

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİNLERİN HAYATA VERDİKLERİ ANLAMIN BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SIKINTIYA DAYANMA ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
AYÇA NUR DİŞKAYA

GAZİANTEP-2020

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİNLERİN HAYATA VERDİKLERİ ANLAMIN BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SIKINTIYA DAYANMA ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
AYÇA NUR DİŞKAYA

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. BENGİ SEMERCİ

GAZİANTEP-2020

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerin Hayata Verdikleri Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım./..../.....

[İmza]

Ayça Nur DİŞKAYA

ÖN SÖZ

Tezimi hazırlamam sürecinde; ilk günden son güne kadar yapmış olduğu rehberlik, göstermiş olduğu ilgi, esirgemediği destek ve bilimsel katkıları için danışmanım Prof. Dr. Bengi SEMERCİ hocama şükranlarımı sunuyorum.

Tez çalışmalarına yer yer katkı sunan Dr. Akif AVCU hocama ve benimle beraber koşuşturan, esirgemediği hoşgörü, destek ve yardımları için abim Ramazan DİŞKAYA'ya teşekkür ediyorum.

Varlığımı borçlu olduğum, yaşam dirençlerim, benimle sevinen benimle üzülen, her konuda destekleyip yüreklendiren, bu günlere gelmemde en çok emeği geçen ve haklarını asla ödeyemeyeceğim annem Safye DİŞKAYA ve babam Mehmet DİŞKAYA'ya hürmetlerimi sunuyorum.

Gaziantep, 2020

Ayça Nur DİŞKAYA

ÖZET

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Malatya, Adıyaman, Gaziantep, Kayseri ve Elazığ illerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 18-30 yaş aralığındaki 522 kadın, 239 erkek olmak üzere toplam 761 genç yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (anova), pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda hayata verilen anlam ile belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatürdeki diğer araştırmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hayatın Anlamı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Sıkıntıya Dayanma

ABSTRACT

In this study, it is aimed to research the relationship between intolerance of uncertainty and distress toleration via the meaning that young people attribute to life. The sample of the study was determined using the appropriate sampling method from Malatya, Adiyaman, Gaziantep, Kayseri and Elazig, consists of 761 young adults, 522 women and 239 men. The data for the study was obtained using the Sociodemographic Information Form, the Meaning in Life Questionnaire, the Intolerance of Uncertainty Scale and Distress Tolerance Scale. Relational screening model was used in the research. For the analysis of the data, independent sample t-test, one way variance analysis (anova), pearson correlation analysis and regression analysis were used. As a result of the research, it has been found that there is a relationship between intolerance of uncertainty and distress toleration via the meaning attributed to life. The findings were discussed in line with other researches in the literature.

Key Words: The Meaning of Life, Intolerance of Uncertainty, Distress Tolerance

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ	i
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1. Alt Problemler.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Hayatın Anlamı.....	5
2.1.1. İnsanın Anlam Arayışı	5
2.1.2. Anlam Arayışının Tarihsel Gelişimi	6
2.1.3. Varoluşsal Anlam.....	7
2.1.4. Varoluşsal Kaygı.....	7
2.1.5. Varoluşsal Engel	8
2.1.6. Varoluşsal Boşluk ve Nevroz.....	8
2.1.7. Hayatın Anlamı İle İlgili Olan Kuramlar	9
2.1.7.1. Becker ve Terör Yönetimi Kuramı.....	9
2.1.7.2. Snyder ve Kontrol Olarak Anlam.....	10
2.1.7.3. Viktor Frankl'ın Logoterapi Kuramı	10
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	11

2.2.1. Belirsizlik Nedir?	11
2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Nedir?	11
2.2.3. Belirsizliğe Karşı Gösterilen Tepkiler	12
2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kaygı	13
2.2.5. Zeigarnik Etkisi.....	14
2.3. Sıkıntıya Dayanma	15
2.3.1. Sıkıntıya Dayanma ve Psikolojik Sağlamlık.....	15
2.3.2. Sıkıntıya Dayanmanın Boyutları.....	16
2.3.3. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi	16
2.3.4. Sıkıntıya Dayanmayı Araştıran Modeller	17
2.3.5. Sıkıntıya Dayanma Düzeyini Etkileyen Faktörler	17
2.3.6. Sıkıntıya Dayanmanın Sonuçları	18
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	19
YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Modeli.....	19
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	19
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	20
3.3.2. Hayatta Anlam Anketi	20
3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	20
3.3.4. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	21
3.4. Verilerin Analizi	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	23
BULGULAR VE YORUM	23
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	23
4.2. Psikometrik Ölçümlerle İlgili Bulgular	24
4.2.1. Hayatta Anlam Anketi Alt Boyutlarının Puan Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	24
4.2.3. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	26
4.3. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	26

4.4. Değişkenler Arasındaki Yapısal İlişki	28
4.5. Değişkenler Arasındaki Yol Katsayıları (λ), Anlamlılık ve R^2 Değerleri	28
4.6. Modele Ait Uyum İndeksleri ve Eşik Değerleri	29
4.7. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	29
4.8. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	31
4.9. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	33
4.10. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzey Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	36
4.11. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	42
BEŞİNCİ BÖLÜM	45
TARTIŞMA	45
ALTINCI BÖLÜM.....	55
SONUÇ VE ÖNERİLER	55
6.1. Sonuç	55
6.2. Öneriler	56
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	70
Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu	70
Ek 2. Hayatta Anlam Anketi.....	72
Ek 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	73
Ek 4. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	75

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Belirsizliğe Karşı Gösterilen Dört Farklı Tepki	12
Tablo 2. Örneklem Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	23
Tablo 3. Hayatta Anlam Anketi Puanları İçin N , \bar{x} , Sh_x , ss , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	24
Tablo 4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları İçin N , \bar{x} , Sh_x , ss , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	25
Tablo 5. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanları İçin N , \bar{x} , Sh_x , ss , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	26
Tablo 6. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	27
Tablo 7. Değişkenler Arasındaki Yol Katsayıları (λ), Anlamlılık ve R^2 Değerleri	28
Tablo 8. Modele Ait Uyum İndeksleri ve Eşik Değerleri.....	29
Tablo 9. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	30
Tablo 10. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	30
Tablo 11. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	31
Tablo 12. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	32
Tablo 13. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	32
Tablo 14. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	33
Tablo 15. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	34
Tablo 16. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	34

Tablo 17. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	35
Tablo 18. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	36
Tablo 19. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamamlayıcı Analiz Sonuçları.....	37
Tablo 20. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	38
Tablo 21. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamamlayıcı Analiz Sonuçları.....	40
Tablo 22. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	41
Tablo 23. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	42
Tablo 24. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	43
Tablo 25. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Değişkenler Arasındaki Yapısal İlişki 28



KISALTMALAR LİSTESİ

- EDSS** : Expanded Disability Status Scale
- OKB** : Obsesif Kompulsif Bozukluk
- SPSS** : Stastiscal Package for the Social Sciences
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- YAB** : Yaygın Anksiyete Bozukluğu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Varoluşun anlamsız olduğuna yönelik düşünce, insan doğasına aykırıdır ve kabul edilmesi güçtür. Bu yüzden insanoğlu, var oluşundan bu yana hayata ve kendisine anlam yüklemeye çalışır, hayatı anlamaya yönelik eğilimlerde bulunur. İnsanların ilk hedefleri hayatta bir anlam ve amaç bulmaktır. Bu nedenle insanın hayatında anlam üretme ve anlam arayışının önemi büyüktür (Camus, 1995).

İnsanlar hayatı anlamak için çevresiyle etkileşime girer. Yaşadığımız çevrede sürekli değişimlerle gelişim oluşmaktadır. Bu değişen ve gelişen hayat şartlarından dolayı insanlar bir belirsizlik içine girebilirler. Belirsizlik, insanları huzursuz eden boşluk hissine neden olur. Bu nedenle insanlar, belirsizlikten ve boşluk hissinden kurtulmak için çözüm yolları ararlar (Bahadır, 1999). Bu çözüm yollarından biri varlığımıza ilişkin sorular sormak, yaşadığımız olaylara açıklık getirmek ve belirsizlikleri ortadan kaldırarak hayatı anlamlandırmaya çalışmaktır. İnsanoğlu, yaşanan olayları anlamaya ve açıklamaya çalışırken bir yandan da olayları yönetmek, değiştirmek ve yeniden düzenlemek ister.

İnsanların birçoğunun hayatında belirsizlikler vardır. Bu belirsizlikler, şimdiye ya da geleceğe ilişkindir. Sarıçam ve arkadaşlarına (2014) göre belirsizlik, şimdinin ya da geleceğin net olmaması durumudur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise öngörülemeyen, tahmin edilemeyen durumlara karşı kişinin duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak olumsuz tepki göstermesine olan yatkınlığıdır (Krohne, 1993). Bazı kişilerin belirsizliğe tahammülleri çok düşüktür. Belirsizliğe tahammülleri düşük olan kişiler, belirsiz olan herhangi bir durumu stresli bir olay olarak algılar ve bu durum onun kaygılanmasına, işlevselliklerinde sıkıntılara neden olur. Bu durum kişiyi psikolojik olarak olumsuz etkiler ve yaşamaya karşı isteksizleştirir. Bu olumsuz duygular nedeniyle insanlar bu durumdan kurtulamaya çalışır, çıkış ya da çözüm yolu ararlar (Buhr ve Dugas, 2002; Öz, 2001; Kahleoğulları, 2017; Leyro vd., 2010; Linehan, 1993; Simons ve Gaher, 2005).

İnsanlar hayat şartlarından dolayı çeşitli sıkıntılar yaşayabilirler. Sıkıntı, kişileri psikolojik olarak olumsuz etkileyen, mutsuz olmalarına yol açan duygu durumlarıdır. Sıkıntıya dayanma ise olumsuz bir durum yaşama ve bu olumsuz durumlara dayanma kapasitesidir. Varoluşsal boşluktan ve belirsiz durumlardan kurtulmak için nasıl çözüm yolları aranırsa

sıkıntılı durumlardan kurtulmak için de çözüm yolları aranır. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak ya da sıkıntılı durumları hafifletmek için bir çaba gösterilir (Simons ve Gaher, 2005).

Hayata verilen anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişki yıllardır araştırılmaktadır (Frenkel-Brunswik, 1949; Hajek, 1991; Linehan, 1993; Simons ve Gaher, 2005). Bu araştırmada da genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasında ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmanın amacı ile ilgili 6 soru hazırlanmıştır. Bu sorular şunlardır:

1. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam; belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma düzeylerini yordamakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri psikolojik rahatsızlık yaşama değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma arasında ilişkinin olup olmadığını saptamaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanların uyum sağlamaları gereken değişimler ve onlara bağlı oluşan gelişimler eskiye oranla çok daha hızlı gerçekleşmektedir. Hızlı değişim ve gelişim insanlara çok fazla seçenek sunmakta, bu da kişilerin hayatlarına anlam katacak öğeleri saptamalarını zorlaştırmaktadır. Çünkü kaynakların fazlalığı kişilerde belirsizliğe neden olmaktadır. Anlam bulma sürecinde zorluk yaşayan ve belirsizliklere tahammül edemeyen kişiler ise birtakım psikolojik zorluk yaşamaktadırlar. Bu zorluklar; kişilerde depresyon, intihar, ilaç kullanımı, düşük özgüven gibi problemlere neden olmaktadır (Steger vd., 2006; Battista ve Almond, 1973; Debats vd., 1993; Harlow vd., 1986; Zika ve Chamberlain, 1992). Hayatlarında anlam bulan kişilerin ise psikolojik sağlamlık ve olumsuzluklara dayanma düzeyleri yüksektir. Bu kişiler daha az stres yaşar ve sorunlar karşısında daha dirençli olurlar. Bu durum da öznel iyi oluşu olumlu bir şekilde etkilemektedir (Şahin, 2012; Feldman ve Snyder, 2005; Şahin, 2018; Phillips, 1980; Debats ve Drosst, 1995; Taylor, 2000; Park vd., 2008; Mascaro ve Rosen, 2006; Edwards ve Holden, 2001; Yüksel, 2013; Thompson, 1985).

Değişen ve gelişen olaylardan bazıları belirsizliklerden meydana gelmektedir. Tek düze olmayan, engel ve problemlerin yer aldığı hayatta, çözüm yolu bulamama veya çözüm yolları içinde bir tercih yapamama kişilerin tahammül düzeylerinde değişkenliklere neden olmaktadır. Belirsizlik durumlarına bazı kişiler tahammül edebilirken bazıları tahammül edemezler. Belirsizliğe tahammül edemeyen kişilerde kaygı ve depresyon görülebilir (van der Heiden vd., 2010; Dugas vd., 2005; Yüksel, 2014; Buhr ve Dugas, 2012). Kaygılı ve depresyonda olan kişilerin ise sıkıntıya dayanma düzeyleri düşük olur, stresli durumlara dayanamazlar. Bu da alkol, madde kullanma, intihar etme, madde bağımlılığı, yeme bozukluğu gibi ruhsal sıkıntılara neden olabilir (Leyro vd., 2010; Udum, 2018; Akça ve Özyürek, 2019).

Bu araştırmada, araştırmada yer alan “Hayatın Anlamı”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” ve “Sıkıntıya Dayanma” ile ilgili farklı ekol sahibi araştırmacıların araştırmalarından yararlanıldı, olumlu-olumsuz bakış açılarıyla yapılan değerlendirmelere yer verildi. Son yetmiş yıllık dönemde yapılan araştırmalar özetlendiğinde; birbirine yakın neticelerle birlikte, farklı değerlendirmelerin de olduğu görüldü. Tek tek bu kavramlarla ilişkili görece olarak fazla sayıda araştırma olmasına karşın, üç kavramın etkileşiminin birlikte ele alındığı araştırma bulunamamıştır. Bu üç kavramın etkileşiminin, özellikle hayatlarının kalını için önemli seçimler yapma döneminde olan genç erişkinlerde önemli olacağı düşünülerek araştırma konusu ve grubu seçilmiştir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın varsayımları aşağıda yer almaktadır.

- 1) Araştırmanın örneklemini evreni temsil etmektedir.
- 2) Hayata verilen anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma kavramları bilimsel olarak ölçülebilmektedir.
- 3) Araştırmaya katılan tüm katılımcılar soruları içten ve dürüst bir şekilde cevaplamışlardır.
- 4) Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- 1) Bu araştırma, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı içerisinde yapılmıştır.
- 2) Katılımcıların yaşları 18-30 ile sınırlı tutulmuştur.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan kavramların tanımları aşağıda yer almaktadır.

Genç Yetişkinlik: Bireylerin ne ergen ne de yetişkin oldukları, kendine odaklanmanın, eş seçiminin gerçekleştiği, bağımsızlığın kazanılmaya başlandığı, kimliğin şekillendiği dönemdir (Arnett, 2007).

Hayatın Anlamı: İnsanın doğumundan itibaren var olan, varoluşunun sorgulanmasına yol açan ve kişiden kişiye değişen bir arayıştır (Arda, 2011).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Kişinin olumsuz veya belirsiz olayların olma olasılığını düşünmesine yatkınlığı, kabul edilmeyen bir durumun olması ve bu durumun olmasına saygı göstermemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Carleton vd., 2007).

Sıkıntıya Dayanma: Kişilerin olumsuz psikolojik durum ve duyguları tecrübe etmesi ve bu durumlara tolerans göstermesidir (Simons ve Gaher, 2005).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Hayatın Anlamı

Anlam; herhangi bir şeyi algılama, duyu organları ile alınan bilgilerin yorumlanması, işlenmesi şeklinde tanımlansa da varoluşsal yaklaşımlar, anlamın varoluşsal bir kavram olduğunu söylemektedirler. Kişi, dış dünyanın ve kendi dünyasının zorlukları ile yüzleşir, dolayısıyla insanın anlam bulması hem iç hem de dış gerçekliğin ortasındadır ve karmaşık bir süreçtir (Steger vd., 2008).

Hayatın anlamı ile ilgilenen çeşitli alanlar vardır. Bunlardan biri olan fenomenolojik alanla ilgilenen araştırmacılar; hayatın anlamı, hayatı anlamlı yaşamının koşulları ne, sorularını sormuşlardır. Kişi eğer bir şeye bağlıysa ya da değer veriyorsa hayatı anlamlıdır. Kişi hayatını anlamlı olarak ifade ettiğinde, hayatın anlamına olumlu bağlandığından, hayatta bir amaç oluşturduğundan söz edebilir (Battista ve Almond, 1973; Ryff, 1989). Olumlu hayat şeklinde belirtilen anlamlı hayat, kişilerin değerli bir yaşam geçirmeleridir.

İnsanları anlam arayışına motive eden kaynaklar vardır. İnsanlar hem kendilerini hem de hayatlarını kavradıklarında anlam arayışı için motive olurlar. Motive olan insanlar, hayatlarına daha fazla anlam ve amaç katmak için çabalarını daha da güçlendirir, yeni fırsatlar ve zorluklar aramaya başlar. Bu yaşamın doğal ve sağlıklı bir parçasıdır. Bazı zamanlarda insanların hayatlarındaki anlamlarda düşüşler olabilir ama bu düşüşler yeni, güçlü bir arayışa neden olmayabilir. Çünkü hayatlarının diğer alanlarındaki nitelikler, kişiyi tatmin etmektedir (Steger vd., 2008).

