



**T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİNLERDE VAROLUŞSAL KAYGININ,
BAĞLANMA STİLLERİ ve UMUTSUZLUK ile OLAN
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Müge KURT

175180106

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI

İSTANBUL, 2019



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YETİŞKİNLERDE VAROLUŞSAL KAYGININ,
BAĞLANMA STİLLERİ ve UMUTSUZLUK ile OLAN
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Müge KURT**

İSTANBUL, 2019

KABUL VE ONAY

Müge KURT tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Danışman

Üye :

Üye :

Üye :

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

../../2019

Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Varoluşsal Kaygının, Bağlanma Stilleri ve Umutsuzluk ile Olan İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Müge KURT

ONAY

Tezimi kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum.

Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Müge KURT

ÖZET

YETİŞKİNLERDE VAROLUŞSAL KAYGININ, BAĞLANMA STİLLERİ ve UMUTSUZLUK ile OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Müge KURT

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Zeynep MAÇKALI

Ağustos, 2019 - 120 sayfa

Bu araştırmada varoluşun dört temel getirisi olan ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık kaygısının bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Varoluşçu psikolojinin ilgilendiği meselelerden biri, kişinin doğup büyümüş olduğu ailenin sahip olduğu koşullara karşı nasıl bir yanıtının olduğudur. Bireyin ilişki kurma biçimini etkileyen ve temelini doğduğu aile içerisinde atıldığı bağlanma stiline de bu yanıtlardan biri olduğu düşünülebilir. Kaygının ise nesnesi hiçliktir. Hiçlik ise insanın yenebileceği bir olgu değildir. Bu sebeple insan umutsuzluğa düşer ve umutsuzluktan kurtulmak için çabalar. Bu bağlamda bu araştırma varoluşsal kaygının, kişinin bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkili olabileceği düşüncesinden doğmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu 159 kadın ve 130 erkek olmak üzere toplam 289 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ölüm ve özgürlük kaygısı cinsiyetlere göre farklılaşma göstermektedir. Anlamsızlık ve yalıtılmışlık kaygısının ise yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük kaygısının kaygılı bağlanma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmüştür. Varoluşsal kaygının tüm alt boyutlarının (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık, özgürlük kaygısı), kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise, kaygılı bağlanma ve umutsuzluğun varoluşsal kaygının önemli açıklayıcıları olduğu görülmüştür.

Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet değişkenleri varoluşsal kaygı puanlarının %39'unu açıklamaktadır. Varoluşsal kaygı cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların erkeklere göre daha fazla varoluşsal kaygı yaşadıkları, yaş arttıkça da varoluşsal kaygının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada varoluşsal kaygı genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemlerini kapsayacak şekilde ele alınmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda ergenlik ve yaşlılık dönemlerinde varoluşsal kaygının çalışılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, özgürlük kaygısı, bağlanma stilleri, umutsuzluk

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXISTENTIAL ANXIETY, ATTACHMENT STYLES AND HOPELESNESS IN ADULTS

MÜGE KURT

Master's Thesis, Psychology Department

Advisor: Dr. Zeynep MAÇKALI

August, 2019 -120 pages

In this study, it is aimed to investigate the relationship between the four main returns of existence, death, freedom, isolation and meaninglessness anxiety with attachment styles and hopelessness. One of the issues that existentialist psychology deals with is how one responds to the circumstances of the family in which he or she is born and raised. It can be thought that the attachment style, which affects the way an individual establishes a relationship and is laid in the family in which he or she is born, is one of these answers. The object of anxiety is nothingness. Nothingness is not a phenomenon that can be beaten. Therefore, one falls into despair and tries to get rid of despair. In this context, this research arises from the idea that existential anxiety may be related to the attachment style and hopelessness level of the individual.

The main goal of this study was to investigate the relationship between anxious attachment, avoidant attachment, hopelessness and existential anxiety which contains the four ultimate concerns of existentialism. The sample of the study consisted of 289 adult; 159 women which was the 55% of this study group and 130 men which was the rest of this study group. Existential Anxiety Scale, Experiences in Close Relationships Scale and Beck Depression Inventory were utilized as the instruments of this study. In order to find out the difference between participants it independent sample T-test, one way variance (ANOVA) analyses were used. On the other hand, to find out the relation between variables Pearson correlation was applied. In addition to these methods, there

was also one statistical analysis that explains the meaning of independence variables relating with existentially anxiety which is the hierarchical regression analysis.

The results of the t-test analysis showed that death anxiety and freedom anxiety differed in terms of gender. On the other hand, meaningless anxiety and isolation anxiety of participants significantly differed with regard to their ages. The results also indicated that death anxiety, isolation anxiety and freedom anxiety significantly and positively correlated with avoidant attachment. According to hierarchical regression analysis results, avoidant attachment and hopelessness were found as significant predictors of existential anxiety.

The variables of anxious attachment, avoidant attachment, hopelessness, age and gender significantly explained 39 % of the variance in anxiety. Participants significantly differed from each other in existential anxiety with regard to their gender and age. However, no significant difference occurred in existential anxiety of participants in terms of their education level. Women experience more existential anxiety than compared to men and the results indicated that existential anxiety decreases as the age of the participants increases. In this study, existential anxiety was examined by considering young, middle and late adulthood. It is suggested for future studies to examine existential anxiety among adolescents and elders as well.

Keywords: Existential anxiety, meaninglessness anxiety, death anxiety, isolation anxiety, freedom anxiety, attachment styles, despair

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın planlanmasında, yazımında ve yüksek lisans eğitimim boyunca akademik, mesleki ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, bilgi donanımıyla yanımda olan değerli tez hocam Dr. Zeynep MAÇKALI'ya içten teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca arkamda varlığını hep hissettiğim, beni birçok insandan çok daha iyi anlayan babam Ali Rıza KURT'a, karşılıksız sevgisini her daim hissettiğim annem Müzeyyen KURT'a tez sürecinde verdikleri destek, bu tez süresine gelene kadar bana kattıkları kıymetli değerler ve gösterdikleri büyük fedakarlıklar için ve sevgisi, desteği ile bana hep güç veren, sahip olduğu değerler ile hayatımdaki idolüm olan abim Anıl KURT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşadığım şehirde bana ikinci bir aile olan, tez sürecinde bir ailenin verebileceği her türlü manevi desteği sağlayan KORKMAZ ailesine, hiçbir zaman yalnız hissetmeme fırsat vermedikleri için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Oldukça yorucu olan bu akademik süreçte, tek bir an bile ümitli duruşundan ödün vermeyen, tüm süreç boyunca bilgisini ve dostluğunu esirgemeyen kıymetli arkadaşım Özgün ÖZGÖNÜL'e; yaratıcı fikirleri, samimiyeti ve bilgisiyle her zaman yanımda olan canım arkadaşım Afranur YILMAZ'a; lisans eğitimimden beri attığım her adımda yanımda olan, içtenliğine güvendiğim sevgili arkadaşım Gözde GÜLKANAT'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın, çağımız insanın varoluşsal problemlerine çözüm arayan psikoloji bilimine katkı sağlaması dileğiyle...

Oğuz Atay'dan (2004),

Bu dünya geçicidir. Bu dünya elde etmek ve korumak bir insan için sadece kısa ömrü için gereklidir. Bunu unutmamalı. Mezarlıklar bu nedenle gözümlüğün önünde bulunmalı. Evimizin bahçesinde, sokağın köşesinde tek mezarlar yer almalı. Her şey geçicidir. Belgeler gereksizdir, unutulacak ayrıntıları yazmak anlamsızdır. Belki de unutmak esastır...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	I
ABSTRACT	III
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
KISALTMALAR LİSTESİ	XI
TABLolar LİSTESİ	XII
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIV
EKLER LİSTESİ	XV

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	18
1.2. Denenceler.....	19
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	19
1.4. Sınırlılıklar.....	20
1.5. Sayıtlar.....	20
1.6. Tanımlar.....	20

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Varoluşçu Felsefe	21
2.2. Varoluşçu Psikoloji.....	24
2.2.1. Varoluşsal Kaygı.....	28

2.2.1.1. Anlamsızlık Kaygısı-----	30
2.2.1.2. Ölüm Kaygısı-----	35
2.2.1.3. Yalıtılmışlık Kaygısı-----	37
2.2.1.4. Özgürlük Kaygısı-----	39
2.3. Bağlanma-----	42
2.3.1. Bağlanma Kuramı-----	42
2.3.2. Yetişkinlerde Bağlanma-----	46
2.3.2.1. Hazan Ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli-----	47
2.3.2.2. Bartholomew'un Dörtlü Bağlanma Modeli-----	48
2.3.2.3. Brennan, Clarck ve Shaver'in Bağlanma Modeli-----	50
2.4. Umutsuzluk-----	50
2.4.1. Umut Kavramının Tanımı-----	51
2.4.2. Umutsuzluk Kavramının Tanımı-----	51
2.4.3. Umutsuzluğun Belirtileri-----	54
2.4.4. Umutsuzluğun Sebepleri-----	54
2.4.5. Varoluşçu Felsefede Umutsuzluk Kavramı-----	56
2.5. İlgili Araştırmalar-----	57
2.5.1. Varoluşsal Kaygı ile İlgili Araştırmalar-----	57
2.5.2. Anlamsızlık Kaygısı ile İlgili Araştırmalar-----	58
2.5.3. Ölüm Kaygısı ile İlgili Araştırmalar-----	60
2.5.4. Yalıtılmışlık Kaygısı ile İlgili Araştırmalar-----	62
2.5.5. Özgürlük Kaygısı ile İlgili Araştırmalar-----	63

2.5.6. Bağlanma Stilleri ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelendiği Araştırmalar--	63
--	----

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli-----	64
3.2. Evren ve Örneklem-----	64
3.3. Veri Toplama Araçları-----	64
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu-----	64
3.3.2. Varoluşsal Kaygı Ölçeği-----	65
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-----	65
3.3.4. Umutsuzluk Ölçeği -----	66
3.4. Verilerin Analizi-----	67

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Normallik Varsayımı-----	68
4.2. Çoklu Regresyon ve Hiyerarşik Regresyon Varsayımları-----	69
4.3. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri-----	70
4.4. Analizler ve Sonuçlar	
4.4.1. Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Ortalamaları-----	71
4.4.2. Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamaları-----	72
4.4.2.1. Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Ortalamaları-----	72

4.4.2.2. Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Eğitim Seviyelerine Göre Ortalamaları-----	73
4.4.4.3. Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Umutsuzluğun Yaşa Göre Ortalamaları----	74
4.4.3. Varoluşsal Kaygı, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Yaş Arasındaki İlişki-----	76
4.4.4. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluk ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler ile Birlikte Varoluşsal Kaygı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi-----	79
4.4.5. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Anlamsızlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi---	81
4.4.6. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Ölüm Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi-----	82
4.4.7. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Yalıtılmışlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi--	82
4.4.8. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Özgürlük Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi-----	83

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Varoluşsal Kaygının, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması-----	85
5.2. Anlamsızlık Kaygısının, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması-----	86
5.3. Ölüm Kaygısının, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması-----	87
5.4. Yalıtılmışlık Kaygısının, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması-----	90

5.5. Özgürlük Kaygısının, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması-----	90
5.6. Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk ile İlişkisinin Tartışılması-----	91

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar-----	92
6.2. Öneriler-----	93
KAYNAKÇA-----	94
EKLER-----	109
ÖZGEÇMİŞ-----	119

KISALTMALAR LİSTESİ

VKÖ: Varoluşsal Kaygı Ölçeği

YİYE II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

ÇK: Çarpıklık Katsayısı

BK: Basıklık Katsayısı

SHÇK: Standart Hata Çarpıklık Katsayısı

SHBK: Standart Hata Basıklık Katsayısı

KS: Kolmogorov-Smirnov

SW: Shapiro-Wilk

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Varoluşsal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumuna Göre Çarpıklık Basıklık Katsayıları*

Tablo 2. *Varoluşsal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumuna Göre Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk Değerleri*

Tablo 3. *Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Umutsuzluk, Yaş Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Varoluşsal Kaygıyı Açıklayıcılığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Varsayımları*

Tablo 4. *Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Umutsuzluk, Yaş Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Anlamsızlık kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısını Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Varsayımları*

Tablo 5. *Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri*

Tablo 6. *Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Umutsuzluk Ölçeği'nin Ortalamaları*

Tablo 7. *Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Ortalamaları*

Tablo 8. *Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Eğitim Seviyelerine Göre Ortalamaları*

Tablo 9. *Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Umutsuzluğun Yaşa Göre Ortalamaları*

Tablo 10. *Varoluşsal Kaygı, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Yaş ile Korelasyon İlişkisi*

Tablo 11. *Kaygılı ve Kaçınan Bağlanmanın, Umutsuzluk, Cinsiyet ve Yaş ile Birlikte Varoluşsal Kaygı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi*

Tablo 12. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Anlamsızlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Tablo 13. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Ölüm Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Tablo 14. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Yalıtılmışlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Tablo 15. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Özgürlük Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli

Şekil 2. Yetişkinlerdeki Dörtlü Bağlanma Modeli



EKLER LİSTESİ

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

EK 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 3: Varoluşsal Kaygı Ölçeği

EK 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

EK 5: Beck Umutsuzluk Ölçeği

EK 6: Özgeçmiş

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Ontolojik açıdan kaygı, bireyin varoluşunun imha edilebileceğine, kendisini ve dünyasını kaybedebileceğine ve bir ‘hiç’ olacağına dair farkındalığının oluştuğu öznel haldir. Kurt Golgstein’in dediği gibi kaygı ‘sahip olduğumuz’ bir şey değil, ‘olduğumuz’ bir şeydir. Paralel bir biçimde Nietzsche’ye göre de kaygı, kimi zaman hissedip kimi zaman da hissetmediğimiz bir ‘duygu’ değildir. Kaygı bir varoluş durumudur. Yani kaygı, eli kulağındaki varlıksızlık tehdidinin kişi tarafından deneyimlenmesidir ve ölüm varlıksızlık tehdidinin en açık halidir (May, 2018).

Varoluşçu psikolojinin görüşüne göre kaygı, psikolojik mekanizmaların bir getirisi olmaktan ziyade varoluşun kaçınılmaz bir sonucudur. Kaygı, seçemediğimiz bu dünyaya fırlatılmış olmamızdan, seçim yapmanın getirmiş olduğu belirsizlik ve daima bazı şeyleri reddediyor olmamızdan ve yaşamın değiştirilemez şekilde ölüme doğru gidişinden kaynaklanmaktadır (Cohn, 1997).

Bağlanma, Bowlby (1973)’e göre, çocuğun kendisine bakım veren birincil kişiye yakınlaşması ve bu kişiyle olan yakınlığının zedelenmesi halinde bu zedelenmenin onarılmasını sağlamaktır. Kişilerarası ilişkide bağlanmanın devamlılığı, bağlanma kuramının gerekliliğidir. Küçük yaşlarda geliştirilen bağların etkisi ömür boyu sürer (Bowlby, 1969). Yetişkinlerde bağlanma; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve saplantılı bağlanma olarak üçe ayrılır (Morsünbül ve Çok, 2011). Güvenli bağlanma geliştiren kişiler ilişkilerini rahat bir şekilde başlatan, kendilerini değerli gören ve diğerlerine karşı duyarlı yaklaşan bireylerdir (Çapkın, 2012). Kaçınan bağlanma geliştiren kişiler ilişki içine girmekten kaçınan ve ilişki içerisinde oldukları insanlara karşı mesafeli olan bireylerdir (Açık, 2008). Saplantılı bağlanma geliştiren bireyler ise kendilerini olumsuz; diğerlerini olumlu değerlendiren ve bu bağlamda benlik algıları diğerlerinin kendilerini kabulüne bağlı olan bireylerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

Umutsuzluk kavramı, genel anlamda bireyin kendini negatif özellikler ile tanımlaması, gelecek ile ilgili negatif beklentiler içinde olması, olumsuz yaşantılarını kalıcı olarak kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Abramson ve ark. 1989). Bunu destekleyecek şekilde Şahin’e (2002) göre de umutsuzluk, kökenini yaşamış olan

olumsuz olaylardan almaktadır. İnsanlar bir taraftan yaşanan olayın sebebi üzerine, diğer taraftan olayın sonucunda ortaya çıkan negatif neticeler ve bunların bireyin kendisine etkisi üzerine görüşlerde bulunurlar ve tüm bunların sonucunda umutsuzluk meydana gelmektedir.

Varoluşçu psikolojinin görüşüne göre, Nesne İlişkileri Kuramı insan ilişkilerini anlamak konusunda önemli bir güce sahiptir ve öyle de olmaya devam edecektir. Ancak bu kuram, bireyin kendine dair farkındalığının ilişkiler kapsamında yarattığı neticeleri kapsamamaktadır. Birçok insan henüz ‘arkadaşlık’ kelimesinin anlamını bilmeden önce arkadaşlara sahip olmuştur ve onlara güvenli veya güvensiz tarzlarda davranmışlardır. Fakat bir noktada kişi, bir arkadaşlığın ne olduğu ile ilgili düşünmeye başlar. Bununla beraber birey, birinin ya da diğerlerinin gerçek arkadaş olup olmadığını, arkadaşlara ne denli güvenilebileceğini ve bunun gibi birçok problem üzerine düşünür. Bu sorgulamalar kişinin arkadaşlık algısını şekillendirmektedir. Benzeri sorgulamalar iyi bir evlat nasıl olur, nasıl ebeveyn olunur, diğerlerine karşı sorumlulukların neler olabileceğine dair algıları da içermektedir. Varoluşçu psikolojinin bu görüşüne göre yaşamın ilk yıllarında oluşan bağlanma stilleri, kişinin belli bir noktada ilişkiler, seçimler ve sorumluluklar üzerine sorgulamalarıyla birlikte yeniden şekillenebilmektedir (Deurzen, Arnold-Baker, 2017). Bu sebeple bağlanma stillerinin, varoluşsal kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Literatürde varoluşsal kaygı ile bağlanmanın ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırmanın bulunmaması, bağlanma stillerinin araştırmacı tarafından bir değişken olarak seçilmesinde etkili olmuştur.

“Kaygı bizi cesarete döndürür, çünkü alternatifi umutsuzluktur. Cesaret, kaygıyı kendine katarak umutsuzluğa karşı direnir.” (Tillich, 2019). “Hastalar, insanlık halinin acı gerçekleriyle –yaratılıştan var olanlara- yüzleştiklerinde umutsuzluğa kapılırlar.” (Yalom, 2002). Yalom ve Tillich’in bu ifadelerinden umutsuzluk kavramının kaygı ile ilişkili olduğu sonucuna varılabilir. Kaygının bir türevi olan varoluşsal kaygı ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda literatürde bir boşluk olduğu görülmüştür. Bu sebepten ötürü varoluşsal kaygı üzerine etkisi incelenen değişkenlerden biri olarak umutsuzluk araştırma konusuna dahil edilmiştir.

Tüm bu sürecin sonunda, bu çalışmada temel olarak bireylerin bağlanma stillerinin ve umutsuzluk düzeylerinin varoluşsal kaygı üzerindeki etkisinin araştırılması

amaçlanmıştır. Bu çalışma, yazında bağlanma stilleri ve umutsuzluğun varoluşsal kaygı ile ilişkisine bakılan bilinen ilk çalışmadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde varoluşsal kaygının bağlanma stilleri ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında yetişkinlerin varoluşsal kaygısının bağlanma stilleri, umutsuzluk düzeyleri, yaşları, cinsiyetleri ve eğitim düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. İkinci olarak ise bağlanma stillerinin, umutsuzluğun, yaş ve cinsiyetin, varoluşsal kaygı ve alt boyutlarını (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık, özgürlük kaygısı) yordama gücünü incelemek hedeflenmektedir. Bu hedefler doğrultusunda araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Varoluşsal kaygı boyutlarının, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Varoluşsal kaygı boyutlarının, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun puan ortalamalarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark var mıdır?
3. Varoluşsal kaygı boyutlarının, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun puan ortalamalarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?
4. Varoluşsal kaygı boyutları, bağlanma stilleri boyutları, umutsuzluk ve yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet varoluşsal kaygıyı yordayabilir mi?
6. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet anlamsızlık kaygısını yordayabilir mi?
7. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet ölüm kaygısını yordayabilir mi?
8. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet yalıtılmışlık kaygısını yordayabilir mi?
9. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet özgürlük kaygısını yordayabilir mi?

1.2. Denenceler

1. Varoluşsal kaygı boyutlarının, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.

2. Varoluşsal kaygı boyutlarının, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun puan ortalamalarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark vardır.
3. Varoluşsal kaygı boyutlarının, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun puan ortalamalarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark vardır.
4. Varoluşsal kaygı boyutları, bağlanma stilleri boyutları, umutsuzluk ve yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet varoluşsal kaygı düzeyini yordayabilir.
6. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet anlamsızlık kaygısı düzeyini yordayabilir.
7. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet ölüm kaygısı düzeyini yordayabilir.
8. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet yalıtılmışlık kaygısı düzeyini yordayabilir.
9. Bağlanma stilleri, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet özgürlük kaygısı düzeyini yordayabilir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde, içerisinde varoluşsal kaygıyı barındıran sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür (Yıkılmaz, 2016; Kıraç, 2007; Kula ve Erden, 2017). Varoluşsal kaygının bir alt boyutu olan ölüm kaygısı ile ilgili farklı çalışmalar (Erdoğan ve Özkan, 2007; Karaca, 2000; Suhail ve Akram, 2002; Chuin ve Choo, 2010; Feifel ve Nagy, 1981; Wen, 2010; Pierce ve ark., 2007) yer almaktayken, diğer alt boyutları olan anlamsızlık kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısıyla ilgili sadece bir araştırma (Yıkılmaz, 2016) bulunabilmiştir. 21.yy'ın önemli problemlerinden olan varoluşsal kaygının önümüzdeki yüzyıllarda ne yazık ki birçok psikopatolojik problemten daha önemli hale geleceği düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın literatürdeki bir eksikliği giderme konusunda katkı sağlayacağı ve varoluşsal kaygı ile ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalar için de fikir oluşturacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, araştırmaya internet üzerinden yayınlanmış form ile katılan 289 katılımcı ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma 2017-2018 bahar yarıyılı verileri ile sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya katılan katılımcılar, varoluşsal kaygı, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ölçeklerini samimi bir şekilde cevaplamışlardır.

1.6. Tanımlar

Varoluşsal Kaygı: May'e (2018) göre kaygı, kişinin korktuğu şeye karşı duyduğu arzudur. Varoluşsal kaygı ise; Yalom'a (2002) göre insan varoluşunun birer getirisi olan ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlığın sebep olduğu bilinçli ve bilinçdışı korkulardır.

Bağlanma: Bağlanma, bebek ile birincil bakım veren kişi arasında kurulan, duygusal yönden bebeğin kendini güvende hissetmesine olanak sunan kuvvetli bir bağıdır (Bowlby, 1969).

Umutsuzluk: Dilbaz ve Seber'e (1993) göre umutsuzluk, şu anın negatif algılanması, değerlendirilmesi ve bu negatif algı ve değerlendirmenin geleceğe de aktarılmasıdır.

2.BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. VAROLUŞÇU FELSEFE

Varoluşçuluğun temelleri 19. yüzyılın sonlarına doğru genellikle Almanya’da Nietzsche, Scheler gibi filozoflar tarafından atılmıştır (Sartre, 2016). Varoluşçuluğun temelleri bu filozoflara ek olarak Pascal, Kant, Schelling ve Augustine’e kadar uzanmaktadır (Wahl, 1999). Yalom (2008), bunu antik Yunan filozoflarından biri olan Epikuros’a kadar dayandırarak onu ‘proto-varoluşçu’ olarak adlandırmıştır. Modern varoluşçuluksa Heidegger (Diamond, 2009; Geçtan, 2000; Göka, 1997; May, 2018) ve Kierkegaard’ın (Foulquie, 1998; Göka, 1997; Murdock, 2013; Teber, 2013; Wahl, 1999) görüşleri etrafında şekillenmiştir. Heidegger, şahsi düşüncelerine varoluşçuluk ve şahsı için de ‘varoluşçu’ terimini kullanmayı reddetmiştir (Göka, 1997).

Varoluş ontolojidir. Yunanca bir kelime olan ve varolmaya karşılık gelen “ontos” kelimesinden türetilmiştir. ‘Varoluş’ (existence) kelimesi ise Latincedeki “ex-sistere” sözcüğünden gelmektedir ve ‘ortaya çıkmak, belirlemek’ manasındadır. Gerek felsefi pencereden gerekse de psikiyatrik pencereden bakıldığında bu görüş bireyi mekanizmalar topluluğu şeklinde değil de “olmakta olan” varlık şeklinde anlamlandırmaktadır (Geçtan, 2016). Peki varoluşçuluk tanımlanabilir mi? Bu soruya Heinemann’ın cevabı olumsuzdur: “Hayır! Varoluşçuluğun gerçek bir tanımı yapılamaz. Çünkü varoluşçuluk sözcüğünü kucaklayan tek bir öz, tek ve değişikliğe uğramayan bir felsefe yoktur. Bu sözcük, aralarında derin ayrımlar bulunan çeşitli felsefeleri gösterir.” Hakikaten de varoluşçu filozoflardan Marcel, Heidegger, Kierkegaard, Sartre, Jaspers, Nietzsche’nin hemfikir oldukları ortak ilkeler bulunmamaktadır. Farklı bir söylem ile varoluşçuluk, bir düşünce şeklini, davranış örüntüsünü, ruhsal bir metodu ifade etmemektedir. Wahl’ın (1999) tanımıyla “belli bir iklimi ve ortak havayı” ifade etmektedir. Bu tanımdaki iklim ve ortak havanın eğilimleri ise şu şekildedir: Bireyciliğe önem vermek, bireyin varoluşsal sorunuyla ilgilenmek ve “herhangi bir düşünce okulundan olmamak, herhangi bir inançlar kümesini, özellikle sistemleri yetersiz görmek; sığığını, bilgiçliğini, yaşamdan yoksunluğunu ileri sürerek gelenekçi felsefeyi küçümsememek.” (Sartre, 2016, syf:9).

Yukarıda da belirtildiği üzere, varoluşçuluk terimini tanımlamak oldukça güç olmakla birlikte, sözcüğü bugünkü anlamında kullanan ilk kişi Kierkegaard'tır. Varoluş felsefesi geriye doğru gidildiğinde Kant'a dek uzatılabilir. Kant'a göre varoluşçuluk bir yetkinlik değil bir vaziyettir (Wahl, 1999). Varoluşçuluk hakkında düşünürlerin farklı tanımları vardır: Weil 'bunalım', Mounier 'umutsuzluk', Hamelin 'bunaltı', Banfi 'kötümserlik', Wahl 'başkaldırı', Marcel 'özgürlük', Lukacs 'idealizm', Benda 'usdışıcılık' ve Foulquie 'saçmalık' felsefesi şeklinde tanımlamıştır (Sartre, 2016).

Timuçin (2006), varoluşçu felsefenin ateist, inançlı, agnostik gibi birçok bloğu olduğunu öne sürmektedir. Bu öğretilerde iki büyük blok vardır. Biri Jaspers ve Marcel'in Hristiyan öğreti kanadı, diğeri ise Heidegger ve Sartre'nin tanrıtanımaz öğreti kanadıdır. Fakat iki görüş de ortak bir noktadan çıkmaktadır. Bu çıkış noktası varlığın özden önce geldiği düşüncesidir (Sartre, 2016).

