

# Dehşet (Terör) Yönetimi Kuramı

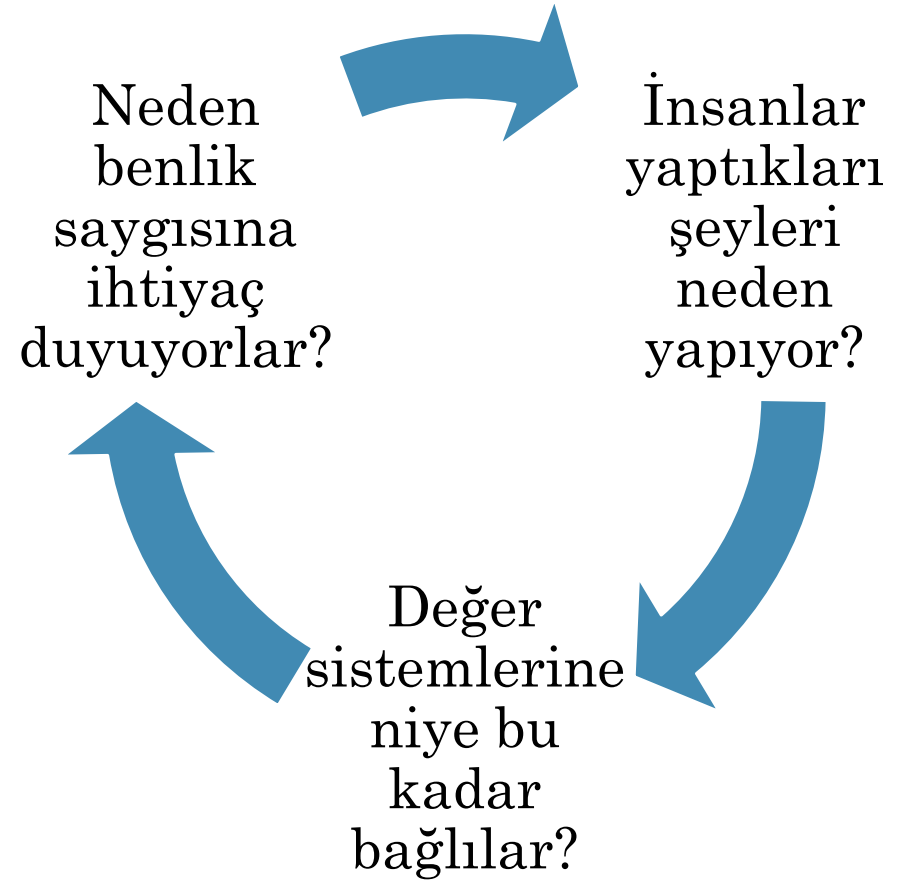
Terror Management Theory

Kaynak: Doğulu, C. Ve Sakallı, N. (2015). *Dehşet yönetimi kuramı üzerine bir derleme. Türk Psikoloji Yazıları, 18 (35)*

# Dehşet Yönetimi Kuramı

• Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986

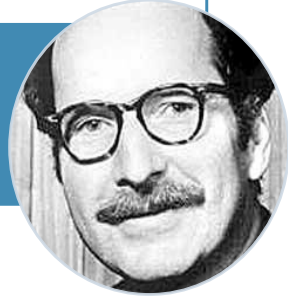
- Gruplararası ilişkiler,
- Yakın ilişkiler,
- Sağlık
- Din



# Dehşet Yönetimi Kuramı

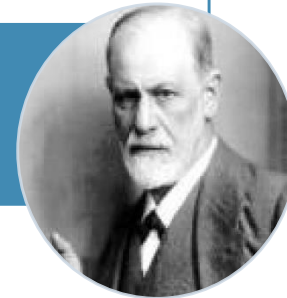
- Varoluşsal psikodinamik
- Ölümün reddi ve ölümsüzlük projesi (çocuk yapmak, sanat üretmek vb.)

