

Ölüm Tefekkürü Uygulamalarının Ruh Sağlığı ve Hayat Farkındalığına Etkileri*

The Effects of Death Contemplation Practices on Mental Health and Life Awareness

İD Zehra Atak^{(1)*}, İD Ali Kuşat⁽²⁾, İD Mustafa Atak⁽³⁾

⁽¹⁾Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye

⁽²⁾Erciyes Üniversitesi, Türkiye

⁽³⁾Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Türkiye

⁽¹⁾zehraatak@hotmail.com, ⁽²⁾kusat@erciyes.edu.tr, ⁽³⁾mustafa.atak1@sbu.edu.tr

Geliş Tarihi: 11 Haziran 2025

Kabul Tarihi: 21 Ağustos 2025

Yayın Tarihi: 25 Ağustos 2025

Öz: Ölüm tefekkürünün ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bu çalışmada ilk etapta, uygulanabilir nitelikte özgün bir ölüm tefekkürü modeli oluşturulması hedeflenmiştir. Literatürde ilk olma özelliği taşıyan bu model, belirlenen gruba uygulanarak ölüm tefekkürünün ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Karma araştırma yöntemiyle yapılan çalışmaya SCL-90 testinin ölçtüğü belirtiler çerçevesinde grup üyelerinin ruh sağlıklarının tespitiyle başlanmıştır. Erciyes Üniversitesi öğrencilerinden gönüllülük esasına göre seçilen on kişilik müdahale ve sekiz kişilik kontrol grubundan oluşan örneklemle sekiz oturumluk ölüm tefekkürü grup çalışması yürütülmüştür. Çalışma öncesinde, sonrasında ve altıncı ayda tüm katılımcılara SCL-90 testi uygulanarak veriler SPSS'le analiz edilmiştir. Çalışma sonunda müdahale ve kontrol grubunun bulguları karşılaştırılmış ve ruh sağlığı belirtilerinden anksiyete, depresyon, paranoid, fobik belirti ile ek semptomlarda $P<0,05$ anlamlılık düzeyinde; somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve genel semptom indekseyse $P<0,01$ anlamlılık düzeyinde müdahale grubu lehine fark görülmüştür. Sonuç olarak hazırlanan ölüm tefekkürü modelinin uygulanmasının ruh sağlığının yanı sıra yaşam farkındalığı üzerinde de olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Ölüm, Ölüm Eğitimi, Ölüm Tefekkürü, Yas

Abstract: *In this study, which investigates the effects of contemplation of death on mental health, the initial aim was to develop a unique and applicable model of contemplation of death. This model, which is the first of its kind in the literature, was applied to the selected group to investigate the effects of contemplation of death on mental health. The study, conducted using a mixed research method, began with the assessment of the mental health of group members based*

* Sorumlu Yazar: Mustafa Atak, mustafa.atak1@sbu.edu.tr

* Bu makale, Zehra Atak'ın "Ölüm Tefekkürünün Ruh Sağlığına Etkisi" konulu doktora tezinden üretilmiştir.

ORC-ID: Z. Atak 0000-0001-9476-1764; A. Kuşat 0000-0003-4922-7751; M. Atak 0000-0003-2913-411X

on the symptoms measured by the SCL-90 test. A sample consisting of a ten-person intervention group and an eight-person control group, selected on a voluntary basis from Erciyes University students, participated in an eight-session death contemplation group study. The SCL-90 test was administered to all participants before the study, after the study, six month later and the data were analyzed using SPSS. At the end of the study, the findings of the intervention and control groups were compared, and significant differences were observed in favor of the intervention group at the $P<0.05$ significance level for mental health symptoms such as anxiety, depression, paranoia, phobic symptoms, and additional symptoms; and at the $P<0.01$ significance level for somatization, interpersonal sensitivity, and general symptom index. In conclusion, it was determined that the application of the death contemplation model had positive effects not only on mental health but also on life awareness.

Keywords: *Psychology of Religion, Death, Death Education, Death Contemplation, Grief*

1. Giriş

Modern insanın dünyaya olan ilgi ve sevgisi, ondan en üst derecede yararlanma arzusunu beraberinde getirirken ölümü düşünmesini engellemektedir. Bununla birlikte yaşamı süresince bir şekilde ölümle karşılaşmak durumunda kalan insanda yoğun kaygı ve korku duyguları oluşmaktadır. Bastırılmış ölüm korkusu; panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve fobiler gibi birçok ruhsal sorunun temelinde yer almaktadır.

Ölüm hakkında konuşmaktan kaçınılması; başkalarının ölümleriyle karşılaşma veya ölümü düşünme durumunda insanda psikolojik problemlere ve varoluşsal sorunlara neden olabilmektedir. Bu nedenle insanın ölümlü olduğu ve her an ölümle karşılaşabileceği bilincinin canlı tutulması önemlidir. Meslekleri gereği ölümle sık karşılaşan sağlık çalışanlarının hastalarına daha iyi hizmet sunabilmeleri; ölümcül hastalıklarla karşılaşanların, yakınlarını kaybedenlerin ve yaşlıların kişisel ölüm korkularıyla başa çıkarak ölüm korkusu temelli muhtemel travmalardan korunmaları için ölümle dair farkındalık eğitimi gereklidir. Bunun yanı sıra hayatı anlamlandırma çabasındaki gençler için ölüm farkındalığı kazanma ve yaşamın anlamını kavrayarak sorumluluk geliştirme, kritik öneme sahiptir. Ölümü dolayısıyla hayatı anlamlandırmaya imkân tanıyan ölümlülük bilinci kazandırma çalışmalarının ihtiyaç haline geldiği öngörülerek hazırlanan programlı bir çalışmanın insanın ruh sağlığı ve hayat farkındalığı üzerinde olumlu etkilerinin olacağı varsayılmıştır. Bu bağlamda yapılan çalışmada, belirtilen ihtiyaçlar doğrultusunda ilgili literatür çerçevesinde bir ölüm tefekkürü modeli geliştirilerek bu modelin üniversite öğrencilerine uygulanması sonucunda ölüm tefekkürünün ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin bilimsel düzlemde belirlenmesi hedeflenmiştir.

Bu çerçevede araştırmaya yurt içindeki lisansüstü çalışmalar incelenerek başlanmıştır: Ölüm kaygısıyla psikolojik iyi oluş bağlamındaki çalışma (Tanhan, 2007), ölüm eğitimi programı yönüyle dikkat çekmiştir. Ölümlülük bilinci üzerine yapılan çalışmada (Ceylan, 2018), dini başa çıkmayla tanrı algısı ilişkisi irdelenmiştir. Ölüm eğitimi bağlamında hemşirelerle yapılan araştırma (İnci, 2008), terminal dönem bakımında eğitim programlarının etkisini göstermesi açısından önemli bulunmuştur. Ölüm farkındalığı konusundaki çalışma (Tekin, 2021), terör yönetimi kuramı perspektifiyle yapılmıştır.

