



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERDE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİNİN YAŞAMIN ANLAMINI YORDAMADAKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE NUR İŞÇİ

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERDE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİNİN YAŞAMIN ANLAMINI YORDAMADAKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MERVE NUR İŞÇİ
(200133055)**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2022

07/06/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli yüksek lisans programı öğrencisi 200133055 numaralı Merve Nur İŞÇİ'nin hazırladığı “Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yaşamın Anlamını Yordamadaki Rolü” konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 07/06/2022 Salı günü saat 13:00’da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çoğunluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. Doç. Dr. İtır TARI CÖMERT (Danışman)	Kabul.....
2. Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR	Kabul.....
3. Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU	Kabul.....
4.	
5.	
6. (İkinci Danışman)*.....	

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve Nur İşçi

TEŞEKKÜR

Bu çalışma süresince bana destek olan kıymetli tez danışmanım sayın Doç. Dr. İtir Tarı Cömert'e; ilgisi için teşekkür ediyorum.

Devam etmekte zorlandığım her anımda beni destekleyen, yanımda olan meslektaşım Gurbet ULAŞKIN'a teşekkür ediyorum.

Çeviri konusunda yardımcı olan Merve Kiraz'a desteğini esirgemediği için teşekkür ediyorum.

Her zaman olduğu gibi bu süreçte de beni yalnız bırakmayan kıymetli dostlarım Hilal Canan Üstün, Ayşe Karagözlü, Nihan Yaşaroğlu, Merve Aydar' a teşekkür ediyorum.

Hayatımın her anında bana destek olan, inanan canım babam Ömer İŞÇİ'ye; geçtiğim her süreci benimle birlikte yaşayan, elimden tutan canım annem Betül İŞÇİ'ye; çocukluğumdan beri her zaman örnek aldığım, tüm konularda ilk danıştığım canım abim Necmi İŞÇİ'ye teşekkür ediyorum.

Son olarak, burada ismini zikretmediğim birçok farklı yönden katkıda bulunan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Merve Nur İşçi

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN YAŞAMIN ANLAMINI YORDAMADAKİ ROLÜ

Merve Nur İşçi

ÖZET

Psikolojik sağlık bireylerin genel psikolojik iyi oluşlarıyla ve zorluklarla başa çıkma kapasiteleriyle ilişkilidir. Yaşamın içindeki belirsizlikler bireyleri zorlayabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik problemlere yatkınlığının arttığı bilinmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bilinmektedir. Yaşamın anlamı ise, bireylerin hayata anlam atfedebilmesi ile ilgilidir. Yaşamı anlamlı bulan kişilerin zorluklarla daha kolay başa çıkabildikleri düşünülmektedir. Psikolojik sağlık ile yaşamın anlamı arasında çift yönlü ilişki olduğu belirtilmektedir. Yani, psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler yaşamı anlamlandırabilmekte ve yaşamı anlamlandırabilen kişilerin psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olabilmektedir. Daha önce yapılan çalışmalarda bu üç değişken ayrı ayrı ve ikili olarak birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin aynı anda yaşamın anlamı üzerindeki etkisini incelemektir. Daha önce bu örneklemde bu değişkenleri aynı anda inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu amaçla özel gereksinimli çocuğa sahip 154 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri toplama işlemi Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS-25 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda Analizler sonucunda katılımcıların psikolojik

sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Söz konusu değişkenler arasında herhangi bir yordama durumu bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler; yaşamda anlam, anlam arayışı, psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı



THE ROLE OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS IN PREDICTING THE MEANING OF LIFE IN PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Merve Nur İşçi

ABSTRACT

Psychological resilience is related to general well-being and coping capacities of individuals. Uncertainty in life can be tough for individuals. It is known that high intolerance level of uncertainty increases proneness to psychological problems. It is also known that the level of intolerance of uncertainty is negatively correlated with psychological resilience. Meaning of life is related with person's personal attribution of meaning of life. It has been considered that those who think life is meaningful can cope with difficulties in life easily. It is asserted that psychological resilience and person perception of meaning of life are bidirectionally related. Thus, people with high resilience can attribute meaning and those who can attribute meaning have high level of psychological resilience. Previous literature investigated these 3 variables individually and in pairs. The aim of this study is to investigate the effects of psychological resilience and intolerance of uncertainty of parents with disabled children on perception of meaning in life. There is no previous study examining these variables simultaneously in this sample. On this purpose, data were collected from 154 participants with special needs children. Data collection was carried out using the Brief Psychological Resilience Scale, The Meaning of Life Scale, The Intolerance of Uncertainty Short Form (BTS-12) and the sociodemographic information form which prepared by the researcher. The obtained data were analyzed using the SPSS-25 statistical program. As a result of the analyzes, a negative relationship was found between the psychological resilience and

intolerance of uncertainty levels of the participants. It has been determined that there is no predictive relation among the mentioned variables.

Keywords; meaning in life, search for meaning, resilience, intolerance of uncertainty, anxiety



ÖNSÖZ

Özel gereksinimli bir çocuğun aileye katılması, aile rolleri ve beklentileri üzerinde büyük farklılıklara neden olmaktadır. Bu durum ebeveynlerin sorumluluklarını arttırmakta ve belirsizlik içeren süreçlerle karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetebilmek bireylerin zorluklarla karşı karşıya kaldıktan sonra sağlam durabilme kapasitesiyle ilişkilidir. Bu çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Alan yazında özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine dair araştırmaların limitli olduğu görülmüştür. Ek olarak daha önce bu çalışmadaki değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın literatüre bu anlamda bir katkı sağlaması amaçlanmıştır. Spesifik ve hassasiyet içeren bir konu olması nedeniyle veri toplama aşamasını zorlaştırmıştır. Veriler online anket üzerinden özel gereksinimli çocukların anne ve babalarına ulaştırılmıştır. Bu aşamada formların dağıtılmasına destek olan meslektaşlarıma ve formları dolduran ebeveynlere teşekkür eder, çalışmanın literatüre fayda sağlamasını dilerim.

Haziran, 2022

Merve Nur İşçi

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	ix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xiv
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	2
1.1. BELİRSİZLİĞE TAHAMÜLSÜZLÜK	2
1.1.1. Belirsizlik.....	2
1.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüz (BT) ve Muğlaklığa Tahammülsüzlük (MT)	4
1.1.3. BT'nin Yapısı ve Başa Çıkma Stilleri.....	5
1.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikopatoloji İlişkisi	6
1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	8
1.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Nörobiyolojisi	10
1.2.2. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	10
1.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Psikopatoloji İlişkisi.....	15
1.3. YAŞAMIN ANLAMI.....	15
1.3.1. Yaşamın Anlamı Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	16
1.3.2. Varoluşsal Boşluk.....	18
1.3.3. Yaşamın Anlamı ve Psikopatoloji ilişkisi	19
1.3.4. Yaşamın Anlamı ve Umut Kavramı	20
1.3.5. Anlam Bulma Yolları ve Yaşamda Anlam İle İlgili Çalışmalar	21
1.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMÜLSÜZLÜK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAMIN ANLAMI	28
İKİNCİ BÖLÜM.....	30
2. YÖNTEM	30

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	30
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	30
2.2.1. Kişisel Demografik Bilgi Formu	30
2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu (BTÖ-12)	30
2.2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	31
2.2.4. Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)	31
2.3. İŞLEM	32
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	32
2.5. BULGULAR	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	50
3. TARTIŞMA.....	50
SONUÇ.....	61
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	88

ÇİZELGE LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	33
Tablo 2. Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	34
Tablo 3. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	35
Tablo 4. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi.....	36
Tablo 5. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi.....	37
Tablo 6. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	37
Tablo 7. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi.....	38
Tablo 8. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	39
Tablo 9. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Özel Gereksinimi Olan Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi.....	40
Tablo 10. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	40
Tablo 11. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	41
Tablo 12. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi	41
Tablo 13. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	41
Tablo 14. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi	42
Tablo 15. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	42
Tablo 16. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Özel Gereksinimi Olan Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi	42
Tablo 17. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	43
Tablo 18. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	43
Tablo 19. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi	44
Tablo 20. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	45

Tablo 21. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi	45
Tablo 22. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	46
Tablo 23. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Özel Gereksinimi Olan Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi.....	47
Tablo 24. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşamın Anlamı Düzeyleri Arasındaki İlişki	48
Tablo 25. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordama Rolü.....	48



KISALTMALAR

BT	Belirsizliğe tahammülsüzlük
YA	Yaşamın anlamı
YAÖ	Yaşamın anlamı ölçeği
MIL	Meaning in life
Akt.	Aktaran
Vd.	Ve diğerleri

GİRİŞ

Aileye yeni bir bireyin katılması, tüm aile bireylerine farklı roller yüklemekte ve aile dinamiklerinde değişimlere sebep olmaktadır. Bir bebeğin dünyaya gelmesi söz konusu olduğunda ebeveynlerin maddi ve manevi olarak hazırlık yapmaları gerekmektedir (Beşer ve İnci, 2014). Anne ve babalar için doğuştan veya sonradan özel gereksinimli çocuklarının olması durumunda bu süreç farklılaşmaktadır (Yıldırım, 2007). Bu noktadan itibaren ebeveynler kendilerini ön görülemeyen birçok süreç içinde bulurlar ve gelişimi normal seyreden bebeğe sahip olan ebeveynlere göre çok daha fazla sorumluluk almaya başlarlar (Girli, 2004; Küçüker, 2001). Belirsizliklerle dolu bu süreçte bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumaları büyük önem taşımaktadır. Özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın getirdiği yoğun sorumluluk duygusu, sosyalleşme problemleri ve maddi zorlanmalar nedeniyle ebeveynler kaygı, depresyon, panik atak gibi birçok problemle yüz yüze gelmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler bu zorlukları yaşadıkdan sonra güçlenip eski hallerine gelebilirler. Belirsizlik bu anlamda önemli bir faktördür. Özel gereksinimli çocuklarda zaman zaman gelişim ile ilgili belirli bir tablo çizilememektedir. Belirsizlik genel olarak olumsuz algılanan bir durumken böyle zor konularda bireyleri daha çok zorlamaktadır (Satıcı vd., 2020). Bireylerin yaşamlarını sürdürme motivasyonları zor zamanlar geçirirken ayakta kalmalarını sağlar. Birey anlamlı bir yaşamı olduğuna inanırsa çektiği zorlukları o anlamla bağdaştırabilir veya o zorluktan bir anlam çıkarabilmektedir. Bu durum da yine psikolojik sağlamlığı beslemektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler soruna karşı çaresizlik duygusuna kapılmak yerine kendi kontrolünde olan kısmı yönetmek için çabalarlar (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, BT ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin yaşamın anlamı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu incelenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

1.1. BELİRSİZLİĞE TAHAMÜLSÜZLÜK

Belirsizlik, geleceğin net olmaması ve dolayısıyla da tahmin edilebilir olmaması durumudur (Sarıçam vd., 2014). Yaşanan olaylara anlam vermede yetersizlik, belirsizliğe neden olur (Crigger, 1996).

Belirsizlik temel olarak öngörülemeyen yeni bir durumla karşılaşma ile alakalı gibi görünse de; (1) öngörülebilir ancak karışık bir durum olduğunda ve (2) farklı öngörülerin farklı bilgiler sunması ile (3) bu durumda bir çelişki yaşanması durumu da dahil olmak üzere 3 ana durumla ilişkilendirilir (Stanley, 1962). Belirsizlik geleceğe yönelik planlar yapılabilmesini ve netlik oluşmasını engeller böylece kaygı ve endişeye neden olur (Grupe & Nitschke 2013).

Yaşamın içinde birçok belirsizlikle yaşanmasına rağmen kişiler belirsizlikle başa çıkamayacaklarını düşünürler. Bu durum duygusal strese sebep olur ve dolayısıyla belirsizlik kişiler için kaçınılması gereken bir durum olarak algılanır hale gelir (Keren & Gerritsen, 1999; Carleton vd., 2012).

1.1.1. Belirsizlik

Belirsizliğe tahammülsüzlük birçok farklı şekilde tanımlanmaktadır. Buhr ve Dugas (2002) kişilerin belirsizlik içeren durumları negatif olarak algılama eğilimleri belirsizliğe tahammülsüzlük olarak tanımlamıştır. Bir başka tanıma göre belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik içeren durumların tehlike kaynağı olarak algılanmasıdır (Budner, 1962). Belirsizlik ve etkileri hakkındaki olumsuz inançlardan kaynaklanan, belirsizlik karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda olumsuz tepki verme eğilimine belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) denir (Buhr & Dugas, 2009). Fourtounas ve Thomas (2016)'a göre BT bireylerin olumsuz bir olayın gerçekleşip

gerçekleşmeyecek olmasına bakmaksızın belirsizliği tahammül edilemez ve tehdit edici olarak sayma eğiliminden kaynaklanmaktadır.

Literatürde BT kavramı anksiyetenin bileşenlerinden biri olarak ele alınmakta ve genellikle endişe ile birlikte işlendiği görülmektedir (Carleton, 2016; Sarı ve Dağ, 2009, Holaway vd., 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlük terimini kavramsallaştıran Freeston ve ark. (1994)'a göre kişiler endişe ederek kötü olasılıkların önlenebileceğine dair inanç duyarlar, bu şekilde suçluluk duygusunu azaltarak olumsuz olayların etkisini düşürürler veya yaşanabilecek daha da olumsuz olayları düşünmenin önüne geçerler (Freestone, 1994). Ek olarak, bazı kişiler endişeye işleri halletmenin daha iyi yollarını bulma, kontrol duygusunu arttırma ve çözüm sağlama gibi pozitif anlamlar da atfedebilmektedirler. Endişeye olumlu anlamlar atfetme, endişe sayesinde kötü olasılıkların önlenebileceğine duyulan inancı içermektedir (Borkovec vd., 1999). Araştırmalara göre, kişiler kaygılanmanın çözümçül bir davranış olmadığını bilse bile daha zorlayıcı şeyleri düşünmektense kaygılanmak daha işlevsel geldiğinden endişelenmeye devam etmektedirler (Borkovec & Lyonfields, 1993).

Olayların tahmin edilebilir olmasıyla ilgili durumlar korku-koşullanma paradigmalarında da ele alınmıştır. Koşullanma basitçe bir nötral bir uyarının sonrasında gelen sonuçlar nedeniyle olumlu/olumsuz anlam kazanmasıdır. (Bouton, 1988; Delgado vd., 2006) Bu prensiplerin sağladığı kanıta göre; deneğin koşullanmamış uyarıcıya verdiği korku tepkisi uyarın tahmin edilebilir olduğunda azalmakta ve tahmin edilemez olduğunda ise azalmaktadır (Einstein, 2014). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada katılımcılara tahmin edilebilir ve edilemez şoklar verilmiş ve katılımcıların hemen tahmin edilebilecek olan şokları, tahmin edilemez ve belki de aslında gelmeme ihtimali olabilecek olan şoklara göre daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Yine aynı çalışmada katılımcılar tahmin edemedikleri şokları daha net ve daha etkili olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Beklendiği gibi yine aynı katılımcılar tahmin edilemeyen şokları beklerken daha çok kaygı duyduklarını ifade etmişlerdir (Badia vd.,1966). Özetle, bireyler caydırıcı olayların gerçekleşmesi belirsiz olduğu koşullarda, kesin yaşanacak olan olumsuz olayları daha çok tercih

etmektedirler ve belirsiz durumlar belirli durumlara göre daha olumsuz etki bırakmaktadırlar. (Badia vd., 1966).

BT, belirsizlik durumunda ortada nesnel olarak bir problem olmasa da varmış gibi algılanması ve gerçekten olumsuz bir durumla karşılaşıldığında ise problem çözme becerilerinin etkili bir şekilde kullanılamamasına yol açmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişiler problemi çözme açısından kendilerini yetkin ve yeterli hissetmemektedirler. Tüm bu sebepler dolayısıyla da belirsizlik kaygıya neden olmakta ve kişiler bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde belirsizliği azaltmaya çalışmaktadırlar. (Freeston vd., 1994) Ancak bu kaygı, problemi çözmek için uygun yollar aranmasına engel olmakta ve işlevsiz duygu yoğunluğu oluşmasına ve davranış ketlenmesi gibi sonuçlara ulaşılmasına neden olmaktadır. En başta bu durumla başa çıkacağına dair inancı olmayan kişi, sonuç olarak çözümçül davranışlarda bulunmadığı için bir çeşit kendini gerçekleştiren kehanet senaryosuna neden olur ve olumsuz inancı bu şekilde pekişir (Einstein, 2014, Carleton, 2016, Birrell vd., 2011)

1.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüz (BT) ve Muğlaklığa Tahammülsüzlük (MT)

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) ve muğlaklığa tahammülsüzlük(intolerance of ambiguity) olmak üzere zaman zaman birbirine karıştırılabilen iki tanım bulunmaktadır (Dugas vd.,2005). Bu benzerlik İngilizce’de belirsizlik(uncertainty ve ambiguity) ifade eden kavramlardaki anlam farkından kaynaklanmaktadır (Carleton, 2012). “Ambiguity” bir durumda meydana gelen 2 farklı anlam, seçenek veya karmaşıklıktan dolayı yaşanan belirsizlikle ilgiliyken, “uncertainty” ise daha geleceğe yönelik, bilinmeyen ve kestirilemeyen durumları ifade etmektedir (Carleton, 2012). İki kavram da belirsiz durumların tehdit olarak algılanmasından ve bu durumdan rahatsızlık duyulmasından kaynaklansa da BT’nin geleceğe yönelik bir kaygı olması ve muğlaklığa göre daha şiddetli yaşanmasıyla birbirinden ayrılabilir (Rosen, N. O. İvanova, E., Knauper, B., 2014).

Muğlaklığa tahammülsüzlük durumunda o anki olay veya durumda bireyin algısında oluşan “siyah ve beyaz” gibi iki kutuptan oluşan belirsizlik oluşur (Grenier vd., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlükte ise, belirsizlik durumunda birey belirsizliğin olumsuz olduğuyla ilgili bilişsel hatalar yapar ve dolayısıyla kişinin bilişsel sistemi bu şekilde şekillenir (Dugas vd., 2005). BT kaygı ile daha çok ilişkilendirilmektedir (Grenier vd., 2005). Genel anksiyete bozukluğu tanısı olan bireylerle yapılan bir çalışmaya göre, muğlaklığı (ambiguity) tolare edebilen kişiler belirsizliği daha iyi yönetebilir ve böylece negatif hayat olaylarını daha etkili bir şekilde çözümleyebilir. Fakat belirsizliğe tahammülsüzlük daha şiddetli durumlarda meydana geldiği için belirsizliğe tahammülü az olan kişilerin muğlaklığa tahammülsüzlük düzeyinin düşük olması beklenmemektedir (Anderson & Schwartz, 1992).

1.1.3. BT’nin Yapısı ve Başa Çıkma Stilleri

Literatüre bakıldığında BT’nin yapısını açıklayan birçok farklı araştırma bulunmaktadır. (Buhr & Dugas, 2002; Budner, 1962). Buhr ve Dugas (2002) yaptığı çalışmada BT’nin dört alt boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bunlar, (1) belirsizliğin üzücü ve strese sebep olan bir şey olduğu, (2) kişiyi eyleme geçme açısından yetersiz hissettirdiği, (3) belirsizliğin olumsuz ve kaçınılması gereken bir şey olduğu, (4) belirsizliğin adaletsiz olduğudur.

Budner (1962)’ın yaptığı çalışmaya göre ise belirsizlik kavramı yenilik (1), karmaşa hali (2) ve çözümsüzlük (3) olmak üzere üç parçadan oluşmaktadır. Budner’a göre tehdit algılandığı zaman verilen tepkiler: boyun eğme (itaat) ve inkar tepkileridir. Belirsizlikle karşılaştığında itaat etmeyi seçen kişiler durumun değişmeyeceğini kabullenir, inkar eden kişi ise belirsiz olan durumu görmezden gelir. Bu tepkileri veren, boyun eğen veya inkar eden bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

Krohne (1993)’nin geliştirdiği başa çıkma teorisine göre, bazı bireyler önceden netleştirilemeyen, karmaşık veya başa çıkılamaz olarak gördükleri belirsiz durumları tehlikeli olarak algırlar. Dolayısıyla, bu gibi belirsizlik durumları duygusal zorlanmalara neden olmaktadır.