Varoluşçu felsefe kapsamında ele alınması gereken bazı kavramlar vardır. Bu kavramlardan aşağıdaki bölümde bahsedilecektir:

İç Sıkıntısı: Kişi şahsı adına tercihlerde bulunurken esasında diğerleri için de tercih yapmak zorunda olduğunu fark ettiğinde iç sıkıntısı meydana çıkar. Bu iç sıkıntısı, bireyin tamamlanmamış varoluşunun olması, daha önceden belirlenmiş doğru ve ahlaki değerler olmaması, bireylerin tercihlerinin bir kılavuz veya işaretin yardımı olmadan yapmak zorunda olmasından ötürü kaynaklanmaktadır (Sartre, 1944'den aktaran Foulquie, 1998). Wahl (1999) varoluşçuluğun "olmak veya olmamak" sorununu tekrar gündeme taşıdığını aynı zamanda da klasik felsefenin öz ve töz terimlerini yıktığını belirtmiştir. Kısaca varoluşçuluk, bireyin dünyadaki durumunu; varoluşun özden önce gelişi, tercihlerin dayanıklılığı, sorumluluk ve özgürlüğün sonsuz olduğu ve bunun sebep olduğu iç sıkıntısı ışığında açıklamaktadır. Tarihsel sürece bakıldığında ise, varoluşçuluk 20. yüzyılın zor olayları eşliğinde gelişerek sanat, edebiyat, felsefe ve psikoloji üzerine tesir etmiştir.

Varoluş özden önce gelir: Varoluşçu görüşe göre nedenini bilmeksizin bu dünyaya bırakılmışızdır. Varoluşumuza herhangi bir gerekçe bulamadan varız ve öz'süz varlıklarız (Wahl, 1999). Her nesne öze ve varlığa sahiptir. Öz, devamlı nitelikler topluluğunu ifade ederken varlık ise yeryüzünde aktif bir şekilde bulunmayı ifade etmektedir. Büyük bir çoğunluk önce özün sonrasında ise varoluşun geldiğini

düşünmektedir. Örneğin, bezelyeler bir bezelye inanişına göre topraktan biter ve yuvarlaklaşırlar. Salatalıklar yalnızca salatalık özüne uyarak salatalık olurlar. Bu düşünce biçimi temellerini dinden alır. Bu bakış açısında öz varoluştan önce gelmektedir. İnsanı bir yaratıcının yarattığına inanlar ise şu şekilde düşünürler: Yaratıcı, bireyleri kendisindeki insan düşüncesi paralelinde yaratır. Dini bir inanç benimsemeyen insanlar ise şu geleneksel görüşten yanadırlar: Nesne yalnızca özüne uyarak var olabilir. Tüm insanlar için ortak bir paydada buluşulan bir öz vardır. Bu öz ‘insan doğası’dır. Varoluşçuluk bu görüşün tam zıttı yönde bir bakış açısındadır: Yalnızca insanda önce varoluş sonrasında öz gelir. Nitekim bu şekilde kabul edildiğinde birey ne olduğundan sorumludur. Bunlar paralelinde varoluşçuluğun temel hedefi bireyi kendi varlığına kavuşturmak ve varlığının sorumluluğunu almasını sağlamaktır (Sartre, 2016). Rollo May varoluşun özden önce geldiği düşüncesini, “İnsan, yalnızca doğanın programlaması ile büyümeyiz, büyümesine kendisinin katkısı vardır” şeklinde anlamlandırmaktadır (Dökmen, 2000).

İnsanın Kendi Özünü Seçmesi: Sartre (2016) insanın, olmayı seçmiş olduğu şeyden başka bir şey olmadığını ve bunun da varoluşçu felsefenin temel ilkesi olduğunu dile getirmektedir.

Sorumluluk: Dünyaya atılan ve yalnız bırakılan birey edimlerinden sorumludur. Zira birey, şahsını ne şekilde kurarsa öyledir. Birey tasarımları, tercihleri, davranışlarıyla varlığının özünü şekillendirir. Birey davranışlarıyla kendini gerçekleştirir, gerçekleştirmelidir (Sartre, 2016).

Otantik Varoluş: Heidegger bunu bir şeyin kendisi adına kendi olması şeklinde tanımlamaktadır. Varlık yalnızca kendisi olarak otantik bir varoluşa sahip olabilir. Otantiklik varlığa verilen bir durum değil, varlığın hayatıyla kendisi için kazandığı bir durumdur (Çüçen, 2003).

Seçim: “İnsan kendini seçer.” cümlesinden herkesin kendisini seçişi anlaşılmaktadır. Birey olmayı dilediği kişiyi yaratırken diğerlerinin olması gerektiği şekli de tasarlamaktadır. İnsanın her davranışı kendisinde olmasını zorunlu kıldığı bir insan tasarımı meydana getirmektedir. Yani birey kendi seçimleri ve eylemleriyle varlığını şekillendirmektedir. Aynı zamanda kişi kendini seçerken diğer bütün insanları da seçmiş olur. Birey, olmayı seçtiği kişiyi tasarlarlarken ötekilerin nasıl olması gerektiğini de

tasarlamaktadır. Hiçbir eylem yoktur ki olmasının mecburi kabul edildiği bir insan tasavvuru ortaya çıkartmasın (Sartre, 2016).

Özgürlük: “İnsan özgür olmaya mahkumdur, zorunludur!” cümlesi ile anlatılmaktadır. Zorundadır zira yaratılmamıştır. Özgürdür zira dünyaya atılan insan tüm yaptıklarından ötürü sorumludur (Sartre, 2016).

2.2. VAROLUŞÇU PSİKOLOJİ

Psikiyatri ile varoluşçu düşünce akımının buluşması İkinci Dünya Savaşı’nın sonrasına denk gelmektedir ve varoluşçuluk Amerika’da da gittikçe yaygınlaşan bir yaklaşımdır. İsviçreli psikanalistler Medard ve Ludwig Binswanger, "Daseinanalysis" ismiyle ortaya koydukları tedavi yöntemiyle varoluşçu psikoterapinin öncüsü olarak görülmektedirler. Bu iki psikanalist, klasik psikanaliz pratiğinde uygulanan tekniklerin, tedavisini yürüttükleri bireylerin yaşadıkları problemlere çözüm getirmede gittikçe yetersiz kalmaya başladığını gözlemlemişler ve bunun sonucunda psikanalitik psikoterapi yöntemi ile Heidegger’in ontoloji ile ilgili düşüncesinin bir sentezini oluşturabilecek bir tedavi yönteminin arayışına girmişlerdir. Heidegger’in İsviçre sınırına yakın bir bölgede yaşıyor olması, Boss ve Binswanger’in ona ulaşip danışabilmesi konusunda kolaylık sağlıyordu. Ortak bir çalışma sonucunda psikoterapi dünyasına, çağın insanının kendine has problem ve beklentilerine elverişli, önemli bir nitelik kazandırılmış oldu (Geçtan, 2016).

Varoluşçu psikolojinin, klasik psikanaliz ya da danışandan hız alan yaklaşımdaki gibi bir kurucusunun olmadığı, çünkü tek bir otoriteye dayandırılmadığı gibi formel bir okul ya da kurumunun da olmadığı öne sürülmektedir (Corey, 2008; Halling ve Nill, 1995; May, 2018). Varoluşçu psikoloji alanında öncü olan isimlerin Viktor Frankl, James Bugental ve Irvin Yalom (Corey, 2008) olduğu ve bu kişilerin Kierkegaard, Heidegger, Edmund Husserl (Topses, 2012), Marx, Husserl, Merleau-Ponty, Ortega y Gasset, Dostoyevsky, Kafka, Camus, Tillich, Otto Rank, Karl Jaspers, Eugene Minkowski, Ronald Kuhn, V. E. von Gebattel, J. H. Van Den Berg, H. J. Buytendijk ve G. Bally gibi isimlerin düşünce ve eserlerinden beslendiği öne sürülmektedir (Diamond, 2009; Göka 1997; Murdock, 2013). Aynı zamanda Rollo May, Ernest Angel ve Henri Ellenberger’in ortak eseri olan ‘Existence: A New Dimension in Psychiatry and

Psychology' kitabın yayımlandığı 1958 yılının varoluşçuluğun miladı olduğu da söylenmektedir (Diamond, 2009; Göka, 1997; Yalom ve Josselson, 2008).

Psikiyatrideki yeri bakımından değerlendirildiğinde varoluşçuluk bağımsız bir tedavi yaklaşımı değildir. Sistematik bir kişilik kuramı olmamasından dolayı varoluşçu yaklaşımı benimseyen ruh sağlığı çalışanlarının birçoğu psikanalitik temelli kuramlardan faydalanmaktadırlar. Ancak insanı anlama gayreti bakımından diğer geleneksel tedavi yöntemlerinden farklı bir tutumu içermektedir. Bu doğrultuda Geçtan (2016), varoluşçuluk ile psikanalizin aynı kültürel ortamda ortaya çıktığını dile getirmektedir. Anksiyete kavramını Freud ele almadan önce işleyen tek kişi Kierkegaard'tır. 'Ölümçül Hastalık Umutsuzluk' isimli kitabında kaygı, depresyon, umutsuzluk ve insanın kendine yabancılaşması gibi konuları ele almıştır. Nietzsche de kaygıyı, içgüdüsel güçlerin engellenmesi, kişinin kendi içsel süreçlerini algılayamaması, güçsüz ve edilgen egonun otonomluğunu kaybetmesi sonucunda ortaya çıkan bölünmelerle ifade etmiştir. Rollo May (2018), 'Varoluşun Keşfi' adlı eserinde, Kierkegaard, Nietzsche ve Freud'un birbirlerinden habersizce, benzeri problemleri benzer şekillerde tanımladıklarını ileri sürmüştür. Onları bu noktada birleştiren şey herhalde aynı çağın bireyleri olmalarıdır. Yalom (2001), psikolojideki varoluşçu yaklaşımın, hem felsefi kavramların bireyin klinik olarak değerlendirilmesinde uygulanmasına yönelik arzunun bir sonucu, hem de Freud'un yaklaşımına tepki olarak doğduğunu belirtmektedir. May'e göre (2018), Freud'un döneminde görülen histeri gibi problemler yerini yalnızlık, umutsuzluk, yabancılaşma, soyutlanma, hayatta anlam arama gibi problemlere bırakmaya başlamıştır. Bu belirtilere karşı ise o zamana değin egemenliklerini devam ettiren yaklaşımların yeterli yanıt veremediğini öne sürmüştür. Çağın kültürünün bunalımına cevap niteliğinde ortaya çıkan varoluşçu ekol, materyalizm ile idealizm arasındaki ikilemi dağıtan bir düzeyde, insanı çözümleyip tasvir etme amacındadır. Bu sebeple varoluşçu yaklaşım, insanları, kendi hakikatlarında inceleyen bir insan biliminin olası ve lüzumlu olduğu konusunda ısrarcı olan düşünürlere ve insanın hesaplanabilen, denetlenebilen bir nesne olarak ele alınışına karşı çıkmaktadır.

Varolmamak yahut diğer bir deyişle hiçlik, varoluşçu psikiyatrinin ilgi alanındaki mühim meselelerden biridir. Çünkü hiçlik, varolmanın ayrılmaz bir parçasıdır ve varolmanın manasını anlayabilmek, yok olma gerçeğiyle her an yüz yüze

olduğumuzu kavrayabilmeyi içermektedir. İnsan, doğduğunu ve bir gün öleceğini farkında olan tek canlıdır ve bu hakikat bireyi, anlamlı yaşayıp yaşamadığı meselesinde kaygılandırmaktadır. Ölüm, varolmama tehdidinin en somut şeklidir. Ancak günümüz konformizmine dahil olup yokluk tehdidine karşı gelememe de bunun sıkça ortaya çıkan bir başka hali: varolmayarak yaşamaktır (Geçtan, 2016). Varoluşçu psikolojinin ilgilendiği bir diğer önemli konunun ‘anlam problemi’ olduğu söylenebilir. Bireyin hayatında hiçbir anlam olmadığını farketmesinin ardından yaşadığı korku ve panik ile ayırt edilen varoluşsal kaygı da, varoluşçu psikolojinin odak konularından biridir. Varoluşçu psikoterapi pratiğinde insanın seçme özgürlüğüne sahip olduğunun vurgulanması, kişinin kendini kurtarabilmesi için kendine olan bakış açısını değiştirmesi gerektiği vurgusu; boşluk, kaygı ve buhran duygularını azaltıcı yönde bir hayat stili geliştirmesi yönünde kendini göstermektedir (Gaidenko, 1966; akt. Güleç, 2010).

Varoluşçu düşünürlerden Nietzsche, bireyin varoluşunu ‘Dasein’ şeklinde ifade ederken Heidegger, insanın kendisinden ‘Dasein’ olarak söz etmektedir. May (1994) ise ‘dasein’ kelimesini, “*burada olmak (being in the world)*” manasında kullanmaktadır. İnsanın ‘dasein’ını geliştirmesi için gayret göstermesi, anlamlı bir hayat sürmenin yöntemini araması ve varoluşsal kaygı ile yüzleşmesi gerekmektedir (akt. Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Dasein ile bağlantılı olarak bir diğer değinilmesi gereken konu ise varoluşçu analistlerin ortaya koymuş olduğu, dünyada var olmanın modlarıdır.

May (2018), dünya içerisinde insanların varoluşunu nitelendiren üç ayrı modun olduğunu söylemektedir. Dünyanın bu üç modu daima birbiriyle ilişki halindedir ve eş zamanlı olarak varolmaktadırlar. Dünyada varolmanın üç modundan ilki olan **Umwelt**, genel deyişle objelerin dünyasıdır. Diğer bir söylemle etrafımızdaki nesnelerin dünyasıdır. Bütün canlılar Umwelt’e sahiptir. May’in ifadesine göre eğer bir öz bilince sahip olasaydık bile Umwelt, içerisinde varlığımızı sürdürdüğümüz dünya olurdu. **Umwelt**, doğa kanunlarının, uyku ve uyanıklığın, doğma ve ölmenin, arzulama ve rahatlatmanın dünyası olmanın yanı sıra içerisine “fırlatıldığımız dünya”dır. Öyle ya da böyle her birimizin uyum sağlamak durumunda olduğu dünyadır.

Dünyada varolmanın ikinci boyutu olan **Mitwelt**, varoluşun sosyal niteliğini temsil etmektedir ve başkalarıyla olan ilişkilerin dünyasıdır. **Mitwelt** ilişkiler ile tanımlanmakla beraber, duygular bu dünyanın anadili görevini görmektedir (Deurzen,

Arnold-Baker, 2017). May (2018), Mitwelt'in ayrıştırıcı özelliğini, hayvan sürüsü ile insan grupları arasındaki farklardan görülebileceğini ifade etmektedir. Hayvanların bir çevresinin, insanların ise bir dünyasının olduğunu öne sürmektedir. Çünkü dünya, içerisinde bulunan bireylerin kurduğu ilişkilerin anlam yapısını da içermektedir.

Dünyada varolmanın üçüncü boyutu olan **Eigenwelt**, kendilik dünyası yahut bireysel boyut olarak tanımlanabilir (Deurzen, Arnold-Baker, 2017). May (2018), Eigenwelt'in öz-farkındalık gerektirdiğini ve bu sebeple yalnızca insanlarda bulunduğunu ifade etmektedir. Eigenwelt yer-yüzünde herhangi bir şeyin –bir çiçek yahut başka bir insan- kişiye ifade ettiği anlamı içermektedir.

Bundan sonraki bölümde, varoluşçu psikolojinin temel aldığı 'Varoluşsal Kaygı' kavramı ve bu kavramın alt boyutları olan 'Anlamsızlık Kaygısı', 'Ölüm Kaygısı', 'Yalıtılmışlık Kaygısı' ve 'Özgürlük Kaygısı' kavramları ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

2.2.1. VAROLUŞSAL KAYGI

Kaygı, bireylerin hayatlarının içinden bir kavramdır ve kaygısız birey olma ihtimali yoktur. Yaşamın içerisinde yaşıntılanan yeni olaylarda ya da sınanma durumlarında herkes gerçek kaygılar yaşamaktadır. Kaygı yaşandığında, süresi, seviyesi arttırıldığında ve bireyin hayatının timeline yerleştiğinde hayatı devam ettirmede problemler oluşturabileceği gibi ruhsal sıkıntılara da neden olabilir (Cüceloğlu, 2012; Geçtan, 2000). Yalom ve Josselson (2008) varoluşsal kaygının, normal kaygının bir türevi olduğunu belirtmektedir. Varoluşsal açıdan kaygı ise temellerini bireyin varoluşundan alan ontolojik bir kavramdır ve diğer duygulardan farklılık göstermektedir. "Varoluşun yıkılabileceğinin, kendisini ve dünyasını kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkına varan bireyin öznel durumu, yaşayan bir varlığın yok olmaya karşı verdiği mücadeledir" (May, 2018, s.143). Varoluşsal kaygı bireyin şahsi olası yokluğunun ayrımında olmasıdır. Bu kaygı nörotik yahut psikotik kaygı ile aynı şey değildir. Bu farklılık varoluşsal kaygının anormallikle ilişkili olmamasından kaynaklanmaktadır. Hiçlik varolmadan bir parça iken, kaygı yokluğa ait varoluşsal farkında olmakla ilişkilidir. Varolmak aynı zamanda varolmamayı da kapsamaktadır.

Kaygı ve korku ontolojik olarak aynı kökenden gelse de aslında aynı şey değildirler. Korkunun nesnesi varken kaygının nesnesi yoktur veya diğer tüm nesneler inkar edilmektedir. Bu sebepten ötürü ona dahil olmak ve onu sevmek olasıdır. Kaygıya umutsuzluk da eşlik eder ve bu umutsuzluk hem insanlarda hem de hayvanlarda benzer şekilde olabilir. Bu durum istemeden yapılan davranışlar, yönünü kaybetme, yeterli olmayan reaksiyonlar şeklinde olabilir. Bu tarz eylemlerin nedeni bireyin dikkatini yoğunlaştırabileceği bir nesnenin olmayışından kaynaklanabilmektedir. Nesne, tehdit konumundadır fakat tehdidin merkezi değildir, çünkü tehdidin kaynağı hiçliktir. Şayet kaygı, herhangi bir nesne korkusu aracılığıyla başkalaşım yaşamamışsa bu hiçlik kaygısıdır. Yani kaygı bilinmeyene duyulan korkudur. Literatürde ‘varoluşsal kaygı’ terimi, varoluşsal bunalıt ve varoluşsal endişe terimleriyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Hiçliğin mahiyeti bilinmeyeceği aynı zamanda nesnesinin de olamayacağı için hiçlik kaygıya yol açmaktadır. Bu sebepten ötürü varoluşsal kaygı engellenemez zira varoluş ile direkt ilişkilidir. Ontolojik özelliği olmasından ötürü sıfırlanamayan varoluşsal kaygı en iyi ihtimalle varolma cesaretine evrilebilir (Tillich, 2019).

Heidegger (1962’den aktaran Yalom, 2001) iki ana varoluş biçimi olduğunu belirtmiştir. Bunlar **varolmayı unutmama** ve **varolmayı düşünmedir**. **Varolmayı unutmama** bireyin madde evreninde yaşayarak önemsiz şeylerle ilgilenmesi ve basit yaşam olaylarıyla oyalanmasıdır. **Varolmayı düşünmede** ise kişi olayların ilerleyişine değil oluşuna karşı hayranlık beslemektedir, bu da varoluşun ayrımında olmaktır. Varolmayı unutmama otantik olmamaya karşılık gelirken varolmayı düşünme otantik varoluşu temsil etmektedir.

Göka (1997) bireylerin otantik hayat sürdürmelerini engelleyen şeyin varoluşsal bunaltılarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunaltılar otantik olmamanın doğrudan tek sebebi değildir. Buna, bireylerin deneyimlediği bu bunaltıların kaynağı olan varoluşsal gerçekliklere verdikleri yanıtlar yol açmaktadır. Tillich (2019) varoluşsal kaygı terimini üç ana endişe alanı etrafında tanımlamıştır: Birinci alan bireyin kaderi ve ölümüdür. Bu alanda duyulan kaygı bireyin varlığı, ölümü ve bireysel kaderine karşı olan tehditle ilişkilidir. İkinci alan anlamsızlık ve boşluktur. Bu husustaki kaygı bireyin varoluşuna anlam vermeye değer bir öge olmamasını içermektedir. Üçüncü alan ise mahkumiyet ve

suçluluktur. Bu alandaki kaygı bireyin etik ve ahlaki değerlerine yönelik olan tehditleri temsil etmektedir.

Wahl (1999) varolmanın, en yüce kavram olduğunu aynı zamanda da günahkar oluşun suçluluğuna sebebiyet veren bir öge olduğunu ifade etmektedir. Göka (1997) varoluşsal bunaltının sebeplerinin orta noktasının insanın ölümlü oluşu olduğunu belirtmektedir. “*Ölüm zamanımızın; kazalar gücümüzün; verilecek kararlarla ilgili kaygılar, bilginizin; anlamsızlık tehdidi, değerlerimizin; yalıtılmışlık, eşduyumumuzun ve reddedilme olasılığı ve diğer insanlar üzerindeki denetimimizin sonluluğunu yansıtmaktadır*”. Varoluşsal kaygı ölüm ve yaşamın anlamına dair duyulan endişeleri barındırmaktadır (Weems, Costa, Dehon ve Berman, 2004, s. 383).

Yalom (2001) bireylerin dört ana kaygı yaşadığını belirtmiştir: Anlamsızlık, ölüm, özgürlük ve yalıtılmışlık kaygılarının hepsi ele alınmayı gerektirse de aslında bir bütün oluştururlar. Öcal’a göre (2010) ise bu dört ana kaygı şu şekilde konumlanır: **Özgürlük korkusu** ölüm, anlam ve yalnızlık kaygısını barındırırken, **anlam boşluğu veya sorunu** ölüm, özgürlük ve yalnızlık korkusunu barındırır. Sonuç olarak en eski kaygı biçimlerinden olan **yalnızlık** doğal olarak ölüm ve özgürlük korkusuyla anlam sorununu içerir. İç içe girmiş olan bu dört kaygı ikilem meydana getirdikleri kavramlarla beraber anlaşılabilir. Ölüm-yaşam, anlam-anlamsızlık, özgürlük-zorunluluk, yalnızlık-birliktelik kavramlarında olduğu gibi birbirlerini tamamlayan ve meydana getirdikleri karşıtlıkla açığa çıkan bu kavram ikilileriyle varlığa anlam kavuşturmak, dolayısıyla da kaygının temeli olmaktan çıkarması gereken öğelerdir. Farklı bir deyişle, bireylerin yalıtılmış oluşu tercihlerinde hür ve sorumlu olmasını gerektirmektedir. Bu yalıtılmışlık, bireylerin ölüm karşısında yalnızlık ve çaresizlik duygularını yaşantılamasına sebep olur. Ölüm bir yandan yaşamı tehdit ederken, bir yandan da ona anlam katar. Bireyler kaygıları hangi yollarla keşfedebilir? Yalom (2001) bu keşfin yolunun derin bireysel düşünme olduğunu belirtmiştir. Birey yalnızlığı, zamanı ve sessizliği aktif olarak kullanarak varlığını ve sınırlarını derinlemesine keşfedebilir. Bu derinlikli öğelerle başbaşa kalırız. May’in (2014) belirttiği gibi “sessizlik büyük bir suçtur; çünkü yalnızlığı çağırıştırır ve korkutucudur”. Bunlar sonucunda şu neticeye ulaşmak pek de yanlış sayılmamaktadır: Varoluşsal kaygıları keşfetmenin yolu varoluşsal gerçekliklerden kaygılanmaktır. Netice olarak anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık

ve özgürlük gibi varoluşsal kavramların algılanılış biçiminin bireyin yaşam tarzına tesiri oldukça fazladır. Bu kavramlar karşısındaki tutumlar bireyden bireye farklılık göstermektedir.

2.2.1.1. Anlamsızlık Kaygısı

Camus (2018) mühim olarak görülebilecek tek bir felsefi sorun olduğunu dile getirmiştir. Bu sorun, hayatın yaşanmaya değip değmeyeceği sorusudur. Yaşamın anlamının ne olduğu sorusunu bütün sorular içerisindeki en acı verici soru olarak görmektedir. Hayatın anlamı ve hayatta anlam bulma sorunu daha başka birçok düşünürün de üzerinde açıklamalar yapmaya çalıştığı “görmekli, düşünsel ve ahlaki bir konu (Eagleton, 2017), “onunla baş edemeyeceğimiz kadar dehşet verici” (Nietzsche, 2010’dan aktaran, Eagleton, 2017, s. 9) ve “genel olarak üzerinde durulmayan, cevap verilmesi zor bir sorudur” (Adler, 2014, s. 8).

Hayatın anlamı tüm insanları ilgilendiren, her birimizle ilişkili olan mühim bir psikolojik kavramdır (Yalom, 2001). Eagleton’a göre (2017) hayatın anlamı, ‘hayatın tamamiyetinin oluşturduğu mana’ anlamına gelmektedir. Yalom (2001) anlam ve amaç kavramlarının farklı çağrışımlara işaret ettiğini belirtmektedir. Anlam, mana kavramları ‘tutarlılık’a gönderme yapmaktadır. Bu sebeple anlam arayışı ‘tutarlılık arayışı’ olarak tanımlanabilmektedir. Ancak ‘amaç’ kavramı, bir hedef ve niyete işaret etmektedir. Bu doğrultuda, herhangi bir şeyin amacını soru olarak yönelttiğimizde, onun hedefini, işlevini sormuş oluruz. Her ne kadar bu kavramlar farklı çağrışımları beraberinde getirse de günümüzde hayatın anlamı ve amacı birbirinin yerine kullanılmakta olan kavramlardır.

Eski zamanların tarım ile uğraşan toplumlarının insanları, hayatın anlamına dair sorular sormazlardı. Hayatın somut problemleri ile meşgul olur, geleneklerin kısıtlayıcı, ancak koruyucu düzgülerini kaderleri olarak kabul ederlerdi. Üstelik günümüz toplum insanının yaşadığı boşluk hissini de tanımazlardı (Geçtan, 2016). Eagleton (2017) bunun sebebinin o günkü koşullarda hayatın anlamının, büyüklerimizin yaptıklarına ve yüzyıllardır sürmekte olan geleneklerin bizlerden beklediklerine bağlı olması olduğunu dile getirmektedir. Din ve mitoloji aslında neyin mühim olduğunu öğretmek üzere zaten vardı. Bu sebeple yaşamın bireye mahsus ve diğer insanlardan farklı bir anlamının

olabileceği düşüncesi pek kabul görmemekteydi. Bu görüşü bir miktar destekleyecek şekilde Yalom da (2001) yaşamın gerçekleştirilmesi gereken bir gayesi olmadan eksik olduğu inancının, Batı kültürünün bir miti olduğunu, varoluşsal olarak hayatın gerçeğini yansıtmadığını dile getirmektedir. Doğu kültürünün yaşamda bulunması gereken anlam olduğu düşüncesine sahip olmadığını, bunun yerine hayatın yaşanması lüzum olan bir sır olduğunu düşünür. Yine aynı yazarın düşüncesine göre, günümüzde huzursuz edici sorular sormak için oldukça fazla zamana sahibiz. Bu sebeple anlam krizlerine karşı her birimiz kendimizi güçlendirmeliyiz. ‘Boş zaman’ sorunludur çünkü bizlere serbestlik sağlar. Eagleton da (2017) yirminci yüzyılda insanların, yaşamın anlamı üzerine diğer çağlardan çok daha eziyetli ve yoğun bir şekilde düşünmesinin sebebinin, insan yaşamını müthiş derecede değersizleştiren bir çağ olmasından kaynaklanabileceğini dile getirmektedir.

Hayatında bir anlam bulma gereksinimi içerisinde olan insan, anlamı olmayan bir evrende, kendine nasıl bir mana bulabileceği sorusuyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu yaşantı, birçok insanın ara sıra yaşadığı boşluk hissinden oldukça farklıdır (Geçtan, 2016). Hayatımız için dayanıklı bir amaç aramaya yönelik olan çabamız bizleri çok sık krizle yüz yüze getirir (Yalom, 2012). Anlam problemi ile yüzleşmek, refah seviyesi ve zaman ile oldukça ilişkilidir. Zaman, ilişkili olduğu özgürlükten dolayı çoğu insan için problem olmaktadır. Endüstrileşmiş topluluklarda çalışıyor olmak hayata anlam katma konusunda کافی değildir. Çünkü çalışıyor olmak ne doğa ile olan ilişkinin dahil olduğu bir çabayı, ne de bireysel yaratıcılığa yönelik zanaatı içermemektedir (Geçtan, 2016).