Ölüme dair farkındalık çalışmalarının yaygın olduğu yurt dışındaki literatürde olgudan uygulamaya evrilen süreç dikkat çekmiştir. 1950'lerde Amerika'da ölüm eğitimi kavramı ortaya atılmış, çalışmalar kısa sürede Kanada ve İngiltere'ye yayılarak üniversitelerin programlarına dâhil edilmiştir (Knight ve Elfenbein, 1993). Multidisipliner yaklaşımla ölüm eğitiminin herkes için gerekli olduğunun ileri sürüldüğü çalışmaya (Feifel, 1977) göre 1970'te Amerika'da ilk resmi ölüm eğitimi programı uygulanmaya başlanmıştır. Lise öğrencileriyle yapılan çalışmaya (Mojock, 1977) göre öğrencilere verilen ölüm eğitimi olumlu tutum geliştirmede etkili görülmüştür. 1970'lerde ortaya atılan terör yönetimi kuramı, ölüme dair farkındalığın yaşamı anlamlandırmadaki olumlu etkilerini savunmuştur (Becker, 2023). Travma sonrası büyüme kuramıyla (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ölümü düşünmenin olumlu değişimlere yol açabileceği ileri sürülmüştür. Anlam yönetimi teorisi bağlamındaki çalışma (Wong, 2007), ölümlülük bilinci kazanmanın ölüm sürecindeyken bile anlam arayışına katkıda bulunarak bireyin hayat farkındalığı üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir. Ölüm kaygısının psikiyatrik bozukluklarla ilişkisinin vurgulandığı çalışma (Furer ve Walker, 2008) bilişsel-davranışçı yaklaşımı kullanarak bir tedavi programı geliştirilmesi yönüyle önemli görülmüştür.

Yerli literatürde ölüm olgusuna dair farklı kavramsal boyutların ele alındığı çalışmalarla palyatif bakıma yönelik çalışmalar öne çıkarken yabancı literatürde kavramsal boyuttan ziyade ölüm eğitimiyle ölümlülük bilinci kazandırma çalışmaları dikkat çekmiştir. Literatürlerde ölümlülük bilincinin davranışlara etkisinin deneysel incelemeleri yapılmışsa da ölümü düşünmeye yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu araştırma, ölüm tefekkürü üzerine yapılandırılmış bir model geliştirilip uygulanması ve bunun ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi yönüyle literatürdeki çalışmalardan ayrılmaktadır.

2. Araştırmada Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Bu çalışmada, nitel ve nicel verilerin birbirini tamamladığı karma araştırma deseni kullanılmıştır. Öncelikle ölüm tefekkürü modelini geliştirmek amacıyla doküman analizi

yöntemiyle nitel veriler toplanmıştır. Ardından gönüllü katılımcılara uygulanan testler yoluyla nicel veriler elde edilmiştir. Veri toplama araçları arasında araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik formla Derogatis (1977) tarafından geliştirilip Dağ (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan SCL-90 Ruh Sağlığı Belirti Tarama Envanteri yer almıştır. Uygulama sürecinde odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiş, görüşmelerin ardından ve takip aşamasında testler tekrar edilerek veriler karşılaştırılmıştır.

Araştırma; ön, son ve takip testlerinin uygulandığı müdahale ve kontrol gruplarıyla neden-sonuç ilişkilerini test etmeye yönelik deneysel desen üzerine kurulmuştur. Katılımcıların bilişsel yeterliliğe sahip olması, sürecin düzenli oturumlar gerektirmesi ve haftalık erişimin kolay sağlanabilmesi gibi faktör sebebiyle çalışma, üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Örneklem, araştırmacının lisansüstü eğitimini sürdürdüğü ERÜ’de OBİSİS üzerinden yapılan duyuruyla ERÜ Psikolojik Danışma Merkezi’ne başvuran gönüllüler arasından rastgele seçilmiştir. Örneklem; lisans, lisansüstü öğrenciler ve yeni mezunlardan oluşan 10 kişilik müdahale ve 8 kişilik kontrol grubu olmak üzere toplam 18 katılımcıdan oluşmuştur. Yaş ortalaması 28,3 olan katılımcıların 9’u kadın, 9’u erkektir. Katılımcılar K1-K18 şeklinde kodlanmış ve sosyodemografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma kapsamında değerlendirmeye alınan sosyodemografik veriler

Kişi	Gruplar	E/K	Yaş	Med. dur.	Dindar tanım.	Namaz kılma	Oruç tutma	Ahret inancı	Anne S/V	Baba S/V	Yakın kaybı
K1	Müdahale	E	56	Evli	D.Değil	Hep	Hep	Evet	Sağ	Vefat	Baba
K2	Müdahale	E	30	Evli	Dindar	Hep	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K3	Müdahale	E	22	Bekar	Dindar	Hep	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Teyze
K4	Müdahale	E	22	Bekar	D.Değil	Ara sıra	Sık sık	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K5	Müdahale	E	31	Evli	D.Değil	Hiç	Hiç	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K6	Müdahale	K	29	Evli	Kısmen	Sık sık	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K7	Müdahale	K	29	Bekar	Kısmen	Sık sık	Hep	Evet	Sağ	Vefat	Baba
K8	Müdahale	K	25	Bekar	Kısmen	Ara sıra	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K9	Müdahale	K	24	Bekar	Dindar	Sık sık	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K10	Müdahale	K	21	Bekar	Kısmen	Hep	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K11	Kontrol	K	22	Bekar	Kısmen	Hiç	Hiç	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K12	Kontrol	E	26	Bekar	Kısmen	Sık sık	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K13	Kontrol	K	19	Bekar	Kısmen	Hiç	Hiç	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K14	Kontrol	E	25	Bekar	Dindar	Hep	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok

K15	Kontrol	E	24	Bekar	D.Değil	Hiç	Ara sıra	Hayır	Sağ	Sağ	Yok
K16	Kontrol	K	25	Bekar	Dindar	Hep	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K17	Kontrol	E	31	Evli	Kısmen	Hep	Hep	Evet	Sağ	Sağ	Yok
K18	Kontrol	K	49	Evli	Dindar	Hep	Hep	Evet	Vefat	Vefat	Anne – Baba

Doküman analizi sürecinde, literatürde yer alan ölüm tanımları, ölüm hatırlatıcıları, başa çıkma süreçleri, yas ve ölüm eğitimi gibi temalar incelenmiştir. Bu inceleme, bireyin kendi ölümünü zihinsel olarak kurgulama sürecine dair literatürle genişletilmiş ve araştırmacı tarafından bu süreci yapılandırmaya yönelik sorular geliştirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda bir yol haritası oluşturularak odak grup görüşme planı hazırlanmıştır. 25.04.2023 tarihli 155 sayılı ERÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Kararı doğrultusunda gönüllü katılımcılarla yüz yüze gerçekleştirilen uygulamada, nicel veri için SCL-90 testleri, nitel veri için odak grup görüşmeleri yapılmıştır.