Birrell'e (2011) göre ise, belirsizliğe tahammülsüzlük 2 kısımdan oluşur. Gelecekle ilgili (1) olan ve baskılayıcı/kısıtlayıcı (2) olan kısımlar. Gelecekle ilgili olan kısım bir durumu tahmin edebilir olma isteği ve aktif bilgi arayışında olmaktan oluşurken, baskılayıcı/kısıtlayıcı kısmı ise belirsizlikle yüzleşildiğinde oluşan davranışsal paraliz(ketlenme) durumunu ifade etmektedir (Birrell vd., 2011).

BT'ye ebeveynlik stilleri üzerinden bakıldığında, bazı ebeveynlik stillerinin kontrol etme ve belirsizlikle ilişkili bilişlerin gelişimi üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Schneewind, 1995) Aynı şekilde spesifik aile özelliklerinin de yine anksiyete ve anksiyeteye ilgili bozukluklarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Turner, Beidel, & Costello, 1987). Aşırı koruyucu ve kontrol etme eğilimi yüksek olan ebeveynlik stilleriyle yetiştirilen çocuklarda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bulunmuştur (Chorpita & Barlow, 1998). Bu şekilde yetiştirilen kişilerde algılanan öz yeterlilik ve algılanan kontrol düzeylerinde azalma olabileceğinden dolayı kendi başına belirsizlikle yüzleşebileceklerine dair inancın düşmesine neden olabileceği bulunmuştur (Chorpita & Barlow, 1998; Buhr & Dugas, 2006). Belirsizliğin olumsuz olduğuyla ilgili bilişler oluşturan bu kişilerin problem çözme becerileri de olumsuz anlamda etkilenmekte ve mevcut durumlarla başa çıkma, kontrol etme ve çözüme dair kendilerine olan inanç ve özgüvenlerinde de düşüşler meydana gelmektedir. Bu durum da çözüme ulaşmayı güçleştirmektedir (Chen & Hong, 2010; Dugas vd.,1997).

BT düzeyi kişilik özellikleri bazında değerlendirildiğinde dışadönüklük düzeyi($r = .18$) arttıkça BT düzeyinin azaldığı ve nevrotiklik($r = .55$) düzeyi arttıkça BT düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir. Yani nevrotik kişiler daha çok belirsizliğe tahammülsüz olabiliyorken, kişi ne kadar dışa dönükse BT düzeyi o kadar düşük olabilmektedir (McEvoy & Mahoney, 2012). Bu kişiler kaygı verici koşullardan daha çok etkilenmekte ve belirsizliğe tahammül edebilecek uyum düzeyine sahip olamayabilmektedirler (Zlomke & Jeter, 2013)

1.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikopatoloji İlişkisi

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük birçok kez ve birçok farklı duygusal bozukluk ile ilişkilendirilmiştir. BT bu bağlamda bir risk ve sürdürücü faktör olarak

ele alınmıştır (Shihata vd., 2016; Öztürk, 2013). BT temel olarak anksiyete ve obsesif kompulsif bozuklukla daha çok ilişkili bulunsa da, depresyon (Berenbaum vd., 2008; Miranda vd., 2008; Yook vd., 2010), sosyal fobi (Carleton, 2010; Hewitt, vd., 2009), agorafobi ve panik bozukluk (McEvoy & Mahoney, 2011; Buhr & Dugas, 2009; Carleton vd., 2014), beslenme ile ilgili bozukluklar (Sternheim vd., 2011), sağlık anksiyetesi (Norr vd., 2015) belirtileriyle ilişkili olarak bulunmuştur.

Bu bağlamda bakıldığında anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük birbirinin ayrılmaz birer parçasıdır. Çünkü kaygı geleceğe yönelik ve belirsizlik içeren bir duygu durumudur (Zlomke & Jeter, 2013). Yaygın anksiyete 4 temel bileşenden oluşur. Bu bileşenler bilişsel kaçınma(1), problem çözmede yetersizlik(2), endişeyle ilgili pozitif düşünceler(3) ve belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Sevinçok, 2007). Farklı başlıklar altında ele alınsa da daha önce de belirtildiği gibi endişeye olumlu bakış açısı, problem çözme ve başa çıkmada yetersizlikler ve bilinmeyen durumlardan kaçınma isteği de yine hem birbiriyle hem de belirsizliğe tahammülsüzlükle bağlantılıdır. (Dugas vd., 1998; Chen & Hong, 2010). Bu sebeple BT'nin anksiyete bozukluğunu açıklamadaki rolü temel değişkenlerden biri olmasından kaynaklıdır (Dugas vd.,2001). Alan yazında anksiyete ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur (Koerner & Dugas 2008, Ladouceur vd., 2000; Laugesen vd., 2003). Ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük özellikle patolojik endişeyi tetiklemektedir. (Buhr & Dugas, 2002; Starcevic & Berle, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan kişilerde herhangi bir durumu ön görmeye çalışırken veya herhangi bir duruma karar vermeye çalışılırken vücutlarında fiziksel tepkiler olduğu görülmüştür. Kan basıncının artması, nefes alış-verişlerinin hızlanması gibi birçok fizyolojik reaksiyon gözlemlenmiştir. Bu reaksiyonlar kaygı bozukluklarında da sıklıkla gözlemlenmektedir (Greco & Roger 2003; Metzger vd., 1990). Bu kişiler diğer kişilere göre daha fazla “ya eğer” tarzında bilişsel felaketleştirme düşüncelerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Ottaviani vd., 2014). Bu düşünce tarzı da yine daha fazla kaygı reaksiyonlarına neden olabilmektedir (Buhr & Dugas 2009). Bu tarz bilişsel hatalara yatkın olan kişiler belirsiz durumlara da daha olumsuz anlamlar atfederken (Davey vd.,2007) endişenin

kendisiyle ilgili daha olumlu inançlarının olabildiği görülmektedir (Davey vd., 2007). Böyle durumlarda kişiler aktif başa çıkma stillerindense kaçınmayla ilişkili başa çıkma mekanizmalarının daha sık kullanılmaktadırlar (Kertz vd., 2015). Belirtilen nedenler dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin tetiklenmesi, oluşması ve sürdürülmesi yönünde merkezi bir rolü bulunduğu öne sürülmüştür (Laugesen vd., 2003).

Kaygıda olduğu gibi, obsesif kompulsif bozukluk(OKB) ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da yine kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkiye bakıldığında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, okb'nin sahip olduğu altı hatalı değerlendirme ve inanış arasında olduğu görülmektedir (Reynolds & Reeves, 2008). Bu alanlar, abartılı sorumluluk algısı, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik, düşüncelerin kontrolü, düşüncenin önemsenmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük alanlarından oluşmaktadır (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group, 1997, Pişgin ve Özen, 2010). Abartılı sorumluluk ve tehdit algısı bireyde belirsizliği belirleme yönünde baskı oluşturabilmektedir. Mükemmeliyetçilik ve düşünceleri kontrol etmeyle ilgili inançlar da kişiyi düşünsel esneklikten yoksun hale getirebilmektedir. Bu gibi durumların belirsizliğin tehlikeli olduğuna ilişkin inançlarla birleştiğinde kişinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin artmasına neden olduğu düşünülmektedir (Obsessive-Compulsive Cognitions Working Group, 1997, Reynolds & Reeves, 2008, Keren & Gerritsen, 1999; Carleton vd., 2012).

Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük birçok duygu durum bozukluğuyla ilişki içinde bulunmaktadır. Yaygın kaygı bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk bunlardan en merkezi ve ilişkili olanlarıdır. Yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin hepsinin bir arada incelendiği çalışmada bu kavramlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Holaway vd., 2006).

1.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Son yıllarda mental sağlık konusunda bireysel farklılıklar odak noktası olmaya başlamıştır. Kişilerin farklı deneyimlere verdiği farklı tepkiler, farklı başa çıkma stilleri ve bu farklılıklara neden olan etmenler araştırmacıların ilgisini çeken

noktalardandır. Bu etmenleri incelemek bireyin optimum işlevselliğini sağlamak ve sürdürmek açısından da önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik sağlık, bu işlevselliğin nasıl sağlandığını açıklayan pozitif psikoloji konseptlerindendir (Shae-Leigh vd., 2022).

İlk olarak kelime kökü incelenecek olursa, psikolojik sağlık terimi kökü latince olan “resilire” kavramından gelmektedir. (Masten, 2014b). Resiliere kelime anlamı çarpıp geri sıçrama, geri gelme gibi anlamlara gelmektedir. Bu kelime köküne uygun olarak tanımlandığında, psikolojik sağlamlığın elastik bir maddede olduğu gibi, kıvrılıp formu, şekli bozulsa bile sonra tekrar eski haline gelmesi gibi ifade edilmektedir (Greene, 2002; Akt, Gürkan, 2006).

Literatüre bakıldığında ise psikolojik sağlık kavramı uzun zamandır araştırmalara konu olmasına rağmen üzerinde bir fikir birliği sağlanamadığı görülmektedir (Erarslan, 2014, s. 6). Karışıklıkların bir sebebi olarak farklı kullanımlar gösterilebilir. Psikolojik sağlık zaman zaman bir kişilik özelliği olarak, zaman zaman ise bir süreç veya bir sürecin sonucu olarak değerlendirilmektedir (Ayed ve Toner, 2019; Zautra, Hall, Murray, 2019). Tanımlamalar değişken olsa da hepsinin ortak noktası psikolojik sağlamlığın olumsuz sonuç veya riskli durumla karşılaşıldığında oluşan olumlu sonuçlardır. Yani, hiçbir sebep yokken kişi psikolojik sağlık sahibidir diyemeyiz. Psikolojik sağlamlığın oluşması için bireyin mutlaka bir risk veya olumsuzlukla yüzleşmiş olması gerekmektedir. (Rutter, 2000) Bu noktada olumsuzluk ve risk algısı ile olumlu sonuç diye betimlenen durumlar da kişinin algısına göre değişebilmektedir. Araştırmacılar bu kavramları değerlendirme noktasında da yine bir fikir birliğinde bulunamamışlardır. Olumsuzluk kavramı genel olarak günlük zorlanmaların üstünde bir zorluğu ifade ederken, olumlu sonuç olarak beklenen durumlar ise bireyin önceki haline geri dönmesi veya olumsuzluk sonrası psikolojik bir sorun yaşamadan mücadele edebilme kabiliyeti olarak ele alınmaktadır (Davis, vd., 2009; Bonanno, 2004; Galatzer-Levy, Bonanno, 2016).

Psikolojik sağlamlığı Bonanno (2004) zorlukla yüzleşilse bile stabilizasyonu sağlayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda yaşananlar ne olursa

olsun değişmeyen, sabit ve yaygın bir son durum olarak ele alınmıştır (İnfurna ve Jayawickreme, 2019; İnfurna ve Luthar, 2016). Tersine, Cichette ve Luthar (2000) ise sürekli değişip gelişebilen, sürece bağlı dinamik bir özellik olarak ele almışlardır. Karakter bazında inceleyen araştırmacılar, psikolojik olarak sağlam olan kişilerin zor koşullara kolay adapte olabilen kişiler olduğunu belirtmişlerdir (Connor ve Davidson 2003; Ahern vd. 2008; Hu, Zhang, Wang 2015). Bir başka araştırmada ise psikolojik sağlamlık, psikiyatrik bir tanı almamış olmak şeklinde tanımlanmıştır. Radke-Yarrow ve Brown (1993)'a göre değişime adapte olma, içsel kaynaklarını etkili bir şekilde kullanma ve gerekli problem çözmeye becerilerini kullanarak sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmenin psikolojik sağlamlık olduğunu belirtmiştir (Block & Block (1980), s. 48).

1.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Nörobiyolojisi

Psikolojik sağlamlığın beyinde ilişkili olduğu bölgeler incelendiğinde sempatik sinir sistemi hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenini ve dopaminerjik ve serotonerjik nörotransmitter sistemlerinin psikolojik sağlamlıkta rol oynadığı bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık, kişinin zorlandığı veya riskli durumlarda kendini korumasıyla alakalıdır (Southwick vd., 1999). Belirtilen sistemler birey zorlu bir olay yaşadığında bu strese verilecek tepkiyi yöneten başlıca nöral sistemlerdir. Fakat sadece bu sistemler psikolojik sağlamlığı açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bireylerin aynı olayı yaşasalar bile farklı tepkiler vermesine neden olan bir diğer etken de genetik faktörlerdir. Genetik ve çevresel faktörler birbiriyle etkileşim halindedir ve tek başlarına bir duruma sonuç olarak gösterilemez. Bireylerin gelişimi boyunca doğum öncesi ve perinatal stres, anne baba ihmali, bakım yetersizliği ve çocukluk travmaları gibi çevresel maruziyetler bireyin merkezi sinir sistemini hassaslaştırabilir ve böylece psikiyatrik bozukluklara yatkınlığını arttırabilmektedir. Bahsedilen psikolojik, fizyolojik ve genetik etkileşimde olumsuz durumlar üst üste denk gelip birleştiğinde bu risk ve olası bozuklukların kalıcılığı da artar (Vella & Pai, 2019).

1.2.2. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Yaşamın içindeki zorluklardan kaçınmak, görmezden gelmek büyük ölçüde mümkün olmamaktadır. Bireysel zorlanmaların yanında, tüm sistemi etkileyen ve

ilgilendiren doğal afetler, savaşlar, hastalıklar gibi birçok zorluk yaşanmış ve yaşanmaktadır. Bu olaylarla karşılaşıldığında sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek de travmatize olmak da olası sonuçlardandır (Bonanno vd., 2006; Küçüköğlu vd., 2014). Bu tepkilerin ortaya çıkmasında bazı faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Masten, 1994).

Risk faktörleri, bireyi zorlasa da bu zorlanmaya rağmen ayakta kalabilmesiyle kişide psikolojik sağlık bulundugunu kanıtlanmasına yardımcı olur (Masten, 2001). Burada risk tanımından bahsedilirken, psikolojik, sosyal, fiziksel ve genetik faktörler ele alınmıştır. Yani burada epigenetiğin önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz. Literatüre bakıldığında risk olarak tanımlanan faktörlerde ortak olarak ele alınan bazı kavramlar olsa da farklı gruplamalara ve tanımlamalara da rastlanmaktadır. Ortak olarak tanımlanan riskler genelde savaş, yoksulluk, doğal afet, istismar gibi kavramlardır (Garbarino, 1991; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998; Garnezy, 1991; Kararımak, 2007). Bunlara ek olarak Werner modern çağda yaşamının bazı olumsuzlukları getirdiğini ve bu olumsuzlukların psikolojik sağlık açısından risk oluşturabileceğini ele almıştır. Werner'a göre modernleşme biyopsikososyal yapıyı ve sistemler arası etkileşimi bozmuş ve bu durum aile ortamlarında huzursuzluk, bağımlılıklarda (alkol ve madde) ve istismara uğrama gibi risk faktörlerinde ise artışa sebep olmuştur (Werner, 1993).

Gebelikte yoğun strese maruz kalma ve psikolojik bozuklukları olan ebeveynlere sahip olma da önemli risk faktörlerindendir(Werner, 1993). Smith ve Carlson (1997)'ın yaptığı çalışmaya bakıldığında kişilerin sevdiklerinin vefat etmesi, trafik kazasına maruz kalması, herhangi bir engelinin bulunması gibi bireysel konular travmatik etkileri nedeniyle risk faktörü sayılırken, göç, terör ve savaş bölgelerinde bulunma gibi toplumsal durumlar da diğer işaret edilen risk faktörlerindendir (Smith & Carlson, 1997). Bireyler bir seferde birçok farklı risk faktöründen etkilenebilmektedir. Gizir (2007), psikolojik sağlamlıkta farklılığa neden olan risk faktörlerini 3 ayrı başlık altında gruplamıştır. Bunlardan ilki bireysel faktörlerdir. Bireysel faktörlerde en önemsenen başlıklar zamanından önce doğum(prematüre), kronik rahatsızlıklar ve olumsuz yaşam olaylarından oluşur. Olumsuz yaşam olayları da yine genel geçer kurallara bağlı olsa da bireyin algısına

göre değişebilen faktörlerdendir. İkinci olarak, aileyle ilişkili risk faktörleri örnek gösterilebilir. Bu faktörler ebeveynlerin bir veya ikisinin bir hastalığının olması, ebeveynlerin boşanması(veya sadece bir ebeveynle yaşamak), erken yaşta(erişkin olmadan) hamile veya anne olmak gibi durumları içermektedir. Son olarak kişi yoksulluk çektiyse, ihmale veya istismara maruz kaldıysa veya toplumsal büyük bir sarsıntıya maruz kaldıysa, çevresel risk faktörlerin tarafından etkilenebilmektedir. Coie ve arkadaşlarına göre (1993), bu kategorilere ek kategoriler bulunmaktadır. Bunlar; okulla ilgili problemler (dışlanma, zorbalık, okulla ilgili motivasyon eksikliği, akademik başarısızlık), kişilerarası problemler (sosyal beceri eksikliği, düşük özgüven), beceri gelişim gerilikleri (sınırlı zeka düzeyi, dikkat dağınlıklığı, okuma kapasitesi düşüklüğü, ve diğer beceri ve alışkanlıklardaki eksiklikler)'den oluşmaktadır. Bu çalışmada bireyin psikolojik sağlamlığını düşürebilecek olan risk faktörlerine hem mikro (bireysel sıkıntılar, beceri sorunları vs.) hem de makro düzeyde (savaş, ırkçılık vb.) eklemeler yapılmıştır (Coie vd., 1993).

Bahsedilen risk faktörleri kişinin yaşadığı ortama, aileye, kişilik özelliklerine ve diğer birçok faktöre göre değişebilmektedir (Smith & Carlson, 1997). Ayrıca bireyin bu durumlara maruz kalma yaşi da kişinin risk faktörlerinden ne kadar çok ya da az etkileneceğinde belirleyici bir faktör olabilmektedir. Örneğin bireyin çocuk yaşta savaş gibi sarsıcı bir yaşam olayına maruz kalması ve böyle bir bölgede yaşamını sürdürmesiyle yetişkinlikte bu durumla karşılaşmasının farklı etkileri olmaktadır (Garbarino, 1991). Bireyler bunlara maruz kalma durumu ve psikolojik sağlamlık düzeyine göre bu durumlardan etkilenebilmektedir. Maruz kalınan bu olumsuzluklardan etkilenen bireylere risk grubundaki bireyler denir (Smith, 2007). Risk grubundaki bireylerin psikolojilerinin yeniden toparlanabilme durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri hakkında yorum yapılabilir (Masten, 2001). Risk faktörleri bireyi olumsuz anlamda etkileyen faktörlerken, bu faktörlerin birey üzerindeki etkisini azaltan veya ortadan kalkmasını sağlayan faktörlere ise koruyucu faktörler denir (Masten & Reed, 2002). Araştırmacılara göre bir insanın yaşamında koruyucu faktörler bulunuyorsa zorluklarla karşılaştığında kendini toparlayabilir(Krovetz, 1999). Risk faktörlerinde olduğu gibi koruyucu faktörler tanımlanırken de araştırmacılar birçok farklı konu ve başlığa değinmiştir. Bu

faktörler kişinin kendisine ve çevresine bağlı olarak değişebilmektedir (Masten & Reed, 2002). Sosyoekonomik düzeyi yüksek bir ailede bulunma ve büyüme, sağlıklı ebeveyn ilişkisi, doyum sağlanan sosyal çevreye sahip olma (Yılmaz & Sipahioğlu, 2012), destekleyici bir yakın ilişkiye sahip olma (Garnezy, 1987), iyi okullarda okuma (Masten & Coasworth, 1998) gibi özellikler genel olarak psikolojik sağlamlığı arttıran koruyucu çevresel faktörlerdendir. Bunlara ek olarak, bireyin yaşadığı yerde psikolojik destek sağlanan bir sistem olması veya bu gibi kurumların bulunması, zorlayıcı bir durumla karşılaşmadan önce sağlanan koruyucu-önleyici destek programlarının bulunması da bireyin psikolojik anlamda güçlenmesini sağlayan erişilebilir dış kaynaklardır (Dearden, 2004; Luthar & Zigler, 1991). Tüm bunların yanında, toplumsal ve bireysel refahı arttırabilecek bebek/çocuk bakım merkezleri, mesleki gelişime imkan sağlayacak eğitim olanakları, günlük hayatın zorluklarının etkilerini azaltabilecek kültür sanat faaliyetleri gibi kişinin ilgi alanına yönelik imkanların sağlanması da bireyin genel iyilik halini desteklediğinden dolayı dışsal koruyucu faktörlerdendir (Wang & Walberg, 1994).

