

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

PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN YORDAYICILARI
OLARAK ÖLÜM KAYGISI, ANLAMSIZLIK,
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

İstanbul
Şubat – 2023

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

PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN YORDAYICILARI OLARAK
ÖLÜM KAYGISI, ANLAMSIZLIK, BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Şubat - 2023

TEZ ONAYI

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

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

(İmza)

Üye

Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

(İmza)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

(İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek 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.

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

ÖN SÖZ

Yüksek lisans ve tez süreci boyunca benden desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Volkan KOÇ'a destekleri ve sabrı için çok teşekkür ederim.

Hayatım her anında sevgileri, desteklerini yanımda hissettiğim canım annem ve babama; destekleri için arkadaşlarım Ayşe Elif IŞIK USLU ve Merve KOCAOĞLAN'a ve her türlü desteklerinden dolayı GAZİOĞLU ailesine teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans ve tez sürecimde hayatıma dahil olan sevgili yavrularım Elif Sare, Ayşe Mercan ve Asım Erdem'e; desteğini, sevgisini esirgemeyen, sabır gösteren sevgili eşim Meriçhan GAZİOĞLU'na çok teşekkür ederim.

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

İstanbul - 2023

ÖZET

PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN YORDAYICILARI OLARAK ÖLÜM KAYGISI, ANLAMSIZLIK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Şubat, 2023 - 90 Sayfa

Tez çalışmasında psikolojik belirtilerin yordanmasında ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18-68 yaş aralığında bulunan 396 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 263'ü (%66,41) kadın ve 133'ü (33,59) erkektir. Araştırma kapsamında bireylerin, psikolojik belirti, ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri incelenmiştir. Veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Kısa Belirti Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Demografik bilgi formunun içerisinde yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ile ilgili sorular bulunmaktadır. Psikolojik belirtiler, ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği değerlendirilmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre psikolojik belirtiler, ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik arasında 0,22 ile 0,71 aralığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilişkiler bulunmaktadır. Ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik belirtileri yordama düzeylerini değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk adıma ölüm kaygısı, ikinci adıma yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı, üçüncü adıma ise belirsizliğe tahammülsüzlük, dördüncü adıma psikolojik esneklik dahil edilmiştir. Psikolojik belirtilerin yordanmasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizine göre ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik birlikte

psikolojik belirtileri yordamaktadır. Son olarak değişkenlerin cinsiyete ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Belirtiler, Ölüm Kaygısı, Yaşamda Anlam, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Esneklik



ABSTRACT

DEATH ANXIETY, MEANINGLESSNESS, INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Volkan KOÇ

February, 2023 -90 Pages

In this thesis, the role of death anxiety, meaninglessness, intolerance of uncertainty and psychological flexibility in predicting psychological symptoms was investigated. The sample of the study consists of 396 individuals between the ages of 18-68. The participants were 263 (66.41%) female and 133 (33.59%) male. Within the scope of this research, psychological symptoms, death anxiety, meaninglessness, intolerance of uncertainty and psychological flexibility levels were examined. Demographic Information Form, The Brief Symptom Measure-25, Turkish Death Anxiety Scale, Meaning in Life Questionnaire, The Intolerance of Uncertainty Scale and Acceptance and Action Questionnaire-II were used for data collection. In the demographic information form, there are questions about age, gender, education level, relationship status. The relationships between psychological symptoms, death anxiety, meaning of life, search for meaning, intolerance of uncertainty and psychological flexibility were evaluated using the Pearson's Product Moment Correlation technique. According to the results of the correlation analysis show that, psychological symptoms, death anxiety, meaning of life, search for meaning, intolerance of uncertainty and psychological flexibility there is a statistically significant correlation with in the range of 0.12 and 0.47. Hierarchical Regression Analysis was conducted to evaluate the predictive levels of death anxiety, meaning of life, search for meaning, intolerance of uncertainty and psychological inflexibility for the death anxiety. The first step included death anxiety, the second step included the existence of meaning in life and the search for meaning in life, the third step included intolerance of uncertainty, and the fourth step included psychological flexibility. Looking at the results of hierarchical regression analysis, it was found that death anxiety, meaning in life, search for meaning, intolerance of

uncertainty and psychological flexibility predicted 51% of obsessions in a statistically significant way. Finally, a study was conducted to determine whether the variables differed according to gender and education. At the end of the study, the findings were evaluated by considering the information in the literature.

Keywords: Psychological Syptoms, Death Anxiety, Meaning in Life, Intolerance of Uncertainty, Psychological Flexibility



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLO LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Ölüm Kaygısı	3
1.1.1. Ölüm Tanımı	3
1.1.2. Ölüm Kaygısı	4
1.1.3. Ölüm Kaygısına Dair Kuramlarsal Yaklaşımlar	5
1.1.4. Ölüm Kaygısı ve Psikolojik Sağlık	6
1.2. Anlamsızlık	7
1.2.1. Yaşamda Anlam Tanımı	7
1.2.2. Yaşamda Anlam Arayışı	10
1.2.3. Anlamsızlık	10
1.2.4. Yaşamda Anlam ile Psikolojik Sağlık İlişkisi	11
1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	12
1.3.1. Belirsizlik Tanım	12
1.3.1.1. Belirsizlik kavramının farklı kullanımları	13
1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	13
1.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlık	14
1.4. Psikolojik Esneklik	16
1.4.1. Psikolojik Esneklik/Katılık Tanım	16
1.4.1.1. Psikolojik Esnekliğin Altı Boyutlu Modeli	17
1.4.2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Sağlık İlişkisi	20

1.5. Araştırmanın Amacı.....	21
------------------------------	----

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM.....	25
2.1. Örneklem	25
2.2. Veri Toplama Araçları.....	26
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	27
2.2.2. Kısa Belirti Ölçeği (KBÖ-25).....	27
2.2.3. Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ).....	27
2.2.4. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ).....	28
2.2.5. Kabul ve Eylem Formu (KEF-2)	28
2.2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ).....	29
2.3. İşlem	29
2.4. Analiz.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	31
3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları	31
3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	32
3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri.....	32
3.2.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri.....	33
3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları	35
3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	37

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA	39
4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme.....	39
4.2 Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi	43
4.3. Regresyon Analizinin Değerlendirilmesi	47
4.4. Sonuç	49

KAYNAKÇA	51
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	78



TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	26
Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular.....	32
Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	33
Tablo 3.3: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 3.4: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	36
Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu.....	38



KISALTMALAR

ACT	: Acceptance and Commitment Therapy
akt.	: Aktaran
ark.	: Arkadaşları
bkz.	: bakınız
BTÖ:	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
Çev.	: Çeviren
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Ed.	: Editör
KBÖ-25	: Kısa Belirti Ölçeği-25
KEF-2	: Kabul ve Eylem Formu-2
IA	: Intolerance of Ambiguity
IU	: Intolerance of Uncertainty
ÖKÖ	: Ölüm Kaygısı Ölçeği
sf.	: sayfa
TDK	: Türk Dil Kurumu
vb.	: ve benzeri
YAÖ:	: Yaşamda Anlam Ölçeği
YKB	: Yaygın Kaygı Bozukluğu
WHO	: World Health Organization

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2022 yılında yayınladığı raporda, psikolojik sağlığın, genel sağlığın ve genel iyilik halinin olmazsa olmaz parçalarından biri olduğunu bildirmektedir. Psikolojik sağlık bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını etkilemektedir ve daha işlevsel olmasını, diğerleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasını kolaylaştırmaktadır. Psikolojik sağlığı etkileyen çok sayıda bireysel, ailevi, toplumsal ve yapısal etken bulunmaktadır (World Health Organization, 2022: 11-12).

Psikolojik sağlığın gelişimi, sürdürülmesi, korunması gibi konularda farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma kapsamında ise psikolojik sağlık, varoluşçu yaklaşım açısından ele alınmıştır. Varoluşçu kuramlar, psikodinamik kurama benzer şekilde kaygının psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğini ve psikolojik belirtileri ortaya çıkarttığını ileri sürmektedir. Ancak psikodinamik kuramdan ayrıldığı kısım kaygıya sebep olan süreçlerdir (Yalom, 1980/2018: 13-26). Psikodinamik kuram, daha çok bilinçdışı süreçlere, dürtülere odaklanırken (Geçtan, 1975/2010: 57-61) varoluşçu kuramlar kaygının, her insanın varoluşunun bir parçası olan getirilerle yüzleşmesiyle ortaya çıktığını öne sürmektedir (Yalom, 1980/2018: 13-26). Yalom'a (1980/2018: 13-26) göre, insanın varoluşundan kaynaklanan bu getiriler, bir yakının kaybı, ciddi bir hastalık geçirmek gibi sınır durumlarda ortaya çıkmaktadır. Varoluşsal gerçeklerle karşılaşan bireyde dört nihai kaygı ortaya çıkar. Bunlar, ölüm, sorumluluk, yalıtım ve anlamsızlıktır. Nihai kaygılar insanların tümünde ortak olan kaygılardır, dolayısıyla tek başına ruhsal bir bozukluğa sebep olmazlar. Bireyin kaygıları ile savunma mekanizmaları arasında uyumsuzluk ya da dengesizlik psikolojik sağlığın olumsuz etkilenmesine ve psikiyatrik bozuklukların oluşmasına sebep olmaktadır. Mevcut çalışmada varoluşsal kaygılardan ölüm kaygısı ve yaşamda anlam/anlamsızlık ele alınmıştır.

Yalom (2019: 20-29) ölüm kaygısının her bireyde gizli ya da açık bir şekilde mevcut olduğunu söylemektedir. Birey ölümün gerçekliği karşısında savunma mekanizmaları geliştirmektedir. İnkâr gibi uyumsuz savunma mekanizmaları bireyde psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Yalom, 1980/2018: 113-129). Yalom, ölüm kaygısının kişinin yaşamından ne kadar memnun olduğuyla da yakından alakalı olduğunu belirtmektedir. Eğer kişi hedeflerine ulaşmamışsa ölüm kaygısı daha fazla

olmaktadır (Yalom, 2019: 51). Yapılan çalışmalar da ölüm kaygısı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Mirzaeidoostan, Zargar ve Zandi Payam, 2019; Sinha ve Nigan, 1993: 78-81; Thiemann, Quince, Benson, Wood ve Barclay, 2015; White ve Handal, 1991).

Bir diğer varoluşsal kaygı anlamsızlıktır. İnsan yaşamını sürdürmek için bir anlama ihtiyaç duymaktadır. Hayatında bir anlam olmayan, hedefi, hayalleri olmayan bireyler önemli ölçüde stres yaşarlar (Yalom, 1980/2018: 565). Frankl (1946/2019a: 111-148), bir çalışmada bireyler için neyin çok önemli olduğunu yanıtını bulmaya çalışmıştır. Buna göre psikolojik sağlık, kişinin elinde olanla olmasını istediği arasındaki farkın boyutuna bağlıdır ve bireyin anlam arayışının ya da yaşamının anlamının engellenmesi kişide nevrotik belirtilere yol açmaktadır (Frankl, 1946/2019a: 111-148). Yaşamda anlam ile psikolojik sağlığı konu alan çalışmalara bakıldığında da aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Brassai, Piko ve Steger, 2011: 44-51; Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel, 2012: 612-617; Garcia-Alandate, 2015: 89-98; Zika ve Chamberlain, 1992: 133-145).

Belirsizliğe tahammülsüzlük günlük hayatta işlevsiz duygu, düşünce ve davranışların (Freeston ve ark., 1994: 791-802) ve gerginlik ve endişenin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Koerner ve Dugas, 2006: 201-216). Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durumları tehdit olarak görme durumudur (Budner, 1962: 29-50). Varoluşçuluğa göre seçim özgürlüğü temelde bireyi bir belirsizlik ile karşı karşıya getirmektedir (Wartenberg, 2018: 51-68) ve belirsizliğe izin verebilmek de psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin gelişmesinde ve sürmesinde etkili olduğu (Dugas, Laugesen ve Bukowski, 2012: 863-870; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004: 835-842) ve psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilediği (Geçgin ve Sahraç, 2017: 739-755; Satıcı, Saricali, Satıcı ve Griffiths, 2020: 2731-2742; Rehman ve ark., 2021: 147-154) çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur.

Varoluşçu bir perspektiften bireyin anda kalabilmesi, yaşamın zorluklarına yer açabilmesi ve anlamlı bir yaşam sürmesine odaklanılmaktadır (Wartenberg, 2018: 25-50). Bu bakış, çatı bir kavram olarak psikolojik esneklik ile paralellik taşımaktadır. Psikolojik esneklik, duygu, düşünce, sezgi ve anıların savunma yapmaksızın, olduğu gibi gerçek anlamlarıyla deneyimlenmesidir (Hayes ve Lillis, 2021: 27). Psikolojik esneklik kavramı her ne kadar kabul ve kararlılık yaklaşımından çıkmış olsa da

temelde nihai olarak söylenenin varoluşçu perspektifle oldukça örtüştüğü görülmektedir (Ramsey-Wade, 2015: 256-269). Kabul ve kararlılık yaklaşımına göre, bireyin psikolojik olarak esnek olmaması başka bir deyişle psikolojik katılığa sahip olması psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2017: 13-36). Yapılan çalışmalar psikolojik esnekliğin psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020: 126-134; Lucas ve Moore, 2019: 312-320).

Mevcut çalışma kapsamında varoluşçu bir perspektiften yola çıkarak psikolojik sağlığı etkiliyor olduğu düşünülen bazı temel değişkenler bir arada ele alınmıştır. Buna göre psikolojik sağlıkla ilişkisi incelenen değişkenler sırasıyla; ölüm kaygısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliktir. Bu bölümde ölüm kaygısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik ile ilgili kavramsal bilgilere ve alanyazındaki çalışmalara yer verilmiştir. Bölümün sonunda ise araştırmanın amacına ve araştırma sorularına yer verilmiştir.

1.1. Ölüm Kaygısı

1.1.1. Ölüm Tanımı

Ölüm, dünya üzerindeki hayatın tam ve kesin olarak bitmesi anlamına gelmektedir. Ölüm her ne kadar yaşayan tüm canlılar için ortak ise de ölümlüğünün farkında olan tek canlı insandır (Fromm, 1947/2022: 70). İnsan yaşamın başlamasıyla birlikte bir gün sonlanacağı gerçeğini bilerek yaşamını devam ettirir. İnsanın varlığını anlayabilmesinin yolu bir gün öleceğini kavraması ve kabul etmesinden geçer. Ölüme dair farkındalık yaşamı da anlamlı kılar (May, 2019: 136). Ölüm her ne kadar tüm insanlık için evrensel olsa da ölümle ilgili algılar kültür (Durmuşoğlu ve Ataman, 2018: 123-149; Keskin, 2006: 7-41; Okutan Davletov, 2020: 15-27), mensubu olunulan din (Erdoğan ve Özkan, 2007: 171-179), yaş (Kayacan, 2017: 15-29) vb. faktörlere göre farklılıklar göstermektedir.

Düşünülenin aksine ölüm algısı çok küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlamaktadır. Ölümün kavranması genel olarak 7 yaş civarında gerçekleşmektedir (Kastenbaum, 1974: 11-14; Yalom, 1980/2018: 113-129). Kastenbaum (2000: 29-62) ise çocukların düşünülenin aksine ölümü çok daha erken yaşlarda kavrayabileceklerini savunmaktadır. Çok küçük yaşlardan itibaren farkına varılmaya başlanan ölümün

gerçek manada kavranması yaşla birlikte artmaktadır (Slaughter ve Gliffiths, 2007: 525-535). Piaget'ye göre çocuklar işlem öncesi dönemde (2-7 yaş) ölümün farkına varmaya başlarlar. Ancak bu dönemde çocuklar geri dönülmezliğini kavrayamazlar, ölen birinin ya da hayvanın geri dönebileceğini düşünürler. Somut işlemsel dönemde çocuklar (7-11 yaş) ölümün geri dönülmezliğini ve evrenselliğini kavramaya başlarlar. Soyut işlemsel dönemden (11 yaş ve üzeri) sonra ise çocuklar ölümü yetişkinlere benzer şekilde algılamaya başlarlar (Dyregrov, 2000: 1-76).

1.1.2. Ölüm Kaygısı

Ölümün farkına varılmasıyla birlikte çocuğun ölüme dair merakı oluşur, ölümü anlamaya çalışır ve çocukta temel bir kaygı gelişir. Çocuk ölüm ile başa çıkmak için ölümü inkar etme, alaya alma ve bastırma gibi çeşitli savunma mekanizmalarına başvurabilir (Yalom, 1980/2018: 113-129). Çocuğun yaşı, bilişsel düzeyi, geçmiş deneyimleri gibi birçok değişken ölümle başa çıkmada başvurduğu savunma mekanizmasını belirlemektedir (Cotton ve Range, 1990: 123-127). Yalom'a (2019: 11-18) göre çocuklar 6 yaşından ön ergenlik yıllarına kadar ölüm kaygısını bastırarak gizil bir dönem yaşar. Ergenlikle birlikte ise ölüm kaygısı ortaya çıkar. Bu dönemde çocuklar kara mizah yapmak, korku filmi izlemek gibi çeşitli yöntemlerle ölüm kaygısının üstesinden gelmeye çalışır. Yapılan birçok araştırma, ölüm algısı gibi ölüm kaygısının da kültür (Abdel-Khalek, 2002: 277-287; Ayten, 2009: 85-108), yaş (Krause, Pargament ve Ironson, 2018: 696-703), cinsiyet (Chuin ve Choo, 2009: 1-16), mensup olunan din (Erdoğan ve Özkan, 2007: 171-179) gibi değişkenlere göre farklılaştığını göstermektedir.

Yalom'a (1980/2018: 41-69) göre ölüm kaygısı en temel kaygı kaynaklarından biridir, erken dönemde başlar ve hayat boyu kaygı üretmeye devam eder. Ölüm kaygısı her zaman açık ve bilinçli bir şekilde yaşanmaz. Bazıları açık bir şekilde ölümle ilgili kaygı duyarken, bazıları bu kaygıyı genellenmiş bir huzursuzluk şeklinde ya da kılık değiştirmiş psikolojik bir bozukluk olarak yaşayabilir (Yalom, 2019: 20-35). Ölüm kaygısı doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik sorunlara yol açabilse de aynı zamanda insanın kendini geliştirmesi için bir rehberdir. Belli bir seviyede kaygı insanın farkındalığını ve canlılığını arttırmaya yarar (Yalom, 1980/2018: 51-52). Ölüm kaygısı kişinin yaşamından ne kadar memnun olduğuyla da yakından alakalıdır. Eğer

kişi, hayattaki hedeflerine ulaşamamışsa, ölüm kaygısını daha yüksek düzeyde yaşar (Yalom, 2019: 20-35).