Nicel veriler, SCL-90 test sonuçlarının SPSS 15.0 ile analiz edilmesi yoluyla ön, son ve takip testleri üzerinden müdahale ve kontrol grupları arasındaki farklar incelenerek değerlendirilmiştir. Nitel verilerse ölüm tefekkürü sürecinde ve takip aşamasında yapılan odak grup görüşmelerinden elde edilen özdeğerlendirmeler, katılımcı sayısının az olması nedeniyle herhangi bir analiz yazılımı kullanılmaksızın ilgili literatür doğrultusunda manuel olarak çözümlenmiştir.

3. Ölüm Tefekkürü Modelinin Teorik Çerçevesi

Ölüm tefekkürü modelinin geliştirilmesi sürecinde literatür taraması yapılırken Batı’da konuya ilişkin çalışmalarda genellikle “education of death” ifadesinin kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışmada, Türkçeye “ölüm eğitimi” olarak çevrilen ifade yerine varlıkların anlamını, amacını ve arkasındaki Yaratıcı kudreti idrak etmeye yönelik anlam taşıyan “ölüm tefekkürü” ifadesinin kullanımı uygun görülmüştür.

Çalışma içeriği oluşturulurken çeşitli öğretim yöntem ve stratejilerinden yararlanılmış; modüler öğretim, atölye çalışmaları, tartışma, problem çözme ve sistematik duyarsızlaştırma gibi tekniklerle katılımcıların ölümle ilişkili olumsuz duygularla başa çıkma becerileri geliştirmesi amaçlanmıştır. Grup çalışmalarının yapısını oluşturmada duygu düzenleme stratejileri (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016) temel alınmıştır. Ayrıca varoluşçu psikoloji (Yalom, 2001), nefis psikolojisi (Atak, 2021) ve bilişsel davranışçı terapi (Beck, 2023) kuramsal çerçeve olarak kullanılmış; ölümle yüzleşmenin

bireyin otantik varoluşunu güçlendireceği ve psikolojik iyi oluşunu artıracığı varsayılmıştır. Bu doğrultuda psiko-sosyo-kültürel temelli bir model yapılandırılmıştır. Ölümün bireysel ve toplumsal etkilerinin anlaşılabilmesi için ölüm olgusunun kültürel, felsefi, dini ve psikolojik açılardan bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasına çalışılmıştır.

3.1. Kavramsal Bağlamda Ölüm

Felsefi düşüncede ölüm, tarih boyunca temel tartışma konularından biri olmuştur. Ontolojik ve ahlaki anlamlar taşıyan ölüm, insan doğasının kaçınılmaz bir parçası olarak görülürken (Kindî, 2014), ölümden sonrası reddedildiğinde bireyin psikolojik çöküş yaşayabileceğini ileri sürülmüştür (Râzî, 2004). Hakikate açılan bir uyanış olan ölüm, insanın yetkinleşme süreciyle ilişkilendirilmiştir. İbn Sînâ, 1959: 13. İslam düşüncesinde ölüm, maddi hayatın sonu ve ebedi âleme geçişin başlangıcı olarak kabul edilmiştir.

Ölüm, Kur'an-ı Kerim'de vakti belirlenmiş kaçınılmaz bir gerçek olarak ele alınır (Zümer 39/42). Ne kadar kaçınmaya çalışsa da insanın eninde sonunda karşılaşacağı ölüm (Nisâ 4/78), bir son değil ahirete açılan bir kapı olarak görülür (Cuma 62/8). Ahiret inancı, bireyin yaşantısını sorumluluk bilinciyle sürdürmesine katkı sağlar. Hz. Peygamber'in ölümü sıkça hatırlama tavsiyesi (Tirmizî, "Zühd", 4), ahirete hazırlığı güçlendirmeyi hedefler (Buhârî, "Rikâk", 4). Bu bağlamda, ölüm korkusu, kişinin dünya sevgisi ve geçici olana bağlılık düzeyiyle ilişkilendirilir (Buhârî, "Kitabü'z-Zühd", 6437). Tasavvufi düşüncede ölüm, ruhsal arınma ve hakikate ulaşma aracı olarak görülür. "Ölmeden önce ölmek", nefsin ve dünyevi arzuların aşılması yoluyla manevî olgunluğa erişimi ifade eder (Demirli, 2012). Nefs terbiyesi açısından gerekli görülen ölümün hatırlanması, fanilik bilinci kazandırarak bireyi daha erdemli bir yaşama yönlendirebilir (Gündüz, 2007).

Psikolojideki varoluşçu yaklaşıma göre ölüm bilinci, insanın otantik bir yaşam sürmesinde temel etkindir. Ölümün toplumsal olarak göz ardı edilmesinin kaygı düzeyini artırdığı düşünülür (Göka, 2018). Nefs psikolojisine göre ölüm, bir son değil ruhun özgürlüğüne kavuşmasıdır. Ölüm kaygısının temelinde, insanın her an yeniden yaratıldığı gerçeğini fark edememesi yatmaktadır ve bu farkındalık eksikliği, obsesif-kompulsif bozukluk gibi sorunların da kaynağı olabilir (Merter, 2012). Varoluşu kavrayabilmesi için bireyin ölümle yüzleşmesi önemlidir zira ölümün inkârı kaygıyı artırmakla kalmayıp kişinin kendine ve dünyaya yabancılaşmasına zemin hazırlar (May, 2001). Bu yabancılaşmaya karşı Yalom'un ölüm kaygısını azaltmada etkili bulunduğu "dalgalanma teorisi"ne göre kişinin başkalarının yaşamına anlamlı katkılar sunması hem ölüm korkusunu hem de dünyaya aşırı bağlılığını azaltır (Yalom, 2002).

Terör yönetimi teorisi (Arndt, Cook ve Routledge, 2004), travma sonrası büyüme (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ve anlam yönetimi teorisi (Wong, 2007) gibi yaklaşımlarda; bireyin yaşam değerlerine yönelmesinde, anlam üretmesinde ve psikolojik dayanıklılık kazanmasında ölüm farkındalığının güçlü etkilerinin olduğu öne sürülmüştür. Tüm bu görüşlerin çıkış noktası, ölümün bireyi içsel olarak derinleştirirken anlamlı ve bütüncül bir yaşam sürmeye teşvik etmesi olmuştur. Ölüm farkındalığı, bireysel olduğu kadar toplumsal bağlamda da önemlidir.