Tillich’e göre (2019) anlamsızlık kaygısı, “bir sebebin kaybına, bütün anlamlara anlam katan bir anlama dair kaygıdır”. Ne kadar sembolik ve endirekt olsa da bireyin varoluşunun anlamına dair verdiği yanıtın kaybedilmesi kaygı yaratır. Anlam tüm insanların kaderidir, onun içine doğmaktayız. Diğer her şeyi anlamlandırma çabamız gibi hayatı ve yaşamımızı da anlamlandırma gayreti içine girmektedir (Göka, 2014).

Yalom’a göre (2002) iki tür anlam bulunmaktadır: kozmik ve dünyevi. Kozmik anlam, bireyin kendisinin dışında, ondan daha üstün olarak var olan bir sistemi tasvir etmektedir. Kozmik anlam, bütün hayatın, evrenin ve insanın ne anlamı var sorusunun yanıtına; dünyevi anlam ise, insan özelinde “benim hayatımın anlamı nedir?” sorusuna verilecek yanıtı göndermede bulunmaktadır. Dünyevi anlam kozmik anlamdan ayrı

olarak, bireyin hayattaki amacını, işlev ve hedeflerini ihtiva etmektedir. Kozmik anlam çoğunlukla dini öğretiler aracılığıyla belirlenmektedir. Kozmik anlam duyusuna sahip kişiler, buna uygun bir dünyevi anlam duyusu yaşamaktadırlar. Diğer bir söyleyiş ile bireyin dünyevi anlamı ve amacı kozmik anlamı ile uyumlu ve kozmik anlamı ortaya koymayı içermektedir.

Maddi (2005) anlamsızlığı varoluşsal bir hastalık olarak nitelendirmektedir ve kişinin anlamsızlığı üç şekilde yaşayabileceğini ileri sürmektedir. Şiddeti ve ehemmiyeti azalan bir düzen vermek gerekirse anlamsızlığa dair bu üç form: bitkisellik, nihilizm ve maceracılıktır. **Bitkisellik hali**, gerçekleştirilen yahut gerçekleştirilmesi hayal edilen bir eylemin gerçekleştirilmeye değer olduğuna inanma durumundaki güçlük, duygusuzluk, can sıkıntısı, gayesizlik gibi hususiyetleri içermektedir ve depresyon, tükenmişlik, basit şizofreni gibi rahatsızlıklara neden olabilmektedir. **Nihilizm durumu**, anlama sahip olduğu düşünülen hiçbir şeyin aslında anlamlı ve görüldüğü gibi olmadığı şeklinde ortaya çıkıp, öfke, iğrenme ve bıkkınlık duygularını barındırmaktadır. Nihilizm durumu paranoid, obsesif kompulsif ve saldırganlık gibi rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Bir diğer ve son olan **maceracılık durumunda** ise, hayatın anlamsız olduğuna yönelik inanç mevcuttur. Kişi yaşadığını hissedebilmek ve istediği doyumu elde edebilmek için tehlikeli olabilecek durumlara girebilir. Bu durumun duygudurum bozuklukları ile ilintili olduğu düşünülmektedir.

Battista ve Almond (1973'den aktaran Debats, 1990) hayatta anlam ile ilgili iki ana soru sormuşlardır: (1) Hayatlarında anlam bulmuş olan kişilerin doğası nasıldır? (2) İnsanlar hangi şartlar dahilinde hayatlarını anlamlı bir şekilde yaşarlar? Yaptıkları araştırmalar onları iki temel cevaba götürmüştür: (1) Bu kişiler hayatları hususunda bir perspektife ya da yaşam gayesi elde ettikleri ve yaşamlarına dair bir bakış açısına sahiptirler. (2) Kendilerini, amaçlarına ulaşmış yahut ulaşma sürecinde olarak görürler.

Yalom'a göre (2001) hayatta anlam bulmanın birçok yolu vardır. Bunlardan ilki özgecilik, anlam bulmanın bir yoludur. İçinde yaşanan dünyanın daha iyi bir yer olarak bırakılması, insanlara yardım etmek, yardım kuruluşlarına destekte bulunmak kuvvetli anlam kaynaklarıdır. İkinci bir anlam bulma yolu ise kişinin kendini bir nedene adanmasıdır. Kendini bir nedene adamak her ne kadar karmaşık gözüксе de kişi, diğer insanlara katılarak bir anlam bulabilir. Burada ifade edilmek istenen bireyin kendi

dışında, daha büyük bir şeyin yahut grubun katılım sağlayan bir parçası haline gelerek de bireyin hayatına anlam kazandırabileceğidir. Üçüncü anlam bulma yolu yaratıcılıktır. Yeni, güzel bir şey yaratmak anlamsızlık duygusuna yönelik kuvvetli bir panzehir görevi görmektedir. Dördüncü anlam bulma yolu, kendini gerçekleştirmedir. Bireyin kendini sahip olduğu potansiyeli gerçekleştirmeye adanması, kişisel anlam kaynağını oluşturabilmektedir. Maslow da (1962), ne için yaşadığımız sorusuna sahip olduğumuz potansiyelleri gerçekleştirmek için diye cevaplamaktadır.

Logoterapinin kurucusu Victor Frankl'a göre (2018) birey hayatta üç farklı yol ile anlam bulabilir: (1) Bir eser ortaya koyarak ya da bir iş gerçekleştirerek; (2) Bir şey yaşayarak yahut bir insanla etkileşerek; (3) Kaçmanın mümkün olmadığı acıya karşı bir tavır geliştirerek. Anlam bulmanın ilk yolu kişiyi başarıya götüren bir yoldur ve oldukça açıktır. İkinci yol olan ise iyi, güzel, doğru olan bir şeyi yaşamak, doğaya ve kültüre katılım sağlamak ve bir insanı sevip onu yaşamaktır. Üçüncü ve son olan anlam bulma yolu ise acı çekmektir. Frankl, umutsuz ve değiştirilemeyecek bir durumla karşılaştığımızda dahi hayatta anlam bulmanın mümkün olduğunu dile getirmektedir. Bu gibi durumlarda mühim olan, bireysel bir trajediyi zafere dönüştürmek, sadece insana has eşsiz potansiyeli olabildiğince göğüslemektir. Ancak bir anlama ulaşabilmek için acı çekmek bir gereklilik değildir. Burada vurgulanan durum, acıdan kaçmanın mümkün olmadığı durumlarda dahi anlamın bulunabileceğidir. Eagleton'a göre de (2017) yaşamın anlamı belki ardından gidilebilecek bir amaç yahut bir gerçeklik değildir de, yaşamak eyleminin kendisinde, hayatı yaşama şeklinde dile gelen bir şeydir.

Anlam bizim için güçtür çünkü farkına varma ve anlam üretme kapasitemizin bir sınırı vardır. Anlam problemine verilen tepkilerden biri, rasyonel ve sezgisel düşünce tarzına gereğinden fazla vurgu yapmak yahut bir şeyi sorgulamadan kabul etmek şeklinde ortaya çıkabilir. Bu tür bir tepkiye, bir tarikat, ideoloji ya da lidere olan bağımlılık boyutunda inanan kişilerde rast gelinebilir. Görülebilecek bir diğer tepki türü entellektüellik karşıtı bir duruşu içermektedir. Yapıcı ve yaratıcı olduğu düşünülebilecek üçüncü tepki türünün ise, anlamsızlık ile yüzleşmek ve anlamsızlığa karşın kişisel anlamlar yaratabilmektir (Schneider ve Krug, 2015).

Anlamsızlık problemi çoğunlukla klinik bir konu olarak görülmemektedir. Çünkü anlamsızlık madde kullanım bozuklukları, alkolizm, depresyon, kimlik bunalımı,

düşük öz saygı gibi durumların semptomu olarak düşünülmektedir. Ancak Jung, anlamsızlığın yaşamın bütünlüğünü engellediğini ve bu sebeple anlamsız bir yaşamın hastalığa denk olduğunu düşünmekteydi. Nevrozu anlamdan yoksun olan ruhun çektiği acı olarak görmekteydi. Benzer şekilde Benhamin Wolman da varoluşsal nevrozu, bireyin hayatta bir anlam bulamaması, çaba göstermeye, ümit etmeye değer hiçbir şey görememesi, hayatta bir hedef yahut yön bulamama, çok emek sarfetse de çok arzulayacak herhangi bir şeyinin olmaması olarak tarif etmektedir (Yalom, 2001). Anlamdan mahrum olmak amaçtan, hedeften, değer ve doğrultudan mahrum olmaktır. Anlamdan yoksun insanlar, hayatı anlayamadıklarından değil, hayatta uğruna yaşayabilecekleri bir şey olmadığından yakınmaktadırlar. Hayatın anlamsız olması mantıksal değil, varoluşsal bir söyleyiştir (Eagleton, 2017).

2.2.1.2. Ölüm Kaygısı

Literatüre bakıldığında ‘ölüm kaygısı’ ile ‘ölüm korkusu’ kavramlarının farklı kavramlar olmasına karşın birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Feifel ve Nagy, 1981; Lehto ve Stein, 2009; Wink ve Scott, 2005). Momeyer’a (1988) göre bu iki kavram arasındaki fark; ölüm kaygısının yok olmaya ilişkin bir duygu olmasıyla birlikte ölüm korkusunun ölümün korkunç olduğuna yönelik inançtan ileri gelmesinden kaynaklanmaktadır.

Çinlilerin bakış açısına göre, varoluş iki zıt kutuptan meydana gelmektedir: aydınlık ve karanlık, pozitif ve negatif yahut “yang” ve “ying”. Metafizikte bu karşıtlık yaşam ve ölüm olarak kendini göstermektedir. Bu sebeptendir ki eski Çin dökümanlarında, insana vad edilen saadetin “yaşamının başına taç olacak bir ölüm” olduğu yazılıdır (Geçtan, 2016). Fromm’a (1996) göre de ölüm aslında hala yaşamdan farklı olarak algılanmamaktadır. Her kültürün, ölümü kendi toplumsal ve ruhsal yapılarına uygun şekilde ele aldığını dile getirmektedir. Örneğin Yunanlılar, yaşamı ön plana çıkarmakla birlikte ölümü hayatında gölgesinde kalan bir devamı olarak görmekteydiler. Hristiyanlık, ölümü sahici olmayan bir olgu olarak görmekle birlikte, bedbaht olan kişileri de ölümün ardından gelecek olan bir hayat vaadi ile rahatlatmaya çalışmıştır. Yahudiler ise ölüm gerçeğini kabul etmekteydiler ve insan hayatının sona erecek olmasını, eninde sonunda mutluluk ve hakkaniyeti elde edecekleri inancıyla

çekilir kılmaktaydılar. Yaşadığımız yüzyılda ise ölüm, açık bir şekilde yadsınmakta, bununla beraber hayatın esas bir yönü de dışlanmış olmaktadır.

Varoluşçu psikolojiye göre ölüm, varlığımızı tasdik etmenin varolmayışla tehdit edilmesidir (Tillich, 2019). Aynı doğrultuda bir söylemde bulunan May'e (2018) göre de ölüm, insanın varlıksızlık tehdidinin en açık halidir. Bazı filozoflar da ölüm kaygısını tanımlarken “varoluşun kırılganlığından” (Jasper), “olmama” tehdidinden (Kierkegaard), “başka bir olasılığın olanaksızlığı”ndan (Heidegger) ve varoluşsal anksiyeteden (Tillich) bahsetmişlerdir. Bu ifade ediş şekillerinin her biri farklı vurgularda bulunmaktadır çünkü her birey ölüm korkusunu farklı tarzlarda hissedebilmektedir (Yalom, 2012). Bu doğrultuda Yalom (2001) ölüm anksiyetesinin temel anksiyete kaynağı olduğunu öne sürmektedir. İnsan, varoluşunun esas sınırlarında başkalarından farklı olmadığını bilmektedir. Bilinç düzeyinde kimse bu gerçeği yadsımamaktadır. Ancak derinlerde bir yerde her birimiz, ölüm gerçeğinin diğerleri için geçerli bir kural olduğuna, bizim bu kuraldan muaf olduğumuza inanırız. Benzer şekilde Kübler-Ross (2010) da bireyin, bilinçaltında yaşamın bir sonu olduğu gerçeğinin kabul edilemez olduğunu ifade etmektedir. Eğer yaşam bir gün bitecekse de bu sadece dışarıdan gelebilecek bir saldırı ile mümkün olabilir. Çünkü bilinçaltımızda yer alan şey ölmek değil öldürülme.

İnsan ölüme doğru yaşayan bir varlıktır (Göka, 2010), bu nedenle ölümün inkar edilmesi hayatın küçülmesine neden olmaktadır. Ancak aksine ölüm gerçeğinin kabul edilmesi yaşama bir kesinlik hissi vermektedir. Ölüm fikri insanın boşa zaman geçirmekten, sakinleştiricilerden ve mühim olmayan kaygıların kontrolünden azat olmasına yardımcı olur. Ölüm insan bedenini fiziksel olarak tehdit etmesine rağmen, ruhsal olarak bireyi korumaktadır. Bu koruma, bireyin yaşamının kıymetli, özel ve iyi bir şekilde yaşaması olarak açıklanabilir. Bu görüş –ölümün yaşamımıza pozitif bir katkıda bulunması- kolay kabul gören bir bakış açısı değildir. Çoğunlukla ölümü öyle negatif bir şey olarak görürüz ki, farklı bir bakış açısını şaka gibi düşünerek bertaraf ederiz. Ölüm kaygısı, ölüm gerçeğinden kaçmanın mümkün olmadığının bilincinde olmayla, yaşamaya devam etme isteği arasındaki gerilimden kaynaklanmaktadır. Bu sebeple eğer insan, ölüm kaygısı ile yüzleşirse, hayata bakış açısı değişir ve hayata otantik bir şekilde katılım sağlar (Yalom, 2001).

Kaygılı olma hali, acizlik ve önemsizlik hissi, bilhassa da bireyin ölümden sonrasıyla ilgili şüpheleri, aslında hiç kimsenin tahammül edemeyecek bir ruhsal durumdur. Bu kaygı durumuna kapılmış kimse, sakinleşemez, hayattan tat alamaz ve daha geleceğe karşı umursamasız kalamaz. İnsan, bu tahammül edilemez meçhul durumundan ve bireyin kendini felce uğratan önemsiz olma hissinden kurtulmanın bir yolunu arar (Fromm, 2011). Yalom (2001), bireyin bu histen kurtulma çabası içerisindeyken, anksiyetenin her zaman belli başlı bir nesne ya da duruma bağlanarak azaltıldığını dile getirmektedir. Diğer bir deyişle kaygı korkuya dönüşmeye çabalar ve bizler de tehdit unsuru olan nesnelerle yürekli bir şekilde yüzleşmeye çabalarız (Tillich, 2019). Ölümden korkmak ile ölüm kaygısı arasındaki farklılığı ilk Kierkegaard açıklamıştır. Kierkegaard'a göre "bir şey"den korkmak ile "yok"tan korkmak birbirinden farklı durumlardır. "Yok"u, "insanın birlikte hiçbir şey yapamadığı bir hiç" şeklinde tanımlamıştır. Kierkegaard'ın yaptığı bu tanıma Rollo May katılmakla birlikte, insanın ölüm anksiyetesini bilinçdışı süreçlerinde korkuya dönüştürmek için çabaladığından bahseder. Çünkü "yok"tan korkmanın yerini "bir şeyler"den korkma durumu aldığına, kişi kendini "bir şeyler"den korumak için savunma mekanizmaları geliştirebilir. Ancak "yok"un karşısında kişi eli kolu bağlı ve eylemsiz bir haldedir (Geçtan, 2016). Yalom'a (2001) göre, ölüm anksiyetesini hafifletmek için kişi uyuma yönelik bazı başa çıkma tarzları geliştirmektedir. Bunlar, bastırma, yer değiştirme, kişisel güce inanma, cinsel etkinlik, toplumsal açıdan kabul görmüş dini inançların kabulü gibi temelinde inkar stratejisinin yer aldığı tarzlar olabileceği gibi simgesel ölümsüzlüğü hedef alan başka stratejileri içeren bireysel çabalardan oluşan tarzlar da olabilmektedir. Her ne kadar bu tarzlar güvenlik ve anksiyetenin kurtuluşu sağlasa da, hayatı sınırlamaktadır ve bireyin varoluşsal suçluluk duygusu yaşamasına sebep olmaktadır. Bu sebeple ölüm anksiyetesi ile yanlış şekilde başa çıkmak, psikopatolojiye sebep olabilmektedir.

2.2.1.3. Yalıtılmışlık Kaygısı

Her türlü kültürde insan, ister kendini tehlikelere karşı korumak için olsun, ister çalışma ve üretme yetisi kazanmak için olsun, diğerleri ile işbirliği yapma gereksinimi duymaktadır. İnsanın başkalarıyla işbirliği içinde olmaksızın yaşayamayacağı olgusu

bireyde varolan yalnızlık korkusunun sebeplerinden biridir. İnsanın kendi dışındaki dünya ile ilişkili olma gereksinimi bir tür yalnızlıktan kaçınma gereksinimidir. Fiziksel açlığın bir süre sonra bedeni ölüme götürmesi gibi, tamamiyle yalnız ve soyutlanmış hissetmek de kişinin zihnini parçalanmaya götürür (Fromm, 2011).

Yalom (2001), üç çeşit yalıtımın varlığından söz etmektedir: kişilerarası, kişinin kendi içinde ve varoluşsal. Bu, aynı zamanda insanın yalıtımı üç şekilde yaşayabileceğini ifade etmektedir. Kişilerarası yalıtım, bireyin diğerlerinden uzak olduğu durumdaki yalnızlık olarak ifade edilebilir. Bu tür bir yalıtım birçok şekilde açıklanabilir: coğrafik yalıtım, işe yarar sosyal becerilerin eksikliği, yakınlık ile ilgili çatışmaları duygular yahut doyurucu bir sosyal etkileşim kurmanın önüne geçebilecek kişilik tarzı. Kişinin kendi içindeki yalıtım, bireyin bazı parçalarını birbirinden ayırması olarak tanımlanabilir. Freud yalıtım kavramını, özellikle nevrozlarda bariz olan bir savunma mekanizmasını anlatmak için kullanmıştır. Freud'un ifade ettiği bu savunma mekanizmasında birey, hoş olmayan bir yaşantısını duygudan arındırır ve bunun sonucunda çağrışım bağlantıları bozulur. Bir diğer yalıtım türü olan varoluşsal yalıtım ise, bireyin kurduğu doyurucu ilişkilere, tam bir kendilik bilgisine ve bütünlüğüne karşın süren yalıtım olarak ifade edilmektedir. Varoluşsal yalıtım bireyin kendisi ile diğerleri arasındaki kapatılması mümkün olmayan uçuruma işaret etmektedir.

Varoluşsal yalıtım bireyin, bir diğerinin iç dünyasında neler olup bittiğine ve başkaları ile ilişkili olma gereksinimini tehdit etmektedir (Pinel, Long, Landau ve Pyszczynski, 2004). Bu sebeple varoluşsal olarak yalıtılmış olmak bireyi diğerleri ile ilişki kurmaya da zorlamaktadır (Albinsson ve Strang, 2003). İnsanlar hakikaten bir başkasının içsel deneyimlerini yahut bir başkası gibi olmanın ne demek olduğunu bilemezler. Kişinin iç dünyası ile başkaları arasında herhangi bir bağ bulunmamaktadır. Bu hakikate karşın insanlar başkaları ile bağlı olma gereksinimi hissederler. Bu bağlantısızlık bireyde yalıtılmışlık duygusunun oluşmasına neden olmaktadır (Van Bruggen, Vos, Westerhof, Bohlmeijer, Glas, 2014). Bu bilinmezlikten kurtulma ihtiyacının giderilememesi insana sıkıntı vermektedir. Çünkü birey, bir başkasıyla paylaşımda bulunmak için kendi merkeziliğinden çıkma gereksinimi ve ihtimali taşımaktadır. Ancak kendi merkeziliğinden çıkmak her zaman risk barındıran bir durumdur. Organizma kendi merkeziliğinden fazla uzaklaşırsa kimliğini yitirir. Nevrotik

kişinin, katı kurallarla kendini sınırlayıp, dışarı çıkmayı istememesi, merkezini kaybetmekten endişe duyması, büyüyüp gelişmesinin önünde engel oluşturacaktır. Ancak günümüz konformist ve dışadönük insan çağındaki nevrotik öрге bunun tam zıttıdır. Birey, yalıtımı aşmak için diğerlerine katılmak ve diğerleri ile özdeşleşmek adına kendi varlığını parçalamaktadır (May, 2018).

Geçtan'a (1974) göre yalıtılmışlık, anlamsızlık ve boşluk duygularına eşlik etmektedir. Kişinin yalnız olmaktan kaygı duymasının temelinde benlik algısını yitirme tehdidine karşı duyduğu korku bulunmaktadır. Yalom'a (2001) göre ise, yalıtılmışlık kaygısı, varoluşun diğer ögeleri olan ölüm ve özgürlük kaygısı ile açık bir ilişki içerisindedir. Şüphesiz birleşme yolu ile varoluşsal yalıtımdan kaçma ile nihai kurtarıcı itikatiyle ölüm korkusundan kaçma arasında büyük bir benzerlik mevcuttur. Ölüm gerçeği ve özgürlük ile yüzleşmek bireyi mecburi olarak varoluşsal yalnızlığa götürmektedir. Öyle ki kurulan hiçbir ilişki yalıtımı yok edemez, her birimiz varoluşa daima yalnızızdır. Heidegger bunu şöyle ifade etmektedir, "Kimse kimsenin ölümünü elinden alamaz." Bir diğer deyişle, etrafımız yakınlarımız, arkadaşlarımız ile dolu olsa da, başkaları da aynı sebepten hatta aynı anda ölse de, ölmek en yalnız insani eylemdir. İnsanlar ile ilişki kurmak yalıtılmışlık kaygısını hafifletebilir ancak bireyin bir diğeri ile derin ve anlamlı bir ilişki kurabilmesi için yalnızlıkla yüzleşmesi şarttır. Bu sebeple yalıtılmışlık kaygısı çözümü mevcut bir kaygı değildir. Tıpkı varoluşun diğer kaynakları gibi yüzleşilmesi gereken bir parçasıdır (Yalom, 2001).

2.2.1.4. Özgürlük Kaygısı

Özgürlük kaygısı daha az anlaşılır olmakla birlikte güçlü bir kaygıdır (Kula ve Erden, 2017). Özgürlük kavramı sıklıkla negatif bir özellik olarak anlaşılmaktadır. Özgürlük de tıpkı sağlık, erdem veya masumiyet gibidir. Onu en yoğun kaybettikten sonra hissederiz. Sözlükte yapılan aramalarda da özgürlük kavramı çoğunlukla, "kölelik halinde bulunmamak", "dış otoriteye bağlı olmamak" gibi negatif tanımlarla yer almaktadır (May, 2011).

May (2011) iki tür özgürlükten bahsetmektedir. Yapma özgürlüğü yani bir diğer adıyla varoluşsal özgürlük ve oluş özgürlüğü yani bir diğer adıyla esansiyel özgürlük. Yapma özgürlüğünü, bir mağazada kravat ya da bluz almak konusunda bir karar verme

veya seçim yapma olarak tanımlamaktadır. Oluş özgürlüğünün ise, yapma özgürlüğünün olmadığı durumlarda kişinin tutumunu seçme özgürlüğü olarak ifade etmektedir. Buradan da görüldüğü üzere sözlük tanımlarının aksine, May tanımlarında özgürlüğü seçim, karar verme kavramları gibi pozitif özelliklerle tanımlamaktadır. May'ın tanımını yaptığı oluş özgürlüğüne benzer şekilde Frankl da (1994), insan özgürlüğünün sonlu bir özgürlük olduğunu ve koşullardan bağımsız olmadığını, ancak insanın koşullar karşısında alacağı tavır konusunda özgür olduğunu ifade etmektedir. Koşulların insanı tam anlamıyla şartlandırmadığını, belli sınırlar dahilinde, koşullara boyun eğerek yenik düşüp düşmeyeceğinin, kişinin seçimine bağlı olduğunu belirtmektedir.

Heidegger (2018) özgür olduğumuzu ancak özgürlüğümüzün mecburi olarak sınırlı olduğunu söylemektedir. Fakat özgürlüğü yok saymak, yadsımak niyetinde değildir, yalnızca özgürlüğümüzün sorumluluk taşıdığını ve seçimlerimizin bir sınırı olduğunu dile getirmektedir. Rollo May (2011) özgür olmak ile insan olmanın eş anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Yazar bir başka kitabında ise (2014), özgürlüğün insanın kendine şekil verme kapasitesi ve kendi gelişiminde rol alması olduğunu dile getirmektedir. Benzer şekilde Paul Tillich (2019) de özgürlüğün doğasının kişinin kendini saptaması olduğunu söylemektedir. May'ın (2014) ifadesine göre kişi kendini farkında olmadığında aynı arılar yahut koyunlar gibi içgüdüleri ya da tarihin otomatik akışı tarafından yönlendirilir. Ancak insan olarak benliğimize yönelik bilincimizin olması sayesinde daha önce nasıl davrandığımızı hatırlayabilir, bu davranışlarımızdan dersler çıkarabilir ve şimdiki zamanda nasıl davranacağımıza karar verebiliriz. Ve düşlemsel olarak geleceğe dair öngörude bulunabilir, hangi seçeneceğin nasıl sonuç verebileceğini düşünerek bize uygun olanı seçebiliriz (May, 2014). Bir diğer deyişle özgürlük bir değer olmaktan çok daha fazlasıdır, o değerlendirme kapasitemizin temelidir (May, 2011). Özgürlüğün ne olmadığını da açıklayan May'e (2014) göre; özgürlük bir isyan değildir. Lakin isyankar olmanın çoğu zaman özgür olmak ile karıştırıldığı görülmektedir. May, bunun fırtınada sığınılan düzme bir liman halini almakta olduğunu, çünkü isyan eden kişiye sahiden de özgür olduğuna dair sahte bir his verdiğini ifade etmektedir. İsyen eden kişi, isyanın aslında dışsal bir yapı (kurallar, kanunlar, beklentiler) gerektirdiğini ve kişi kendi özgürlük hissini bu dışsal yapıya bağlı olduğunu unutmaktadır.

Varoluşsal yönden özgürlük, dışsal bir yapının yokluğunu, olmayışını ifade etmektedir. Bu anlamda özgürlük, altımızda herhangi bir zemin olmadığı, boşluk ve uçurum ile karşı karşıya olduğumuz anlamına gelmektedir (Yalom, 2001). Yalom (2001), kişinin zeminsizlik anksiyesiyle karşı karşıya geldiğinde, normal anksiyete ile yüzleştigiindeki gibi tepki verdiğini söylemektedir. Yani kişi rahatlatma arayışına girmektedir. Bu sebeple kişi, derinden kaygılıysa, zeminsizlik ile yüz yüze gelmemek adına, ona sebep olabilecek olaylardan (karar verme, yalıtım, özerk hareket etme gibi) kaçınır. Böylece kişi, kendinden daha büyük olan bir şey, bir otorite yahut bir yapı arar. Zeminsizlik, kişinin sorumluluk farkındalığının öznel olarak deneyimlenmesi için kullanılan bir ifadedir. Sorumluluk ise yaratmak anlamına gelmektedir. Kişinin kendi sorumluluğunun farkında olması, kendi özünü, kaderini, hayat durumunu, duygularını ve acı çekişini dahi yarattığının farkında olmasıdır. Sorumluluğun kabul edilmesi, kişinin özerkliğini kazanmasını ve potansiyelini gerçekleştirmesini sağlamaktadır (Yalom, 2001). Ancak sorumluluğunu üstlenmeyen ve başkalarına emanet eden birey, çabasız bir hayat yaşaması sonucunda bireyselliğini yitirme korkusuyla karşı karşıya gelir. Bu korku ölüm korkusudur (Geçtan, 2016). İnsan bir kez varolduktan sonra her şeyden sorumludur. Bu nedenle yapacağı her seçim yeni bir bunalıntı beraberinde getirmektedir. Diğer bir deyişle, başka birçok yaşantıyı da seçme şansına sahipken sadece bir seçim yapmak durumunda olmak ve yapılan seçimin, diğer seçimleri imkansız kılması bir bunalıntıya sebep olmaktadır (Göka, 1997).