1.1.3. Ölüm Kaygısına Dair Kuramlarsal Yaklaşımlar

Varoluşçu kurama göre kaygı, insanın varoluşundan kaynaklanan getirilerle yüzleşmesinden kaynaklanmaktadır. İnsan varlığının temeli olan getirilerle yüzleştğinde temel kaygılar meydana gelir (Yalom, 1980/2018: 19-27). May (1983/2019: 134-138) kaygıyı, ‘eli kulağındaki varlıksızlık tehdidinin deneyimlenmesi’ olarak tanımlar. Belirsiz bir zamanda insan varlığını yitirecek, yaşamı sona erecektir ve bu durumun farkındadır. Bu farkındalık kaygıya sebep olmaktadır (May, 1983/2019: 134-138). Yalom (1980/2018: 19-21) dört temel kaygıdan söz etmektedir. Bunlar, ölüm kaygısı, sorumluluk, yalnızlık ve anlamsızlıktır. Ölüm, hayatın bir parçasıdır, aynı anda vardır ve bu yüzden insanın hayatında önemli etkilere sahiptir. Ölüm bir yandan kaygının ve patolojinin en temel kaynaklarından biridir. Ancak bir yandan da kişinin kendini gerçekleştirme ve geliştirme için motivasyon kaynağıdır (Yalom, 1980/2018: 47-52; May, 1983/2019: 136; Karakaya, 2003). Heidegger’e göre ölüm bir nevi yaşamın anlamıdır. Ölümle yüzleşmek, ölümlü bir varlık olma düşüncesi ve ölüm kaygısı kişiye kim olduğunu ve varlığını hatırlatır, yaşamdaki olanaklarını sınırlar ve belirler. Günlük işlerle uğraşarak ölüm korkusu atlatılmaya çalışılsa da kaçma çabasıdır, kişinin ölümlülüğünü kabul etmesi kendi varoluş amacını keşfetmesi açısından önemlidir (akt. Karakaya, 2003: 23-35).

İnsan, ölümlülüğünü fark etmeye başladığı andan itibaren bu düşünceyle baş etmek için çeşitli savunma mekanizmalarına başvurur. Ancak bu savunma mekanizmaları her zaman işlevsel değildir. Örneğin, ölümü inkar etmek insanın aslında varlığını da inkar etmesidir. Ölüm düşüncesiyle bütünleşmek kaygıların azalmasına sebep olur. Ölüm düşüncesini inkar etmek ya da bastırmak ise kaygının artmasına yol açmaktadır (Yalom, 1980/2018: 130-147). May (1983/2019: 17-43) baskılama, yer değiştirme, inkar gibi çeşitli savunma mekanizmalarının nevrotik kaygıya sebep olduğunu belirtmektedir. Ölüm kaygısı örtük ya da açık bir şekilde görülebilir. Örtük ölüm kaygısı kendini çeşitli başka psikolojik belirtilerle gösterebilir (Yalom, 2019: 20-29).

Psikodinamik yaklaşıma bakıldığında ölümü içgüdülerle açıkladıkları görülmektedir. Freud’a göre insan iki temel içgüdüye sahiptir. Bunlar yaşam içgüdü ve ölüm

içgüdüdür. Yaşam, bu iki temel içgüdü arasındaki çatışma ve uzlaşmadan oluşmaktadır. Freud, bazı nevrozların ortaya çıkmasında ölüm içgüdüünün belirgin bir şekilde ortaya çıkmasının etkili olduğunu ve saldırganlığın ölüm içgüdüünün dışa vurumundan kaynaklandığını belirtmiştir (Freud, 1920/2022: 150-160). Klein (1957/2018: 72-80) insanın ölüm içgüdüyle dünyaya geldiğini ve ölüm içgüdüünün temel kaygıya sebep olduğunu belirtmiştir. Ölüm içgüdüünden kaynaklanan temel kaygıyla baş edebilme yetisi herkeste aynı değildir. Ölüm kaygısıyla baş etme yetisi yetersiz olan birey önceki gelişim evrelerine geriler ya da bulunduğu evredeki savunma mekanizmalarını aşırı kullanır. Bu durum bireyin çeşitli psikolojik sorunlarının ortaya çıkmasında etkilidir.

Fromm (1947/2022: 70-80), insanın yaşam ve ölüm arasında bölünmüşlük yaşadığını belirtmiştir. İnsanın ruhunun sonsuz olması inancı ile yaşamın ölümle sona ermesi bu bölünmüşlüğün bir boyutudur. Bölünmüşlüğün bir diğer boyutu ise insanın, tüm insani güçleri taşımasına rağmen yaşamın kısa ve kısıtlı olmasından dolayı bu güçleri tam olarak gerçekleştiremeyecek olmasıdır. İnsan dünyada ulaşamadığı güçlere ölümden sonra ulaşılabileceği düşüncesiyle bu bölünmüşlüğün üstesinden gelmeye çalışır. İnsan her ne kadar ölüm ve yaşam arasındaki bölünmüşlüğü çeşitli yöntemlerle bertaraf etmeye çalışsa da bu çelişkiyi ortadan kaldıramaz, çelişkiden dolayı huzursuzluğu, tedirginliği devam eder. Fromm, ölüme dair kaygıyı normal ve bilinçdışı olarak ayırmıştır. Normal ölüm kaygısı herkeste olan, ölümlülüğe dair korkudur. Bilinçdışı ölüm kaygısının ise yaşamda başarısızlıktan kaynaklandığını belirtmiştir. Bilinçdışı ölüm kaygısı kendini yaşlanma korkusu olarak da gösterebilmektedir.

1.1.4. Ölüm Kaygısı ve Psikolojik Sağlık

Ölüm kaygısı, birçok kuram ve kuramcı tarafından psikolojik sağlığı etkileyen hatta psikolojik sağlığı belirleyen bir unsur olarak görülmektedir (Klein, 1957/2018: 72-80; Yalom, 1980/2018: 47). Psikolojik sağlık ve ölüm kaygısının incelendiği çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Araştırmalar ölüm kaygısı ile psikolojik sağlığın negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yani ölüm kaygısı arttıkça psikolojik iyilik halinin azaldığı görülmektedir (Mirzaeidoostan, Zargar ve Zandi Payam, 2019: 2-13; Thiemann, Quince, Benson, Wood ve Barclay, 2015: 335-342; White ve Handal, 1991: 13-24). Ölüm kaygısı ile ilişkisine bakılan bir başka unsur ise strestir. Terminal dönemde olan erkek kanser hastaları ve doğumu yaklaşan kadınlarla yürütülen bir

çalışmada stres ile ölüm kaygısının pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir (Sinha ve Nigan, 1993: 78-81).

Ölüm kaygısı ile psikiyatrik bozuklukların ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Birçok psikolojik bozukluk ölüm kaygısı ile yüksek düzeyde ilişkidir (Menzies, Sharpe ve Dar-Nimrod, 2019: 452-467). Ölüm kaygısının depresyon (Abdel-Khalek, 1997: 219-229; Bektaş, Körükcü ve Kabukcuoğlu, 2017: 587-597; Grabler, Weyen, Juckel, Tegenthoff ve Mavroggiogou-Juckel, 2018: 1-6), obsesif kompulsif belirtiler (Menzies, Dar-Nimrod, 2017: 367-377; Menzies, Zuccala, Sharpe ve Dar-Nimrod, 2020: 1-7) ve yaygın kaygı bozukluğu (Dursun, Alyagut ve Yılmaz, 2022: 3299-3317) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

1.2. Anlamsızlık

1.2.1. Yaşamda Anlam Tanımı

Yaşamda anlam psikolojide özellikle de varoluşçu psikolojinin ilgilendiği bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Frankl (1981/2021: 41-69), insanın hayata eğlenmeye, keyif çatmaya gelmediğini söyler. Yaşamak, bir sınav, bir ödevdir. Yaşamda anlamı gelecekte ya da geçmişte aramak manasızdır, çünkü yaşanan an anlamın kendisidir. Frankl, Nazi işkence kamplarından sağ kurtulmayı başarmış bir psikiyatristtir. Kamplarda geçirdiği zamanlarda yaşamda anlamın ne kadar önemli olduğunu fark etmiştir. Frankl (1946/2019a: 113-114)'a göre, yaşamda anlam arayışı, insanın yaşamının en temel güdüsüdür. Frankl, kamplarda yaşamda bir anlamı olanların hayata tutunmaya devam ettiğini ancak yaşamdaki anlamını yitirenlerin hayatlarını daha çabuk kaybettiğini hatta yaşamlarına son verdiğini gözlemlemiştir (Frankl, 1946/2019a: 17-109). Ona göre anlam arayışı insanı diğer canlılardan ayıran temel özelliklerdendir. Yaşamdaki anlam her an değişebilir ancak hep vardır (Yalom, 1980/2018: 561-597; Frankl, 1978/2019b: 39; Frankl, 1981/2021: 41-69). Her insan yaşı, cinsiyeti, ekonomik durumu, dini, eğitimi vb. özellikleri ne olursa olsun yaşamda bir anlam bulabilir. En zor zamanlarda bile yaşamda bir anlam bulunabilir (Frankl, 1978/2019b: 39-40; Wong, 1998: 395-435).

Yaşamda anlamı ele alan ve çeşitli kültürlerin ve yaş gruplarının bulunduğu çok sayıda çalışmanın incelendiği bir meta-analizde yaşamda anlamın kaynakları derlenmiştir. Buna göre, en başta gelen anlam kaynağı diğerleriyle ilişkilerdir. Diğerleriyle ilişkiler arasında en önemlisi ise aile ilişkileridir. Yaşamda anlam bulmada ikincil kaynaklar;

iş, çalışma, eğitim, sağlık, temel ihtiyaçlar, kişisel gelişim ve büyüme gibi faktörlerdir. En önemsiz kaynaklar ise; haz verici faaliyetler (kumar, parti vb.), bir sonraki nesle miras bırakmak gibi faktörlerdir (Glaw, Kable, Hazelton ve Inder, 2016: 1-13).

Frankl'e (2019) göre, yaşamda anlam üç farklı yoldan keşfedilebilir. Yaşamda anlamı keşfetmenin ilk yolu *üretmektir*. İnsan çalışarak ya da bir eser ortaya koyarak yaşamda anlam keşfedebilir. İkinci yol *sevgidir*. İnsan sevgi olmaksızın diğer insanların özünü, kişiliğini anlayamaz. Yaşamda anlamı keşfetmenin son yolu ise *acıdır*. En büyük acılarda bile bir anlam vardır ve bu anlam insanı güçlendirir, potansiyelini gerçekleştirmesini sağlar (Frankl, 1946/2019a: 125; 1978/2019b: 37-43).

Steger (2012: 381-385), yaşamı anlamlandırmak için insanda iki kriterin bulunması gerektiğini savunmaktadır. Bunlardan ilki, *kavrama yeteneğidir*. Kavrama yeteneği, kişinin kendisini, dış dünyayı ve dış dünya ile nasıl uyum içinde yaşanacağını anlayabilmesini içermektedir. Yaşamı anlamlandırmak için gerekli olan ikinci kriter, *amaçtır*. Birden fazla amaç olabilir. Amaçlar, yaşamdaki uzun vadeli istek ya da hedefleri ve bu istek ya da hedeflere ulaşmak için yapılan eylemleri destekler.

Adler (1931/2022: 7-30), insanın anlamlı ilişkilerle dolu bir yaşamının olduğunu belirtir. Nesneler dahil her şey insanın ona attığı anlam ölçüsünde değerlendirilir ve değerlidir. Yaşamda anlamı olmayan kişiler, mutsuz olmaktadır. Ona göre hiç kimse anlamsız yaşayamaz. Ancak kişi her şeyi kendi anlamlandırma biçimiyle kavrar. Bu yüzden salt doğru bir anlam yoktur. Adler, her insanın üç temel ödevinin olduğunu belirtmiştir. Bu üç ödev şu şekildedir:

1. *Üretkenlik, çalışkanlık*: Her insan dünyada yaşar ve dünyanın sınırlılıkları ve imkanları doğrultusunda kendini gerçekleştirebilir. Her bir birey insanlığın üyesidir ve bu doğrultuda çalışıp, üretmelidir.
2. *Toplumsallık*: İnsan tek başına varlığını sürdüremez. Diğer insanlara muhtaçtır. İnsan tek başına ödevlerini yerine getirmeye çalışırsa, bunda başarılı olamaz. Birey, diğer insanlarla birlikte çalışarak, üreterek insanlığın devamına katkı sağlamalıdır.
3. *Cinsellik*: İnsan toplumun ve kendinin varlığını devamlılığını sağlamak için kadın ve erkek olarak üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmelidir. Sevgi ve evlilik, insanlığın devamı için her iki cinsiyetin de sorumluluğudur.

Bu ödevlere karşısındaki tutum ve davranışlar, kişinin yaşama verdiği anlamı ortaya koyar. İnsan bu ödevlerin herhangi birine uygun çözümler bulamazsa yaşamın anlamını kavrayamaz. Nevroz, psikoz, suça meyil gibi birçok psikolojik sorun yaşayanlar ödevlere uygun çözümler bulamamış kişilerdir, dolayısıyla yaşamda anlamları yoktur ya da yanlıştır (Adler, 1931/2022: 7-30).

Baumeister, kişinin “Ben kimim?” sorusuna cevap verebilmesi yani yaşamdaki anlamını bulabilmesi için dört temel ihtiyacı karşılamasının gerekli olduğunu belirtmektedir (Baumeister ve Newman, 1994: 676-690; Baumeister ve Wilson, 1996: 322-325). Bu dört ihtiyaç şu şekildedir:

1. Amaç İhtiyacı: Her olay/durum bir sonraki olayın/durumun nedenidir, dolayısıyla birbiriyle bağlantılıdır. Kişi temel amaçları doğrultusunda adımlar atar. Ulaşılması hedeflenen iki temel amaç vardır: Hedefler (zenginlik, iş sahibi olmak, mezuniyet vb.) ve potansiyelini gerçekleştirmek (mutlu olmak vb.). Kişi bu amaçlar ile yaşamını anlamlandırır.
2. Değer ve Meşrulaştırma İhtiyacı: İnsanın yaşamını anlamlandırmak için karşılaması gereken bir diğer ihtiyaçtır. İnsan yaptıklarının doğru ve ahlaki olduğuna inanmak için doğru ve yanlış kriterlere sahiptir. Kişi, olay ve durumları kendine özgü doğru ve yanlış kriter ve değerlerine göre değerlendirir ve yorumlar. Ahlaki yönden sorgulanabilir davranışlarını bu kriter ve değerlere göre yeniden yorumlar yani davranışlarını meşrulaştırır (Baumeister ve Newman, 1994: 676-690). İnsan temelde iyi olduğuna inanmak ister. Bu yüzden de geçmiş ya da andaki davranışlarını, eylemlerini meşrulaştırarak yaşamdaki anlamını sürdürür (Baumeister ve Wilson, 1996: 322-325).
3. Etkililik ve Kontrol İhtiyacı: İnsanlar, yaşamlarındaki olumlu sonuçların, kendi çaba ve eylemlerinden kaynaklandığına inanma ihtiyacı hissetmektedir. Bu ihtiyaç ise etkili ve kontrollü olduğuna inanarak karşılar (Baumeister ve Wilson, 1996: 322-325).
4. Öz-değer İhtiyacı: Yaşamda anlamın bulunması için karşılanması gereken son ihtiyaç öz-değer ihtiyacıdır. Kişi, kendini değerli hissetmesi yaşamda anlam bulması için gereklidir (Baumeister ve Newman, 1994: 676-690).

Baumeister ve Wilson (1996: 322-325), dört temel ihtiyacı karşılamış olan bireyin, yaşamda anlam bulacağını belirtmektedir. Ancak ihtiyaçlardan bir ya da daha fazlasını

yerine getirememiş olanların yaşamda anlam bulmada zorluk, boşluk hissi ve yaşamda çeşitli sorunlar yaşayacağını belirtmiştir.

1.2.2. Yaşamda Anlam Arayışı

İnsan, varoluşunun bir gereği olarak sürekli olarak anlam arayışı içerisinde. Anlam arayışı yaşamı sürdürmeyi sağlayan temel bir güdüdür (Frankl, 2019a: 13-14). Klinger'e (1998: 27-50) göre anlam arayışı biyolojik bir dürtüdür. İnsanın bilişsel ve simgesel kapasitesi anlam arayışını nihayete erdirip, yaşamını anlamlı kılmasını sağlar. Frankl (2019b: 28-36), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi üst basamaktaki ihtiyaçlara, alt basamaktaki ihtiyaçlar doyurulduktan sonra ulaşılabilceği fikrine karşı çıkmaktadır. Ona göre, alt basamaktaki temel ihtiyaçlar doyurulmasa bile bazı durumlarda üst basamaktaki ihtiyaçların giderilmesi daha önemli hale gelmektedir. Buna örnek olarak, Nazi kamplarında açlık, barınma gibi temel ihtiyaçları gideremezken anlam arayışının çok daha önemli hale geldiğini vermektedir. Thompson ve Janigian (1988: 260-280) anlam arayışının yaşamın amacı ve/veya düzen duygusu yitirildiğinde ortaya çıktığını söylemektedir. Anlam arayışı, yaşamda yitirilen düzen ve/veya amacı geri kazanma çabasıdır. Yalom (1980/2018: 618-620), yaşamda anlamın hali hazırda insana verilmediğini, aranarak bulunabileceğini belirtmektedir.

Yapılan çalışmalar anlam arayışının psikolojik sağlık ile negatif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Cohen ve Cairns, 2012: 313-331; Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel, 2012: 612-617). Buna rağmen anlam arayışı her zaman psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiye sahip olmak zorunda değildir. Kişi yaşamda anlama sahip olduğunda ve yeni anlamlar aradığında bu durum kişinin gelişimi için bir fırsattır. Ancak kişi yaşamda herhangi bir anlama sahip olmadığında anlam arayışı psikolojik sağlığı bozucu etkiye sahip olabilmektedir (Park, Park ve Peterson, 2010: 1-13).