3.2. Ölüm Hatırlatıcıları

Genellikle ölümün eşiğindeki bireylerle ilişkilendirilse de ölüm olgusu, yaşamın her aşamasında karşılaşılan kayıp, keder, hayal kırıklığı ve kontrol kaybı gibi deneyimlerin merkezinde yer alır. Cenaze törenleri, mezarlıklar ve taziye ilanları gibi gündelik yaşamın unsurları, ölümü hatırlatır. Bu tür ölüm hatırlatıcıları, yalnızca doğrudan olaylarla sınırlı kalmaz; yaşlılık ve engellilik gibi dolaylı temsillerle de ortaya çıkabilir (Martens, Greenberg, Schimel ve Landau, 2004). Ölüm korkusu, sadece dışsal uyaranlarla değil bireyin beden algısıyla da ilişkilidir. Vücut salgılarına karşı tikslenme (Cox, Goldenberg, Pyszczynski ve Weise, 2007) veya sürekli sağlık kontrollerine başvurma (Furer ve Walker, 2008) gibi davranışlar, bu korkunun psikosomatik yansımaları olarak değerlendirilmektedir. Ancak en güçlü hatırlatıcılar, bireyin yakın çevresinde yaşanan ölüm deneyimleridir.

3.3. Başkalarının Ölümünün Birey Üzerindeki Etkileri

İnsan bilinçdışında ölümsüzlüğüne inanır ve bu nedenle ölümü kabul etmek zordur (Freud, 2018). Ölümlülüğün fark edilmesi derin kaygıya yol açabilir; ancak ölümle yüzleşen birey, hayatın geçici ve kırılgan olduğunu fark ederek ölüme karşı daha barışçıl tutum geliştirebilir. Grup terapilerinde ölümün ele alınması grup üyelerinin psikolojik iyileşme ve değişim süreçlerine olumlu katkı sağlayabilir (Yalom, 2016).

3.4. Yakınların Ölümünün Birey Üzerindeki Etkileri

Yakın kaybı yaşayan kişiler, kaybettikleri kişiyle aralarındaki ilişkinin sevgi ifadesi, teşekkür veya helalleşme gibi durumların yaşanması suretiyle tamamlanmasının yas sürecinde kendilerini rahatlattığını belirtmişlerdir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerde, yas sürecinde uyum mekanizmalarının devreye girdiği gözlemlenirken çatışmalı ya da mesafeli ilişkilerin yas sürecini uzattığı dile getirilmiştir. Kayıp sonrasında fiziksel bağ sona erse de zihinsel ve duygusal bağın devam ettiği, bu bağ üzerinden ölen kişiyle bir şekilde konuşmaya devam edildiği belirtilmiştir. Bu durum, Bowlby'nin bağlanma teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde kişinin, kaybettiği yakınıyla oluşturduğu içsel bağın niteliği ile doğrudan ilişkili görülmüştür (Bowlby, 1960).

3.5. Kendi Ölümünü Düşünmenin Birey Üzerindeki Etkileri

İnsanın kendi ölümünü düşünmesi, sahip olunanları kaybetme korkusuyla yoğun kaygı duymasına sebep olsa da varoluşsal gerçeklikle yüzleşmesine fırsat sunar. Varoluşçu psikoloji, ölümün inkâr edilmesi yerine onunla yüzleşilmesini savunur. Ölüm farkındalığı bireyi derin bir içsel sorgulama sürecine sevk ederek bireyin yaşamını yeniden gözden geçirmesine, önceliklerini belirlemesine ve yüzeysellikten sıyrılarak yaşamın özüne yönelmesine imkân tanır (Yalom, 2001). Bu bağlamda yapılan ölüm tefekkürü, kendi ölümünü tahayyül etme ve onunla yüzleşme yoluyla bireyin daha bilinçli, derin ve içten bir yaşam sürmesine zemin hazırlar.

Ölüm tefekkürü uygulamalarından olan cenaze törenini kurgulama, bireyin kendi ölümüyle yüzleşmesini sağlayan deneyimsel yöntemlerdendir. Ölüm eğitimi programlarında kullanılan bu yöntemler, ölümü bireyin inanç sistemi, kültürel yapısı ve manevi arayışlarıyla bütüncül bir biçimde ilişkilendirmesine imkân tanır. Kişinin kendi cenaze törenini zihninde kurgulaması ya da kendi selasını duyması, geleneksel “ölmeden önce ölme” öğretisiyle de uyumlu bir biçimde ölüm farkındalığını artırmakta ve yaşamını bu bilinçle yönlendirmesine katkı sunmaktadır.

Yapılan doküman analizi çerçevesinde ölümlülük bilinci kazandıracakı öngörülen ölümle yüzleşme süreci aşamalı olarak planlanmıştır. Söz konusu aşamalar oluşturulurken gerek felsefe, sosyoloji ve psikoloji bilimlerinin gerekse ayet ve hadisler ışığında İslam tasavvufu birikimlerinden yararlanılmıştır. Böylece ölüm tefekkürü oturumlarının ana temaları belirlenmiştir. Literatürdeki uygulama örneklerinin etkileri ve kültüre uygunluğu gözden geçirilerek gruba uyarlanmıştır. Ayrıca ilgili literatürde ölümü düşünmede etkili olacağı ileri sürülen öneriler dikkate alınarak tema içerikleri zenginleştirilmiştir. Neticede kültüre uygun, özgün bir ölüm tefekkürü modeli oluşturulmuştur. Hazırlanan modelin pilot olarak ERÜ öğrencilerine uygulanması sonunda ölüm tefekkürünün katılımcıların ruh sağlığıyla hayat farkındalıkları üzerindeki etkileri belirlenmiştir.

4. Ölüm Tefekkürü Modelinin Uygulanması

İlk oturum öncesinde katılımcılarla öngörüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın akademik standartlara uygun yürütülebilmesi için gerekli onam formları alınarak SCL-90 testi uygulanmıştır. Akabinde on kişilik gönüllü gruba, belirlenen konu başlıkları çerçevesinde her biri 1,5 saat süren ve haftada bir görüşme olacak şekilde toplamda sekiz oturumdan oluşan ölüm tefekkürü grup çalışmasına başlanmıştır. Burada oturumun çerçevesi hakkında bilgilerle K1-K18 şeklinde kodlanan katılımcıların görüş ve ifadelerine yer verilmiştir.

I. Oturum: Ölüm ve Ölme Kavramlarının Tanımlanması: İlk oturumda, kendilerine ölümle ilgili sorular yöneltilen katılımcıların ölümle ilişkin deneyimlerinden bahsetmelerine imkân sağlanmıştır. Ölüm tefekkürü grup çalışmasında gönüllü olarak yer almaları nedeniyle katılımcılar, ölüm olgusunun konuşulmasına herhangi bir karşıt tepki geliştirmemiş bilakis aktif katılım göstermişlerdir. Ölüm kavramı farklı perspektiflerden ele alınarak katılımcıların ölümlülüğün farkına varmaları hedeflenmiştir.

II. Oturum: Ölüm Hatırlatıcılarının Farkına Varılması: Bu oturumda yaşlılık, engellilik, hastalık gibi durumların ölüm hatırlatıcısı olduğu belirtilerek savaşlar, doğal afetler ve kazaların da ölüm kaygısını tetikleyebileceği belirtilmiştir.