İnsan varoluşu ve özgürlüğü daha başından birbirinden ayrılmaz iki kavramdır. İnsanın cenneten kovuluşunu anlatan söylence, insan ve özgürlük arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Söylence, Tanrı'nın buyruğu üzerine ağaçtan meyve yenmesi yasaklanmıştır. Tanrı'nın buyruğuna karşı hareket edilmesi söylenceye göre günahtır ancak insan özgürlüğünün de başlangıcıdır. Bir özgürlük eylemi olarak karşı gelme aklın başlangıcıdır. Söylence bu eylemin sonucu olan acı vurgulanmaktadır. Bu eylem sonucunda insan yalnız ve özgür, ancak güçsüz ve korkuludur. Günah olarak tanımlanan eylem, insanın özgürlüğü için ilk eylemidir ancak acıyla eş değerdir (Fromm, 2011).

İnsan özgürlüğünün gösterdiği gelişim diyalektik bir nitelik taşımaktadır. Bir yanda insanın özgürlüğü ile birlikte gücü artarken, bütünleşmesi gelişirken, doğaya egemen olurken, usunun gücü artarken; diğer yandan bireyselleşme, soyutlanma,

güvensizlik, kişinin evrendeki rolü, yaşamının anlamı konusundaki kuşkuları, kişinin kendi güçsüzlüğü, birey olarak önemsiz olduğu duygusu da artmaktadır (Fromm, 2011). Fromm (2011) bireyin bağımsız bir kendilik olarak varolduğu ancak buna rağmen soyutlanmadan dünyayla, doğayla, diğer insanlarla bütünleşebildiği olumlu bir özgürlük olup olmadığı sorusunu sormaktadır. Fromm insanın özgürken beraberlik içerisinde olabileceğine, eleştirel ama koşullardan uzak, bağımsız fakat buna rağmen insanlığın bölünmez bir parçası olabileceğine inanmaktadır. Kişinin, bu olumlu özgürlüğe spontan davranarak, benliğini gerçekleştirerek ulaşabileceğini belirtmektedir. Böylelikle birey, özgürlük problemine bir yanıt bulmuş olacaktır. Ancak insanlar genel olarak, özgürlüğe mahkum oluşlarını inkar etmektedirler ve sorumluluk almaktan kaçmaktadırlar.

2.3. BAĞLANMA

Bowlby'nin (1979) tanımına göre bağlanma “beşikten mezara” insan davranışlarının tamamlayıcı bir parçasıdır. Bu bölümde öncelikle Bowlby ve Ainsworth'ün bağlanma teorisine, ardından yetişkinlerde bağlanmanın kuramsal çerçevesine yer verilmiştir.

2.3.1. Bağlanma Kuramı

Doğumdan sonraki ilk yıllar sağlıklı ilişki kurabilmek açısından oldukça önemlidir. Bu dönemde birey; empati, kaygı paylaşımı, saldırganlığın ketlenmesi, sevmeye- sevilme gibi ilişkilerin yanı sıra ileriki dönemde ilişkilerini etkileyecek bağlanma ilişkisini de geliştirir. Bu sebeple doğumdan sonraki ilk yıllarda gelişen bağlanma süreci, kişinin ileriki dönemde sağlıklı ilişkiler kurabilmesi adına önem taşımaktadır (Çelik, 2010).

Bağlılık kavramı, çocuğun, belli kişilerin kendisine olan yakınlığıyla güvende hissetmesi ve bu bağlılığı sürdürmeye yönelik eğilimi olarak tanımlanabilmektedir. Ruh sağlığı çalışanları, başlangıçta çocuğun anneye olan bağlılığının, annenin en temel ihtiyaçlardan biri olan beslenme ihtiyacını karşılamasından kaynaklı olabileceğini düşünmüşlerdi. Ancak ördek yavruları, civciv gibi bazı canlıların doğduktan sonra kendi beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilmelerine rağmen, annelerini takip etmeleri ve maymunlar üzerinde yürütülmüş birçok çalışma, anne çocuk arasındaki bağlanmanın

yemek ihtiyacından öte bir durum olduğunu düşündürmüştür (akt. Fredrickson ve ark., 2012).

Bağlanma, bebek ile anne arasında duygusal olarak pozitif, işbirliğinin olduğu, geliştirici bir ilişkinin kurulması olarak tanımlanabilir (Arı, 2005). Bowlby (1969) ise bağlanmayı, bireyin yaşamının ilk yıllarından itibaren, hayatı boyunca karşılaştığı stresli durumlarda bir nesneye yakın olması ve bunu devam ettirmesi yönündeki eğilimi olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 1969).

Bağlanma kuramı psikoanalitik yönelimli bir kuram gibi gözüксе de, bağlanma kuramını kişilerarası ilişkileri inceleyen psikoanalitik kuramlardan (Örneğin, Nesne İlişkileri Kuramı, Sullivan'ın Kişilerarası Psikiyatri Kuramı) ayıran temel birkaç nokta bulunmaktadır (Güngör, 2000). Psikanalitik kuram bağlanma meyilinin doğumdan itibaren gelmiş olduğunu söyler fakat, bağlanmayı kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişkili olarak kaygıdan kurtulmak ve diğerlerini etkilemek için bir başarı olarak görür. Bowlby'e (1969) göre ise bebeğin anne ile doğduğunda herhangi bir bağı bulunmamaktadır. Bebek anne arasındaki bağlılığın ilk 10 ay içerisinde oluştuğunu öne sürmektedir (akt. Masterson, 2013). Bağlanma kuramı, patolojiden çok zihinsel sağlığa vurgu yapmakla birlikte, psikoanalitik kuram gibi bebeğin ebeveyni ile olan yaşantılarının içsel fantezilerine değil, gerçek yaşantılara ve bu yaşantıların zihinsel temellerine dayanmaktadır. Aynı zamanda bağlanma kuramı sınanabilir hipotezler sunmakta ve hipotezlerini birçok araştırma bulguları ile de desteklemektedir (Güngör, 2000).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1950'de, bir psikanalist ve psikiyatrist olan John Bowlby'den uyum problem olan ve kimsesiz çocukların ruh sağlığı ile ilgili çalışmasını istemesiyle birlikte Bowlby, çocuk psikolojisi ile tanışmıştır. Ortaya koymuş olduğu ilk çalışmalarında, çocuğun doğumda anneye yönelik bir bağının olmadığını, bağlanmanın doğumdan sonraki ilk 10 içerisinde oluştuğunu söylemiştir. Bebek ve küçük çocukların sağlıklı bir şekilde yetişebilmeleri için anneleri ile içten, ilgili ve devamlı bir ilişki yaşamaları gerektiğini belirtmiştir. Bowlby'nin bu söylemleri ile birlikte bağlanma kuramının temelleri atılmıştır (Bowlby, 1969). Bowlby'ye (1973) göre, yaşamın ilk yıllarında bebek ile anne arasında gelişen ilişkinin izleri 'içsel çalışan modeller' aracılığı ile bireyin ileriki yaşamına aktarılmaktadır (Bowlby, 1973).

Bağlanma nesnesi, bebeğin ilgi ve korunma ihtiyaçlarını zamanında karşılar ve bebeğin çevresini keşfetmesini destekler ise, bebeğin kendine güvenen ve değerli biri olduğuna yönelik içsel çalışma modeli geliştirmesi olasıdır. Ancak bağlanma nesnesi bebeğe ilgi göstermez, ihtiyaçlarını karşılamaz ve de bebeğin çevresini keşfetme isteğine yönelik reddedici bir tutum sergiler ise, değersizlik içeren bir içsel çalışma modeli geliştirmesi olasıdır (Bretherton, 1992). Oluşan içsel çalışma modeli kişinin daha sonraki ilişkilerindeki algı, beklenti ve davranışlarını yönlendirmektedir. Yapmış olduğu çalışmalar sonucunda Bowlby, bireyin erken yaşlarda güvenli bağ kuramamasının, yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurmakta problemler yaşayacağını düşünmüştür (Bowlby, 1973).

İçsel çalışan model üç temel ögeden oluşmaktadır:

- 1- Benlik Modeli: Kişinin diğerleri tarafından sevmeye ve ilgi görmeye ne kadar uygun olduğuna yönelik inancı.
- 2- Başkaları Modeli: Kişi ihtiyaç hissettiğinde partnerinin ne kadar erişilebilir olduğuna yönelik inancı.
- 3- İlişkileri ile ilgili ne tür bilgileri önemseyeceğini ve bu bilgileri nasıl işleyeceğini belirleyen izlemler (Collins ve Read, 1990).

Bağlanma kuramı incelemelerinin gelişmesindeki ikinci evrede (akt. Fredrickson ve ark., 2012), Bowlby'nin meslektaşı ve öğrencisi olan Mary Ainsworth, çocukların güvenliliğinin değerlendirilmesi için bir laboratuvar prosedürü geliştirmiştir (Fredrickson ve ark., 2012). Bu çalışmalar Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından 'Yabancı Durumu' (Strange Station) deneyleri ile yapılmıştır. Çalışmada bebeklerin verdikleri tepkilerin, anneleri varken, gittiğinde ve döndüğünde farklılaştığını gözlemlemişlerdir. Bunun sonucunda Ainsworth, güvenli ve güvensiz bağlanmadan oluşan iki boyutlu bağlanma kategorisi ortaya koymuştur. Güvensiz bağlanma da kendi içinde kaçınan ve kararsız/ambivalan bağlanma olarak ikiye ayrılmaktadır (akt. Ainsworth, 1985).

Güvenli Bağlanma: Annesi ile ayrıldığında üzölmüş olsa da olmasa da güvenli bağılılık içerisinde olan bebeklerdir. Güvenli bağlanan bebekler, anneleri döndüğünde onunla temas kurmak isteyebilir ya da etkileşim kurmaya çalışabilirler. Kimi çocuklar ise

oyununu oynamaya devam eder ancak annesinin dönmesinden dolayı duyduğu memnuniyeti de belli eder.

Güvensiz Bağlanma/Kaçınan: Bu kategorideki bebekler, anneleri yanlarına döndüğünde onunla etkileşim kurmaktan kaçınırlar. Annelerinin yanında olmasıyla pek ilgilenmez ve anneleri odadan ayrıldığında kaygılanmamış görünürler.

Güvensiz Bağlanma/Kararsız: Kararsız bağlanma içerisinde olan bebekler, anneleri döndüğünde hem temas kurma isteği içerisindeydirler hem de temasa karşı direnç gösterirler. Örneğin kucağa alınmak için ağlayıp, alındığında ise bırakılmak için ağlayabilirler (Fredrickson ve ark., 2012).

Yapılan çalışmalarda bazı bebeklerin bu kategorilerden herhangi birine uyuyor gibi gözükmemesi üzerine dördüncü bir güvensiz bağlanma kategorisi olan **düzensiz bağlanma** eklenmiştir (akt. Fredrickson ve ark., 2012). Bu kategorideki bebeklerin ise nasıl davranacaklarını bilemez halde görünürler. Örneğin ebeveynine ağlayarak sıkıca sarılabilir ancak bakışları donmuş bir şekildedir (Masterson, 2013). Amerika’da yapılan araştırmalarda düzensiz bağlanma stiline sahip bebeklerin ebeveynlerinin büyük oranda kötü bir yaşantıya maruz kalmış ya da akıl hastalığı tedavisi gören kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fredrickson ve ark., 2012).

Bowlby bağlanma kuramının temel yapısının gelişimi konusunda çalışmalar yürütmüştür. Öğrencisi Mary Ainsworth ise Bowlby’nin kurduğu temel yapının iskeletine katkıda bulunmuş ve metodolojik araçların geliştirilmesinde çalışmalarda bulunmuştur. Bu bağlamda Bowlby;

- Bağlanma kuramının asıl ideolojisini geliştirmek
- Bebeğin anneye bağlanmasının ehemmiyetini ortaya koymak
- Ayrılma, ihtiyaç ve yitirme durumlarında ortaya çıkabilecek olumsuzluk ve problemleri ortaya koymak konusunda ün kazanmıştır.

Ainsworth ise;

- Bowlby’nin teorisinin deneysel olarak sınanmasına olanacak verecek yöntem biliminin geliştirilmesi
- Çocuk etrafını tanımaya/keşfetmeye çalışırken güvenli bağlanmanın kaynağı olan bağlanma figürü kavramına katkıda bulunmak

- Annesel duyarlılık (maternal sensitivity) nosyonunu geliştirmek, bebek ile anne arasındaki bağlanmanın gelişiminde annesel duyarlılık rollerini tanımlamak konusunda çalışmalar ortaya koymuştur (Wilcox, 2003, akt. Seven, 2006).

2.3.2. Yetişkinlerde Bağlanma

Bağlanma ile ilgili ilk zamanlarda yapılan çalışmalarda bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanılırken ilerleyen dönemlerde yetişkinlikte bağlanma ile ilgili alışamalara da yer verilmeye başlanmış ve giderek artmıştır. Aynı zamanda bağlanmanın ömür boyu gelişen bir durum olduğu bakış açısına sahip olan kuramcılar yaşlılık dönemindeki bağlanma tarzları üzerine de araştırmalar yapmaya başlamışlardır (alışır, 2009). Gelişim dönemleri açısından farklılık gösteren bağlanmanın yetişkinlik döneminde karşılıklı, bebeklik döneminde ise tamamlayıcı özellikte olduğu söylenmektedir. Bebeklik döneminde, bakım veren kişi bebeğin ihtiyaçlarını karşılar ancak bebekten herhangi bir bakım almaz. Yetişkinlikte ise durum karşılıklıdır, çiftler karşılıklı olarak hem bakım alır hem de bakım verirler (Onur, 2006). Diğer bir deyiş ile bebeklik döneminde tek taraflı olan bebek ve bakım veren kişi arasındaki bağ, yetişkin romantik ilişkilerinde karşılıklı bir hal alır (akt. Akdağ, 2011).

Yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma tarzları ilk olarak 1980'lerin ortalarında Main ve arkadaşları tarafından araştırılmıştır. Main ve Goldwyn araştırma kapsamında 'Yetişkin Bağlanma Görüşmesi' adıyla 18 sorudan oluşan, yetişkinin bağlanmaya yönelik tutumunu değerlendiren yarı yapılandırılmış bir görüşme yürüttüler (Masterson, 2013). Görüşmede insanlardan anne-babaları ile olan ilişkilerini değerlendirmeleri, ilişkilerinin zaman içerisinde nasıl değiştiği ve bu değişimin şu an erişkin olarak kendilerini nasıl etkilediğini anlatmaları istenmiştir. Yapılan görüşmelerin bitiminde, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen süre zarfında anne-babaları ile olan ilişkilerinin niteliği Ainsworth'un sınıflandırması dahilinde değerlendirilmiştir (Ainsworth, 1989).

Yapılan değerlendirme sonucunda **güvenli bağlanma** kategorisinde sınıflandırılan yetişkinlerin, ocukluklarıyla ilgili daha fazla anı hatırladıkları ve hatırladıklarının da çoğunlukla olumlu anılar olduğu görülmüştür. **Kaçınan bağlanma** kategorisinde sınıflandırılan yetişkinlerin, çocukluktaki bağlanma ilişkilerinin kıymetini

değersizleştirme eğiliminde oldukları ve bağlanma ile ilgili anılarını hatırlamakta da sık sık güçlük çektikleri görülmüştür. **Saplantılı bağlanma** kategorisinde sınıflandırılan yetişkinlerin ise anne-babaları ile olan ilişkilerini olumlu ve destekleyici olarak tanımlamalarına rağmen çocukluk anılarını tutarlı bir şekilde aktarmakta güçlük yaşadıkları görülmüştür (Morsünbül ve Çok, 2011).

2.3.2.1. Hazan Ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver savlarını ispatlamak gayesiyle hepsi ayrı ayrı Ainsworth'un üç bağlanma şeklini anlatan yazı kaleme almışlardır. Bunun yanı sıra yaptıkları bir araştırmaya katılanlara benlik ve diğer insanlara dair zihinsel temsiller ve çocukluk çağlarındaki ebeveyn ilişkilerine dair sorular da yöneltmişlerdir (Açık, 2008).

Araştırmanın sonucunda, Hazan ve Shaver (1994), Ainsworth tarafından geliştirilen Üçlü Bağlanma Kuramı'nın erişkin yaşamına tekabül eden bilhassa bireyin duygusal ilişkilerinin altını çizerek yetişkinler için üç bağlanma stili tanımlamışlardır. Bu bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan bağlanma stilleri.

Bu bağlamda **güvenli bağlanan** yetişkinler ihtiyaçları olduğunda bağlanma kişilerinin yakınlığa ulaşabilmeleri onları rahatlatmaktadır. Burada mühim olan husus güven hissiyatıdır. Bu hisse ulaşabilmek için yetişkin bireyler bebeklerden daha fazla kanala sahiptir. Bazı faktörler yetişkin bireyleri güvenli bağlanma hususunda güdülemektedir. Örneğin; yakınlık ihtiyacı, bakım verme ve cinsel yakınlaşma bunlardan bazılarıdır. Güvenli bağlanan bireyler öncelikle şahsına güvenmektedir, sosyal ilişkilerde açık ve aktiftir aynı zamanda yakın ilişkiler geliştirmekte zorlanmazlar. **Kaygılı-kararsız bağlanan** yetişkinler ise kendilerine güvenmeyen, sosyal ilişkilerde ise olumsuz yanıtlar almaktan ve terk edilmekten kaygılanan bireylerdir. Yetişkinlerde bağlanma şekillerini inceleyen araştırmalar göstermektedir ki bu bağlanma stili ile duygusal ilişkilerindeki partnerlerinin pozitif tepki vermesine takılı kalma ilişkilidir. Bu bireyler sık sık ve kolaylıkla aşık olabilmektedirler. Romantik ilişkilerinde, fazla kıskançlık, anksiyete, korku ve yalnızlığa yatkınlık mevcutken kendi pencerelerinde ise benlik saygıları düşüktür. Aynı zamanda bu bireylerdeki eğilimlerden bir tanesi de partnerlerini noksan, beklediği seviyede karşılık veremeyen bakıcı, kendisine bağlamaya gönülsüz şekilde görmektir. **Kaygılı-kaçınan bağlananlar** ise hissettikleri güven duyugusnu

koruyabilmek için zorlantılı koşullarda samimi-sosyal ilişkilerden kaçınmayı tercih ederler. Yine yetişkin bağlanma stilleriyle yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir ki kaçınma eylemi yakınlığa dair korkuda ve samimi ilişkilerde mesafe koyarak bunu koruma eğiliminde gözükmeaktadır. Bu bireyler samimi açılmalardan rahatsız olurlar ve partnelerine açılmaktan da kaçınırlar. Beklenmedik şekilde dini inançlarını değiştirmeye yatkındırlar. Ekseriyetle yaşıtlarını kendilerini düşman olarak görmektedirler. İş yaşamlarını sosyal ilişkilerden kaçacak bir yol olarak kullanırlar. Bağlanılmamış cinsel deneyimler yaşamaya, stresli anları yatıştırmak için alkol ve madde almaya eğilimli kişilerdir (Hazan ve Shaver, 1994).

2.3.2.2. Bartholomew'un Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve arkadaşları (1991), erken dönem bağlanma araştırmalarından olan Bowlby'nin (1973) 'işsel çalışan modeller' çerçevesi kapsamında, bireyin kendilik gelişimine göre kendisi ve diğerleri hakkında olumlu ya da olumsuz temsillerini içeren iki boyutlu işsel çalışma modeli oluşturmuşlardır. Daha sonra dört kategori modeli adını verdikleri yetişkin bağlanma modeli ortaya koymuşlardır. Dört kategorili bağlanma modelinde kendiliğin ve başkalarının olumlu ya da olumsuz algılanmasından yola çıkarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerini tanımlamışlardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma: Tabloda yer alan güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, olumlu benlik ve diğerleri algısına sahiptirler. Bu bireyler kendilerini sevgi görmeye layık, diğerlerini güvenilir ve sevmeye değer olarak görürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan bireylerin, benlik saygısı yüksek olmakla birlikte diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan rahatsızlık duymazlar ve özerktirler. Diğer üç bağlanma stiline ise kişinin benlik ve/veya diğerleri ile ilgili olumsuz bir algısı vardır (Çalışır, 2009).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler diğer insanları olumlu algılarken kendilerini olumsuz algılamaktadırlar. Bu bireyler, diğerleri ile kurdukları yakın ilişkilerde kabul görmek için çaba gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler diğerleri ile yakın ilişki kurma arzusu ile çabalarken, yapışkan tarzda bir ilişki kurmalarından dolayı diğerlerini kendilerinden uzaklaştırırlar (Çalışır, 2009).

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerini hem de diğerlerini de olumsuz olarak algılamaktadırlar. Bu bireyler, sevmeye layık olmama, reddedilme korkularından dolayı yakın ilişki kurmaktan kaçarlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler sosyal olaylara karşı oldukça duyarlı olmakla (Turanlı, 2010) birlikte ilişkilerinde birçok sorun yaşarlar (Çalışır, 2009).

Kayıtsız Bağlanma: Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler benliklerini olumlu algıarken başkalarını olumsuz algılamaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler reddedilmemek ve hayal kırıklığı yaşamamak için yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar (Çalışır, 2009). Böylece kendi özerkliklerini ve incitilemezliklerini korumuş olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Aşağıdaki tablo 1’de Bartholomew ve arkadaşlarının iki boyut üzerinden tanımladığı ve dört bağlanma stilini içeren ‘Benlik ve Başkaları Modeli’nin tablosuna yer verilmiştir.

Şekil.1. İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli		
Başkaları Modeli	Benlik Modeli	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Şekil.1: İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli (Çalışır, 2009).

2.3.2.3. Brennan, Clarck ve Shaver'in Bağlanma Modeli

Brennan ve arkadaşları (1998) ise bağlanmanın birbirinden bağımsız iki boyut olan kaygı ve kaçınma boyutları çerçevesinde çalışmalar yapmışlardır. Kaygı ve kaçınma boyutları üzerinden dört yetişkin bağlanma stili tanımlamışlardır.

Şekil.2. Yetişkinlerdeki Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaçınma (Başkaları Modeli)	
Düşük (Olumlu)	Yüksek (Olumsuz)

Kaygı (Benlik Modeli)	Düşük(Olumlu)	Güvenli	Kayıtsız
	Yüksek(Olumsuz)	Saplantılı	Korkulu

Şekil.2: Brennan ve ark. (1998) Tarafından Yeniden Düzenlenen Yetişkinlerdeki Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaygı ve kaçınma boyutları düşük seviyede olan bireyler güvenli, yüksek seviyede olanlar korkulu, kaygı seviyesi yüksek kaçınma seviyesinin düşük olduğu kişiler saplantılı ve kaygı seviyesi düşük kaçınma seviyesi yüksek olan kişilerse kayıtsız bağlanma stili ile kategorilendirilmiştir.

2.4. UMUTSUZLUK

Umutsuzluğun varoluşsal sebebi umudun olmayışıdır. Bu sebepten umutsuzluğu kavrayabilmek için umut teriminin iyi anlaşılması gerekmektedir (Kemer ve Atik, 2005). Bu bölümde öncelikle bir kavram olarak umut, umutsuzluk açıklanmıştır. Ardından varoluşçu felsefenin umutsuzluğa bakışına yer verilmiştir.

2.4.1. Umut Kavramının Tanımı

Türk Dil Kurumu umut kavramını “ummaktan doğan duygu, ümit” şeklinde tanımlamıştır (TDK, 2019). Ruh sağlığı çalışanları ise bireylerin, yaşamlarının ilerleyen süreçlerine dair hedeflerine ulaşabilmesi için sahip oldukları beklentiler şeklinde tanımlamaktadır (Seber, 1991). Buradan hareketle umut kavramı bireyin amaçlarını, bu amaçlara ulaşma imkanlarını ve bu yoldaki adımlarını ve bu adımların olumlu sonuçlanacağı beklentisini içermektedir. Bu tanımlara ek olarak Fromm ise umudu, rasyonel olmak, duyarlılık seviyesinin yüksekliği ve canlılık şeklinde tanımlamıştır. Fromm bu tanımlamayı yaparken bireyi durağan bir konumda değil hedeflere ulaşma doğrultusunda aktif rol oynayan bir konuma koymuştur. Umut gerçeküstü durumlardan meydana gelen bir duygu değildir. Gerçekçi olmayan hedeflerde koşulların, sınırların zorlanarak bireyi zorlu bir sürece sokan bir noktada değildir. Bir işi yapmak için gerekli olan eylemin başlayışı ve o eylemin başlayışında önemli rol oynayan bir duygudur (Fromm, 1995). Farklı bir bakış açısı olarak Frankl ise umut ile “yaşama iradesi” kavramlarını birbirine denk gelecek şekilde kullanmıştır (Frankl, 1994).

Umutlu bireyler karşılaştıkları yaşam zorlukları karşısında cesaretle mücadele ederek bu zorlukları olduğundan daha büyük görmezler. Bu bireyler diğer insanlara karşı büyük beklentiler içerisine girmediği gibi önemli konularda da panik yaşamaz, soğukkanlılıklarını korurlar. Yaptıkları hataların geri dönüşü olacağını düşünerek pes etmezler. Diğerleriyle ilişkilerinde açık ve rahattırlar. Bu sebepten ümitli bireyler ötekilerle sıcak, samimi ve içten ilişkiler kurarak doyum sağlayan ilişkiler yaşarlar. Yine bu bireylerin iletişimleri güzel, eylemleri ise spontan ve doğaldır (Adler, 1994).