2.1.1. İnsanın Anlam Arayışı

Hayatın anlamının geliştirilmesi fikrini savunan Viktor Emil Frankl, kişilerin amaçlarına bağlı kaldığı zaman geliştireceklerini söyler. Hayatın anlamı, Frankl'a göre; anlam arayışı ve anlamın varlığı olmak üzere iki boyut şeklindedir (Steger vd., 2008). Anlam arayışı, bireylerin hayatlarında kendilerine özgü bir anlayış oluşturması ve bu anlamın gücünü arttırmaya yönelik eylemlerde bulunmasıdır. Anlamın varlığı ise insanların hayatlarını önemli bir şekilde algılayış derecesidir (Steger vd., 2006).

Frankl, toplama kamplarında birçok gözlem yapmıştır. Toplama kamplarında yaptığı gözlemlerin sonucunda bazı bireylerin hayatlarına yönelik anlamların olmadığını belirtmiş ve

hayattan bir beklentisi olmayanların beklentisi olanlara göre daha önce öldüklerini fark etmiş ve genç ya da yaşlı olanlar arasında bir farkın olmadığını dile getirmiştir. Frankl'a göre insanların kaygısının temel sebebi hayatlarındaki anlam yokluğudur. Hayatın anlamı insandan insana, durumdan duruma değişkenlik göstermektedir. Frankl, hayatın anlamını bulmanın bir diğer yolunun sevgi olduğunu söylemiştir. İnsan, diğer insanları sevmedikçe hayatın özünün farkına varamaz. Bir eser yazmak, bir iş yapmak, insanlarla etkileşime girmek insanların hayatlarında anlam bulmasını sağlayan yollardır. Birey, hayatında sorumluluk aldıkça hayatın anlamını bulmanın temellerini atmış olur. Hayatın anlamını bulmanın bir diğer yolu da acı ile yüzleşebilmek ve bu acıyı göğüsleyebilmektir. Çünkü Frankl, acının da bir anlamı olduğunu belirtmiştir (Frankl, 2016).

2.1.2. Anlam Arayışının Tarihsel Gelişimi

Kişinin yaşadığı olayları anlamlandırması ve olaylara tepki vermesi kültürel, sosyal birçok faktörden etkilenmektedir (Burri ve Macrcker, 2014). Anlam aramak bir süreçtir ve bu süreç, kendini gerçekleştirme, özgürlük, uyum gibi olgulardan faydalanır; sosyal, kültürel birçok faktörden etkilenir. Bu yüzden tarihte gerçekleşen olaylar, insanların hayatlarına yükledikleri anlamların değişmesine yol açmaktadır. İnsanın anlam arayışı 2. Dünya Savaşı ile birlikte daha da önem kazanmaya başlamıştır. 2. Dünya Savaşı sırasında yaşanan siyasi olaylar, savaş yılları insanların hayatın anlamını sorgulamalarına neden olmuştur. Savaş yılları ile birlikte insanların düşündükleri güvenilir bir yer olgusu, olumsuz etkilenmeye başlamış, insanların kaygı seviyeleri artmış ve psikolojik rahatsızlıklar görülmeye başlanmıştır. Bu durum 2. Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji, psikopatoloji alanlarında yapılan araştırmalarının sayısının artmasına neden olmuştur (Sezer, 2012).

Psikopatolojinin ortadan kalkması için insan psikolojisini tehdit eden unsurlara yönelmişlerdir. Bu yüzden de insan psikolojisini olumlu etkileyen özellikleri ihmal etmişlerdir. Hümanistik ekol, kişilerin varoluşun getirmiş olduğu kaygıyla baş edebilmesini, yaşadıkları anla ilgili farkındalıklarının artmasını sağlamaktadır. Kişilerin gelişimsel özelliklerine vurgu yapılmaya başlanmış ve olumlu niteliklerin geliştirilmesi, hayatın yaşamaya değer kılınması şeklinde psikolojide pek üstünde durulmayan iki konu üzerine odaklanılmaya başlanmıştır (Gilham ve Seligman, 1999). Buradan hareketle 2. Dünya Savaşı ile birlikte insanın hayattaki anlam arayışı ile ilgilenen ekollerin ortaya çıktığı söylenebilir.

2.1.3. Varoluşsal Anlam

İnsan, hayatı boyunca birçok olay ile karşılaşır ve insanların bu olaylara uyum sağlaması gerekmektedir. Varoluşsal açıdan bakıldığında anlam; hayatı anlamada, kişinin hayatına yön ve karşılaştığı olay ya da durumlara tasarlanmış olduğu biçimde tepki vermesinde kullanılan bir modeldir (Mckenzie, 1986).

Varoluşsal anlam, kişinin iç dünyası ile yaşamasını sağlar. Kişinin iç dünyası, yapmak istediği ve yapmayı ihmal ettiği şeyler ile ilgilidir. Yapmayı istediği ve ihmal ettiği şeyler: “Bana çekici gelen şeyler neler, beni zorlayan durumlar neler, şu anda ne yapmak istiyorum, neye karar vermeliyim?” gibi sorular ile belirlenir. Hayatın anlamının bulunabilmesi için daima verilen kararların sorgulanması ve bu kararlarla aynı fikirde olup olunmadığının incelenmesi gerekir. Bu sorular kişinin iç dünyasını harekete geçirir ve en derin duygulara temas eder. Bu yüzden bu sorular ciddiye alınmalıdır. En derin duygular, planlar ve niyetlere uyum sağlıyorsa o zaman hayatın anlamını bulma yolunda ilerleniyordur (Längle, 2004).

Varoluşsal anlam, her bir kişi ile sınırlıdır, kişinin davranışlarını ve içinde yaşadığı dünyayı kapsar. Kişinin hayatın anlamı ne, sorusunu kendisine sorması gerekir. Kısacası her insan hayat tarafından sorgulanır ve herkes, kendi hayatı hakkında cevap verir ve bu şekilde kişinin oluşturmuş olduğu anlamlar, kendi dünyasını şekillendirir ve kişi kendini gerçekleştirmiş olur (Frankl, 2016, Kızılırmak, 2015).

2.1.4. Varoluşsal Kaygı

İnsanın varlığı ile birlikte hayatı anlamlandırma da başlamıştır. Modernite öncesinde insanlar hayatlarının anlamlarını bulma konusunda zorlanmazken, modern zamanda her şeyi kontrol edebileceğine olan inançlarını yitirmişlerdir. Postmodern dönemde ise bu yıkım süreci en üst noktaya ulaşmıştır. İnsanlar, her şeyi kontrol edebileceklerine inandıkları halde kendilerini, kontrol etmek istedikleri kişilerin kontrolleri altına bırakmışlardır. Bu yüzden de insanlar hayatlarını anlamlandırma konusunda zorluk yaşamaya başlamışlardır. Ancak insanlar her durumda hayatlarını anlamlandırmak isterler. İnsanların yaşadıkları bu zorluk ise varoluşçu psikologlara göre bir kaygıdır (Akgül, 2014).

Kaygı, kişilerin hayatlarının içinden bir kavramdır ve kaygısız kişilerin olma ihtimali yoktur. Kişiler, karşılaştığı yeni olay ve durumlarda kaygı yaşamaktadır. Yaşanılan kaygıların süresi ve seviyesinin artmasıyla, hayatı devam ettirmede problemler yaşanabilir ve kişilerde

ruhsal sıkıntılara neden olabilir. Tecrübe edinilen bu kaygı durumu ise varoluşsal kaygı olarak tanımlanan insanın özünde olan kaygılardır (Cüceloğlu, 2012).

Varoluşsal kaygı, insanın kendisine sorduğu; ölüm ve sonrası, hayatın anlamı, hayatta yalnız olup olmadığı gibi sorular karşısında yaşadığı kaygıdır. İnsan, varoluşuyla ilgili sorulara cevap bulamadığında kendisini bir oyun içerisinde hisseder ve varoluşsal kaygının içine sürüklenebilir (Engin vd., 2016)

Paul Tillich, varoluşsal kaygıyı üç konuya duyulan kaygı şeklinde kavramsallaştırmış ve varoluşsal kaygıyı patolojik bir sorun olarak görmemiştir. Birinci kaygı kaynağı ölüm ve kaderdir. İnsanın ölüm gerçeği karşısında çaresiz kaldığını ifade etmiştir. İkinci kaygı kaynağı boşluk ve anlamsızlıktır. Üçüncü kaygı kaynağı ise suçluluk ve kınanmadır (Weems vd., 2004).

2.1.5. Varoluşsal Engel

Kişiler, uğruna yaşayacakları bir anlam ve amaca ihtiyaç duyarlar. Ancak hayatın anlamını bulmak için yapılan arayışlar sırasında birtakım güçlükler ile karşılaşılabilir. İnsanların hayatın anlamını bulmak için karşılaştığı güçlüklerden birisi de varoluşsal engellerdir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Varoluşsal engeller, kişinin yaşamak için bir neden bulamamasına, edinilen tecrübelerin kişi için anlamsız olmaya başlamasına ve çabalarının işe yaramadığını düşünmesine neden olmaktadır. Kişi bu engellemenin üstesinden gelemediği zamanlarda kendisini boşlukta hisseder, hayattan sıkılır, kendisini değersiz görmeye başlar, haz arayışına yönelir ve nevroza neden olabilir (Frankl, 2016).

Hayatındaki anlamı sorgulayan ve bir cevap bulamayan kişi varoluşsal engelleme yaşayabilir. Bu durumda kişinin sosyal çevresi, psikolojik ve fizyolojik sağlığı, romantik ilişki deneyimleri hakkında bilgiler edinilmeli ve olumsuz yaşantısının olup olmadığı incelenmelidir. Çünkü hayatın anlamı olgusu birden fazla faktörün sonucu olarak değerlendirilmektedir (Özaydın, 2016).

2.1.6. Varoluşsal Boşluk ve Nevroz

Frankl'a göre hayatın anlamsız oluşu kişide depresyona neden olmaktadır. Hayatın anlamlı oluşu ise anksiyete ve depresyonun ortadan kalkmasını sağlamaktadır. Frankl'a göre insanlar iki farklı anlamsızlık tablosu sergiler. Bunlardan biri varoluşsal boşluk ya da varoluşsal hayal kırıklığıdır. Kişi varoluşsal bir boşlukta ise kendisini değersiz hisseder, kendisinin bir

boşlukta olduğunu düşünür. İkinci durum ise varoluşsal nevroz olarak geçmektedir. Kişi anlamsızlığın yanı sıra nevrotik belirtiler de gösterir. Bu durum alkolizm, depresyon gibi klinik olguları ortaya çıkarır. Freud bilinçdışıdaki çatışmaların nevrozlara sebep olduğundan bahsederken, Frankl nevrozları gruplara ayırmıştır ve nörolojik kökenli nevrozlardan bahsetmiştir. Nörolojik kökenli nevrozlar, acı çeken bir kişinin hayatında anlam ve sorumluluk duygusunun olmayışından bahsetmektedir (Frankl, 2016).

2.1.7. Hayatın Anlamı İle İlgili Olan Kuramlar

Hayatın anlamı temel olarak üç kuramda incelenmiştir. Birincisi; Becker'in terör yönetim kuramı olup sosyolojik bir temele sahiptir. İkincisi Snyder'in kontrol olarak anlam kuramıdır. Üçüncüsü ise Viktor Frankl'ın logoterapi kuramıdır.

2.1.7.1. Becker ve Terör Yönetimi Kuramı

İnsanların kültürel olarak kendilerine benzer olanlara olumlu, diğerlerine olumsuz tutumlar göstermeleri sorunlara yol açmaktadır. Bu durumu tek bir etkenle açıklamak mümkün değildir. Becker Terör Yönetimi Kuramı insanların kültürel özellikler nedeniyle diğerlerine olan tutumlarını açıklamakta önemli teorilerden biridir (Greenberg vd.,1990).

Terör yönetimi kuramı, geleneksel sosyal psikoloji araştırmalarına geniş bir bakış açısı sunmaktadır. Test edilebilir hipotezlerinin geniş olması, kuramın en önemli özelliklerinden biridir (Rosenblatt vd., 1989). Kuram, biyolojik ve psikolojik varsayımlara dayanır ve benlik saygısı, sosyal kimlik, bilişsel çelişki yönetimi kuramlarını ve çalışmalarını bütünleştirir (Baron, 1997).

Becker Terör Yönetimi Kuramı'nda ölüm ve kültürden bahsedilmiştir. Kültür, insanların hayatına düzen ve süreklilik katarak stresli durumlar ile baş edebilmelerine yardımcı olmaktadır. İnsanlar, kültürel çevrede yaşadığı için kendilerinin benimsediği kültürün çevresindekilerinin benimsediği kültürle uyumlu olmasını isterler. Bu uyumun olması halinde kendilerini daha mutlu hisseder ve hayatta var oldukları sürece bir anlamın olduğuna inanırlar (Feldman ve Synder, 2005).

Bu kurama göre insanın ölümlü olması kişide varoluşsal bir kaygının oluşmasına neden olmaktadır. Kültür ise kişide bu varoluşsal kaygının azalmasına yol açmaktadır. Çünkü kültür kişinin yaşamına düzen, süreklilik kazandırır. İnsanlar bu kültürel normlara uydukça hayatlarında bir düzen ve süreklilik oluşur. Bu düzen ve süreklilik kişinin kendisini güvende

hissetmesine yol açar. Bu kültürel normların haklılığına inanan bireyler hayatlarının anlamlı olduğuna karar verir. Çevresindeki diğer insanlar da bu kültürel normlara uyum sağlarsa kendilerine olan güvenleri ve hayatlarında bir anlam olduğuna olan inançları artmış olur. Eğer çevresindeki insanların inandıkları kültürel normlar farklı ise kişi kendini güvende hissetmez, hayatın anlamlı olduğu fikrini reddetmeye başlar. Kişi bu olumsuzluklardan kurtulmak için ya diğer insanların inançlarını reddeder ya da o inançları küçümsemeye başlar (Feldman ve Synder, 2005).

2.1.7.2. Snyder ve Kontrol Olarak Anlam

Terör yönetimi kuramının öngörülerini test eden çalışmacıların bulgularına cevap veren Snyder (1997), kişilerin birbirlerini ve çevrelerini kontrol altında tutma ihtiyacından bahseder. Kültürel standartlara uygun hareket eden kişiler birbirlerini kontrol edebilir ve kendilerine olan saygılarını arttırır. Bu durum, Terör Yönetimi Kuramı'na yakınlık gösterir. Snyder (1997) kontrolü, arzu edilen şeyleri elde etmek ve arzu edilmeyen şeylerden kaçınmak için hayatlarındaki olasılıkları kavramaya çalışmak şeklinde tanımlar. Snyder'e (1997) göre insanlar istedikleri sonuçlara ulaşmak ve istemedikleri sonuçlardan kaçınmak isterler. Bunun yolunun da kültürel normlardan geçtiğini söyler. Bunlardan hareketle Snyder (1997), bireylerin hayatlarını etkili bir biçimde yönettikleri ve arzu ettikleri şeylere ulaştıkları zaman hayatın anlamını kavramış olacaklarını belirtmiştir.

2.1.7.3. Viktor Frankl'ın Logoterapi Kuramı

Fenomenolojik ve amprik çalışmalar, anlam bulma ile ilgili üç varoluşsal motivasyon olduğundan bahseder. Bu motivasyonlardan ilki şu soruya denk gelmektedir: Kişi dünyada olma durumuyla nasıl bir ilişki kurmaktadır? İkinci soru: "Hayatın var olması ile ilgili nasıl bir ilişki kurulur?" Üçüncü soru: "Kişi, kendi kimliği ile gerçeği nasıl ilişkilendirir?". Kişiler yaşamak için daha anlamlı değerler arama eğilimindedir ve kendilerine bu soruları sorarlar. Frankl'ın temelini attığı Logoterapi bunlar ile ilgilidir (Längle, 2004).

Viktor Frankl öncülüğünde psikoterapi ekolleri arasında yer alan Logoterapi, adını Yunanca bir kelime olan Logos'tan (anlam) almıştır. Freud'un Psikanaliz'i ile Adler'in Bireysel Psikolojisi'nden sonra bilim dünyasında "Üçüncü Viyana Psikoterapi Ekolü" olarak yer almaktadır. Logoterapinin asıl amacı, hayatın anlamı ile ilgili sorunların çözümüne yardımcı olmak ve kişinin hayatına yönelik anlam bulmasını sağlamaktır. Bu yüzden kişinin hayatına

yükledikleri anlamlara önem verir, yeniden düşünmesini, kendisine yaşamak için bir neden bulmasını sağlar (Frankl, 2016).

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

2.2.1. Belirsizlik Nedir?

Türk Dil Kurumu (2020) belirsizliği, “ belirsiz olma durumu, vuzuhsuzluk, belgisizlik ve müphemiyet” olarak tanımlamaktadır. Belirsizlik, gelecekle ilgili ön görüde bulunamamak, olayların sonucunu kestirememektir (Grenier vd., 2005; Dugas vd., 2005; Buhr ve Dugas, 2002; Buhr ve Dugas, 2006). Hayattaki olayların anlamını açıklamaktan ya da olayları kontrol edememekten kaynaklanan yetersizlik olarak tanımlanmış bilişsel bir durumdur (Öz, 2001).

Belirsizlik algısı olumsuz olan kişiler belirsizliği azaltmak ya da ortadan kaldırmak isterler. Belirsizliği olumlu algılayanlar ise bunu fırsat olarak düşünürler ve belirsizliği ortaya çıkarma ve sürdürme eğiliminde bulunurlar. Belirsizliğe birçok durum neden olabilir. Belirsizlik, kişilerin ne bildiklerinden emin olmaması ya da tam anlamıyla bilgi sahibi olmamalarından kaynaklanabilir. Belirsizliğe neden olan bir diğer sebep ise kişi çok fazla bilgiye sahip olsa dahi hayal gücünün ötesinde gerçekleşen rastgele olaylar sırasında yapabileceği bir şeyi olmamasıdır (Arslan, 2013).