Ernest Becker  
(kültürel antropolog)  
«Ölümün İnkarı»



- Ölüm içgüdü – yaşam içgüdü

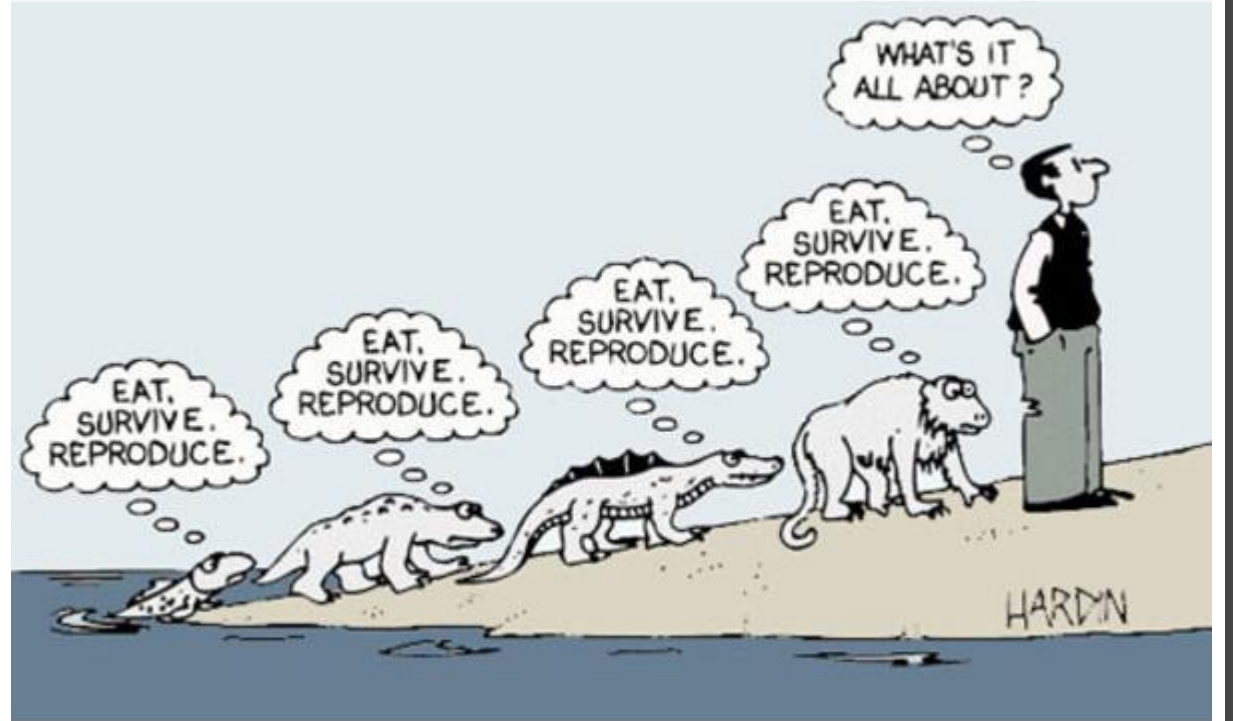
Freud



*İnsanlar ölümlü olmaktan dolayı dehşet yaşarlar ve bu anksiyete durumunu azaltmak için kültürel dünya görüşlerine sığınır*

# Dehşet Yönetimi Kuramı

- *Ölüm farkındalığı insan davranışı için bir güdüleyicidir.*
- Evrimsel süreç- bilişsel yetenekler-geleceği planlama-ölüm farkındalığının artması



# Dehşet Yönetimi Kuramı

- *Sonuç olarak,*
  - Tüm canlılar için ortak olan kendini koruma güdüsü ve insanlara özgü olan ölümlü olduğunu bilme → **dehşet duygusu.**
  - Bilinçaltı düzeyde oluşan dehşet duygusu (ölüm korkusu) kültürel dünya görüşlerinin yapılandırılması ve sürdürülmesi ile kontrol edilir.