Koruyucu faktörlerin kişinin kendi içsel durumuyla alakalı olan kısmında da psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerde bulunan genel özellik ve becerilerin yanı sıra belli karakteristik özellikler de ön plana çıkmaktadır. Kişinin mizacı, nitelikleri, eğilimleri, huyları olumsuzlukları aşmada önemli rol oynamaktadır (Kararımak, 2006). Kişinin otantik bir kişiliğe sahip olması yani yaşadığı sorunlar karşısında çözümcül bir yaklaşımda bulunabilmesi ve gerekli problem çözme becerilerine sahip olması, empati yeteneğinin gelişmiş olması ve yaşadığı durumlar karşısında esnek düşünebilen bir yapıda olması kişinin psikolojik sağlamlığını arttıracak içsel faktörlerindendir (Sağlam, 2012). Eminağaoğlu (2006) ve Terzi(2006)'ye göre kişinin özgüveninin yüksek olması ve yüksek benlik saygısına sahip olması, kontrol duygusunun yüksek olmasıyla bağlantılıdır. Bu özellikleri yüksek olan kişiler dolayısıyla kontrol duygusu da yüksek olan bireylerdir. Bu kişiler kendilerini zorlayan durumlarda edilgen bir rolde kalmak yerine daha çözümcül yaklaşabilirler. Nash ve Fraser (1998) kontrolü elde tutma ve problemleri çözebilme duygusu kişide psikolojik sağlamlığın artmasına neden olur. Aktif olarak problemlerle ve oluşan stresle baş edebilen kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri

daha pasif ve çekimser kalan özgüveni düşük kişilere göre daha yüksektir (Werner & Smith, 1982)

Bunun yanında bireylerin hayata bir anlam ve amaç atfetmesi, olumlu beklentilerinin olması, olaylara ve durumlara daha iyimser bakması da psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunun göstergesidir. (Werner & Smith, 1982; Hill vd., 2007). İdealleri olan (akademik, ailevi vb.) ve bir gruba ait hisseden kişilerde bu amaç ve anlam duygusu desteklenir. Bu durum kişilerde bir gelecek duygusu oluşturur. Gelecek duygusunun oluşması bireylerin güçlüklerin üstesinden gelmesi için gerekli çabayı göstermesini sağlar. Bu durum yine kişinin umutlu ve iyimser bakış açısına sahip olmasıyla ilişkilidir. (Hill vd., 2007; Krovetz, 1999; Kumpfer , 1999).

Literatüre bakıldığında kişinin gelişmiş bir mizah yeteneğine sahip olmasının da psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasına neden olan önemli faktörlerden olduğu görülmektedir (Masten, 1990; Hill vd., 2007). Kişiler, zorluklarla karşılaştıklarında mizahı aktif bir başa çıkma mekanizması olarak kullanabilmektedir (Akt, Aktay, 2010).

Psikolojik sağlamlık risk faktörleri, koruyucu faktörler, kişinin eğilimleri ve çevresel etkilerden etkilenen dinamik ve aktif bir süreçtir (Rutter, 1999). Kasatura (1991)'ya göre kişinin zorlu olaya olan bakış açısı, kişilik düzeyi(nevrotik, psikotik, borderline) ve olayı anlamlandırmasında etkili olan kültürel norm, inanç ve değerleri başa çıkma mekanizmalarını kullanma eğilimleri üzerinde etkili olmaktadır. Diğer bir takım araştırmacılara göre ise belli stratejilerin öğretilmesi (bilişsel beceriler, başa çıkma becerileri) ve geliştirilmesiyle kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttırılabileceği düşünülmektedir. Henderson ve Milstein (2003)'a göre psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi için kişiler çevreleriyle olan ilişkilerini arttırmalıdır. İş birliğinde bulunma, empati yapma, sorunlara karşı çözümçül yaklaşma ve iletişim becerilerini geliştirme gibi özelliklerini geliştirip bağlarını kuvvetlendirmelidirler. Spesifik olarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerdeki özellikleri inceleyen bir çalışmaya göre bakış açısı ve kavrama, yaratıcılık, mizah, ahlaki değerlere sahip

olma, samimi ve yakın ilişkiler kurabilme ve bağımsız hareket edebilme gibi özellikler bu kişilerin genel özellikleri olarak belirlenmiştir (Wolin & Wolin, 1993).

1.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Psikopatoloji İlişkisi

Daha önce de belirtildiği gibi psikolojik sağlamlık birçok faktörün etkileşimiyle oluşmaktadır. Mental bozukluklar da kişinin genel ve psikolojik sağlamlığını etkileyen faktörlerdendir. Psikolojik belirtiler ve psikolojik sağlamlığa bakılan bir araştırmaya göre kaygı, depresyon, somatizasyon, özgüven problemleri ve öfke kontrol sorunları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki vardır. Yani psikolojik semptomlar arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır (Cevizci, 2019). Literatürde erken dönem yaşantıları patolojilerin ortaya çıkmasında belirleyici unsurlardan biri olarak ele alınmaktadır. Bağlanma ve ebeveynlik stilleri, bireylerin hem patolojilerinde hem de psikolojik sağlamlıklarının oluşmasında etkili olabilen faktörlerdendir. Güvenli bağlanma, ve onun alt bileşenlerinden olan yaşamı anlamlandırma ve olumlu duygular genel mental kapasiteyi artırarak zorlukların üstesinden gelmeyi desteklemektedir (Bowlby, 1973). Yıldız(2020)'ın yaptığı araştırmaya göre kaygılı bağlanan bireylerin psikolojik sağlamlık alt ölçeklerinde azalmalar olduğu, kaçınan stildeki bağlanmalar arttıkça genel psikolojik sağlamlık puanlarının azaldığı ve güvenli bağlanan bireylerde ise bu puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireyin ebeveynleri tarafından destekleniyor olması psikolojik belirti yaşama ihtimallerini azaltmaktadır(Nakash-Eisikovits, Dutra, Westen, 2000).

Özetle, günlük hayatta bireyler birçok farklı risk faktörüyle karşılaşırken diğer yandan aslında pek çok kişi de psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin özelliklerine belli düzeylerde sahiptirler. İçsel ve dışsal koruyucu ve risk faktörleri her bireyin hayatında farklı etkilere neden olmaktadır. Burada hangi tarafın daha ağır basacağını belirleyen şey ise bireyin bu özelliklerinin hangi düzeyde olduğudur (Rutter, 1991; Kararımak, 2006; Kumpfer, 1999; Mandleco & Peery, 2000).

1.3. YAŞAMIN ANLAMI

Bireyler, hayata geldikleri andan itibaren yaşamın akışı gereği belli süreçlerden geçmeye başlarlar. Erken dönemlerde bu durum bakım verenlerle iletişim ve bakım alma süreçleri üzerineyken; çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte sırasıyla farklı

süreçler ve beklentiler üzerine hayat devam etmektedir. Bu akış içinde kişiler günlük rutinlerini yaşarken yaptıkları eylemlerin onlar için açık veya örtük anlamları bulunmaktadır. İnsan diğer canlılardan düşünebilmesi yönüyle ayrılmaktadır. Hayatı kurgulamak ve temellendirmek insanın psikolojik bir ihtiyacıdır (Sezer, 2012) Yaşamın anlamı ve kişinin neyde anlam bulduğu kişiden kişiye göre değişebilmektedir. Yaşamı anlamlandırabilmek bireylerin hayata olan bağlılığını sürdürebilmesini ve güvende hissetmelerini sağlamaktadır (Sezer, 2012). Literatüre bakıldığında “anlam sorgulayışı” ve “yaşamda anlam” arayışının tarihin eski dönemlerine denk geldiği görülmektedir. İlk olarak felsefenin konu edindiği bu kavram üzerine sorgulamaların özellikle sosyolojik değişimlerin etkisiyle başladığı ve sürdürüldüğü görülmüştür (Cezayirli, 2004). Bu durum savaş ve reformlar gibi toplumsal yaşamda köklü değişikliklere neden olan dönemlere bakıldığında açıkça anlaşılmaktadır. Sanayi devrimi ve ikinci dünya savaşı dönemi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

1.3.1. Yaşamın Anlamı Kavramının Tarihsel Gelişimi

18. Yüzyılda sanayi devrimi öncesi insanlar yaşamsal süreçlerini gerçekleştirmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için çok daha fazla vakit ve emek harcamaktaydılar. Barınma, giyinme ve beslenme gibi temel ihtiyaçları karşılamanın uzun uğraşlar gerektirdiği bu dönemde bireylerin bu tip görevleri gerçekleştirmesi zamanlarının neredeyse tamamını almaktaydı. Sanayi devrimiyle birlikte önceden vakit alan birçok şey çabucak halledilir olmuştur. Belirtildiği gibi insanlar gündelik işlerini yaparak hayatlarını sürdürürken bir anda bunlara ayrılan mesainin azaldığı bu dönemde yaşamı anlamlandırmakla ilgili düşüncelerle yüz yüze gelmişlerdir (Geçtan, 1990). Bu gibi gelişmeler aslında toplumun refah düzeyini arttıran olumlu gelişmeler gibi görünse de oluşan boş zamana ve yaşamdaki ani değişime adapte olma sürecini de beraberinde getirmektedir. Yalom’a göre bireyin anlam arayışı, serbest olduğu zamanın yani özgürlük düzeyinin yükselmesiyle orantılı olarak artmaktadır (Yalom, 2001, s. 65).

Savaşlar toplumu psikolojik, fizyolojik, sosyolojik olarak birçok alanda etkileyen yaşam olaylarındandır. Savaş olgusu bireylerin güvenilir dünya anlayışını

azaltmakta ve hem psikolojik hem de fiziksel olarak tehlikede hissettirmektedir. İkinci Dünya Savaşı'nın da bu bağlamda büyük etkileri olmuştur. Sanayi devriminde olduğu gibi savaş sırası ve sonrasında toplumsal yaşamda ve günlük rutinlerde oluşan büyük değişiklikler bireyleri yaşamın anlamını sorgulamaya itmiştir. Bu dönemde oluşan kaos ve ani değişimler nedeniyle psikoloji alanında insanları güçlendirme ve yaşama bağlama adına yapılabileceklerle ilgili araştırmalara önem verilmeye başlanmıştır. Pozitif psikolojinin alanına giren bu çalışmaların etkisiyle yaşamın anlamı kavramının daha detaylı incelenmeye başlandığı görülmektedir (Demirbaş Çelik, 2016).

Bu döneme kadar daha çok felsefi anlamda incelenmekte olan “yaşamın anlamı” kavramı Victor Frankl'ın savaş döneminden etkilenmesi ve “anlam yoluyla terapi” diye tanımladığı Logoterapi ekolünü oluşturmasıyla psikoloji alanında daha çok araştırılmaya başlanmıştır (Frankl, 2009). Varoluşçu akımı benimseyen Frankl “İnsanın Anlam Arayışı” adlı eserinde yaşamın anlamı konusundan ve logoterapi'nin kuruluş aşamalarından geniş bir şekilde bahsetmektedir. Hayatının bir bölümünü Nazi kamplarında geçirmiş olan Frankl, oradaki deneyiminde insanların davranışlarındaki farklılıkları gözlemlemiş ve merak etmiştir. Hayatı ve kaderi başkalarının ellerinde olan, sevdiklerini ve özgürlüklerini kaybeden ve kendileri için büyük ihtimalle bir geleceğin bulunmadığını bilen insanlardan bir kısmı kendilerini tamamen bırakarak yaşamlarının sona ermesini beklerken, bir kısmının nasıl olup da bu durumla başa çıkabildiğini anlamaya çalışmıştır. Burada kendisi de deneyimleyen bir tarafta bulunarak, Frankl, yaşama tutunan kişilerin içlerindeki bu büyük gücün tutunmalarını sağlayan bir anlama sahip olduklarından geldiğini keşfetmiştir. Bu yolla, fiziksel koşullara bağlı kalmaksızın insanın kendi içinde umut ve motivasyon taşıyabileceğini ortaya koymuştur (Şanlı, 2016).

Victor Frankl'a göre bireylerin anlama sahip olmasını sağlayan 3 yol vardır: Bir eser oluşturarak veya bir iş için çabalayarak yani üretme yoluyla (1), bir şey deneyimleyerek veya insanlarla birlikte olup bir bağ kurarak (2), kaçınılmaz bir acı yaşadığında kaçmayıp yüzleşerek ve bu acıda bir anlam bularak (3) (Frankl, 1965, 1966). Bu kategoriler yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal olarak özetlenebilmektedir. Günlük rutinelere dahil olan basit zevkler de bu kategoriler içine girebilmektedir.

Örneğin günlük yazmak yaratıcılık anlamında bireyi desteklerken, sevdiği bir yemeği yemek bireyi keyiflendirip deneyimsel yolla anlam katabilmektedir. Frankl'ın bunların içinde en önem verdiği başlık olan tutumsal anlam kısmında ise, sıkıntı çekilen durumda bilinçli bir şekilde çekilen sıkıntıya anlam atfedebilmek bireyleri hem genel anlamda hem de o durumun içinde ayakta tutabilmektedir. İsyan etmek yerine sorumluluk alarak o anki durumda en iyi duruma gelmeye odaklananlar psikolojik anlamda en güçlü olanlardır. Bireyler bu yollardan biri veya bir kaç sayesinde anlama sahip olabilmekte ve bu anlam sayesinde en zor koşullara bile dayanabilmektedir (Frankl, 2006, s. 125).

1.3.2. Varoluşsal Boşluk

Bireyler o ya da bu sebeple anlamı kaybettiklerinde bu durum kişilerde varoluşsal boşluğa(existential vacuum) neden olur. Frankl bu durumu evrende bir anlamın olmadığı algısı olarak tanımlamıştır (David vd., 2005). Frankl burada bireyi harekete geçiren ve motive eden şeyin yaşama anlam atfedebilmekle ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi Frankl da varoluşsal boşluğun bireyin aslında hayatında bir boşluk olmasıyla tetiklendiğinden ve yapılacak bir şeyin bulunamadığı can sıkıntısı dönemlerinde ortaya çıktığından bahsetmiştir (Yalom, 2001, s.65). Frankl, bu durumu bireylerin yoğun çalışmaları sonrasında hayal edilen tatile erişince yaşanan boşluk hissinden esinlenerek “Tatil Günü Nevrozu” ya da “Pazar Günü Sendromu” olarak adlandırmaktadır. Böyle durumlarda kişiler bir anda boş kalınca zaten temellendirilmesi zor olan anlam arayışın konusunda derinleşmekte ve bu anlamda zorlanmaktadır. Frankl'ın görüşüne göre, depresyon, madde kullanımı hatta intihar gibi durumlar ve yaşlılıkta yaşanan psikolojik sorunlar varoluşsal boşluk ve sorgulamalardan kaynaklanmaktadır (Frankl, 2009, s. 121). Frankl'ın bir tür noojenik hastalık olarak tanımladığı bu durumu yaşayan, yani bir noktada anlamdan kopup tekrar yaşama bağlanmak için çabalayan kişiler bireysel “değerleri” kendi içlerinde gerçekleştirebildikleri ölçüde tedavi edilebilmektedir. Burada bağlanacakları değer kişiden kişiye değişebilmektedir ve bu değer doğrultusunda anlamı bulabileceği belirtilmiştir (Frankl, 1965; Reitinger, 2015).

Frankl gibi varoluşçuluğu benimseyen Yalom da çalışmalarında yaşamın anlamı, varoluşsal boşluk ve bu boşluğun sebep olduğu kaygı ve korkulara odaklanmıştır. Ona göre bireylerin kaygısına büyük ölçüde sebep olan dört temel konu vardır. Bu başlıklar ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık konuları üzerinedir (Yalom, 2001, s. 25). Yalom'a göre birey mütemadiyen anlam aramaktadır. Eğer birey yaşamında herhangi bir hedefe, anlama, amaca veya bunları arama motivasyonuna sahip değilse hayatı sürdürmenin onun için stres verici olduğuna değinmektedir (Yalom, 2001, s. 656- 660).

1.3.3. Yaşamın Anlamı ve Psikopatoloji ilişkisi

Anlam bulma bireylerin yaşam motivasyonunu arttıran temel ihtiyaçlarından biridir (Schnell, 2009). Yaşadığı hayatta anlamlı hissedilen bireylerin yaşamdaki zorluklarla daha kolay baş edebildiği, yaşama motivasyonu sayesinde aktif olarak hayatını kontrol edebildiği ve psikolojik sağlamlığının daha yüksek düzeyde olduğu bilinmektedir (Yüksel, 2012). Literatürde bu konuyla ilgili birçok farklı örneklemde birçok farklı çalışmalar yapılmıştır. Bir araştırmaya göre anlamsızlık ve yaşamda bir amacın bulunmaması kadınlarda bağımlılığa eğilimi arttırmakta, erkeklerde ise intihar düşüncelerini arttırmaktadır (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986:19). Bergman, Bodner ve Haber (2018)'in yaptıkları çalışma sonucuna göre yaşamda anlam ve depresif belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer değişkenleri ele alan çalışmalarda da yine aynı sonuç elde edilmiş ve anlam düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Kleftaras ve Psarra, 2012). Başa çıkma tarzları ve intihar belirtileri üzerine yapılan bir araştırmaya göre yaşamın anlamlı olması burada bir tampon görevi görerek riski azaltmaktadır (Edwards ve Holden 2001:1530). Hedayati ve Khazaei (2014)'nin yaptığı çalışmada da yine depresyon ile yaşamda anlam arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken depresyon ile anlam varlığı arasındaki ilişki anlam arayışı ve depresyon arasındaki ilişkiden daha yüksek olarak bulunmuştur. Anlamlı yaşadığını hissetmenin koruyucu bir faktör olup olmadığına bakılan bir araştırma sonucunda yaşamın anlamının hem sağlıkla ilgili riskli davranışlar hem de kötü psikolojik sağlık durumuna karşı koruyucu bir işlevi olduğu bulunmuştur.

Aydın (2019)'ın yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile yaşamın anlamı arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre güvenli bağlanan bireyler yaşama daha çok anlam atfederek yaşamaya daha sıkı sarılmakta iken, kaygılı-kaçıngan bağlanan bireylerin hem yaşamın anlamlandırma hem de yaşamın amacını bulma açısından daha başarısız oldukları görülmüştür. Güvenli bağlanamayan bireylerin patolojilere yatkınlığı bilinmektedir. Bu durumda hem güvensiz bağlanan hem de yaşamı anlamlandıramayan bireylerin psikopatolojilere yatkınlığının arttığı söylenebilir.

Yaşamın anlamına patolojiler bağlamında bakıldığında iki şey anlaşılıyor: (1) yaşamın anlamı birinin hayatını anlama ve değerlendirmesinin genel yoludur, ve (2) hayatın anlamlı olması daha düşük düzeyde negatif duygu durumlarıyla yüzleşmek anlamına gelmektedir. Bu durum mental sorunlar yaşama riskini düşürmektedir (David & Synder, 2005).

1.3.4. Yaşamın Anlamı ve Umut Kavramı

Yaşamda anlam bulmanın en önemli işlevlerinden biri de kişileri gelecek yönünde olumlu bir beklentiye sokarak hayata bağlamasıdır. Umut birçok araştırmada yaşamın anlamı kavramının bileşenlerinden biri olarak ele alınmıştır (David & Synder, 2005).

Umut ile yaşamda anlamın kişinin kendini değerlendirmesiyle raporladığı öznel iyi oluş üzerindeki etkisine bakıldığı bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre umudun ve yaşamın anlamının alt bileşenlerinden “anlam arayışı” ve “anlamın varlığı” kısımlarının öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre, umudun ve yaşamda anlam düzeylerinin bireylerin öznel iyilik halleri üzerinde etki sahibi olduğu söylenebilir (Şahin vd., 2012).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamda anlam, psikolojik sağlamlık ve kendilik algılarının birbiriyle ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya göre, bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam değişkeni kontrol edildiğinde, kaygı, depresyon ve umut değişkenleri arasında da yine aynı şekilde anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (Aydın, 2019).