2.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Nedir?

Belirsizliğe tahammülsüzlük, içinde bulunulan belirsiz durum ve olaylara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda olumsuz tepki göstermeye olan yatkınlıktır (Dugas vd., 2004). Yani belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin belirsiz durumları bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde nasıl algıladığını, yorumladığını ve bunlara nasıl tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargıdır, kişinin belirsiz durumları ve bilinmeyeni tolere edememesidir (Buhr ve Dugas, 2002; Koerner ve Dugas, 2006).

Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğe tahammülsüz olan kişilerin belirsizliği dört farklı şekilde tanımladığını belirtmiştir.

- a) Belirsizlik hareket edememeye neden olur.
- b) Belirsizlik stresli ve üzücüdür.
- c) Beklenmedik olaylar olumsuzdur ve bundan kaçınılmalıdır.
- d) Gelecek hakkında belirsizliklerin olması haksızlıktır.

2.2.3. Belirsizliğe Karşı Gösterilen Tepkiler

İnsanların belirsizliğe tahammül dereceleri farklıdır. Belirsizliğe tahammülleri çok düşük olan kişiler belirsiz durumları keyif kaçırarak, stresli durumlar olarak tanımlar, belirsizliğe ve duygusal uyarılmaya dayanamaz, bu durumları tehdit edici olarak algılar, hayat koşullarını yürütmeyi zor bulurlar. Bu kişilerin algıları ve yorumlamaları olumsuzdur. Belirsizlik içeren durumlardan kaçmak ister ve bu gibi durumlarda işlevlerini kaybedebilirler. Çünkü bu kişiler, hayatlarında kendilerine ne olacağını bilmek ister ve bu belirsizlik durumlarını adaletsiz olarak görürler. Belirsizliğe tahammülleri yüksek olan kişiler ise belirsiz durumları tehdit ya da haksızlık olarak görmezler. Algılamaları ve yorumlamaları olumludur. Bu kişiler belirsiz durumlar karşısında sağlıklı çözüm yolları üretirler (Dugas vd., 2001; Sexton ve Dugas, 2009; Buhr ve Dugas, 2004; Craske vd., 2009; Fresston vd., 1994; Ladouceur vd., 1997; Norton vd., 2005).

Tablo 1. Belirsizliğe Karşı Gösterilen Dört Farklı Tepki

	Olgusal	İşlemsel
İnkâr	Olgusal inkâr (inkâr ve bastırma)	İşlemsel inkâr (yeniden yapılandırıcı ve yıkıcı davranış)
Boyun eğme	Olgusal boyun eğme (huzursuzluk ve kaygı)	İşlemsel boyun eğme (kaçınmacı boyun eğme)

Kaynak: Budner'den [1962] aktaran Saatçı, 2020: 26.

Bireyler, belirsiz durumlara olgusal (değerlendirme, hissetme gibi) ve işlemsel (çevreyle etkileşim gibi) şekilde tepki verirler. Budner, belirsizliğe tahammülsüzlüğü bir kişilik özelliği olarak değil, gerçeği algılama yolu olarak değerlendirmiştir. Tehdit olarak algılanan durumlarda kişilerin verdiği tepkiler, boyun eğme ya da inkâr etme şeklindedir. Boyun eğmede kişi bir şeyleri değiştireceğine inanmadığından kabul eder, durumu kaçınılmaz olarak değerlendirir. İnkâr eden kişi ise durumu kabul etmez ve kendi isteğine göre durumu değiştirir. Bu iki yaklaşım; çözülemez, karmaşık durumlar ortaya çıkarıyorsa kişinin belirsizliğe tahammülsüz olduğu düşünülebilir. İki durumun bir araya gelmesi ile belirsizliğe karşı dört farklı tepki meydana gelmektedir. Yeni, çözümsüz durumlar karşısında kişiler bu dört davranıştan birini gösteriyorsa da bu kişilerin belirsizliğe tahammülsüz oldukları söylenebilir (Budner, 1962).

2.2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kaygı

Günlük yaşamda birçok seçimde bulunur, değerlendirme yapar ve kararlar alırız. Bunlar belli bir dereceye kadar belirsizlik içindedir. Ancak çoğu zaman kişiler bunlarla başa çıkabilseler de çıkamadıkları zamanlar da olmaktadır. Başa çıkamadıkları zaman kişilerde kaygı oluşmaya başlamaktadır. Bu nedenle belirsizlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişki araştırma konusu olmuştur (Buhr ve Dugas, 2012; Koerner ve Dugas, 2006).

Borkovec (1983) kaygıyı, olumsuz duygularla yüklü ve kontrol edilmeyen düşünceler şeklinde tanımlamıştır. Kaygının zihinsel imgeler ve somatik uyarılma üzerinde baskılayıcı bir etkisi vardır. Herkes zaman zaman kaygılanır. Düşük ve orta düzeydeki kaygı uyarlanabilir ancak yüksek düzeyde kaygı kişilerin sıkıntı yaşamasına neden olur. Çünkü kişiler kaygılı olduklarında geleceği kontrol etmek isterler. Eğer kontrol edemediklerini düşünürlerse kaygıları artar ve kişi kaygılanmaya devam ettikçe de sıkıntı düzeyleri artar (Craske vd., 2009; Dugas vd., 2001; Borkovec ve Hu, 1990; Dugas vd., 1998).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Dugas ve arkadaşları (1997), Ladouceur ve arkadaşları (2000), belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buhr ve Dugas (2006), diğer bilişsel süreçler kontrol edildiğinde kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında daha anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar kaygının kavramsallaştırılmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün büyük bir rolünün olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ile daha çok ilişkili olduğu görülmüştür (Dugas vd., 2004). Ergenlerle ile yapılan bir araştırmada da kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük, olumlu inançlar ve olumsuz sorun yönelimi ve düşünce bastırılması arasındaki ilişki incelenmiş ve kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük, olumsuz sorun yönelimi, olumlu inançlar ve düşünce bastırılması ilişkili bulunmuştur. Ancak en güçlü ilişkinin kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olduğu tespit edilmiştir (Laugesen vd., 2003).

Yaygın anksiyete bozukluğu, anksiyete bozuklukları arasında en sık görülen ve yaşam boyu görülme oranı %4.1-%6.6 arasında değişen bir bozukluktur (Kessler vd., 1994). Yaygın anksiyete bozukluğu en az 6 ay süren aşırı, kronik ve iş, maddi konular, aile ve sağlık gibi birçok alanı içeren kaygıdır. Aynı zamanda kaygıya (a) huzursuzluk (b) yorgunluk (c) konsantrasyonda azalma (d) sinirlilik (e) kas gerginliği (f) uyku bozukluğu olmak üzere 6

belirtiden 3'ü eşlik etmelidir. Kaygının kişide ciddi bir sıkıntıya neden olması gerekmektedir (The Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders-5).

Bilişsel davranışçı teoriye göre yaygın anksiyete bozukluğunun altında dört bilişsel süreç bulunmaktadır. Bunlar belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel kaçınma, kaygı ile ilgili olumlu inançlar ve problem çözmede yetersizliktir (Dugas ve Koerner, 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsiz olaylara karşı davranışsal, bilişsel ve duygusal tepki verme yatkınlığıdır. Bilişsel kaçınma, insanların dikkatlerini tehdit edici uyarandan başka bir yere yöneltmesi ve istenmeyen düşünceleri bastırmaya çalışmasıdır. Kaygı ile ilgili olumlu inançlar, kaygılanmaktan kaynaklanan olumsuz sonuçların azalmasına yardımcı olur. Son olarak da, kişi sorunun çözümünün tehlikeli olduğunu düşündüğünde kendini engellenmiş hisseder ve problem çözmede yetersiz olduğunu düşünür (Buhr ve Dugas, 2002; Holaway vd., 2006; Dugas vd., 2005; Dugas vd., 1998; Ladouccur vd., 1998; Robichaud vd., 2003).

2.2.5. Zeigarnik Etkisi

İnsan beyni yarım kalan, eksik ya da belirsiz durumları tamamlamaya çalışmaktadır. Eksik, belirsiz durumları tamamlamaya Zeigarnik Etkisi denir (McGraw ve Fiala, 1982). Boncuk deneyi yaparak zeigarnik etkisini ortaya atan ilk kişi Rus psikolog Bluma Zeigarnik'tir. Denekler önce belli renkteki boncukları onlara verilen sıraya göre dizmişlerdir, sonra deneklerden boncuk dizimini yarım bırakmaları istenmiştir. Deneklere deneyden sonra hangi renk dizimi hatırladıkları sorulduğunda yarım bırakılan dizimin daha iyi hatırladıklarını söylemişlerdir (Zeigarnik, 1972).

Zihin; başlamış ancak sonlanmamış, yarıda bırakılmış işleri tamamlamak için sürekli akılda tutar. Sürekli akılda tutma ve zihnin sürekli yarım olan işlerle meşgul olması zeigarnik etkisini tanımlamaktadır (Zeigarnik ve Nikolayeva, 1984). İnsan beyni eksik, belirsiz durumları tamamlayamadığında bu durumdan olumsuz etkilenir.

Beynin bilinçdışı çalışan bölümü (limbik sistem), bilinç dahilinde aktif olan kısma (prefrontal lob), yarım kalan ya da belirsiz durumları tamamlaması konusunda uyarı yapar. Böyle bir uyarı yapılmadığı takdirde bir sonraki eylem bu durumdan olumsuz etkilenmiş olur. Sessiz bir yerde kahve içip kitap okurken aklımıza sürekli gelen; 'fişi prizden çekip çekmediğimiz', 'arkadaşımızın bize selam vermemesi' gibi birden fazla düşüncenin kitap okumanızı engellemesi, beynin net olmayan ve belirsiz durumlardan olumsuz etkilendiğini ve bu düşüncelerin sonlanmasını istediğinin belirgin bir göstergesidir. Zeigarnik etkisinin etkin kullanımını, edebiyat ve medya alanlarında görmemiz mümkündür. Devamı beklenen ve parça

parça okunan romanlardaki amaç okuyucunun ilgisini diri tutmaktır. Medya sektöründe de dizinin en heyecanlı yerinde devamı gelecek yazısıyla diziyi yarım bırakmak ve kişilerin bu yarım kalan işi tamamlamak için sonraki bölümü istekli bir şekilde beklemeleri yine Zeigarnik etkinin sonuçlarıdır (Kühn vd., 2018).

2.3. Sıkıntıya Dayanma

İnsanların hayatlarında, çözüme ulaşmakta zorlandıkları pek çok durum meydana gelebilir. Kişiyi psikolojik olarak zorlayan, kişinin mutsuz olduğu ve olumsuz duyguları ile ilişkisi olan bu durumlara sıkıntı denilmektedir. Kişi olumsuz duyguları hafifletmek, davranışları ile günlük hayatın akışından uzaklaşmak için çabalar ve bu şekilde olumsuz duyguları kontrol altına alır. Buna sıkıntıya dayanma denilmektedir. Olumsuz duyguları kontrol altına alan kişiler kendisine karşı sevecen ve özenli davranır, kendisini mutlu ve iyi hisseder (Leyro vd., 2010; Linehan, 1993; Simons ve Gaher, 2005; Brown vd., 2005; Neff, 2003; Folkman, 1984; Reyhanlıoğlu, 2015; Nelson, 1990).

Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya dayanmayı 4 farklı boyutta açıklamıştır:

- a) Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan kişiler sıkıntıyı dayanılmaz olarak tarif ederler.
- b) Sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan kişiler; sıkıntılı olmayı kabul etmez, yaşanan sıkıntıdan utanç duyar ve kendi başa çıkma kapasitelerini başkalarından düşük görür.
- c) Sıkıntıya dayanma kapasiteleri düşük olan kişiler, yaşadıkları olumsuz duyguları azaltmak için yoğun çaba gösterirler.
- d) Yaşanılan sıkıntı kişinin dikkatini o yöne çeker ve işlevselliklerini önemli ölçüde bozabilir.

2.3.1. Sıkıntıya Dayanma ve Psikolojik Sağlamlık

Sıkıntıya dayanma, kişinin yeniden toparlanması anlamına gelmektedir. Kişinin sıkıntıya dayanması ya da sıkıntıyı tolere etmesi, kişiyi işlev kaybına uğratacak durumlardan uzaklaştırabilir. Bu durum kişinin psikolojik sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Bundan dolayı sıkıntıya dayanma ya da sıkıntıyı tolere etme son derece önemlidir. Sıkıntıyı tolere etme, olumsuz duygusal durumlar yaşandığında duygusal durumları düzenlemek şeklinde ifade edilmektedir. Kişilerin günlük hayatta karşılarına çıkan problemleri, psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin düşük olan kişilere göre daha az sıkıntılı buldukları söylenmiştir. (Şencan,

2015; Billings ve Moos, 1981; Folkman vd., 1986; Pearlin ve Schooler, 1978; Vitaliano vd., 1985).

2.3.2. Sıkıntıya Dayanmanın Boyutları

Literatürde sıkıntıya dayanmanın; kişilik, öz-düzenleme ve başa çıkma stratejileri ile ilişkisi incelenmiştir. Bazı araştırmacılar ise bu yapıları bütünleştirmeye çalışan modelleri tanımlamış ve sıkıntıya dayanmanın bazı belirli boyutlardan oluştuğunu düşünmüşlerdir. Bu boyutlar hayal kırıklığı, belirsizlik, fiziksel sıkıntılar ve olumsuz duygulardır (Bernstein vd., 2009).

Hayal kırıklığına karşı dayanma: Bireyin istemi dışında gerçekleşen olaylara dayanma kapasitesidir (Leyro vd., 2010).

Belirsizliğe karşı dayanma: Günlük hayatta karşılaşılan belirsiz olan durumlara dayanma kapasitesidir (Buhr ve Dugas, 2002).

Fiziksel rahatsızlıklara (sıkıntılara) karşı dayanma: Rahatsız edici fiziksel duyumlara dayanma kapasitesidir (Schmidt vd., 2007). Yapılan araştırmalarda panik atak hastalarının rahatsızlığa dayanma kapasitelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Leyro vd., 2010).

Olumsuz duygulara karşı dayanma: İçsel sıkıntılara dayanma olarak tanımlanmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Araştırmalarda olumsuz durumlara dayanma kapasitesi ile madde kullanımı, ilaç kullanımı, bulimik semptomlar ve travma sonrası stres bozukluğu arasında ilişki bulunmuştur (Leyro vd., 2010; Zvolensky vd., 2010).

2.3.3. Sıkıntıya Dayanma Kapasitesi

İnsanların sıkıntıya dayanma kapasiteleri farklılık göstermektedir. Örneğin sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olan kişiler, sıkıntının hemen giderilmesi için çaba gösterirler. Eğer sıkıntı hemen giderilmezse kişiler, farklı ödül ve başa çıkma mekanizmaları kullanabilirler. Bu kişiler bazı zamanlarda çözüm yolları aramak yerine olumsuz duygularını hafifletmeye çalışırlar. Ancak bu durum ilerleyen zamanlarda kişinin karşısına çıkacak kriz durumlarına etkili başa çıkmasında engel olabilir. Bu engellenmişlik hissi de kişide kaygıya neden olabilir (Simons ve Gaher, 2005; Mitchell vd., 2013).

Sıkıntıya dayanma kapasiteleri yüksek olan kişiler ise olumsuz duygu veya durumları yaşamaktan çekinmezler. Zorlayıcı durumları hayatın bir parçası olarak görürler, tehlikeli ve

sıkıntılı durumlara uyum sağlamaya çalışırlar (Hayes vd., 1996; Leyro vd., 2010; Zvlensky vd., 2010).

2.3.4. Sıkıntıya Dayanmayı Araştıran Modeller

Sıkıntıya dayanma ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Sıkıntıya dayanma, duygulanım düzensizliği üzerine yapılan araştırmalarda yaygın bir yapıdır. Örneğin sıkıntıya dayanma kavramı, sınırda kişilik bozukluğunda duyguların düzenlenmesinde ilk olarak kullanılmıştır. Sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde düşük sıkıntıya dayanma kapasitesinin olduğu bulunmuştur. Kişilik bozukluğu olan kişilerin genellikle düşük sıkıntıya dayanma düzeyleri vardır. Bu kişiler sıkıntıyı yaşamın bir parçası olarak kabullenememektedir ve bu durumlar kişide tükenmişliğe yol açabilmektedir (Linehan, 1993; Simons ve Gaher, 2005; Akın vd., 2014). Buradan hareketle Linehan; diyalektik davranışçı terapi modelinde, sıkıntıya dayanmayı artırma konusunu ele almıştır. Linehan'ın biyososyal modeli içinde düşük sıkıntı toleransı, bireysel biyo-davranış arasındaki işlemlerden gelişeceği varsayılmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinde ise olumsuz duyguları bastırmanın, bu durumlardan kaçınmanın zararlarından ve bu olumsuzlukları kabul etmenin yararlarından söz edilmiştir (Hayes vd., 1996; Harrington, 2005; Hayes vd., 2004).

2.3.5. Sıkıntıya Dayanma Düzeyini Etkileyen Faktörler

Sıkıntıya dayanma ile fiziksel ve psikolojik faktörler arasında ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, fiziksel aktivite ile sıkıntıya dayanma arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Fiziksel aktivite sayesinde kişilerin bedensel sağlığı olumlu yönde etkilenmektedir. Bu durum kişinin psikolojik iyilik haline de etki etmektedir. Hayat standartlarının iyileşmesi ve zamanın verimli geçirilmesi olumsuz düşüncelerin beyinden uzaklaşmasını sağlamaktadır. Araştırmalar, psikolojik sorunu olup spor yapanların, psikolojik sorunu olup spor yapmayanlara göre daha iyi olduğunu göstermektedir (Karatosun, 2010).