# Dehşet Yönetimi Kuramı- Başa çıkma mekanizmaları

## Bilinçli düzeyde – yakınsak savunma

- Ölüm ile ilgili düşünceleri bilinç düzeyinden kaldırmak amacıyla gösterilen çabalar (inkar etme gibi)

## Bilinçdışı düzeyde – ıraksak savunma

- Kültürel dünya görüşü inancı ve benlik saygısına hitap eden sembolik çabalar

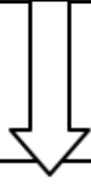
Ölümlülük bilgisi ve ölüm korkusu



Yaşanan dehşet ve anksiyete



Bu dehşet ve anksiyete ile baş etme zorunluluğu



Ölüm farkındalığının geliştirilen iki bileşenli koruma sistemi ile düzenlenmesi



Kültürel dünya görüşünü savunma

Bu dünya görüşlerinin sağladığı değer standartlarına uyarak benlik saygısı kazanma

• Ölüm farkındalığını düzenleme:




1. kültürel dünya görüşlerini koruma
2. bu kültürel dünya görüşlerinin sağladığı değerlere uygun şekilde yaşayarak benlik saygısı kazanma

# Kültürel Dünya Görüşleri

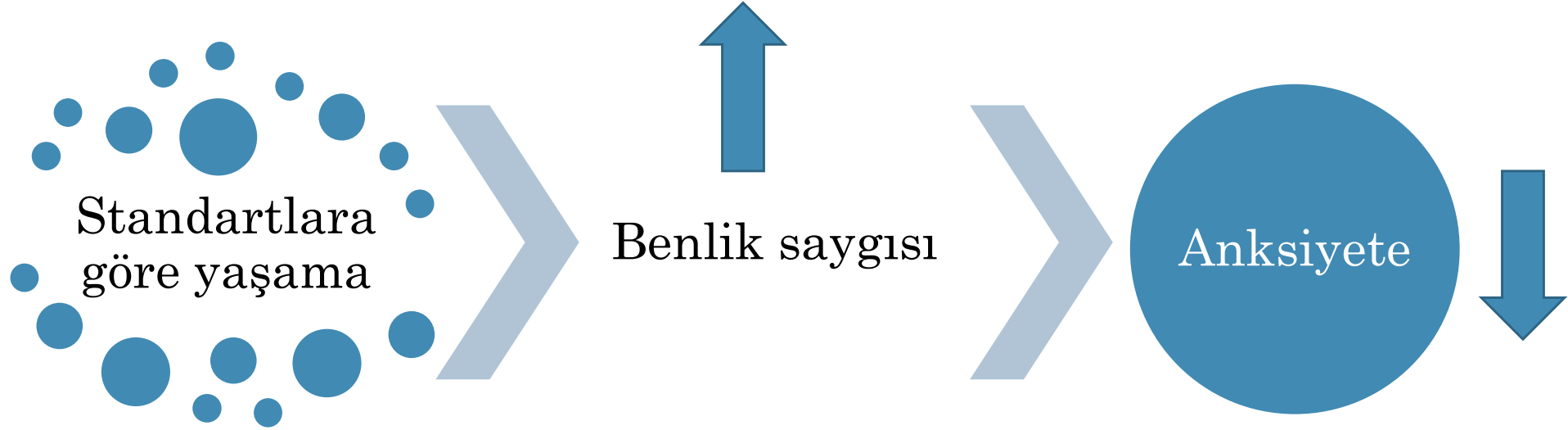
- Kültürel dünya görüşleri = gerçeklikle ilişkili ortak sembolik algılar
- Literal ölümsüzlük.
- Din, aile, meslek, ideoloji ...