Yaşamın anlamsızlığı çaresizlik duygusunu arttırmakta ve umut düzeyini azaltmaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s.6). Yaşamın anlamlı olduğunu hissetmek, bireylerde intiharla ilişkili düşüncelerini ve intihar eğilimlerini azaltmaktadır. Yaşamda anlama ilişkin mekanizmalar umut ve intihar için ortak bir şekilde çalışmaktadır (Dogra vd.,2011). Hedayati ve Khazaei (2014)'nin çalışmasına göre umut ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, umut ile yaşamın anlamı değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur.

Genel olarak umutla ilgili çalışmalara bakıldığında, daha umutlu olan bireylerin, problem çözme, stresin ve kayıpların üstesinden gelme ve hayatı anlamlandırma konularında daha başarılı oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte, yaşamı anlamlandırabilen kişilerin de genel psikolojik sağlıklarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir(Sappington vd., 1990; Phillips, 1980; Robat & Griffin, 2000; Feldman & Snyder, 2005).

1.3.5. Anlam Bulma Yolları ve Yaşamda Anlam İle İlgili Çalışmalar

Yaşamda anlam ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Yalom'un büyük bir etkisi olduğu görülmektedir. Yalom'a göre hayatın anlamı ve amacı birbirinden farklı şeyler ifade etmemektedir ve birbiri yerine kullanılabilir (Yalom, 2001, s. 662-665) Yalom, hayatın anlamını mikro ve makro düzeyde ele almaktadır. Bunları komik ve dünyevi olarak iki başlığa ayırmaktadır. Burada kozmik anlam, kişinin kendisinden bağımsız, o olsa da olmasa da sürececek olan bir anlam ve düzeni ifade etmektedir. Bu anlayışa göre yaşamın kendi içinde bir düzeni vardır. Bu kavram temelini Hristiyan dini inancından almaktadır. Bu durum bir çeşit kadercilik anlayışına benzemektedir. Birey buranın çok küçük bir parçasıdır, o istese de istemese de yaşanacak olan belli bir plan ve düzen vardır ve kişiden bağımsız olarak gerçekleşecektir. Buna göre bireyin ekstra bir anlam atfetmesinden ziyade yaşam temellendirilmiş bir şeydir ve yaşamda olanların bir anlamı vardır. İkinci olarak ele alınan dünyevi anlama göre ise bu bahsedilenlerin tersine kişinin kaderi kişiye bağlıdır. Yani insan kendi amacını kendi oluşturabilir. Bu durum kozmik anlamla bağlantılı olmak zorunda değildir. Ancak bu noktada bireye sorumluluk yüklenmektedir. Kozmik anlamda vaat edilen düzen ve sınırlarının burada

bulunmamasından kaynaklı olarak bireylerin kendi anlamlarını kendileri oluşturmaları gerekmektedir. Anlamsız yaşamının insan için önemli bir stres faktörü olduğu göz önünde bulundurulduğunda insanın kendi anlamını arama süreci de yaşam kalitesi için büyük bir önem arz etmektedir (Yalom, 2001, s. 668).

Yalom, kişisel anlam bulma yolunda 6 tane yol belirlemiştir. Bunlardan ilki “özgeciliktir” (1). Bir insan özgeciliği değer olarak seçmesi yoluyla anlam bulabilir. Bu bakış açısında bireye göre dünya iyi bir yerdir, dünyada güzel şeyler olacaktır. Pozitif bakış açısı kişiye umut sağlar, ve bu umut birey için hayatı daha anlamlı hale getirebilmektedir. Bu motivasyona sahip olan bireyler çevresi ve çevresindeki kişiler için en iyisini yapmaya, düzeltilecek veya değiştirilecek bir şeyler varsa ellerinden gelen en iyi şekilde yardımcı olmaya çalışırlar. Dünyaya katkı sağlamaya çalışırlar ve sosyal sorumluluk kapsamında hareket etmek onlar için yaşamı anlamlı kılan noktalardan olmaktadır. İkinci olarak adanmak için bir neden bulmak (2) hayatı anlamlı kılan en büyük motivasyonlardandır. Bir gruba ait olmak, bir çocuğa sahip olup onun bakımını sağlamak gibi bireyin odağını kendisinden farklı kişi veya durumlara kaydırması, kişinin hayatını daha anlamlı hale getirmektedir. Yalnız başına olan bireyin kendisine ait motivasyonu bir şekilde bitebilse bile bu gibi daha büyük bir şeyin parçası olmak yaşam motivasyonunu canlı tutmaktadır. Victor Frankl’ın da değindiği yaratıcılık (3) da burada önemli bir yere sahiptir.

Bireyin kendisinin bir şeyler üretmesi, ortaya bir şey koyması kendisi için anlam kaynağıdır. Resim çizmek, sanatsal veya bilimsel çalışmalarda bulunmak, yemek yapmak gibi kısa veya uzun süreli üretimler kişiyi yaşama bağlamaktadır. Yalom faydacı ve hazcı özelliklerin de bu arayışı olumlu anlamda etkilediğini belirtmiştir (4). Hedonistik çözüm ilkesi olarak belirlediği bu ilkeye göre hayatı dolu dolu yaşamak, keyif alınacak aktivitelerde bulunmak, bunlara çaba harcamak, bunlar için yaşamak da en nihayetinde bir yaşam arayışıdır. Bireyler bu vesileyle yaşama bağlanmaktadır. Kendini gerçekleştirme (5) de burada bir diğer anlam kaynağıdır. Bireylerin içlerinde bir potansiyel olduğuna inanması ve bu inanç doğrultusunda çabalamaları onlar için yaşamı anlamlı kılar. Geçmiş, şimdi ve gelecek boyunca kişi kendini geliştirme yolundadır ve yaşadıklarının bir anlamı vardır. Bu kişiler en nihayetinde çabaları vesilesiyle kendini gerçekleştirmenin bir yolunu ararlar. Bu

ilkelerin son başlığı olan kendini aşma(6) durumunda ise birey, kendini gerçekleştirdikten sonra anlamı kaybetmez. Kendini aşmak, daha da ileriye götürmek için çabalar ve bu şekilde hedefler koyar. Kendilerini benliklerini aşmaya adanlar. Belirtilen ilkeler farklı kuramlarda farklı şekillerde ele alınan bazı maddeleri içermektedir. İlk dört madde anlam bulma yolunda kişinin kendinden öte bir şeye bağlanmasıyla ilgiliyken, son iki madde kendi yolunda kendi amaçlarını belirleyip bu uğurda hareket etmekle ilgilidir. Bu noktada kimine göre ilk kısım daha anlamlı bir çabaya dönüşürken kimine göre ise bir kere gelinen yaşam yolculuğunda kendinin en iyi versiyonu olmak için çabalamak en büyük anlamı ifade etmektedir (Yalom, 2001).

Bireysel psikoloji kuramının kurucusu olan Adler de, yaşamın anlamını sorgulamaya başlamanın bir takım sorunların beraberinde gelen bir şey olduğunu savunmaktadır. Birey, memnun olduğu bir düzen ve yaşantıya sahipse bu sorgulamalara ihtiyaç duymamaktadır. Bir şeylerin bitişi, başlangıcı ya da süre gelen düzenden memnun olmama gibi sebepler kişiyi dünyaya neden geldiği ile ilgili sorgulamalara itebilmektedir. Buna ek olarak bir yandan bilinçli bir şekilde yapılmasa dahi bireyler günlük hayattaki devinim ve patern döngülerinde kendileri farkında olmasa bile kendi yaşam anlamlarına yönelik hareketlerde bulunmaktadır. Yani bir yandan anlam arayışında olsalar bile bir yandan aslında kendi anlamlarına yönelik olarak hareket etmektedirler (Adler, 2010, s. 9). Adler, bireysel bakış açısının da etkisiyle yaşamın anlamının bireylere bağlı olduğunu belirtmiştir. Ona göre, insanın varoluşunda yaşamı anlamlandırma şeklinin büyük bir önemi vardır ve bu anlamlar biriciktir. Dünyadaki insan sayısı kadar farklı anlam vardır ve bu anlamlar objektif bir şekilde yorumlanamaz. Mutlak doğru veya yanlış yoktur. Bu doğru ve yanlış arasında bir spektrum vardır ve bunlara bakılarak sistematik bir şekilde çalışılırsa bilimsel temelli bir yaşamın anlamı kavramına ulaşılabilir (Adler, 2010).

Becker(1971), dehşet yönetimi kuramında (DYK) yaşamı anlamlandırma konusuna farklı bir perspektiften bakmıştır. Becker'e göre, insan ölümlü olduğu gerçeğiyle birlikte yaşamak zorundadır. Bu bireylerde sürekli olarak bir kaygı oluşturmaktadır. Farklı kaygı temalarında derine inildiğinde en temelde bireye sıkıntı

oluşturan konunun ölüm teması üzerine olduğu düşünülmektedir. Bu rahatsızlık verici duygu bireyin hayatında bir terör oluşturur. Toplumsal yaşamda bu terörden kurtulmak için kültür denen olgular oluşturulmuştur. Kültür sayesinde birey hem şimdi ve burada, hem de gelecekte ölümsüz hissedebilmek için çabalamaktadır. Bu kuram çift bileşenli bir koruma sistemi modelinden söz etmektedir. (1) Kültürel açıdan kendi benimsedikleri değerleri savunma ve (2) bu değer ve dünya görüşlerine tutarlı bir şekilde yaşayarak benlik saygılarını yükseltme yoluyla ölümsüz hissetmeye çalışılır. Bir takım kültürel görüş ve değerler bireye yaşamlarını sürdürürken sınırsız özgürlük yerine belli kural ve çerçeveler sunarlar. Bireyler kendilerince bu kural ve çerçeveler doğrultusunda yaşayarak kendileriyle ilgili daha tutarlı bir imaja sahip olmakta ve bu değerler sayesinde ölümsüz oldukları algısına kapılmaktadırlar (Solomon vd., 1991).

Kültür birçok başlığı içeren bir temadır. Bu başlıklar bireye yaşamlarını anlamlandırmada yarar sağlar. Örneğin, din kültürü besleyen önemli başlıklardandır. Kişilerin dini yaşantılarına değer göstermeleri en temelde faydacı bir ilişkiden gelmektedir. Din kişilere ölümsüzlük, dünya hayatında yaşamak için kurallar, sorunlarla başa çıkmak için öneriler vadetmektedir. Bu durum bireylerin yaşamlarını temellendirmeleri için bir zemin oluşturmaktadır (Pyszczynski vd.,2004). Kültürün seküler kısmına bakıldığında ise, sanat ve üretkenlik yoluyla anlamlılığın sağlandığı ve sembolik ölümsüzlük algısına ulaşıldığı söylenebilir. Bu şekilde kendini bir bütünün parçası olarak algılayan kişiler için hayat anlamlanırken, kendini böyle bir konuma yerleştiremeyen kişinin benlik saygısı düşer, ölümsüzlük ve anlam algısını kaybeder. En nihayetinde bu durum anksiyeteye neden olur (Greenberg vd., 1992; Greenberg vd., 1993). Benlik saygısı bu noktada psikolojik sağlamlık için önemlidir. Kişinin kendisi ve değerleriyle ilgili tutarlılık hissetmesi benlik saygısı için önemli bir kaynaktır. Synder(1997)'a göre tutarlılık algısı psikolojik sağlamlık ve stres yönetimi açısından çok önemlidir. Tutarlılık algısı 3 bileşenden oluşur ve bu bileşenlerden biri anlamlılıktır. Buna göre insan yaptıklarında tutarlı ve kontrol sahibi hissederse başı boş bir manasızlıktan kurtulur ve yaşamı onun için çok daha anlamlı bir hale gelir (Pyszczynski vd., 1997; Antonovsky, 1979).

Anlam, kişinin hayat yönünü belirler ve yaşamının neden ve nasıllarına cevap verebilmesini sağlar (Aydın, Kaya ve Peker, 2015). Anlam bulma, bireyin uğruna mücadele edeceği bir amaç ve anlam bulması durumunu ifade eder (Reker vd., 1987). Literatüre bakıldığında anlam arama ve yaşamın anlamı kavramları zaman zaman birbiri yerine kullanırken zaman zaman bütünüyle farklı şeyler olarak ele alınmıştır. Araştırmacılar duruma, kişiye, geleceğe, olguya yönelik farklı bakış açıları bu konuda farklı yorumlamalarda bulunmuşlardır.

Park ve Folkman (1997)'a göre anlam küresel ve boyutsal olarak iki farklı şekilde oluşabilmektedir. Küresel anlamda, daha soyut kavramlar ele alınmıştır. Kişinin değerleri, inançları, varsayım ve amaçları bu kategoriye girer. Bireyler bu anlama göre geçmiş, gelecek ve şimdi arasındaki bağlantıyı kurar ve olanları anlamlandırır. Kişi bu anlama göre değerlendirme yaparak gelecekle ilgili beklentilerini belirler. Durumsal anlam ise kişinin olayla ilgili o anki anlamlandırma sürecini ifade eder. Kişinin bir durumla ilgili o anki yorumu ve algılayışı ilk değerlendirmeyi içerir. Buradaki iki başlık da yine kişinin benlik ve algısına göre şekillenir.

Aynı konu üzerine yapılan başka bir araştırmaya göre, kişinin o anlık yaşadığı şeylerin ve önemsiz görünen detayların ötesinde bir anlam ve amacı olduğuna inanmasıyla birlikte yaşamın anlam kazandığı belirtilmiştir (King vd., 2006).

Maddiyatın birçok faktörün önüne geçen bir faktör olduğu göz önünde bulundurularak yapılan bir çalışmada 48 üniversiteden veri toplanmıştır. Elde edilen sonuca göre, hayatta onlar için neyin daha önemli olduğu sorulduğunda öğrencilerin %16'sı “para” olarak cevap verirken %78'i ise “yaşamda anlam ve amaca sahip olmak” şeklinde yanıt vermiştir (Frankl, 2009, s. 114).

Demir ve Murat (2017)'a göre her bireyin yaşamının özel bir anlamı vardır. Bu anlam kişinin bireysel çabasıyla araması sonucunda bulunabilmektedir. Yaşamımızda gizlenmiş birçok anlam bulunmaktadır. Bu anlamlar anda kalarak, o andaki çabayı kavrayarak gizli anlamı fark etmeye olanak sağlamaktadır.

Demirbaş Çelik'e göre yaşamda anlam ve anlam arayışı bir arada bulunmayabilir. Her anlam arayışında olan kişi yaşamını anlam içinde yaşadığını hissediyor olabilir fakat birey yaşamda anlama sahip olduğunu düşünüyorsa bir yandan da anlam arayışına girmiyor olabilmektedir. Birçok deneyimde bu durum örneklendirilebilir. Örneğin, çok başarılı olup belli bir noktaya gelmeyi hedefleyen bir yarışmacı, o noktaya geldikten sonra artık daha fazla anlam arayışına girmeyip orada kalmayı tercih edebilir. Ya da bununla yetinmeyip daha ileriye gitmeyi hedefleyerek anlam arayışına devam edebilir (Demirbaş Çelik, 2016).

Steger ve Kashdan (2007) yaptıkları çalışmada duruma farklı bir bakış açısı getirmişlerdir. Onlara göre, kişiler için anlam zamanla değişen bir kavramdır. Bireyler kendilerince yaşamı anlamlandırmış olsalar bile bu durum bir daha anlam arayışına girmeyecekleri anlamına gelmez. Anlam arayışı bir süreçtir ve bu durum her koşulda sürdürülebilir. Kişiler farklı konularda farklı anlamlar bulabilir ve arayabilir. Anlam süregelen bir süreçtir. Kişinin hayatını birçok farklı yerden destekleyebilir. Hali hazırda yaşamın anlamını hissederken anlam arayışında bulunmak daha önce zıt durumlar gibi ele alınmış olsa da bu böyle değildir. Bir spektrum gibi düşünülecek olursa, şuan ki durumda anlamlı hisseden bir insan hayat yolculuğu ve geleceği ile ilgili bir anlam arayışında olabilmektedir (Steger & Kashdan, 2007; Demirbaş, 2014).

Steger ve ark. (2011)'de benzer bir perspektiften bakmışlardır. Onlara göre yaşam anlamı kavramı yaşamda anlam bulunması ve anlamı arama durumunda olmak üzere iki bölüme ayrılır. Anlamların varlığı bireyin yaşama dair bir amaç ve hedefe bağlı olması anlamına gelirken (Steger vd., 2011), bireyin kendisinin yaşamıyla ilgili önemini, değerini, amaçlılığını artırma üzerine gösterdiği çabası ise anlamı arama durumunu ifade eder (Steger vd., 2008). Diğer bir deyişle, kişinin kendince anlamlı olarak yaşadığını hissetmesi anlamın varlığı ile ilişkiliyken, yaşamında anlam bulmaya yönelik motivasyonu ise anlam arayışıyla ilişkilidir (Steger vd., 2011). Anlam arayışı daha süreç odaklı bir yerden “nasıl daha anlamlı yaşayabilirim?” gibi sorularla ilişkiliyken anlamın varlığı “Evet, hayat anlamlıdır.” noktasına gelmekle ilgilidir (Steger vd., 2008).

Esping(2011) de yaptığı çalışmada anlam bulmanın yollarını ortaya koymuştur. Frankl'ın modeline çok yakın bir model oluşturan Esping'e göre anlam bulmak; yaratıcı değerler, deneyimsel değerler ve tutumsal değerler sayesinde mümkündür.

Reitinger (2015)'e göre anlam nesnel ve objektif bir olgu değildir. Bireysel bir şekilde oluşabilir. Kişi kendisi için değerli olanı sezebilecek kabiliyettedir. Bu şekilde kendine uygun değeri sezerek ve seçerek bir anlam oluşturur ve bu süreçte aktif olarak rol oynar.

Yaşamın anlamı teorilerine (MIL) göre, anlam, bir şeyleri “bağlamak/ilişkilendirmek” ten meydana gelebiliyor. YA, kişi hayatının değer verdiği yollarla bağlantılı olduğunu hissettiğinde ortaya çıkıyor. Dolayısıyla anlamı ortaya çıkaran, bireyin hayatının değer üreten yollarla bağlantılı olduğunu hissetmesi ve yaşamdaki genel bir önem ve değer duygusuyla ilgilidir. Anlamı buna göre yorumlarken bununla ilişkili 3 faktör ortaya çıkmaktadır. Tutarlılık (1), kaotik ve alakasız görmek yerine yaşamda olan şeyleri birbiriyle tutarlı ve destekleyen parçalar halinde görmek ve bundan anlam çıkarmak. Amaçlılık (2), şuan yapılan davranışları gelecekte değerli bulunan hedeflere yönelik olarak ilişkilendirmek. Meseleleştirme (3), kişinin hayatının daha büyük bir şeye bağlı olduğu ile ilgilidir. Kişinin kendini izole olarak düşünmesi yerine, büyük resimde bir rolü olduğuna inanmasıyla ilgilidir. Genel olarak, yaşamda anlam hayata ne verdiğimiz(üretkenlik yoluyla) ve hayattan ne aldığımız (deneyim yoluyla) ile ilgilidir. Yani hem anlamı inşa etmek hem de tespit etmekle ilgilidir (Kim vd., 2022).

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde yaşamın anlamı kavramı farklı çalışma gruplarında ve farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek incelenmiştir. “Yaşamın anlamı” ve “anlam arayışı” kavramlarının birbirlerinin yerine ve birbirlerinden ayrılarak incelendiği çalışmaların bulunduğu görülmüştür. Bazı araştırmacılar anlamın şimdi ve burada olduğundan bahsederken, bazıları aranarak bulunacak ve bireyden bağımsız bir şey olarak ele almışlardır. Ortaya koyulan araştırmalarda, yaşamın anlamı kavramı varoluşsal sorgulamalar, umut, psikolojik sağlamlık, bağlanma gibi temalar üzerinden incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve

yaşamın anlamı kavramları daha önce işlenmiştir. Ancak yaşamın anlamını belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık değişkenleriyle birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın literatüre bu açıdan bir katkı sunması amaçlanmaktadır.

1.4. BELİRSİZLİĞE TAHAMÜLSÜZLÜK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAMIN ANLAMI

Belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamı kavramları birbiriyle kesişimleri olan kavramlardır. Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin kendi aralarında sıklıkla incelendiği ve birbirlerinden etkilendikleri görülmektedir. Belirsizlik genel olarak bireyleri zorlayan, kaygılandıran ve istenmeyen bir durumdur. Bireyler için belirsizlik psikolojik ve fizyolojik olarak önemli bir stres kaynağıdır. (Bailey vd., 2009). Bu gibi sebeplerden dolayı belirsizlik bireylerin yaşam standardını düşürmektedir. Dolayısıyla kişiler psikolojik rahatsızlıklara yatkın hale gelmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Kaygı, depresyon ve stres bireyleri yaşamda anlamsızlığa götürmektedir (Baumeister vd., 2013). Böylece kişiler mutsuzlaşırlar ve bu durum psikolojik sağlamlık düzeylerinde düşüşe neden olur (Barahmand & Haji, 2014).