Psikolojik bazı faktörler de kişilerin sıkıntıya dayanmada sorunlar yaşamasında etkilidir. Bu faktörler şunlardır (Linehan, 1993; Simons ve Gaher, 2005).

- a) Duygu düzenlenmesinde yaşanan sorun
- b) Herhangi bir psikopatolojinin bulunması
- c) Kırılganlığın yüksek olması
- d) Otomatik düşünceler
- e) Olumsuz düşüncelerin varlığı

f) Çocukluk deneyimleri ve aile içi ilişkilerin oluşturduğu olumsuzluklar

2.3.6. Sıkıntıya Dayanmanın Sonuçları

Sıkıntıya dayanmada zorluk yaşayan bireylerin temel sorunu, sıkıntının şiddetini fazla algılamasıdır. Sıkıntıya dayanmakta yaşanan zorluklar sonrasında kişiler bu durumdan kaçmak için oral hazlar ve dürtüsel eylemlere yönelebilirler ya da kişilerde tıkanırcasına yemek yeme, intihar denemeleri, kendisine zarar veren davranışlar gibi patolojik durumlar oluşabilir (Sargın vd., 2012). Bu konu ile ilgili Köroğlu (2008), yaş ortalaması 21 olan 385 üniversite öğrencileri ile bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada sıkıntıya dayanma düzeyleri ile alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkma yöntemlerinin rolünü belirlemeye çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre sıkıntıya dayanma düzeyi düşük olan kişilerin alkol kullanım oranları yüksek çıkmıştır. Buckner ve arkadaşları da (2007) 265 üniversite öğrencisi ile alkol, esrar, depresyon ve sıkıntıya dayanma üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre depresyon ile alkol ve esrar arasında bir ilişki ve sıkıntıya dayanmanın, alkol ve esrar sorunları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Leyro ve arkadaşları da (2011) günde ortalama 16 sigara içen 177 kişi ile çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda sıkıntıya dayanma ile sigara içme davranışı arasında ilişki bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlandığından araştırma ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir.

İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları bulmak için yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de bulunan 18-30 yaş grubundaki kişiler oluşturmaktadır. TÜİK (2018) verilerine göre Türkiye’de yaşamakta olan 18-30 yaş aralığında 17,104,142 kişi bulunmaktadır.

Araştırmanın örneklemi Malatya, Adıyaman, Gaziantep, Kayseri ve Elazığ illerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenecek ve gönüllülük esası ile katılacak 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlik dönemindeki bireylerden seçilecektir.

Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2016). Burada araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemini oluşturmaya başlar ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak bir durum, örnek üzerine çalışır (Cohen vd., 1998).

Yamane’ye (1967) göre evren büyüklüğünün bilindiği durumlarda şu formül kullanılmaktadır:

$$N_{Yamane} = N / (1 + Ne^2)$$

Buna göre hata miktarı 0.05 olarak kabul edildiğinde gerekli olan örneklem büyüklüğü 400 kişi olarak bulunmuştur. Nihai olarak araştırma için 761 kişiye ulaşılmış ve herhangi bir kayıp veri olmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırmaya katılanlara cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, eğitimi devam ediyorsa bağlı olduğu üniversite-bölüm-sınıfı, mesleği, medeni durumu, çocuk sayısı, aylık geliri, kiminle birlikte yaşadığı, anne-baba arasındaki ilişki, hayatının büyük çoğunluğunu geçirdiği yer, bugüne kadar ruhsal bir rahatsızlık geçirip geçirmediği, geçirdiyse ne olduğu ile ilgili sorular sorulmuştur.

3.3.2. Hayatta Anlam Anketi

Hayatta anlam anketinin orijinal formu Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. 7’li likert tipi olan Hayatta Anlam Anketi, 10 sorudan, anlamın varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 7 ile 70 puan arasında değişmektedir. Anlamın varlığı alt boyutunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.82, anlam arayışı alt boyutunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.87 bulunmuştur. Dört hafta sonra yapılan test-tekrar testinde anlamın varlığı alt boyutunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.70, anlam arayışı alt boyutunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.73 bulunmuştur. Ölçek Gökçe Kahleoğulları tarafından 2017 yılında Türkçe’ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı; ölçeğin tümü için 0.74, anlamın varlığı alt boyutu için 0.80, anlam arayışı alt boyutu için 0.79 bulunmuştur.

Bu araştırma için güvenilirlik katsayısı analiz sonuçları; anlamın varlığı alt boyutu için Cronbach’s (α)= 0.82, anlam arayışı alt boyutu için Cronbach’s (α)= 0.88 ve ölçek geneli için Cronbach’s (α)= 0.68 bulunmuştur.

3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 27 maddeden oluşmaktadır ve iç tutarlılığı 0.91, test-tekrar test güvenilirliği 0.78 bulunmuştur. Buhr ve Dugas’da (2002) İngilizce’ye uyarlanmış ve iç tutarlılığı 0.94, test-tekrar test güvenilirliği 0.74 bulunmuştur. Sarı ve Dağ (2009) tarafından ise Türkçe’ye uyarlanmıştır. “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür”, “Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri”, “Geleceği bilememek rahatsız edicidir”, ve “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” şeklinde 4 faktörden oluşmaktadır. İç tutarlılığı 0.93 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.66 bulunmuştur.

Bu araştırma için güvenilirlik katsayısı analiz sonuçları; stres verici/üzücü alt boyutu için Cronbach's (α)= 0.88, olumsuz benlik değerlendirmesi için Cronbach's (α)= 0.83, gelecek rahatsız edici alt boyutu için Cronbach's (α)= 0.78, eyleme geçme alt boyutu için Cronbach's (α)= 0.80 ve ölçek geneli için Cronbach's (α)= 0.94 bulunmuştur.

3.3.4. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Sıkıntıya dayanma ölçeğinin orijinal formu Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiştir. 15 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Tolerans, değerlendirme, dikkat çelinmesi ve regülasyon olmak üzere 4 boyuttan oluşmaktadır. A. Emre Sargın, Kadir Özdel, Çisem Utku, Erkan Kuru, Özden Yalçinkaya Alkar ve M. Hakan Türkçapar tarafından ise 2012 yılında Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmıştır. 15 maddeden oluşmuş ve tolerans (dayanabilme), regülasyon (duyguların düzenlenmesi) ve öz yeterlik olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Cronbach alfa katsayısı; ölçeğin tümü için 0.89, tolerans alt boyutu için 0.90, regülasyon alt boyutu için 0.80 ve öz yeterlilik alt boyutu için 0.64 bulunmuştur.

Bu araştırma için güvenilirlik katsayısı analiz sonuçları; tolerans alt boyutu için Cronbach's (α)= 0.87, regülasyon alt boyutu için Cronbach's (α)= 0.72, öz yeterlik alt boyutu için Cronbach's (α)= 0.54 ve ölçek geneli için Cronbach's (α)= 0.87 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada; verilerin analizi ve yorumlanması için SPSS 21 ve Mplus 8.0 programları kullanılmıştır.

Araştırmada, sosyodemografik formda yer alan bilgiler için yüzde ve frekans betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ölçeklerin alt boyut/toplam puanları için minimum, maksimum, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçek alt boyut puanları arasındaki ilişki için Pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Model, yapısal eşitlik modeli kullanılarak yol analizi ile test edilmiştir. Modele alt boyut puanları da dahil edilmiştir. Sosyodemografik formda yer alan her bir özellik ve ölçüm araçlarının toplam/alt boyut puanları için parametrik/parametrik olmayan fark testleri gerçekleştirilmiştir. Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanmayı yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır (Büyüköztürk vd., 2016). Dağılımın normallik göstermediği

durumlarda parametrik olmayan fark testleri ve ölçek puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum ve psikolojik rahatsızlığı olup olmamasına göre analizi için T-testi; sosyoekonomik düzeyine göre analizi için Anova testi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Örnekleme grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Örnekleme Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	522	68,6
	Erkek	239	31,4
Yaş	18-24	459	60,3
	25-30	302	39,7
Medeni Durum	Bekâr	574	75,4
	Evli	187	24,6
Sosyoekonomik Düzey	1000 TL ve Altı	303	39,8
	1001 TL-3000 TL	195	25,6
	3001 TL-5000 TL	162	21,3
	5001 TL ve Üstü	101	13,3
Psikolojik Rahatsızlık Geçirdiniz Mi?	Evet	103	13,5
	Hayır	658	86,5

Araştırmaya katılan katılımcıların %68,6’sı kadın, %31,4’ü erkek; %60,3’ü 18-24, %39,7’si 25-30 yaş aralığında; %75,4’ü bekâr, %24,6’sı evli; %39,8’inin aylık geliri 1000 TL ve altı, %25,6’sının 1001 TL-3000 TL arası, %21,3’ünün 3001 TL-5000 TL arası, %13,3’ünün 5001 TL ve üstüdür. Katılımcıların %13,5’i hayatlarının bir döneminde psikolojik rahatsızlık geçirmişken %86,5’i psikolojik rahatsızlık geçirmemiştir.

4.2. Psikometrik Ölçümlerle İlgili Bulgular

4.2.1. Hayatta Anlam Anketi Alt Boyutlarının Puan Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Katılımcıların Hayatta Anlam Anketi alt boyutları için puan dağılımlarına ait betimleyici istatistikler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Hayatta Anlam Anketi Puanları İçin N, \bar{x} , Sh_x , ss, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Puan	N	\bar{x}	Sh_x	Ss	Çarpık.	Basık.
Anlam Varlığı	761	25,93	0,23	6,27	-0,70	0,16
Anlam Arayışı	761	23,64	0,29	8,03	-0,66	-0,43
Anlam Toplam	761	49,58	0,33	9,12	-0,24	0,28

Tabloda da yer aldığı üzere Hayatta Anlam Anketi alt boyut puanlarına bakıldığında hayatta anlam varlığı alt boyutunun aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 25,93$) ve hayatta anlam arayışı alt boyutunun aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 23,64$) olarak hesaplanmıştır. Toplam puanın ise aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 49,58$), standart sapması (ss)= 9,12 ve standart hatası (Sh_x)= 0.33 bulunmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin alt boyutlarından anlam varlığı boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.82, anlam arayışı boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.88 ve toplam puanın güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.68 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında Hayatta Anlam Anketi puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1 ve -1 aralığında olduğu görülmektedir ve bu doğrultuda alt boyut ve toplam puanlarının normal bir dağılıma sahip olduğu söylenebilmektedir.

4.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Katılımcıların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyutları için puan dağılımlarına ait betimleyici istatistikler Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları İçin N, \bar{x} , Sh_x , ss, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Puan	N	\bar{x}	Sh_x	Ss	Çarpık.	Basık.
Stres Verici/Üzücü	761	3,39	0,04	0,97	-0,38	-0,47
Olumsuz Benlik Değ.	761	2,77	0,03	0,93	0,14	-0,55
Gelecek Rahatsız Edici	761	3,25	0,04	1,07	-0,23	-0,75
Eyleme Geçme	761	3,37	0,04	1,02	-0,26	-0,57
Belirsizlik Toplam	761	3,16	0,03	0,88	-0,19	-0,42

Tabloda da yer aldığı üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyut puanlarına bakıldığında katılımcıların belirsizliği, çoğunlukla stres verici ve üzücü ($\bar{x} = 3,39$) ve eyleme geçmeyi engelleyici ($\bar{x} = 3,37$) olarak değerlendirdiği görülmektedir. Ölçeğin diğer alt boyutları puanlarına bakıldığında olumsuz benlik değerlendirme boyutunun aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 2,77$) ve gelecek rahatsız edici boyutu puanlarının aritmetik ortalaması ise ($\bar{x} = 3,25$) olarak hesaplanmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanın ise aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 3,16$) standart sapması (ss)= 0.88 ve standart hatası (Sh_x)= 0.03 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin alt boyutlarından stres verici/üzücü boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.88; olumsuz benlik değerlendirmesi güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.83; gelecek rahatsız edici boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.78; eyleme geçmeyi engelleyici boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.80 ve toplam puanın güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.94 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1 ve -1 aralığında olduğu görülmektedir ve bu doğrultuda alt boyut ve toplam puanlarının normal bir dağılıma sahip olduğu söylenebilmektedir.

4.2.3. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Dağılımlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Katılımcıların Sıkıntıya Dayanma Ölçeği alt boyutları için puan dağılımlarına ait betimleyici istatistikler Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanları İçin N, \bar{x} , Sh_x , ss, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Puan	N	\bar{x}	Sh_x	Ss	Çarpık.	Basık.
Tolerans	761	3,25	0,03	0,91	-0,27	-0,54
Regülasyon	761	2,91	0,04	1,03	0,00	-0,57
Öz Yeterlik	761	3,44	0,03	0,90	-0,37	-0,10
Sıkıntı Toplam	761	3,22	0,03	0,77	-0,21	-0,38

Tabloda da yer aldığı üzere Sıkıntıya Dayanma Ölçeği alt boyut puanlarına bakıldığında tolerans alt boyutunun aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 3,25$), regülasyon alt boyutunun aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 2,91$) ve öz yeterlik alt boyutunun aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 3,44$) olarak hesaplanmıştır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanın ise aritmetik ortalaması ($\bar{x} = 3,22$) standart sapması (ss)= 0.77 ve standart hatası (Sh_x)= 0.03 bulunmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin alt boyutlarından tolerans boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.87; regülasyon boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.72; öz yeterlik boyutu güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.54 ve toplam puanın güvenilirlik katsayısı (cronbach alpha) 0.87 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1 ve -1 aralığında olduğu görülmektedir ve bu doğrultuda alt boyut ve toplam puanlarının normal bir dağılıma sahip olduğu söylenebilmektedir.

4.3. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için değişkenler arası ilişkilere yönelik gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Stres Vericiüzücü	1											
2. Olumsuz Benlik	,735**	1										
3. Gelecek R.sız Edici	,748**	,685**	1									
4. Eyleme Geçme	,770**	,683**	,637**	1								
5. Belirsizlik Top.	,937**	,894**	,845**	,849**	1							
6. Anlam Varlığı	-,194**	-,216**	-,119**	-,158**	-,203**	1						
7. Anlam Arayışı	,310**	,259**	,218**	,198**	,291**	-,206**	1					
8. Anlam Toplam	,140**	,079*	,110**	0,065	,116**	,507**	,739**	1				
9. Tolerans	-,358**	-,349**	-,349**	-,305**	-,386**	,218**	-,135**	0,031	1			
10. Regülasyon	-,170**	-,098**	-,193**	-,152**	-,167**	-0,031	-,154**	-,157**	,391**	1		
11. Öz Yeterlik	-,275**	-,286**	-,270**	-,230**	-,302**	,197**	-0,051	,090*	,650**	,126**	1	
12. Sıkıntı Toplam	-,362**	-,339**	-,361**	-,310**	-,387**	,192**	-,148**	0,001	,961**	,572**	,725**	1

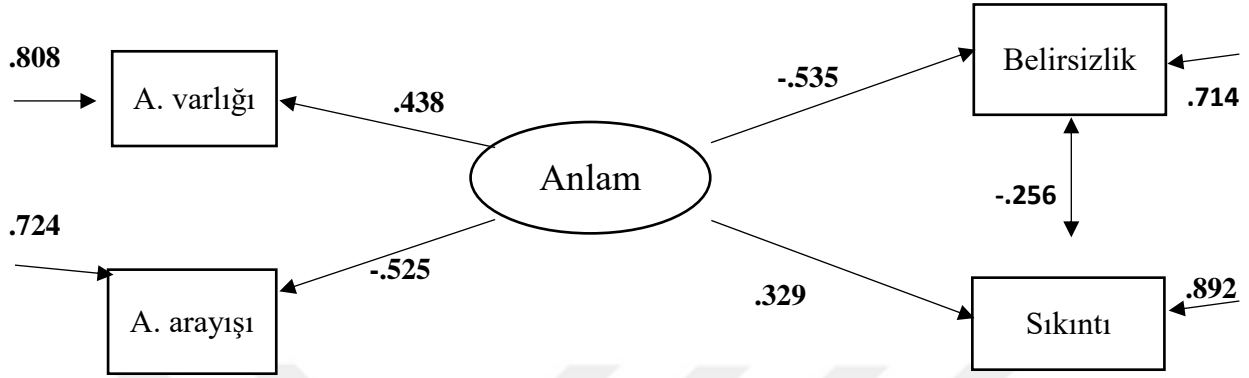
* $p < .05$; ** $p < .01$

Tabloda görüldüğü üzere değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda Sıkıntıya Dayanma Ölçeği regülasyon alt boyutu puanları ile Hayatta Anlam Anketi anlam varlığı alt boyutu puanları arasında; Hayatta Anlam Anketi anlam arayışı alt boyutu puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği öz yeterliği alt boyutu puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bununla birlikte ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkiye bakıldığında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları ile Hayatta Anlam Anketi puanları arasında ($r = .12$) pozitif yönde; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanları arasında ($r = -.39$) negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .05$). Hayatta Anlam Anketi puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Değişkenler arasındaki yapısal ilişkilere ilişkin bilgiler şekil 1’de verilmiştir.