1.2.3. Anlamsızlık

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi yaşamda anlam bulmasıyla ve anlam arayışına devam etmesiyle yakından ilişkilidir (Frankl, 2021: 41-69). Anlamsızlık çağımızın en büyük sorunlarından biridir (Wong, 1998: 395-435). Frankl (2019b: 18-19) günümüz insanın yaşamak için gerekli araçlara (means) sahipken, yaşamak için bir anlamdan

(meaning) yoksun olduğunu belirtmiştir. Frankl (1981/2021: 41-69), anlamsızlığı patojen olarak tanımlamaktadır. Anlamsızlığın patojen olması ileride psikolojik sorunlara yol açabileceğini ifade eder. Ancak bu her zaman geçerli değildir, anlamsızlık sadece psikolojik bir belirti olarak da kalabilir. Yalom (1980/2018: 615-616), yaşamda anlam bulmanın önemini vurgulamaktadır, yaşamda anlam, amaç, değerler gibi faktörlerin eksikliğinin ya da yokluğunun stres verici olduğunu belirtmektedir. Anlamsızlık ciddi boyutlara geldiğinde, intihar davranışı dahi ortaya çıkabilir.

Adler (1931/2022: 7-30), üç insanın yaşamı anlamlandırmada sorunlar yaşadığını belirtmektedir. Bu üç gruptaki insan çocukluklarında çeşitli sorunlar yaşamıştır. Yaşamda anlam sorunu yaşayan ilk grup insan *organ yetersizliğiyle dünyaya gelmiş çocuklardır*. Bu çocuklar, çocukluklarında gerektiği gibi destek ve eğitim görmezlerse ileriki yaşamlarında güçlüklerle karşılaşmaya devam edecek ve yaşamdaki anlamları hatalı olacaktır. Yaşamda anlam sorunu yaşayan ikinci grup çocukluğunda *şımartılan çocuklardır*. Şımartılan çocuk, sadece kendini düşünür, diğerlerini düşünmez. Bu durum yetişkinliğinde de devam eder ve yaşamı sadece kendi çıkarları doğrultusunda anlamlandırır. Adler, bu grubun toplum için tehdit oluşturduğunu söyler. Üçüncü grup ise *ihmal edilmiş çocuklardır*. İhmal edilmiş çocuklar, yeterince sevgi görmemiştir. Hayatları boyunca diğer insanlara kuşkuyla bakar, topluma uyum sağlamakta zorlanırlar. Adler, bu üç gruptaki bireylerin yaşama verdikleri anlamların hatalı olduğunu belirtir. Bu kişiler zor olsa da destekle yaşamı yeniden anlamlandırmayı öğrenebilirler.

1.2.4. Yaşamda Anlam ile Psikolojik Sağlık

Yapılan birçok çalışma, yaşamda anlamın psikolojik sağlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar yaşamda anlam ile yaşam doyumu pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Eker, Taş ve Anlı, 2020: 1182-1199; Steger, Oishi ve Kesebir, 2011: 173-180; Yıkılmaz ve Demir Gündül, 2015: 297-315). Yapılan farklı birçok çalışma yaşamda anlam ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel, 2012: 612-617; Garcia-Alandate, 2015: 89-98; Zika ve Chamberlain, 1992: 133-145). Yapılan bir çalışmada, yaşamda anlam düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir

(Kleftaras ve Psarra, 2012: 337-345). Ergenlerle yapılan bir çalışmada yaşamda anlamın psikolojik sağlığı koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür. Çalışmada yaşamda anlam düzeyi düşük olan erkek ergenlerde madde kötüye kullanımının arttığı, kızlarda ise yeme bozuklukları, güvenli olmayan cinsellik gibi sorunların arttığı görülmektedir (Brassai, Piko ve Steger, 2011: 44-51). Yürütülen bir diğer çalışmada yaşamda anlam düzeyinin yüksek olmasının olumsuz duygulanım ve klinik durumlar (kaygı, depresyon) açısından koruyucu bir işleve sahip olduğu görülmektedir (Marco ve Alonso, 2019: 548-553).

Varoluşçu bakış açısına göre yaşamda anlamın eksik olması ya da olmaması çeşitli psikolojik sorunlarla yakından ilişkilidir (Frankl, 1981/2021: 41-69; Yalom, 1980/2018: 615-616). Yaş, kültür gibi farklı özelliklere sahip gruplarla yapılan birçok çalışmada, yaşamda anlam ile depresyon düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Bamonti, Lombardi, Duberstein, King ve Van Orden, 2015: 494-499; Datu, King, Valdez ve Eala, 2018: 1-12; Maryam Hedayati ve Mahmoud Khazaei, 2014: 598-601; Psarra ve Kleftaras, 2013: 79-99; Volkert ve ark., 2017: 1-7). Yapılan çalışmalar anlamsızlık düzeyi arttıkça maddenin kötüye kullanımı (Kinnier ve ark., 1994: 101-111; Nia ve Mashhadi, 2018: 43-51), yaygın kaygı bozukluğu (Dursun, Alyagut ve Yılmaz, 2021: 3299-3317) ve kaygı (Korkmaz ve Güloğlu, 2021) düzeyinin arttığını göstermektedir.

1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

1.3.1. Belirsizlik Tanım

Belirsizlik, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde ‘belirsiz olma durumu’ olarak tanımlanmıştır. Budner’a (1962: 29-50) göre belirsizlik üç durumda ortaya çıkar. Bunlardan ilki karşılaşılan durumun yeni ve ipucu içermiyor olmasıdır. Belirsizliğe sebep olan ikinci durum ise birçok ipucunu barındıran karmaşık durumlardır. Üçüncü durum ise farklı ipucu ve farklı bilgi içeren çelişkili durumlardır. Yani belirsizlik; yeni, karmaşık veya çelişkili durumlar söz konusu olduğunda ortaya çıkmaktadır. Furnham ve Ribchester (1995: 179-199) de benzer şekilde, karşılaşılan olay ya da durum kişiye tanıdık gelmediğinde, karmaşık ya da uyumsuz geldiğinde belirsizliğin söz konusu olduğunu belirtmektedir.

1.3.1.1. Belirsizlik kavramının farklı kullanımları

İngilizce’de belirsizlik ‘uncertainty’ ve ‘ambiguity’ şeklinde iki farklı kullanıma sahiptir. Alan yazında her iki kullanımla da araştırmalar yapıldığı görülmektedir. İki kavramın zaman zaman birbirlerinin yerine kullanıldığı da görülmektedir (Greiner, Barrette ve Ladouceur, 2005: 593-600). Sözlük anlamlarına bakıldığında, ambiguity daha çok anlamsal belirsizliği ifade etmektedir. Ambiguity durumdan çıkarılan anlamda belirsizliğin olması ya da durumun karmaşık anlamlar içermesiyle ilişkilidir. Uncertainty ise bilinmeyen ya da belirsiz olan durumları ifade etmektedir (CompareWords, 2022).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı kullanımları konusunda yapılmış çalışmalara bakıldığında; benzerlik ve farklılıklara sahip oldukları görülmektedir. Her iki kullanımda da belirsizlik içeren durum ya da olay bir tehdit, rahatsızlık ve endişe kaynağı olarak yorumlanır ve buna dair bilişsel süreçler devreye girer. İkinci bir benzerlik ise ortaya çıkan tepkilerdir. Her iki kullanımda da bir takım duygusal, bilişsel ve davranışsal tepki ortaya çıkmaktadır. Farklılıklara bakıldığında, ambiguity’nin, ‘şimdi ve burada’ olan belirsizliği ifade ettiği görülmektedir. Bu belirsizliği yaşayan kişi, anda mevcut olan durumu tehdit olarak algılamaktadır. Uncertainty ise gelecekte olabilecek bir durumu tehdit olarak algılamayı ifade etmektedir. Bu belirsizliği yaşayan kişi, gelecekte tehdit edici bir durumla karşılaşacağına dair endişe duymaktadır. Kullanımların araştırmalardaki durumuna bakıldığında ise; kaygı ve duygudurum bozukluklarıyla ilgili araştırmalarda daha çok uncertainty’nin kullanıldığı görülmektedir. Grenier, Barrette ve Ladouceur; 2005: 593-600; Rosen, Ivanova ve Knauper, 2013: 55-73). Ambiguity ve uncertainty benzerlik ve farklılıklara sahip olmakla birlikte yapılan çalışmaların sonuçlarının birbirleriyle tutarlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Rosen, Ivanova ve Knauper, 2013: 55-73).

1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ilk olarak Frenkel-Brunswik (1949: 108-143) tarafından bir kişilik özelliği olarak nitelendirilmiştir. Budner (1962: 29-50) ise belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını geliştirmiş, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sadece bir kişilik özelliği olmadığını başlı başına önemli bir değişken olduğunu ifade etmiştir. Budner’a (1962: 29-50) göre belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları tehdit olarak algılama durumudur. Freeston ve arkadaşlarına (1994: 791-802) göre

belirsizliğe tahammülsüzlük günlük hayatta işlevsiz duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Belirsizlik rahatsız edici düşüncelere ve işlevsiz duygusal tepkilere yol açmaktadır. Ayrıca var olmayan problemlerin algılanmasına yol açmakta ve etkisiz problem çözme tutumlarına sebep olmaktadır (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994: 791-802). Dugas, Buhr ve Ladouceur (2004: 143-163) belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durum ve olaylara duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepkiler verme eğilimi; Koerner ve Dugas (2006: 201-216) ise belirsizliği kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler ve olumsuz bilişsel, duygusal tepkiler ile ortaya çıkan bir eğilim olarak tanımlamaktadır.

Belirsiz durumlarla karşılaşıldığında ortaya bir takım bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler yaşanabilmektedir (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004: 143-463; Freeston ve ark., 1994: 791-802; Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005: 593-600; Koerner ve Dugas, 2006: 201-216). Belirsizlik durumunda kişide gerginlik ve endişe ortaya çıkmaktadır (Koerner ve Dugas, 2006: 201-216). Belirsizlikle ilgili çeşitli işlevsiz düşünce ve inançlar, kısa vadede gerginliği ve belirsizlikten kaynaklanan endişeyi azaltıyor olsa da uzun vadede gerginliğin, endişenin ve dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasına sebep olmaktadır. Örneğin, sevdiği birinin ölümüyle ilgili endişe yaşayan biri olası tüm olumsuz sonuçları düşünerek belirsizliği ortadan kaldırmaya çalışabilir. Ancak bu düşünceler uzun vadede belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürmesine katkı sağlamaktadır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004: 143-163). Furnham ve Ribchester (1995: 179-199) belirsizliğe tahammül düzeyi düşük olan kişilerin belirsiz uyaranlardan kaçma eğiliminde olduğunu belirtmektedir.

1.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlık

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı bozuklukları, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla olan ilişkisinin yanı sıra psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisine dair çok sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Çeşitli yaş gruplarıyla yürütülmüş olan çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ilişki olduğu göstermektedir (Geçgin ve Sahranç, 2017: 739-755; Satıcı, Saricali, Satıcı ve Griffiths, 2020: 2731-2742; Rehman ve ark., 2021: 147-154). Tıp öğrencileri ve doktorlarla yapılan on bir çalışmanın incelendiği bir meta analiz

alışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Hancock ve Mattick, 2019: 125-137).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile çeşitli psikolojik rahatsızlıkların incelendiğı çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Freeston ve arkadaşları (1994: 791-802) belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynadığını ileri sürmektedir. Birçok alışma belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Dugas, Laugesen ve Bukowski, 2012: 863-870; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004: 835-842). Endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlüğün de arttığı (Karataş ve Uzun, 2018: 1267-1276); ayrıca endişenin, depresyon ve kaygı bozuklukları ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğı görülmektedir (Dar, Iqbal ve Mushtaq, 2017: 129-133). Endişe ile ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük kaygı bozukluklarıyla da yakından ilişkilidir (Carleton ve ark., 2012: 468-479). Yaygın kaygı bozukluğu (YKB) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi görmek için yapılan klinik bir çalışmada YKB tanısı olan 4 hastanın bilişsel davranışçı tedavi ile belirsizliğe tahammül düzeyleri artırıldığında uzun vadede YKB tanı kriterlerini artık sağlamadıkları görülmüştür (Dugas ve Ladouceur, 2000: 635-657). YKB’de olduğu gibi sosyal kaygı bozukluğu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Boelen ve Reijntjes, 2009: 130-135).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisi en fazla incelenen psikolojik bozukluklardan bir diğeri depresyondur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir (Carleton ve ark., 2012: 468-479). Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük açısından YKB ile depresyonun karşılaştırıldığı birçok çalışma belirsizliğe tahammülsüzlüğün YKB’yi depresyondan daha fazla yordadığını göstermektedir (Dar, Iqbal ve Mushtaq, 2017: 129-133; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004: 835-842).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisine bakılan bir diğeri psikolojik bozukluk obsesif kompulsif bozukluktur (OKB). Belirsizlik, OKB’nin doğasında vardır (Grayson, 2010: 3-15). Belirsizliğe tahammül edememek ve kesinlik arayışı gibi zorlayıcı düşünce tarzları obsesyonları kompulsiyonlara dönüştürebilmektedir (Purdon ve Clark, 2014: 56-57). Yapılan alışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile OKB arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Sarawgi, Oglesby ve Cogle, 2013: 456-462). OKB’li hastalarla yapılan bir başka çalışmada, kontrol kompulsiyonu olan hastaların

belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003: 233-242).

1.4. Psikolojik Esneklik

1.4.1. Psikolojik Esneklik/Katılık Tanım

Psikolojik esneklik, gereksiz savunmalar yapmaksızın, düşünce, duygu, sezgi ve anıları değiştirmeden olduğu gibi algılama becerisidir (Hayes ve Lillis, 2021: 27). Bir başka tanımlamaya göre, psikolojik esneklik, bilinçli olarak şimdiki anla, düşüncelerle ve gereksiz savunmalar olmaksızın, daha net bir şekilde duygularla temas etme yeteneğidir (Hayes, Villatte, Levin ve Hildebrandt, 2011: 141-168). Psikolojik esneklik, değişken durumsal ihtiyaçlara uyum sağlamayı, zihinsel kaynakları yeniden yapılandırmayı, bakış açısını değiştirmeyi ve rekabet eden arzu, ihtiyaç ve yaşam alanlarını dengelemeyi içermektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010: 865-878). Psikolojik esneklik, kişinin şimdiki anda kalıp, geçmişe ve geleceğe takılıp kalmamasını ifade ederken, psikolojik katılık ise bu sürecin tam tersidir, şimdiki an ile temas azdır; geçmiş ya da gelecek ile meşguliyet fazladır (Hayes, Louma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006: 1-25). Yani kişinin psikolojik esnekliğinin azalması psikolojik katılık seviyesinin yükselmemesi anlamına gelmektedir. Kabul ve kararlılık terapisine göre (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) psikolojik bozukluklar ve mutsuzluk bireyin psikolojik olarak esnek olamamasından yani psikolojik katılıktan kaynaklanmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2017: 13-36).

Psikolojik esneklik her ne kadar kabul ve kararlılık yaklaşımından çıkmış olsa da varoluşçu psikoloji ile de yakından ilgilidir (Prasko, Mainerova, Jelenova, Karamadova ve Sigmundova, 2012: 3-14; Rainer ve Gay, 2013: 485-494). Frankl (1978/2019b: 39-40), her koşulda hatta en kötü koşullarda bile bireyin yaşamda bir anlam bulabileceğini vurgular. Buna göre her koşulda yaşamı anlamlı kılmak, olumsuz durumları kabul etmekten ve buna rağmen yaşamaktan geçmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip olabilmek için de olumsuz deneyimleri kabul etmek gerekmektedir. May (1983/2019: 143-152) ise kaygı, husumet, saldırganlık gibi zarar verici durumlardan kaçmanın bireyi içi boş ve zayıf varlık duygusuyla baş başa bırakacağını söylemektedir. Birey varoluşunu keşfetmek için kaygı, husumet, saldırganlık gibi durumları kabul etmeli yani baskılamadan dayanabilmeli, bundan yapıcı bir şekilde faydalanmalıdır.

1.4.1.1. Psikolojik Esnekliğin Altı Boyutlu Modeli

Kabul ve kararlılık yaklaşımına göre psikolojik esneklik ve katılık altı boyutlu bir modelle açıklanmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi birçok psikolojik bozukluğun sebebinin kişinin psikolojik katılığından kaynaklandığını öne sürmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010: 865-878). Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına göre, dilin kullanım biçimi psikolojik katılığa sebep olmaktadır. Dil nesnelerin, kelime anlamından öte o nesneyle ilgili imgeleri de içermektedir. Dolayısıyla yaşanan bir takım olumsuz olaylar zaman zaman olduğundan daha ağır anlamlar içermekte, dile bu anlamlarıyla kodlanmaktadır. Bu anlamlar benzer durumlar söz konusu olduğunda kişinin genelleme yapmasına, geçmiş yaşantılarıyla ilişkilendirmesine yol açmaktadır. Genellenmiş bu katı dil psikolojik esnekliği bozmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2017: 13-36). Bu yüzden terapi sürecindeki en temel hedef kişiye psikolojik esneklik kazandırmaktır. Psikolojik esneklik, altı boyutun gerçekleşmesi ile kazanılmaktadır. Tüm boyutlar birbiriyle bağlantılıdır (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97). Psikolojik esnekliğin altı boyutu aşağıdaki gibidir:

1. **Bilişsel Ayrışma:** Bilişsel ayrışma boyutu kişinin üzüntü ve acı veren anı veya düşüncelerinden bir miktar uzaklaşabilmesini ifade etmektedir (Harris, 2009: 26-30). Kişi düşünce, duygu ve anılarının akıp gitmesine izin verir, böylece deneyimin kişiyi olumsuz etkileme düzeyi azalmaktadır (Hayes ve ark., 2006: 1-25). Amaç düşünceleri uzaklaştırmak ya da onunla dalga geçmek değildir, düşüncenin o anda devam eden bir süreç olduğunu fark etmektir (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97). Ayrışma gerçekleşmeden kişinin kabul boyutuna geçmesi mümkün değildir (Hayes, 2004: 639-665).
2. **Kabul:** Kabul boyutu kişinin üzüntü ya da acı verici duygu, düşünce ve anılara açık olabilmesini ve onları oldukları gibi kabul etmesini ifade etmektedir (Harris, 2009: 26-30). Kişi rahatsız edici bu deneyimlerden kaçınmak yerine onları benimsemektedir (Hayes ve ark., 2006: 1-25). Kabul, düşüncüyü düşünce olarak, duyguyu duygu olarak kabul edip, şimdi ve burada deneyimlemektir (Hayes, 2004: 639-665). Kişinin deneyimlerini kabul etmesi, yaşanan olumsuzluklara sürekli olarak katlanmak zorunda olmak ya da kadercilik anlamına gelmemektedir. Kabul etme, kişinin gereksiz bir savunma halinde olmadan açık, meraklı bir tavırla süreçleri deneyimlemesidir (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).