Bireyin yaşadığı hayatın anlamlı olduğunu hissetmesi, onun zorluklarla baş etmesinde büyük rol oynar. Adandığı değer ve hedefler uğruna bireyler geleceğe karşı daha olumlu bir bakış açısına sahip olur ve bu hedefe giden yolda yaşadığı sorunlarla daha kolay başedebilir hale gelir. Geleceğe umutla bakan bireylerin problem çözme becerileri gelişmiş ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksektir (Sappington vd., 1990; Phillips, 1980; Robat & Griffin, 2000; Feldman & Snyder, 2005). Psikolojik sağlamlık teorilerine göre yaşamda anlamın bulunması bireyler için koruyucu bir faktördür (Krovetz, 1999). Bireylerin yaşama atfettiği anlamlar hayatlarındaki belirsizliği azaltır ve hedefe yönelik hareket etmelerini sağlar. Bu durum kişilerde özgüveni ve kontrol duygusunu artırır. Kontrol duygusunun artması ve kişinin kendine güveninin sağlanması psikolojik sağlamlığını besleyen faktörlerdir (Bonebright vd., 2000, s. 474; Debats & Wezeman, 1993, s. 340).

Yaşamlarında anlam bulamayan kişiler psikolojik anlamda daha kırılgan kişilerdir. Bu kişilerin intiharı daha çok düşündükleri ve daha sık tükenmiş hissettikleri bilinmektedir (Harlow vd., 1986, s.17). Psikolojik sağlamlık, yaşamın anlamı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini etkileyen ortak bir noktaları bulunmaktadır. Bu ortak nokta koruyucu faktörlerdendir. Sosyal destek ve daha büyük bir bütünün parçası olmak kişinin psikolojik sağlamlığını arttırmakta, yaşamının anlamlı olduğunu hissettirmekte ve kaygı düzeyini düşürerek belirsizliğe tahammülünü arttırmaktadır (Wong, 2012, Henderson & Milstein, 2003).



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evrenini Türkiye’de yaşayan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini online anket üzerinden amaca uygun örnekleme yoluyla toplanan verilerden oluşmaktadır (N=154). Araştırmaya katılan bireylerin gönüllülük esasına dayalı olarak katıldıklarına dair izinleri alınmıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada veri toplamak amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kısa Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik form araştırmacı tarafından yapılan literatür taraması sonucunda daha önce yapılan benzer çalışmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Form 8 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıdan cinsiyet, yaş, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim ve gelir düzeyleri, özel gereksinimli çocuğunun doğum tarihi ve cinsiyeti ile ilgili verilerin toplanması amaçlanmıştır. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunun kopyası ekte paylaşılmıştır.

2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Formu (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kısa Formu oluşturulurken Freeston ve diğerleri(1994) tarafından geliştirilen 27 maddelik ölçek esas alınmıştır. Carleton, Norton ve Asmundson(2007) tarafından geliştirilen ölçüm aracı katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük kapasitelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Yapılan çalışmada, 2014 yılında Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça’nın Türkçe uyarlamasını yaptığı Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır.

BTÖ-12, 2 alt boyut ve 12 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar, ileriye yönelik kaygı(1, 2, 3, 4, 5, 6, ve 7. maddeler) ve engelleyici kaygı(8, 9, 10, 11 ve 12. maddeler) olarak adlandırılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Yetişkinlerin kendini değerlendirmesine yönelik(self-report) bir ölçektir.

Ölçeğin orijinal form ile ilişki katsayısı $r = .96$ olarak hesaplanırken, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı normal insanlardan oluşan örneklemde .91 ve klinik hastalardan oluşan örneklemde ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği için ölçek 28 gün ara ile aynı çalışma grubuna tekrar uygulandığında, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .74, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75 ve engelleyici kaygı alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişmektedir. Düşük puanlar düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirtirken, yüksek puanlar ise tam tersini göstermektedir.

2.2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin kendini toparlama, iyileşme, eski işlevselliğine geri dönme ve yeniden uyum sağlama özelliklerini ölçmeye odaklanan bir ölçektir. Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. KPSÖ, 6 maddeden oluşan 5'li Likert tipi cevaplama anahtarına sahip tek boyutlu bir ölçektir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri kullanılarak incelenmiş ve toplam varyansın % 54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. KPSÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında, KPSÖ ile Oxford Mutluluk Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Sonuç olarak KPSÖ'nin psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılması için uygundur.

2.2.4. Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Yaşamın Anlamı Ölçeği, insanların yaşama atfettiği anlam ve amacı ölçmek amacıyla Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin özgün dili İngilizce'dir. YAÖ 2011 yılında Akın ve Taş tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Yaşamın Anlamı Ölçeği 10 maddeden oluşan, 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek mevcut yaşam anlamı (1., 4., 5., 6. ve 9. maddeler) ve aranan yaşam anlamı (2., 3., 7., 8. ve 10. maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 9 numaralı maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçekte alınan puanların yükselmesi katılımcının yaşamı anlamlı bulma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaşamın Anlamı Ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayılarına bakıldığında; aranan anlam boyutunda 0,83, mevcut anlam boyutunda 0,77, ölçeğin geneli için ise bu değerlerin 0,81 olduğu görülmektedir. Test-tekrar test güvenirlik kat sayıları ise aranan anlam için 0,92, mevcut anlam için 0,89, ölçeğin bütünü için ise 0,94 olarak bulunmuştur. Türkçe formunda geçerlik ve güvenirlik katsayıları 0,70'den yüksek bulunmuştur. Bu durum, YAÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Akın ve Taş, 2015).

2.3. İŞLEM

Bu çalışmada Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Yüksek Lisans Enstitüsü Psikoloji Anabilim dalı Etik Kurulu'ndan 2021-09/15 protokol numaralı izin alındıktan sonra veriler toplanmıştır. Veriler Kasım 2021- Mart 2022 tarihleri arasında elde edilmiştir. Katılımcılardan alınan veriler Google Anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmaya katılmadan önce araştırma hakkında Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmıştır. Her katılımcı için araştırma yaklaşık 5-6 dakika sürmüştür. Bulguların analizinde SPSS-25 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler, tablo formatına dökülerek bu bölümde rapor edilmiştir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Yapılan analizlerde ilk olarak özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca,

katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamı düzeylerine ait normallik kontrolleri yapılmıştır. Bu kontrollerde, araştırma verilerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınmıştır. Araştırma amacı kapsamında yapılan analizlerde parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamı düzeyleri demografik bilgilere göre incelenirken Bağımsız Gruplar T testi ve Tek Yönlü Anova analizi kullanılmıştır. Tek Yönlü Anova analizinde gözlenen anlamlı farklar ise Post-Hoc testlerinden biri olan Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenirken belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yaşamın anlamını yordama rolü çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

2.5. BULGULAR

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Bu kapsamda, 154 ebeveyn katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik toplanan veriler, frekans ve yüzde analizi ile analiz edilmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	140	90.9
	Erkek	14	9.1
Yaş Grubu	20-29 yaş	20	13.0
	30-39 yaş	60	39.0
	40-49 yaş	57	37.0
	50-65 yaş	17	11.0
Medeni Durum	Bekar / Dul	21	13.6
	Evli	133	86.4
Eğitim Durumu	İlköğretim	24	15.6
	Lise	48	31.2
	Lisans	69	44.8

	Lisansüstü	13	8.4
Gelir Durumu	Düşük	23	14.9
	Orta	112	72.7
	Yüksek	19	12.3
Çocuk Sayısı	1 çocuk	47	30.5
	2 çocuk	71	46.1
	3 çocuk	25	16.2
	4 çocuk ve üzeri	11	7.1
Özel Çocuk Cinsiyeti	Kız	56	36.4
	Erkek	98	63.6
Toplam		154	100.0

Çizelge 1'e göre araştırmaya katılan kişiler genel olarak; kadın (%90.9), 30-39 yaş grubunda (%39.0), evli (%86.4), lisans mezunu (%44.8), orta düzeyde ekonomik gelire sahip (%72.7), 2 çocuk sahibi (%46.1) ve özel gereksinime sahip çocuğu erkek (%63.6) olan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yaşamın anlamını yordama rolü incelenmeden önce araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Genel olarak Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak normallik durumları test edilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Ancak sosyal bilimlerde basıklık ve çarpıklık kontrolleri de yapılarak incelenmektedir (Yalçıntaş, 2019). Bu noktada basıklık ve çarpıklık için kullanılan farklı referans değerler bulunmaktadır. Referans alınan değerler -1 ile +1 (Büyüköztürk,2010); -1,5 ve +1,5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve 2 ile +2 (George ve Mallery, 2010) olarak belirlenebilmektedir. Bu değerler arasında alınan değerler normal dağılımı işaret etmektedir.

Tablo 2. Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Boyut	Çarpıklık	Basıklık
Belirsizliğe	Toplam	-.01	-.71
	İleriye Yönelik Kaygı	-.02	-.47
Tahammülsüzlük	Engelleyici Kaygı	.05	-1.04

Psikolojik Sağlamlık	Toplam	-.15	-.23
	Toplam	.20	1.63
Yaşamın Anlamı	Aranılan Anlam	-1.11	1.21
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	.52	-.74

Çizelge 2'ye göre; katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer aldığı gözlenmektedir. Bu sebeple, verilerin dağılımı normal dağılım olarak kabul edilmiştir. Kul, 2014'e göre verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda parametrik yöntemler ile analizler gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir.

Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında katılımcıların belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeyi demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, iki gruplu karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi ve ikiden fazla gruplu karşılaştırmalar ise tek yönlü anova analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.

Tablo 3. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Belirsizliğe	Kadın	140	38.76	10.15	152	-.29	.78
Tahammülsüzlük (Toplam)	Erkek	14	39.57	9.15			
İleriye Yönelik Kaygı	Kadın	140	23.09	5.46	152	-.27	.79
	Erkek	14	23.50	4.59			
Engelleyici Kaygı	Kadın	140	15.72	5.57	152	-.22	.82
	Erkek	14	16.07	5.27			

Çizelge 3'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır

[Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($t_{152}=-.29$; $p=.78$); İleriye Yönelik Kaygı: ($t_{152}=-.27$; $p=.79$); Engelleyici Kaygı: ($t_{152}=-.22$; $p=.82$)].

Tablo 4. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)	20-29 yaş	20	45.75	8.48	4.33	.01	1>2,3
	30-39 yaş	60	38.69	8.92			
	40-49 yaş	57	36.63	10.96			
	50-65 yaş	17	38.24	9.44			
	Total	154	38.84	10.04			
İleriye Yönelik Kaygı	20-29 yaş	20	26.70	4.92	3.70	.01	1>2,3
	30-39 yaş	60	22.58	5.05			
	40-49 yaş	57	22.39	5.84			
	50-65 yaş	17	23.29	3.82			
	Total	154	23.13	5.37			
Engelleyici Kaygı	20-29 yaş	20	19.05	4.67	4.28	.01	1>3
	30-39 yaş	60	16.27	5.05			
	40-49 yaş	57	14.25	5.59			
	50-65 yaş	17	14.94	6.32			
	Total	154	15.76	5.53			

Çizelge 4'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($F_{(3,150)}=4.33$; $p=.01$); İleriye Yönelik Kaygı: ($F_{(3,150)}=3.70$; $p=.01$); Engelleyici Kaygı: ($F_{(3,150)}=4.28$; $p=.01$)].

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine ait toplam puan ile ileriye yönelik kaygı boyutunda 20-29 yaş grubundaki katılımcıların puanı, 30-39 yaş ve 40-49 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca engelleyici kaygı boyutunda 20-29 yaş

grubundaki katılımcıların puanı, 40-49 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 5.Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Belirsizliğe	Bekar/Dul	21	38.84	8.00			
Tahammülsüzlük	Evli	133	38.84	10.32	152	.001	.99
(Toplam)							
İleriye Yönelik Kaygı	Bekar/Dul	21	23.26	4.01	152	.11	.91
	Evli	133	23.11	5.55			
Engelleyici Kaygı	Bekar/Dul	21	15.62	5.50	152	-.12	.90
	Evli	133	15.78	5.55			

Çizelge 5'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri medeni duruma göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($t_{152}=.001$; $p=.99$); İleriye Yönelik Kaygı: ($t_{152}=.11$; $p=.91$); Engelleyici Kaygı: ($t_{152}=-.12$; $p=.90$)].

Tablo 6.Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
	İlköğretim	24	39.35	8.69			
Belirsizliğe	Lise	48	37.77	9.38			
Tahammülsüzlük	Lisans	69	39.39	10.47	.26	.85	
(Toplam)	Lisansüstü	13	39.00	12.87			
	Total	154	38.84	10.04			
	İlköğretim	24	23.96	4.12			
İleriye Yönelik Kaygı	Lise	48	22.04	5.28			
	Lisans	69	23.40	5.49	1.11	.35	
	Lisansüstü	13	24.31	6.81			
	Total	154	23.13	5.37			
	İlköğretim	24	15.79	5.40			
Engelleyici Kaygı	Lise	48	15.72	5.24	.19	.90	
	Lisans	69	15.97	5.73			

Lisansüstü	13	14.69	6.20
Total	154	15.76	5.53

Çizelge 6'dan hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar bulunamamıştır [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($F_{(3,150)}=.26$; $p=.85$); İleriye Yönelik Kaygı: ($F_{(3,150)}=1.11$; $p=.35$); Engelleyici Kaygı: ($F_{(3,150)}=.19$; $p=.90$)].

Tablo 7. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)	Düşük	23	41.38	9.89	.79	.46	
	Orta	112	38.47	9.76			
	Yüksek	19	38.16	11.80			
	Total	154	38.84	10.04			
İleriye Yönelik Kaygı	Düşük	23	23.91	5.21	.79	.46	
	Orta	112	22.80	5.24			
	Yüksek	19	24.16	6.32			
	Total	154	23.13	5.37			
Engelleyici Kaygı	Düşük	23	17.73	5.44	2.42	.09	
	Orta	112	15.67	5.43			
	Yüksek	19	14.00	5.80			
	Total	154	15.76	5.53			

Çizelge 7'den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri gelir durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar bulunamamıştır [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam):

($F_{(2,151)}=.79$; $p=.46$); İleriye Yönelik Kaygı: ($F_{(2,151)}=.79$; $p=.46$); Engelleyici Kaygı: ($F_{(2,151)}=2.42$; $p=.09$)].

Tablo 8. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)	1 çocuk	47	42.58	8.43	3.82	.01	1>2
	2 çocuk	71	36.43	10.03			
	3 çocuk	25	39.71	10.93			
	4 çocuk ve üzeri	11	37.00	10.50			
	Total	154	38.84	10.04			
İleriye Yönelik Kaygı	1 çocuk	47	24.91	4.38	3.16	.03	1>2
	2 çocuk	71	21.87	5.25			
	3 çocuk	25	23.50	6.69			
	4 çocuk ve üzeri	11	23.00	5.23			
	Total	154	23.13	5.37			
Engelleyici Kaygı	1 çocuk	47	17.37	5.25	2.83	.04	1>2
	2 çocuk	71	14.69	5.59			
	3 çocuk	25	16.56	5.08			
	4 çocuk ve üzeri	11	14.00	5.87			
	Total	154	15.76	5.53			

Çizelge 8'den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri çocuk sayısına göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($F_{(3,150)}=3.82$; $p=.01$); İleriye Yönelik Kaygı: ($F_{(3,150)}=3.16$; $p=.03$); Engelleyici Kaygı: ($F_{(3,150)}=2.83$; $p=.04$)].

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde çocuk sayısına göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine ait toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında 1 çocuğu olan katılımcıların puanı, 2 çocuğu olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük Düzeyinin Özel Gereksinimi Olan Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Belirsizliğe	Kız	56	38.00	11.05	152	-.76	.45
Tahammülsüzlük (Toplam)	Erkek	98	39.30	9.47			
İleriye Yönelik Kaygı	Kız	56	22.44	5.72	152	-1.17	.24
	Erkek	98	23.51	5.16			
Engelleyici Kaygı	Kız	56	15.56	6.08	152	-.32	.75
	Erkek	98	15.87	5.22			

Çizelge 9'dan hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri özel gereksinimli çocuğun cinsiyetine göre incelendiğinde; toplam puan ile ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($t_{152}=-.76$; $p=.45$); İleriye Yönelik Kaygı: ($t_{152}=-1.17$; $p=.24$); Engelleyici Kaygı: ($t_{152}=-.32$; $p=.75$)].

Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi demografik formda verilen bilgilere göre incelenmiştir. Bu incelemede iki grubun incelenmesi gereken karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t testi ile, ikiden fazla grubun incelendiği karşılaştırmalar ise tek yönlü anova analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.

Tablo 10. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Psikolojik (Toplam)	Kadın	140	19.68	5.13	152	-.61	.54
	Erkek	14	20.57	5.96			

Çizelge 10'dan hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; anlamlı fark bulunamamıştır [$t_{152}=-.61$; $p=.54$].

Tablo 11. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	20-29 yaş	20	16.55	4.98	5.19	.002	2,4>1
	30-39 yaş	60	20.82	5.03			
	40-49 yaş	57	19.09	5.04			
	50-65 yaş	17	22.06	4.70			
	Total	154	19.76	5.20			

Çizelge 11’den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur [$F_{(3,150)}=5.19$; $p=.002$].

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre 30-39 yaş ve 50-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı, 20-29 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 12. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	Bekar/Dul	21	21.81	4.46	152	1.96	.05
	Evli	133	19.44	5.24			

Çizelge 12’den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni duruma göre incelendiğinde; anlamlı fark bulunamamıştır [$t_{152}=1.96$; $p=.05$].

Tablo 13. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	İlköğretim	24	19.58	4.13	.41	.75	
	Lise	48	19.38	5.49			
	Lisans	69	19.83	5.22			
	Lisansüstü	13	21.15	6.01			

Total	154	19.76	5.20
-------	-----	-------	------

Çizelge 13'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı farklar bulunamamıştır [$F_{(3,150)}=.41$; $p=.75$].

Tablo 14. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	Düşük	23	19.57	4.35	.51	.59	
	Orta	112	19.61	5.17			
	Yüksek	19	20.89	6.34			
	Total	154	19.76	5.20			

Çizelge 14'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri gelir durumuna göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı farklar bulunamamıştır [$F_{(2,151)}=.51$; $p=.59$].

Tablo 15. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	1 çocuk	47	19.17	4.51	.44	.72	
	2 çocuk	71	20.25	5.43			
	3 çocuk	25	19.44	6.25			
	4 çocuk ve üzeri	11	19.82	3.92			
	Total	154	19.76	5.20			

Çizelge 15'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri çocuk sayısına göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı farklar bulunamamıştır [$F_{(3,150)}=.44$; $p=.72$].

Tablo 16. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Özel Gereksinimi Olan Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Psikolojik (Toplam)	Sağlamlık Kız	56	20.43	4.86	152	1.21	.23
	Erkek	98	19.38	5.37			

Çizelge 16'dan hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri özel gereksinimli çocuğun cinsiyetine göre incelendiğinde; anlamlı fark bulunamamıştır [$t_{152}=1.96$; $p=.05$].

Yaşamın Anlamı Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında katılımcıların yaşamın anlamı düzeyi demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, iki gruplu karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi ve ikiden fazla gruplu karşılaştırmalar ise tek yönlü anova analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.

Tablo 17. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yaşamın Anlamı (Toplam)	Kadın	140	32.22	6.26	152	-1.32	.19
	Erkek	14	34.50	5.03			
Aranılan Anlam	Kadın	140	19.96	4.64	152	-1.95	.06
	Erkek	14	22.43	3.25			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	140	12.34	6.21	152	.16	.88
	Erkek	14	12.07	5.14			

Çizelge 17'den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile aranılan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($t_{152}=-1.32$; $p=.19$); Aranılan Anlam: ($t_{152}=-1.95$; $p=.06$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($t_{152}=.16$; $p=.88$)].