2.4.2. Umutsuzluk Kavramının Tanımı

Ruh sağlığı uzmanları ‘umutsuzluk’ terimini psikolojik açıdan tanımlamanın zorluğunu ifade etmişlerdir. Zira formu belli olmayan, belirsiz bir duygu oluşu bu tanımlamayı güçleştirmektedir. Buna rağmen farklı kuramcılar umutsuzluğa tanımlar getirmiştir. Örneğin; Beck ve arkadaşları (1974), bireyin geleceği ile ilgili negatif düşünceleri, beklentileri şeklinde tanımlama yapmıştır. Stotland (1969) ise, bireyin geleceğin yanı sıra kendi hakkında da negative düşünceleri, beklentileri şeklinde tanımlamıştır. Horney, bireyin başarılı olamadığını düşündüğü durumlarda göstermiş olduğu ve gerçeğe nazaran abartılı, orantısız tepki şeklinde umutsuzluğun tanımını yapmıştır (Horney, 1993). Cassidy ve Asher (1992) ise umutsuzluğu, bireyin içinde olduğu mental, fiziksel ve toplumsal anlamdaki kötü gidişatın değişmeyeceğine dair ruh hali şeklinde tanımlamıştır. Umutsuzluk içerisindeki kişi hayatının seyri adına önemli olaylardaki gelişmelerin hep kötü olacağını veya iyi olmayacağını düşünmektedir. Bu durumun baki kalacağına inanmaktadır. Dilbaz ve Seber (1993), umudu da umutsuzluğu da kişinin gerçekçi hedeflerine varabilme imkanının yansıması olarak adlandırmaktadır. Umutta hedefleri elde edebilmek için tasarlanan planların başarı ile sonuçlanacağı ön görülürken umutsuzlukta başarısız olacağı ön görülmektedir. Şu anın negatif algılanmasının ve değerlendirilmesinin geleceğe de aktarılması umutsuzluktur. Birey bu aktarımı fazla yaptığı takdirde yaşadığı zorlukların her zaman olacağını düşünmeye başlar. Umutsuzluk içerisindeki bireyler geleceğe dair kalıp bir düşünceye sahiptir. O da gelecekte her şeyin kötü olacağı düşüncesidir. Bu bireyler geleceğine dair düşündüklerinde bu yapı yüzünden hedeflerine ulaşamayacağını düşünerek hem duygusal hem motivasyonel hem de davranışsal olarak umutsuzluk tesiri altında tutum

sergiler (Greene, 1989). Schmale (1964) psikanalitik yönelimle umutsuzluğa yaklaşarak bu kavramı, psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan fallik dönemde oluştuğunu belirtmiştir. Bazı yaklaşımlar ise bireysel veya insanlararası yaşam deneyimleri sonucunda meydana geldiğini belirtmektedir. Esnek olmayan duygu, düşünce ve eylemler bireyde çaresizlik duygusuna, çaresizlik duygusu da umutsuzluğa neden olmaktadır. Yaşanan bu umutsuzluğun asıl sebebi de bireyin bu duygu ile yüzleşmeye dair kaçma-kaçınma davranışı sergilemesidir. Umutsuzluk duygusu ile yüzleşememe ufak yaşam zorluklarını dahi olduğundan büyük algılamaya ve bireyin yaşamını olumsuz etkilemeye varan bir noktaya kadar gitmektedir (Collins ve Cutcliffe, 2003). Umutsuzluğun en belirgin özelliği yaşama karşı takınılan tutumların negatif oluşu, kötümser bir şekilde yaklaşma ve başarısızlıktır (Tümekaya, 2005).

Varoluşçu terapinin öncülerinden olan Frankl ise umutsuzluğu, bireyin anlam isteminin ketlenmesi paralelinde ortaya çıkan varoluşsal bir sıkıntı şeklinde tanımlamıştır ve bu durumun ruhsal bir patoloji olmadığını bu sebepten de bireyin psikofarmakolojik tedavi yöntemlerine yönlendirmekten ziyade şahsi varoluşsal gelişimini tamamlanması ve bu zorlu süreçte bireye yol göstererek eşlik edilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Frankl, 1997). Benzer şekilde Jung, yaşamın bir anlamının olmayışının, hayatın önünde bir engel olduğunu ve bunun da bir hastalıkla aynı olduğunu belirtmiştir (Yalom, 2001).

Farklı bir bakış açısı olarak Kierkegaard umutsuzluğu tanımlarken “gerçek özü yitirmek”, “ölüm hastalığına yakalanmak” tabirlerini kullanmıştır (Kierkegaard, 2007). Bu tanımla umutsuzluğun getirdiği verimsizliğe, negatifiğe ve umutsuz olan bireyin ruhsal durumuna dikkat çekmiştir.

Umutsuzluğa farklı bir bakış açısı olarak Rose ve Abramson (1992), umutsuzluğu gelişimsel bir süreç şeklinde değerlendirmiştir. Bu bakış açısında olumsuz çocukluk yaşam deneyimleri, çocukken görülen kötü muamele gibi etmenler bireyde genel anlamda negatif değerlendirme stili oluşturur. Olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalan çocuk öncelikle bunun nedenlerini anlamlandırmaya çalışır. Yani öncelikli olarak umudunu koruma eğilimindedir. Fakat bu şekilde devam etmesi paralelinde negatif değerlendirme zamanla kemikleşir.

Umutsuzluk özellikle çocuklarda, özkıym girişimleri olan ergenlerde, yabancılaşma ve moralman çökkün olan bireylerde kendisini çok belirgin olarak gösterir.

Netice olarak umutsuz ve umutsuzlukla ilgili yapılan tanımlamalara bakıldığında umutsuzluk kişinin geleceğini kötümser değerlendirmesi ve bunun değiştirilmesinde çaresiz olduğunu düşünmesi şeklinde tanımlanabilir.

2.4.3. Umutsuzluğun Belirtileri

Amerikan Psikoloji Birliği (1997'den aktaran Ağır, 2007) umutsuzluğun semptomlarını şu şekilde sıralamıştır;

1. Kötümser temalı konuşmalar, negatif söylemler
2. Konuşma miktarının azalması, edilgenlik
3. Duyguların ifade edilmesinin azalması
4. Sorumluluk almada noksanlık
5. Çevresel uyaranlara verilen tepkinin azalması
6. Kendisiyle konuşan bireye ilgisizlik
7. Umursamaz davranışlar
8. İştahın azalması
9. Uyku düzenin bozulması
10. Kişisel bakımda bozulmalar

Umutsuzluk kuramları, umutsuzluğun iki grup belirti ile karakterize olduğunu söylemektedir. Birincil belirtiler, düşük motivasyon ve üzüntüdür. İkincil belirtiler özkıym düşünceleri, enerji seviyesinin düşüklüğü, konsantrasyon düşüklüğü, benlik saygısının düşüklüğü, psikomotor bozukluklar, uyku düzeninin bozulması, bağımlılık düzeyinin artması ve yoğun olumsuz düşüncelerdir (Abela ve Payne, 2003).

2.4.4. Umutsuzluğun Sebepleri

Ekland (1991) umudun altı farklı boyuttan meydana geldiğini belirtmektedir. Bunlar;

1. Duygulanım Boyutu: İtimat duygusu veya sonuçlarla alakalı endişe, kuşku.
2. Bilişsel Boyutu: Şaşırma, umut, hayal etme, düşünme, anımsama, değerlendirme
3. Davranışsal Boyutu: Kişinin uyum yeteneği

4. Birleştirici Boyutu: Mantıksal bağlaştırma duygusu
5. Zaman Boyutu: Geçmiş, şimdi ve gelecek ile bağlantı
6. Genel Durum Boyutu: Kişinin deneyimlediği yaşam olayları

Bireysel farklılıklar, değişkenlerin nerede-nasıl-ne zaman olacağı gibi etmenler bireyin yaşadığı umut ve umutsuzluk düzeylerini etkilemektedir. Umut ve umutsuzluk seviyesi yalnızca bireyin hedeflerini değil aynı zamanda hedef ve planlarının şeklini de etkilemektedir. Bu bilişsel süreçler aşağıdaki gibi bir yol izlemektedir (Melges, 1969).

1. **Yeteneğe Karşı Şans:** Birey hedeflerini becerileri veya şansı ile elde edebilir. Gelecekte yaşanacakları şansa bağlı görenler hedefleri doğrultusunda eylem göstermeye daha az yönelirler. Eylemlerinin tesiri olacağına dair beslediği inanç, benlik saygısı ve becerilerine olan inancı bireydeki umutsuzluk duygusunun başlıca etmenlerindendir.

2. **Güvene Karşı güvensizlik:** Diğerlerine karşı duyulan güven duygusu, umudun şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Diğerlerine duyulan güvensizlik ise bireysel hedefleri de sınırlandırmaktadır. Çevresindekilere güven duymayan birey topluca yapılan etkinliklerde başarısızlıkla karşılaştığında bundan diğerlerini sorumlu tutar. Güven duyan birey ise hatanın belli bir payını kendisinde arar. Bu sebepten ötürü güvensizlik içerisinde olan kimseler kısa vadeli hedefler belirler.

3. **Uzun Döneme Karşı Kısa Dönem:** Umut hem uzun dönemde hem de kısa dönemde elde edilebilecek amaçlar belirler. Bu sürenin beklenenden fazla uzaması ise umutsuzluğun belirginleşmesine yol açar. Bunun paralelinde de birey kadercı bir bakış açısı ile sonlanmasını beklerken daha çok kısa vadeli hedefler için emek harcamaya yönelir.

Özetle, amaçları elde etme uğrunda birey şansa karşı beceri, diğerlerine olan itimat duygusu, uzun vadeli hedeflerden ziyade kısa vadeli hedefleri elde etme uğraşında olan inançlar ve bu inanların etkileşimi bireydeki umut ve umutsuzluk duygularını şekillendirmektedir (Melges, 1969).

Umutsuzluğun sebepleri Amerikan Psikoloji Birliği tarafından aşağıdaki şekilde belirlenmiştir (Tanç, 1999):

1. Farklı koşullardan ötürü kişinin eylem ve etkinliklerinin uzunca bir zaman sınırlanması ve bu sınırlanma paralelinde hissedilen yalnızlık hissi.
2. Fiziksel sağlığın bozulması

3. Kronik stres yaşanması
4. Kendini bırakmak
5. Soyut, manevi değerlere ya da bir yaratıcıya olan inancın kaybı

Genellikle depresyon ve umutsuzluk birlikte incelenmektedir. Bu sebepten ötürü depresyondaki bireylerin incelenmesi umutsuzluk sebeplerine dair bilgi edinmeyi sağlamaktadır. Beck (2005) depresyondaki bireylerin tarafsız ve gerçekçi sebepler olmadan yaşam tecrübelerine dair gerçekçi olmayan düşünceler atfettiğini ve bu atfettiği düşünceler yüzünden emek harcamayı bırakarak gelecekte negatif beklentiler içerisinde olduklarını söylemektedir.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki insanlar umutsuzluğu hissetmeden önce bazı dinamiklere sahiptir (Tanç, 1999). Bu bireyler olumsuz değerlendirmeler ve şemalara sahiptirler. Kişiyi strese, kaygıya sürükleyen olumsuz bir yaşam deneyimi vardır. Bunlara ek olarak umutsuzluk içerisinde olan bireylerde ortak olarak gözlenen üç bilişsel şema bulunmaktadır (Tanç, 1999). Bunlar;

1. Kişi olumsuz olayların önüne geçemeyeceğini ve bu olayların iradesi dışındaki sebeplerden kaynaklandığını düşünür.
2. Kişi negatif yaşam deneyimlerinden yola çıkarak benliğine dair olumsuz değerlendirmelerde bulunur.
3. Kişi yaşadığı negatif bir olayın farklı negatif olaylara da sebebiyet vereceğini düşünür.

2.4.3. Varoluşçu Felsefede Umutsuzluk Kavramı

Kierkegaard'a göre, insan yaşamının bir parçası olan kaygı, kişinin hayatına hakim olursa kişi umutsuzluğa ve bunalıma düşer. Özgürlüğün de kaybedilmesi anlamına gelen bu kaygı, kişiyi çıkmaza sürükler. Eğer kişi kaygıyı kontrol edebilirse, sahip olduğu inanç ile birlikte kaygı onun kurtuluşuna aracı olabilir. Sorumluluğun bir sonucu olan kaygı, kişiyi inancı sayesinde kurtulmaya götürebilir. Çünkü Kierkegaard'a göre, kişinin gerçek sorumluluğu Tanrı'ya karşıdır. Diğer bir deyişle kişiyi kaygıdan, bunalımdan ve umutsuzluktan kurtaran kişinin inancıdır. Umutsuzluk, bireyin aşması gereken bir durum olmakla birlikte, 'ben'in gelişimi için de bir gerekliliktir. Çünkü umutsuzluk yaşamayan kişi, varlığının farkında olmayan kişidir. Bu yönden

düşünüldüğünde umutsuzluk Kierkegaard’a göre, kişinin bilinçliliğinin ve farkındalılığının bir işaretidir ve kişiyi kendi olmaya iten unsurdur (West, 2005).

İnsanın karşısına umutsuzluk, ölümü bekleyişinde de ortaya çıkmaktadır. Ölüm tüm insanlar için kaçınılmaz bir sondur, daha da mühim olanı ise hayatın içinde olan kişinin bunun farkında olmasına rağmen bu tehlike ile karşı karşıya değilmiş gibi yaşamasıdır. Kierkegaard, kendi gelecek olan ölümü karşısındaki umutsuzluk ve çaresizliğini “Bir evin çatı katında oturan üstelik evin çökmesinin yakın olduğunu bilen insan” şeklinde ifade etmiştir (Kierkegaard, 2014, s. 31).

Sartre’a göre ise, insan dünyaya fırlatılmıştır ve yaptığı seçimler ile kendini yaratmak zorundadır. Kendinden tek sorumlu da kendisi olduğu için ciddi bir sorumluluk ile karşı karşıyadır. Bu sorumluluk yükü, kişi için umutsuzluk ve bunalımı da beraberinde getirmektedir (Sartre, 2018).

2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan varoluşsal kaygı, varoluşsal kaygının alt boyutları, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Varoluşsal Kaygı ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde varoluşsal kaygı ile ilgili yapılmış sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Weems ve arkadaşları (2004), araştırmalarında varoluşsal kaygı puanlarının, yaş ve cinsiyet gruplarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kurtulan (2016), ölüm kaygısı, tinsellik, dindarlık eğilimi ve varoluş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, varoluşsal kaygının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Yıkılmaz da (2016) üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygıları üzerine yaptığı araştırmasında, varoluşsal kaygının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirtmiştir. Yine, aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeylerinin zedelenmiş otonomi şema alanı, ayrılma reddedilme şema alanı, kontrol odağı, başkalarına yönelimlilik şema alanı, travma sonrası gelişim, yüksek standartlar şema alanı zedelenmiş sınırlar şema

alanı ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.2. Anlamsızlık Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Yaşamda anlamın çalışıldığı araştırmalarda çoğunlukla, James Crumbaugh ve Leonard Maholick'in (1964) Viktor Frankl'ın teorisini temel alarak geliştirdikleri Hayatın Amacı Ölçeği kullanılmıştır. Bunun dışında az sayıda da olsa John Battista ve Richard Almond tarafından geliştirilen Hayata Bakış Ölçeği'nin de kullanıldığı görülmektedir (Yalom, 2001). Bu çalışmada ise yaşamda anlam düzeyleri, Yıkılmaz'ın (2016) geliştirdiği ve anlamsızlık kaygısının bir alt boyut olarak yer aldığı Varoluşsal Kaygı Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Literatür incelendiğinde anlamsızlık ve yaşamda anlam bulma değişkenlerinin birçok farklı değişken ile olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Ho ve arkadaşları (2010), ergenler ile yaptığı çalışmada yaşamda anlam bulmanın sosyal beceriler ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Yaşamı anlamlı bulmanın mutluluk (Debats, 1996; Harris ve Standard, 2001; Park, Peterson ve Ruch, 2009; Scannell, Allen ve Burton, 2002), öznel iyi oluş (Scannell, Allen ve Burton, 2002; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012), ilişkisel doyum ve sevgi (Harries, 2004), özaşkınlık (Klaas, 1996), öz saygı (Halama ve Dėdovă, 2007; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Debats, 1996), dindarlık (Kırac, 2007), yaşam doyumunu (Ang ve Jiaqing, 2012; Halama ve Dėdovă, 2007; Ho ve ark., 2010; Kim, 2001) ile pozitif yönde; sosyal kimlik kaybı, psikopatoloji, izolasyon (Debats, Drost ve Hansen, 1995), depresyon (Debats, 1990; Klaas, 1996; Mascaro ve Rosen, 2005), nörotizm (Halama, 2005; Halama ve Dėdovă, 2007) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu yönünde araştırmalar da mevcuttur.

Bjerkeset, Nordahl, Romundstad ve Gunnell (2010), araştırmalarında anlamsızlık değişkeninin intihar riski ile pozitif; Debats (1996) ve Kırac (2007) ise anlamsızlık değişkeninin psikolojik belirtiler ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Crumbaugh'ın (1968) araştırmasında, kronik alkol problemi ve psikotik rahatsızlıkları sebebiyle hastanede yatan bireylerin, ayakta tedavi gören nevrotik bireylere oranla daha düşük düzeyde anlam duygusuna sahip oldukları görülmüştür.

Frankl (1972) hastalarının %20'sinin nevrozlarının, yaşamdaki anlam duygusunun yoksunluğundan ileri geldiğini, Yalom (2001) ise, ayakta tedavi alan 40 hastanın %22'sinin sorunlarının anlamsızlıktan kaynaklandığını ifade etmişlerdir.

Üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Mascaro ve Rosen (2005), anlam duygusunun yüksek ümit duygusu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Hristiyan, Yahudi ve Müslüman öğrencilerin yer aldığı bir örneklem ile araştırma yapan Edmunds (1981), dindarlığın hayatın anlamı ile pozitif yönde, ölüm kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur (akt. Yıldız, 1994).

Krause, Broderick ve Broyles (2004) araştırmalarında, anlamsızlık duygusunun kadınlarda daha düşük olduğunu; Çelik (2016) ise yaşamda anlam aramanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir.

Arda (2011), kanser hastaları ve sağlıklı bireyler ile yürüttüğü araştırmasında, bu iki grup arasında yaşamda anlam bulma seviyesi bakımından bir farklılaşma olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Aynı araştırmanın bir diğer bulgusu kanserli hastalar ile sağlıklı bireylerin yaşamda anlam düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği yönündedir. Ancak yaşamın amacı alt ölçeğinden elde edilen bulgulara göre kanser hastası olan evli katılımcılar ile bekar olanlar arasında anlamlı bir farklılaşma vardır. Yine aynı çalışmada yaşamda anlam ile sosyal destek arasındaki ilişkinin bulgularına göre, her iki grup için de yaşamda anlam ile sosyal destek arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yıkılmaz (2016), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında anlamsızlık kaygısının, travma sonrası gelişim ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Yine aynı çalışmada zedelenmiş otonomi şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı, kontrol odağı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin anlamsızlık kaygılarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.3. Ölüm Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde ölüm kaygısının yaş, cinsiyet, medeni durum, kişinin bir rahatsızlığa sahip olup olmadığı, dine yönelik tutum, evlat sahibi olup olmama gibi değişkenlerle çalışıldığı görülmektedir (Lehto ve Stein, 2009).

Ölüm kaygısı ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde, ölüm kaygısının yaş ile arasında ilişkinin mevcut olmadığını gösteren araştırmalar (Chuin ve Choo, 2010; Feifel ve Nagy, 1981; Wen, 2010) bulunmakla birlikte; ergenlerin ölüm kaygısı düzeylerinin yaşlılara oranla daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da (Karaca, 2000; Keller, Sherry ve Piotrowski, 1984) bulunmaktadır. Singh, Singh ve Nizamie (2005), bu durumun yaş ilerledikçe ölümü kabullenmekten, fiziksel rahatsızlıklarla birlikte kişide oluşan yaşam korkusundan kaynaklanabileceğini dile getirmekteler. Farklı bir sonuç olarak Erdoğan ve Özkan (2007) örneklem grubunu 4 yaş grubuna (16-22, 23-39, 40-59 ve 60 yaş üstü) ayırarak yaptıkları araştırmada, 60 yaş üstü olan bireyler ile 16-22 yaş arasında olan bireylerin en yüksek ölüm kaygısı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. İleri yaş grubunda ölüm kaygısı düzeyinin daha yüksek bulunduğu bir diğer araştırma ise Suhail ve Akram'ın (2002) yaptıkları araştırmadır. Çalışmalarında 55-70 yaş grubundaki bireylerin ölüm kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ölüm kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalarda bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken (Erdoğan ve Özkan 2007; Wen, 2010); anlamlı bir ilişki bulunan araştırmaların çoğunda ise kadınların erkeklere oranla ölüm kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chuin ve Choo, 2010; Karaca, 2000; Pierce ve ark., 2007; Suhail ve Akram, 2002). Chuin ve Choo (2010), erkeklerin ölüm kaygısı düzeylerinin daha düşük çıkmasının sebebinin, ölümü inkar etmeleri yahut ölüm kaygılarını bastırmaları olabileceğini ileri sürmektedir.

Ölüm kaygısı ve eğitim durumu arasında ise Öztürk, Karakuş ve Tamam (2011) yaşlı bireylerdeki ölüm kaygısına yönelik yaptıkları araştırmada anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yürüttükleri çalışmada eğitim düzeyi lise ve daha üstü olan bireylerin, ilköğretim ve daha altındaki bireylere oranla daha düşük ölüm kaygısı taşıdıklarını ortaya koymuşlardır. Erdoğan ve Özkan da (2007) benzer şekilde eğitim düzeyi yükseldikçe ölüm kaygısının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak eğitim

düzeyi ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ileri süren araştırmalar da mevcuttur (Şenol, 1989; Yıldız, 1998). Erdoğan ve Özkan (2007) eğitim düzeyinin artmasıyla ölüm kaygısının düşmesinin sebebinin insanların iş ve günlük yaşamlarındaki yoğunluktan dolayı ölümü daha az düşünmelerinin olabileceğini belirtmektedirler.

Ölüm kaygısının çalışıldığı diğer değişkenler arasında; dindarlık, fiziksel veya ruhsal rahatsızlıklar ve ırk da yer almaktadır. Bu çalışmalara da değinilecek olursa:

Ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmaların bazılarında, bu iki değişken arasında önem arz edecek bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Long ve Elghanemi, 1987; Thorson ve ark., 1997). Bunun yanı sıra ölüm kaygısı ile dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirten çalışma (Began ve Zilli, 1982) olduğu gibi, tam tersi şekilde bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ileten çalışmalar da bulunmaktadır (Suhail ve Akram, 2002; Thorson ve Powell, 1990; Wittkowski, 1988; Templer, 1972). Ölüm kaygısı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çoğunlukla batılı bireylerin oluşturduğu örneklemeler üzerinde yapılmış olmakla birlikte, ülkemizde Yıldız (1998), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında ölüm kaygısı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmiştir.

Ölüm kaygısının ırk ile ilişkisini inceleyen Young ve Daniels (1980), çalışmalarının sonucunda siyahi olanların beyaz olanlara, hristiyan olmayanların hristiyan olanlara, kadınların da erkeklere oranla daha yüksek düzeyde ölüm kaygısı yaşadığını ifade etmişlerdir.

Ölüm kaygısı ile travma sonrası stres bozukluğuna sahip bireylerin hastalık semptomları arasındaki ilişkiye bakan Safran ve arkadaşları (2003), bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Plansky ve Johnson (1977) araştırmalarında şizofreni hastalarının ölüm kaygısı düzeylerinin yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca Neimeyer ve Van Brunt (1995) da çalışmalarında ölüm kaygısının, uyumsuzluk, nevrotik semptomlar ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (akt. Khalek, 2005).

Erdoğan-Korkmaz (2012), tanrıya bağlanmanın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelediği araştırmasında, bireylerin tanrıya güvenli ya da kaygılı tarzda bağlanmaları

(çocukluk döneminde oluşan bağlanma tarzının, tanrıya bağlanma ile direkt ilişkili olduğu yönündeki varsayımdan oluşan bağlanma tarzları) ile ölüm kaygıları arasındaki ilişkiye de yer vermiştir. Araştırma sonucunda Erdoğan-Korkmaz, tanrıya güvenli bağlanma ile kaygılı bağlanma tarzlarının, ölüm kaygısı ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Yıldız (2011), tutuklu ve hükümlü bireylerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, tutuklu ve hükümlü bireylerin umutsuzluk düzeyleri ile ölüm kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ölüm kaygısının, evli, bekar ve boşanmış olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, bu farklılığın evli olan bireylerin bekar ya da boşanmış bireylere göre daha fazla ölüm kaygısı yaşamalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşmıştır.

Yıkılmaz (2016), üniversite öğrencileri yaptığı araştırmasında, travmatik yaşantısı olan öğrencilerin ölüm kaygısının, zedelenmiş otonomi şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ile pozitif yönde, başkalarına yönelimlilik şema alanı ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili, kadınların da ölüm kaygısının erkeklere göre daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Yine aynı çalışmada, cinsiyet, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.4. Yalıtılmışlık Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Yıkılmaz (2016), varoluşsal kaygı ile ilgili üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, travmatik yaşantısı olan öğrencilerin yalıtılmışlık kaygısı seviyeleri ile ayrılma-reddedilme şema alanı, dışsal kontrol inancı, zedelenmiş otonomi şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı seviyeleri ile arasında pozitif yönde; yüksek standartlar şema alanı seviyeleri ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Yine aynı çalışmada, ayrılma-reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, kontrol odağı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygısı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.5. Özgürlük Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Yıkılmaz (2016) yaptığı araştırmasında travmatik yaşantısı bulunan üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygıları ile zedelenmiş otonomi şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı düzeyleri arasında pozitif yönde; zedelenmiş sınırlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı seviyeleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda ölümcül travmatik yaşantı geçmişine sahip öğrencilerin, ölümcül travmatik yaşantı geçmişine sahip olmayan öğrencilere göre daha düşük düzeyde özgürlük kaygısı yaşadıklarını rapor etmektedir. Yine aynı çalışmada zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı ve travmatik olay yaşama değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygısı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.6. Bağlanma Stilleri ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelendiği Araştırmalar

Kanak, Bilbay ve Balta (2017), ergen bireylerin akranlarına bağlanma stillerinin umutsuzluk ile olan ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, güvenli bağlanma tarzının umutsuzluk ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu rapor ederlerken, kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzı ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir.

Bülbül ve Odacı (2018), lise öğrencileri ile bağlanma tarzı, umutsuzluğun ve aile yapısının madde kullanımını yordama gücü üzerine yaptıkları araştırmalarında, saplantılı bağlanma tarzının umutsuzluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu kısımda, araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle araştırma modeli ve çalışma grubuna dair bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra veri toplama araçları tanıtılmıştır ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, yetişkinlerde cinsiyetin, yaşın, bağlanma stillerinin ve umutsuzluğun varoluşsal kaygıları yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama türünde nicel bir araştırmadır (Karasar, 2015).

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmanın örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılan, 18-58 yaş aralığında 159 kadın, 130 erkek olmak üzere toplam 289 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara, araştırma anketinin internet üzerinden yayımlanması ile ulaşılmıştır. Katılımcılara, ölçeği doldurmadan önce çalışma ile ilgili bilgi verilmiş, anketin açık kimlik bilgileri ile ilgili hiçbir soru içermediği ve kim olduklarının tespit edilmesinin mümkün olmadığı bilgisi verilmiştir. Her bir ölçekle ilgili yönerge ölçeğin başında yazılı olarak verilmekle birlikte, katılımcının soruları cevaplarken herhangi bir sebeple kendini rahatsız hissetmesi halinde testi yarım bırakmakta özgür olduğu iletilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma anketi, araştırmacının hazırladığı katılımcının demografik bilgilerini almak için oluşturulan kısa sorulardan, varoluşsal kaygıyı ölçmek için Murat Yıkılmaz'ın (2016) geliştirdiği Varoluşsal Kaygı Ölçeği'nden, bağlanma stillerinin temel boyutlarını ölçmek için Sümer ve arkadaşlarının Türk örneklemine uyarladığı Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ölçeğinden ve umutsuzluğu ölçmek için Seber ve arkadaşlarının (1991) Türk örneklemine uyarladığı Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu araştırmacı tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

3.3.2. Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ)

Varoluşsal kaygı ölçeği Murat Yıkılmaz (2016) tarafından geliştirilip Türkçe'ye kazandırılmıştır. Ölçek bireylerin varoluşsal kaygılarını dört alt boyutta ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu alt boyutlar; ölüm kaygısı (5 madde), anlamsızlık kaygısı (10 madde), yalıtılmışlık kaygısı (5 madde) ve özgürlük kaygısı (5 madde)'dir. Varoluşsal kaygı ölçeği toplamda 25 maddeden oluşmaktadır ve 'bir' (beni hiç yansıtmıyor) ile 'beş' (beni tamamen yansıtıyor) arasındaki derecelerin işaretlenmesi ile cevaplandırılmaktadır. Ölüm kaygısı alt ölçeğinin maddeleri (5, 7, 16, 20, 25) 5. madde ters diğer maddeleri düz puanlanmaktadır. Anlamsızlık kaygısı alt ölçeğinin maddelerinin (1, 2, 6, 8, 9, 13, 15, 17, 18, 19) tamamı ters puanlanmaktadır. Yalıtılmışlık alt ölçeğinin (3, 4, 12, 21, 22) ve özgürlük alt ölçeğinin (10, 11, 14, 23, 24) tüm maddeleri düz puanlanmaktadır. Toplam puan arttıkça, varoluşsal kaygının da arttığı şeklinde yorum yapılmaktadır.