4.4. Değişkenler Arasındaki Yapısal İlişki

Değişkenler arasındaki yapısal ilişki Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Değişkenler Arasındaki Yapısal İlişki

Şekil 1’de görüldüğü üzere Hayatta Anlam Anketi puanlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarına doğrudan etkileri değerlendirilmiştir. Bu sonuca göre hayatta anlam puanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarına doğrudan etkisi -0.54 düzeyinde ve sıkıntıya dayanma puanlarına doğrudan etkisi 0.33 düzeyinde gerçekleşmektedir ($p < .05$). Modele ilişkin yol katsayılarının anlamlılık değerleri ile regresyon katsayıları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

4.5. Değişkenler Arasındaki Yol Katsayıları (λ), Anlamlılık ve R^2 Değerleri

Değişkenler arasındaki yol katsayıları (λ), anlamlılık ve R^2 değerleri Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Değişkenler Arasındaki Yol Katsayıları (λ), Anlamlılık ve R^2 Değerleri

Değişkenler	λ katsayısı	P	R^2
Belirsizlik <Hayatta Anlam	-.054	0.001	0.29
Sıkıntı <Hayatta Anlam	0.33	0.001	0.11

Tabloda görüldüğü üzere yol katsayılarına bakıldığında tüm yol katsayısı değerlerinin 0.001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Hayatta Anlam Anketi puanları tarafından açıklanan varyanslara bakıldığında ise Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarında %29’luk

varyansı ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarında %11'lik varyansı açıkladığı tespit edilmiştir.

4.6. Modele Ait Uyum İndeksleri ve Eşik Değerleri

Şekil 1'deki modele ilişkin uyum indeks değerleri Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Modele Ait Uyum İndeksleri ve Eşik Değerleri

Uyum İndeksi	Model	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	4,32	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 5$
CFI	.987	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$
RMSEA	.066	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
TLI	.920	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$
SRMR	.015	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,10$

Hayatın anlam, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma değişkenleri arasındaki ilişkiye dair kurulan model (Şekil 1) test edilmiş ve test edilen modelin uyum indeks değerlerinin (model 1: $\chi^2/df= 4,32$, RMSEA= .066, CFI= .987, TLI= .920, SRMR= .015) kabul edilebilir ve(ya) iyi düzeyde olduğu görülmüştür (Çokluk vd., 2016).

4.7. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerin Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır.

Hayatta Anlam Anketi puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Anlam	Cins	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						T	Sd	P
Anlam Varlığı	Kadın	522	25,86	6,32	0,28	-0,49	759	0,621
	Erkek	239	26,10	6,18	0,40			
Anlam Arayışı	Kadın	522	23,68	8,01	0,35	0,18	759	0,854
	Erkek	239	23,56	8,09	0,52			
Toplam Puan	Kadın	522	49,54	8,97	0,39			
	Erkek	239	49,67	9,44	0,61	-0,18	759	0,859

Tabloda görüleceği üzere Hayatta Anlam Anketi toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Belirsizlik	Cins	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						T	sd	p
Stres Verici/Üzücü	Kadın	522	3,47	0,94	0,04	3,58	759	0,000
	Erkek	239	3,20	0,99	0,06			
Olumsuz Benlik Değ.	Kadın	522	2,77	0,94	0,04	0,17	759	0,867
	Erkek	239	2,76	0,92	0,06			
Gelecek Rahatsız Ed.	Kadın	522	3,29	1,07	0,05	1,56	759	0,119
	Erkek	239	3,16	1,07	0,07			
Eyleme Geçme	Kadın	522	3,42	1,02	0,04	2,03	759	0,043
	Erkek	239	3,26	1,01	0,07			
Belirsizlik Toplam	Kadın	522	3,21	0,87	0,04	2,15	759	0,032
	Erkek	239	3,06	0,89	0,06			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre stres verici/üzücü boyutu,

eyleme geçmeyi engelleyici boyutu puanları ve ölçekten elde edilen toplam puanı kadın katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Diğer alt boyut puanlarının ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Sıkıntı	Cins	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						T	Sd	P
Tolerans	Kadın	522	3,24	0,91	0,04	-0,53	759	0,597
	Erkek	239	3,28	0,91	0,06			
Regülasyon	Kadın	522	2,91	1,02	0,04	-0,01	759	0,991
	Erkek	239	2,91	1,05	0,07			
Öz Yeterlik	Kadın	522	3,43	0,91	0,04	-0,50	759	0,614
	Erkek	239	3,46	0,87	0,06			
Sıkıntı Toplam	Erkek	239	3,24	0,77	0,05	-0,49	759	0,621

Tabloda görüleceği üzere Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

4.8. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerin Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır.

Hayatta Anlam Anketi puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Anlam	Yaş	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						t	Sd	P
Anlam varlığı	18-24	459	25,30	6,08	0,28	-3,46	759	0,001
	25-30	302	26,90	6,45	0,37			
Anlam arayışı	18-24	459	25,15	7,11	0,33	6,58	759	0,000
	25-30	302	21,35	8,78	0,50			
Toplam puan	18-24	459	50,46	9,14	0,43	3,29	759	0,001
	25-30	302	48,25	8,94	0,51			

Tabloda görüleceği üzere Hayatta Anlam Anketi toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre anlam arayışı boyutu puanları ve ölçekten elde edilen toplam puan 18-24 yaş arasında bulunan katılımcıların lehine ve anlam varlığı boyutu puanları ise 25-30 yaş arası katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < .05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Belirsizlik	Yaş	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						T	sd	P
Stres Verici/Üzücü	18-24	459	3,45	0,91	0,04	2,35	759	0,019
	25-30	302	3,29	1,05	0,06			
Olumsuz Benlik Değ.	18-24	459	2,78	0,91	0,04	0,35	759	0,725
	25-30	302	2,75	0,97	0,06			
Gelecek Rahatsız Ed.	18-24	459	3,28	1,04	0,05	0,89	759	0,372
	25-30	302	3,21	1,13	0,06			
Eyleme Geçme	18-24	459	3,41	0,99	0,05	1,41	759	0,159
	25-30	302	3,30	1,06	0,06			
Belirsizlik Toplam	18-24	459	3,20	0,83	0,04	1,49	759	0,137
	25-30	302	3,11	0,94	0,05			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşım farklılaşmadığını

belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre sadece stres verici/üzücü boyutu puanları 18-24 yaş arasında bulunan katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t= 2,35;p<.05$). Diğer alt boyut puanları ve toplam puan yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Sıkıntı	Yaş	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						t	Sd	P
Tolerans	18-24	459	3,20	0,90	0,04	-1,95	759	0,051
	25-30	302	3,33	0,91	0,05			
Regülasyon	18-24	459	2,81	1,01	0,05	-3,39	759	0,001
	25-30	302	3,07	1,04	0,06			
Öz Yeterlik	18-24	459	3,42	0,92	0,04	-0,91	759	0,361
	25-30	302	3,48	0,85	0,05			
Sıkıntı Toplam	18-24	459	3,16	0,76	0,04	-2,49	759	0,013
	25-30	302	3,31	0,78	0,05			

Tabloda görüleceği üzere Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre sadece regülasyon boyutu puanları ve ölçekten elde edilen toplam puan 25-30 yaş arasında bulunan katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<.05$). Diğer alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

4.9. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerin Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır.

Hayatta Anlam Anketi puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Anlam	Medeni	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						t	Sd	P
Anlam Varlığı	Bekâr	574	25,28	6,33	0,26	-5,09	759	0,000
	Evli	187	27,93	5,66	0,41			
Anlam Arayışı	Bekâr	574	24,88	7,32	0,31	7,71	759	0,000
	Evli	187	19,86	8,91	0,65			
Toplam Puan	Bekâr	574	50,16	9,25	0,39			
	Evli	187	47,79	8,46	0,62	3,11	759	0,002

Tabloda görüleceği üzere Hayatta Anlam Anketi toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre anlam varlığı boyutu puanları evli grup lehine; anlam arayışı ve toplam puanın medeni durumu bekâr olan katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Belirsizlik	Med.	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						t	sd	P
Stres Verici/Üzücü	Bekâr	574	3,45	0,94	0,04	3,04	759	0,002
	Evli	187	3,20	1,02	0,07			
Olumsuz Benlik Değ.	Bekâr	574	2,77	0,92	0,04	0,40	759	0,692
	Evli	187	2,74	0,96	0,07			
Gelecek Rahatsız Ed.	Bekâr	574	3,28	1,06	0,04	1,23	759	0,220
	Evli	187	3,17	1,12	0,08			
Eyleme Geçme	Bekâr	574	3,41	1,01	0,04	1,78	759	0,076
	Evli	187	3,25	1,04	0,08			
Belirsizlik Toplam	Bekâr	574	3,20	0,86	0,04	1,91	759	0,057
	Evli	187	3,06	0,92	0,07			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre sadece stres verici/üzücü boyutu puanları medeni durumu bekâr olan katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($t=3,04$; $p<.05$). Diğer alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Sıkıntı	Medeni	N	\bar{x}	Sh _x	ss	T Testi		
						t	Sd	P
Tolerans	Bekâr	574	3,22	0,90	0,04	-1,70	759	0,089
	Evli	187	3,35	0,93	0,07			
Regülasyon	Bekâr	574	2,84	1,02	0,04	-3,23	759	0,001
	Evli	187	3,12	1,03	0,08			
Öz Yeterlik	Bekâr	574	3,44	0,92	0,04	-0,16	759	0,875
	Evli	187	3,45	0,82	0,06			
Sıkıntı Toplam	Bekâr	574	3,19	0,77	0,03	-2,10	759	0,036
	Evli	187	3,32	0,78	0,06			

Tabloda görüleceği üzere Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre sadece regülasyon boyutu puanları ile toplam puanın medeni durumu evli olan katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Diğer alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

4.10. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzey Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerin Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinden aldıkları puanların sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için anova yapılmıştır.

Hayatta Anlam Anketi puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen anova testi sonuçları Tablo 18 ve 19’da yer almaktadır.

Tablo 18. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Anlam	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Anlam Varlığı	1000 TL ve Altı	303	24,79	6,24	G.Arası	832,0	3	277,32	7,22	0,000
	1001 TL-3000 TL	195	25,97	6,29	G.İçi	29084,8	757	38,42		
	3001 TL-5000 TL	162	27,17	5,99	Toplam	29916,7	760			
	5001 TL ve Üstü	101	27,31	6,22						
	Toplam	761	25,93	6,27						
Anlam Arayışı	1000 TL ve Altı	303	25,17	7,34	G.Arası	1909,3	3	636,44	10,23	0,000
	1001 TL-3000 TL	195	23,99	7,63	G.İçi	47079,2	757	62,19		
	3001 TL-5000 TL	162	22,14	8,55	Toplam	48988,5	760			
	5001 TL ve Üstü	101	20,80	8,79						
	Toplam	761	23,64	8,03						
Toplam Puan	1000 TL ve Altı	303	49,96	9,10	G.Arası	303,9	3	101,30	1,22	0,301
	1001 TL-3000 TL	195	49,97	9,50	G.İçi	62853,7	757	83,03		
	3001 TL-5000 TL	162	49,31	9,02	Toplam	63157,6	760			
	5001 TL ve Üstü	101	48,11	8,49						
	Toplam	761	49,58	9,12						

Tabloda görüldüğü üzere, Hayatta Anlam Anketi toplam puan ve alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlam varlığı ve anlam arayışı alt boyut puanları sosyoekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Ölçekten elde edilen puanlardaki bu

anlamli farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, anlam varlığı boyutu puanlarında grup varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$); anlam arayışı puanlarında ise grup varyansların homojen olmadığı tespit edilmiştir ($p < .05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Scheffe ile homojen olmadığı durumlarda kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen tamamlayıcı analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 19. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamamlayıcı Analiz Sonuçları

Puan	(I) Gelir	(J) Gelir	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	Sh _x	P
Anlam Varlığı	1000 TL ve Altı	1001 TL-3000 TL	-1,18	0,57	0,230
		3001 TL-5000 TL	-2,37	0,60	0,002
		5001 TL ve Üstü	-2,51	0,71	0,006
	1001 TL-3000 TL	1000 TL ve Altı	1,18	0,57	0,230
		3001 TL-5000 TL	-1,19	0,66	0,352
		5001 TL ve Üstü	-1,33	0,76	0,381
	3001 TL-5000 TL	1000 TL ve Altı	2,37	0,60	0,002
		1001 TL-3000 TL	1,19	0,66	0,352
		5001 TL ve Üstü	-0,14	0,79	0,999
Anlam Arayışı	1000 TL ve Altı	1001 TL-3000 TL	1,17	0,72	0,453
		3001 TL-5000 TL	3,03	0,77	0,002
		5001 TL ve Üstü	4,37	0,91	0,000
	1001 TL-3000 TL	1000 TL ve Altı	-1,17	0,72	0,453
		3001 TL-5000 TL	1,85	0,84	0,181
		5001 TL ve Üstü	3,19	0,97	0,013
	3001 TL-5000 TL	1000 TL ve Altı	-3,03	0,77	0,002
		1001 TL-3000 TL	-1,85	0,84	0,181
		5001 TL ve Üstü	1,34	1,00	0,616

Tamamlayıcı analiz sonuçlarına göre 1000 TL ve altı gelir grubu ile 3001 TL-5000 TL arası gelir grubu arasında; 1000 TL ve altı gelir grubu ile 5001 TL ve üstü arası gelir grubu arasında anlam varlığı boyutu puanları gelir düzeyi daha yüksek grup lehine anlamlı farklılık

gösterirken, anlam arayışı boyutu puanları gelir düzeyi daha düşük olan grup lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .05$). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen anova testi sonuçları Tablo 20 ve 21’de yer almaktadır.

Tablo 20. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Belirsiz.	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Stres Verici/Üzücü	1000 TL ve Altı	303	3,50	0,92	G.Arası	14,11	3	4,70	5,12	0,002
	1001 TL-3000 TL	195	3,45	0,95	G.İçi	695,72	757	0,92		
	3001 TL-5000 TL	162	3,27	0,94	Toplam	709,83	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,12	1,11						
	Toplam	761	3,39	0,97						
Olumsuz Benlik Değ.	1000 TL ve Altı	303	2,80	0,91	G.Arası	10,28	3	3,43	3,99	0,008
	1001 TL-3000 TL	195	2,91	0,88	G.İçi	649,69	757	0,86		
	3001 TL-5000 TL	162	2,67	0,94	Toplam	659,97	760			
	5001 TL ve Üstü	101	2,56	1,02						
	Toplam	761	2,77	0,93						
Gelecek Rahatsız Ed.	1000 TL ve Altı	303	3,25	1,04	G.Arası	7,39	3	2,46	2,15	0,093
	1001 TL-3000 TL	195	3,38	1,03	G.İçi	867,61	757	1,15		
	3001 TL-5000 TL	162	3,21	1,09	Toplam	875,00	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,06	1,21						
	Toplam	761	3,25	1,07						
Eyleme Geçme	1000 TL ve Altı	303	3,43	0,96	G.Arası	8,43	3	2,81	2,32	0,051
	1001 TL-3000 TL	195	3,46	1,04	G.İçi	783,18	757	1,04		
	3001 TL-5000 TL	162	3,29	1,03	Toplam	791,61	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,15	1,13						
	Toplam	761	3,37	1,02						
Belirsizlik Toplam	1000 TL ve Altı	303	3,22	0,83	G.Arası	9,88	3	3,29	4,35	0,005
	1001 TL-3000 TL	195	3,27	0,86	G.İçi	573,66	757	0,76		
	3001 TL-5000 TL	162	3,07	0,88	Toplam	583,55	760			
	5001 TL ve Üstü	101	2,93	1,00						
	Toplam	761	3,16	0,88						

Tabloda görüldüğü üzere, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puan ve alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda stres verici/üzücü alt boyutu, olumsuz benlik değerlendirmesi alt boyutu puanları ile ölçekten elde edilen toplam puan sosyoekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). Diğer alt boyut puanlarında sosyoekonomik düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Ölçekten elde edilen puanlardaki bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, grup varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen tamamlayıcı analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 21. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamamlayıcı Analiz Sonuçları

Puan	(I) Gelir	(J) Gelir	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	Sh_{α}	p
Stres Verici/Üzücü.	1000 TL ve Altı	1001 TL-3000 TL	0,05	0,09	0,944
		3001 TL-5000 TL	0,23	0,09	0,111
		5001 TL ve Üstü	0,38	0,11	0,007
	1001 TL-3000 TL	1000 TL ve Altı	-0,05	0,09	0,944
		3001 TL-5000 TL	0,18	0,10	0,400
		5001 TL ve Üstü	0,33	0,12	0,050
	3001 TL-5000 TL	1000 TL ve Altı	-0,23	0,09	0,111
		1001 TL-3000 TL	-0,18	0,10	0,400
		5001 TL ve Üstü	0,15	0,12	0,659
Olumsuz Benlik Değ.	1000 TL ve Altı	1001 TL-3000 TL	-0,11	0,09	0,618
		3001 TL-5000 TL	0,13	0,09	0,572
		5001 TL ve Üstü	0,24	0,11	0,168
	1001 TL-3000 TL	1000 TL ve Altı	0,11	0,09	0,618
		3001 TL-5000 TL	0,24	0,10	0,112
		5001 TL ve Üstü	0,35	0,11	0,022
	3001 TL-5000 TL	1000 TL ve Altı	-0,13	0,09	0,572
		1001 TL-3000 TL	-0,24	0,10	0,112
		5001 TL ve Üstü	0,11	0,12	0,823
Belirsizlik Toplam	1000 TL ve Altı	1001 TL-3000 TL	-0,04	0,08	0,963
		3001 TL-5000 TL	0,15	0,08	0,359
		5001 TL ve Üstü	0,29	0,10	0,038
	1001 TL-3000 TL	1000 TL ve Altı	0,04	0,08	0,963
		3001 TL-5000 TL	0,19	0,09	0,220
		5001 TL ve Üstü	0,33	0,11	0,021
	3001 TL-5000 TL	1000 TL ve Altı	-0,15	0,08	0,359
		1001 TL-3000 TL	-0,19	0,09	0,220
		5001 TL ve Üstü	0,14	0,11	0,666

Tamamlayıcı analiz sonuçlarına göre stres verici ve üzücü alt boyutu puanları, aylık gelirleri 1000 TL ve altı olan grup ve 5001 TL ve üstü olan grup arasında geliri yüksek olan grup lehine; olumsuz benlik değerlendirmesi alt boyutu puanları 1001 TL-3000 TL arası olan grup ve 5001 TL ve üstü olan grup arasında yine geliri yüksek olan grup lehine; ölçekten elde edilen toplam puan ise aylık gelirleri 1000 TL ve altı olan grup ve 5001 TL ve üstü olan grup arasında geliri yüksek olan grup lehine ve 1001 TL-3000 TL arası olan grup ve 5001 TL ve

üstü olan grup arasında yine geliri yüksek olan grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .05$). Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen anova testi sonuçları Tablo 22’de yer almaktadır.