III. Oturum: Başkalarının Ölümleri Karşısında Katılımcıların Duygu ve Düşünceleri: Bu oturumda katılımcılara, başkalarının ölümünü nasıl algıladıkları ve bu ölümlerden nasıl etkilendikleri sorulmuştur. K4, yaşlıların ölümlerine daha az üzüldüğünü belirtmiştir. K9, aynı yaşta bir kardeşi olduğu için arkadaşının kardeşinin ölümünden derinden etkilendiğini dile getirmiştir. K2, ölümü hayatın bir parçası olarak gördüğünü söylerken K3, Kahramanmaraş depremindeki ölümlerden etkilendiğini belirtmiştir. K8, deprem sonrası yakın kaybına karşı hassasiyetinin arttığını söylemiştir. K10, yakınlarının ölümü düşüncesini soğukkanlılıkla karşılayamadığını belirtmiştir. K1, ölümün bir gerçeklik olarak kabul edilmesinde teslimiyetin önemine vurgu yapmıştır. K5, depremden sonra yakınlarıyla ilişkisine özen göstermeye başladığını ifade etmiştir. Genel olarak katılımcıların kişisel bir bağlantı kurmadıkları zaman başkalarının ölümlerini sıradan bir olay olarak algıladıkları görülmüştür.

IV. Oturum: Yakınlarının Ölümleri Karşısında Katılımcıların Duygu ve Düşünceleri: Yakın kaybı yaşayan katılımcılar, kayıp sonrası hayatlarında önemli değişiklikler olduğunu belirterek yas sürecinin ölen kişiyle yakınlıklarına göre farklılaştığını vurgulamışlardır. K6, yengesinin ölümüyle tetiklenen ölüm korkusunun kendisinde psikosomatik rahatsızlıklara yol açtığını belirtmiştir. K7, babasının kaybindan sonra diğer ölümlere karşı duyarsızlaştığını söylemiştir. Depremi kendisinde travma oluşturduğunu belirten K5, maneviyata yönelerek acısını hafifletebildiğini ifade etmiştir. K6, sevdiklerini kaybetme düşüncesinin kendisini ürküttüğünü dile getirmiştir. K8, babaannesinin ölümünü düşünmekte zorlandığını belirtmiştir. Katılımcıların yakın kayıplarının acısını hafifletmek için onları sıkça hatırlama ve onlarla bağ kurma eğiliminde oldukları görülmüştür.

V. Oturum: Katılımcıların Kendi Ölümleri Üzerine Düşünceleri: Katılımcıların korku ve kaygılarını yansıttıkları tasvirlerde K8, depremde yıkılan evde sıkışıp öleceğini

betimlemiştir. K3, huzur içinde bir ölüm istediğini, ani ölümü kabullenmekte zorlandığını belirtmiştir. K10, yaşamadığı hayatın pişmanlıklarına odaklanmıştır. K4, ölümün anlamını sorguladığını ve ölümün beklenmedik şekilde gelmesinin kaygısını taşıdığını belirtmiştir. K5, hastalık nedeniyle gelen ölüm betimlemesinden sonra sigarayı bırakma kararı aldığını söylemiştir. K6, kanser sebebiyle gerçekleşen ölüm tasvirinde bulunurken sevdikleriyle yeterince zaman geçirememesinden duyduğu kaygıyı dile getirmiştir. K9, deprem sonrası çıkan yangında öldüğünü belirtmiştir. K2, iç organların iflası şeklinde gerçekleşen bir ölüm tahayyül etmiştir. Katılımcılar, ölüm tasviri esnasında hissettikleri kaygının, ölümden kaynaklanan acılar, gerçekleştirilememiş hayaller ve sevdiklerinden ayrılma sebebiyle olduğunu belirtmişlerdir.

VI. Oturum: Katılımcıların Vasiyetlerini Yazıp Ölüm Selalarını Tamamlamaları: Kendi ölümlerini kurgulayıp vasiyetlerini yazarak ölüm gerçeğiyle yüzleşmenin rahatsız edici olduğunu belirten katılımcılar, kişisel eşyalarından başka kayda değer bir mülklerinin olmadığını ve sevdiklerine bırakacakları en değerli şeyin birlikte oluşturdukları anılar olduğunu keşfettiklerini söylemişlerdir. Dinlenen ölüm selası sonrasında kendi cenazelerinin nasıl duyurulabileceğini konuşan katılımcıların kendi ölümlülüklerine dair farkındalıklarının arttığı görülmüştür. Oturumun devamında kültürümüzde cenaze töreninin nasıl gerçekleştiği anlatılmış ve katılımcılara cenazenin yıkanmasından mezara defnedilmesine kadarki süreç hakkında bilgilendirici bir animasyon izletilmiştir.

VII. Oturum: Katılımcıların Kendi Cenaze Törenlerini Tahayyül Etmeleri: Katılımcılardan kendi cenaze törenlerini tasarlamaları istenmiştir. K3, cenaze törenindeki katılımcılarla ilgili endişelerini paylaşarak daha çok dışsal unsurlara odaklanmış; K1, yalnız ölecek olduğu gerçeğini vurgulamıştır. Ölümünü yaşlılık yıllarına erteleyen K9, cenaze töreninde ailesinin kendisiyle gururlandığını söylemiştir. K4, cenaze töreninin soğuk bir günde gerçekleştiğini hayal etmiştir. K5, eşiyle çocuklarını yalnız bırakmanın acısına odaklanmıştır. K2, çocuklarının yetim kalacak olmasının verdiği rahatsızlığı dile getirmiştir. K8, ölümünün ardından sevdiklerinin hayatlarına devam edecek olmasının kendisine acı verdiğini söylemiş; K6, ölümünden sonra eşinin ve oğlunun yalnız kalacakları düşüncesinden duyduğu kaygıyı dile getirmiştir. K10, cenaze törenini kurgularken ölüm sonrası yalnızlık ve karanlık korkusuna odaklanmıştır. K7, ibadetlerinin yetersizliğinden dolayı ölümün kendisini ürküttüğünü ancak babasına kavuşmanın teselli verici olduğunu belirtmiştir. Oturum sonunda katılımcıların ölümle daha açık biçimde yüzleşerek ölümlülük bilincini artırdıkları görülmüştür.