3. **Bağlamsal (Gözlemleyen) Benlik:** Bir diğer boyut olan bağlamsal (gözlemleyen) benliktir. Her bireyin farkında olduğu benlik düşünen benliktir. Düşünen benlik adından da anlaşıldığı gibi, düşünce, inanç, anılar, planlar vb. süreçleri kapsayan benliktir. Ancak düşünen benliğin aksine bağlamsal benlik farkındalığı her bireyde olmamaktadır. Bağlamsal benlik, kişinin deneyimlerini olduğu gibi kabul etmesini ve şimdi ve buradayı olduğu gibi deneyimlemesidir. Hayatın akışında düşünce, inanç, plan gibi süreçler değişime uğramaktadır ancak bu süreçleri deneyimleyen kişi hep aynıdır, değişmez. Bağlamsal benlik bireyin değişmezliğinin farkında olmasıdır (Harris, 2009: 26-30; Hayes ve ark., 2006: 1-25).
4. **An ile Temas:** An ile temas boyutu kişinin şimdi ve burada olma halini ifade etmektedir (Hayes ve ark., 2006: 1-25). An ile temasta olabilen kişi çevresinde ve iç dünyasında deneyimlediği süreçleri daha çok fark edebilir (Harris, 2009: 26-30). Geçmişte yaşanan olayların değiştirilme olasılığı yoktur ancak şu anda olanlar da ilerideki yaşantının geçmişi olacaktır. Bu bakımdan şu an yaşanan deneyimleri olduğu gibi kabul etmek, anı deneyimlemek gelecekteki düşüncelerin de değişmesine ve daha az otomatikleşmesine sebep olacaktır (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).
5. **Değerler:** Değerler boyutu kişi için hayatta neyin önemli olduğu, hayatta ne için var olduğu sorularının cevabını içermektedir. Kişi kabul ve bilişsel ayrışma boyutlarını yerine getirirse bile değerler boyutu eksik olduğunda psikolojik esnekliği azalacaktır. Kişinin hayattaki değerlerini netleştirmesi, hayatını anlamlı kılmada önemli bir adımdır (Harris, 2009: 26-30; Hayes ve ark., 2006: 1-25).
6. **Değerler Doğrultusunda Harekete Geçmek:** Psikolojik esnekliğin son boyutu ise değerler doğrultusunda harekete geçmektir. Psikolojik esnekliğin diğer alt boyutlarını tamamlamak için değerler doğrultusunda harekete geçmek gerekmektedir. Harekete geçmek, hedef belirleme ya da maruz kalma gibi davranışsal yöntemlerle gerçekleştirilebilir (Harris, 2009: 26-30).

Psikolojik katılık modelinde ise psikolojik esneklik modelinin tam tersi süreç işlemektedir. Psikolojik katılığın altı boyutu;

1. **Bilişsel Kaynaşma:** Bilişsel kaynaşma boyutunda kişi kendi ile düşünceleri, anıları, kendi hakkındaki yargıları vb. deneyimlerle arasında bir mesafe kalmaz. Kişi bu deneyimlerden bir miktarda olsa uzaklaşmayı başaramaz. Sorun düşüncelerin kendisinde değildir. Kişinin bu düşüncelerden uzaklaşamamasındadır. Böylece kişinin deneyimlerle olan temastan etkilenme düzeyi artar. Kaynaşma, kişinin hayatını zorlaştırır, hayat kişiye deneyimlenmesi gereken bir süreçten çok çözümlenmesi gereken bir sorun gibi gözükür (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).
2. **Deneyimsel Kaçınma:** İnsan doğası gereği olumsuzluklardan kaçma eğilimindedir. Ancak çoğu zaman en ufak sözel ipucu bile olumsuzlukların tekrar yaşanmasına yetmektedir. Kişi olumsuz düşünce, duygu, anı gibi süreçlerden kaçarak acı veren bu süreçleri kontrol altına almaya çalışır. Kişi bu acı düşünce, duygu ve anılardan kaçabilmek için kendini baskılar, hissizleştirir, uyuşturur ya da kısıtlı, dar bir yaşam sürer. Ancak amaçlananın tam aksine acı verici süreçlerin tekrarlanma düzeyini artırır (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97; Luoma, Hayes ve Walser, 2017: 13-36). Deneyimsel kaçınmaya örnek olarak madde kötüye kullanımı verilebilir (Luoma, Hayes ve Walser, 2017: 13-36).
3. **Kavramsal Benliğe Bağlanma:** Kavramsal benlik kısaca kişinin kendini değerlendirmesini kapsar, kişinin kişisel geçmişi, yaşamında öne çıkan özellikleri ve hayat hikayesine dair bilgileri barındırır. Kavramsal benlik doğru bilgiler içerse de kısıtlayıcı olabilmektedir. Çünkü kişi yaşadığı olayları kavramsal benlik çerçevesinde değerlendirdiğinde çarpıtılmış bir düşünce ortaya çıkacaktır. Örneğin; kişi yaşadığı olayları sürekli zor geçen çocukluğuyla değerlendirdiğinde, olayları gerçekçi bir şekilde değerlendiremeyecek ve göremeyecektir (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).
4. **An ile Temasın Kaybolması:** An ile temasın azalması deneyimlenen yaşantıların olduğu gibi algılanmasını engellemekte ve tek bir noktaya odaklanılmasına sebep olmaktadır. Böylece tekrarlayan olumsuz düşünceler oluşmaktadır. Çünkü kişi deneyimin sadece bir noktasına odaklanmış ve anı kaçırmıştır. Böylece geçmiş ile ilgili rahatsız edici düşünceler artacaktır. An ile temasın azalması bireyi zamanla travma, başarısızlık düşüncesi, ruminasyon gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya getirmektedir (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).

5. **Değerlerle Temasın Azalması:** Kişinin hayattaki değerlerini belirlemesi, hayatını anlamlı kılmada önemli bir adımdır (Harris, 2009: 26-30; Hayes ve ark., 2006: 1-25). Ancak değer olarak belirlenen birçok amaç aslında değer değil kişinin hedeflerini tarif etmektedir. Bu hedefler çoğunlukla durumsal duygulara veya sosyal sonuçlara yöneliktir. Örneğin; sevmeyi istemek bir değer değildir çünkü sevmeyi istemek bir sonuçtur, eylemin niteliğiyle alakalı değildir. Başkalarına yönelik bir davranışta bulunmayı tercih etmek ise bir değer olabilir. Örneğin; sevmek istiyorum yerine sevgi dolu olmak istiyorum düşüncesi bir değerdir (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).
6. **Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik:** Kişinin iyi hissetmek, anı kurtarmak, haklı çıkmak gibi hedeflerini yerine getirmek için kullandığı stratejilerdir. Ancak uzun vadede kaçmak ya da dürtüsellik, sorunları çözmek yerine daha da kötü hale getirmektedir. Bu tür davranışlara örnek olarak, arkadaşlık ilişkilerini sonlandırmak, iş hayatından uzaklaşma verilebilir (Luoma, Hayes ve Walser, 2017: 13-36). Danışanlar genellikle dürtüsellik, eylemsizlik gibi hayatlarını olumsuz etkileyen bu süreçler sebebiyle terapiye başvurmaktadır (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).

Psikolojik esnekliğin her bir alt boyutu diğerini desteklemektedir. Psikolojik esnekliğin sağlanabilmesi her bir alt boyutun gerçekleşmesine bağlıdır. Kabul ve ayrışma boyutları kişiye gerçeklik konusunda açıklık sağlar. Bağlamsal benlik ve an ile temas alt boyutları psikolojik esnekliğin farkındalık kısmını oluşturur. Değerler ve değerler doğrultusunda hareket ise aktif katılımı sağlamaktadır (Hayes ve Lillis, 2021: 70-97).

1.4.2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Sağlık

Psikolojik esneklik ile ilgili alan yazına bakıldığında psikolojik sağlık ile yapılan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010: 865-878) birçok psikolojik problemin altında kişinin psikolojik esnekliğin az olduğunu ya da başka bir deyişle psikolojik katılığının yattığını söylemektedir. Psikolojik esnekliğin yaşam doyumu (Lucas ve Moore, 2019: 312-320) ve psikolojik iyi oluş (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020: 126-134) ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik olumsuz duygular ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmekte (Wasowicz, Mizak, Krawiec ve Bialaszek, 2021: 1-9) ve psikolojik esneklik düzeyi

arttıkça olumlu duygulanım düzeyinin artmaktadır (Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley, 2020: 880-906). Somatik belirtileri olan bireylerle yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliği yüksek olanların düşük olanlara göre, yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Leonidou, Panayiotou, Bati ve Karekla, 2016: 1-13).

Depresyon hastalarında da psikolojik esnekliğin düşük olduğu (Kashdan ve Rottenberg, 2010: 865-878) ve depresyon ile psikolojik esnekliğin aralarında negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (McCraken, Badinlou, Burhman ve Brocki, 2021: 28-35; Fonseca, Trindade, Mendes ve Ferreria, 2019: 1-9).

Depresyonda olduğu gibi kaygı da psikolojik esneklik ile ilişkilidir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020: 126-134; Tirsch, Leahy, Silberstein ve Melwani, 2012: 380-391; Huang ve ark., 2021: 1-6). Yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliği az olan bireylerin, fazla olan bireylere göre kaygı ve depresyon düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur (Landi, Pakenham, Crocetti, Tossani ve Grandi, 2022: 69-78). Sosyal kaygı bozukluğu olan kız lise öğrencileriyle yapılmış yarı deneysel bir çalışmada psikolojik esnekliği artırılan deney grubunda sosyal kaygı belirtilerinin anlamlı düzeyde gerilediği bulunmuştur (Azahed, Kazemi-Zahrani ve Besharat, 2016: 131-138).

Kabul ve kararlılık terapisi uygulanan obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde OKB şiddeti azalan kişilerin psikolojik esnekliğinin arttığı görülmüştür (Twohig, Vilaradaga, Levin ve Hayes, 2015: 196-202). Aynı sonuç bilişsel davranışçı terapi uygulandığında da elde edilmemiştir (Schubert, Hilbert, Favreau, Wolstein ve Voderholzer, 2022: 381-391).

1.5. Araştırmanın Amacı

Ana akım yaklaşımlara alternatif bakış açılarından birisi olan varoluşçu yaklaşıma göre varoluşsal kaygılar, psikolojik sağlığı olumsuz etkilemekte ve psikolojik belirtilerin temel kaynağı olarak rol oynayabilmektedir (Yalom, 1980/2018). Bu çerçevede mevcut çalışma ile varoluşsal bir perspektiften, ana akım yaklaşımların varoluşçu yaklaşım ile örtüşen kavramlarını da kullanarak psikolojik sağlığın incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda varoluşsal kaygılar (ölüm kaygısı ve anlamsızlık) ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik sağlığı ne kadar yordadığına bakılmıştır. Elde edilen bilgiler sonuç doğrultusunda psikolojik sağlık ile ilişkili potansiyel faktörler hakkında bilgi edinilmesi hedeflenmiştir.

Psikolojik sağlık ile ilişkili birçok faktör araştırmalara konu olmaktadır. Ana akımlar psikolojik sağlık konusunda farklı görüşlere sahiptir. Varoluşcu yaklaşım ölüm kaygısı (Yalom, 1980/2018: 47), anlamsızlık (Frankl, 1981/2021) gibi nihai kaygıların psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğini savunmaktadır. Yapılan birçok çalışma ölüm kaygısı (Mirzaeidoostan, Zargar ve Zandi Payam, 2019: 2-13; White ve Handal, 1991: 13-24) ve anlamsızlık (Garcia-Alandate, 2015: 89-98; Kleftaras ve Psarra, 2012: 337-345) düzeyleri arttıa psikolojik sağlık düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ölüm kaygısı ile yaşamda anlamın ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, bireyin yaşamdaki anlam düzeyi azaldıkça ölüm kaygısı düzeyinin arttığı görülmektedir (Dursun, Alyagut ve Yılmaz, 2022: 3299-3317; Savi akar, 2020: 97-121; Zhang ve ark., 2019: 2-8). Varoluşcu bakış açısına göre nihai kaygılardan (lm kaygısı, anlamsızlık, özgürlük, yalıtım) kaynaklanan stres savunma mekanizmalarını ortaya çıkarır. Psikolojik sağlık, sadece stresin varlığıyla değil savunma mekanizmalarının etkileşiminden de etkilenmektedir (Yalom, 1980/2018).

Anlam ve ölüm gerçeği beraberinde bir belirsizlik getirmektedir ve belirsizliğe tahammülsüzlük de psikolojik sağlığı etkileyen bir diğer değişkendir. Birçok alışma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlığı etkileyen önemli faktörlerden biri olduğuna işaret etmektedir (Geçgin ve Sahan, 2017: 739-755; Satıcı, Saricali, Satıcı ve Griffiths, 2020: 2731–2742; Rehman ve ark., 2021: 147-154). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin önemli yordayıcılarından biri olduğu görülmektedir (Dugas, Laugesen ve Bukowski, 2012: 863-870; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004: 835-842). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yaygın kaygı bozukluğu (Dugas ve Ladouceur, 2000: 635-657), sosyal kaygı bozukluğu (Boelen ve Reijntjes, 2009: 130-135), obsesif kompulsif bozukluk (Purdon ve Clark, 2014: 56-57; Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003: 233-242) gibi birçok psikiyatrik bozukluk ile ilişkilidir.

Son olarak mevcut çalışma kapsamında psikolojik esneklik, psikolojik sağlık ile ilişkili çatı kavramlardan biridir. Psikolojik sağlığın azaldığı durumlarda psikolojik esnekliğin de azaldığı psikolojik katılığın arttığı görülmektedir (Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley, 2020: 880-906; Wasowicz, Mizak, Krawiec ve Bialaszek, 2021: 1-9). Yapılan alışmalar psikolojik esnekliğin çeşitli psikiyatrik bozukluklar ile olan ilişkisini de ortaya koymaktadır. Psikolojik esnekliğin depresyon (Kashdan ve Rottenberg, 2010: 865-878), sosyal kaygı bozukluğu (Azahed, Kazemi-Zahrani ve Besharat, 2016: 131-138), obsesif kompulsif bozukluk (Twohig, Vilardaga, Levin ve

Hayes, 2015: 196-202) gibi çeşitli psikiyatrik bozukluğu sahip kişilerde azaldığı görülmektedir.

Çalışmada psikolojik sağlık ile ilişkisi incelenen değişkenlerin birbirleriyle de bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında ölüm kaygısı ile yaşamda anlam arasında negatif yönde (Yukay Yüksel, Güneş ve Akdağ, 2017: 165-181; Zhang ve ark., 2019: 2-8), yaşamda anlam arayışı ile ise pozitif yönde bir ilişki (Latha, Sahana, Mariella, Subbannayya ve Asha, 2013: 1-7; Lyke, 2013: 471-482) olduğu görülmektedir. Ölüm kaygısı ile diğer değişkenlerin ilişkisine bakıldığında ise; ölüm kaygısı belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde (Baharvandi, Kazemian Moghadam ve Rashidi, 2020: 13-26; Bulut, 2022: 1-10; Mazloomzadeh, Mashhadi ve Hosseini, 2022: 371-381); psikolojik esneklik ile negatif yönde (Basharpour, Rahimi ve Sedaghat, 2019: 131-141) ilişkilidir.

Yaşamda anlam ile diğer değişkenlerin ilişkisine bakıldığında ise; çeşitli çalışmalarda yaşamda anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif yönde (Morse, Prince ve Steger, 2021: 34-49), psikolojik esneklik ile pozitif yönde (Arslan ve Allen, 2021: 803-814; Finkelstein-Fox, Pavlacic, Buchanan, Schulenberg ve Park, 2019: 300-310) ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak, psikolojik esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Mallett, Coyle, Kuang ve Gillanders, 2021: 52-62; Smith, Twohy ve Smith, 2020: 162-174).

Alan yazındaki tüm bu bilgilere dayanarak psikolojik sağlığın birden çok değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Varoluşsal bir perspektiften bireyin ölüm kaygısı yaşaması ve bu kaygıya karşılık bir anlama sahip olmaması yaşama dair halihazırda mevcut olan belirsizliği artıracaktır. Belirsizliğe karşı bir dayanağı olmayan bireyin ise psikolojik esnekliği zayıflayacaktır ve bu da bireyi psikolojik rahatsızlıklara açık hale getirecektir. Bu çerçevede mevcut çalışma kapsamında ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik sağlıklılığı ne kadar açıkladığına, ayrıca fikir vermesi açısından çalışmanın temel değişkenlerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğine de bakılmıştır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve psikolojik belirti düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

2. Ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve psikolojik belirti düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Ölüm kaygısı, anlamsızlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik, psikolojik belirtileri yordamakta mıdır?



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

İkinci bölüm araştırmanın yöntem kısmını oluşturmaktadır. Bu bölümde, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizlerine dair bilgiler verilecektir.

2.1. Örneklem

Araştırmanın örnekleme 18-68 yaş aralığında 396 yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcıların 263'ü (%66,41) kadın, 133'ü (%33,59) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 34,12 (S=10,15)'dir. Katılımcıların 90'ı (%22,73) ilkokul, ortaokul, lise veya önlisans mezunu, 50'si (%12,63) üniversite öğrencisi, 192'si (%48,48) üniversite mezunu ve 64'ü (%16,16) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların 253'ü (%63,89) evli, 130'u (%32,83) bekar, 11'i (%2,78) boşanmış ve 2'si (%0,5) eşini kaybetmiştir. Katılımcıların 269'u (%67,93) daha önce psikolojik destek almamışken, 127'si (%32,07) almıştır. Katılımcıların 367'si (%92,68) şu anda psikolojik destek almazken, 29'u (%7,32) almaktadır. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 2.1.'de verilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Değerlendirme ve ölçüm için bir Demografik Bilgi Formu, Kısa Belirti Ölçeği (KBÖ-25), Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ), Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) ve Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına dair detaylı bilgi aşağıdadır.

Tablo 2.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	N	%	Ort.	S
Yaş	396	-	34.12	10.15
Cinsiyet				
Kadın	263	66.41		
Erkek	133	33.59		
Eğitim Durumu				
İlkokul/Ortaokul/Lise/Önlisans mezunu	90	22.73		
Üniversite öğrencisi	50	12.63		
Üniversite mezunu	192	48.48		
Lisansüstü mezunu	64	16.16		
Medeni Durum				
Evli	253	63.89		
Bekar	130	32.83		
Boşanmış	11	2.78		
Eşini kaybetmiş	2	0.5		
Önceki Psikolojik Destek				
Evet	127	32.07		
Hayır	269	67.93		
Şimdiki Psikolojik Destek				
Evet	29	7.32		
Hayır	367	92.68		

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, katılımcının daha önce psikolojik destek alıp almadığı ve şu anda psikolojik destek alıp almadığı hakkında bilgiler elde edilmiştir.