Ölçeğin güvenirliğini test etmek için yapılan analizlerde VKÖ'nün iç tutarlık katsayısının $\alpha=.85$ olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin, anlamsızlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.87$, ölüm alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.79$, yalıtılmışlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.70$ ve özgürlük alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.71107$ olarak belirlenmiştir. VKÖ'nün iki yarım güvenirliğinin test edilmesi için yapılan analizlerde analizler Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı birinci yarım için .73 diğer yarım için .74 olarak bulunmuştur (Yıkılmaz, 2016).

Bu araştırmada Varoluşsal Kaygı Ölçeği için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa değeri .86 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri özgün formu Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir ve 2 alt boyut ve 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bireylerin

bağlanma stillerini iki alt boyutta (kaygılı ve kaçınan) ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 7'li likert tipinden oluşan Yiye II ölçeği 'bir' (hiç katılmıyorum) ile 'yedi' (tamamen katılıyorum) arasındaki derecelerin işaretlenmesi ile cevaplandırılmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını Selçuk ve arkadaşları (2005) yapmıştır. 18 madde kaygı alt boyutunu diğer 18 madde ise başkalarından kaçınma alt boyutunu ölçmektedir. Her bir alt boyuttan alınan puanlar 18 ile 126 arasında değişmektedir. Kaygı ve kaçınma boyutlarından düşük puan alanların güvenli, her iki alt boyuttan da yüksek puan alanların korkulu, kaçınma boyutundan düşük kaygı boyutundan yüksek puan alanların saplantılı ve kaçınma boyutundan yüksek kaygı boyutundan düşük puan alanların kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu şeklinde yorum yapılmaktadır (Sümer, 2006).

Modeldeki tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu değerler kaçınma boyutu için .56 ile .87 arasında, kaygı boyutu için .57 ile .80 arasında değişmektedir (Selçuk ve ark., 2005).

Mevcut araştırmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa değeri .69 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği özgün formu Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilmiştir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bireylerin umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek evet-hayır şeklinde cevaplandırılmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını Seber ve arkadaşları (1991) yapmıştır. Bazı maddelerde (1,3,5,6,8,10,13,15,19), hayır cevabı bir puan alırken, evet cevabı sıfır puan alır. Diğer maddelerde ise (2,4,7,9,11,12,14,16,17,18,20), evet cevabı bir puan alırken, hayır cevabı sıfır puan alır. Ölçekten alınan puan arttıkça umutsuzluk düzeyinin arttığı yorumu yapılmaktadır. Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin 1 3. 7. 11. ve 18. maddeleri "Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" faktörünü, 2. 4. 9. 12. 14. 16. 17. ve 20. maddeleri "Motivasyon kaybı" faktörünü, 5. 6. 8. 10. 13. 15. ve 19. maddeleri ise "Umut" faktörünü oluşturmaktadırlar. Ayrıca her bir faktörün güvenirlik katsayıları hesaplanmış, "Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" faktörü için coefficient alpha

Güvenirlik katsayısı .78, 'Motivasyon kaybı" faktörü için .72 ve "Umut" faktörü için .72 olarak bulunmuştur (Seber ve ark., 1991).

Bu araştırmada ise Beck Umutsuzluk Ölçeği için yapılan güvenirlik analizinde Cronbach Alfa değeri .86 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 24.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde gruplar arasındaki farkların belirlenmesi için bağımsızlık örneklem T-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi pearson korelasyonu ve bağımsız değişkenlerin varoluşsal kaygıyı yordama gücünü ortaya koymak için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

4.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırma analizlerinin yapılabilmesi için gerekli olan ön koşullara, ardından araştırma bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Normallik Varsayımı

Varoluşsal kaygı puanlarının cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre normal dağılım gösterip göstermediğinin anlaşılabilmesi için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Tablo 1’den de görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Çarpıklık, basıklık değerleri referans alınarak verilerin -2 ile +2 arasında yer alması sebebiyle normal dağılıma yakın olduğu söylenebilmektedir (Joanes ve Gill, 1998). Bu çalışmada çarpıklık ve basıklık değerleri temel alınarak verilerin normallik varsayımını sağladığı kabul edilmiştir.

Tablo 1. Varoluşsal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumuna Göre Çarpıklık Basıklık Katsayıları

Bağımlı Değişken	Gruplar		ÇK	SHÇK	BK	SHBK
VKÖ	Cinsiyet	Kadın	.413	.192	-.252	.383
		Erkek	.292	.212	-.403	.422
	Yaş	18-24	.267	.216	-.519	.431
		25-35	.230	.226	-.220	.449
		36-58	.476	.333	-.285	.656
	Eğitim Durumu	İlköğretim	.468	.752	-.506	1.481
		Lise	.012	.291	-1.05	.574
		Üniversite	.495	.176	-.022	.351
		Lisansüstü	-.263	.481	-.864	.985

VKÖ: Varoluşsal Kaygı Ölçeği, ÇK: Çarpıklık Katsayısı, SHÇK: Standart Hata Çarpıklık Katsayısı, BK: Basıklık Katsayısı, SHBK: Standart Hata Basıklık Katsayısı

Varoluşsal kaygı puanlarının cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre olan dağılımının normal olup olmadığının anlaşılabilmesi için Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk normallik analizleri yapılmıştır. Tablo 2’den görüldüğü üzere, varoluşsal kaygı puanları yaş değişkenine göre normal dağılım gösterirken, cinsiyet ve eğitim durumuna göre normal dağılım göstermemektedir.

Tablo 2. Varoluşsal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumuna Göre Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk Değerleri

Bağımlı Değişken	Gruplar		KS	SW
VKÖ	Cinsiyet	Kadın	.015	.025
		Erkek	.200*	.111*
	Yaş	18-24	.080*	.121*
		25-35	.200*	.593*
		36-58	.200*	.188*
	Eğitim Durumu	İlköğretim	.200*	.742*
		Lise	.045	.040
		Üniversite	.200*	.007
		Lisansüstü	.200*	.553*

*p>0.05, VKÖ: Varoluşsal Kaygı Ölçeği, KS: Kolmogorov-Smirnov, SW: Shapiro-Wilk

4.2. Çoklu Regresyon ve Hiyerarşik Regresyon Varsayımları

Araştırmada yapılacak olan regresyon analizlerinin ön koşulları olan Tolerance, VIF ve Durbin-Watson değerleri Tablo 3 ve 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Umutsuzluk, Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerinin Varoluşsal Kaygıyı Açıklayıcılığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Varsayımları

Varoluşsal Kaygı	Bağımsız Değişken	Tolerance	VIF	Durbin-Watson
Model 1	Kaygılı bağlanma	1.000	1.000	
Model 2	Kaygılı bağlanma	.799	1.252	
	Kaçınan bağlanma	.799	1.252	
Model 3	Kaygılı bağlanma	.737	1.358	
	Kaçınan bağlanma	.772	1.296	
	Umutsuzluk	.825	1.212	
Model 4	Kaygılı bağlanma	.715	1.400	1.899
	Kaçınan bağlanma	.768	1.302	
	Umutsuzluk	.825	1.212	
	Yaş	.991	1.009	
	Cinsiyet	.950	1.053	

Regresyon analizine ilişkin VIF değerlerinin 1.00 ile 1.40 arasında, tolerans değerlerinin ise .71 ile 1.00 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerlere göre değişkenler arasında çoklu eş doğrusallık problemi olmadığı söylenebilmektedir. Ayrıca, Durbin-Watson testi sonucunun 1.89 olması analizde otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005).

Tablo 4. *Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Umutsuzluk, Yaş Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Anlamsızlık kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısını Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Varsayımları*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Tolerance	VIF	Durbin Watson
Anlamsızlık Kaygısı	Kaygılı bağlanma	.715	1.400	2.068
Ölüm Kaygısı	Kaçınan bağlanma	.768	1.302	1.735
Yalıtılmışlık Kaygısı	Umutsuzluk	.825	1.212	2.178
Özgürlük Kaygısı	Yaş	.991	1.009	1.880
	Cinsiyet	.950	1.053	

Regresyon analizlerine ilişkin VIF değerlerinin 1.00 ile 1.40 arasında, tolerans değerlerinin ise .71 ile 1.00 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerlere göre değişkenler arasında çoklu eş doğrusallık problemi olmadığı söylenebilmektedir. Ayrıca, Durbin-Watson testi sonucunun bağımsız değişkenlerin; anlamsızlık kaygısını yordama gücüne yönelik analizde 2.06, ölüm kaygısını yordama gücüne yönelik analizde 1.73, yalıtılmışlık kaygısını yordama gücüne yönelik analizde 2.17 ve özgürlük kaygısını yordama gücüne yönelik analizde 1.88 olması analizde otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005).

4.3. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

Araştırmaya gönüllü olarak 294 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan 14 yaşındaki 5 katılımcı, yaşlarının 18'den küçük olması sebebiyle araştırmanın dışında tutulmuştur ve 289 katılımcı ile araştırma yürütülmüştür. Katılımcıların %55'i (n=159) kadın, %45'i (n=130) erkektir. Katılımcılar minimum 18, maksimum 58 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 28.29'dur. Eğitim düzeylerine bakıldığında %2.8'inin ilköğretim, %23.5'inin lise, %65.7'sinin üniversite, %8'inin lisansüstü (yüksek lisans ve doktora) mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının anlaşılabilmesi için t testi analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuca göre yaş ($t=-300$, $p>0.05$), cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. *Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri*

Değişkenler	Gruplar	N	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	159	55
	Erkek	130	45
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	8	2.8
	Lise	68	23.5
	Üniversite	190	65.7
	Lisansüstü	23	8.00
Yaş	18-24 arası	124	42.9
	25-35 arası	114	39.4
	36-58 arası	51	17.6

4.4. Analizler ve Sonuçlar

4.4.1. Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Ortalamaları

Katılımcıların dört faktörlü yapıdaki varoluşsal kaygı puanlarına göre ortalamaları incelendiğinde, ‘ölüm kaygısı’ alt ölçeği ($M=9.82 \pm 4.71$), ‘anlamsızlık kaygısı’ alt ölçeği ($M=20.55 \pm 6.69$), ‘özgürlük kaygısı’ alt ölçeği ($M=10.91 \pm 4.11$), ‘yalıtılmışlık kaygısı’ alt ölçeği ($M=12.03 \pm 4.69$) bulunmuştur. İki faktörlü yapıdaki Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri puanlarına göre ortalamaları incelendiğinde, ‘kaçıngan bağlanma’ alt boyutu ($M=2.81 \pm 1.02$), ‘kaygılı bağlanma’ alt boyutu ($M=3.53 \pm 1.11$) bulunmuştur. Umutsuzluk ölçeğinden alınan puanların ortalamaları incelendiğinde ($M=5.67 \pm 4.41$) bulunmuştur. Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Umutsuzluk Ölçeği’nin ortalamaları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6. *Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Umutsuzluk Ölçeği’nin Ortalamaları*

	N	Min.	Max.	Ort	Ss
Ölüm Kaygısı	289	5.00	25.00	9.82	4.71

Anlamsızlık Kaygısı	289	10.00	41.00	20.55	6.69
Özgürlük Kaygısı	289	5.00	25.00	10.91	4.11
Yalıtılmışlık Kaygısı	289	5.00	25.00	12.03	4.69
Kaçınan Bağlanma	289	1.06	5.90	2,81	1.02
Kaygılı Bağlanma	289	1.33	6.50	3.53	1.11
Umutsuzluk	289	1.00	19.00	5.67	4.41

4.4.2. Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Ortalamaları

Bu bölümde, varoluşsal kaygının alt boyutları olan ölüm, anlamsızlık, özgürlük, yalıtılmışlık kaygısı puanları ile umutsuzluk değişkeni puanlarının katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgulara yer verilmiştir.

4.4.2.1. Varoluşsal Kaygı, Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Ortalamaları

Araştırmaya katılan katılımcıların varoluşsal kaygılarının, ölüm, anlamsızlık, özgürlük, yalıtılmışlık kaygılarının ve umutsuzluklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testinin sonucuna göre varoluşsal kaygı ($t=2.248$, $p<0.05$), ölüm ($t=3.780$, $p<0.01$) ve özgürlük kaygısı ($t=1.991$, $p<0.05$) puanlarına göre gruplar arasındaki farklılaşma istatistiksel açıdan anlamlıdır.

Varoluşsal kaygı, ölüm kaygısı, anlamsızlık kaygısı, özgürlük kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve umutsuzluğun cinsiyete göre ortalamaları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. *Varoluşsal Kaygı, Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Cinsiyete Göre Ortalamaları*

	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
Varoluşsal Kaygı	Kadın	159	54.96	14.06	2.248	.025*
	Erkek	130	51.30	13.40		
Ölüm kaygısı	Kadın	159	10,74	4,96	3.780	.000**
	Erkek	130	8,69	4,11		
Anlamsızlık kaygısı	Kadın	159	20,37	6,56	-.495	.621
	Erkek	130	20,76	6,85		
Özgürlük	Kadın	159	11,33	4.39	1.991	.047*

kaygısı	Erkek	130	10,37	4.26		
Yalıtılmışlık	Kadın	159	12,49	4.89	1.873	.062
kaygısı	Erkek	130	11,46	4.39		
Umutsuzluk	Kadın	159	5,85	4.73	.783	.434
	Erkek	130	5,45	3.98		

*p<0.05; **p<0.01

4.4.2.2. Varoluşsal Kaygı, Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Eğitim Seviyelerine Göre Ortalamaları

Verilerin analizi için ön koşulların sağlanmasının ardından tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Katılımcıların varoluşsal kaygısı, anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, özgürlük kaygısı ve umutsuzluk puanlarının eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizine göre varoluşsal kaygı ($F_{(3-285)}=1.178$, $p<0.05$), ölüm ($F_{(3-285)}=.267$, $p>0.05$), yalıtılmışlık ($F_{(3-285)}=1.020$, $p>0.05$), özgürlük kaygısı ($F_{(3-285)}=.039$, $p>0.05$) için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Anlamsızlık kaygısı ($F_{(3-285)}=2.646$, $p<0.05$) için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak yapılan post- hoc testi testinde anlamlı bir farklılaşma çıkmadığı görülmüştür. Bunun sebebinin anlamsızlık kaygısı için bulunan p değerinin anlamlılık bakımından sınırda bir değer olması düşünülmektedir.

Varoluşsal Kaygı, ölüm kaygısı, anlamsızlık kaygısı, özgürlük kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve umutsuzluğun eğitim seviyelerine göre ortalamaları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Varoluşsal Kaygı, Ölüm Kaygısı, Anlamsızlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Umutsuzluğun Eğitim Seviyelerine Göre Ortalamaları

	Eğitim Seviyesi	N	Ort	Ss	F	p
Varoluşsal Kaygı	İlköğretim	8	50.00	11.64	1.178	.318
	Lise	68	53.91	14.55		
	Üniversite	190	53.81	13.97		
	Lisans	23	48.31	10.98		
	Üstü					
Anlamsızlık kaygısı	İlköğretim	8	16.00	6.00	2.646	.049*
	Lise	68	20.70	7.10		
	Üniversite	190	20.99	6.64		
	Lisans	23	18.04	5.02		

	Üstü					
Ölüm kaygısı	İlköğretim	8	10.62	4.59		
	Lise	68	10.08	4.84	.267	.849
	Üniversite	190	9.76	4.73		
	Lisans Üstü	23	9.26	4.29		
Yalıtılmışlık kaygısı	İlköğretim	8	12.00	4.62		
	Lise	68	12.17	4.85	1.020	.384
	Üniversite	190	12.17	4.75		
	Lisans Üstü	23	10.39	3.57		
Özgürlük kaygısı	İlköğretim	8	11.37	2.92		
	Lise	68	10.94	3.67	.039	.990
	Üniversite	190	10.87	4.31		
	Lisans Üstü	23	10.86	4.18		
Umutsuzluk	İlköğretim	8	4.12	3.75		
	Lise	68	5.86	4.40	.499	.683
	Üniversite	190	5.73	4.45		
	Lisans Üstü	23	5.13	4.41		

*p<0.05; **p<0.01

4.4.2.3. Varoluşsal Kaygı, Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Umutsuzluğun Yaşa Göre Ortalamaları

Katılımcılar yaşlarına göre, 18-24, 25-35, 36-58 şeklinde gruplara ayrılıp ardından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre, varoluşsal kaygı ile yaş ($F_{(2-286)}=8.637$, $p<0.01$), anlamsızlık kaygısı ile yaş ($F_{(2-286)}=7.029$, $p<0.01$), yalıtılmışlık kaygısı ile yaş ($F_{(2-286)}=4.701$, $p<0.05$), kaygılı bağlanma ile yaş ($F_{(2-286)}=6.836$, $p<0.01$), kaçınan bağlanma ile yaş ($F_{(2-286)}=4.630$, $p<0.05$) anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Ölüm kaygısı ile yaş ($F_{(2-286)}=2.995$, $p>0.05$), özgürlük kaygısı ile yaş ($F_{(2-286)}=2.890$, $p>0.05$), umutsuzluk ile yaş ($F_{(2-286)}=1.195$, $p>0.05$) anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Yaşın; varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile anlamlı farklılaşmasının hangi gruplardaki anlamlılıktan kaynaklandığını görmek için post-hoc testi yapılmıştır. Varoluşsal kaygı ve yalıtılmışlık kaygısı varyansların homojenliği koşulunu sağlamadığı için Games-Howell post-hoc testi yapılırken, anlamsızlık kaygısı, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma için Tukey post-hoc testi yapılmıştır. Varoluşsal kaygının post-hoc testi sonucunda elde edilen verilere göre, 18-

24 yaş grubundaki kişilerin varoluşsal kaygı puanlarının ortalamasının ($\bar{X}$ =56.82), 25-35 yaş grubundaki kişilerin varoluşsal kaygı ortalamasına ($\bar{X}$ =51.82) ve 36-58 yaş grubundaki kişilerin varoluşsal kaygı puanlarının ortalamasına göre ($\bar{X}$ =48.1), 25-35 yaş grubundaki kişilerin varoluşsal kaygı puanlarının ise 36-58 yaş grubundakilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Yalıtılmışlık kaygısının post-hoc testi sonucunda elde edilen verilere göre, 18-24 yaş grubundaki kişilerin yalıtılmışlık kaygısı puanlarının ortalamasının ($\bar{X}$ =12.82), 25-35 yaş grubundaki kişilerin yalıtılmışlık kaygısı ortalamasına ($\bar{X}$ =11.85) göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Anlamsızlık kaygısının post-hoc testi sonucundan elde edilen bulgulara göre bu fark, 18-24 yaş grubundaki kişilerin anlamsızlık kaygısı puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =21.83), 25-35 yaş grubundakilerin ortalamalarına ($\bar{X}$ =20.40), 25-35 yaş grubundaki kişilerin ise 36-58 yaş grubundaki kişilerin ortalamalarına ($\bar{X}$ =17.76) göre anlamlı derecede daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Kaygılı bağlanmanın post-hoc testi sonucundan elde edilen bulgulara göre bu fark, 18-24 yaş grubundaki kişilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =3.79), 25-35 yaş grubundaki kişilerin ortalamalarına ($\bar{X}$ =3.39) göre, 25-35 yaş grubundaki kişilerin ortalamalarının ise 36-58 yaş grubundaki kişilerin ortalamalarına ($\bar{X}$ =3.21) göre anlamlı derecede daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Kaçınan bağlanmanın post-hoc testi sonucundan elde edilen bulgulara göre farkın, 18-24 yaş grubundaki kişilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =3.01), 25-35 yaş grubundaki kişilerin ortalamalarına ($\bar{X}$ =2.70) göre, 25-35 yaş grubundaki kişilerin ise 36-58 yaş grubundaki kişilerin ortalamalarına ($\bar{X}$ =2.81) göre anlamlı derecede daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Sonuç olarak varoluşsal kaygı, ölüm ve özgürlük kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kadınların erkeklere göre daha fazla varoluşsal kaygı, ölüm ve özgürlük kaygısı yaşadıkları görülmektedir. Varoluşsal kaygı, varoluşsal kaygının alt boyutlarından olan anlamsızlık kaygısı ile yalıtılmışlık kaygısı ve kaygılı-kaçınan bağlanma tarzları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ölüm kaygısı, özgürlük kaygısı ve umutsuzluk değişkenleri ise yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Varoluşsal kaygı, ölüm, anlamsızlık, özgürlük, yalıtılmışlık kaygısı ve umutsuzluğun ise eğitim durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, özgürlük kaygısı, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve umutsuzluğun yaşa göre ortalamaları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. *Varoluşsal Kaygı, Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Umutsuzluğun Yaşa Göre Ortalamaları*

	Yaş Grupları	N	Ort	Ss	F	p
Varoluşsal Kaygı	18-24 Yaş	124	56.82	14.92	8.637	.000**
	25-35 Yaş	114	51.82	12.02		
	36-58 Yaş	51	48.11	13.05		
Anlamsızlık Kaygısı	18-24 Yaş	124	21.83	6.65	7.029	.001**
	25-35 Yaş	114	20.40	6.89		
	36-58 Yaş	51	17.76	5.42		
Ölüm Kaygısı	18-24 Yaş	124	10.58	5.15	2.995	.052
	25-35 Yaş	114	9.14	4.20		
	36-58 Yaş	51	9.47	4.42		
Yalıtılmışlık Kaygısı	18-24 Yaş	124	12.82	5.08	4.071	.010*
	25-35 Yaş	114	11.85	4.20		
	36-58 Yaş	51	10.49	4.41		
Özgürlük Kaygısı	18-24 Yaş	124	11.57	4.31	2.890	.057
	25-35 Yaş	114	10.41	4.05		
	36-58 Yaş	51	10.39	3.51		
Kaygılı Bağlanma	18-24 Yaş	124	3.79	1.16	6.838	.001**
	25-35 Yaş	114	3.39	1.00		
	36-58 Yaş	51	3.21	1.07		
Kaçınan Bağlanma	18-24 Yaş	124	3.01	1.03	4.630	.010*
	25-35 Yaş	114	2.70	0.94		
	36-58 Yaş	51	2.81	1.10		
Umutsuzluk	18-24 Yaş	124	6.13	4.57	1.195	.304
	25-35 Yaş	114	5.32	4.13		
	36-58 Yaş	51	5.33	4.58		

*p<0.05; **p<0.01

4.4.3. Varoluşsal Kaygı, Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Yaş Arasındaki İlişki

Araştırmanın hipotezi, varoluşsal kaygının ve alt boyutlarının (anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, özgürlük kaygısı), bağlanma stilleri, umutsuzluk ve yaş ile ilişkili olduğu yönündedir. Hipotezin sınanması aşamasında, her

bir değişkenin birbiriyle olan ilişkini görmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre;

Varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçıngan), umutsuzluk ve yaş ile arasındaki ilişki incelendiğinde; varoluşsal kaygı ile anlamsızlık kaygısı ($r=.683$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile ölüm kaygısı ($r=.598$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile yalıtılmışlık kaygısı ($r=.793$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile özgürlük kaygısı ($r=.674$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile kaygılı bağlanma ($r=.460$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile kaçıngan bağlanma ($r=.326$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile umutsuzluk ($r=.547$, $p<0.01$), varoluşsal kaygı ile yaş ($r=-.211$, $p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Varoluşsal kaygının alt boyutlarından olan anlamsızlık kaygısı ile, bağlanma stilleri (kaçıngan ve kaygılı), umutsuzluk ve yaş ile arasındaki ilişki incelendiğinde; anlamsızlık kaygısı ile ölüm kaygısı ($r=.062$, $p>0.05$), anlamsızlık kaygısı ile kaygılı bağlanma ($r=.107$, $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anlamsızlık kaygısı ile yalıtılmışlık kaygısı ($r=.382$, $p<0.01$), anlamsızlık kaygısı ile özgürlük kaygısı ($r=.168$, $p<0.01$), anlamsızlık kaygısı ile kaçıngan bağlanma ($r=.242$, $p<0.01$), anlamsızlık kaygısı ile umutsuzluk ($r=.477$, $p<0.01$), anlamsızlık kaygısı ile yaş ($r=-.210$, $p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ölüm kaygısı ile yaş ($r=-.083$, $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ölüm kaygısı ile yalıtılmışlık kaygısı ($r=.354$, $p<0.01$), ölüm kaygısı ile özgürlük kaygısı ($r=.369$, $p<0.01$), ölüm kaygısı ile kaygılı bağlanma ($r=.281$, $p<0.01$), ölüm kaygısı ile kaçıngan bağlanma ($r=.154$, $p<0.01$), ölüm kaygısı ile umutsuzluk ($r=.131$, $p<0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalıtılmışlık kaygısı ile özgürlük kaygısı ($r=.505$, $p<0.01$), yalıtılmışlık kaygısı ile kaygılı bağlanma ($r=.463$, $p<0.01$), yalıtılmışlık kaygısı ile kaçıngan bağlanma ($r=.269$, $p<0.01$), yalıtılmışlık kaygısı ile umutsuzluk ($r=.516$, $p<0.01$), yalıtılmışlık kaygısı ile yaş ($r=-.175$, $p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

 zg rl k kaygısı ile yaş ($r=-.076$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.  zg rl k kaygısı ile kaygılı bağlanma ($r=.528$, $p<0.01$), özgürlük kaygısı ile kaçıngan bağlanma ($r=.221$, $p<0.01$), özgürlük kaygısı ile umutsuzluk ($r=.330$, $p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma ($r=.448$, $p<0.01$), kaygılı bağlanma ile umutsuzluk ($r=.381$, $p<0.01$), kaygılı bağlanma ile yaş ($r=-.217$, $p<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kaçınan bağlanma ile umutsuzluk ($r=.324$, $p<0.01$), kaçınan bağlanma ile yaş ($r=-.146$, $p<0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Umutsuzluk ile yaş ($r=-.093$, $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak varoluşsal kaygının kaygılı, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı, yaş ile ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulguları elde edilmiştir. Anlamsızlık kaygısının kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile pozitif yönde ve anlamlı, yaş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu; ölüm kaygısının kaygılı, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu; yalıtılmışlık kaygısının kaygılı, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile pozitif yönde, yaş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu; özgürlük kaygısının ise kaygılı, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın umutsuzluk ile pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı, yaş ile ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri, umutsuzluk ve yaş ile korelasyon ilişkisi Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. *Varoluşsal Kaygı, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Yaş ile Korelasyon İlişkisi*

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.Varoluşsal Kaygı	1	.683**	.598**	.793**	.674**	.460**	.326**	.547**	-.211**
2.Anlamsızlık Kaygısı		1	.062	.382**	.168**	.107	.242**	.477**	-.210**
3.Ölüm Kaygısı			1	.354**	.369**	.281**	.154**	.131*	-.083

4.Yalıtılmışlık Kaygısı	1	.505**	.463**	.269**	.516**	-.175**
5.Özgürlük Kaygısı	1	.528**	.221**	.330**		-.076
6.Kaygılı Bağlanma	1	.448**	.381**			-.217**
7.Kaçıngan Bağlanma	1		.324**			-.146*
8.Umutsuzluk				1		-.093
9.Yaş					1	

*p<0.05; **p<0.01

4.4.4. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluk ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler ile Birlikte Varoluşsal Kaygı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Kaygılı ve kaçıngan bağlanma boyutlarının, umutsuzluk ve yaş değişkenlerinin, varoluşsal kaygı alt boyutları ile ilişkili çıkması üzerine varoluşsal kaygı üzerindeki açıklayıcı etkilerini bulabilmek adına hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır ve bu analize cinsiyet değişkeni de dahil edilmiştir (Bkz. Tablo 8).