Tablo 22. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sıkıntı	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Tolerans	1000 TL ve Altı	303	3,15	0,89	G.Arası	7,19	3	2,40	2,79	0,051
	1001 TL-3000 TL	195	3,24	0,86	G.İçi	620,85	757	0,82		
	3001 TL-5000 TL	162	3,34	0,92	Toplam	628,04	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,32	1,01						
	Toplam	761	3,25	0,91						
Regülasyon	1000 TL ve Altı	303	2,81	0,96	G.Arası	7,39	3	2,46	2,34	0,072
	1001 TL-3000 TL	195	2,97	1,03	G.İçi	796,88	757	1,05		
	3001 TL-5000 TL	162	2,91	1,09	Toplam	804,27	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,11	1,11						
	Toplam	761	2,91	1,03						
Öz Yeterlik	1000 TL ve Altı	303	3,42	0,93	G.Arası	1,14	3	0,38	0,47	0,704
	1001 TL-3000 TL	195	3,40	0,87	G.İçi	609,73	757	0,81		
	3001 TL-5000 TL	162	3,48	0,84	Toplam	610,86	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,51	0,94						
	Toplam	761	3,44	0,90						
Sıkıntı Toplam	1000 TL ve Altı	303	3,14	0,75	G.Arası	5,13	3	1,71	2,69	0,055
	1001 TL-3000 TL	195	3,22	0,73	G.İçi	447,83	757	0,59		
	3001 TL-5000 TL	162	3,28	0,78	Toplam	452,96	760			
	5001 TL ve Üstü	101	3,33	0,87						
	Toplam	761	3,22	0,77						

Tabloda görüldüğü üzere, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puan ve alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ölçekten elde edilen puanların sosyoekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

4.11. Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeğinin Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerin Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik rahatsızlık geçirip geçirmediğine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır.

Hayatta Anlam Anketi puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşama durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 23'te yer almaktadır.

Tablo 23. Hayatta Anlam Anketi Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Anlam	Psik. Rah.	N	\bar{x}	Sh _x	ss	T Testi		
						t	sd	p
Anlam Varlığı	Evet	103	24,20	7,88	0,78	-3,03	759	0,003
	Hayır	658	26,21	5,95	0,23			
Anlam Arayışı	Evet	103	25,36	8,03	0,79	2,34	759	0,020
	Hayır	658	23,38	8,00	0,31			
Toplam Puan	Evet	103	49,56	9,55	0,94	-0,02	759	0,986
	Hayır	658	49,58	9,05	0,35			

Tabloda görüleceği üzere Hayatta Anlam Anketi toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre anlam varlığı boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlık geçirmeyen grup lehine; anlam arayışı boyutu puanlarının psikolojik rahatsızlık geçiren grup lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Ölçekten elde edilen toplam puanın ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşama durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 24'te yer almaktadır.

Tablo 24. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Belirsizlik	Psik. rah.	N	\bar{x}	Sh _x	Ss	T Testi		
						t	Sd	p
Stres Verici/Üzücü	Evet	103	3,72	0,96	0,10	3,76	759	0,000
	Hayır	658	3,34	0,96	0,04			
Olumsuz Benlik Değ.	Evet	103	3,04	1,02	0,10	3,28	759	0,001
	Hayır	658	2,72	0,91	0,04			
Gelecek Rahatsız Ed.	Evet	103	3,43	1,17	0,12	1,80	759	0,073
	Hayır	658	3,22	1,05	0,04			
Eyleme Geçme	Evet	103	3,73	1,07	0,11	3,90	759	0,000
	Hayır	658	3,31	1,00	0,04			
Belirsizlik Toplam	Evet	103	3,46	0,94	0,09	3,69	759	0,000
	Hayır	658	3,12	0,86	0,03			

Tabloda görüleceği üzere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre stres verici/üzücü boyutu, olumsuz benlik değerlendirmesi boyutu, eyleme geçme boyut ve ölçekten elde edilen toplam puan psikolojik rahatsızlık yaşamış katılımcıların lehine olacak şekilde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Gelecek rahatsız edici alt boyut puanlarının ise psikolojik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşama durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 25'te yer almaktadır.

Tablo 25. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Yaşama Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Sıkıntı	Psik. Rah.	N	\bar{x}	Sh _x	ss	T Testi		
						t	sd	p
Tolerans	Evet	103	3,19	0,96	0,09	-0,72	759	0,469
	Hayır	658	3,26	0,90	0,04			
Regülasyon	Evet	103	2,85	1,16	0,11	-0,64	759	0,522
	Hayır	658	2,92	1,01	0,04			
Öz Yeterlik	Evet	103	3,50	0,95	0,09	0,71	759	0,479
	Hayır	658	3,43	0,89	0,03			
Sıkıntı Toplam	Evet	103	3,18	0,83	0,08	-0,52	759	0,605
	Hayır	658	3,23	0,76	0,03			

Tabloda görüleceği üzere Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının psikolojik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanların psikolojik rahatsızlık yaşama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma kapasiteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, medeni durum ve psikolojik rahatsızlık geçirip geçirmediği değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Bulunan tüm sonuçlar, literatürde yer alan benzer araştırmalar incelenerek tartışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuca göre Sıkıntıya Dayanma Ölçeği regülasyon alt boyutu puanları ile Hayatta Anlam Anketi anlam varlığı alt boyutu arasında; Hayatta Anlam Anketi anlam arayışı alt boyutu puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği öz yeterliği alt boyutu puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkide Hayatta Anlam Anketi ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Hayatta Anlam Anketi'nin Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarında doğrudan etkilerine bakıldığında hayatın anlamı ile sıkıntıya dayanma arasında 0.33 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hayatta Anlam Anketi puanları tarafından açıklanan varyansların ise Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarında %11'lik varyansı açıkladığı saptanmıştır. Yani sıkıntıya dayanmanın yüksek oluşu hayata anlam vermeyi kolaylaştırırken, hayatına anlam verenlerin sıkıntıya dayanma düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Mascaro ve Rosen (2006) yaş ortalaması 18,69 olan 77 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 143 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada varoluşsal anlamın umut, stres ve depresyon üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada Depresyon-Kaygı-Stres Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Snyder Yetişkin Umut Ölçeği, Herth Umut Ölçeği ve Günlük Stres Envanteri kullanılmıştır. Yapılan pearson korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda hayatın anlamının sıkıntı ve strese karşı koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur. Phillips (1980) yaş ortalaması 19 olan 79 kadın, 55 erkek olmak üzere toplam 134 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada Yaşamın Anlamı Ölçeği, Zung Kendini Derecelendirme Depresyon Ölçeği ve İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Regresyon ve pearson korelasyonu analizleri sonucuna göre hayatlarının bir anlamı olan kişilerin, hayatlarında bir anlam olmayanlara göre daha az psikolojik stres yaşadıkları, daha mutlu ve kendilerine güvenen insan oldukları, sorunları daha kolay göğüsleyebildikleri ve sorunlar karşısında daha dirençli durdukları bulunmuştur. Şahin'in (2018) 79'u kadın 53'ü erkek olmak üzere toplam 132 üniversite personeli ile yaptığı araştırmasında katılımcılar; Bilgilendirilmiş Onam Formu,

Demografik Bilgi Formu, Sarason'un Yaşam Değişimleri Anketi, Connor ve Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği (Kısa Form) ve Hayatın Anlamı Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 programı, bağımsız örneklem t-testi, Mann Whitney-U, pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre hayatın anlamı ile kişilerin olumsuzluklara ve sıkıntıya dayanma düzeyi arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani hayatının anlamı olan kişiler sıkıntılar ile daha kolay baş edebilir. Bizim çalışmamıza ve benzer sonuçları olan bu çalışmaların sonuçlarına bakarak, yaşanan sıkıntılara dayanmayı sağlayan etkenlerden birinin kişilerin hayata yükledikleri anlamın olduğu ve hayata verilen anlam ile sıkıntıya dayanmanın birbirlerini desteklediği söylenebilir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Hayatta Anlam Anketi puanlarının istatistiksel değerlendirmesi sonucunda belirsizliğe tahammülün yüksek oluşun hayata anlam vermeyi kolaylaştırdığı ve hayatına anlam verenlerin belirsizliğe tahammüllerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ryff (1989) yaş ortalaması 19,53 olan 133 ve yaş ortalaması 49,85 olan 108 kişi ile yaptığı araştırmada pearson ve regresyon analizleri sonucunda hayatlarına anlam yükleyen kişilerin geleceğe yönelik belirsizlikten ve boşluk duygusundan uzak olduğu, kayıplarla daha kolay başa çıkabildiği ve belirsizliklerden uzak olan kişilerin ya da hayatlarına anlam yükleyen kişilerin belirsizliğe tahammül oranlarının düşük olduğunu bulmuştur. Steger ve arkadaşları (2008) ise 1183 Amerikan, 982 Japon genç yetişkinler ile yaptıkları araştırmanın sonucunda hayatlarına anlam veren kişilerin belirsizliğe tahammül oranlarını yüksek olarak bildirmişlerdir. Araştırmaların sonuçları hayatında anlam bulabilen kişilerin, belirsiz, öngörülemez olaylarla daha iyi mücadele edebildikleri, kısaca belirsizliğe tahammüllerinin daha iyi olduğu ve iki kavramın birbirini olumlu etkilediğini göstermektedir.

Araştırmada ölçeklerden elde edilen toplam puana göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanları arasında ($r=-.39$) negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p>.05$). Bu sonuçlara bakıldığında belirsizliğe tahammülü yüksek olan kişilerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. McEvoy ve Mahhey'in (2011) 463 psikiyatri hastaları ile yaptıkları araştırmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Penn State Endişe Anketi, Beden Duyguları Anketi ve Agorafobik Bilişler Anketi, Sosyal Fobi Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Kessler Psikolojik Sıkıntı Ölçeği kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammül düzeyi düşük olanların sıkıntıya dayanma düzeyleri de düşük olarak saptanmıştır. Saatçi (2020) mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisini araştırmıştır. Örneklem grubunu, İstanbul'da bulunan devlet ve

vakıf üniversitelerinde okuyan 217 kadın, 107 erkek, toplam 324 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Pearson ve regresyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik dayanıklılık, sıkıntıya dayanma arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Yani belirsizliğe tahammülü düşük olan kişilerin sıkıntıya dayanma düzeyleri ve psikolojik dayanıklılığı düşük olmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim araştırmamızın sonuçları örtüşmekte olup sonuçlar göz önüne alındığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün sıkıntıya dayanma düzeyi ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada kullanılan ölçümlerden elde edilen sonuçların sosyodemografik bilgilerle ilişkilerine bakılmış, bazı özelliklerin hayata verilen anlam, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma ile anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür.

Cinsiyet değişkeni ele alındığında, kadınların belirsizliğe tahammül düzeyleri düşük bulunmuş ancak hayata verilen anlam ile sıkıntıya dayanma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kahleoğulları (2017) Hayatta Amaç Ölçeği, Hayatta Anlam Anketi ve Yaşam Yönelimi Testi Revizenin Türkçe versiyonlarının geçerliği, güvenilirliği ve faktör yapısını incelemiştir. Farklı üniversitelerde okuyan 18-41 yaş aralığındaki 273 kadın ve 375 erkek olmak üzere toplam 648 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada da, kişilerin hayata verdikleri anlam ve hayata yönelik anlam arayışı alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Hayatta Anlam Anketi ölçeğinin alt boyutu olan anlam varlığı alt ölçeğinde kadınlar erkeklere göre daha fazla puan almışlardır fakat iki cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Anlam arayışı alt boyutundan da kadınlar erkeklere göre daha fazla puan almış ancak yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Demirbaş (2010) araştırmasında üst-düzye kişilik ile hayatın anlamı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemiştir. İki farklı araştırma grubu ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Birinci araştırma grubunu, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının lise öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak için 148 kız ve 190 erkek olmak üzere toplam 338 lise öğrencisi oluşturmaktadır. İkinci araştırma grubu ise önerilen yapısal eşitlik modelini test etmek için 144 kız ve 216 erkek olmak üzere toplam 360 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan bağımsız t-testi sonucuna göre kişilerin hayatlarında algıladıkları anlam ve bu anlamın aranması boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Çamur (2014) 16-27 yaşları arasında farklı bölümlerde okumakta

olan 344 kadın ve 247 erkek 591 katılımcı ile yaptığı araştırmada hayatın anlamı ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği kullanılan araştırmanın sonucunda cinsiyet ile hayata verilen anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yüksel (2013) genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlam ile tutkulu, özgeci, arkadaşça, oyun gibi aşk tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın örneklemini çeşitli bölümlerde okuyan 215 kadın ve 250 erkek olmak üzere 19-27 yaş arasındaki 465 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet ile hayata verilen anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu konuda farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalarda cinsiyet ile hayata verilen anlam arasında bizim çalışmamızda olduğu gibi bir bağlantı bulunamamıştır. Buna karşın bazı çalışmalar hayata verilen anlamın cinsiyetler arasında farklılaştığını bildirmişlerdir. Taş (2011) öğretmenlerde hayatın anlamı, yaşam doyumu, iç-dış kontrol odağı ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 20-60 yaş aralığındaki 144 erkek, 219 kadın olmak üzere 363 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenler ile yapılan bu araştırmada anlamın varlığı alt ölçeği cinsiyet açısından farklılık göstermezken hayatta anlam arayışı alt boyutundan erkeklerin daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Akgül (2014) ruh sağlığı alanında çalışan veya okuyan 829 kişide; hayatın anlamı, inanç ve kişisel değerler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda erkeklerin hayatın anlamı ölçeğine verdikleri puanın kadınların verdikleri puandan daha yüksek olduğu ve erkeklerin kadınlara göre hayatı daha anlamlı buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bahadır'ın (1999) 455 erkek, 179 kadın olmak üzere toplam 634 katılımcı ile yaptığı hayatın anlamlandırmasında psiko-sosyal faktörler ve din başlıklı araştırmasında erkeklerin hayatın anlamı ölçeğine verdikleri puanın kadınların verdikleri puandan daha yüksek olduğu ve erkeklerin kadınlara göre hayatı daha anlamlı buldukları sonucuna ulaşmıştır. İnsanın doğumuyla birlikte hayata verilen anlam meselesi gündeme gelir ve bu ölene dek devam eder. Hedef ve amaç içerikli davranışlar, cinsiyetle ilişkisi olmadan, ilerleyen zamanlarda şekil değiştirerek devam eder. Oynanan oyunlar, ilişkiler, ölüm ve hayat ile yüzleşme gibi meseleler kişiler tarafından anlamlı kılınmaya çalışılır. Bu durum cinsiyet açısından bir farklılık gösterse de anlam ihtiyacı açısından farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan araştırmalarda çıkan sonuçlar ile araştırmamızda çıkan sonuçların çelişkili olması hayata verilen anlam ile cinsiyet arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gerektiği sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca hayata verilen anlam ile cinsiyet arasında ilişki bulan araştırmaların örneklemlerinin yaş ortalamaları, bizim