2.2.2. Kısa Belirti Ölçeği (KBÖ-25)

Kısa Belirti Ölçeği (KBÖ-25) Blais, Blagys, Rivas-Vazquez, Bello ve Sinclair (2015: 267–277) tarafından psikolojik belirtileri kısa sürede tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Gülüm ve Soygüt (2017: 1558-1563) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 25 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçek, klinik ve klinik olmayan örneklemde güçlü geçerliliğe sahiptir. Ölçek tek faktörlü olup psikolojik sağlamlık düzeyi genel puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireylerin deneyimlediği psikolojik belirtilerin şiddetinin de arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur (Gülüm ve Soygüt, 2017: 1558-1563).

2.2.3. Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ)

Ölüm Kaygısı Ölçeği, Sarıkaya ve Baloğlu (2016: 419-431) tarafından ölüm kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 (sıfır) ve en yüksek puan 80'dir. Ölçek, 'ölümün belirsizliği' (1,2,5,6,7,9,10,11,17,20. maddeler) 'ölümü düşünme ve tanıklık' (4,8,12,13,14,16,19. maddeler) ve 'ölüm acısı' (3,15,18. maddeler) olmak üzere üç alt ölçeğe sahiptir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça ölüm kaygısı düzeyi artmaktadır. Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere bakıldığında, ölümün belirsizliği alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı 0,94, ölümü düşünme ve tanıklık alt ölçeği için 0,91 ve ölüm acısı alt ölçeği için 0,76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,83 olarak tespit edilmiştir (Sarıkaya ve Baloğlu, 2016: 419-431).

2.2.4. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)

Yaşamda Anlam Ölçeği, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006: 80–93) tarafından bireyin yaşamdaki anlam/anlamsızlık düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, 10 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Türkçeye uyarlanması Demirbaş (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek ‘yaşamda anlamın varlığı’ (1,4,5,6,9. maddeler) ve ‘yaşamda anlamın aranması’ (2,3,7,8,10. maddeler) alt boyutlarından oluşmaktadır. 9. madde ters puanlanmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan 7’dir. Toplam puandan söz edebilmek için yaşamda anlamın aranması alt boyutunun maddelerinin ters puanlanması gerekmektedir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireyin yaşamında anlam düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı 0,86, test tekrar test güvenirlik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ilk uygulamada 0,81, ikinci uygulamada ise 0,90 olarak bulunmuştur. Yaşamda anlamın aranması alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ilk uygulamada 0,84, ikinci uygulamada ise 0,87 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin test tekrar test güvenirlik katsayıları ise, sırasıyla 0,70 ve 0,73 olarak tespit edilmiştir (Demirbaş, 2010).

2.2.5. Kabul ve Eylem Formu (KEF-2)

Kabul ve Eylem Formu-2 Bond ve arkadaşları (2011: 676-688) tarafından psikolojik esneklik/katılık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu yedili Likert tipi bir ölçek olup, 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yavuz ve arkadaşları (2016: 329-444) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 7 iken, en yüksek toplam puan ise 49’dur. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireyin psikolojik esneklik düzeyini azaldığı, psikolojik katılık düzeyinin ise arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur (Yavuz ve ark., 2016: 329-444).

2.2.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, belirsizliğe verilen duygusal ve davranışsal tepkileri ölçmek amacıyla Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994: 791-802) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009: 261-270) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu 27 maddeden oluşmaktadır. Ancak ölçeğin Türkçe versiyonunda 10. madde toplam korelasyonu düşük olduğu için ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu 5’li Likert tipi bir ölçektir, 26 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 26 iken, en yüksek toplam puan 130’dur. Ölçekten alınan toplam puan yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Alt ölçekler, ‘belirsizlik stres verici ve üzücüdür’ (1,3,4,6,8,9,17,25,26. maddeler), ‘belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri’ (2,13,16,20,21,22,23,24. maddeler), ‘geleceği bilmemek rahatsız edicidir’ (5,7,18,19. maddeler) ve ‘belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor’ (10,11,12,14,15. maddeler) şeklindedir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırayla, 0,88, 0,79, 0,79 ve 0,79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,93 ve test tekrar test güvenirliliği 0,60 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Mevcut çalışmanın etik kurallara uygunluğu Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve onaylanmıştır (bkz. Ek 1). Veri toplama işlemi ‘Google Forms’ üzerinden çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Toplamda 396 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılardan sorulara başlamadan önce bilgilendirilmiş onam formunu onaylamaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın konusu, çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı ve istenildiği takdirde çalışmanın yarıda bırakılabileceği, bilgilerin gizli tutulacağı, soruların doğru ya da yanlış bir cevabının olmadığı gibi bilgilere yer verilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.4. Analiz

Mevcut çalışma kapsamında 396 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin analizleri için SPSS v29.0 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiye bakmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla bağımsız t-testi, eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla ise varyans analizi uygulanmıştır. KSÖ ile ölçülen psikolojik belirtiler, ÖKÖ ile ölçülen ölüm kaygısı, BTÖ ile ölçülen belirsizliğe tahammülsüzlük ve KEF-II ile ölçülen psikolojik esneklik için toplam puan alınmıştır. YAÖ ile ölçülen yaşamda anlamın ise ‘yaşamda anlamın varlığı’ ve ‘yaşamda anlam arayışı’ alt boyutları ayrı değerlendirilmiştir. Son olarak ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik belirtileri yordayıp yordamadığına bakmak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tez çalışmasının bu bölümünde temel soruların yanıtlanması için yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları paylaşılacaktır. Bulgular bölümünde öncelikle temel değişkenlere ait normallik değerlendirilmesine ait bulgular verilecektir. Daha sonra değişkenler ile demografik özelliklerin arasındaki ilişkiye bakmak için uygulanan t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları paylaşılacaktır. Değişkenler arası ilişkilere bakmak amacıyla uygulanan Pearson korelasyon analizi sonuçları paylaşılacaktır. Son olarak psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla uygulanan Regresyon analizinin sonuçları paylaşılacaktır.

3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmada kullanılan değişkenlerin normallik değerlendirmesi yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Değişkenlerin basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerlerinde ± 2 aralığı dikkate alınmıştır (George ve Marelly, 2016: 114). Değişkenlere ait tanımsal istatistik bulgularına Tablo 3.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Değerlerine İlişkin Bulgular

	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	α
Psikolojik belirtiler	67.09	27.08	0.89	0.49	0.94
Ölüm kaygısı	24.88	18.69	0.69	-0.22	0.96
Yaşamda anlamın varlığı	26.15	7.11	-0.61	-0.37	0.85
Yaşamda anlam arayışı	19.10	8.56	0.03	-0.91	0.90
Belirsizliğe tahammülsüzlük	69.91	24.01	0.17	-0.58	0.96
Psikolojik esneklik	34.40	10.51	-0.61	-0.38	0.92

3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri

Kadın ve erkeklerin psikolojik belirti, ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerine bağımsız t-testi bakılmıştır (bkz. Tablo 3.2). Buna göre kadınların ölüm kaygısı düzeyinin ($Ort. = 28,61$, $S = 19,22$) erkeklerin ölüm kaygısı düzeyinden ($Ort. = 17,50$, $S = 15,16$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 6,276$, $p < 0,001$); kadınların yaşamda anlam arayışı düzeyinin ($Ort. = 19,88$, $S = 8,71$) erkeklerin yaşamda anlam arayışı düzeyinden ($Ort. = 17,54$, $S = 8,05$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 2,589$, $p = 0,010$); kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin ($Ort. = 72,34$, $S = 23,53$) erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinden ($Ort. = 65,10$, $S = 24,31$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 2,858$, $p < 0,01$); kadınların psikolojik esneklik düzeyinin ($Ort. = 33,66$, $S = 10,48$) erkeklerin psikolojik esneklik düzeyinden ($Ort. = 35,87$, $S = 10,45$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu ($t = -1,987$, $p < 0,05$) görülmektedir. Bağımsız t-testi sonuçlarına göre kadınların psikolojik belirti düzeyinin ($Ort. = 66,47$, $S = 26,30$) erkeklerin psikolojik belirti düzeyinden ($Ort. = 68,30$, $S = 28,64$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -0,633$, $p = 0,527$); kadınların yaşamda anlamın varlığı

düzeyinin ($Ort. = 26,34$, $S = 6,82$) erkeklerin yaşamda anlamın varlığı düzeyinden ($Ort. = 25,77$, $S = 7,66$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($t = 0,755$, $p = 0,451$).

Tablo 3.2: Kadın ve Erkeklerin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın (n = 263)		Erkek (n = 133)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Psikolojik belirtiler	66.47	26.30	68.30	28.64	-0.633
Ölüm kaygısı	28.61	19.22	17.50	15.16	6.276***
Yaşamda anlamın varlığı	26.34	6.82	25.77	7.66	0.755
Yaşamda anlam arayışı	19.88	8.71	17.54	8.05	2.589**
Belirsizliğe tahammülsüzlük	72.34	23.53	65.10	24.31	2.858**
Psikolojik esneklik	33.66	10.48	35.87	10.45	-1.987*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.2.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri

Katılımcıların psikolojik belirti, ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.3). Varyansları homojen dağılmayan değişkenler için ise Welch varyans analizi yapılmıştır. Katılımcıların eğitim seviyeleri dört gruba ayrılmıştır, bunlar: ilkokul/ortaokul/lise/önlisans (n= 90), üniversite öğrencisi (n = 50), üniversite mezunu (n= 192) ve lisansüstü mezunudur (n= 64).

Yapılan varyans analizi sonucunda, ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu ($Ort. = 63,53$, $S = 25,82$), üniversite öğrencisi ($Ort. = 83,52$, $S = 33,66$), üniversite mezunu

(Ort. = 66,22, S = 25,80) ve lisansüstü mezunu (Ort. = 61,84, S = 22,28) bireylerin psikolojik belirti puanları ($F_{3;392} = 7,910$; $p < 0,001$); ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu (Ort. = 27,26, S = 6,91), üniversite öğrencisi (Ort. = 20,84, S = 8,08), üniversite mezunu (Ort. = 26,63, S = 6,47) ve lisansüstü mezunu (Ort. = 27,28, S = 6,75) bireylerin yaşamda anlamın varlığı puanları ($F_{3;392} = 11,730$; $p < 0,001$); ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu (Ort. = 17,49, S = 9,51), üniversite öğrencisi (Ort. = 21,84, S = 7,86), üniversite mezunu (Ort. = 19,19, S = 8,15) ve lisansüstü mezunu (Ort. = 18,94, S = 8,48) bireylerin yaşamda anlam arayışı puanlarının ($F_{3;392} = 2,825$; $p < 0,05$), ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu (Ort. = 65,11, S = 24,27), üniversite öğrencisi (Ort. = 75,52, S = 24,03), üniversite mezunu (Ort. = 71,61, S = 23,80) ve lisansüstü mezunu (Ort. = 67,17, S = 23,28) bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ($F_{3;392} = 2,744$; $p < 0,05$) ve ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu (Ort. = 35,90, S = 10,51), üniversite öğrencisi (Ort. = 31,08, S = 11,61), üniversite mezunu (Ort. = 33,60, S = 10,57) ve lisansüstü mezunu (Ort. = 37,30, S = 8,44) bireylerin psikolojik esneklik puanları ($F_{3;392} = 4,373$; $p < 0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Ancak ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu (Ort. = 21,32, S = 16,78), üniversite öğrencisi (Ort. = 26,22, S = 17,18), üniversite mezunu (Ort. = 25,77, S = 19,95) ve lisansüstü mezunu (Ort. = 26,19, S = 18,25) bireylerin ölüm kaygısı puanları ($F_{3;392} = 1,425$; $p = 0,235$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir.

Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, üniversite öğrencisi grubunun psikolojik belirti puanlarının ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu ($p = 0,003$) ve lisansüstü mezunu ($p = 0,001$) grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı olarak yüksek; üniversite öğrencisi grubunun yaşamda anlamın varlığı puanlarının ilkokul/ortaokul/lise/önlisans mezunu ($p < 0,001$), üniversite mezunu ($p < 0,001$) ve lisansüstü mezunu ($p = 0,001$) grubunun puanlarından istatistiksel olarak anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik için gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülmemiştir.

Tablo 3.3: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	İlkokul/Ortaokul/Lise/Ön-lisans Mezunları (n = 90)		Üniversite Öğrencisi (n = 50)		Üniversite Mezunları (n = 192)		Lisansüstü mezunları (n = 64)		F
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Psikolojik belirtiler	63.53	25.82	83.52	33.66	66.22	25.80	61.84	22.28	7.91***
Ölüm kaygısı	21.32	16.78	26.22	17.18	25.77	19.95	26.19	18.25	1.42
Yaşamda anlamın varlığı	27.26	6.91	20.84	8.08	26.63	6.47	27.28	6.75	11.73***
Yaşamda anlam arayışı	17.49	9.51	21.84	7.86	19.19	8.15	18.94	8.48	2.82*
Belirsizliğe tahammülsüzlük	65.11	24.27	75.52	24.03	71.61	23.80	67.17	23.28	2.74*
Psikolojik esneklik	35.90	10.51	31.08	11.61	33.60	10.57	37.30	8.44	4.37*

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

3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların psikolojik belirtiler, ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 3.4).

Yapılan analizler sonucunda, psikolojik belirtiler ile ölüm kaygısı ($r = 0,36$; $p < 0,001$); yaşamda anlam arayışı ($r = 0,27$; $p < 0,001$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r = 0,58$; $p < 0,001$) arasında pozitif; psikolojik belirtiler ile yaşamda anlamın varlığı ($r = -0,50$; $p < 0,001$) ve psikolojik esneklik ($r = -0,67$; $p < 0,001$) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ölüm kaygısı ile yaşamda anlam arayışı ($r = 0,26$; $p < 0,001$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r = 0,52$; $p < 0,001$) arasında pozitif; ölüm kaygısı ile yaşamda anlamın varlığı ($r = -0,26$; $p < 0,001$) ve psikolojik esneklik ($r = -0,43$; $p < 0,001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı ile psikolojik esneklik ($r = 0,44$; $p < 0,001$) arasında pozitif; yaşamda anlamın varlığı ile yaşamda anlam arayışı ($r = -0,22$; $p < 0,001$) ve belirsizliğe

tahammülsüzlük ($r = -0,38$; $p < 0,001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yaşamda anlam arayışı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r = 0,34$; $p < 0,001$) arasında pozitif ve psikolojik esneklik ($r = -0,29$; $p < 0,001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik esneklik ($r = -0,71$; $p < 0,001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4: Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Psikolojik belirtiler	-				
2. Ölüm kaygısı	0.36***	-			
3. Yaşamda anlamın varlığı	-0.50***	-0.26***	-		
4. Yaşamda anlam arayışı	0.27***	0.26***	-0.22***	-	
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük	0.58***	0.52***	-0.38***	0.34***	-
6. Psikolojik esneklik	-0.67***	-0.43***	0.44***	-0.29***	-0.71***

*** $p < 0.001$

3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik belirti düzeyini yordayıp yordamadığına bakılması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 3.5). Regresyon analizi sonuçlarına göre birinci adımda denkleme giren ölüm kaygısı ($\beta = 0,360$; $t = 7,653$; $p < 0,001$), toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,127$; $F_{1,394} = 58,570$; $p < 0,001$). İkinci adımda denkleme giren yaşamda anlamın varlığı ($\beta = -0,412$; $t = -9,409$; $p < 0,001$) ve yaşamda anlam arayışı ($\beta = 0,125$; $t = 2,855$; $p < 0,001$), ölüm kaygısı ile birlikte toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,313$; $F_{3,392} = 60,911$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = 0,422$; $t = 8,794$; $p < 0,001$) ile yaşamda anlamın varlığı ile birlikte toplam varyansın %42'sini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,425$; $F_{4,391} = 73,910$; $p < 0,001$). Ancak üçüncü adımda ölüm kaygısı ($\beta = 0,043$; $t = 0,941$; $p = 0,347$) ve yaşamda anlam arayışının ($\beta = 0,051$; $t = 1,243$; $p = 0,215$) modele istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmektedir. Dördüncü adımda denkleme giren psikolojik esneklik ($\beta = -0,439$; $t = -8,503$; $p < 0,001$), yaşamda anlamın varlığı ($\beta = -0,228$; $t = -5,750$; $p < 0,001$) ile birlikte toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,513$; $F_{5,390} = 84,373$; $p < 0,001$). Ancak dördüncü adımda ölüm kaygısı ($\beta = 0,013$; $t = 0,317$; $p = 0,751$), yaşamda anlam arayışı ($\beta = 0,039$; $t = 1,034$; $p = 0,302$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = 0,163$; $t = 3,048$; $p = 0,002$) düzeylerinin modele istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmektedir.

Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	Düz.		F	β	t	p
		R ²	R ²				
1	Ölüm kaygısı	0.13	0.13	58.570***	0.360	7.653	< 0.001
	Ölüm kaygısı				0.218	4.927	< 0.001
2	Yaşamda anlamın varlığı	0.32	0.31	60.911***	-0.412	-9.409	< 0.001
	Yaşamda anlam arayışı				0.125	2.855	< 0.001
	Ölüm kaygısı				0.043	0.941	0.347
	Yaşamda anlamın varlığı				-0.313	-7.502	< 0.001
3	Yaşamda anlam arayışı	0.43	0.42	73.910***	0.051	1.243	0.215
	Belirsizliğe tahammülsüzlük				0.422	8.794	< 0.001
	Ölüm kaygısı				0.013	0.317	0.751
	Yaşamda anlamın varlığı				-0.228	-5.750	< 0.001
4	Yaşamda anlam arayışı	0.52	0.51	84.373***	0.039	1.034	0.302
	Belirsizliğe tahammülsüzlük				0.163	3.048	0.002
	Psikolojik esneklik				-0.439	-8.503	< 0.001

Yordanan değişken psikolojik belirtiler; ***p < 0.001

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın temel sorularının cevaplanması amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları alan yazın çerçevesinde değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarının değerlendirilmesinden sonra çalışmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Değerlendirme

Değişkenlerin cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğine bakmak amacıyla t-testi ve eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölüm kaygısı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin cinsiyet açısından farklılaştığı ancak psikolojik belirtiler ve yaşamda anlamın varlığının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (bkz. Tablo 3.2.1).