Tablo 18. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaşamın Anlamı (Toplam)	20-29 yaş	20	34.58	9.32	1.34	.26	
	30-39 yaş	60	32.63	5.83			
	40-49 yaş	57	31.39	5.21			
	50-65 yaş	17	32.76	5.82			
	Total	154	32.43	6.18			

Aranılan Anlam	20-29 yaş	20	18.55	5.94	1.03	.38	
	30-39 yaş	60	20.37	4.59			
	40-49 yaş	57	20.37	4.32			
	50-65 yaş	17	20.82	3.30			
	Total	154	20.18	4.57			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	20-29 yaş	20	16.32	6.92	3.68	.01	1>3
	30-39 yaş	60	12.30	5.93			
	40-49 yaş	57	11.09	5.56			
	50-65 yaş	17	11.94	6.14			
	Total	154	12.32	6.11			

Çizelge 18'den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile aranılan anlam boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat bulunmaya çalışılan anlam boyutunda ise yaş grubuna bağlı anlamlı farklar tespit edilmiştir [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($F_{(3,150)}=1.34$; $p=.26$); Aranılan Anlam: ($F_{(3,150)}=1.03$; $p=.38$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($F_{(3,150)}=3.68$; $p=.01$)].

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeylerinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre bulunmaya çalışılan anlam boyutunda 20-29 yaş grubundaki katılımcıların puanı, 40-49 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 19. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yaşamın (Toplam)	Bekar/Dul	21	32.95	4.12	152	.42	.68
	Evli	133	32.35	6.46			
Aranılan Anlam	Bekar/Dul	21	20.43	3.96	152	.26	.79
	Evli	133	20.14	4.68			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Bekar/Dul	21	12.52	5.45	152	.17	.87
	Evli	133	12.28	6.22			

Çizelge 19'dan hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri medeni duruma göre incelendiğinde; toplam puan ile

aranılan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($t_{152}=.42$; $p=.68$); Aranılan Anlam: ($t_{152}=.26$; $p=.79$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($t_{152}=.17$; $p=.87$)].

Tablo 20. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaşamın Anlamı (Toplam)	İlköğretim	24	32.88	6.26	.13	.94	
	Lise	48	32.60	5.41			
	Lisans	69	32.09	6.36			
	Lisansüstü	13	32.77	8.09			
	Total	154	32.43	6.18			
Aranılan Anlam	İlköğretim	24	20.08	3.54	.74	.53	
	Lise	48	20.98	3.82			
	Lisans	69	19.72	5.25			
	Lisansüstü	13	19.85	5.13			
	Total	154	20.18	4.57			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	İlköğretim	24	12.79	6.01	.27	.85	
	Lise	48	11.68	5.98			
	Lisans	69	12.47	6.25			
	Lisansüstü	13	12.92	6.47			
	Total	154	12.32	6.11			

Çizelge 20'den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile aranılan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($F_{(3,150)}=.13$; $p=.94$); Aranılan Anlam: ($F_{(3,150)}=.74$; $p=.53$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($F_{(3,150)}=.27$; $p=.85$)].

Tablo 21. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaşamın Anlamı (Toplam)	Düşük	23	32.00	7.83	1.35	.26	
	Orta	112	32.15	5.77			
	Yüksek	19	34.67	6.15			
	Total	154	32.43	6.18			
Aranılan Anlam	Düşük	23	18.74	5.30	2.21	.11	
	Orta	112	20.23	4.55			

	Yüksek	19	21.68	3.28		
	Total	154	20.18	4.57		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Düşük	23	13.26	6.35		
	Orta	112	11.99	6.02	.58	.56
	Yüksek	19	13.11	6.47		
	Total	154	12.32	6.11		

Çizelge 21’den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri gelir durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile aranılan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($F_{(2,151)}=1.35$; $p=.26$); Aranılan Anlam: ($F_{(2,151)}=2.21$; $p=.11$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($F_{(2,151)}=.58$; $p=.56$)].

Tablo 22. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaşamın Anlamı (Toplam)	1 çocuk	47	33.22	7.82			
	2 çocuk	71	31.44	5.04			
	3 çocuk	25	33.36	5.42	1.12	.34	
	4 çocuk ve üzeri	11	33.36	6.62			
	Total	154	32.43	6.18			
Aranılan Anlam	1 çocuk	47	18.93	5.23			
	2 çocuk	71	20.49	4.40			
	3 çocuk	25	20.92	3.89	1.92	.12	
	4 çocuk ve üzeri	11	21.73	3.32			
	Total	154	20.18	4.57			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	1 çocuk	47	14.41	6.02			
	2 çocuk	71	11.00	5.62			
	3 çocuk	25	12.44	6.35	3.06	.03	1>2
	4 çocuk ve üzeri	11	11.64	7.26			
	Total	154	12.32	6.11			

Çizelge 22’den hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri çocuk sayısına göre incelendiğinde; toplam puan ile aranılan anlam boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat bulunmaya çalışılan anlam boyutunda ise çocuk sayısına bağlı anlamlı farklar tespit edilmiştir [Yaşamın

Anlamı (Toplam): ($F_{(3,150)}=1.12$; $p=.34$); Aranılan Anlam: ($F_{(3,150)}=1.92$; $p=.12$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($F_{(3,150)}=3.06$; $p=.03$).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeylerinde çocuk sayısına göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre bulunmaya çalışılan anlam boyutunda 1 çocuğu olan katılımcıların puanı, 2 çocuğu olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 23. Yaşamın Anlamı Düzeyinin Özel Gereksinimi Olan Çocuğun Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yaşamın Anlamı (Toplam)	Kız	56	33.71	6.32	152	1.94	.05
	Erkek	98	31.70	6.00			
Aranılan Anlam	Kız	56	21.25	4.02	152	2.22	.03
	Erkek	98	19.57	4.78			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kız	56	12.51	6.69	152	.29	.77
	Erkek	98	12.21	5.78			

Çizelge 23'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyleri özel gereksinimli çocuğun cinsiyetine göre incelendiğinde; toplam puan ile bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat aranılan anlam boyutunda özel gereksinimli çocuğu erkek olan katılımcıların puanı, özel gereksinimli çocuğu kız olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($t_{152}=1.94$; $p=.05$); Aranılan Anlam: ($t_{152}=2.22$; $p=.03$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($t_{152}=.29$; $p=.77$)].

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlığın Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordama Rolüne Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Burada belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile incelenirken belirsizliğe

tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yaşamın anlamını yordama rolü çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 24. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşamın Anlamı Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Yaşamın Anlamı (Toplam)	Aranılan Anlam	Bulunmaya Çalışılan Anlam
Belirsizliğe	r	.148	-.351**	.412**
Tahammülsüzlük	p	.074	.000	.000
(Toplam)	n	147	149	148
İleriye Yönelik	r	.106	-.348**	.369**
Kaygı	p	.199	.000	.000
	n	149	151	150
Engelleyici Kaygı	r	.166*	-.304**	.396**
	p	.043	.000	.000
	n	149	151	150
Psikolojik	r	-.089	.237**	-.265**
Sağlamlık	p	.280	.003	.001
(Toplam)	n	151	153	152

Çizelge 24'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine ait toplam puan ile ileriye yönelik kaygılar boyutunun yaşamın anlamı düzeyiyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Fakat engelleyici kaygılar boyutu ile yaşamın anlamı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur [Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam): ($r_{154}=-.148$; $p=.074$); İleriye Yönelik Kaygı: ($r_{154}=.106$; $p=.199$); Engelleyici Kaygı: ($r_{154}=.166^*$; $p=.043$)].

Çizelge 24'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yaşamın anlamı düzeyiyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Fakat psikolojik sağlamlığın ile aranılan anlam boyutuyla pozitif yönde ve bulunmaya çalışılan anlam boyutuyla ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur [Yaşamın Anlamı (Toplam): ($r_{154}=-.089$; $p=.280$); Aranılan Anlam: ($r_{154}=.237^{**}$; $p=.003$); Bulunmaya Çalışılan Anlam: ($r_{154}=-.265$; $p=.001$)].

Tablo 25. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordama Rolü(Stepwise)

	B	S.H.	β	t	p
İleriye Yönelik Kaygı	-.01	.14	-.01	-.08	.94
Engelleyici Kaygı	.17	.14	.15	1.22	.22
Psikolojik Sağlamlık (Toplam)	-.06	.11	-.05	-.53	.60
R=.17; R ² =.03; Δ R ² =.01; F=1.35; p=.26					

Çizelge 25'ten hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşamın anlamı düzeyini yordamaya yönelik kurulan model anlamlı değildir [F=1.35; p=.26]. Bu kapsamda, araştırmanın bağımsız değişkenlerinin yaşamın anlamı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir. Fakat, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşamın anlamı varyansının %1'ini açıklamaktadır.

β katsayıları incelendiğinde, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyine ait toplam puanın özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeyini bağımsız olarak etkilemediği bulunmuştur [İleriye Yönelik Kaygı: (β =-.01; p=.94); Engelleyici Kaygı: (β =.15; p=.22); Psikolojik Sağlamlık (Toplam): (β =-.05; p=.60)].

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Bu çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamı anlamlandırmalarında, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda temel olarak bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yaşamın anlamı değişkenini yordama durumu araştırılmıştır. Ek olarak bu değişkenler ile demografik faktörlerin ilişkisi de incelenmiştir. BT ve yaşamın anlamı ölçekleri alt boyutları dahil edilerek incelenirken, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutu bulunmadığından dolayı tek boyutlu olarak ele alınmıştır. Kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa değerlerinin yeterli olduğu görüldükten sonra analizlere başlanmıştır.

Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşamın anlamının yordayıcısı mıdır?

Araştırmada elde edilen bulgulara bakıldığında psikolojik sağlamlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Buna göre psikolojik sağlamlık arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri azalmaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda bu ilişkinin anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gözlenmiştir. Yaşamın anlamı değişkeni ve diğer değişkenler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Analizler sonucunda psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşamın anlamı değişkenlerinin birbirlerinden etkilenmedikleri görülmektedir. Literatür incelendiğinde söz konusu değişkenlerin hep birlikte incelendiği araştırmalar bulunamamıştır. Benzer çalışmalar incelenerek bu değişkenler tartışılacaktır.

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında BT ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlık ile olan bu ilişkisi doğrudan ve psikopatolojiler dolayısıyla da dolaylı olarak birçok kez doğrulanmıştır (Garnezy ve diğerleri, 1970; Sarıçam 2014; Stevens, 2010; Werner 1996).

Tompkins ve Adger (2004)'e göre bireyin psikolojik olarak sağlam olması belirsiz durumlarla daha kolay başa çıkabilmesini sağlamaktadır. Literatürde farklı örneklerde yapılan çalışmalarda bu ilişkiyi destekleyen sonuçlar gözlenmiştir. Pandemi sürecinde sağlık sektöründe tedavi seyri ve süreciyle ilgili çok büyük belirsizlikler yaşanmıştır. Bu dönemde sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlık düzeylerinin ilişkisini inceleyen bir araştırmada bu iki değişken arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydın ve Ersoy Özcan, 2021). Benzer şekilde yine COVID-19 sürecinde yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi artarken psikolojik sağlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Kasapoğlu, 2020). Askeri personelle yapılan bir çalışmaya göre, psikolojik semptomları yüksek ve dolayısıyla psikolojik sağlımları düşük olan görevlilerin belirsizlik toleranslarının da düşük olduğu bulunmuştur (Gündüz, Erkan ve Gökçakan, 2007). Üniversite öğrencilerinde kendini engelleme, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada psikolojik sağlık ve BT arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir (Saatçı, 2020). Alan yazında tersi durumu destekleyen çalışmalara ulaşılamamıştır.

Psikolojik sağlık ve yaşamın anlamı değişkenlerini ele alan çalışmalarda bu iki değişkenin pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren sonuçlar bulunmuştur (Aiena, Buchanan, Smith ve Schulenberg, 2016; Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017; Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2017; Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi ve Borhaninejad, 2019, Parlak, 2014; Yıldırım Usta, 2018; Aydın, 2019). Farklı çalışmalarda bu değişkenlerin farklı şekillerde incelendiği görülmektedir. Yaşamın anlamının alt boyutları olan mevcut anlam ve aranılan anlamın stres ve kaygı ile ilişkili olduğu bulunan çalışmalar mevcuttur (Şensoy, 2018). Bireylerin, yaşamlarını anlamlı bulması psikolojik sağlımları üzerinde etkilidir (Kurnaz, 2019). Anlamlı

bir hayat yaşadığını düşünen bireyler yaşamdan daha büyük bir doyum alabilmekte ve zorluklarla daha kolay başa çıkabilmektedirler.

Literatürde BT ile YA arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bir çalışmaya göre bir gece önce anlam arayışında bulunanların sonraki gün yaşamlarının daha anlamlı olduğunu hissettikleri görülmüştür. Bu ilişkinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan katılımcılarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu modele göre belirsizliğe tahammülü olan bireyler, tahammülsüz olanlara göre daha fazla anlam bulabilmektedirler. Belirsizliğe toleransı düşük olan bireyler için anlam arama ve bulma süreci kaygı uyandırıcıdır. Aranılan anlam kaygı ve endişe nedeniyle gölgelenebilmektedir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça yaşamı anlamlandırma düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. (Morse, Prince, Steger, 2021). Alan yazında daha önce bu değişkenleri ilişkilendiren yeterli sayıda çalışma bulunmadığı görülmektedir. Bunun sebebi bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık beklenmiyor olması olabilir. Literatüre bakıldığında yaşamın anlamı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bireylerin “kaygı” düzeyi gibi bir çok ortak değişkenden etkilenmektedir. Bu sebeple bu değişkenlerin birlikte incelenebileceği düşünülmüştür. Araştırma örnekleme bu ilişkiyi araştırmak açısından spesifik kalmış olabilir. Daha geniş ve büyük bir örneklem grubunda anlamlı bir farklılık bulunabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak belirsizlik, kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmaktadır. Yaşamı anlamlandırma ve bireysel psikolojik sağlık belirsizliğin getirdiği “boşluk” ve kaygıdan korunabilmek için önemli kaynaklardır (David, B. ve Synder C.R., 2005). Literatüre bakıldığında psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu iki değişkenin yaşamın anlamı ile ayrı ayrı ilişkilendirildiği çalışmalardan bahsedilmiştir. Bu çalışmada bu ilişkilere bakılarak psikolojik sağlık ve BT’nin yaşamı anlamlandırma üzerinde etkisi olabileceği tahmin edilmiştir. Fakat bulgular bu görüşü desteklememektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim

düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması;

Yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde BT ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığını gösteren bir çok çalışma bulunduğu görülmektedir (Boelen ve diğ., 2014; Buhr ve Dugas, 2002; Koerner ve Dugas, 2008; Karakulak, 2017; Geçgin ve Sahranç, 2017; Koçyiğit, 2019; Güvenç, 2019;). Orjinali Fransızca olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin İngilizce versiyonunu Buhr ve Dugas (2002) incelemiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların erkek veya kadın olmasının anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gözlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğini belirlemişlerdir. Buna karşın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalar da mevcuttur. Yapılan bir takım araştırmalara göre, erkek katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur (Dugas, freeston ve Ladouceur, 1997, Olson, Rosso, Demers, Divatia ve Killgor, 2016, Barahmand, 2008). Bunun yanında kadın katılımcıların erkeklere göre belirsizlik toleransının daha düşük olduğunu gösteren çalışmalara daha sık rastlanmaktadır (Karataş ve Uzun, 2018; Dugas ve diğ., 1997; Sarı, 2007; Duman, 2020; Coşkun, 2019; Erguvan, 2015; Ersöz vd., 2016; Parmaksız, 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığıyla ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bu çalışmadaki katılımcıların büyük çoğunluğu kadın katılımcılardan oluşmasına rağmen iki grubun BT ortalamalarına bakıldığında 1 puandan daha az bir fark olduğu görülmektedir. Yani bu iki gruptaki kişiler ortalama olarak benzer puanlamalarda bulunmuşlardır. Bu durum, ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında ve diğer benzer çalışmalarda bulunan BT düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediği sonucunu desteklemektedir. Ek olarak bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bağlanma stilleri, ebeveynlik stilleri, başa çıkma stratejileri, yaşamsal olaylar gibi psikolojik ve çevresel faktörlerden de etkilenebilen bir kapasitedir. Dolayısıyla cinsiyetin bu noktada etkili olmaması olası bir durum olarak görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde hem toplam puanda hem de alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi toplam puanı ile ileriye yönelik kaygı boyutunda 20-29 yaş grubundaki katılımcıların puanı, 30-39 yaş ve 40-49 yaş grubundaki katılımcıların puanından, engelleyici kaygı boyutunda ise yine aynı yaş grubu sadece 40-49 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumun erken yetişkinlik döneminde bireylerin hayatının daha fazla belirsizlik içermesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Orta yaş ve ileri yaş grubu yaşam düzeninin büyük oranda oturması sebebiyle belirsizliğe daha az maruz kalıyor olabileceği göz önünde bulundurulmuştur (Özsarı, 2008; Üstüner, 2004; Yeniçeri vd., 2007). Literatürde tam olarak aynı yaş grubunda paralel sonuçlar görülen çalışmalar bulguları desteklemektedir (Ersöz vd., 2016; Yıldız ve Güllü, 2018). Fakat literatürde bazı çalışmaların bu sonucu desteklemediği de görülmektedir (Coşkun, 2019; Ersöz, 2016).

Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında, medeni durum ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alan yazında benzer şekilde medeni durum ile BT arasında ilişki bulunmadığı belirtilen çalışmalar bulunmaktadır (Parmaksız, 2021; Ersöz ve diğerleri, 2016; Belge (2019); Coşkun, (2019); Güdöv ve diğerleri 2021). Fakat medeni durumun belirsizliğe tahammülsüzlük açısından farklılık oluşturduğu çalışmalar da mevcuttur (Gümüş ve Sezgin, 2016; Ersöz, Ersöz, Konuşkan, 2016). Evli veya bekar olmak bireylerin hayatında büyük değişiklikler oluşturabilmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın getirdiği sorumluluk ailelerde büyük farklılıklara neden olmaktadır. Bu noktada eşlerin birbirine desteği önemli rol oynamaktadır. Destek alamamak evliler ile bekarlar arasındaki farklılığı kapatıyor olabilir. Algılanan sosyal destek ve eş desteği incelenirse bu durumun farklılık oluşturup oluşturmadığı gözlenebilir.

Çalışmada bulunan sonuçlara göre eğitim düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Belge (2009) ve Parmaksız (2021)'in yaptığı çalışmalarda eğitim durumunun belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir. Çalışma

bulgusunun literatür ile tutarlılık gösterdiği görülmüştür. Yaşamın mezun olduktan sonra iş arama süreci gibi bazı dönemleri bireyleri belirsizliğe sürüklese de genel olarak belirsizliğin kişilerin kendi mizaçlarından, yaşam tarzlarından ve diğer birçok faktörden etkilendiği düşünülmektedir.

Bt ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alan yazında bu bulguyu veya tersini destekleyen herhangi bir araştırma bulunamamıştır.

Yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve sahip olunan çocuk sayısı arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Buna göre tek çocuğa sahip olan ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri 2 çocuklu ebeveynlere göre daha yüksek bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin belirsizliği kaçınılması gereken, olumsuz bir durum olarak algılamasından kaynaklanmaktadır (Jacoby, 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler beklenmeyen ve yeni durumlara uyum sağlamak ve başa çıkmakta zorluk yaşayabilmektedirler (Carleton, Norton, & Asmundson, 2007). Çalışmada bulunan sonuç da bu duruma göre yorumlanabilir. Tek çocuğa sahip olmakla 2 çocuğa sahip olmak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa neden olurken, 2 çocuğa sahip olmakla daha fazla çocuğa sahip olabilmek arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Burada bir çocuğun olması ve iki çocuğun olması siyah ve beyaz ayrımı gibi uç noktalar olarak düşünülebilir. İki'den fazla çocuğun olması bahsedilen metafordaki “gri” bölge olarak kaldığı için büyük bir farklılığa neden olmadığı düşünülmektedir. Literatürde bu durum ile ilgili yeterli çalışma bulunamamıştır.