Analizden elde edilen bulgulara göre, standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında sırasıyla, kaygılı bağlanma ($\beta=.46$), kaçıngan bağlanma ($\beta=.39$), umutsuzluk ($\beta=.42$), yaş ($\beta=-.08$) ve cinsiyet ($\beta=-.11$) değişkenleri varoluşsal kaygı boyutlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadırlar ($F_{(5-283)}=77.11$, $p<0.01$).

İlk aşamada regresyona girilen kaygılı bağlanma boyutunun varoluşsal kaygı puanlarındaki değişimin %21'ini açıklamada etkili olduğu görülmüştür. İkinci aşamada eklenen kaçıngan bağlanma boyutu ile birlikte varoluşsal kaygı puanlarındaki değişimin %23'ünü açıkladığı görülmüştür. Üçüncü aşamada eklenen umutsuzluk değişkeni ile birlikte modelin, varoluşsal kaygı puanlarındaki değişimin %37'sini açıkladığı görülmüştür. Son aşamada eklenen yaş ve cinsiyet değişkenleri ile birlikte modelin, varoluşsal kaygı puanlarının %39'unu açıkladığı görülmüştür.

Sonuç olarak kaygılı, kaçınan bağlanma, umutsuzluk, cinsiyet ve yaş değişkenleri varoluşsal kaygı bağımlı değişkenini ve varoluşsal kaygının alt boyutları olan ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve yalıtılmışlık kaygısı değişkenlerini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Bağlanma stillerinin, umutsuzluk ve bazı sosyo-demografik değişkenler ile birlikte varoluşsal kaygı üzerindeki açıklayıcılığına yönelik hiyerarşik regresyon analizi Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11. *Kaygılı ve Kaçınan Bağlanmanın, Umutsuzluk, Cinsiyet ve Yaş ile Birlikte Varoluşsal Kaygı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi*

Model Değişken	B	β	t	p	F	Model (p)	R ²
1 (Sabit)	32.93		13.54	.000	77.11	.000	.212
Kaygılı Bağlanma	5.76	0.46	8.78	.000			
2 (Sabit)	30.19		11.47	.000	42.62	.000	.230
Kaygılı Bağlanma	4.92	0.39	6.77	.000			
Kaçınan Bağlanma	2.02	0.14	2.57	.011			
3 (Sabit)	31.27		13.16	.000	57.49	.000	.377
Kaygılı Bağlanma	3.36	0.26	4.92	.000			
Kaçınan Bağlanma	.931	0.06	1.29	.198			
Umutsuzluk	1.32	0.42	8.21	.000			
4 (Sabit)	41.33		9.97	.000	37.03	.000	.396
Kaygılı Bağlanma	3.03	0.24	4.42	.000			
Kaçınan Bağlanma	0.78	0.05	1.10	.272			
Umutsuzluk	1.32	0.42	8.29	.000			
Cinsiyet	-2.37	-0.08	-1.83	.068			
Yaş	-0.17	-0.11	-2.30	.022			

*p<0.05; **p<0.01

4.4.5. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Anlamsızlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Analizden elde edilen bulgulara göre standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, yordayıcı değişkenlerin anlamsızlık kaygısı üzerindeki görece önem sırası sırasıyla, umutsuzluk ($\beta=.48$), yaş ($\beta=.05$), kaygılı bağlanma ($\beta=-.17$), kaçınan bağlanma ($\beta=-.14$), cinsiyettir ($\beta=.05$).

Yetişkinliklerin anlamsızlık kaygısını kaygılı bağlanma ($t=-2.96$, $p<0.01$), kaçınan bağlanma ($t=2.47$, $p<0.05$), umutsuzluk ($t=8.74$, $p<0.01$) ve yaş ($t=-3.56$,

$p<0.01$) değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Çoklu regresyon sonucunda elde edilen modelin anlamlı olduğu ve varyansayın %28.6'sını açıkladığı görülmüştür ($F_{(5-283)}=22.690$, $p<0.01$).

Bağlanma stillerinin, umutsuzluğun, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, anlamsızlık kaygısı üzerindeki açıklayıcılığına yönelik çoklu regresyon analizi Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Anlamsızlık Kaygısı  zerindeki Açıklayıcılığına Yönelik  oklu Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	P
Kaygılı Bağlanma	-1.06	0.35	-0.17	-2.96	.003**
Kaçıngan Bağlanma	0.92	0.37	0.14	2.47	.014*
Umutsuzluk	0.73	0.08	0.48	8.74	.000**
Cinsiyet	0.67	0.67	0.05	0.99	.322
Yaş	-0.14	.041	-0.18	-3.56	.000**
R=.535	R ² =.286				
F=22.690	p=.000				

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

4.4.6. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin,  l m Kaygısı  zerindeki Açıklayıcılığına Yönelik  oklu Regresyon Analizi

Analizden elde edilen bulgulara göre standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, yordayıcı değişkenlerin ölüm kaygısı üzerindeki görece önem sırası sırasıyla, kaygılı bağlanma ($\beta=.24$), cinsiyet ($\beta=-.19$), kaçıngan bağlanma ($\beta=.02$), umutsuzluk ($\beta=.02$) ve yaştır ($\beta=-.02$).

Yetişkinlerin  l m kaygısını kaygılı bağlanma ($t=3.66$, $p<0.01$) ve cinsiyet ($t=-3.45$, $p<0.01$) değişkenleri anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Çoklu regresyon sonucunda elde edilen modelin anlamlı olduğu ve varyansayın %11.8'ini açıkladığı ancak düşük bir açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{(5-283)}=7.575$, $p<0.01$).

Bağlanma stillerinin, umutsuzluğun, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, ölüm kaygısı üzerindeki açıklayıcılığına yönelik çoklu regresyon analizi Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Ölüm Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	P
Kaygılı Bağlanma	1.02	0.28	0.24	3.66	.000**
Kaçınan Bağlanma	0.09	0.29	0.02	0.33	.741
Umutsuzluk	0.02	0.06	0.02	0.33	.736
Cinsiyet	-1.83	0.53	-0.19	-3.45	.001**
Yaş	-0.02	0.03	-0.02	-0.38	.704
R=.344 R ² =.118					
F=7.575 p=.000					

*p<0.05; **p<0.01

4.4.7. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Yalıtılmışlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Analizden elde edilen bulgulara göre standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, yordayıcı değişkenlerin yalıtılmışlık kaygısı üzerindeki görece önem sırası sırasıyla, umutsuzluk (β =.39), kaygılı bağlanma (β =.29), yaş (β =-.07), cinsiyet (β =-.06), kaçınan bağlanmadır (β =.00).

Yetişkinlerde yalıtılmış kaygısını kaygılı bağlanma (t =5.20, p <0.01) ve umutsuzluk (t =7.57, p <0.01) değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Çoklu regresyon sonucunda elde edilen modelin anlamlı olduğu ve varyansın %35.9'unu açıkladığı görülmüştür ($F_{(5-283)}$ =31.732, p <0.01).

Bağlanma stillerinin, umutsuzluğun, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, yalıtılmışlık kaygısı üzerindeki açıklayıcılığına yönelik çoklu regresyon analizi Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Yalıtılmışlık Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	P
Kaygılı Bağlanma	1.24	0.23	0.29	5.20	.000**
Kaçınan Bağlanma	-0.03	0.25	0.00	-0.12	.902
Umutsuzluk	0.42	0.05	0.39	7.57	.000**
Cinsiyet	-0.62	0.45	-0.06	-1.37	.170
Yaş	-0.04	0.02	-0.07	-1.51	.131
R=.599 R ² =.359					
F=31.732 p=.000					

*p<0.05; **p<0.01

4.4.8. Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Özgürlük Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Analizden elde edilen bulgulara göre standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, yordayıcı değişkenlerin özgürlük kaygısı üzerindeki görece önem sırası sırasıyla, bağlanma ($\beta=.49$), umutsuzluk ($\beta=.16$), cinsiyet ($\beta=-.07$), kaçınan bağlanma ($\beta=-.05$) ve yaştır ($\beta=.03$).

Yetişkinlerde özgürlük kaygısını kaygılı bağlanma ($t=8.40$, $p<0.01$) ve umutsuzluk ($t=2.93$, $p<0.01$) değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Çoklu regresyon sonucunda elde edilen modelin anlamlı olduğu ve varyansın %30.7'sini açıkladığı görülmüştür ($F_{(5-283)}=25.019$, $p<0.01$).

Bağlanma stillerinin, umutsuzluğun, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, özgürlük kaygısı üzerindeki açıklayıcılığına yönelik çoklu regresyon analizi Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15. *Bağlanma Stillerinin, Umutsuzluğun, Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerinin, Özgürlük Kaygısı Üzerindeki Açıklayıcılığına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	P
Kaygılı Bağlanma	1.82	0.21	0.49	8.40	.000**
Kaçınan Bağlanma	-0.20	0.22	-0.05	-0.90	.366
Umutsuzluk	0.14	0.05	0.16	2.93	.004**
Cinsiyet	-0.59	0.41	-0.07	-1.44	.151
Yaş	0.01	0.02	0.03	0.77	.141

R=.554 R²=.307
F=25.019 p=.000

* $p<0.05$; ** $p<0.01$

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada yetişkinlerde varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkinin incelenmesi; bağlanma stilleri ile umutsuzluğun, varoluşsal kaygıyı yordama gücü ile ilgili bulguların ortaya koyulması hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra varoluşsal kaygının, cinsiyet, eğitim durumu ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığının da ortaya koyulması için çalışılmıştır.

5.1. Varoluşsal Kaygının, Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması

Varoluşsal kaygısının yordanmasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre; kaygılı bağlanma tek başına varoluşsal kaygının önemli bir yordayıcısıdır. İlk aşamada regresyona girilen kaygılı bağlanma boyutunun varoluşsal kaygı puanlarındaki değişimin %21'ini açıklamada etkili olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile birlikte analize sokulan kaçınan bağlanma da varoluşsal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamıştır. İkinci aşamada eklenen kaçınan bağlanma boyutu ile birlikte varoluşsal kaygı puanlarındaki değişimin %23'ünü açıkladığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk bir arada analize sokulduğunda; kaygılı bağlanma ve umutsuzluğun varoluşsal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordarken, kaçınan bağlanmanın umutsuzluğun analize girmesiyle birlikte anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Üçüncü aşamada eklenen umutsuzluk değişkeni ile birlikte modelin, varoluşsal kaygı puanlarındaki değişimin %37'sini açıkladığı görülmüştür. Son olarak kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet değişkenleri bir arada analize sokulduğunda, kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olup varoluşsal kaygıyı; kaygılı bağlanma, umutsuzluk ve yaş değişkenlerinin anlamlı bir şekilde yordadığı ancak kaçınan bağlanma ve cinsiyetin anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kurulan son modelin, varoluşsal kaygı puanlarının %39'unu açıkladığı görülmüştür. Kierkegaard'ın (akt. West, 2005), kaygının insan yaşamına hakim olduğu takdirde, kişinin umutsuzluğa ve bunalıma düşeceği yönündeki söylemi, umutsuzluğun varoluşsal kaygıyı yordamadaki önemli katkısını destekler niteliktedir. Aynı zamanda kişinin sahip olduğu bağlanma stiline hayata bakışını

etkilemesinin, kaygılı bağlanmanın varoluşsal kaygı üzerindeki yordayıcılığının sebebi olduğu düşünülebilir.

Varoluşsal kaygı ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin yönüne bakıldığında ise, kaygılı, kaçınan bağlanma, umutsuzluk değişkenlerindeki artışın varoluşsal kaygı seviyesindeki artış ile ilişkili olduğu; yaştaki artışın ise varoluşsal kaygı puanları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş arttıkça bireylerin ölümü olgusunu daha olgunca karşıladığı, yaşanmışlığın artmasıyla birlikte dünyaya yahut insanlığa bir şeyler katabilmiş olma duygusuyla birlikte anlamsızlığın azalmasının, varoluşsal kaygı puanlarının azalmasına sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Varoluşsal kaygının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Varoluşsal kaygıların ‘varolmanın’ temelinde bulunan kaygılar olduğu düşünüldüğünde, eğitim düzeyinin ne olduğundan bağımsız olarak her insanın yaşabileceği kaygılar olduğu söylenebilir. Varoluşsal kaygının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, kadınların erkeklere göre daha fazla varoluşsal kaygı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Kıracı (2007), araştırmasında varoluşsal kaygının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, bu araştırmanın sonuçlarına destekler niteliktedir ancak tam tersi bulgular ortaya koyan, varoluşsal kaygının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini rapor eden araştırmalar da mevcuttur (Weems ve ark., 2004; Yıkılmaz, 2016; Kurtulan, 2016). Türkiye Psikiyatri Derneği’nin (2019) resmi sitesinde paylaştığı istatistiklere göre de kadınlar erkeklere oranla daha fazla depresyon ve anksiyete yaşamaktadırlar. Kadınların varoluşsal kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasının, depresyon ve anksiyeteye olan yatkınlıkları ile de ilişkili olabileceği düşünülebilir.

5.2. Anlamsızlık Kaygısının Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması

Yapılan araştırma sonucunda anlamsızlık kaygısının yordanmasına ilişkin elde edilen bulgulara göre; kaygılı bağlanma, umutsuzluk ve yaş değişkenlerinin anlamlı

yordayıcılar olduğu; kaçınan bağlanma, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcılar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anlamsızlık kaygısı ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin yönüne bakıldığında ise kaçınan bağlanma ve umutsuzluk değişkenlerindeki artışın anlamsızlık kaygısı seviyesindeki artış ile ilişkili olduğu; bir diğer değişken olan yaş ile anlamsızlık kaygısı arasında da negatif yönde bir ilişki olduğu ancak kaygılı bağlanma ile aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anlamsızlık kaygısının cinsiyete ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Anlamsızlık kaygısının yaşa göre farklılaştığı, bu farklılığın 18-24 yaş aralığındaki kişilerin, 25-35 yaş aralığındaki kişilere oranla; 25-35 yaş aralığındaki kişilerin ise 36-58 yaş aralığındaki kişilere oranla daha fazla anlamsızlık kaygısı taşımalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin yaş ile birlikte yaşanmışlığın artmasının anlam duygusunun oluşmasına katkı sağlaması olduğu düşünülebilir.

Yıkılmaz (2016) yaptığı araştırmasında anlamsızlık kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Benzer şekilde Çelik (2016) yaşamda anlamın varlığı ve yaşam amacı ile ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, yaşamda anlam arayışının cinsiyete göre bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Tanrıverdi ve Ulu (2018) ergenlerle yaptıkları araştırma sonucunda hayatın anlam ve amacında cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ancak Kırac (2007) araştırmasında, kadınların erkeklere oranla daha fazla anlam duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

5.3. Ölüm Kaygısının Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması

Yapılan araştırma sonucunda ölüm kaygısının yordanmasına ilişkin elde edilen bulgulara göre; kaygılı bağlanma ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğu; kaçınan bağlanma, umutsuzluk ve yaş değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcılar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölüm kaygısı ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin yönüne bakıldığında ise kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk ile arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu; yaş değişkeni ile arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölüm kaygısının yaş ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farklılığın, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde ölüm kaygısı yaşamalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde bu araştırma bulguları ile tutarlı olarak Yıkılmaz (2016) da, kadınların erkeklere göre daha yüksek ölüm kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer'in (2003) yaptığı araştırmaya göre de kadınlar ölüm ile ilgili konularda erkeklerden daha yüksek düzeyde kaygı taşımaktadırlar. Paralel şekilde Iammarino (1975), Templer, Ruff ve Franks (1971), Lester (1972) de yaptıkları araştırmalarda ölüm kaygısının kadınlarda erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Thorson ve Powel (1988)'in 599 kişi ile yaptığı araştırmada da benzer şekilde kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde ölüm kaygısı taşıdığı sonucuna ulaşmışlardır. Thorson ve Powel (1988) bunun sebebinin kadınların acı çekme ve beden bütünlüğünün bozulmasıyla ilgili korku yaşaması olduğunu belirtmişlerdir. Farklı olacak şekilde Cole (1978) ve Robinson ve Wood (1984)'un yaptıkları araştırmalara göre ise erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde ölüm kaygısı yaşamaktadırlar. Karakuş, Öztürk ve Tamam (2012), ölüm kaygısının kadınlarda anlamlı şekilde daha yüksek çıkmasının sebebinin kadınların ölüm ile ilgili kaygılarını daha kolay şekilde ifade edebilmelerinden kaynaklanabileceğini söylemektedirler.

Yaş ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve negatif yönde ilişki tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Neimeyer, 1988; Thorson ve Powell, 1988). Bazı araştırmalar yaşlıların gençlere nazaran daha yüksek ölüm kaygısı yaşadıklarını göstermektedir (Suhail ve Akram, 2002; Madnawat ve Kachhava, 2007; Wagner ve Lorian, 1984; Schumaker, Warren ve GrothMarnat, 1991; Feifel ve Branscomb, 1973). Erdoğdu ve Özkan (2007) yaptıkları araştırmada yaş ile ölüm kaygısı arasında eğrisel bir ilişki tespit etmişlerdir. Bu araştırmada 60 yaş üstü ve 16-22 yaş arası bireylerin ölüm

kaygısı seviyelerinin yüksek olduğu bulurken, 23-39 yaş ve 40-59 yaş arası bireylerin ise ölüm kaygısı seviyelerinin daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Pollak (1979), araştırmasında ölüm kaygısının yaş ile pozitif orantılı olmadığını belirtmiştir. Öngider ve Eyüpoğlu'nun (2013) yaptığı araştırmaya göre de yaş ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Neimeyer, Wittkowski ve Moser (2004), ölüm kaygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirten araştırmaların uç değerlerdeki yaş gruplarını görmezden geldiklerini belirtmişlerdir. Uç değerlerdeki yaş gruplarını da çalışmalarına dahil eden bir araştırmada ise ölüm kaygısı ile genç yetişkinler (17-39) ile orta yetişkinler ve yaşlı yetişkinler (39-70) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçların, bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olmasıyla birlikte, hipotezin doğrulanmadığı görülmektedir. İçinde bulunulan çağın olumsuz koşulları düşünüldüğünde (terör olayları, ekonomik ve siyasi problemler, kapitalizm vb.) gencinden yaşlısına insanların çoğunun hayatları ile ilgili kaygılanmaları sebebi ile ölüm kaygısının yaşa göre bir farklılık göstermediği düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin farklı sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte eğitim seviyesi ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kıntar ve Köftegöl, 2017; Softa ve ark., 2011; Karaca, 2000). Ancak, eğitim düzeyi ile ölüm kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu belirten araştırmalar da mevcuttur (Yıldız, 1998; Şenol, 1989; Softa, Uçukoğlu, Karaahmetoğlu ve Esen, 2011). Çınar (2016) ise araştırmasında farklılıktan ziyade eğitim düzeyleri ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Swenson (1961), 60 yaş üzerindeki kişilerle yaptığı araştırmasında eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin, eğitim düzeyi düşük olan kişilere oranla ölüm ile ilgili konuşma konusunda daha az kaçınma gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Erdoğan ve Özkan (2007) ise araştırmalarında eğitim seviyesinin yükseldikçe ölüm kaygısı seviyesinin azaldığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçların, bu araştırmanın hipotezini destekler nitelikteyken bulguları ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Ölümün, tüm insanların farkında olduğu, varoluşun temelinde bir olgu olduğu düşünüldüğünde, ölüm kaygısının da eğitim

seviyesinden bağımsız olarak tüm insanların yaşayabileceği bir kaygı olduğu söylenebilir.

5.4. Yalıtılmışlık Kaygısının Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması

Yapılan araştırma sonucunda yalıtılmışlık kaygısının yordanmasına ilişkin elde edilen bulgulara göre; kaygılı bağlanma ve umutsuzluk değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğu; kaçınan bağlanma, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcılar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanma tarzının, bağlanmadaki yüksek kaygıyı ifade ettiği düşünüldüğünde, bu bağlanma tarzına sahip kişinin yalıtılmışlık yahut yalnızlık gibi durumlar ile ilgili kaygı duymasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Yalıtılmışlık kaygısının cinsiyete ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu elde edilmiştir. Bu bulguyu destekleyecek şekilde, Yıkılmaz da (2016) yaptığı araştırmasında yalıtılmışlık kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgusunu elde etmiştir.

Yalıtılmışlık kaygısının yaşa göre farklılaştığı, bu farklılığın 18-24 yaş aralığındaki kişilerin, 25-35 yaş aralığındaki kişilere oranla daha fazla yalıtılmışlık kaygısı yaşamasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Erikson (1968), Psikososyal Gelişim Kuramı'nda genç yetişkinlik dönemlerindeki en büyük tehdidin yakın ilişki kuramamak ve yalnız kalmak olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle, yakın ve doyurucu ilişki kuramayan bireyler yalıtılmışlık kaygısı yaşamaktadırlar. İçinde bulunduğumuz kültür de dikkate alındığında, 25-35 yaş arasındaki bireylerin, doyurucu ilişki kuracakları, hayat arkadaşı olarak seçecekleri kişiyle yakın ilişkiler kurma çabası içinde oldukları düşünülebilir. Bu dönemde kurulan yakın ilişkilerin yalıtılmışlık kaygısının azalmasına yardımcı olabileceği düşünülebilir.

5.5. Özgürlük Kaygısının Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin Tartışılması

Yapılan araştırma sonucunda yalıtılmışlık kaygısının yordanmasına ilişkin elde edilen bulgulara göre; kaygılı bağlanma ve umutsuzluk değişkenlerinin anlamlı

yordayıcılar olduğu; kaçınan bağlanma, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcılar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özgürlük kaygısının eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, bu farklılığın kadınların daha yüksek düzeyde özgürlük kaygısı yaşamalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Yıkılmaz (2016), araştırmasında özgürlük kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Bu konuda yapılmış araştırmaların kısıtlılığı yorum yapmayı güçleştirmektedir. Ancak kadınların erkeklere oranla daha fazla oranda özgürlük kaygısı yaşıyor olmalarının içinde bulunulan kültür ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

5.6. Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk ile İlişkisinin Tartışılması

Yapılan araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma ile umutsuzluk arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kanak, Bilbay ve Balta (2017), çalışmalarında kaygılı ve kaçınan bağlanmanın umutsuzluk ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, bu araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir. Bülbül ve Odacı (2018) ise çalışmalarında, saplantılı bağlanma tarzının umutsuzluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Bu bulgu kaygılı bağlanma puanı yüksek olan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin yüksek olması sonucunu desteklerken, kaçınma alt boyutunun umutsuzluk ile ilişkisini destekleyecek herhangi bir çalışma sonucuna ulaşılmamıştır. Von ve Zendoom (1995), kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, diğerleri tarafından reddedileceklerini düşünmeleri sebebiyle onları kendilerinden uzaklaştırdıklarını ifade etmektedirler (akt. Kesebir ve ark., 2011). Bu bireylerin, yakın ilişki kuramayacaklarına dair bir inanışlarının umutsuzluk yaşamaları üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir.

6.BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma sonucunda varoluşsal kaygı ile kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Varoluşsal kaygının yaş gruplarına ve cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı, genç bireylerin daha ileri yaştaki bireylere, kadınların da erkeklere göre daha fazla varoluşsal kaygı yaşadıkları görülmüştür. Varoluşsal kaygının yordanmasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizinin bulgularına göre, modele en anlamlı katkıyı kaygılı bağlanma ve umutsuzluk değişkenlerinin yapmasıyla birlikte, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet değişkenleri varoluşsal kaygıyı anlamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Anlamsızlık kaygısı ile kaçınan bağlanma ve umutsuzluk arasında, yalıtılmışlık kaygısı ile kaygılı, kaçınan bağlanma, umutsuzluk, yaş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ölüm ve özgürlük kaygısı ile kaygılı, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölüm ve özgürlük kaygılarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tillich (2019) tüm kaygı tiplerini, ruh sağlığı çalışanlarının patolojik olarak değerlendirdiğini ve tıbbi müdahale ile tedavinin gerekliliğini savunduklarını belirtmektedir. Ülkemizde de son yıllarda psikiyatrik ilaç kullanımındaki artışın depresyon ve anksiyete ilaçlarının kullanımındaki artıştan kaynaklandığı yönünde haberlerin mevcut olduğu görülmektedir (İnan, b.t.). Keyifsiz, mutsuz, kaygılı hisseden her insana ilaç tedavisi uygulanmakta, bunun da insanların küçük problemlerini dahi hızlıca çözmek isteğini desteklediği düşünülmektedir. Yalom (2001), nevrozların varoluşsal kaygıya karşı geliştirilen savunma mekanizmaları olduğunu, varoluşsal kaygının bireye acı verdiğini ancak bu kaygı ile yüzleşmenin iyileştirici olduğunu ifade etmektedir. Bu sebeple Frankl'ın (2018) “psikiyatri ve psikolojinin yeniden insanlaştırılması” yönündeki söyleminin hala bir gereklilik olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın, psikiyatri ve psikoloji bilimlerinin yeniden insanlaştırılma ihtiyacına katkı sağlaması temenni edilmektedir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada varoluşsal kaygının ve onun alt boyutlarının (anlamsızlık, ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık) her birinin kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, umutsuzluk, yaş ve cinsiyet ile olan ilişkileri incelenmiştir ve araştırma bu değişkenler ile sınırlandırılmıştır. Ruh sağlığı alanındaki diğer değişkenler ile varoluşsal kaygının ilişkisinin incelenmesi gelecek çalışmalar için önerilebilir. Çalışılabilecek diğer değişkenlere çocuk sahibi olup olmama, çocuğun kaybı, işsizlik, gelir durumu, kişinin sahip olduğu boş zaman, ırk, meslek gibi demografik değişkenler örnek verilebileceği gibi; bağımlılık, cinsel işlev bozuklukları, yeme bozuklukları ve diğer birçok psikopatoloji de örnek olarak verilebilir.

Bu araştırmada varoluşsal kaygı genç, orta ve ileri yetişkinlik dönemlerini kapsayacak şekilde ele alınmıştır. Ancak insanın varolmasının temel getirisi olan varoluşsal kaygıların bütün yaşam dönemleri için geçerli olduğu düşünüldüğünde, varoluşsal kaygının ergenlik ve yaşlılık dönemleri açısından da araştırılması önerilebilir.

Ulaşılabilen alanyazında varoluşsal kaygının çalışıldığı bireysel psikoterapi yahut grup psikoterapisi uygulamalarına rastlanmamıştır. Varoluşçu psikoterapist Viktor Frankl'ın kurucusu olduğu Logoterapi'nin de psikoterapi pratiğinde uygulaması görülmemiştir. Frankl'a (2018) göre bulunan çağın varoluşsal kaygı ve stresinin temel sebebi anlamın yokluğundan kaynaklanmaktadır. Bu sebeple Logoterapi'nin bireyin varoluşsal kaygılarını çalışmada nasıl bir etkisi olduğunun araştırılması ve/veya varoluşsal kaygı ile uygulamalı çalışmaların yapılması önerilebilir.