Mevcut çalışmada psikolojik belirtiler cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazına bakıldığında hakim görüşün psikolojik belirtilerin cinsiyete göre farklılaştığı yönünde olduğu görülmektedir (Bilgin, İnce ve Çolakoğlu, 2020: 36; Kiely, Brady ve Byles, 2019: 76-84; Lengua ve Stormshak, 2000: 812). Bununla birlikte yaş, gelir düzeyi, çalışma süresi gibi bazı değişkenler kontrol altına alındığında psikolojik belirtiler açısından cinsiyet farklılığının ortadan kalktığı görülmektedir (Hughes ve Galinsky, 1994: 265-268). Psikolojik belirtiler cinsiyet açısından farklılaşıyor gibi görünse de bu farklılığın kaynağı konusunda net bir bilgi yoktur. Öğrenilmiş cinsiyet rolleri, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, etnik köken gibi birçok etken bu farklılığı etkiliyor gözükmektedir (Rosenfield ve Mouzon, 2013: 277-296).

Mevcut çalışmada cinsiyet açısından bakıldığında kadınların ölüm kaygısı düzeyinin erkeklerin ölüm kaygısı düzeyinden yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında kadınların ölüm kaygısı düzeyinin erkeklerin ölüm kaygısı düzeyinden yüksek olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Farooq, Zaheer, Haider ve Najam, 2021: 7; Missler ve ark., 2012: 365; Suhail ve Akram, 2002: 43-44; Yukay Yüksel, Güneş ve Akdağ, 2017: 176; Thorson ve Powell, 1988: 694). Alanyazında

ölüm kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar (Azaiza, Ron, Shoham, ve Tinsky-Roimi, 2011: 616; Erdoğan ve Özkan, 2007: 178; Routledge, C. ve Juhl, 2010: 850) olmakla birlikte hakim görüş kadınların ölüm kaygısı düzeyinin erkeklerinkine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada elde edilen sonuç alanyazındaki hakim görüşü desteklemektedir. Kadınlar erkeklere göre duygularını daha kolay dile dökebilir. Özellikle ülkemizde erkekler duygularını ifade etmek ve bu konuda konuşmak konusunda halen yeterince teşvik edilmiyorlar. Bu da kendi duygularının daha farkında olan ve bunu ifade edebilen kadınların ölüm kaygısı düzeyinin erkeklerden daha yüksek olmasını etkiliyor olabilir.

Yapılan analizler sonucunda yaşamda anlamın varlığının cinsiyete göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir. Yaşamda anlam arayışı ise cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadınların yaşamda anlam arayışı düzeyinin erkeklerin yaşamda anlam arayışı düzeyinden yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında yaşamda anlamın cinsiyet açısından incelendiği çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Yapılan bir çalışmada yaşamda anlamın varlığının cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak erkeklerin yaşamda anlam arayışı düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir (Yüksel, 2012: 83). Bir başka çalışmada yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı düzeylerinin kadınlarda erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir (Demişbaş Çelik, 2016: 137). Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Baş ve Hamarta, 2015: 376; Saraç, İpek ve Çavuş, 2018: 56).

Mevcut çalışmada, kadınların yaşamda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinden yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında hakim görüş, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığını yönündedir (Buhr ve Dugas, 2002: 942; Carleton ve ark., 2012: 472; Carleton ve ark., 2014: 466; Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007: 2311; Geçgin ve Sahranç, 2017: 744). Ancak alanyazında mevcut çalışmayı destekleyen çalışmaların da olduğu görülmektedir (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2021: 106; Karataş ve Uzun, 2018: 1270; Hale ve ark., 2015: 205). Ülkemizde yapılan birçok çalışmada görüldüğü gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyetler arası farklılık gösterdiği ve kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum akıllara kültürün etkisini getirmektedir. Kadınların kendilerine atfedilen roller sebebiyle belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri artıyor olabilir.

Mevcut çalışmada kadınların psikolojik esneklik düzeyinin erkeklerin psikolojik esneklik düzeyinden düşük bulunduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında psikolojik esnekliğin cinsiyet açısından farklılaştığına dair çalışmaların (Emamvirdi, Hosseinzadeh Asl, İlhan ve Çolakoğlu, 2020: 276; Mehra, Boora ve Kataria, 2021: 191) ve cinsiyet açısından farklılaşma olmadığına dair çalışmaların (Acar, 2022: 33; Toprak, Arıca ve Yavuz, 2020: 20) olduğu görülmektedir. Psikolojik esneklik kaygı ile yakından ilişkilidir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020: 126-134; Tirsch, Leahy, Silberstein ve Melwani, 2012: 380-391; Huang ve ark., 2021: 1-6). Birçok çalışma kadınların kaygı düzeyinin erkeklerin kaygı düzeyinden yüksek olduğunu göstermektedir (Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley ve Allen, 1999: 109-117; Pigott, 1999: 4-15). Kaygı düzeyinin kadınlarda daha yüksek olması psikolojik esneklik düzeyinin de yüksek olmasıyla ilgili olabilir.

Psikolojik belirtiler, ölüm kaygısı, yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenlerinin farklı eğitim düzeylerine göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 3.2.2). Psikolojik belirtilerin eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyinin ilkökul/ortaokul/lise/önlisans ve lisansüstü mezunlarından yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Psikolojik belirtilerin eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren bir çalışmada ilkökul mezunlarının psikolojik belirti düzeyinin lise ve üniversite mezunlarından yüksek olduğu görülmektedir (Durak Batıgün ve Büyükşahin Sunal, 2017: 55-56). Çalışmalara bakıldığında eğitim grupların daha çok ayrı ayrı ele alındığı görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılmış çeşitli çalışmalarda psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Bilgin, İnce ve Çolakoğlu, 2020: 39-41; Rudd, Goulding ve Bryan, 2011: 354-360). Mevcut çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun birçok sebebi olabilir. Üniversite döneminde yaşanan ekonomik güçlükler (Adams, Meyers ve Beidas, 2016: 362-370), bu dönemde yaşanan kimlik karmaşası ve kimlik edinme süreci (Tuncay, 2000: 235), üniversite için anne-baba yanından ayrılmak (Kılıç ve Alver, 2017: 137) gibi birçok faktörün etkili olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada ölüm kaygısının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazına bakıldığında tutarlı sonuçların olmadığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi arttıkça ölüm kaygısının azaldığı görülmektedir (Erdoğan ve Özkan, 2007: 176). Ölüm kaygısının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Doğan ve Karaca, 2021: 338; Kınter ve Köftegöl, 2017: 70). Ölüm tüm insanlar için evrenseldir ve yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır (Yalom, 1980/2018: 47). Bu bakımdan ölüm kaygısı eğitim düzeyinden bağımsız olarak her bireyde görülebileceği için eğitim düzeylerine göre bir farklılaşma olmamış olabilir.

Yaşamda anlamın varlığının eğitim düzeyine göre farklılaştığı ancak yaşamda anlam arayışının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı düzeyinin ilkokul/ortaokul/lise/önlisans, üniversite ve lisansüstü mezunlarının yaşamda anlam varlığı düzeyinden düşük olduğu görülmektedir. Alanyazında yaşamda anlamın eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair çalışmaların tutarlı olmadığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmada anlamın eğitim düzeyine göre farklılaşma olmadığı görülmektedir (Damasio ve Koller, 2014: 164). Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu ve büyük bir kısmının üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri grubunun görece daha genç olması henüz bir anlam keşfedememiş olmalarına yol açıyor ve bu durum da mevcut farkın kaynağı olabilir.

Yapılan analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazına bakıldığında mevcut çalışmayla uyumlu çalışmaların olduğu görülmektedir (Bottes, Noventa, Freeston ve Ghisi, 2019:13; Parmaksız, 2021: 6). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Gümüş ve Sezgin, 2016: 481; Turhan ve Elçin Boyacıoğlu, 2022: 275).

Son olarak yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmektedir (Emamvirdi, Hosseinzadeh Asl, İlhan ve Çolakoğlu, 2020: 276). Yapılan bir

çalışmada, kabul ve kararlılık terapisi uygulanan eğitim düzeyi yüksek katılımcıların eğitim düzeyi düşük olanlara göre psikolojik esnekliği arttırmada daha başarılı olduğu görülmektedir (Paliliunas, Belisle ve Dixon, 2018: 241-253). Psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılmış çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir.

4.2 Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan psikolojik belirtiler, ölüm kaygısı, yaşamda anlam (yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı), belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliktir. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için uygulanan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre, tüm değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Psikolojik belirtiler ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuç alanyazında yer alan psikolojik sağlık düzeyi azaldıkça ölüm kaygısının arttığı ile ilgili bilgilerle tutarlıdır (Mirzaeidoostan, Zargar ve Zandi Payam, 2019: 2-13; Thiemann, Quince, Benson, Wood ve Barclay, 2015: 335-342; White ve Handal, 1991: 13-24). Psikolojik belirtilerin yaşamda anlamın varlığı ile negatif yönde, yaşamda anlam arayışı ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar alanyazındaki bilgilerle tutarlılık göstermektedir. Buna göre, psikolojik belirtiler ile yaşamda anlam arayışı ile arasında negatif yönde (Cohen ve Cairns, 2012: 313-331; Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel, 2012: 612-617), yaşamda anlamın varlığı ile ise pozitif yönde (Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel, 2012: 612-617; Garcia-Alandate, 2015: 89-98; Zika ve Chamberlain, 1992: 133-145) ilişkiye sahiptir. Varoluşsal kurama göre ölüm ve yaşam birbirine bağımlıdır ve aynı anda varlardır. Bu ikilem kişinin hayatı boyunca beraberinde gelmektedir (Yalom, 1980/2018: 47). Bu ikilemden doğan ölüm kaygısı (Yalom, 1980/2018: 47) ve anlamsızlık (Frankl, 1946/2019a: 13-14) gibi temel kaygılar psikolojik sağlığı etkilemektedir.

Psikolojik belirtiler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç alanyazındaki bilgilerle tutarlılık sağlamaktadır (Geçgin ve Sahranç, 2017: 739-755; Satıcı, Saricali, Satıcı ve Griffiths, 2020: 2731-2742; Rehman ve ark., 2021: 147-154). Belirsiz durumlar rahatsız edicidir ve gerginliğe yol açar, bu rahatsızlıktan kurtulmak için ise genellikle işlevsiz birtakım

tepkiler ortaya çıkar (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004: 143-463; Freeston ve ark., 1994: 791-802). Bilişsel tahammülsüzlük özellikle endişe ile yakından ilişkilidir (Dugas, Laugesen ve Bukowski, 2012: 863-870; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004: 835-842). İşlevsiz çabalar ve ortaya çıkan gerginliğin tam olarak azalmaması dolayısıyla endişenin artması, psikolojik sağlığından olumsuz bu durumdan olumsuz etkilenmesine yol açıyor olabilir.

Son olarak psikolojik belirtilerin psikolojik esneklik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Alanyazında psikolojik esnekliğin psikolojik sağlık için koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020: 126-134; Lucas ve Moore, 2019: 312-320; Wasowicz, Mizak, Krawiec ve Bialaszek, 2021: 1-9). Kabul ve kararlılık terapisinde ana hedef kişiye psikolojik esneklik becerisi kazandırmaktır. Böylece kişinin sorunlarla daha sağlıklı baş edebileceğini ve psikolojik olarak daha sağlıklı olacağını belirtir (Hayes ve Lillis, 2021: 23-27). Buna göre psikolojik esnekliğin psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği söylenebilir.

Değişkenler arası ilişkilere bakıldığında yapılan analizler sonucunda ölüm kaygısının yaşamda anlamın varlığı ile negatif yönde, yaşamda anlam arayışı ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçların alanyazındaki bilgilerle tutarlı olduğu görülmektedir (Dursun, Alyagut ve Yılmaz, 2022: 3299-3317; Savi Çakar, 2020: 97-121; Zhang ve ark., 2019: 2-8). Ölüm kaygısı ile yaşamda anlamın varlığı arasında negatif yönde (Yukay Yüksel, Güneş ve Akdağ, 2017: 165-181; Zhang ve ark., 2019: 2-8), yaşamda anlam arayışı ile ise pozitif yönde bir ilişki (Latha, Sahana, Mariella, Subbannayya ve Asha, 2013: 1-7; Lyke, 2013: 471-482) olduğu görülmektedir. Ölümle yavaş birbirine bağlıdır ve aynı anda vardır (Yalom, 1980/2018: 47). Yaşamda anlama sahip olmak yaşama tutunmayı kolaylaştırmaktadır (Frankl, 1978/2019b: 39-40). Ölüme dair farkındalık yaşamı da anlamlı kılar (May, 2019: 136). Bu bilgiler doğrultusunda, ölüm kaygısı yaşamda anlam bulmayı zorlaştırıyor olabilir. Aynı zamanda yaşamda anlama sahip olmak ölüm kaygısı açısından koruyucu bir etkiye sahip görünmektedir.

Yapılan analizler sonucunda ölüm kaygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar alanyazındaki bilgilerle tutarlıdır (Baharvandi, Kazemian Moghadam ve Rashidi, 2020: 13-26; Bulut, 2022: 1-10; Mazloomzadeh, Mashhadi ve Hosseini, 2022: 371-

381). Ölüm, insan dünyaya geldiği andan itibaren hep yaşam ile omuz omuzadır (Yalom, 1980/2018: 47). İnsan öleceğini bilse de bunun ne zaman ve nasıl olacağını bilemez yani ölümün kendisi belirsizdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ortaya birtakım işlevsiz tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olur (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004: 143-163). Ölümün kendisi de belirsizlik içermektedir (Sarıkaya ve Baloglu, 2016: 419-431). Bu bilgiler doğrultusunda ölüm kaygısı ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada yapılan analizler sonucunda ölüm kaygısı ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında, ölüm kaygısı ile psikolojik esnekliğinin incelendiği çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Ölüm kaygısı ile psikolojik esnekliğin arasında negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren bir çalışma bulunmaktadır (Basharpour, Rahimi ve Sedaghat, 2019: 131-141). Ölüm kaygısı doğrudan ya da dolaylı olarak bireydeki stres düzeyini artırıyor olabileceği ya da psikolojik esnekliğin ölüme daha kabul edici bir şekilde yaklaşmayı sağlıyor olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada yaşamda anlamın varlığı ile yaşamda anlam arayışı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşamda anlam arayış, yaşamda anlama sahip olduğunda ve yeni anlamlar arandığında, kişinin gelişimi için bir fırsattır. Ancak kişinin yaşamında herhangi bir anlam yoksa anlam arayışı sorunlara yol açabilmektedir (Frankl, 1946/2019a: 13-14). Yapılan çalışmalara bakıldığında yaşamda anlamın varlığı ile yaşamda anlam arayışı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Cohen ve Cairns, 2012: 323; Park, Park ve Peterson, 2010: 7). Ancak yaşamda anlamın varlığı ile yaşamda anlam arayışı arasında ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Demirbaş Çelik, 2016: 138; Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008: 205).

Elde edilen bulgulardan bir diğeri yaşamda anlamın varlığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde; yaşamda anlam arayışı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada anlam arayışının endişeyi arttırdığı; endişenin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırdığı ve sonuç olarak anlam bulmanın zorlaştığı görülmektedir (Morse, Prince ve Steger, 2021). Yaşamda bir anlama sahip olmamanın ya da anlam arayışı içerisinde olmanın stresin, endişenin artmasına sebep olabileceği; bu durumun ise belirsizliğin

de artmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Belirsizliğin artması ise yaşamda anlam bulmayı güçleştiriyor olabilir.

Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, psikolojik esneklik ile yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif ve yaşamda anlam arayışı ile negatif yönde ilişkilerin olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında psikolojik esnekliğin yaşamda anlam ile arasında pozitif yönde ilişkili bulunduğu görülmektedir (Arslan ve Allen, 2021: 803-814; Finkelstein-Fox ve ark., 2019: 300-310). Ancak çalışmalarda yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının psikolojik esneklikle olan ilişkisine bakılmadığı, toplam puan üzerinden değerlendirme yapıldığı görülmektedir. Yaşamda anlamı olan bireylerin psikolojik esnekliği artıyor ve yaşamda anlam arayışı içerisinde olan bireylerin ise psikolojik esnekliği azalıyor olabilir. Aynı zamanda psikolojik olarak esnek olan bireylerin yaşamda anlam bulma süreçleri daha kolay olabilir.

Son olarak mevcut çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Alanyazına bakıldığında çalışmada elde edilen bulguyu destekler çalışmaların olduğu görülmektedir (Mallett, Coyle, Kuang ve Gillanders, 2021: 52-62; Smith, Twohy ve Smith, 2020: 162-174). Belirsizliğe tahammülsüzlük kişinin endişeli ve gergin olmasına sebep olmaktadır. Endişeli ve gergin olunduğunda ise psikolojik esnekliğin azaldığı varsayılabilir. Böylece belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığı düşünülmektedir.

4.3. Regresyon Analizinin Değerlendirilmesi

Psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. İlk adımda ölüm kaygısı, ikinci adımda yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı, üçüncü adımda belirsizliğe tahammülsüzlük ve dördüncü adımda psikolojik esneklik regresyon analizine dahil edilmiştir (bkz. Tablo 3.4).

İlk adımda ölüm kaygısının psikolojik belirtileri yordayıp yormadığını görmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. İlk adımda denkleme giren ölüm kaygısı toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Elde edilen sonuç korelasyon analizinden elde edilen sonuçlarla ve alanyazındaki bilgilerle tutarlıdır (Mirzaeidoostan, Zargar ve Zandi Payam, 2019: 2-13; Thiemann, Quince, Benson, Wood ve Barclay, 2015: 335-342; White ve Handal, 1991: 13-24). Ölümün tek başına psikolojik sağlığı etkileyen potansiyel faktörlerden biri olduğu görülmektedir. Bu sonuç varoluşçu bakış açısını destekler niteliktedir. Varoluşçulara göre ölüm kaygısı psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkileyen en temel kaygılardan biridir (Yalom, 1980/2018: 47). İkinci adımda modele yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı girmekte ve ölüm kaygısı ile birlikte toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. Ölüm kaygısı ile yaşamda anlamın alt boyutları birlikte toplam varyansın daha büyük bir kısmını açıklamaktadır. Varoluşsal kurama göre ölüm ve yaşam birbirine bağımlıdır ve aynı anda varlardır. Bu ikilem kişinin hayatı boyunca beraberinde gelmektedir (Yalom, 1980/2018: 47). Bu ikilemden doğan ölüm kaygısı (Yalom, 1980/2018: 47) ve anlamsızlık (Frankl, 1946/2019a: 13-14) gibi temel kaygılar psikolojik sağlığı etkilemektedir. Ölüme dair farkındalık yaşamı da anlamlı kılar (May, 2019: 136). Bu bilgilerden yola çıkarak ölüm kaygısı ile yaşamda anlamın birlikte psikolojik sağlığı yüksek düzeyde yordadığı görülmektedir.

