor” , “Tam olarak uyuyor “ . Lütfen her bir ifade için size en uygun gelen cevap seçeneğini işaretleyin.

Örnek:

Ölümünden sonraki zamani düşünmek beni huzursuz ediyor.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

Bu örnekteki çarpı işareti, bu soruyu okuyan birine bu ifadenin hiç uymadığı anlamına gelmektedir.

Örnek:

Sevilen insanların ölebilecek olmaları bende korku uyandırır.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

Bu örnekteki çarpı işareti, bu soruyu okuyan birine bu ifadenin tam olarak uyduğu anlamına gelmektedir.

Bu testte doğru ya da yanlış cevap yoktur, aksine her birey farklı düşüncelere sahip olabilir. Tüm veriler gizlilik ile kullanılacaktır. Lütfen bir cümle üzerinde zihninizi uzun süre yormayın, sadece size anlamlı gelen şekilde soruları cevaplayın. Cevaplamak size zor gelse bile, lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmadığınızdan emin olun.

İşbirliğiniz için size çok teşekkür ederiz.

1. Ölümümün uzun ve acılı olabileceği düşüncesine dayanmamam.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
2. Çok değer verdiğim birinin bir gün ölecek olması çok acı verici.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
3. Ölümüm ile birlikte bütün düşünce ve hislerimin son bulacağı düşüncesinden korkuyorum.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
4. Kendi ölümüm hakkında düşünmek istemiyorum.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
5. Sevdiğim insanları ölüm nedeni ile kaybetmekten korkuyorum.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
6. Yavaş ve ızdıraplı bir şekilde öleceğimi düşünmek beni çok korkutuyor.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
7. Bir insanın öldüğünü görmekten korkarım.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
8. Cesetin soğuk olduğu fikri beni korkutur.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
9. Ölümden sonrasını düşünmek beni korkutur.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
10. Hayatımın sadece yaşadığım dünya ile sınırlı olmasına isyan ediyorum.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
11. Bir yakınımın ölüm yoluyla hayatımdan çıkacağı düşüncesi benim için korkunç bir histir.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
12. Fiziksel olarak çökme beraberinde yavaş bir ölümü getirdiği için beni tedirgin eder.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
13. Ölmekte olan kişi ile onun ölümü hakkında konuşmaktan korkarım.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor
14. Birgün benim de ölecek olmam benim için çok doğal bir şey.
Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

15. Ölümünden sonra, kişiliğimin sonsuza kadar dek yok olacağı fikri benim için korkunç.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

16. Bir gün ölecek olmamı içsel olarak protesto ediyorum.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

17. Bana yakın insanların ölmeleri sonucu sonsuza dek onları kaybetme düşüncesi beni korkutuyor.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

18. Tıbbi cihazlar ile ölüm sürem uzamasından korkarım.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

19. Bana yakın olan kişilerin bir gün ölebileceğini makul buluyorum.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

20. Kendimi ölmekte olan birinin yanında bulma düşüncesi benim için korkunç.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

21. Ölüm sürecinin hayatımın bir parçası olduğunu kabul ediyorum.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

22. Cesetin sertliği düşüncesi korkmama sebep oluyor.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

23. Ölümünden sonra bir daha asla düşünememe ve deneyimleyememe düşüncesi beni endişelendirir.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

24. Birgün ölecek olmamı hayatıma zorla yapılmış bir müdahale olarak sayarım.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

25. Diğer insanları ölüm ile sonsuza kadar kaybetme olasılığı beni endişelendirir.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

26. Ölürlen yalnız kalacağım düşüncesi benim için korkunç.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

27. Bana yakın olan insanların da ölmek zorunda olacaklarını kabul ederim.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

28. Bir başkasına yaşamının son saatlerinde yardımcı olmak zorunda kalmaktan korkarım.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

29. Esasen birkez ölmek zorunda olmamı uygun buluyorum.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

30. Bir gün ölecek olma düşüncesi, beni huzursuz eder.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

31. Öleceğimin bilgisi yaşamıma ait olmayan yabancı bir cisim gibidir.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

32. Bir gün acı bir şekilde ölmekten korkarım.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla Tam olarak uyuyor

33. Benim için çok değerli insanların bir gün ölecek olmalarını düşünmek istemiyorum.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

34. Ölmekte olan birinin benden teselli ve yardım dilenmesi fikri beni tedirgin eder.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

35. Bir gün ölecek olmam hayatımda kabullendiğim bir düşüncedir.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

36. Cesedin solukluğu üzerine düşünmek beni tedirgin eder.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

37. Ölümünden sonra bedenimin ortadan kaybolacağı fikri beni huzursuz eder.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

38. Ben ölürken bana sadece bir obje gibi davranılmasından korkarım.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

39. Ölümüm evren düzenin kabullendiğim bir parçasıdır.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

40. Ölü birine bakmak benim için korkunç olurdu.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

41. Ölürken kişisel itibarımı kaybetme ihtimali benim için korkunç bir şey.

Hiç uymuyor Biraz uyuyor Çoğunlukla uyuyor Tam olarak uyuyor

Ek 5. Etik Komisyon İzni



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	29.03.2023
Sayı	2023/03
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Ölüm Kaygısı ve Ölüm Kabulü Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Merve BİLGİLİ
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. Onur YILMAZ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

ÖZGEÇMİŞ

Merve BİLGİLİ

Eğitim

Yüksek Lisans – Sabahattin Zaim Üniversitesi, Klinik Psikoloji, 2023

Lisans – Boğaziçi Üniversitesi, Psikoloji, 2016

Erasmus – L'Université Paris Descartes, 2015

Mesleki Deneyim

2016-2019 yılları arasında gönüllülük, staj ve mesleki gelişim programlarına katılmış, dernek ve benzeri sivil toplum kuruluşlarında görev almıştır.

2019 yılından beri psikodinamik ve varoluşçu yönelimlerle yetişkinlerle psikoterapi çalışmalarını sürdürmektedir.

Yayımları

Bilgili, M. ve Yılmaz, O. (2023, Haziran, 14-17). *Mizaç ve karakter özelliklerinin ölüm kaygısı üzerindeki etkileri* [Bildiri Sunumu]. 3. Uluslararası Lisansüstü Çalışmalar Kongresi.