VIII. Oturum: Katılımcıların Ölüm Tefekkürü Çalışmasına Dair Özdeğerlendirmeleri: Katılımcılardan süreç boyunca kendilerinde gözlemledikleri değişimi paylaşarak

özdeğerlendirme yapmalarının istendiği son oturumda, ölüm farkındalığının katılımcıların duygu, düşünce ve davranışlarına olan yansımalarını belirlemek amaçlanmıştır. Hayatı anlamlandırmaya yönelik sorular yöneltilen katılımcıların ölüm ve yaşam farkındalıklarının belirginleştiği gözlenmiştir. K1, inançlarına uygun ve bilinçli bir yaşam sürmeye karar verdiğini, kimseye aşırı bağlanmamaya çalıştığını belirtmiştir. K2, ailesiyle daha çok vakit geçirmeye başladığını belirtmiştir. K3, ölümü düşünmenin hayatını anlamlı kıldığına, hoş bir iz bırakma ve ânı verimli yaşama isteğini güçlendirdiğine dikkat çekmiştir. K4, hayata daha sıkı tutunduğunu söylemiştir. K5, sevdikleriyle ahirette kavuşma inancıyla teselli bulduğunu, daha çok iyilik yaparak yaşamını anlamlandırma çabası taşıdığını vurgulamıştır. K6, ölüm tefekkürü sürecindeki yoğun kaygıları nedeniyle delirme korkusu yaşadığını ancak Allah'a sığınarak içsel bir dönüşüm yaşadığını ifade etmiştir. K7, maddi beklentilerden uzaklaşıp kararlarını Allah rızasına göre şekillendirmeye başladığını belirtmiştir. Ölümü düşünmenin yaşamının iplerini eline almak ve hayatı ertelememek için bir motivasyon olduğunu söyleyen K8, korkudan ziyade huzurlu bir teslimiyetle Yaratıcı'ya yönelerek ölümü karşıladığını ifade etmiştir. K9, kendisinin yaşama sevinciyle dolu olduğunu vurgulamıştır. Ölüm korkusunun bilinçdışı tezahürlerini fark ederek adrenalin tutkusu, fobiler ve kontrolcü davranışlarının bu korkuyla bağlantılı olduğunu fark eden K10, ölümle zihinsel olarak yüzleşmesinin bu korkuları tanıyıp sağlıklı duygulara dönüştürmesine katkı sağladığına dikkat çekmiştir. Katılımcıların özdeğerlendirmelerine akseden bu farkındalıklar, ölüm tefekkürünün hayatı anlamlandırmada etkili olarak bireylerin derin içsel dönüşümler yaşamasına neden olduğunu göstermiştir.

Takip Oturumu: Katılımcıların Takip Görüşmesindeki Özdeğerlendirmeleri: Katılımcılar, çalışmanın takip sürecinde, hayatlarına dair yeni farkındalıklar kazandıklarını ifade etmişlerdir. K1, ölümü tefekkürü sayesinde tutkularının kaybolduğunu ve birtakım erdemler geliştirmeye başladığını söylerken K2, grup paylaşımlarının kendisi üzerinde derin etkilerine değinmiştir. K3, sabır ve teslimiyetin yaşamında daha fazla yer bulduğunu söylemiştir. K4, hayatına dair önemli kararlar aldığını belirtirken K5, ölümü kabullenerek paradoksal şekilde yaşamın değerini kavradığını vurgulamıştır. K6, içsel huzursuzluklarını aşmayı öğrenerek sevgi merkezli bir inanç geliştirdiğini vurgulamıştır. K7, yaşamı daha dingin ve dengeli bir şekilde sürdürmeye başladığını belirtirken K8, ölüm korkusunu aşarak hayatı daha bilinçli ve anlamlı yaşamaya başladığını paylaşmıştır. K9, şükürünü artırdığını, sevdiklerine daha anlayışlı ve sevgi dolu yaklaşmaya başladığını söylemiştir. K10, ölüm korkusuyla yüzleşerek bu korkunun diğer kaygılarla ilişkisini fark etmesi nedeniyle kaygılarının azaldığını belirtmiştir.

5. Bulgular ve Yorum

Bu araştırmada Mann Whitney-U testi sonucuna göre, katılımcıların SCL-90 ön test puanlarında, müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu durum, çalışma öncesinde ruh sağlığı açısından grupların birbirlerinden farklı olmadıklarını göstermektedir.

Müdahale grubunun ön test ve son test puan farklarının karşılaştırıldığı Mann Wilcoxon Z testi sonuçlarında genel semptom indeksinde $P < 0,05$; somatizasyon belirtilerindeyse $P < 0,01$ anlamlılık düzeyinde düşüş tespit edilmiştir. Etki büyüklükleri, etki düzeyleri ve buna bağlı yapılan yorumlara tabloda yer verilmiştir. Bu bulgulara göre ölüm tefekkürü modelinin somatizasyon ve genel semptom indeksi açısından istatistiksel olarak etkili olduğu ancak diğer belirti düzeylerinde bariz bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Tablo 2. Müdahale grubunun SCL-90 ön test – son test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon Z testi sonuçları

Belirti Ön test / son test	Sıralar	N	Sıra ort.	Sıra top	Z	P	r (Etki düzeyi)	Yorum
Somatizasyon Ön Test–Son Test	Negatif	9(a)	5,00	45,00	– 2,670(a)	,008	0.89 (büyük)	Somatizasyonda belirgin ve anlamlı azalma
	Pozitif	0(b)	,00	,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
Anksiyete Ön Test–Son Test	Negatif	7(a)	5,43	38,00	– 1,841(a)	,066	0.61 (büyük)	Anksiyetede anlamlılık sınırına yakın, büyük etki
	Pozitif	2(b)	3,50	7,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
Obsesyon Ön Test–Son Test	Negatif	7(a)	5,29	37,00	– 1,725(a)	,084	0.58 (büyük)	Obsesyonunda anlamlı değil, güçlü azalma eğilimi
	Pozitif	2(b)	4,00	8,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
Depresyon Ön Test–Son Test	Negatif	5(a)	5,20	26,00	– 1,120(a)	,263	0.40 (orta)	Depresyonda anlamlı değil, orta etki
	Pozitif	3(b)	3,33	10,00				
	Eşit	2(c)						
	Toplam	10						
Kişilerarası duyarlılık Ön Test–Son Test	Negatif	6(a)	3,83	23,00	– 1,524(a)	,128	0.58 (büyük)	Kişilerarası duyarlılıkta anlamlı değil, güçlü azalma eğilimi
	Pozitif	1(b)	5,00	5,00				
	Eşit	3(c)						
	Toplam	10						
Psikotik Ön Test–Son Test	Negatif	5(a)	4,60	23,00	– 1,527(a)	,127	0.58 (büyük)	Psikotik belirtilerde anlamlı
	Pozitif	2(b)	2,50	5,00				
	Eşit	3(c)						
	Toplam	10						

	Toplam	10						değil, güçlü azalma eğilimi
Paranoid Ön Test–Son Test	Negatif	6(a)	4,08	24,50	–	,075	0.67 (büyük)	Paranoid belirtilerde anlamlı değil, güçlü azalma eğilimi
	Pozitif	1(b)	3,50	3,50				
	Eşit	3(c)						
	Toplam	10						
Öfke Ön Test–Son Test	Negatif	5(a)	3,70	18,50	–,775(a)	,439	0.29 (küçük)	Öfke belirtilerinde anlamlı değil, zayıf etki
	Pozitif	2(b)	4,75	9,50				
	Eşit	3(c)						
	Toplam	10						
Fobik Ön Test–Son Test	Negatif	4(a)	3,13	12,50	–,420(a)	,674	0.17 (küçük)	Fobik belirtilerde anlamlı değil, etki çok düşük
	Pozitif	2(b)	4,25	8,50				
	Eşit	4(c)						
	Toplam	10						
Ek Semptomlar Ön Test–Son Test	Negatif	6(a)	5,67	34,00	–	,172	0.46 (orta)	Ek semptomlarda anlamlı değil ama orta düzey etki
	Pozitif	3(b)	3,67	11,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
GSI Ön Test–Son Test	Negatif	9(a)	5,33	48,00	–	,037	0.66 (büyük)	Genel psikolojik belirtilerde anlamlı ve güçlü iyileşme
	Pozitif	1(b)	7,00	7,00				
	Eşit	0(c)						
	Toplam	10						