Üçüncü adımda modele belirsizliğe tahammülsüzlük girdiğinde varyansın %42'si açıklanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük devreye girdiğinde ölüm kaygısı ve yaşamda anlam arayışının yordayıcılığı ortadan kalkmaktadır, ancak yaşamda anlamın yordayıcılığı devam etmektedir. Üçüncü adımda en güçlü yordayıcının belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu görülmektedir. Farklı katılımcı gruplarıyla yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşu (Cai, Uljarevic ve Leekam, 2020: 1799; Satıcı, Saricali, Satıcı ve Griffiths, 2022: 2731-2742) ve psikolojik belirtileri (Sadeh ve Bounoua, 2022) yordadığı görülmektedir. Yapılan bir

çalışmada ise psikolojik iyi oluşun belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı görülmektedir (Deniz, 2021: 4). Bu bilgilere dayanarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtileri yordamada önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Dördüncü adımda son olarak modele psikolojik esneklik girdiğinde varyansın %51'inin açıklandığı görülmektedir. Psikolojik esneklik modele dahil olduğunda, ölüm kaygısı, yaşamda anlam arayışı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğünün modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmektedir. Dördüncü adımda en güçlü yordayıcının psikolojik esneklik olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar psikolojik esnekliğin psikolojik sağlığı (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020: 131) ve psikolojik iyi oluşu yordadığını göstermektedir. Yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin kişilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir (Steenhaut, Rossi, Demeyer ve De Raedt, 2019: 1360). Mevcut çalışmada psikolojik belirtileri yordamada önemli değişkenlerden biri de yaşamda anlamın varlığıdır. Yaşamda anlamın varlığının modelim tüm basamaklarında psikolojik belirtileri yordamaya devam ettiği görülmektedir. Yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin koronavirüs stresi ile psikolojik iyi oluş ve koronavirüs stresi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. Aynı çalışmada psikolojik esnekliğin koronavirüs stresi ile psikolojik sağlık ilişkisine aracılık ettiği görülmektedir (Arslan ve Allen, 2021: 308-310). Bir başka çalışmada psikolojik esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemede güçlüğün psikolojik sağlığı yordadığı görülmektedir (Davoudian, Hashemipor, Ghelichkan ve Abouzari, 2022: 64). Tüm bu bilgiler doğrultusunda psikolojik esnekliğin psikolojik belirtilerin önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir.

Özetle mevcut çalışmada bireyin ölüm kaygısı yaşaması ve bu kaygıya karşılık bir anlama sahip olmamasının yaşama dair halihazırda mevcut olan belirsizliği artıracak; belirsizliğe karşı bir dayanağı olmayan bireyin ise psikolojik esnekliğinin zayıflayacağı ve bunun da bireyi psikolojik rahatsızlıklara açık hale getireceği öngörüldü. Yapılan regresyon analizi sonucunda öngörülen yordama modelinin desteklendiği görülmektedir. Buna göre, ölüm kaygısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik belirtileri yordamada önemli değişkenler olduklarını düşünülmektedir.

4.4. Sonuç

Psikolojik sağlığı etkileyen çok sayıda bireysel, ailevi, toplumsal ve yapısal etken bulunmaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışma kapsamında psikolojik sağlıkla ilişkili olabileceği dūřınılen, ölüm kayęısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik ile psikolojik belirtilerin ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik belirtiler tüm değişkenlerle ilişkili bulunmuştur. Daha önce yapılmış olan çeşitli çalışmalarla ölüm kayęısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik sağlıkla olan ilişkisi ortaya konmuştur. Mevcut çalışmada da değişkenlerin psikolojik sağlıkla olan ilişkili olduğu görülmektedir. Mevcut alışma psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu dūřınılen birden fazla değişkeni bir arada ele alması bakımından önemlidir. Varoluřçu yaklaşım, ölüm kayęısı ve anlamsızlık gibi varoluşsal kayęıların psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğini söylemektedir. Ancak lm kayęısı ve anlamsızlık her zaman görünür olmayabilir, gizil olarak var olabilirler. Ancak fark edilmiyor olmaları olmadıkları anlamına gelmemektedir. Varoluřsal kayęılar kendini başka yollardan belli edebilmektedir. Bunlardan biri belirsizliğe tahammlszlktr. Varoluřsal kayęılar yapıları gereği belirsizdir, ölümün ne zaman olacağı belli değildir; yaşamdaki anlam da her an değişebilir durumdadır ve her zaman net bir şekilde bilinmeyebilir. Varoluřsal kayęıların yarattığı belirsizlik kişide belirsizliğe tahammülsüzlüğü ortaya çıkarabilir. Belirsizlięe tahammülsüzlük durumunda işlevsiz tepkiler ortaya çıkmaktadır. Bu işlevsiz tepkiler kısa vadede belirsizliğin verdiği gerginlik ve stresi azaltsa da uzun vadede daha fazla gerginliğe ve strese yol açmaktadır. Kiřinin gerginlik ve stresinin artması, belirsiz durumlarla bař edememesi psikolojik esnekliğini de olumsuz yönde etkiliyor olabilir. Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımı, psikolojik esnekliğin azalmasının psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediğini savunmaktadır. Mevcut çalışmada bu dūřnce sınanmış ve destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, ölüm kayęısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik belirtileri yordamada önemli değişkenler olduklarına işaret etmektedir.

Elde edilen bilgiler ışığında ölüm kayęısı, yaşamda anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin psikolojik sorunların tedavisinde dikkate alınmasının faydalı olacağı dūřınılmektedir. Varoluřçu kuram varoluşsal kayęıların psikolojik sağlığı etkileyen temel süreçler olduğunu belirtmektedir. Varoluřçu

kuramın bu görüşü mevcut çalışmada desteklenmiştir. Ancak bireyler varoluşsal kaygıların her zaman net bir şekilde farkında olmayabilir. Bu yüzden terapi süreçlerinde varoluşsal kaygılara da değinilmesi faydalı olacaktır. Ayrıca varoluşsal kaygıların belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve psikolojik esnekliği de olumsuz yönde etkiliyor olabileceği düşünülmektedir. Kabul ve kararlılık yaklaşımı psikolojik sorunları olan bireylerin psikolojik olarak yeterince esnek olmadığını söylemektedir. Terapi sürecinde psikolojik esnekliklerinin artırılması gerektiğini savunmaktadır. Mevcut çalışmada psikolojik esnekliğin psikolojik belirtilerin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu bakımdan kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik yöntemlerinin tedavi için kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut tez çalışmasının birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıkların ilki ölçüm ile ilgilidir. Veri toplama aşaması internet üzerinden öz bildirim ölçekleriyle yapılmıştır. Ancak toplam soru sayısının uzunluğu ve ölçeklerin doldurulma süresinin uzunluğu her ne kadar sıra etkisi dikkate alınmış olsa da katılımcıların özellikle son ölçeklere hızlı ve dikkatsiz yanıtlar vermelerine neden olmuş olabilir. Ayrıca ölüm kaygısı gibi varoluşsal değişkenlerin öz bildirim yoluyla ölçülmesinin ne kadar mümkün olduğu bir soru işareti barındırmaktadır. Katılımcı olarak 18 yaş ve üzeri bireylere başvurulmuştur. Katılımcıların yaşları 18-68 arasında değişmekte, yaş ortalaması ise 34'tür. Katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. İlk-ortaokul/lise/önlisans grubundan katılımcı sayısı üniversite ve lisansüstü mezunu sayısına oranla azdır. Genel popülasyonu daha iyi temsil eden bir örnekleme çalışmanın yapılması faydalı olacaktır. Ayrıca çalışmanın farklı yaş gruplarıyla yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (1997). Death, anxiety and depression. *OMEGA: Journal of Death & Dying*, 35(2): 219-229.
- (2002). Death, anxiety and depression: a comparison between Egyptian, Kuwaiti and Lebanese undergraduates. *OMEGA: Journal of Death & Dying*, 45(3): 277-287.
- Adler, A. (2022). *Yaşamın anlam ve amacı* (16. Baskı). (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1931).
- Acar, S. (2022). Psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students, *International Journal of Educational Research*, 13(3): 31-45.
- Adams, D. R., Meyers, S. A. ve Beidas, R. S. (2016). The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *Journal of American Collega Health*, 64(5): 362-370.
- Arslan, G. ve Allen, K. A. (2021): Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4): 803-814.
- Ayten, A. (2009). Üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı: Türk ve Ürdünlü öğrenciler üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(4): 85-108.
- Azahed, S. M., Kazemi-Zahrani, H. ve Besharat, M. H. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. *Global Journal of Health Science*, 8(3): 131-138.
- Azaiza, F., Ron, P., Shoham, M. ve Tinsky-Roimi, T. (2011) Death and Dying Anxiety Among Bereaved and Nonbereaved Elderly Parents, *Death Studies*, 7(35): 610-624.

- Baharvandi, B., Kazemian Moghadam, K. ve Haroon Rashidi, H. (2020). The effectiveness of compassion-focused therapy on ambiguity tolerance and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 6(1): 13-26.
- Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P. R., King D. A. ve Van Orden K. A. (2015). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life. *Aging & Mental Health*, 20(5): 494-499.
- Basharpour, S., Rahimi, S. ve Sedaghat, M. (2019). The Role of psychological flexibility and emotional processing styles in predicting death anxiety in the elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(2): 131-141.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29): 369-391.
- Baumeister, R. F. ve Newman, L. S. (1994). How stories make sense of personal experiences: motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(6): 676-690.
- Baumeister, R. F. ve Wilson, B. (1996). Life stories and the four needs of meaning. *Psychological Inquiry*, 7(4): 322-325.
- Batıgün Durak, A. ve Büyükşahin Sunal, A. (2017). TV dizilerinde yer alan karakterlerle kurulan parasosyal etkileşim: Evlilik doyumu, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79): 52-62.
- Bayram, F., Özkamalı, E. ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77): 98-120.
- Bektaş, H., Körükcü, Ö. ve Kabukcuoğlu, K. (2017). Undercover fear of elderly people in nursing homes: Death anxiety and depression. *Journal of Human Sciences*, 14(1): 587-597.
- Bilgin, O., İnce, M. ve Çolakoğlu Ö. M. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 8: 27-41.

- Blais, M., Blagys, M. D., Rivas-Vazquez, R., Bello, I. ve Sinclair, S. J. (2015). Development and Initial Validation of a Brief Symptom Measure. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22: 267–277.
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1): 130-135.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4): 676-688.
- Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M. H. ve Ghisi, M. (2019). Seeking certainty about intolerance of uncertainty: Addressing old and new issues through the intolerance of uncertainty scale revised. *Plos One*, 14(2): 1-24.
- Brassai, L., Piko, B. F. ve Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18: 44-51.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1): 29-50.
- Buhr, K. Ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Bulut, M. B. (2022). Relationship between COVID-19 anxiety and fear of death: the mediating role of intolerance of uncertainty among a Turkish sample. *Current Psychology*, 1: 1-10.
- Cai, R. Y., Uljarevic, M. ve Leekam, S. R. (2020). Predicting mental health and psychological wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder: Roles of intolerance of uncertainty and coping. *Autism Research*, 13: 1797-1801.
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E. ve Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5): 463-470.

- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M. ve Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3): 468-479.
- Carleton, R. N., Sharpe, D. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10): 2307-2316.
- Chuin, C. L. ve Choo, Y. C. (2009). Age, gender and religiosity as related to death anxiety. *Sunway Academic Journal*, 6, 1-16.
- CompareWords. "What's the difference between ambiguity and uncertainty?" Erişim: 12 Kasım 2022, <https://comparewords.com/ambiguity/uncertainty>.
- Cotton, C., & Range, L. (1990). Children's death concepts: Relationships to cognitive functioning, age, experience with death, fear of death and hopelessness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 123-127.
- Damasio, B. F. ve Koller, S. H. (2014). Complex Experiences of Meaning in Life: Individual Differences Among Sociodemographic Variables, Sources of Meaning and Psychological Functioning. *Sources of Meaning and Psychological Functioning*, 123(1): 161-181.
- Dar, K. A., Iqbal, N. ve Mushtaq, A. (2017). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 129-133.
- Davoudian, M., Hashemipor, F., Ghelichkan, N. ve Abouzari, F. (2022). The role of psychological flexibility, difficulty in emotion regulation and intolerance of uncertainty in predicting psychological Distress and obsessive-compulsive in patients with Type 2 diabetes during the Covid-19 epidemic. *Quarterly Journal of Nursing Management*, 11(2): 64-77.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M. ve Eale, M. S. M. (2018). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6): 1-12.
- Dawson, D. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Sciences*, 17: 126-134.

- Demirbaş, İ. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşamda amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1): 133-141.
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177: 1-5.
- Doğan, M. ve Karaca, F. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde Aktif Çalışan Sağlık Çalışanlarında Ölüm Kaygısı ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 1(55): 327-351.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being in Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55: 612-617.
- Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press, (sf. 143–163).
- Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavior Modification*, 24(5): 635-657.
- Dugas, M. J., Laugesen, N. ve Bukowski, W. M. (2012). Intolerance of uncertainty, fear of anxiety, and adolescent worry. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40: 863-870.
- Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6): 835-842.
- Durmuşoğlu, K. ve Ataman, K. (2018). Kutsaldan sekülere: değişen ölüm algısı üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1): 123-149.
- Dursun, P., Alyagut, P. ve Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current Psychology*, 41: 3299-3317.

- Dyregrov, A. (2000). *Çocuk, kayıplar ve yas: Yetişkinler için el kitabı* (1. Baskı). (Çev. G. Güvenç). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 2008).
- Eker, H., Taş, İ. ve Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 39(3): 1182-1199.
- Emamvirdi, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan E. L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2): 271-281.
- Erdoğan, M.Y. ve Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(3): 171-179.
- Farooq, A., Zaheer, M., Haider, A. ve Najam, N. (2021). Covid-19: Anxiety, rejection sensitivity, fear of death and resilient coping among generation X and Y. *Journal of Psychiatry*, 22(9): 1-11.
- Finkelstein-Fox, L., Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Schulenberg, S. E. ve Park, C. L. (2019). Valued living in daily experience: relations with mindfulness, meaning, psychological flexibility, and stressors. *Cognitive Therapy and Research*, 44: 300-310.
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. ve Ferreria, C. (2019). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life event on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1): 1-9.
- Frankl, V. E. (2019a). *İnsanın anlam arayışı* (63. Baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1946).
- (2019b). *Duyulmayan anlam çılgılığı: Psikoterapi ve hümanizm* (2. Baskı). (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1978).
- (2021). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (1. Baskı). (V. Atayman, Çev.). İstanbul: Say Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1981).
- Freeston, M. H., Rheume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17: 791-802.

- Frenkel-Brunswik (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1): 108-143.
- Freud, S. (2022). *Haz ilkesinin ötesinde ego ve id*. (1. Baskı). İstanbul: Olimpos Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1915).
- Fromm, E. (2022). *Kendini savunan insan*. (13. Baskı). (N. Arat, Çev.). İstanbul: Say Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1947).
- Furnham, A. ve Ribchester, T. (1995). Tolerance of ambiguity: a review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*, 14: 179-199.
- Garcia Alandate, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?: An analysis using the Spanish versions of the purpose in life test and the Ryff's scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2): 89-98.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı): 739-755.
- Geçtan, E. (2010). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. (19. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14. Baskı). Oxfordshire: Routledge.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. ve Inder, K. (2016). Meaning in life and meaning of life in mental health care: an integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3): 1-13.
- Grabler, M. R., Weyen, U., Juckel, G., Tegenthoff, M. ve Mavrogiogou-Juckel, P. (2018). Death anxiety and depression in amyotrophic lateral sclerosis patients and their primary caregivers. *Frontiers in Neurology*, 9(1035): 1-6.
- Grayson, J. B. (2010). OCD and intolerance of uncertainty: treatment issues. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(1): 3-15.
- Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39: 593-600.

- Gülüm, V. ve Soygüt, G. (2017). Psychometric Properties of the Brief Symptom Measure-25. *Current Psychology*, 38(1): 1558-1563.
- Gümüş, K.ve Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47): 475-486.
- Hale, W., Richmond, M., Bennett, J., Berzins, T., Fields, A., Weber, D., ... Osman, A. (2015). Resolving uncertainty about the intolerance of uncertainty scale-12: Application of modern psychometric strategies. *Journal of Strategies*, 98(2): 200-208.
- Hancock, J. ve Mattick, K. (2019). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: a systemic review. *Medical Education*, 54: 125-137.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publication.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. ve Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7: 141-168.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35: 639-665.
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi*. (1. Baskı). (D. Aksoy, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2012).
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Akihiko, M. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44: 1-25.
- Horney, K. (2019). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (6. Baskı). (B. Kıcıır, Çev.) İstanbul: Sel Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1937).
- Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C. ve He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19). *Personality and Individual Differences*, 183: 1-6.

- Hughes, D. L. ve Galinsky, E. (1994). Gendes, job and family conditions and psychological symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 18(2): 251-270.
- Karakaya, T. (2003). Martin Heidegger felsefesinde ölüm problemi. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(5): 23-35.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4): 1267-1276.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7): 865-878.
- Kastenbaum, R. (1974). Childhood: The kingdom where creatures die. *Journal of Clinical Child Psychology*, 3(2): 11-14.
- , (2000). *The psychology of death* (3. Baskı). USA: Springer Publishing Company (Orijinal çalışma basım tarihi 1999).
- Kayacan, G. (2017). Modern toplumlarda yaşlılık, ölüm algısı ve yaşlılık. *MSGSU Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(15): 15-29.
- Keskin, Y. Z. (2006). Şanlıurfa halk kültüründe ölüm. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16: 7-41.
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3: 116-147.
- Kımtır, N. ve Köftegöl, Ö. (2017). Yetişkinlerde ölüm kaygısı ve dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(36): 57-82.
- Kiely, K. M., Brady, B. ve Byles, J. (2019). Gender, mental health and ageing. *Maturitas*, 129: 76-84.
- Kinnier, R. T., Metha, A. T., Keim, J. S., Okey, J. L., Adler Tabia, R. L., Berry, M. A. ... Mulvenon, M. W. (1994). Depression, meaninglessness and substance abuse in Normal and hospitalized adolescents. *Journal of Alcohol and Drug Education (JADE)*, 39(2): 101-111.