Çalışma sonuçlarına göre sahip olunan çocuğun cinsiyeti ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alan yazında bu bulguyla ilgili de yeterli bilgi henüz bulunmamaktadır. Fakat belirsizliğe tahammülsüz olan bir bireyin sahip olduğu çocuğun cinsiyeti fark etmeksizin belirsizlik durumundan etkilenmesi beklenen bir durumdur.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması;

Söz konusu araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında bu durumu destekleyen çalışmalar oldukça fazladır (Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Kurnaz, 2019; Dursun & Özkan, 2019; Kaygusuz, 2018; Çayır, 2018;). Fakat bu durumu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Kadınların psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğunu belirten çalışmaların olduğu görülmüştür (Oktan vd., 2014; Güngörmüş vd., 2015; Bindal, 2018). Bunun yanında, bazı çalışmalarda ise erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Campbell-Sills vd., 2009; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016; Haring vd., 1984; Kelley & Stack, 2000). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler üzerine yapılan bir çalışmada annelerin babalara göre daha fazla depresyon yaşadığı ve psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu gözlenmiştir (Girli ve ark., 2000). Araştırmada katılımcılar cinsiyet dağılımı açısından dengeli dağılmamaktadır. Bu durumun dengelenmesi bulgularda farklılık oluşturabilir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık zorluklar yaşadıktan sonra eski haline dönebilme becerisiyle ilgilidir (Greene, 2002). Bireyler cinsiyet farketmeksizin hayatlarının farklı dönemlerinde farklı zorluklar yaşayabilir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın bireylerin cinsiyetiyle bağlantılı olmaması beklenen bir durumdur.

Yapılan çalışmada ebeveynlerin yaşları ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Buna göre, 30-39 yaş ve 50-65 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, 20-29 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun 30-39 ve 50-65 yaş grubundaki kişilerin yaşam tecrübesi dolayısıyla daha sağlam olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Psikolojik sağlamlık düzeyi tecrübe ve deneyimlerle yükselmektedir (Greene, 2002). İleri yaş grubundakiler, gençlere göre daha fazla zorluk içeren deneyim yaşamış ve psikolojik olarak sağlamlaşmış olabilir. Literatürde bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Çolak Sarı, 2018 Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, Çutuk vd., 2017). Fakat psikolojik sağlamlığın yaş ile ilişkili olmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Norton, 2017; Yıldırım Usta, 2018). Bu çalışmaya benzer olarak otizmlili çocukların ebeveynleriyle yapılan bir çalışmada ebeveynlerin

yaşıyla psikolojik sağlamlıklarının ilişkili olmadığı bulgulanmıştır (Holyrod vd.,1975).

Çalışmada medeni durum ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alan yazında bu durumu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Kelle, 2016; Sadedemir, 2016; Yıldırım Usta, 2018; Kaygusuz, 2018). Özel eğitim kurum yöneticileri ile yürütülen bir çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının medeni durumlarına göre farklılaşmadığı gözlenmiştir (Gökmen, 2014). Buna karşın, bu durumun tersini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bozgeyikli ve Şat, 2014). Bu bağlamda çoğunlukla evli olmanın psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunurken (Tekin, 2011; Taş, 2013; Çıvgın, 2015), yapılan bir çalışmaya göre bekarların psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Çolak Sarı, 2018).

Çalışma bulgularına göre psikolojik sağlamlık ve medeni durum arasındaki ilişkide kritik değerler gözlenmiştir ($p=.05$) Katılımcı sayısı arttırılmış olsaydı bu değer anlamlı bir farklılık oluşturacak düzeye gelebileceği düşünülmektedir.

Bulgulara bakıldığında eğitim düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatürde bu durumu destekleyen çalışmalara ulaşılammıştır. Fakat, tersi durumu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Sönmezer, 2015 Gökmen, 2014, Selçuklu, 2013). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada düşük eğitim düzeyinde olan ebeveynlerin benlik saygısı ve depresyon düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Coleman ve Karraker, 2000). Bu gibi sebeplerden dolayı bu iki değişkenin ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Fakat araştırma bulguları bu durumu desteklememektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, gelir düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde bu bulguya paralel sonuçlar gösteren araştırmalara ulaşılammıştır. Bunun yanında gelir seviyesinin düşmesinin aile üzerinde etkili olduğunu ve ebeveynleri maddi manevi zorladığını savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Korkmaz ve ark., 2014). Araştırma katılımcılarının benzer düzeyde ebeveynlerden oluşması dolayısıyla bu farklılığın oluşmadığı düşünülmektedir. Daha farklı kesimleri içinde bulunduran bir çalışma olsaydı bu farklılığın gözlenebileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri çocuk sayısına göre incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklar bulunamamıştır. Alan yazında bu değişkenlerin incelendiği çalışmalar yoğunlukla psikolojik sağlamlığı sahip olunan çocuk sayısının etkilediği yönündedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde yapılan çalışmalar da aynı sonucu göstermektedir. Bu durumda ebeveynlerin sorumluluğunun artmasıyla birlikte depresyon ve anksiyete yaşanma sıklığının artmasının önemli bir rol oynadığı görülmektedir. (Fırat, 2000; Sarıhan 2007 Dereli ve Okur 2008; Uğuz ve ark, 2004).

Çalışma bulgularına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri özel gereksinimli çocuğun cinsiyetine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında bu bulgulara paralel sonuç alan çalışmaların olduğu görülmektedir. (Ryff, 1989-1995; Kankotan, 2008; Cenkseven, 2004; Cırhinlioğlu, 2006; Ryff ve Singer, 2008; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Saföz-Güven, 2008; Sarıcaoğlu, 2011; Haring, Stock ve Okun, 1984). Fakat tersine sonuçlar da gözlenebilmektedir (Korkmaz ve ark., 2014). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler birçok problemle yüzleşmektedirler. Bu durumda sorumlulukları artmakta ve gerekli süreçleri takip etmektedirler. Bu noktada sahip olunan çocuğun cinsiyetinin bir farklılığa neden olmadığı düşünülmektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamın anlamı düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması;

Araştırma bulgularına göre yaşamın anlamı katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde hem yaşamın anlamı hem de aranan ve bulunan anlam alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını destekleyen birçok çalışma mevcuttur (Demir & Murat, 2017; Kurnaz, 2019; Demirbaş Çelik, 2016; Kızılırmak, 2015; Şensoy, 2018; Erpay, 2017; Girgin 2018). Bununla birlikte kadınların yaşama daha çok anlam atfettiğini bulgulayan (Edwards & Holden, 2001; Aydın, 2015) çalışmaların yanında erkeklerin yaşamı daha anlamlı bulduğu çalışmalar da görülmektedir (Taş, 2011). Alan yazında cinsiyete göre farklılaşma olmadığı görüşü yoğunluktadır. Bireyin yaşamına anlam katacak

değerleri keşfetmesi, anlamı araması veya anlamı bulması cinsiyetinden bağımsız bir durum olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre yaşamın anlamı ve yaş grupları toplam puanı ile yaşamın anlamı değişkeninin alt boyutu olan aranılan anlam arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat bulunmaya çalışılan anlam ile yaşamın anlamı arasında anlamlı farklılık mevcuttur. Buna göre 20-29 yaş grubundaki katılımcıların bulunmaya çalışılan anlam değerleri 40-49 yaşındaki kişilerden daha yüksektir. Aynı grubun BT düzeylerinin de yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durumun, erken yetişkinlik döneminde ileri yaşlara göre daha çok anlam aranmasından, hayatın daha çok sorgulanmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu sonuca paralel çalışmalar bulunmaktadır (Reker, 2005; Steger vd., 2009; Reker, 2005; Akgül, 2014). Fakat yaş grubunun bu anlamda bir farklılık oluşturduğunu desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur (Erpay, 2017; Özaydın, 2016; Yıldırım Usta, 2018).

Araştırma bulgularına göre yaşamın anlamı ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Taş, 2011; Çamur 2014; Yıldırım Usta, 2018; Arda 2011). Yaşamın anlamı değişkeninin alt boyutu olan aranan anlam düzeyinde ise Çamur (2014) ve Bektaş (2012)'in yaptıkları çalışmalara göre yine herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır. Buna karşın bazı çalışmalarda evlilerin (Pinquart, 2002; Aydın, 2015) yaşamda anlam düzeyleri daha yüksek bulunurken bazılarında ise bekarların yaşam anlamı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Taş, 2011; Kurnaz, 2019). Yapılan evlilik düzeyi ve doyumuna göre bu durumun farklılaşabileceği düşünülmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler üzerlerine çok fazla sorumluluk düşebildiği için anlam arama ve bulma sürecinde farklı gruplara göre evliliğin daha az etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Yaşamın anlamı ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Taş (2011)'in yaptığı çalışma bulunan sonucu desteklemektedir. Literatürde yeterli çalışmaya rastlanamamıştır. Yaşamı anlamlandırmanın hayatlarının merkezine öğrenmeyi ve eğitimi koyan bireyler haricinde eğitimden

etkilenmediği düşünülmektedir. Araştırma örneklemini bu gruptan oluşmadığı için anlamlı bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların gelir düzeyi ile yaşamın anlamı arasında farklılık bulunmamaktadır. Logoterapi kurucusu V. Frankl (2010)'un yaptığı çalışma bu durumu desteklemektedir. Ona göre bireyin yaşamı anlamlı bulması veya bulmaması herhangi bir koşula bağlı değildir. Bu çalışmada katılımcıların sadece %16'sı onlar için önemli olan şeyin “para” olduğunu yanıtını vermişlerdir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısı ile yaşamın anlamı arasında toplam puan ile aranılan anlam boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat bulunmaya çalışılan anlam boyutunda ise çocuk sayısına bağlı anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bir çocuğu olan katılımcıların bulunmaya çalışılan anlam düzeyi iki çocuklu katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Demografik karşılaştırmalara göre yaş değişkenine bakıldığında 20-29 yaş aralığındaki kişilerin bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin diğer gruplara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Buradaki sonuca göre, genel olarak tek çocuğa sahip olan bireylerin de bu yaş aralığına denk geldiği tahmin edilmektedir. Bu durumun ise yaşamın bu dönemlerinde bireyin anlam bulmaya çalışmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde ise bu durumla ilgili herhangi bir bulguya rastlanmamaktadır.

Araştırma bulgularına bakıldığında, katılımcıların sahip oldukları çocukların cinsiyeti yaşamın anlamı düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. Fakat, aranılan anlam boyutunda çocuğu erkek olan katılımcıların puanı kız olanlarınkine göre yüksek çıkmıştır.

SONUÇ

Bu çalışmanın katılımcılarını oluşturan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşamın anlamı düzeylerini yordamadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların demografik bilgilerinin ve araştırma değişkenlerinin bir arada incelendiği analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile katılımcıların yaş grupları ve sahip olunan çocuk sayısı; psikolojik sağlamlık düzeyleri ile katılımcıların yaş grupları; yaşamın anlamı değişkeninin bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunda yaş grupları ve çocuk sayısı, aranan anlam alt boyutunda ise sahip olunan çocuğun cinsiyeti arasındaki ilişkide anlamlı farklar tespit edilmiştir. Yapılan pearson korelasyon analizlerine göre psikolojik sağlamlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($r_{154} = -.367^{**}$; $p = .000$). Bulunan sonuçları değerlendirmek için yapılan çoklu regresyon analizine göre, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşamın anlamı düzeyini yordamaya yönelik kurulan model anlamlı bulunamamıştır.

Araştırmanın pandemi dönemine denk gelmesi ve örneklemin spesifik bir gruptan oluşması katılımcılara ulaşmada zorluklara neden olmuştur. Katılımcı sayısının arttırılamaması ve cinsiyet dengesinin sağlanamaması bu araştırmanın sınırlılıklarındandır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda daha geniş bir örnekleme ulaşılması ve farklı yaş, cinsiyet, meslek grubu, sosyoekonomik statüden katılımcılara erişilmesi çalışmanın genellenebilirliğini artmasına sebep olacaktır.

Yine özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin, özel gereksinimli çocuklarının hangi gruptan ve ne oranda engelli olduğu ile ilgili bir kriter belirlenmemiş olması bu araştırma için sınırlılığa neden olmaktadır. Ek olarak, ebeveynlerin sahip olduğu tek çocuğun engelli olması ile iki veya daha fazla çocuğunun engelli olmasının bulgular açısından farklılık oluşturabileceği

düşünülmektedir. İleride yapılan araştırmalarda bu durumun göz önünde bulundurulmasının önemli olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada yaşamına anlamı değişkeninin, demografik özelliklerle olan ilişkisi incelenmiştir. Literatürde yeterli çalışma bulunamaması açısından bu değişken ile daha farklı örneklem ve değişkenlerle çalışmalar yapılabilir.

Son olarak, bu çalışma araştırmaya katılmaya gönüllü olan ebeveynlerle ve ebeveynler tarafından veri toplama araçlarına verdiği cevaplarla sınırlıdır.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi.
- Ahern NR, Ark P, Byers J. (2008) Resilience and coping strategies in adolescents. *Paediatr Nurs*; 20:32-6.
- Aiena, Bethany & Buchanan, Erin & Smith, Carrie & Schulenberg, Stefan. (2015). Meaning, resilience, and traumatic stress after the deepwater horizon oil spill: A study of Mississippi Coastal Residents seeking mental health services. *Journal of Clinical Psychology*. 72. 10.1002/jclp.22232.
- Akgül, Ö. (2014). Hayatı anlamlandırmada inancın ve kişisel değerlerin rolü (Ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örneği). Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3).
- Aktay D.D, (2010) İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü "İş tatmini ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki ve askeri hastanede bir uygulama". Hastane ve sağlık kuruluşlarında yönetim anabilim dalı yüksek lisans tezi, İstanbul s. 30-35.
- Anderson, S. M. & Schwartz, A. H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10, 27 1-298.
- Antonovsky, A. (1979) *Health, Stress, and Coping*. Jossey-Bass Inc., San Francisco.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Arda, Ş. (2011). Kanseri hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Aydın, A. , Ersoy Özcan, B. "Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlık düzeyleri" . *Cukurova Medical Journal* 46 (2021): 1191-1200 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cumj/issue/62102/925771>

- Aydın, C. (2015). İnsanın anlam arayışı ve yeni çağ inançları arasındaki ilişki. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Aydın, C. , Kaya, M., Peker, H. (2015). "Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 0 / 38: 39-55.
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi . Türkiye Eğitim Dergisi , 3 (1) , 37-53 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>.
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi . Türkiye Eğitim Dergisi , 3 (1) , 37-53 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Aydın, M. (2019). Erişkinlerin bağlanma biçimlerinin yaşama anlam verme ve yaşamda amaç oluşturmaya ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayed N, Toner S, Priebe S. (2019) Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. Psychol Psychother;92:299-341.
- Badia, P., Mcbane, B., & Suter, S. (1966). Preference behavior in an immediate versus variably delayed shock situation with and without a warning signal. *Journal of Experimental Psychology*, 72(6), 847–852. <https://doi.org/10.1037/h0023867>.
- Bailey, R, Armour, K, Kirk, D, ve ark. (2009) The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education* 24(1): 1–27.
- Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 778-783. doi:10.1016/j.paid.2008.08.006.
- Barahmand, U. & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research*, 108, 1335-1344.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L. and Garbinsky, E.N. (2013) Some Key Differences between a Happy Life and A Meaningful Life. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 505-516. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Becker, E. (1971). The birth and death of meaning: An interdisciplinary perspective on the problem of man. Collier Macmillan Publishers.

- Bektaş, A. (2012). Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi.
- Belge J. (2019) Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. ve Thompson, R., J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for Cognitive closure, psychopathology, and personality, *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117–125.
- Bergman, Y. S. ve Bodner, E. (2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry research*, 261: 269-273.
- Beşer, N. Ve İnci, F. (2014) Zihinsel engelli çocuğu olan ailelere verilen grup danışmanlığının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(2), 84-91.
- Bindal, G. (2018). Ergenlerin psikolojik sağlamlığın, çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., and Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: a review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clin. Psychol. Rev.* 31, 1198–1208. doi: 10.1016/j.cpr.2011.07.009.
- Block JH, Block J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. In: Collings WA, editor. *The Minnesota Symposia on Child Psychology*. Vol. 13. Hillsdale, NJ: Erlbaum;. pp. 39–101.
- Boelen, P.A, Reijntjes, A. ve Carleton, N.R. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety, *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Bonanno GA. (2004) Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*;59:20-8.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New york city in the aftermath of the september 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x

- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469–477. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.469>
- & Psychotherapy, 6, 126-138. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M)
- Borkovec, T. D., & Lyonfields, J. D. (1993). Worry: Thought suppression of emotional processing. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 101–118). Hogrefe & Huber Publishers.
- Borkovec, T. D., Roemer, L., & Kinyon, J. (1995). Disclosure and worry: Opposite sides of the emotional processing coin. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 47–70). American psychological
- Borkovec, T.D., Hazlett-Stevens, H. and Diaz, M.L. (1999) The Role of Positive Beliefs about Worry in Generalized Anxiety Disorder and Its Treatment. *Clinical Psychology association*. <https://doi.org/10.1037/10182-003>
- Bouton, L.F. (1988). A cross-cultural study of the ability to interpret implicatures in English. *World Englishes*, 17(2), 183-96.
- Bozgeyikli, H., ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlıkdavranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191.
- Bowlby J. Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger. New York, Basic Books, 1973.
- Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K., & Dugas, M.J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–946. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 215–223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>

- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., & Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 468–479. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.011>
- Carleton, R. N., Weeks, J. W., Howell, A. N., Asmundson, G. J. G., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2012). Assessing the latent structure of the intolerance of uncertainty construct: An initial taxometric analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 150-157.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 3 (27) , 43-65 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21447/229852>
- Cezayirli, G. (2004). Küreselleşme, bireyselleşme ve toplumsallaşma. *Erdem İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 14(41), 29-58.
- Cevizci, O. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik belirtilerin ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.3>

- Chen, C. Y., & Hong, R. Y. (2010). Intolerance of uncertainty moderates the relation between negative life events and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 49(1), 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.006>
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48(10), 1013–1022. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.10.1013>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 49(1), 13–24. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00013.x>
- Collimore, K. C., Carleton, R. N., Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2010). Posttraumatic stress and social anxiety: The interaction of traumatic events and interpersonal fears. *Depression and Anxiety*, 27(11), 1017–1026. <https://doi.org/10.1002/da.20728>
- Connor KM, Davidson JR. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*;18:76-82.
- Constantin, K., English, M. M. ve Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 15-27.
- Coşkun E. (2019) Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advanced in Nursing Science*, 18(3), 37-47. doi:10.1097/00012272-199603000-00005.
- Çamur, Z. (2014). Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çayır, H. (2018). Hekimlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmasında bazı demografik değişkenlerin aracılık rolü üzerine

bir araştırma: İzmir ili Tire ilçesi örneği. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi.

Çolak Sarı, E. (2018). Riskli birimlerde çalışan hemşirelerin psikolojik sağlamlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Avrasya Üniversitesi.

Çıvgın, U. (2015). Hükümlülerin suç ve kaldıkları cezaevleri türlerine göre ruh sağlıklarının, psikolojik başatme ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gediz Üniversitesi.

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş-Çutuk, Z. & Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 109-117.

Davey, S. G. (2007) Capitalizing on mendelian randomization to assess the effects of treatments. *J R Soc Med* 100: 432–435.

Davis MC, Luecken L, Lemery-Chalfant K. (2009) Resilience in common life: Introduction to the special issue. *J Pers*;77:1637-44.

Dearden, J. (2004). Resilience : A study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care. *Support for Learning*, 19(4), 187- 193.

Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version, *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337–345. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)

Delgado, M. R., Olsson, A., & Phelps, E. A. (2006). Extending animal models of fear conditioning to humans. *Biological Psychology*, 73(1), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.01.006>

Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi . *OPUS International Journal of Society Researches* , 7 (13) , 347-378 . DOI: 10.26466/opus.347656

Demirbaş-Çelik N, Korkut-Owen F, Doğan T. (2016). Wellness of university students according to gender and age groups. *Innov Res Educ*. 3(4): 203-209.

Demirci Seyrek, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İliş. *Journal of Turkish Studies*. 12. 143-162. 10.7827/TurkishStudies.10053.

- Dereli, F., Okur, S. (2008). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Depresyon Durumunun Belirlenmesi, *Yeni Tıp Dergisi*, 25, 164-168.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Du, H., Li, X., Chi, P., & Zhao, J., Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS Care*. 29. 1-7. 10.1080/09540121.2017.1307923.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Marchand, A., & Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioural model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 329-343.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Dursun, A., & Özkan, M.S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.
- Edwards, M. J. ve Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12): 1517-1534.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300. <http://dx.doi.org/10.1111/cpsp.12077>
- Eminağaoğlu, N. (2006). “Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)” (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Yüksek

Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Ankara.