Çalışmayı takip eden altıncı ayda yapılan takip testinin ön testle karşılaştırıldığı sonuçlar Wilcoxon Z testiyle analiz edildiğinde anksiyete, depresyon, paranoid, fobik ve ek semptom puanlarında $P < 0,05$; somatizasyon, kişiler arası duyarlılık ve genel semptom indeksinde $P < 0,01$ anlamlılık düzeyinde düşüş gözlemlenmiştir. Etki büyüklükleri (r), katılımcı sayısı az olmasına rağmen anlamlı bulunmuştur. Etki düzeyleri ve buna bağlı yapılan yorumlara tabloda yer verilmiştir. Bu bulgulara göre ölüm tefekkürü modelinin etkisinin zamanla belirginlik kazandığı ve uzun vadede açık şekilde görüldüğü söylenebilir.

Tablo 3. Müdahale grubunun SCL-90 ön test-takip test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon Z testi sonuçları

Belirti ön test / son test	Sıralar	N	Sıra ort.	Sıra top	Z	P	r	Kısa yorum
Somatizasyon Ön Test-Takip Testi	Negatif	9(a)	5,00	45,00	-2,668(a)	,008	0.89 (büyük)	Somatizasyon belirtilerinde anlamlı ve güçlü biçimde azalma
	Pozitif	0(b)	,00	,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
Anksiyete Ön Test-Takip Testi	Negatif	8(a)	5,38	43,00	-2,442(a)	,015	0.81 (büyük)	Anksiyete düzeyinde anlamlı ve büyük düzeyde azalma
	Pozitif	1(b)	2,00	2,00				
	Eşit	1(c)						

	Toplam	10						
Obsesyon Ön Test-Takip Testi	Negatif	6(a)	5,17	31,00	-1,825(a)	,068	0.65 (büyük)	Anlamlılık sınırında; obsesif belirtilerde güçlü azalma eğilimi
	Pozitif	2(b)	2,50	5,00				
	Eşit	2(c)						
	Toplam	10						
Depresyon Ön Test-Takip Testi	Negatif	7(a)	4,57	32,00	-1,960(a)	,050	0.69 (büyük)	Depresyon düzeyinde anlamli ve büyük etkili bir düşüş
	Pozitif	1(b)	4,00	4,00				
	Eşit	2(c)						
	Toplam	10						
Kişilerarası duyarlılık Ön Test-Takip Testi	Negatif	9(a)	5,00	45,00	-2,668(a)	,008	0.89 (büyük)	Kişilerarası duyarlılık düzeyinde belirgin ve anlamli azalma
	Pozitif	0(b)	,00	,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
Psikotik Ön Test-Takip Testi	Negatif	6(a)	5,08	30,50	-1,755(a)	,079	0.62 (büyük)	Anlamlılık sınırında, psikotik belirtilerde güçlü azalma eğilimi
	Pozitif	2(b)	2,75	5,50				
	Eşit	2(c)						
	Toplam	10						
Paranoid Ön Test-Takip Testi	Negatif	8(a)	5,13	41,00	-2,196(a)	,028	0.73 (büyük)	Paranoid düşünce düzeyinde anlamli ve güçlü azalma
	Pozitif	1(b)	4,00	4,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
Öfke Ön Test-Takip Testi	Negatif	6(a)	6,58	39,50	-1,240(a)	,215	0.39 (orta)	Anlamli değil; ancak öfke düzeyinde orta büyüklükte bir değişim
	Pozitif	4(b)	3,88	15,50				
	Eşit	0(c)						
	Toplam	10						
Fobik Ön Test-Takip Testi	Negatif	6(a)	3,50	21,00	-2,207(a)	,027	0.90 (büyük)	Fobik belirtilerde çok güçlü ve anlamli azalma
	Pozitif	0(b)	,00	,00				
	Eşit	4(c)						
	Toplam	10						
Ek Semptomlar Ön Test-Takip Testi	Negatif	7(a)	5,57	39,00	-1,963(a)	,050	0.65 (büyük)	Anlamlılık sınırında, ek belirtilerde büyük etkili düşüş
	Pozitif	2(b)	3,00	6,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						
GSI Ön Test-Takip Testi	Negatif	9(a)	5,00	45,00	-2,668(a)	,008	0.89 (büyük)	Genel psikolojik belirti düzeyinde anlamli ve güçlü iyileşme
	Pozitif	0(b)	,00	,00				
	Eşit	1(c)						
	Toplam	10						

Kontrol grubunun test sonuçlarının analizinde hiçbir anlamli değişiklik görülmemesi müdahale grubundaki olumlu etkilerin ölüm tefekkürünün bir sonucu olduğunu göstermektedir. Nicel ve nitel verilerin analizi neticesinde ölüm tefekkürünün ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu saptanmış olup bazı belirtiler üzerindeki etkilerinin ilerleyen süreçte daha belirgin hale geldiği söylenebilir.

6. Sonuç ve Öneriler

Ölüm üzerine düşünmenin ruhsal sorunları azaltıcı etkisine yönelik yapılan araştırmaların incelenmesi, bireysel ve kültürel farklılıkları dikkate alan yeni yaklaşımların geliştirilmesine olan ihtiyacı ortaya koymuştur. Yapılan doküman analizi sonucunda hem gençler hem de yetişkinler için psiko-eğitsel bir müdahaleyi içeren uygulanabilir nitelikte bir ölüm tefekkürü modeli geliştirilmiştir. Geliştirilen modelin uygulandığı müdahale grubu üyelerinde SCL-90 testindeki belirtilerin birçoğunda ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler gözlenmiştir. Müdahale süreci boyunca katılımcılar, ölüm olgusunu kavramsal, duygusal ve deneyimsel düzeyde ele alarak yaşamlarını yeniden anlamlandırma fırsatı bulmuşlardır. SCL-90 testlerinden elde edilen nicel bulgularda ifade edilen belirti düzeylerindeki anlamlı düşüşler, ölüm farkındalığının bireylerin hem duygusal tepkilerini hem de zihinsel yapılarını düzenleyerek dönüştürebildiğini ortaya koymuştur. Katılımcıların özdeğerlendirmeleri de bu verileri desteklemiş; özellikle yaşamın anlamına, ilişkilerin değerine ve kişisel önceliklere yönelik farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir. Takip testi sonuçlarında olumlu etkilerin devam etmesi müdahalenin kalıcılığına işaret etmektedir.