- Kleftaras, G. ve Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: a comparative study. *Scientific Research*, 3(4): 337-345.
- Klein, M. (2018). *Haset ve şükran*. (5. Baskı). (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers: 27-50.
- Krause, N., Pargament, K. I. ve Ironson, G. (2018). In the shadow of death: religious hope as a moderator of the effects of age on death anxiety. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 73(4): 696-703.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2006). A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder: The Role of Intolerance of Uncertainty. In G. C. L. Davey ve A. Wells (Ed.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. Wiley Publishing (sf. 201–216).
- Korkmaz, H. ve Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*: 179.
- Landi, G. Pakenham, K. I., Crocetti, E., Tossani, E. ve Grandi, S. (2022). The trajectories of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic and the protective role of psychological flexibility: A four-wave longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 307: 69-78.
- Latha, K. S., Sahana, M., Mariella, D., Subbannayya, K., ve Asha, K. (2013). Factors related to life satisfaction, meaning of life, religiosity and death anxiety in health care staff and students: A cross sectional study from India. *Online Journal of Health Allied Sciences*. 12(2): 1-7.
- Lengua, L. J. ve Stormshak, E. A. (2000). Gender, gender roles, and personality: Gender differences in the prediction of coping and psychological symptoms. *Sex roles*, 43(11/12): 787-820.

- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A. ve Karekla, M. (2016). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of Health Psychology*, 24(2): 1-13.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R. ve Allen, N. B. (1999). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1): 109-117.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Lucas, J. J. ve Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2): 312-320.
- Lyke, J. (2013). Associations among aspects of meaning in life and death anxiety in young adults. *Death Studies*, 37(5): 471-482.
- Mallett, R., Coyle, C., Kuang, Y. ve Gillanders, D. T. (2021). Behind the masks: A cross-sectional study on intolerance of uncertainty, perceived vulnerability to disease and psychological flexibility in relation to state anxiety and wellbeing during the COVID-19 pandemic, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22: 52-62.
- Marco, J. H. ve Alonso, S. (2019). Meaning in life buffers the association between clinical anxiety and global maladjustment in participants with common mental disorders on sick leave. *Psychiatry Research*, 271: 548-553.
- Maryam Hedayati, M. A. ve Mahmoud Khazaei, M. A. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning of life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114: 598-601.
- May, R. (2019). *Varoluşun keşfi*. (6. Baskı). (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 1983).
- Mazloomzadeh, M. R., Mashhadi, A. ve Hosseini, S. R. (2022). Prediction of death anxiety through fear of COVID-19, neuroticism, behavioral inhibition system and uncertainty intolerance. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 24(6): 371-381.

- McCracken, L. M., Badinlou, F., Burhman, M. ve Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19: 28-35.
- Mehra, S., Boora, S. ve Chitra, K. (2021). Psychological flexibility in people with lower limb amputation among males & females in Indian population. *Original Research Article*, 8(2): 188-192.
- Menzies, R. E. ve Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its relationship with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(4): 367-377.
- Menzies, R. E., Sharpe, L. ve Dar-Nimrod, I. (2019). *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4): 452-467.
- 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: 1-7.
- Mirzaeidoostan, Z., Zargar, Y. ve Zandi Payam, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on death anxiety and mental health in women with HIV in Abadan City, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1): 2-13.
- Missler, M., Stroebe, M., Geurtsen, L., Mastenbroek, M., Chmoun, S. ve Van Der Houwen, K. (2012). Exploring death anxiety among elderly people: a literature review and empirical investigation. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 64(4): 357-379.
- Morse, J. L., Prince, M. A. ve Steger, M. F. (2021). The role of intolerance of uncertainty in the relationship between daily search for and presence of meaning in life. *International Journal of Wellbeing*, 11(1): 34-49.
- Nia, M. S. ve Mashhadi, A. (2017). The effect of meaning of life on the relationship between attitude toward substance abuse and depression. *Shefaye Khatam*, 6(3): 43-51.
- Okutan Davletov, N. (2020). Yenisey Kırgızlarından Hakaslara ölüm algısı. *Türkbilig*, 39: 15-27.

- Paliliunas, D., Belisle, J. ve Dixon, M. R. (2018). A Randomized control trial to evaluate the use of acceptance and commitment therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior Analysis in Practice*, 11: 241-253.
- Park, M., Park, N. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1): 1-13.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 13(1): 1-11.
- Pigott, T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(18): 4-15.
- Prasko, J., Mainerova, B., Jelenova, D., Kamaradova, D. ve Sigmundova, Z. (2012). Existential perspectives and cognitive behavioural therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 54(1): 3-14.
- Psarra, E. ve Kleftras, G. (2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1): 79-99.
- Purdon, C. ve Clark, D. A. (2014). *Takıntılarla başa çıkma: Obsesif kompulsif bozukluğunuzu kontrol altına almanın yolları* (4. Baskı). (A. Gündoğdu ve P. İşçen, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2005).
- Rainer, J. P. ve Gay, J. (2013). Bridging the gap between existential/experiential psychotherapies and ACT (Acceptance and commitment therapy). *Psychology Research*, 3(9): 485-494.
- Ramsey-Wade, C. E. (2015). Acceptance and commitment therapy: An existential approach to therapy? *Existential Analysis*, 26(2): 256-269.
- Rehman, S.U., Ullah, R., Imran, M., Iqbal, K. Saleem, Z. ve Khattak, S.R. (2021). Intolerance of uncertainty and mental well-being: important role of loneliness and fear of COVID-19: evidence from higher educational institutions. *Multicultural Education*, 7(5): 147-154.

- Rosen, N. O., Ivanova, E. ve Knauper, B. (2013). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 27(1): 55-73.
- Rosenfield, S. ve Mouzon, D. (2013). Gender and mental health. İçinde C. S. Aneshensel, J. C. Phelan ve A. Bierman (Ed.) *Handbook of the Sociology of Mental Health* (sf. 277-296). Springer, Dordrecht.
- 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 and Emotion*, 24(5): 848-854.
- Rudd, M. D., Goulding, J. ve Bryan, C. J. (2011). Student veterans: A national survey exploring psychological symptoms and suicide risk. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(5): 354-360.
- Sadeh, N. ve Bounoua, N. (2022). Race moderates the impact of intolerance of uncertainty on mental health symptoms in Black and White community adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 93.
- Saraç, H., İpek, A. N. ve Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(1): 50-61.
- Sarawgi, S., Oblesby, M. E. ve Cogle, J. R. (2013). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive symptom expression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(4): 456-462.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 261-270.
- Sarıkaya, Y. ve Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). *Death Studies*, 40(7): 419-431.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A. ve Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: serial mediations by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5): 2731-2742.

- Savi Çakar, F. (2020). The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*, 6(11): 97-121.
- Schubert, C., Hilbert, S., Favreau, M., Wolstein, J. ve Voderholzer, U. (2022). Psychological flexibility as a potential change factor in cognitive behavioural therapy of OCD. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(4): 381-391.
- Sinha, S. P. ve Nigan, M. (1993). Stress and death anxiety. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 20(2): 78-81.
- Slaughter, V. ve Griffiths, M. (2007). Death understanding and fear of death in young children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(4): 525-535.
- Smith, B. M., Twohy, A. J. ve Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18: 162-174.
- Steenhaut, P., Rossi, G., Demeyer, I. ve De Raedt, R. (2019). How is personality related to well-being in older and younger adults? The role of psychological flexibility. *International Psychogeriatrics*, 31(9): 1355-1365.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4): 381-385.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1): 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2): 199-228.
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3): 173-180.
- Suhail, K. ve Akram, S. (2002). Correlations of death anxiety in Pakistan. *Death Studies*, 26(1): 39-50.

- Thiemann, P., Quince, T., Benson, J. Wood, D. ve Barclay, S. (2015). Medical students' death anxiety: severity and association with psychological health and attitudes toward palliative care. *Journal of Pain and Symptom Management*, 50(3): 335-342.
- Thompson, S. C. ve Janigian, A. S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(2-3): 260-280.
- Thorson, J. A., ve Powell, F. C. (1988). Elements of death anxiety and meanings of death. *Journal of Clinical Psychology*, 44(5): 691–701.
- Tirch, D. D., Leahy, R. L., Silberstein, L. R. ve Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: The role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4): 380-391.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17: 233-242.
- Toprak, T. B., Arıcak, O. T. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1): 16-27.
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 1(1): 231-257.
- Turhan, M. ve Elçin Boyacıoğlu, N. (2022). Covid-19 hastalığı tanısı alan hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm kaygısı. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4(3): 272-278.
- Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4): 880-906.
- Twohig, M. P., Vildardaga, J. C. P., Levin, M. E. ve Hayes, S. C. (2015). Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3): 196-202.

- Volkert, J., Harter, M., Dehoust, M. C., Ausin, B., Canuto, A. Da Ronch, C., ... Andreas, S. (2017). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging & Mental Health*, 23(1): 1-7.
- Wartenberg, T. E. (2018). *Yeni başlayanlar için varoluşçuluk* (1. Baskı). (N. Soysal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 2018).
- Wasowicz, Mizak, Krawiec ve Bialaszek (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12: 1-9.
- White, W. ve Handal, P. J. (1991). The relationship between death anxiety and mental health/distress. *Omega: Journal of Death and Dying*, 22(1): 13-24.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counselling. In P. T. P. Wong & P. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395–435). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- World Health Organization (2022). *World health report: Transforming mental health for all*. 1-296.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (1. Baskı). (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1980).
- (2019). *Güneşe bakmak: Ölümle yüzleşmek* (2. Baskı). (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2008).
- Yavuz, F., Ulusoy, S., İskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ... Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4): 329-444.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2): 297-315.
- Yukay Yüksel, M., Güneş, F. ve Akdağ, C. (2017). Investigation of the death anxiety and meaning in life levels among middle-aged adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2: 471-482.

- Yüksel, R. Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2): 79-92.
- Zhang, J., Penk, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L. ... Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(308): 2-8.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1): 133-145.



EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAY BELGESİ



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-39519
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları olarak Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik" başlıklı araştırmanız kurumumuzun 30.11.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek-8-Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Değerlendirme Kodu : *HSVVV/VF18* Pın Kodu : 43802
Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kilyosköy/İstanbul
Telefon: 444 97 98 Faks: +90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@iza.edu.tr Web: www.iza.edu.tr
Kapı Adresi: iza@hs01.kcp.tr

Belge Takip Adresi : <https://bys.iza.edu.tr/en/Vision/Dogrula/BN3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
KURTULUŞ
Uzman Yönetici Katip
Tel No: +902126929406





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	30.11.2022
Sayı	2022/10
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları olarak Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Esneklik</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU
Danışman Adı Soyadı	<i>Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ</i>
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 YOGURTÇU
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

EK 2. ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Sizi Psikolog Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU tarafından Dr. Volkan Koç danışmanlığında yürütülen araştırmaya katılımcı olmaya davet ediyoruz.

Araştırmanın amacı psikolojik güçlükleri, anlam ve belirsizlik gibi bazı psikolojik süreçler çerçevesinde incelemektir. Araştırma kapsamında doldurmanızı istediğimiz formları doldurmanız tahminen 10 dakika sürecektir. Tüm soruları eksiksiz ve içten yanıtlamanız önemlidir. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Çalışma kapsamında kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Cevaplarınız yalnızca araştırma kapsamında toplu olarak kullanılacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden bir soruyla karşılaşırsanız veya devam etmek istemezseniz çalışmayı yarıda bırakabilirsiniz. Çalışmayla ilgili bilgi edinmek isterseniz araştırmacıya; adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda araştırmanın amaç ve kapsamını okudum. Katılımcı olmakla ilgili bilgilendirildim. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

- ☐ Evet

EK 3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet:
☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaş:
3. Eğitim Durumu:
☐ Okur-yazar
☐ İlkokul/ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu
☐ Önlisans mezunu
☐ Üniversite öğrencisi
☐ Üniversite mezunu
☐ Lisansüstü mezunu
4. Medeni Durum:
☐ Evli
☐ Bekar
☐ Boşanmış
☐ Eşini kaybetmiş
☐ Diğer
5. Daha önce psikolojik destek (psikiyatrist ya da psikolog) aldınız mı?
☐ Evet ☐ Hayır
6. Şu anda psikolojik destek (psikiyatrist ya da psikolog) alıyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır

EK 4. KISA BELİRTİ ÖLÇEĞİ (KBÖ-25)

Yönerge: Lütfen her bir soruda, ilgili alanda (şu anda/bugün) yaşadığınız sıkıntının miktarını en uygun şekilde ifade eden sayıyı işaretleyiniz. Lütfen her soruyu yanıtlayınız. Sizin için uygun olmadığını düşündüğünüz bir soru olursa sıfırı "1" (sıkıntı yok) işaretleyiniz.	Hiç			Orta			Aşırı
1. Gergin ya da kaygılı hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşük özgüven ya da benlik saygısı	1	2	3	4	5	6	7
3. Tek başına ya da yalnız hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
4. Yaptığınız şeylerden sıkılmış ya da ilginizi kaybetmiş hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
5. Umutsuz ya da çökkün hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
6. Ölmeyi dilemek ya da istemek	1	2	3	4	5	6	7
7. Fiziksel sorunlar ya da ağrılar	1	2	3	4	5	6	7
8. Korkular ya da panik ataklar	1	2	3	4	5	6	7
9. Hatırlama sorunları ya da odaklanamamak	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının duymadığı ya da görmediği şeyler duymak ya da görmek	1	2	3	4	5	6	7
11. Birbiriyle yarışan ya da kontrol edilemeyen düşünceler	1	2	3	4	5	6	7
12. Sürekli olarak değişen duygudurum ya da duygular	1	2	3	4	5	6	7
13. Kontrol edilemeyen ya da "kompulsif" davranışlar	1	2	3	4	5	6	7
14. Rahatsız edici ya da mantıklı olmayan düşünceler	1	2	3	4	5	6	7
15. Öfkeli ya da huzursuz hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
16. Cinsel içerikli düşünceler ya da davranışlar	1	2	3	4	5	6	7
17. Alkol ya da madde kullanma arzusu	1	2	3	4	5	6	7
18. Kendinize ya da başkalarına zarar verme arzusu	1	2	3	4	5	6	7
19. Çok az ya da çok fazla uyumak gibi uyku sorunları	1	2	3	4	5	6	7
20. Çok az ya da çok fazla yemek gibi iştah sorunları	1	2	3	4	5	6	7
21. Başkalarına karşı şüpheli olmak ya da onlardan korkmak	1	2	3	4	5	6	7
22. Yaşamınızda olup biten şeylerden dolayı bunalmış hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
23. Gerçek dışı ya da dünya ile bağlantısız hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
24. Diğer insanlardan farklı olduğunu hissetmek	1	2	3	4	5	6	7
25. Diğer insanların sizi anlamadığını hissetmek	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ

Bu ölçekte gerilim ya da endişeye neden olabilecek bazı deneyim ve durumlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir maddeyi okuyarak, maddede belirtilen durumun genelde sizi ne kadar rahatsız ettiğini "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini işaretleyiniz. Lütfen ifadeler üzerinde fazla düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeyi okuduktan sonra fazla zaman sarfetmeden uygun seçeneği işaretleyiniz.

Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Ölümün nasıl bir şey olacağını bilememek beni kaygılandırır.					
2. Ölümün belirsizliği beni kaygılandırır.					
3. Ölümcül bir hastalığa yakalanmaktan endişe duyarım.					
4. Bir tabut görmek beni kaygılandırır.					
5. Ölürken yanımda kimsenin olmaması düşüncesi beni kaygılandırır.					
6. Öldükten sonra bana ne olacağı konusunda kaygılanıyorum.					
7.Ölümünden sonra ne olacağını bilememek beni endişelendirir.					
8.Ölüm hakkında konuşmak beni kaygılandırır.					
9. Ölümün yalnızlığı beni kaygılandırır.					
10.Nasıl öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
11.Ölmenin nasıl bir his olduğunu bilmemek beni endişelendirir.					
12.Ölümle ilgili bir televizyon programı izlemek beni kaygılandırır.					
13.Yolda ilerleyen bir cenaze alayını görmek beni kaygılandırır.					
14.Taziye ziyaretlerine gitmek beni kaygılandırır.					
15.Ölürken canımın yanacağı fikri beni kaygılandırır.					
16.Ölümle ilgili bir yazı okumak beni kaygılandırır.					
17.Ne zaman öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
18.Yavaş yavaş ölmekten endişelenirim.					
19.Ölmüş birinin arkasından ağlayanları görmek beni kaygılandırır.					
20.Ölüme karşı elimden bir şey gelmemesi beni kaygılandırır.					

EK 6. YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki yedili derecelendirmeyi kullanarak işaretleyiniz.

	Kesinlikle doğru değil	Çoğunlukla doğru değil	Kısmen doğru değil	Ne doğru ne yanlış	Kısmen doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1. Yaşamın anlamının farkındayım.							
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.							
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.							
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.							
5. Yaşamımı neyin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.							
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.							
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.							
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.							
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.							
10. Yaşamıma anlam arama çabasıdayım.							

EK 7. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadeye ne kadar katıldığınızı karşısındaki kutucuğa “X” yazarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2.Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
3.Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4.Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5.Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6.Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7.Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8.İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9.Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
10.Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.					
11.Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
12.Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.					
13.Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
14.Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
15.Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüktüyorlar.					
16.Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
17.Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
18.Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
19.En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
20.Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
21.Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
22.Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					
23.Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
24.Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
25.Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.					
26.Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					

EK 8. KABUL VE EYLEM FORMU II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1.Geçmişteki olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2.Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4.Acı hatıralarım dolu dolu hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5.Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6.İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7.Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Fatma Saliha ATABAY GAZİOĞLU

A. EĞİTİM

Lisans: Ankara Üniversitesi / Psikoloji Bölümü (2009-2013)

Yüksek Lisans: Sabahattin Zaim Üniversitesi / Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
(2018-....)

B. YAYINLAR

Atabay Gazioğlu, F. S. (2022). Bir terapi yöntemi olarak doğa: Doğa ve psikolojik sağlık ilişkisinin dünü, bugünü ve yarını. 3. *İZÜ Sosyal Bilimler Öğrenci Kongresi Özet Kitapçığı* (s. 1-345) içinde. İstanbul, Türkiye: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yayınları.

C. MESLEKİ DENEYİM

Ankara Özel Fatih İlgi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (2013-2014)

Sivas Numune Hastanesi (2014-2016)

SBÜ Ümraniye Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2016-....)