Varoluşsal kaygıların rüyalar ile ilgili yapılmış bir çalışması da bulunmamaktadır. Deurzen ve Baker (2017) rüyalara 'sahip' olmadığımızı, daha çok bizlerin 'rüya hallerimiz' olduğumuzu ve rüyaların her günkü varoluşumuzdan ayrı görülmesi mümkün olmayan bir parçası olduğunu ifade etmektedir. Varoluşsal kaygıların rüyalar üzerindeki etkisinin çalışılmasının klinik ortamdaki çalışmalar için oldukça ufuk açıcı olabileceği gibi varoluşçu psikolojiye de önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple varoluşsal kaygının rüyalar ile ilişkisinin incelenmesi de bundan sonraki araştırmacılara önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z. ve Payne, A. V. L. (2003). A Test of the Integration of the Hopelessness and Self-esteem Theories of Depression in Schoolchildren. *Cognitive Therapy and Research*. 27.5, 519 -535.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haeffel, G. J., MacCoon, D. G. ve Gibb, B. E. (2002). Cognitive Vulnerability-Stress Models of Depression in a Selfregulatory, Psychobiological Context. I. H. Gotlib ve C. L. Hammen (Ed.). *Handbook of Depression içinde*. New York: Guilford.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychol Review*. 96, 358-372.
- Açık, Ö. (2008). Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi SBE.
- Adler, A. (1994). *İnsanı Tanıma Sanatı*. K. Şipal (çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. K. Şipal (çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*. 44, 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., Wall, S. (1978), *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Akdağ, S. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Uzmanlık Tezi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Akmanış, B. (2010). Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi SBE.
- Albinsson, L. ve Strang, P. (2003). Differences in Supporting Families of Dementia Patients and Cancer Patients: A Palliative Perspective. *Palliative Medicine*. 17.4, 359-367.
- Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y. ve ark. (1984). Attributional Style and the Generality of Learned Helplessness. *Journal Personality Social Psychology*. 46, 681-687.

Ang, R. P., Jiaqing, O. (2012). Association Between Caregiving, Meaning in Life, and Life Satisfaction Beyond 50 in an Asian Sample: Age as a Moderator. *Social Indicators Research*. 108.3, 525-534.

Arda, Ş. (2011). Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamanın İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

Arı, R. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin Ben Durumuna, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.

Avcı, E. (2008). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 226-244.

Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment: Do They Converge. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment Theory and Close Relationships* içinde. New York: Guilford Press, 25-45.

Beck, A. T., Schuyler, D., Herman, I. (1974). Development of Suicidal Intent Scales. A. T. Beck, H. L. P. Resnik, D. J. Lettieri (Ed.). *The Prediction of Suicide* içinde. Oxford, England: Charles Press Publishers. 45-58.

Beck, A.T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Began, M. A., Zilli, A. S. (1982). A Study of the Relationship of Death Anxiety and Response for Individuals with Major Depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 11, 414-424.

Bjerkeset, O., Nordahl, H. M., Romundstad, P. R. ve Gunnell, D. (2010). Personality Traits, Self-Esteem and Sense of Meaning in Life as Predictors for Suicide: The Norwegian Hunt Cohort. *European Psychiatry*. 25, 1681.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.

Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 28, 759-775.

Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment Theory and Close Relationships* içinde. New York: Guilford Press, 46-76.

Bruggen, V. V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., Glas, G. (2014). Systematic Review of Existential Anxiety Instruments. *Journal of Humanistic Psychology*. 55.2, 173-201.

Bülbül, K., Odacı, H. (2018). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk, Bağlanma Stili ve Aile Yapısının Madde Kullanma Eğilimini Yordama Gücü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 21, 360-369.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 1, 240-255.

Camus, A. (2018). *Sisifos Söyleni*. T. Yücel (çev.), İstanbul: Can Yayınları (orjinal baskı tarihi 1997)

Çapkın, M. (2012). Romantik kıskançlığın, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi SBE.

Cassidy, J., Asher, S. R. (1992). Loneliness and Peer Relations in Young Children. *Child Development*. 63.2, 350-365. doi.org/10.2307/1131484 (15 Mayıs).

Chuin, C. L., Choo, Y. C. (2010). Age, Gender, and Religiosity as Related to Death Anxiety. *Sunway Academic Journal*. 6, 1-16.

Çınar, M. (2016). Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *İlahiyat Dergisi*. 1.45, 313-338.

Cohn, H.W. (1997). *Existential Thought and Therapeutic Practice: An Introduction to Existential Psychotherapy*. London: Sage.

Cole, M. (1978). Sex and Marital Differences in Death Anxiety. *Omega*. 9.2, 139-147.

Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 644-663.

Collins, S. ve Cutcliffe, R. (2003). Addressing Hopelessness in People with Suicidal Ideation: Building Upon the Therapeutic Relationship Utilizing a Cognitive Behavioral Approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 10, 175 - 185.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. T. Ergene (çev.), Ankara: Mentis Yayıncılık (orjinal baskı tarihi 2005)

Crumbaugh, J. (1968). Cross-Validation of Purpose in Life Test. *Journal of Individual Psychology*. 24, 74-81.

Crumbaugh, J. C., Maholick, L. T. (1964). An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. 20, 200-207.

Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çüçen, K. A. (2003). *Heidegger'de Varlık ve Zaman*. Bursa: Asa Kitabevi.

Debats, D. L. (1990). The Life Regard Index: Reliability and Validity. *Psychological Reports*. 67.1, 27-34.

Debats, D. L. (1996). Meaning in Life: Clinical Relevance and Predictive Power. *British Journal of Clinical Psychology*. 35.4, 503-516.

Debats, D. L., Drost, J. ve Hansen, P. (1995). Experiences of Meaning in Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach. *British Journal of Psychology*. 86.3, 359-375.

Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*. 6.1, 133-141.

Depaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R. ve Neimeyer, R. (2003). Death Anxiety Toward the Elderly Among Older Adults: The Role of Gender and Ethnicity. *Death Studies*. 27, 335-354.

Depresyondayız: Antidepresan Kullanımı %27 Arttı. (t.y.) <https://www.saglikaktuel.com/haber/depresyondayiz-antidepresan-kullanimi-yuzde-27-artti-64483.htm> (29 Ağustos 2019).

Deurzen, E. V. ve Baker, C. A. (2017), *İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar*. İstanbul: Aletheia Yayınevi.

Diamond, S. A. (2009). "What is Existential Therapy?" D.A. Leeming, K. Madden, ve S. Marlan (Ed.). *Encyclopedia of Psychology and Religion* içinde. New York, NY: Springer Verlag, 304-305.

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*. 1.3, 134-138.

Dökmen, Ü. (2000). *Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. Ankara: Sistem Yayıncılık.

Durak, A. ve Palabıykoğlu, R. (1994). BUÖ Umutsuzluk Ölçeği Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*. 2.2, 311-319.

Eagleton, T. (2012). *Hayatın Anlamı*. K. Tunca (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları (orjinal baskı tarihi 2007).

Ekland, E. S. (1991), Hopelessness. *Psychiatric Mental Health Nursing: Application of the Nursing Process*. Pennsylvania: J.B. Lippincott Company.

Erdoğan M. Y. ve Özkan M. (2007). Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin Ölüm Kaygıları ile Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 14.3, 171-179.

Erdoğan- Korkmaz, N. (2012). Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 6.12, 95-112.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.

Feifel, H. ve Branscomb, A.B. (1973). Who's Afraid of Death?. *Journal of Abnormal Psychology*. 81.3, 282-288.

Feifel, H., Nagy, V. T. (1981). Another Look at Fear of Death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 49, 278-286.

Foulque, P. (1998). *Varoluşunun Varoluşu*. Y. Şahan (çev.), İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları.

Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*. 4, 132-154.

Frankl, V. (1972). The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy. *Journal of Psychoanalysis*. 32, 85-89.

Frankl, V. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı*. S. Budak (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.

Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. S. Budak (çev.), Ankara: Öteki Yayınevi.

Fredrickson, L., Smith E. E., Bem, D. J., Loftus, R. G., Nolen-Hoeksema, S. (2012). Psikolojiye Giriş. Ö. Öncül, D. Ferhatoglu (çev.), Ankara: Arkadaş Yayıncılık (Orjinal Baskı Tarihi 1976)

Fromm, E. (1995a). *Sevgi ve Şiddetin Kaynağı*. S. Budak (çev.), Ankara: Öteki Yayınevi.

- Fromm, E. (1995b). *Umut Devrimi*. Ş. Yeğin (çev.), İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (1996). *Özgürlükten Kaçış*. Ş. Yeğin (çev.), İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten Kaçış*. Ş. Yeğin (çev.), İstanbul: Payel Yayınevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve Psikiatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- George, D. ve Mallery, M. (2010), *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update (10a ed.)*. Boston: Pearson.
- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Marx, B. P. (2003). Childhood Maltreatment and Maltreatment-Specific Inferences: A Test of Rose and Abramson's (1992) Extension of the Hopelessness Theory. *Cognition and Emotion*. 17.6, 917 - 931.
- Göka, E. (1997). *Varoluşun Psikiyatrisi*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Göka, E. (2010). *Ölme: Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Göka, E. (2014). *Hayatın Anlamı Var Mı?*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Greene, S. M. (1989). The Relation Between Depression and Hopelessness. *British Journal of Psychiatry*. 154, 650-659.
- Güleç, C. (2010). *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Güngör, D. (2000). Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Halama, P. (2005). Relationship Between Meaning in Life and the Big Five Personality Traits in Young Adults and the Elderly. *Studia Psychologica*. 47.3, 167.
- Halama, P., Dědová, M. (2007). Meaning in Life and Hope as Predictors of Positive Mental Health: Do They Explain Residual Variance not Predicted by Personality Traits?. *Studia Psychologica*. 49.3, 191.
- Halling, S. ve Nill, J. D. (1995). A Brief History of Existential-Phenomenological Psychiatry and Psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 26.1, 1-45.
- Harries, S. K. (2004). Relationships Among Life Meaning, Relationship Satisfaction, and Satisfaction With Life. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Langley: Trinity Western University.

Harris, A. H., Standard, S. (2001). Psychometric Properties of the Life Regard Index-Revised: A Validation Study of a Measure of Personal Meaning. *Psychological Reports*. 89.3, 759-773.

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*. 1, 1-22.

Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2010). The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 48.5, 658-663.

Horney, K. (1993a). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. S. Budak (çev.), Ankara: Öteki Yayınevi.

Horney, K. (1993b). *Ruhsal Çatışmalarımız*. S. Budak (çev.), Ankara: Öteki Yayınevi.

Iammarino, N. K. (1975). Relationship Between Death Anxiety and Demographic Variables. *Psychological Reports*. 17, 262.

İslam, S. (2009). Karmaşık Dissosiyatif Bozukluk ve Majör Depresyonun Aleksitimi, Bilişsel İçgörü, Kişilerarası Bağlanma ve İntihar Eğilimi Açısından Karşılaştırılması. *Uzmanlık Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

Joanes, D. N., Gill, C. A. (1998). Comparing Measures of Sample Skewness and Kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society (Series D): The Statistician*. 47.1, 183-189. doi:10.1111/1467-9884.00122 (18 Mart 2019).

Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kanak, M., Bilbay, A. ve Balta, D. (2017). Ergenlerin Akrana Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*. 6.6, 492-503.

Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.

Karakuş, G., Öztürk, Z. ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve Ölüm Kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 21.1, 42-79.

Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Keller, J. W., Sherry, D. ve Piotrowski, C. (1984). Perspectives on Death: A Developmental Study. *The Journal of Psychology*. 116, 137-142.

Kemer, G., Atik, G. (2005). Kırsal Kesimde ve Kent Merkezinde Okuyan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre

Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 21, 161-168.

Kesebir, S., Kavzaoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 3.2, 321-342.

Khalek, A. M. (2005). Death Anxiety in Clinical and Non-Clinical Groups. *Death Studies*. 29, 251-259.

Kierkegaard, S. (2007). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*, M. M. Yakupoğlu (çev.), Ankara: Doğu Batı Yayınları (orjinal baskı tarihi 1973).

Kim, M. (2001). Exploring Sources of Life Meaning Among Koreans. *Graduated Counseling Psychology Program*. Langley: Trinity Western University.

Kınter, N. ve Köftegöl, Ö. (2017). Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 19.36, 55-82.

Kıraç, F. (2007). Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Klaas, D. J. K. (1996). The Experience of Depression, Meaning in Life and Selftranscendence in Two Groups of Elders. *Doktora Tezi*. Tucson: University of Arizona.

Krause, J. S., Broderick, L. E. ve Broyles, J. (2004). Subjective Well-Being Among African-Americans with Spinal Cord Injury: An Exploratory Study Between Men and Women. *NeuroRehabilitation*. 19, 81-89.

Kubler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve Ölmek Üzerine*. E. Uşşaklı (çev.), Ankara: April (orjinal baskı tarihi 1969)

Kula, T. ve Erden, M. (2017). Varoluşsal Kaygı ve Din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 17.2, 21-41.

Lehto, R. H., Stein, K. F. (2009). Death Anxiety: An Analysis of Evolving Concept. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*. 23.1, 23- 41.

Lester, D. (1972). Studies in Death Attitudes. *Psychological Reports*. 30, 440.

Long, D. D., Elghanemi, S. (1987). Religious Correlates of Fear of Death Among Saudi Arabians. *Death Studies*. 11, 89-97.

Maddi, S. (2005). The Existential Humanistic Interview. R. J. Craig (Ed.). *Clinical and Diagnostic Interview* içinde. Maryland: Rowland Littlefield Publishing Group Inc., 106-129.

Madnawat, A. V. ve Kachawa, P. S. (2007). Age, Gender, and Living Circumstances Discriminating Older Adults on Death Anxiety. *Death Studies*. 31.8, 763-769.

Mascaro, N., Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*. 73.4, 985-1014.

Maslow, A. H. (1962). *Towards a Psychology of Being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.

Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. H. Şentürk (çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık (orjinal baskı tarihi 2005).

May, R. (2011). *Özgürlük ve Kader*. A. Babaoğlu (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi (orjinal baskı tarihi 1981).

May, R. (2014). *Kendini Arayan İnsan*. K. Işık (çev.), İstanbul: Okuyan Us (orijinal baskı tarihi 1953).

May, R. (2018). *Varoluşun Keşfi*. A. Babacan (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi (orjinal baskı tarihi 2012).

Melges, F. T. (1969). Types of Hopelessness in Psychological Process. *Archives of General Psychiatry*. 20, 690-699.

Momeyer, R. W. (1988). *Confronting Death*. Indianapolis: Indiana University Press.

Montgomery, D. C., Peck, E. A., Vining, G. G. (2014), *Introduction to Linear Regression Analysis*. 5. Baskı. New Jersey: Wiley.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 3.3, 553-570.

Mounier, E. (2007). *Varoluş Felsefelerine Giriş*. S. R. Kırkoğlu (çev.), İstanbul: Say Yayınları (Orijinal baskı tarihi 1947).

Murdock, N. L. (2013). *Theories of Counseling and Psychotherapy : A Case Approach*. Boston: Pearson.

Neimeyer, R. A., Wittkowski, J. ve Moser, R. P. (2004). Psychological Research on Death Attitudes: An Overview and Evaluation. *Death Studies*. 28, 309–340.

Onur, N. (2006). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi EBE.

Öcal, O. (2010). Varoluşsal Sorunlar Birey ve Yeni Hayat. *Türklük Bilimi Araştırmaları Dergisi*. 28.8, 313-324.

Öngider, N. ve Özışık Eyüboğlu, S. (2013). Investigation of Death Anxiety Among Depressive Patients. *Journal of Clinical Psychology*. 16.1, 34-46.

Özgür, H. (2014). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Flört Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi SBE.

Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual*. Open University Press, Berkshire, UK.

Park, N., Peterson, C. ve Ruch, W. (2009). Orientations to Happiness and Life Satisfaction in Twenty Seven Nations. *The Journal of Positive Psychology*. 4.4, 273-279.

Pierce, J. D., Jr., Cohen, A. B., Chambers, J. A. ve Meade, R. M. (2007). Gender Differences in Death Anxiety and Religious Orientation Among US High School and College Students. *Mental Health, Religion and Culture*. 10.2, 143-150.

Pinel, E. C., Long, A. E., Landau, M., Pyszczynski, T. (2004). I-Sharing and the Problem of Existential Isolation. J. Greenberg, S. L. Koole ve T. Pyszczynski (Ed.). *Handbook of Experimental Existential Psychology* içinde. New York: Guilford, 352-368.

Pollack, J. M. (1980). Correlates of Death Anxiety: A Review of Empirical Studies. *Omega*. 10, 97-121.

Robinson, P. J. ve Wood, K. (1984). The Threat Index. *Omega*. 15, 139-144.

Şahin, A. (2002). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Dergisi*. 13, 143-157.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamanın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20.3, 827-836.

Sartre, J. P. (2016). *Varoluşçuluk*. A Bezirci (çev.), Ankara: Say Yayınları (Orjinal Baskı Tarihi 1960).

Sartre, J. P. (2018), *Varlık ve Hiçlik*. T. Ilgaz, G. Ç. Eksen (çev.), İstanbul: İthaki Yayınları.

Scannell, E. D., Allen, F. C. ve Burton, J. (2002). Meaning in Life and Positive and Negative Well-Being. *North American Journal of Psychology*. 4, 93-112.

Schmale, A. H. (1964). A Genetic View of Affects: With Special Reference to the Genesis of Helplessness and Hopelessness. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 19, 287-310.

Schneider, J. K., Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu-Hümanistik Terapi*. G. Akkaya (çev.), İstanbul: Okuyan Us Yayınevi (orjinal baskı tarihi 1976)

Schumaker J. F., Warren W. G. ve Groth-Marnat, G. (1991). Death Anxiety in Japan and Australia. *The Journal of Social Psychology*. 131.4, 511-518.

Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. *Yayınlanmamış Doçentlik Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doçentlik Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1991). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi*. 1.3, 139-142.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*. 8.16, 1-11.

Şenol, C. (1989). Ankara İlinde Kurumlarda Yaşayan Yaşlılarda Ölüme İlişkin Kaygı ve Korkular. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

Seven, S. (2006). 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri ile Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yayınlanmış Doktora Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi EBE.

Singh, A, Singh, D. ve Nizamie, S. H. (2005). Death and Dying. *Indian Journal Social Psychiatry*. 21.1, 4-18.

Snyder, C. R. (1989). Reality Negotiation from Excuses to Hope and Beyond. *Journal of Social and Clinical Psychogy*. 8.2, 130-157.

Softa Kaçan, H., Uçukoğlu, H., Karaahmetoğlu Ulaş, G. ve Esen, D. (2011). Yaşlılarda Ölüm Kaygısı Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 1.2, 67-79.

Solmuş, T. (2015). *Travma Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yaşam Yayınevi.

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.

Stotland, E. (1969). *The Psychology of Hope*. San Francisco: Jossey-Bass.

Suhail, K. ve Akram, S. (2002). Correlates of Death Anxiety in Pakistan. *Death Studies*. 26, 39-50.

Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 21.57, 1-22.

Sungur, M. (1994). Kognitif Görüş Bağlamında Depresyon ve Antisipasyon. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*. 12, 15-23.

Swenson-Wendell, M. (1961). Attitudes Towards Death in an Aged Population. *Journal of Gerontology*. 16, 49-52.

Tanç, S. (1999). Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

Tanrıverdi, A. ve Ulu, M. (2018). Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlam ve Amacı ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 18.2, 1198-1234.

TDK. (2019). <https://tdk.gov.tr/> (8 Haziran 2019).

Teber, S. (2013). *Bilimsel Bir Peri Masalı*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Templer, D. I. (1972). Death Anxiety in Religiously Very Involved Persons. *Psychological Reports*. 31, 361-362.

Templer, D. I., Ruff, C. F. ve Franks, C. M. (1971). Death Anxiety: Age, Sex and Parental Assemblance in Diverse Populations. *Developmental Psychology*. 4, 108.

Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1988). Elements of Death Anxiety and Meanings of Death. *Journal of Clinical Psychology*. 44.5, 691-701.

Thorson, J. A., Powell, F. C. (1990). Meanings of Death and Intrinsic Religiosity. *Journal of Clinical Psychology*. 46, 379-391.

Thorson, J. A., Powell, F. C., Abdel-Khalek, A. M. ve Beshai, J. A. (1997). Constructions of Religiosity and Death Anxiety in Two Cultures: The United States and Kuwait. *Journal of Psychology and Theology*. 25, 374-383.

Tillich, P. (2019). *Olmak Cesareti*. F. C. Dansuk (çev.), İstanbul: Okuyan Us (orjinal baskı tarihi 1952)

Timuçin, A. (2006). *Düşünce Tarihi*. İstanbul: Bulut Yayınları.

Topses, G. (2012). Davranışçı ve Varoluşçu-Hümanistik Psikolojik Danışma Kuramlarının Ayırteıcı ve Örtüşen Nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*. 1.3, 67-75.

Turanlı, P. (2010). Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi SBE.

Tümekaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3.4, 445-459.

TPD. (2019). <http://www.psikiyatri.org.tr/> (25.09.2019)

Wagner, K.D. ve Lorian, R.P. (1984). Correlates of Death Anxiety in Elderlypersons. *Journal of Clinical Psychology*. 40.5, 1235-1240.

Wahl, J. (1999). *Varoluşçuluğun Tarihçesi*. B. Onaran (çev.), İstanbul: Payel Yayınevi.

Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's Theory of Existential Anxiety: A Preliminary Conceptual and Empirical Examination. *Anxiety, Stress and Coping*. 17.4, 383-399.

Wen, Y. H. (2010). Religiosity and Death Anxiety. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*. 6.2, 31-37.

West, D. (1998). *Kıta Avrupası Felsefesine Giriş*. A. Cevizci (çev.), İstanbul: Paradigma Yayınları.

Wink, P., Scott, J. (2005). Does Religiousness Buffer Against the Fear of Death and Dying in Late Adulthood? Findings from a Longitudinal Study. *Journal of Gerontology*. 60B, 207-214.

Wittkowski, J. (1988). Relationship Between Religiosity and Attitudes Towards Death and Dying in a Middle-Aged Sample. *Personality and Individual Differences*. 9, 307-312.

Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. Z. İyidoğan-Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi (orjinal baskı tarihi 1980)

Yalom, I. D. (2002). *Ölüm Korkusunu Yenmek*. Z. Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. D. (2012). *Din ve Psikiyatri*. Z. Babayiğit (çev.), İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık.

Yalom, I. D. (2015). *Bağışlanan Terapi*. Z. İyidoğan-Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi (Orjinal Baskı Tarihi 2002).

Yalom, I. D. ve Josselson, R. (2008). Existential Psychotherapy. R. J. Corsini, D. Weddings (Ed.). *Current Psychotherapies* içinde. Australia: Brooks Cole.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Yerlikaya, İ. (2006). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı Umut Eğitimi Programlarının İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.

Yıkılmaz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kontrol Odağı ve Travma Sonrası Gelişimin Yordayıcılığı. *Doktora Tezi*. Eskişehir: Eskişehir Anadolu Üniversitesi EBE.

Yıldız, M. (2011). Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölüme İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı İlişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 35.1, 1-7.

Yıldız, M. (1994). İnsanların Ölüm Karsısındaki Tutumları Hakkında Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.

Yıldız, M. (1998). Dini Hayat ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.

Young, M., Daniels, S. (1980). Born Again Status as a Factor in Death Anxiety. *Psychological Reports*. 47, 367–37.

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Araştırma dahilinde elde edilen sosyodemografik bilgiler araştırmacanın hazırladığı sorular ile elde edilmiştir.

Cinsiyet:

Kadın

Erkek

Yaş:**Eğitim Durumu:**

İlköğretim

Lise

Üniversite

Lisansüstü



EK 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, bağlanma stilleri ve umutsuzluğun varoluşsal kaygı üzerindeki etkisini incelemek için yürütülen bir araştırmanın parçasıdır. Ankette açık kimlik bilgileri sorulmamaktadır. Bu nedenle katılım sağlayanların kim olduklarının tespit edilmesi de mümkün değildir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülüğe dayalıdır. Eğer ankete katılımınız sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz anketi tamamlamadan çıkmakta özgürsünüz.

Ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen her maddeyi okuyarak size en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Sizi en iyi şekilde yansıtan cevabı vermeniz araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliği için önemlidir.

Katılımınız için teşekkürler.

Müge KURT

EK 3: Varoluşsal Kaygı Ölçeği**VAROLUŞSAL KAYGI ÖLÇEĞİ**

Ölçekte 25 madde bulunmaktadır. İfadeleri içtenlikle yanıtlamanız, her ifade için yalnızca bir seçeneği işaretlemeniz ve bütün ifadelere cevap vermeniz oldukça önemlidir.

	Beni hiç yansıtmı yor	Beni çok az yansıtı yor	Beni orta derece de yansıtı yor	Beni oldukç a çok yansıtı yor	Beni tama men yansıtı yor
1 Dünyada bir iz bırakmayı	()	()	()	()	()
2 Gelecekte beni bekleyen önemli görevlerim olduğuna inanıyorum.	()	()	()	()	()
3 Sebebin bilmediğim bir can sıkıntısı	()	()	()	()	()
4 Kendimi, dünyaya atılmış gibi	()	()	()	()	()
5 Ölümümü, yaşamımın doğal bir parçası olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
6 Uğruna çaba göstermeye değer amaçlara sahibim.	()	()	()	()	()
7 Yaşamımın sona erecek olmasını kabullenemiyorum.	()	()	()	()	()
8 Yaşamda ilgimi çeken şeyler var.	()	()	()	()	()
9 Yaşama bir şeyler katabilmeyi	()	()	()	()	()
10 Kararlarımı çoğunluğun görüşüne göre belirliyorum.	()	()	()	()	()
11 Yaşamımla ilgili önemli kararlar vermem gerektiğinde tutulup	()	()	()	()	()
11 İnsanların dünyasına dahil	()	()	()	()	()
13 Yapmayı planladığım şeylerin önemine inanıyorum.	()	()	()	()	()
14 Yaşamımı başkalarının denetiminde	()	()	()	()	()
15 Yaşam hakkında başkalarına öğretebileceğim değerli şeylerim	()	()	()	()	()
16 Yaşamımın sona ereceğini düşününce boşluğa düşüyorum.	()	()	()	()	()
17 Yaşamda iyi işler yaptığımı	()	()	()	()	()
18 Yapmayı tasarladığım şeylerin doğruluğuna inanıyorum.	()	()	()	()	()
19 Gerçekleştirmeyi tasarladığım şeylerin yararına inanıyorum.	()	()	()	()	()
22 Yok olup gitmekten korkuyorum.	()	()	()	()	()
21 Kendimi, diğer insanlardan soyutlanmış gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()

2	Yalnız kaldığımda huzursuzluktan	()	()	()	()	()
2	kıvranıyorum.	()	()	()	()	()
2	Tek başına seçim yapmanın	()	()	()	()	()
3	sorumluluğundan korkuyorum	()	()	()	()	()
2	Kendimi güvende hissetmek için	()	()	()	()	()
4	diğer insanların yaptıklarını	()	()	()	()	()
2	Ölüm düşüncesini aklımdan	()	()	()	()	()



EK 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

(YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç katılmıyorum Kararsızım/ fikrim yok Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endifle duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her	1	2	3	4	5	6	7

şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelerendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	4	5	6	7	8
33. Başka insanlara denk olamamaktan	1	2	3	4	5	6	7

endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kıflıye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu () işaretleyiniz.

Evet Hayır

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum
7. Geleceğimi karanlık görüyorum
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor
15. Geleceğe büyük inancım var
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim

EK 6: Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı: Müge KURT

Doğum Yeri ve Tarihi: Lüleburgaz, 01.03.1994

Medeni Hali: Bekar

E-Mail: mugeekurt@gmail.com

Adres (Ev): Bakırköy

Telefon: 0542 505 97 65

EĞİTİM DURUMU

2017 – 2019: İstanbul Arel Üniversitesi–Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2012 – 2016: Yıldız Teknik Üniversitesi–Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2008 – 2012: Tekirdağ Anadolu Lisesi

YABANCI DİL: İngilizce

İŞ TECRÜBESİ

Medyapım Yapım Şirketi: ‘Dolunay’ adlı dizi projesinde Psikolojik Danışman, Eylül 2017-Ocak 2018.

25 Film Yapım Şirketi: ‘Hadi Be Oğlum’ film projesinde Psikolojik Danışman, Ekim 2017-Ocak 2018.

Beşiktaş Kültür Merkezi (BKM): ‘Aykut Enişte’ adlı film projesinde Psikolojik Danışman, Aralık 2018-Ocak 2019.

Zeytin Film Yapım: ‘Koku’ adlı film projesinde Psikolojik Danışman, Nisan 2019-Mayıs 2019. (Proje bazlı)