Çalışma bulguları, ölümle yüzleşmenin tehdit edici değil dönüştürücü bir biçimde ele alındığında bireylerin psikolojik uyumlarını artırdığını ve benlik bütünlüğüyle ruhsal dayanıklılıklarını koruduklarını göstermektedir. Terör yönetimi kuramı çerçevesinde bu durum, ölüm farkındalığının bireyin savunma mekanizmalarını harekete geçirerek psikolojik dengeyi yeniden kurmasına katkısıyla yorumlanabilir. Travma sonrası büyüme kuramı açısından ölümle zihinsel düzeyde yüzleşen bireylerde gözlemlenen iyilik hali, içsel bir gelişim sürecinin başladığını düşündürmektedir. Anlam yönetimi teorisi bağlamında ölüm tefekkürüyle artan varoluşsal farkındalığın bireyleri daha anlamlı yaşam hedeflerine yönelterek psikolojik uyumlarını güçlendirdiği söylenebilir. Ölüm farkındalığı, bireyin bastırdığı varoluşsal kaygıları gün yüzüne çıkarırken yaşamın anlamına yönelik daha derin sorgulamaları neticesinde bireyin kendi değerlerine yönelmesini de beraberinde getirmektedir. Bu bulgular, doküman analizi bağlamında incelenen psikoloji kuramlarının temel varsayımlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Sonuç olarak ölüm farkındalığı temelli bu yaklaşımın ruh sağlığı alanında dönüştürücü bir araç olabileceği; anlam arayışı, içsel uyum ve psikolojik dayanıklılığı destekleyebileceği; seminer, atölye çalışması vb. şekillerde yaygınlaştırılmasıyla koruyucu ruh sağlığı bağlamında toplumsal yararlılık gösterebileceği düşünülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ölüm tefekkürü uygulamasının farklı yaş ve demografik gruplar üzerinde de sınanması, modelin etkililiği ve genellenebilirliği

açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda, yaşlı bireyler, ergenler ya da belirli psikolojik tanılara sahip danışanlarla yapılacak uygulamalar, modelin kapsamını genişletebilir. Ayrıca, çalışma sonuçlarının daha derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel veri toplama yöntemleriyle desteklenen daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Uygulamanın psiko-eğitimsel bir içerikle yapılandırılarak okul rehberlik hizmetlerine ya da yetişkin eğitim programlarına entegre edilmesi, yaşamın anlamını sorgulama sürecini destekleyebilir. Ölüm farkındalığının, bireyin yaşamını yeniden değerlendirmesine ve psikolojik dayanıklılığını artırmasına katkı sağladığı göz önünde bulundurulduğunda bu tür uygulamaların toplumsal düzeyde daha yaygın hale getirilmesi önerilmektedir. Kamu spotları, sosyal sorumluluk projeleri ya da ruh sağlığını destekleyici çalışmalar yoluyla ölüm tefekkürü temelli içeriklerin daha geniş kitlelere ulaştırılması mümkündür. Ayrıca, ölüm ve yaşam kavramlarını merkeze alan bu yaklaşımın, intihar düşüncesi ya da şiddet eğilimi taşıyan bireylerle yapılan çalışmalara da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Arndt, J., Cook, A. ve Routledge, C. (2004). The blueprint of terror management: Understanding the cognitive architecture of psychological defense against the awareness of death. *Handbook of Experimental Existential Psychology*, 35–53.
- Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi kuram uygulama*. İstanbul: Büyüyen Ay Yayınları.
- Beck, J. S. (2023). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve Ötesi* (Çev. M. Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Becker, E. (2023). *Ölümü inkâr* (Çev. A. Özdoğan, 3. bs.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89–113.
- Buhârî. *Câmiu's-sahîh*. İstanbul: 1315, I–VIII.
- Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Cox, C. R., Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T. ve Weise, D. (2007). Disgust, creatureliness and the accessibility of death-related thoughts. *European Journal of Social Psychology*, 37 (3), 494–507.
- Demirli, E. (2012). Râbita-i mevt: Hayatı ölüme bağlamak. *Din ve Hayat Dergisi*, 16, 96–99.
- Feifel, H. (1977). Death and dying in modern America. *Death Education*, 1(1), 5–14.
- Freud, S. (2018). *Savaş ve ölüm üzerine* (Çev. Elif Yıldırım). İstanbul: Roman Oda Yayınları.
- Furer, P. ve Walker, J. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22, 167–182.
- Göka, E. (2018). *Hoşçakal*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Gündüz, İ. (2007). Tasavvufî bir terim olarak râbita. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 19, 23–53.
- H. Altuntaş ve M. Şahin (Çev.). (2011). *Kur'an-ı Kerim meali*. Ankara: DİB Yayınları.

- Hofmann, S., Carpenter, J. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cogn Ther Res*, 40, 341–356.
- İbn Sîna. (1959). *Ölüm korkusundan kurtuluş risalesi—namaz risalesi* (Çev. M. H. Tura). İstanbul: Orhan Mete ve Ortağı Kollektif Şirketi.
- İnci, F. (2008). *Hemşirelere uygulanan ölüme ilişkin eğitimin hemşirelerin kaygı, depresyon ve tutumlarına etkisi* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kindî. (2014). *Felsefi risaleler* (Çev. Mahmut Kaya). İstanbul: Klasik Yayınları.
- Knight, K. H. ve Elfenbein, M. H. (1993). Relationship of death education to the anxiety, fear and meaning associated with death. *Death Studies*, 17(5), 411–425.
- Martens, A., Greenberg, J., Schimel, J. ve Landau, M. J. (2004). Ageism and death: Effects of mortality salience and perceived similarity to elders on reactions to elderly people. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(12), 1524–1536.
- May, R. (2001). *Yaratma cesareti* (Çev. A. Oysal). İstanbul: Metis Yayınları.
- Merter, M. (2012). *Dokuz yüz katlı insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mojock, C. R. (1977). *A course in death education as a factor in influencing attitudes toward death of juniors enrolled in a parochial high school* [Master Thesis]. Stetson University.
- Râzî. (2004). *Ruh sağlığı* (Çev. H. Karaman). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 455–471.
- Tekin, N. (2021). *Ölüm farkındalığı ve ölüme yönelik algıların; kriminal düşünce ve şiddet içeren/içermeyen suç davranışlarının ortaya çıkmasındaki rolü: Terör yönetim kuramı perspektifi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Tirmizî. (2009). *Sünen-i Tirmizî*. (thk: Yâsir Hasen vd.). Dimaşk: Müessesetü'r-Risâle,
- Wong, P. (2007). Meaning management theory & death acceptance. Dr. Paul Wong. <http://www.drpaulwong.com/meaning-management-theory-and-death-acceptance/>
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2002). *Bağışlanan terapi* (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınları
- Yalom, I. D. (2016). *Günöbirlik hayatlar* (Çev. Elif Okan Gezmiş). İstanbul: Pegasus Yayınları.