- Erguvan, F. M. (2015). “Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi” (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ercan, T. (2017). Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Ersöz, F., Ersöz, T., & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: Bir üniversite uygulaması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Esping, A. (2010). Autoethnography and Existentialism: The Conceptual Contributions of Viktor Frankl. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41, 201-215. [10.1163/156916210X532126](https://doi.org/10.1163/156916210X532126).
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Fırat, S. (2000). Otistik ve Zihinsel Özürlü Çocukların Annelerinde, Kaygı, Depresyon, Aleksitimi ve Genel Psikolojik Değerlendirme, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorder*, (9), 30-35.
- Frankl, V. E. (1965). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138–142. <https://doi.org/10.1037/h0087982>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
- Frankl, V. E. (2009). İnsanın anlam arayışı. (2. Baskı) (Selçuk Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

- Filiz Mine GEÇGİN, Ümit SAHRANÇ.(2017).*Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki*.Sakarya University Journal of Education.
- Garbarino, J., Kostelny, K., Dubrow, N. (1991). What children can tell us about living in danger. *American Psychologist*, 46(4), 376–383. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.376>
- Garmezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia: Some conceptions and issues. *Schizophrenia Bulletin*, 2,30– 74
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159–174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Galatzer-Levy IR, Bonanno GA. (2016). It's not so easy to make resilience go away: Commentary on Infurna and Luthar. *Perspect Psychol Sci* 2016;11:195-8
- Geçtan, E., (1990), Varoluş ve Psikiyarti, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. Boston: Pearson.
- Girgin Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Girli, A. (2004). Otistik çocuklar ve aileleri aile eğitim programları: Kuramsal yaklaşımlar ve uygulamalar. İzmir: Işık Özel Eğitim Yayınları.
- Girli, A., Yurdakul, A., Sarısoy, M., Özkes, M. (2000). Zihinsel Engelli ve Otistik Çocukların Ebeveynlerine Yönelik Grup Danışmanlığının Depresyon, Benlik Saygısı ve Tutumları Üzerine Etkisi, *Saray Rehabilitasyon*, (6), 2-9.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(28),113-128.
- Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındakiilişkinin incelenmesi (İstanbul Örneği), Yüksek

Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, SosyalBilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul Örneği), Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, SosyalBilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gökmen, C., Tekinarslan, E., & Çifci Tekinarslan, G. (2015). Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrencilere Bilgisayarda Eğitsel Cd İzleme Becerisinin Öğretiminde EĞzamanlı Ğpucuyla Öğretimin Etkililiği. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15, 190-217.

Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057–1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)

Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 913–922. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.913>

Greenberg, Jeff, Pyszczynski T., and Solomon S. , (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In *Public self and private self*. Edited by Roy F. Baumeister, 189–212. New York: Springer.

Greenberg, J. (1993). The social side of fairness: Interpersonal and informational classes of organizational justice. In R. Cropanzano (Ed.), *Justice in the workplace: Approaching fairness in human resource management* (pp. 79–103). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Greenberg, Jeff & Solomon, Sheldon & Pyszczynski, Tom. (1997). Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements. *Advances in Experimental Social Psychology - ADVAN EXP SOC PSYCHOL*. 29. 61-139. 10.1016/S0065-2601(08)60016-7.

Greene, R., & Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. (pp.29-62). Washington, DC: NASW Press.

Greene, Roberta. (2002). Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work* 37(1), 3–18.. *Journal of Gerontological Social Work*. 37. 3-18.

- Grenier, S., Barrette, A.M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600.
- Grupe DW, Nitschke JB (2013) Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*, 14:488-501.
- Gümüş, K., & Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 475-486.
- Gündüz, Y. B. , Erkan, Y. Z. & Gökçakan, Y. N. (2007). POLİSLERDE TÜKENMİŞLİK VE GÖRÜLEN PSİKOLOJİK BELİRTİLER . Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 16 (2) , 283-298.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4377/59987>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvenç, F. (2019). Bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5–21. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9)
- Hedayati, Maryam & Khazaei, M.. (2014). An Investigation of the Relationship between Depression, Meaning in Life and Adult Hope. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 114. 598-601. 10.1016/j.sbspro.2013.12.753.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). (Updated ed.). Corwin Press.
- Henderson, N. (2012). Resilience in schools and curriculum design. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and*

practice (pp. 297–306). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_23

- Hewitt, S. N., Egan, S., & Rees, C. (2009). Preliminary investigation of intolerance of uncertainty treatment for anxiety disorders. *Clinical Psychologist*, 13(2), 52–58. <https://doi.org/10.1080/13284200802702056>
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158–174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>,
- Holroyd, J., Brown, N., Winkler, L., & Simmons, J. Q. (1975). Stress in families of institutionalized and noninstitutionalized autistic children. *Journal of Community Psychology*, 3, 26–31.
- Hill ve ark. (2007) Inter-ethnic relations among children at school: the perspectives of young people in Scotland
- Infurna FJ, Luthar SS. (2016) Resilience has been and will always be, but rates declared are inevitably suspect: Reply to Galatzer-levy and Bonanno (2016). *Perspect Psychol Sci*;11:199-201.
- Infurna FJ, Jayawickreme E. (2019) Fixing the growth illusion: New directions for research in resilience and posttraumatic growth. *Curr Dir Psychol Sci*;28:152-8.
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 45–63). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-003>
- Kankotan, Z.Z. (2008). The role of attachment dimensions, relationship status, and gender in the components of subjective wellbeing.
- Kalaycı, Ş. (2006). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (2. baskı). Ankara: Asil.
- Kararımkar, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kasatura, İ. (1991). Okul başarısından hayat başarısına. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.

- Kasapoğlu, Figen. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal of Turkish Studies*. Volume 15 Issue 4. 599-614. [10.7827/TurkishStudies.44284](https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284).
- Kaygusuz, E. (2018). Çocukluk çağı travmasının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Keren, G., & Gerritsen, L. E. M. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149–172. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00034-7)
- Kertz SJ, Stevens KT, McHugh RK, Björgvinsson T. (2015) Distress intolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety Stress Coping*, 28:408-424.
- Kelle, Ö. (2016). What makes us resilient: The predictors of resilience. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kelley, Thomas & Stack, Steven. (2000). Thought recognition, locus of control, and adolescent well-being. *Adolescence*. 35. 531-50.
- Kızılırmak, Ö. (2015). Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın, maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kim, Jinhyung & Holte, Patricia & Martela, Frank & Shanahan, Colin & Li, Zhanhong & Zhang, Hong & Eisenbeck, Nikolett & Carreno, David F. & Schlegel, Rebecca & Hicks, Joshua. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*. 1-14. [10.1038/s41562-021-01283-6](https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6).
- Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337–345. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619–638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Korkmaz, M., Yüceğil, A.S., Çelebi, N., Kılıç, B. (2014), 7-17 Yaş Arası Farklı Gelişimsel Özellikleri Olan Çocuklara Sahip Ailelerin Stresle Başa

- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and Avoidance* (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.73.4.621>
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering resiliency Expecting all students to use their minds and hearts well*. California: Corwin Press.
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations içinde* (pp. 179-224). Newyork: Kluwer Acedemic/Plenum Press.
- Kurnaz, M. (2019). Bir tıp fakültesinde çalışmakta olan asistan hekimlerin yaşam anlamı ve psikolojik dayanıklılık özellikleri ve ilişkili faktörler. Tıpta uzmanlık tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi. 34-49.
- Küçüker, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne-babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 3(1), 1-11.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Küçüköğlu, S., Yıldırım, N., & Dursun, O. B. (2015). Posttraumatic stress symptoms Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 542-5497.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 55–64.
- Lima, A. R., Mello, M. F., ve Mari, J. D. (2010). The role of early parental bonding in the development of psychiatric symptoms in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(4), 383-387.
- Luthar, S., S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. Doi: <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Mandleco, B. L., & Perry, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014b). *Ordinary magic-resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- Masten, A.S., & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology içinde* (pp. 74-88). New York, NY: Oxford University Press.
- McEvoy, P. M., & Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatment-seeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.010>
- McEvoy PM, Mahoney AE (2012) To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behav Ther*, 43:533-545.
- Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M., & Borkovec, T. D. (1990). Worry changes decision making: The effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 78-88. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199001\)46:1<78::AID-JCLP2270460113>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199001)46:1<78::AID-JCLP2270460113>3.0.CO;2-R)
- Miranda, R., Fontes, M., & Marroquin, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1151-1159

- Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L. ve Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: a cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133–138. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.85659>
- Morse, J. L., Prince, M. A., & Steger, M. F. (2021). The role of intolerance of uncertainty in the relationship between daily search for and presence of meaning in life. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 34-49. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1079>.
- Murray, Sandra & Holmes, John & Griffin, Dale. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of personality and social psychology*. 78. 478-98. 10.1037//0022-3514.78.3.478.
- Nash, J., Fraser, M. W. (1998) After-school care for children: A resilience based approach. *Families in Society* 79: 370–382.
- Nakash-Eisikovits O, Dutra L, Westen D. Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000; 41:1111-1123
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Oglesby, M. E., Allan, N. P., & Schmidt, N. B. (2015). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as potential risk factors for cyberchondria. *Journal of Affective Disorders*, 174, 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.023>
- Norton, M.A. (2017). Exploring the relationship between depression and resilience in survivors of childhood trauma. *Counseling & Human Services Theses & Dissertations*, Old Dominion University.
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive–compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667–681. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00017-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00017-X)
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç.B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152
- Olson, E. A., Rosso, I. M., Demers, L. A., Divatia, S., & Killgore, W. D. (2016). Sex differences in psychological factors associated with social discounting. *Journal of Behavioral Decision Making*, 29(1), 60-66. doi:10.1002/bdm.1876.
- Ottaviani C, Borlimi R, Brighetti B, Caselli G, Favaretto E, Giardini I, Marzocchi C et al. (2014) Worry as an adaptive avoidance strategy in healthy controls but not in pathological worriers. *Int J Psychophysiol*, 93:349-355.

- . Özaydın, H.M. (2016). Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: İlişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörler. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi.
- Özsarı, İ. (2008). Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin KPSS merkezi sınavı odaklı gelecek kaygıları ve mesleki beklentileri. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özen Ö. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2005.
- Öztürk, Ö. (2013). İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Parmaksız İ. (2021). Erişkin Dönemde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Üzerinde Otomatik Düşünceler ve Stresle Başa Çıkma Mekanizmalarının Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 13(Ek 1): 1-11.
- Pişgin, İ. ve Şirvanlı Özen, D. (2010). Çocukluktan Erişkinliğe Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hatalı Değerlendirme ve İnanç Alanları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 117-131
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A metaanalysis. *Ageing International*, 27, 90–114.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical overview. *Psychology Bulletin*, 130(3), 435-468. doi: 10.1037/0033-2909.130.3.435.
- Radke-Yarrow, M., & Brown, E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. *Development and Psychopathology*, 5(4), 581–592. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006179>
- Reitinger, Claudia. (2015). Viktor Frankl's logotherapy from a philosophical point of view. *Existential Analysis*. Existential Analysis. 344-357.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>

- Reker, G.T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71-85.
- Reynolds S, Reeves J. (2008) Do cognitive models of obsessive compulsive disorder apply to children and adolescents? *Behav Cogn Psychother*, 36:463-71.
- Reynolds S, Reeves J. (2004). Do cognitive models of obsessive compulsive disorder apply to children and adolescents? *Behav Cogn Psychother* 2008; 36:463-471.
- Rosen NO, Ivanova E, Knauper B (2014) Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety Stress & Coping*, 27:55-73.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144).
- Rutter M., (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Ann N Y Acad Sci*;1094:1-2
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saatçı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sadedemir, H. (2016). Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, CÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Sağlam, H. (2012). Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Sappington, A. A. (1990). Recent psychological approaches to the free will versus determinism issue. *Psychological Bulletin*, 108(1), 19–29. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.1.19>
- Sappington, A. A., Bryant, J., & Oden, C. (1990). An experimental investigation of Viktor Frankl's theory of meaningfulness in life. *The International Forum for Logotherapy*, 13, 125–130.
- Sappington, A. A., Bryant, J., & Oden, C. (1990). An experimental investigation of Viktor Frankl's theory of meaningfulness in life. *The International Forum for Logotherapy*, 13, 125–130.
- Sarı, S. (2007). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıhan, C. (2007). Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Annelerin Aile İşlevleri ile Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3):148-57.
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>.
- Schneewind, K. A. (1995). Impact of family processes on control beliefs. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 114–148).

- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Selçuklu, A. E. (2013). Örgütsel bağlılığın bir yordayıcısı olarak kurum kültürü ve psikolojik dayanıklılık: okul öncesi öğretmenleri üzerine bir çalışma (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sevinçok, L. (2007). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(Ek 5), 3-12
- Sezer, S. (2012). "Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi Dergisi*, 45(1), ss.209-227.
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği). Yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi.
- Shae-Leigh, C.V.; Nagesh, P. (2019). thereotical review of psychological resilience. Defining resilience and resilience over decades. *Arch. Med. Health* 7, 233–239.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 115–124. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.001>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resiliency scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Smith, C. & Carlson, B. E. (1997). Stres, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231 – 256.7.
- Smith-Osborne, A. (2007). Life span and resiliency theory: A critical review. *Advances in Social Work*, 8(1), 152 – 168.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1(2), 107–118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). Terror management theory of self-esteem. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 21–40). Pergamon Press.

- Southwick SM, Bremner JD, Rasmusson A ve ark. (1999). Role of Norepinephrine in The Pathophysiology and Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Biol Psychiatry*, 46:1192-1204.
- Starcevic, Vladan & Berle, David. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: a review of selected key constructs. *Depression and anxiety*. 23. 51-61.
- Sönmezer B. (2015).*Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 8(2), 161–179. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Steger, M., Kashdan, T., Sullivan, B. & Lorentz, D. (2008). “Understanding the search for meaning in Life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning”. *Journal Of Personality*, 76, pp.199-228.
- Steger, M.F., Oishi, S. & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Sternheim, L., Startup, H. ve Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and Cognitive-emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 806–812.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (25), 42-59.

- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamların . Kastamonu Eğitim Dergisi , 20 (3) , 827-836 .Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/48698/619566>
- Şahin, M., Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. The Journal of Academic Social Science Studies, 5(8), 373-380.
- Şensoy, E.M. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- Şentürk, H. & Yakut, S. (2014). Hayatın Anlamı ve Din. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , (33) , 45-60 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/sduifd/issue/48320/611734>.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç- dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Taş, S. (2013). Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Düzce Üniversitesi.
- Tekin, Ali. (2011). Parent Involvement Revisited: Background, Theories, and Models.. International Journal of Applied Educational Studies. 10. 1-13.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29), 1-1-1
- Tompkins, E., and W. Adger. 2004. Does adaptive management of natural resources enhance resilience to climate change? Ecology and Society 9(2):10. (Online.) URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol9/iss2/art10/>
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Costello, A. (1987). Psychopathology in the offspring of anxiety disorders patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(2), 229–235. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.2.229>
- Uğuz, Ş. , Toros, F. , İnanç, B.Y. , Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, (7): 42-47

- Uzun, K. & Karataş, Z. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar . Kastamonu Eğitim Dergisi , 26 (4) , 1267-1276 . DOI: 10.24106/kefdergi.434169.
- Üstüner, M. (2004). Geçmişten günümüze Türk eğitim sisteminde öğretmen yetiştirme ve günümüz sorunları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(7),63-82.
- Vella SL, Pai NB. A. (2019) theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. Arch Med Health Sci ;7:233-9.
- Yalçıntaş, M. (2019). Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yalom, I. (2001). Varoluşçu Psikoterapi. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yıldırım Sarı, H. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi [Family burden on families of children with intellectual disability caring]. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(2), 1–7. Tarihinde adresinden erişildi <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/1612.pdf>
- Yıldırım Usta, E. (2018). Hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin analizi. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi.
- Yıldız, B. & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi . Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi , 9 (1) , 113-131 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/38277/426008>
- Yıldız, H. (2020). Şizofreni tanılı annelerin yetişkin çocuklarında bağlanma biçimi ile psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, H. & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi . İlköğretim Online , 11 (4) , 927-944 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8587/106696>
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. Journal of Anxiety Disorders, 24(6), 623– 628. doi:10.1016/j.janxdis.2010.04.00

- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69- 83.
- Zautra AJ, Hall JS, Murray KE (2008); The Resilience Solutions Group. Resilience: A new integrative approach to health and mental health research. *Health Psychol Rev*;2:41-64.
- Zlomke, K. R. ve Jeter, K. M. (2013). Stress and worry: examining intolerance of uncertainty's moderating effect. *Anxiety Stress Coping*, 27(2), 202-215.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (p. 45–72). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Werner, E., Smith, R. S. (1982) *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*, New York, NY: McGraw Hill.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recover: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 115–132). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511529320.008>
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165–173. <https://doi.org/10.2307/1163911>
- Wolin, S., Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Wong, Paul. (2012). The meaning mindset: Measurement and implications. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*. 4. 1-3.

EKLER

EK-A: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

EK-B: Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-C: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

EK-D: Hayatın Anlamı Ölçeği

EK-E: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

EK-F: Özgeçmiş

EK-A

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. İtir Tarı Cömert danışmanlığında Merve Nur İŞÇİ tarafından yürütülen “Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yaşamın Anlamını Yordamadaki Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerde belirsizliğe tahammül edebilme ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşamın anlamlandırılması üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, size en uygun gelen cevapları verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer verilen bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya: psk.merveisci@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

EK-B

Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Sahip olduğunuz çocuk sayısı:

Medeni Durumunuz: evli/bekar

Eğitim Düzeyi: İlkokul/Ortaokul/Lise/Üniversite

Gelir Düzeyiniz: Çok düşük/düşük/orta/yüksek/çok yüksek

Çocuğunuzun Doğum Tarihi:

Çocuğunuzun Cinsiyeti:

EK-C

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği



	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK-D

Yaşamın Anlamı Ölçeği



İtem:	Kesinlikle Doğru Değil (1)	Çoğunlukla Doğru Değil (2)	Kısmen Doğru Değil (3)	Kararsızım (4)	Kısmen Doğru (5)	Çoğunlukla Doğru (6)	Kesinlikle Doğru (7)
1 Yaşamımın anlamını anlıyorum	()	()	()	()	()	()	()
2 Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey anıyorum	()	()	()	()	()	()	()
3 Sürekli, yaşamımın amacını anıyorum	()	()	()	()	()	()	()
4 Yaşamımın net bir amacı var	()	()	()	()	()	()	()
5 Neyin yaşamımı anlamlı kıldığını iyi bilirim	()	()	()	()	()	()	()
6 Beni tatmin edecek bir yaşam amacı keşfettim	()	()	()	()	()	()	()
7 Yaşamımı önemli hissettirecek şeyi sürekli anıyorum	()	()	()	()	()	()	()
8 Ben, yaşamımın amacını veya misyonunu (görev) anıyorum	()	()	()	()	()	()	()
9 Yaşamımın net bir amacı yoktur	()	()	()	()	()	()	()
10 Yaşamın anlamını anıyorum	()	()	()	()	()	()	()

ALT FAKTÖRLER: Aranılan anlam (1, 4, 5, 6 ve 9. maddeler) ve Bulunmaya çalışılan anlam (2, 3, 7, 8 ve 10. maddeler)

Not: 9 madde ters maddedir

EK-E

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği



Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durnak zorundayım.	1	2	3	4	5

EK-F

ÖZGEÇMİŞ

Manisa’da doğan Merve Nur İşçi, Özel Menemen Anadolu Öğretmen Lisesi'nden 2015 yılında mezun oldu. Lisans eğitimini, İstanbul Medipol Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi/ Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. Lisans eğitiminin ardından 2020 yılında Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı/ Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programına kabul edildi. Prof. Dr. İsmet Kırpınar'dan Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi; Dr. Öğt. Üye. Filiz Kumova'dan süpervizyon eğitimi aldı. Aynı zamanda Dr. Öğt. Üye. Filiz Kumova' dan Psikanalitik terapiler eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi sırasında İstanbul Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesinde ve çeşitli kurumlarda stajlarını gerçekleştirdi. 2021 yılı itibariyle Manisa Özel Bizim Çocuklarımız Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde 1 yıl süreyle çalıştı.