ve ilişki bulamayan diğer araştırmalardan daha yüksektir. Dolayısıyla cinsiyetin yaş arttıkça daha etkin hale gelen bir etmen olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularının değerlendirilmesi sonucunda, 18-24 yaş aralığında olan katılımcıların belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin düşük ve hayatlarında anlam arayışı içerisinde oldukları; 25-30 yaş aralığında olan katılımcıların ise belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin yüksek ve hayatlarına bir anlam yükledikleri bulunmuştur. Demirbaş (2010) araştırmasında üst-düzye kişilik ile hayatın anlamı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemiştir. Lise öğrencileri ile yaptığı çalışmanın sonucunda yaş ile hayatlarında anladıkları anlam ve bu anlamın aranması boyutlarında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Çamur (2014) 16-27 yaş arası gençlerde yaptığı hayatın anlamı ile dindarlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sonucunda yaş ve hayata verilen anlam arasında ilişki saptamamıştır. Benzer şekilde Taş (2011) tarafından öğretmenlerde hayatın anlamı, yaşam doyumu, iç-dış kontrol odağı ve sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanan çalışmada hayatın anlamı ve aranan anlam ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kahleoğulları (2017) Hayatta Amaç Ölçeği, Hayatta Anlam Anketi ve Yaşam Yönelimi Testi Revizenin Türkçe versiyonlarının geçerliği, güvenirliliği ve faktör yapısını incelediği çalışmasında üniversite öğrencilerinde yaş ve hayata verilen anlam arasında ilişki gözlenmemiştir. Lindeman ve Verkasalo (1996) psikoloji öğrencileri, itfaiye kursiyerleri, hemşirelik öğrencileri ve sosyal çalışmacı olmak üzere dört farklı alandan toplam 308 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında hiçbir grupta yaş ile hayatın anlamı arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Prager (1997) çalışmasında direkt hayata verilen anlam ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla 198 katılımcıyı 25-39, 40-59, 60-79 ve 80-95 yaş aralığı olacak şekilde dört kategoriye ayırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dört ayrı yaş grubunun Yaşam Profiline Kişisel Anlam Kaynakları ölçeğinden aldıkları puanlar birbirinden farklıdır. Ancak genç ve yaşlı insanların hayata yükledikleri anlamlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Hayata verilen anlam ile yaş arasında anlamlı bir fark bulamayan bu çalışmaların dışında, Reker ve Fry (2003) yaptıkları çalışmanın sonucunda yaş ve hayata verilen anlam arasında düşük ama pozitif bir ilişki saptamışlardır. Çalışma grubunu yaş ortalaması 70,6 olan 50-90 yaş aralığındaki 144 yaşlı ve yaş ortalaması 21,2 olan 17-29 yaş aralığındaki 163 genç oluşturmaktadır. Bu bulgularını yaş ile birlikte hayata verilen anlamın artacağı şeklinde yorumlamışlardır. Benzer şekilde Akgül (2014) ruh sağlığı alanında çalışan veya okuyan 829 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaş grupları ile hayata verilen anlam arasında anlamlı bir

fark olduğunu ve yaş grubu düştükçe hayatın anlamı ölçeğinden alınan puanların da düştüğünü saptamıştır. Ranst ve Marcoen'in (1997) araştırmalarının ana sorusu, Yaşamla İlgili Saygı İndeksinin genç ve yaşlı yetişkinler arasında yaşamdaki deneyimli anlam bakımından olası farklılıkları incelemek için yeterli bir araç olup olmadığıdır. Araştırmaya 206 genç yetişkin, 373 yaşlı katılımcı katılmış ve genç yetişkinlerin hayatlarına yaşlılara göre daha az anlam yüklediklerini bulmuşlardır. Bu sonuçlar bize, yaşın artması ile birlikte kişilerin yaşantılarında meslek, özel yaşam gibi birçok önemli kararın verilmiş olması, hayata verilen anlamın artmasını sağlayabildiğini, oysa daha çok belirsizliğin olduğu genç yaşlarda hayatın anlamlandırılması daha zor olabildiğini düşündürmektedir.

Ersöz ve arkadaşlarının (2016) 18-30 yaş aralığındaki 389 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları araştırmada Belirsizlikle Başa Çıkma Stilleri Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre belirsizlikle başa çıkmada en önemli kriterin yaş kriteri olduğu belirlenmiş ve 18.5-20.5 yaş aralığında olan alt ve orta sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin 22 yaşından büyük ve kırsal kesimde yaşayanlara göre belirsizlik ile daha iyi başa çıktıkları bulunmuştur. Gümüş ve Sezgin'in (2016) MS hastalarında yaşanan belirsizlik duygusunun intihar düşüncesine etkisini incelemek için 175 hasta ile yaptıkları araştırmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İntihar Düşüncesi Ölçeği ve nöroloji kayıtlarında bulunan EDSS puanları kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş ile belirsizliğe tahammül arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yıldız ve Güllü'nün (2018) yaş ortalaması 20,5 olan 17-27 yaş aralığındaki 209'u kadın 202'si erkek olmak üzere toplam 411 katılımcı ile yaptıkları araştırmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli sosyodemografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre belirsizliğe tahammül ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülle yaş arasında ilişki bulan çalışmalar gibi, bir ilişki bulamayan çalışmalar da bulunmaktadır. Belge'nin (2019) uygun örnekleme yöntemiyle yaş ortalaması 38 olan 20-60 yaş aralığındaki 154'ü kadın 115'i erkek olmak üzere toplam 269 katılımcı ile yaptığı araştırmasında depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan t testi sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Coşkun'un (2019) ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal zekânın stresle başa çıkma tarzlarına etkisini araştırdığı ve 349 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda yaş ile belirsizliğe tahammül arasında ilişki saptanamamıştır.

Belirsizliğe tahammülün yaşla birlikte artmasının nedeni bir yandan yaşla birlikte insan hayatında belirsizliklerin azalması olabileceği gibi, daha önce yaşadıkları deneyimler sonucunda belirsizliklerle baş etme becerilerinin artmış olabileceği de düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarımız medeni durumun her üç ölçek boyutunda da etkili olduğunu göstermektedir. Bekâr kişilerin belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri düşük ve hayatlarında anlam arayışı içinde oldukları; evli kişilerin ise belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri yüksek ve hayatlarına anlam yükledikleri bulunmuştur. Evli olanların daha büyük yaş gruplarında olduğu düşünüldüğü zaman medeni durum ve yaşın birlikte etkisi de göz önüne alınmalıdır. Benzer şekilde, Akgül (2014) ruh sağlığı alanında çalışan veya okuyan 829 kişi ile yaptığı çalışmada hayatın anlamı ölçeğinden en çok evli ve sonra dul olanların yüksek puan aldığını saptamıştır. Farklı gruplarda yapılan çeşitli çalışmalarda evli olan kişilerin bekârlara göre hayatı anlamlandırma ölçeklerinden daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir (Fleer vd., 2006; Vickberg vd., 2001; Taş, 2011; Köse, 2019). Ancak medeni durumun hayatta anlam ölçeği puanlarını etkilemediğini bulan çalışmalarda görülmektedir (Çamur, 2014; Belge, 2019). Kahleoğulları (2017) Hayatta Amaç Ölçeği, Hayatta Anlam Anketi ve Yaşam Yönelimi Testi Revizenin Türkçe versiyonlarının geçerliği, güvenilirliği ve faktör yapısını incelemiştir. Farklı üniversitelerde okuyan 18-41 yaş aralığında olan 273 kadın, 375 erkek olmak üzere toplam 648 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada medeni durum ile anlam arayışı ve anlam varlığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tüm bu sonuçlardan farklı olarak Gümüş ve Sezgin'in (2016) MS hastalarında yaptıkları çalışmanın sonucunda evli olanların belirsizliğe tahammülleri bekâr olanlardan çok daha düşük bulunmuştur. Diğer araştırmaların sonuçlarından tamamen farklı olan bu sonucun deneklerin MS hastası olmaları ve evlilik ile hastalığın getirdiği yüklerin artmasından etkilendiği söylenebilir. Ama genel olarak bekâr olan kişilerin belirsizliğe tahammüllerinin düşük bulunması, evliliğin getirdiği düzen ve azalan büyük değişiklik beklentileri ile açıklanabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuca göre, 5000 TL ve üstü gelire sahip kişilerin belirsizliğe tahammül düzeyleri düşük ve hayatlarında bir anlama sahip oldukları bulunmuş ancak sosyoekonomik düzey ile sıkıntıya dayanma arasında bir ilişki bulunmamıştır. 1000 TL ve altı gelire sahip kişilerin ise hayatlarına yönelik anlam arayışı içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Geçim sıkıntısının kişiyi zorlaması ve bu zorluklarla baş edebilmek için kişinin birtakım anlam arayışlarına girmesi bu durumun sebebi olduğu düşünülebilir. Bu konu ile ilgili literatürde farklı sonuçlara ulaşmış araştırmalar bulunmaktadır. Bahadır'ın (1999) 455 erkek, 179 kadın olmak üzere toplam 634 katılımcı ile yaptığı araştırmanın sonucunda yüksek sosyoekonomik düzeye

sahip olan kişilerin hayatın anlamı ölçeğinden yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Yıldız ve Güllü'nün (2018) 17-27 yaş aralığındaki 209'u kadın 202'si erkek olmak üzere toplam 411 katılımcı ile yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli sosyodemografik değişkenler ile ilişkisi incelenmiş ve sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algılayan öğrencilerin belirsizliğe tahammül düzeyleri sosyoekonomik düzeyini orta olarak algılayan öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Ancak belirsizliğe tahammül ve sosyoekonomik düzey arasında ilişki bulamayan çalışmalarda bulunmaktadır (Çamur, 2014; Yüksel, 2013; Akgül, 2014; Belge, 2019; Coşkun, 2019). Düşük gelir düzeyinde yaşanan sıkıntıların daha fazla olması ve çözümlerin belirsizliği nedeniyle bu grubun belirsizliğe tahammülünün daha düşük olması beklenen bir sonuç olarak düşünülebilir. Ayrıca sosyoekonomik sıkıntılar kişilerin yaşamlarındaki belirsizliklerin daha fazla olmasına neden olmaktadır.

Daha önceden tanı aldıkları bir psikolojik hastalığı olan kişilerin belirsizliğe tahammül düzeyleri düşük ve hayatlarında anlam arayışı içerisinde oldukları bulunmuştur. Psikolojik hastalığı olmayan kişilerin ise hayatlarına anlam yükledikleri bulunmuş ancak sıkıntıya dayanma ile psikolojik hastalık geçirip geçirmeme arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sica ve arkadaşları (2004) obsesif kompulsif bozukluğu olan 41 hasta, genel anksiyete bozukluğu olan 50 hasta ve klinik olmayan kontrol grubu olan 17 birey ile yaptıkları araştırmada kontrol etme, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluğun belirsizliğe tahammül ile ilişkili olduğu görülmüştür. Khawaja ve McMahon (2011) 17-60 yaş aralığındaki 198 kadın, 55 erkek olmak üzere toplam 253 üniversite öğrencileri ile meta-endişenin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik endişe, yaygın anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi ve depresyon ile arasındaki ilişkiyi araştırdılar. Araştırmanın sonucunda düşünceleri kontrol etme, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluğun belirsizliğe tahammül ile ilişkili olduğu görülmüştür. Dugas ve arkadaşları (2001) 272 kadın ve 68 erkek katılımcı ile belirsizliğe tahammül, endişe, panik atak ve takıntılar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamış ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasında yüksek derecede, obsesif kompulsif bozukluk ile orta derecede, panik hisler ile zayıf derecede ilişki bulmuşlardır. Belirsizliğe tahammül ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, arasında istatistiksel bir ilişki tespit edememişlerdir (Mahoney ve McEvoy, 2012; Brenbaum vd., 2008). Boelen ve Reijntjes'in (2009) 126 katılımcı (%91,3 kadın, %9,7 erkek) ile yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammül ile sosyal kaygı, YAB ve OKB arasında ilişki bulunurken depresyon ile aralarında ilişki bulunmamıştır. Belge (2019) çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasında 0.29 düzeyde ilişki bulmuştur. Miranda ve

arkadaşlarının (2008) 18-48 yaş aralığında 230 kadın, 54 erkek olmak üzere toplam 284 katılımcı ile yaptıkları araştırmada belirsizliğe tahammül ile depresyon arasında ilişki bulunmuş ancak yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişki bulunmamıştır. Sexton ve Dugas (2009) yaptıkları çalışmalarında belirsizliğe tahammül ile anksiyete bozukluğu ve depresyon arasında ilişki bulunurken, psikolojik sorunlarla ilişki bulunmayan tek araştırma bulunmaktadır (Coşkun, 2019). Psikolojik bozuklukların kendi doğaları nedeniyle belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırmaları beklenen bir sonuçtur. Özellikle anksiyete ve anksiyete ile bağlantılı bozuklukların kişinin gelecek algısını bozması ve genel tahammülsüzlük hissi nedeniyle belirsizliğe tahammül puanlarının düşmesine neden olabilir.

Sıkıntıya dayanma ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara bakıldığı zaman genel olarak sıkıntıya dayanma puanlarının psikolojik sorunlarda azaldığı görülmektedir. Buckner ve arkadaşlarının (2007) 265 üniversite öğrencileri (%62,3 kadın, %37,7 erkek) ile yaptıkları araştırmada sıkıntıya dayanmanın, depresyon, alkol ve esrar problemlerine aracılık ettiği bulunmuştur. Udum (2018) sıkıntıya dayanma ve esrar kullanım arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 18-55 yaş aralığında olan 66 erkek katılımcı ile yaptığı araştırmada sıkıntıya dayanıklılık düştükçe esrar kullanımı, esrarın hayat üstüne olumsuz etkileri, esrar bağımlılığının arttığını göstermiştir. Akça ve Özyürek (2019) zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişim gösteren çocuklara sahip ebeveynlerin sıkıntıya dayanma düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve zihinsel yetersizlikten etkilenmiş çocuklara sahip ebeveynlerin normal gelişim gösteren çocuklara sahip ebeveynlere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yüksek olduğu ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Akın ve arkadaşları (2014) Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Türkçe formunun geçerlik, güvenilirliğini incelemişlerdir. Bu amaçla çoğunluğu 18-24 yaş aralığında olan 327 kız, 221 erkek üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmanın sonucunda bireyde psikolojik sorun oluşmasının sebebinin sıkıntıya dayanma düzeyindeki bir eksiklik olduğunu ileri sürmüşlerdir. Keough ve arkadaşları (2010) 418 kişi ile yaptıkları çalışmada sıkıntıya dayanma ile OKB, panik atak, sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş ve OKB, sosyal anksiyete ve panik atak hastalarında sıkıntıya dayanma düzeylerini düşük bulmuşlardır. Huang ve arkadaşlarının (2009) 119 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada sıkıntıya dayanma düzeyleri yüksek olan kişilerin kaygılanma düzeylerinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Aydın (2015) ise araştırmasında sıkıntıya dayanıksızlığın OKB ve YAB tanılarında farklılık gösterip göstermediğini incelemiş ve araştırmaya obsesif kompulsif bozukluk-kirlenme alt tipine sahip 24'ü kadın, 5'i

erkek olmak üzere toplam 29 ve yaygın anksiyete bozukluğu olan 23'ü kadın, 7'si erkek olmak üzere toplam 30 hasta katılmıştır. Araştırmanın sonucunda Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nden OKB hastalarının YAB hastalarına göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, psikolojik sorunların belirsizliğe tahammülsüzlük gibi, sıkıntıya dayanma üzerinde de olumsuz etkisi olduğu görülmektedir. Sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün her ikisi de kişinin yaşadığı koşullardan ve ruhsal durumundan etkilenen özellikler olduğu söylenebilir.



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmanın sonucunda, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği regülasyon alt boyutu puanları ile Hayatta Anlam Anketi anlam varlığı alt boyutu puanları arasında; Hayatta Anlam Anketi anlam arayışı alt boyutu puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği öz yeterliği alt boyutu puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Buna karşın, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları ile Hayatta Anlam Anketi puanları arasında ($r=.12$) pozitif yönde; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanları arasında ($r=-.39$) negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$). Ayrıca Hayatta Anlam Anketi puanları ile Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş ($p>.05$) ama hayata verilen anlam ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında -0.54 , hayata verilen anlam ile sıkıntıya dayanma arasında 0.33 ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile sıkıntıya dayanma arasında -0.26 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Hayatta Anlam Anketi puanları tarafından açıklanan varyanslara bakıldığında ise Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarında %29'luk varyansı ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği puanlarında %11'lik varyansı açıkladığı tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar hayatlarına anlam yükleyen kişilerin belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmada ayrıca demografik özelliklere göre hayata verilen anlam, sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammül arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bazı demografik verilerin her üç ana değişkenle bağlantısı olduğu saptanmıştır. Çalışmanın sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi stres verici/üzücü, eyleme geçmeyi engelleyici boyutları ve ölçekten elde edilen toplam puana göre kadın katılımcıların lehine olacak şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bu verilere göre, yaş önemli etkenlerden biridir. Daha genç olan katılımcıların hayatta anlam arayışlarının sürdüğü, belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin düşük olduğu, buna karşın yaş arttıkça belirsizliğe tahammülün ve sıkıntıya dayanmanın arttığı ve hayata anlam yüklendiği saptanmıştır. Benzer şekilde medeni durumun hayata verilen anlam, sıkıntıya dayanma ve belirsizliğe tahammül üzerine etkili olduğu, bekâr kişilerin belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri düşük ve hayatlarında anlam arayışı içinde oldukları;

evli kişilerin ise belirsizliğe tahammül ve sıkıntıya dayanma düzeyleri yüksek ve hayatlarına anlam yükledikleri bulunmuştur.

Ekonomik düzey ve kişinin tanı aldığı psikolojik sorunlarında etkileri değerlendirilmiş ve gelir yükseldikçe belirsizliğe tahammülün azaldığı, benzer şekilde psikolojik hastalığın varlığının belirsizliğe tahammülü düşürdüğü gözlenirken, hayatta anlam arayışının arttığı saptanmıştır.

Bu sonuçlar bize sıkıntıya dayanma, belirsizliğe tahammül ve hayata anlam vermenin birbiri ile bağlantılı olduğunu ve bazı sosyodemografik değişkenlerden etkilendiğini göstermektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın bulgularından hareketle şu öneriler geliştirilmiştir:

- a) Araştırma sonuçları hayata anlam vermenin belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkisini göstermiştir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülün artmasına yönelik destekleyici yöntemlerin yararlı olacağı söylenebilir.
- b) Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma, yaşı daha küçük olanların yani yeni başlayanların desteklenmesinin, rehberlik hizmetlerinin önemini göstermiştir. Kişilerin hayatlarında anlam bulmalarına, karşılaşacakları sıkıntılara dayanmalarına ve belirsiz durumlara tahammül edebilmelerine yönelik psiko eğitimler düzenlenebilir.
- c) Sıkıntıya dayanmanın belirsizliğe tahammül ve hayata anlam verme ile ilişkisi düşünüldüğünde bu konuda daha fazla çalışma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmüştür.
- d) Bu araştırmanın örneklem grubu 18-30 yaş arasını kapsamaktadır. Yapılacak olan araştırmalarda yaş aralığı daha geniş tutulması ve başka değişkenlerin de değerlendirilmesi uygun olur.