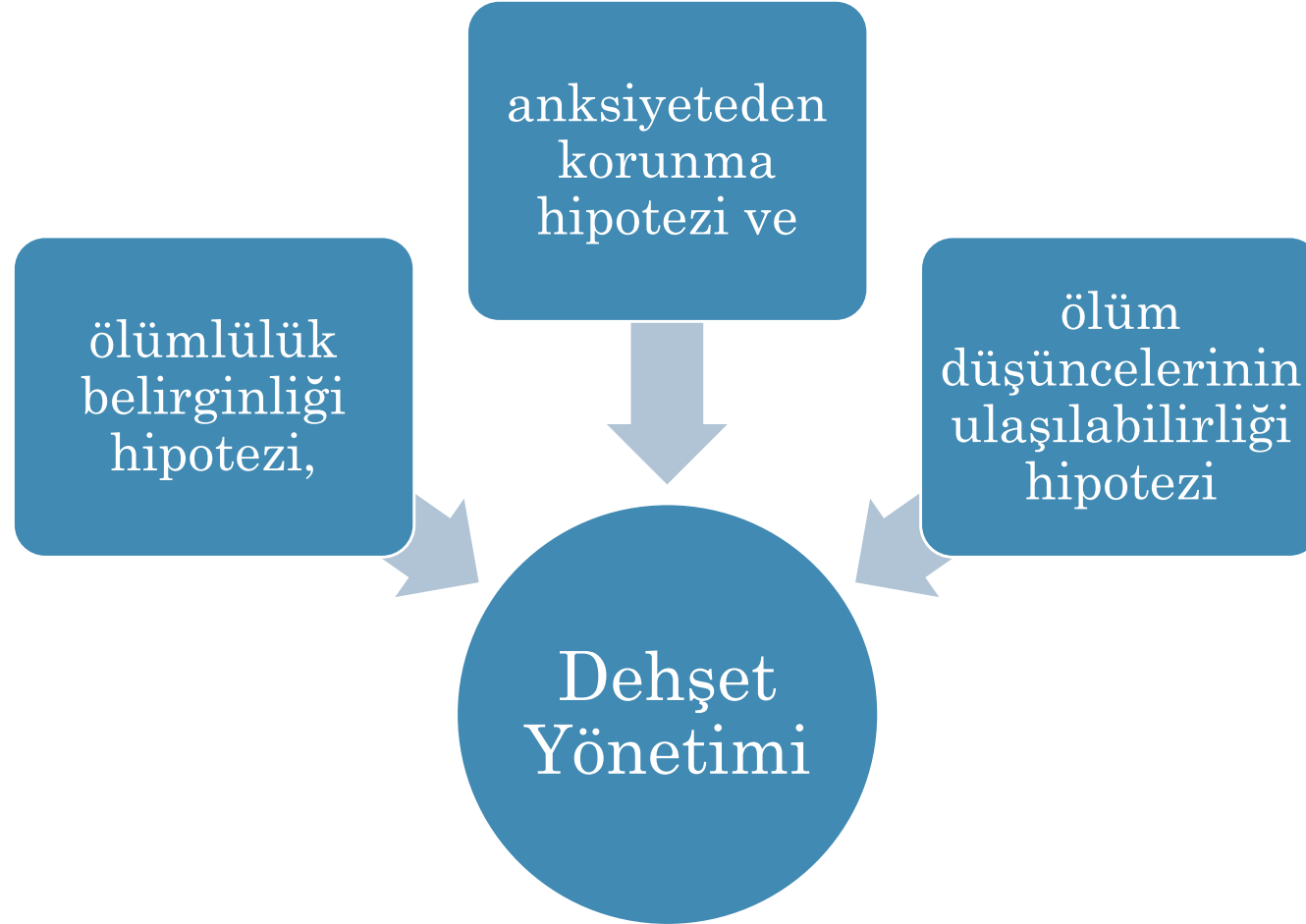
# Benlik Saygısı

- Standartlara göre yaşama → benlik saygısı 
- Benlik saygısı  anksiyete 

# Benlik Saygısı



# Hipotezler



# *Ölümlülük Belirginliđi Hipotezi*

- Ölüm belirginliđi,
  - dünya görüşlerini korumaya
  - benlik saygısı arayışına güdüler.
- Nasıl belirgin hale getirilir?
  - kendi ölümleri hakkında bir şeyler yazmak, ölümlle ilgili kelimeler veya resimler göstermek, cenaze evinin önünden geçmek, ölümlle ilgili sağlık kontrolünden geçmek vb.
- Ölüm belirginliđi sonrasında
  - iç grup kayırmacılığı ve normlara uymayanları cezalandırıcı davranışlar



# *Anksiyeteden Korunma Hipotezi*

- Anksiyeteye tampon oluřturma, yani anksiyetenin engellenmesi
  - Eğer belirli bir psikolojik yapı ölüm düşüncesine karşı koruma işlevine sahipse, o zaman o yapının varlığı ölüm hatırlatıldığında daha fazla gözlenecektir.



# *Ölüm Düşüncelerinin Ulaşılabilirliği Hipotezi.*

- Eğer bir yapı ölüm farkındalığına karşı koruma görevi görüyorsa, o zaman bu yapıyı zayıflatmak veya sarsmak ölümle ilgili bilişlerin ulaşılabilirliğini arttıracaktır.

# 4 Temel Bulgu

- Üç hipotez & Dört temel bulgu
  1. Benlik saygısını veya kültürel dünya görüşüne inancı arttırmak bireyin anksiyete ve anksiyete ile ilgili davranışları daha az göstermesini ve ölümlü düşüncelemlerin bilinç seviyesine daha düşük oranda çıkmasını sağlar.
  2. İnsanlara ölümlü olduklarını hatırlatma onların kendi kültürel dünya görüşlerine olan inançlarını ve benlik saygılarını koruma çabalarını arttırır.
  3. İnsanların benlik saygısını arttırmak ölümlülük uyarımının etkilerini azaltır.
  4. Ölümden sonra bir çeşit yaşamın olduğuna inanma, ölümlülük uyarımının etkilerini (benlik saygısı arayışı ve kültürel dünya görüşünü savunma) azaltır.

# Nasıl Manipüle Ediliyor?

- *“Lütfen, kendi ölümünüzü düşünmenin sizde uyandırdığı duyguları kısaca açıklayınız”*
- *“Lütfen, fiziksel olarak ölmekte olduğunuzda ve fiziksel olarak artık ölü olduğunuzda size ne olacağı konusundaki düşüncelerinizi olabildiğince açık bir biçimde yazınız”*
- Kontrol koşulu: ölümle ilgili olmayan / nötr bir konu hakkında yazı yazma
  - *“Lütfen, televizyon seyrettiğinizi düşünmenin sizde uyandırdığı duyguları kısaca açıklayınız” ve “Lütfen, televizyon izlediğinizde size fiziksel olarak ne olacağı konusundaki düşüncelerinizi açık bir biçimde yazınız”*



# Nasıl Manipüle Ediliyor?

- Ölümlülük uyarımının etkisi ölüm düşüncesinin ulaşılabilir ama bilinçli olmadığı durumlarda daha güçlü olduğunu gösteriyor!
- Ölümlülüğün hatırlatılması manipülasyonundan sonra katılımcılara ilgisiz bir görev verme (örn. PANAS veya kelime bulmacası).
  - Ölümü düşünmekten uzaklaştırma
- Ölümlülük uyarımıyla bağımlı değişken ölçümü arasındaki gecikme arttıkça daha güçlü tepkiler (meta-analiz sonuçları)

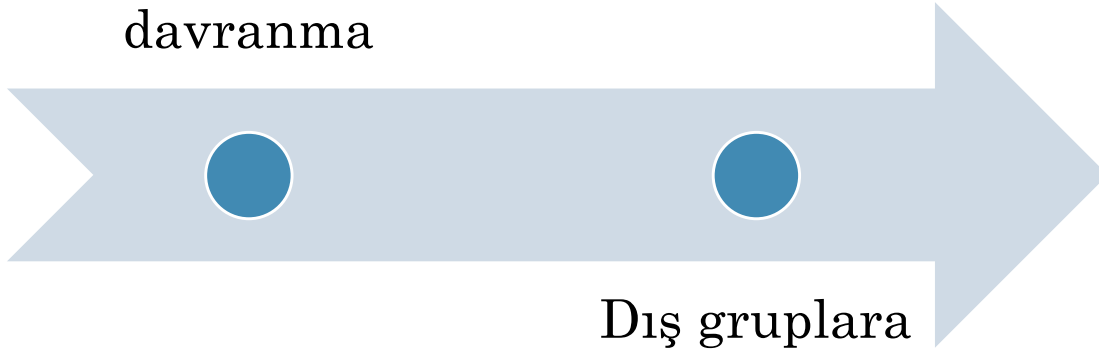


# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları

- İlk çıkış noktası gruplar arası ilişkiler bağlamında çalışılan kalıpyargılar, önyargılar, ayrımcılık, milliyetçilik ve diğerlerine zarar verme gibi
- Ancak birçok sosyal psikoloji konusu açısından (örn., dindarlık, yakın ilişkilerde bağlanma, tüketici davranışları, risk alma, hukuksal karar verme, liderlik, yaratıcılık, vb.) çalışıldığı görülmektedir.

# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları - gruplararası ilişkiler

İç gruba olumlu değerlendirme ve iç gruba olumlu davranma



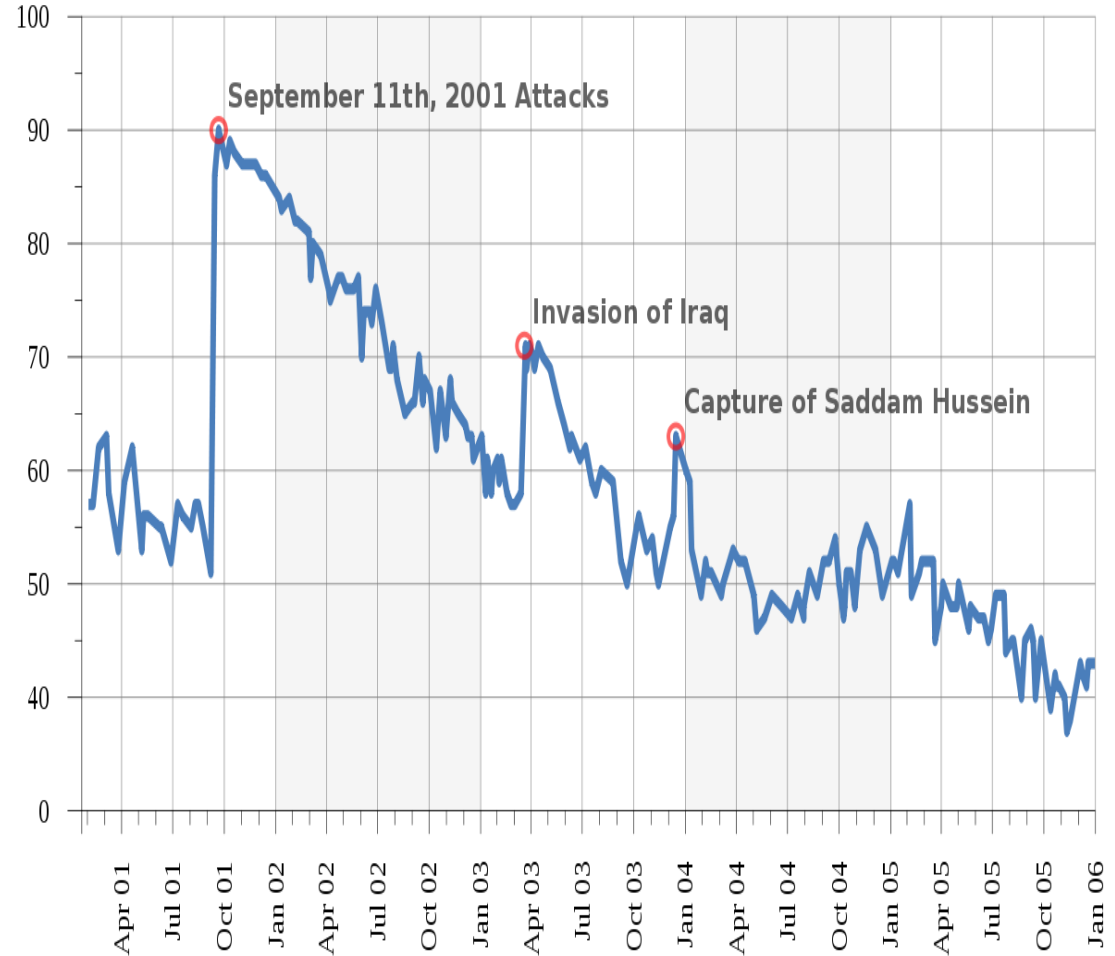
Dış gruplara karşı olumsuz değerlendirme /davranma

## • Örnekler

- ölümlülük uyarımına tabi tutulan Hristiyan katılımcıların Hristiyan kişileri daha olumlu, Yahudi kişileri ise daha olumsuz değerlendirdiklerini (Greenberg ve ark., 1990)
- ölümlülüğü hatırlatmanın Türklerden uzaklaşmayı ve onlara ilişkin olumsuz tutumların ifade edilmesini arttırdığı (Ochsmann ve Mathy, 1994).

# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları - gruplararası ilişkiler

- 9/11 olayından sonra
  - diğer gruplara karşı ayrımcı davranışların arttığı (örn., özellikle saldırıyı yapanlara benzeyenlere [Arap, Müslüman, koyu renkli olanlara] nefret saldırıları),
  - milliyetçi düşünce ve davranışların arttığı (örn., Amerikan bayrağı taşımayan ya da evine asmayanların bile Amerikan bayrağına sarılması)
  - farklı gruplara ve düşüncelere karşı toleransın düştüğü
- COVID-19 sonrası?



# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları- yardım etme davranışı, yakın ilişkiler vb.

- Yardım etme davranışı.
- Yakın ilişkiler
- Tüketici davranışları

# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları – sosyo-demografik özellikler

## Cinsiyet farkı

- yok (Burke ve ark. 2000)
- baş etme farklılıkları: kadınlar aşk, aile, sosyal ilişki boyutu ile ank. kaçınırken.; erkekler vatan, ülke ve bayrak gibi ulusal bağlılık boyutunu kullanmış. (Arndt, Greenberg ve Cook, 2002)

## Yaş farkı

- yok (Burke ve ark. 2000) → örneklem etkisi (yaş 17-27)
- Bir araştırmada 51-65 yaş arası yetişkinler sağlığı geliştirici davranışlarda bulunma niyetlerini düşürmüş; daha genç katılımcılar ise bu niyetlerini artırmış

# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları- dindarlık

- Dindarlık ve din
  - Cenneti vaat ettiği için ölümden sonra yaşam- ölümsüzlük başarısı
  - Yüksek dindarlıkta kültürel dünya görüşünü savunma ve benlik saygısı arayışı tepkileri azalmış.
  - Dindarlık ölüm korkusuyla baş etmeyi sağlamaktadır.

# Psikoloji Yazınında Öne Çıkan DYK Çalışmaları- kültür

- Kültür
  - Doğu Asyalılarla Avrupalı Amerikanların ölümlülük uyarımına farklı şekillerde tepki verdiğini bulmuşlardır.
  - Doğu Asyalı katılımcılar Avrupalı Amerikan katılımcılara göre günlük aktivitelere (film, tiyatro, kitap) daha fazla ilgi göstermişler ve günlük aktiviteleri yaparken (karikatürlere bakmak) daha çok keyif aldıklarını rapor etmişlerdir .



# Türkiye'de yapılan araştırmalar

- Ölümlülük uyarımına tabi tutulan öğrenciler kendi ülkelerinin Türkmenistan'la daha yakın, İngiltere ve Yunanistan'la ise daha zayıf ilişkiler kurmasını istediklerini rapor etmişlerdir (Kökdemir ve Yeniçeri, 2000).
- Ölümün hatırlatıldığı koşuldaki katılımcıların kontrol grubundakilere göre sağlığı geliştirici davranışları daha yüksek oranda rapor ettiği gözlenmiş (Bozo, Tunca ve Şimşek, 2009).

# Sonuç

- Kısaca DYK'ya göre, her insan ölüm korkusu ile anksiyete ve dehşet yaşar. Yaşanan bu dehşet, bireyi bir şeyler yaparak kendilerini ölümle ilgili bu anksiyeteden korumaya iter.
- Ölüm farkındalığını düzenlemek ve düzenlenmediği takdirde yaratacağı anksiyeteyi kontrol etmek için
  - (1) kültürel dünya görüşlerini koruma
  - (2) bu kültürel dünya görüşlerinin sağladığı değerlere uygun şekilde yaşayarak benlik saygısı kazanma