KAYNAKÇA

- Akça, F. ve Özyürek, A. (2019). Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin sıkıntıyı tolere etme, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri. *Journal of History Culture and Art Research*, 8(1), 347-361.
- Akgül Ö. (2014). *Hayatı anlamlandırmada inancın ve kişisel değerlerin rolü (ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örneği)*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, A., Akça, M. ve Gülşen, M. (2014). *Sıkıntıyı tolere etme ölçeği türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23(2), 619-630.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamın anlamının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*. 1(2), 68-73.
- Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi; kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Aydın, İ. (2015). *Psikopatolojiler ve sıkıntıya dayanamama ile ilgili inançlar arasındaki ilişki yaygın anksiyete bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluk karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Baron, R. M. (1997). On making terror management theory less motivational and more social. *Psychological Inquiry*, 8(1), 21-22.
- Battista, J. and Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Berenbaum, H., Bredemeier, K., and 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, 117–125.
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., and Moos, R. (2009). Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance and discomfort intolerance: A hierarchical model of affect sensitivity and tolerance. *Behavior Therapy*, 40(3), 291-301. doi:10.1016/j.beth.2008.08.001.
- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1981). The role of coping resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavior Medicine*, 4, 139-157.
- Boelen, P. A., and Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130–135. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.04.007.
- Borkovec, T. D., and Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 69–73.
- Brown, R. A., Lejuez, C.W., Kahler C. W., Strong, D. R., and Zvolensky, M. J. (2005). Distress tolerance and early smoking lapse. *Clin Psychol Rev*, (25), 713-733.
- Buckner, J. D., Keough, M. E., and Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: the roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*, 32(9), 1957-1963. NIH Public Access.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- Buhr, K. and Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.
- Buhr, K., and Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behavior Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., and Dugas, M. J. (2012). Fear of emotions, experiential avoidance, and intolerance of uncertainty in worry and generalized anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 1-17.

- Burri, A., and Maercker, A. (2014). Differences in prevalence rates of PTSD in various European countries explained by war exposure, other trauma and cultural value orientation. *BMC Research Notes*, 7(1), 407. doi:10.1186/1756-0500-7-407.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Camus, A. (1995). *Başkaldırma felsefesi*, (A. O. Gtindoğan, Çev.). Erzurum: Birey Yayıncılık.
- Carleton, R. N., Norton, P. J., and Asmundson, G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117.
- Cohen, S., Frank, E., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Rabin, B. S., and Gwaltney, J. M., Jr. (1998). Types of stressors that increase susceptibility to the common cold in healthy adults. *Health Psychology*, 17, 214-223.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., and Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26, 1066-1085.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Debats, D. L., and Drosst, J. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-376.
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., and Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dugas, M. J. and Koerner, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 61-81.

- Dugas, M. J., Buhr, K., and Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R.G. Heimberg, C.L. Turk & D.S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 143–163). New York: Guilford.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., and Ladouceur, R. (1994). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593–606.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., and Freeston, H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Therapy and Research*, 36, 215-226.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., and Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(5), 551–558. doi: 10.1023/A:1005553414688.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. and Philips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., and Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842.
- Edwards, M. J., and Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1133–1150.
- Ersöz, F., Ersöz T., ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 215-232.
- Feldman, D. B., and 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.
- Fergus, T. A., and Wu, K. D. (2011). Searching for specificity between cognitive vulnerabilities and mood and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(4), 446-458.

- Fleer, J., Hoekstra, H. J., Sleijfer, D. T., Tuinman, M. A., and Hoekstra-Weebers, J. E. (2006). The role of meaning in the prediction of psychosocial well-being of testicular cancer survivors. *Quality of Life Research*, 15(4), 705-717.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., and DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. doi:10.1037/0022-3514.50.3.571.
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın anlam arayışı* (B. Selçuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. and Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.
- Frenkel-Brunswick, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 18, 108-143.
- Geisser, M. E., Robinson, M. E., and Pickren, W. E. (1992). Differences in cognitive coping strategies among pain-sensitive and pain-tolerant individuals on the cold-pressor test. *Behavior Therapy*, 23, 31–41.
- Gilham, J. E., and Seligman, M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173.
- Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S., Rosenblatt A., Veeder M., Kirkland S., and Lyon D. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 308-318.
- Grenier, S., Barrette. A. M., and Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39,593-600.
- Gümüş, K. ve Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9, 47.
- Hajek, P. (1991). Individual differences in difficulty quitting smoking. *British Journal of Addiction*, 86(5), 555-558.

- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., and 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, 5–21.
- Harrington, N. (2005). Frustration discomfort scale: Development and psychometric properties. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 374-387.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Toarmino, D., Pistorello, J.... Mccurry S. M. (2004) Measuring experiential avoidance. A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., and Gifford, E. F. (1996) Experimental avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol*, 64, 1152-1168
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., and Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized disorder. *Anxiety Disorders*. 20, 158-174.
- Huang, K., Szabo, M., and Han, J. (2009). The relationship of low distress tolerance to excessive worrying and cognitive avoidance. *Behaviour Change*, 26 (4), 223-234.
- Kahleoğulları, G. (2017). *Hayatta Amaç Ölçeği, Hayatta Anlam Anketi Ve Yaşam Yönelimi Testi Revize Türkçe versiyonunun geçerlik, güvenilirliği ve faktör yapısı*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kaiser, J. A., Milich, R., Lynam, D. R., and Charnigo, R. J. (2012). Negative urgency, distress tolerance, and substance abuse among college students. *Addictive Behaviors*, 37(10), 1075-1083. doi: 10.1016/j.addbeh.2012.04.017.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları, Samsun.
- Karatosun, H. (2010). Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı. *SDÜ Yaşam Dergisi*, 2(2), 09-13.
- Keough, M. E., Riccardi, C.J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., and Schmidt, N.B. (2010) Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavioral Therapy*, 41, 567-574.

- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., and Eshleman, S. (1994). Lifetime and 12- month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. *Arch Gen Psychiatry*, 51, 8-19.
- Khawaja, N. G., and McMahon, J. (2011). The relationship of meta-worry and intolerance of uncertainty with pathological worry, anxiety and depression. *Behavior Change*, 28(4), 165-180.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Koerner, N., and Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 201–216). Sussex: Wiley.
- Köroğlu, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkmanın rolü*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, K. (2019). *Boşanma sürecindeki ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme sıkıntıyı tolere etme ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- 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. doi.org/10.1037/0021-9010.73.4.621.
- Kühn, S., Düzel, S., Drewelies, J., Gerstorf, D., Lindenberger, U., and Gallinat, J. (2018). Psychological and neural correlates of embitterment in old age. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1).
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M. H., and Dugas, M. J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 139-152.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., and 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.

- Ladouceur, R., Talbot, F., and Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. Experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355–371. doi: 10.1177/ 01454455970213006.
- Längle, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*. 1(1), 28-37.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., and Bukowitz, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 55-64.
- Leyro, A., Bernstein, A., Vujanovic, A. A., McLeish, A. C. and Zvolensky, M. J. (2011). Distress tolerance scale: A confirmatory factor analysis among daily cigarette smokers. *J Psychopathol Behav Assess*, 33, 47–57.
- Leyro, M. T., Zvolensky, M. J., and Bernstein A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576-600. doi: 10.1037/a0019712.
- Lindeman, M., and Verkasalo, M. (1996). Meaning in life for finnish students. *The Journal of Social Psychology*, 136(5), 647-649.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. (12th Ed.). New York: Guilford Press: 757-766.
- Mahoney, A. E. J., and McEvoy, P. M. (2012). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behavior Therapy*, 41(1), 26-39.
- Mallı, Y. Ç. (2019). *Yetişkinlerde algılanan sosyal yetkinlik ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin dijital oyun oynama motivasyonu ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Mascaro, N., and Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress, *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168.
- McEvoy, P. M., and Mahoney, A. E. J. (2011). Achieving certainty about the structure of intolerance of uncertainty in a treatmentseeking sample with anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 112–122.

- McEvoy, P. M., and Mahoney, A. E. J. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545.
- McGraw, K. O., and Fiala, J. (1982). Undermining the zeigarnik effect: Another hidden cost of reward. *Journal of Personality*, 50(1), 58-66.
- Mckenzie, V. M. (1986). Ethnographic findings on west indian-american clients. *Journal of Counseling & Development*, 65(1), 40-44. doi:10.1002/j.1556-6676.1986.tb01227.x.
- Miranda, R., Fontes, M., and 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(10), 1151-1159. doi: 10.1016/j.brat. 2008.05.009.
- Mitchell, M. A., Riccardi, C. J., Keough, M. E., Timpano, K. R., and Schmidt, N. B. (2013). Understanding the associations among anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: a comparison of three models. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 147-54.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Nelson, G. (1990). Women's life strains, social support, coping, and positive and negative affects: Cross-sectional and longitudinal tests of the two-factor theory of emotional well-being. *Journal of Community Psychology*, 18, 239-263.
- Norton, P. J., Sexton, K. A., Walker, J. R., and Norton, G. R. (2005). Hierarchical model of vulnerabilities for anxiety: Replication and extension with clinical sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(1), 50-63. doi: 10.1080/16506070410005401.
- Öz, F. (2001). Hastalık yaşantısında belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68.
- 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, İstanbul.
- Park, C. L., and Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 30, 115-144.

- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D., and Rosen, R. I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research*, 17(21), 26.
- Pearlin, L. I., and Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2. doi:10.2307/2136319.
- Phillips, W. M. (1980). Purpose in life, depression, and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 661–667.
- Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, 23 (1), 1.
- Ranst, N. V., and Marcoen, A. (1997). Meaning life of young elderly adults: an examination of the factorial validity and invariance of the life regard index. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 877-884.
- Reker, G. T., and Fry, P. S. (2003). Factor structure and invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 977–993.
- Reyhanlıoğlu, E. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Robichaud, M., Dugas, M. J. and Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of Anxiety Disorders*. 17, 501-516.
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., and Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 681.
- 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.
- Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmelliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Sargin, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya-Alkar, Ö., ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 152-161.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., Cromer, K. R., and Buckner, J. D. (2007). Discomfort intolerance: Evaluation of a potential risk factor for anxiety psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 247-255.
- Sexton, K. A., and Dugas, M. J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the intolerance of uncertainty scale. *Psychological Assessment*, 21(2), 176–186. doi: 10.1037/a0015827.
- Sezer S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(19), 209-227.
- Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D., and Novara, C. (2004). A study of the psychometric properties of the obsessive beliefs inventory and interpretations of intrusion inventory on clinical Italian individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18,291-307.
- Simons, J. S., and Gaher R. M. (2005) The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29, 83-102.
- Snyder, C. R. (1997). Control and the application of occam's razor to terror management theory. *Psychological Inquiry*, 8, 48-49.
- Steger, M. F., Frazier, and Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., and Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660-678.

- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şahin, S. (2018). *Yaşam deneyimlerinin yetişkinlerdeki benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve hayata verilen anlam ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tan, S., Moulding, R., Nedeljkovic, M., and Kyrios, M. (2010). Metacognitive, cognitive, and developmental predictors of generalized anxiety disorder symptoms. *Clinical Psychologist*, 14(3), 84-89.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Taylor, E. J. (2000). Transformation of tragedy among women surviving breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 27 (5), 781-788.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(4), 279-295.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Türkiye’de hangi yaşta kaç kişi var?*. <https://www.cnnturk.com/ekonomi/turkiye/turkiyede-hangi-yasta-kac-kisi-var?>. (13.12.2018).
- Udum, S. (2018). *Sıkıntıya dayanma ve esrar kullanım arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- van der Heiden, C., Melchior, K., Muris, P., Bouwmeester, S., Bos, A.E.R., and van der Molen, H.T. (2010). A hierarchical model for the relationships between general and specific vulnerability. Intolerance of uncertainty and meta-worry factors and symptom levels of generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 284–289. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.12.005.
- Vickberg, S. M., Duhamel, K. N., Smith, M. Y., Manne, S. L., Winkel, G., Papadopoulos, E. B., and Redd, W. H. (2001). Global meaning and psychological adjustment among survivors of bone marrow transplant. *Psycho-Oncology*, 10(1), 29-39.

- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., and Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20(1), 3–26. doi:10.1207/s15327906mbr2001_1.
- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., and Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 17(4), 383–399.
- Yamane, T. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis*, (2nd Ed.), New York: Harper and Row.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zeigarnik, B. V. (1972). *Experimental abnormal psychology*. (Translated by Timothy C. Brock). New York: Plenum Press.
- Zeigarnik, B. V., and Nikolayeva, V. V. (1984). Psychopathology made its choice a long time ago. *Psikologicheskii Zhurnal*, 5(2), 122–123.
- Zika, S., and Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145.
- Zvolensky, M. J., Marshall, E. C., Johnson, K., Hogan, J., Bernstein, A. and Bonn-Miller, M. O. (2009). Relations between anxiety sensitivity, distress tolerance, and fear reactivity to bodily sensations to coping and conformity marijuana use motives among young adult marijuana users. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 17(1), 31-42. doi: 10.1037/a0014961.
- Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A., and Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 406-410.

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı, sizden katılmanızı istediğimiz “Hayata Verilen Anlamın Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sıkıntıya Dayanma Üzerindeki Etkileri” adlı araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayça Nur DİŞKAYA tarafından Prof. Dr. Bengi SEMERCİ danışmanlığında çalışılan yüksek lisans tez araştırmasıdır.

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin hayata verdikleri anlamın belirsizliğe tahammülsüzlük ve sıkıntıya dayanma üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak hedeflenmektedir. Sizlerden alınacak bu bilgiler bilimsel açıdan oldukça değerli olacaktır. Bu amaçla size Sosyodemografik Bilgi Formu, Hayatta Anlam Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeği sunulacaktır.

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

- 1) Cinsiyetiniz:
Kadın: () Erkek: ()
- 2) Yaşınız: ___18-24 arası
___25-30 arası
- 3) Eğitim durumunuz:
___İlkokul mezunu
___Ortaokul mezunu
___Lise mezunu
___Yüksekokul mezunu
___Üniversite mezunu
___Yüksek lisans ve üstü
- 4) Eğitiminiz devam ediyorsa şu anda bağlı olduğunuz:
Okul:
Bölüm:
Sınıf:
- 5) Mesleğiniz:
- 6) Medeni durumunuz:
___Bekar
___Evli
- 7) Kaç çocuğunuz var?:

8) Aylık geliriniz:

- 1000 TL ve altı
 1001 TL – 3000 TL
 3001 TL – 5000 TL
 5001 TL ve üstü

9) Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

- Anne ve babamla
 Annemle
 Babamla
 Yalnız
 Diğer (Lütfen belirtiniz:.....)

10) Anne-babanız arasındaki ilişkiyi nasıl tanımlıyorsunuz?

- Çok kötü
 Kötü
 Orta
 İyi
 Çok iyi
 Diğer (Lütfen belirtiniz:.....)

11) Hayatınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?

- Köy
 Kasaba
 Şehir

12) Bugüne kadar ruhsal bir rahatsızlığınız oldu mu?

- Evet (Lütfen belirtiniz:.....)
 Hayır

13) (Önceki soruya “evet” dediyseniz) Bugüne kadar bu rahatsızlık için psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı?

- Evet
 Hayır

Ek 2. Hayatta Anlam Anketi

AÇIKLAMA	(1) Kesinlikle Yanlış	(2) Çoğu Zaman Yanlış	(3) Biraz Yanlış	(4) Emin Değilim	(5) Biraz Doğru	(6) Çoğu Zaman Doğru	(7) Kesinlikle Doğru
1. Hayatımın anlamını anladım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayatımı anlamlı yapacak bir şey arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımın amacını bulmak için sürekli arayıştayım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayatımın, onu anlamlı kılan net bir yönü var.	1	2	3	4	5	6	7
5. Hayatımı neyin anlamlı kılacağına dair iyi bir algım/hissim var.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tatmin edici bir hayat amacı keşfettim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hayatımın önemli olduğunu hissettirecek bir şeyi hep arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Hayatım için bir amaç veya vazife bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Hayatımın net bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7
10. Hayatımda anlam arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

1	2	3	4	5
Beni Hiç Tanımlamıyor		Beni Kısmen Tanımlıyor		Beni Tam Olarak Tanımlıyor
1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.			1.....2.....3.....4.....5	
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.			1.....2.....3.....4.....5	
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.			1.....2.....3.....4.....5	
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.			1.....2.....3.....4.....5	
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.			1.....2.....3.....4.....5	
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.			1.....2.....3.....4.....5	
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.			1.....2.....3.....4.....5	
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.			1.....2.....3.....4.....5	
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.			1.....2.....3.....4.....5	
10. Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır.			1.....2.....3.....4.....5	
11. Çok iyi planlanmışken bile her şeyi bozabilir.			beklenmeyen ufacık bir durum 1.....2.....3.....4.....5	
12. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.			1.....2.....3.....4.....5	
13. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.			1.....2.....3.....4.....5	
14. Emin olamadığım zaman, ilerleyemiyorum.			yapacaklarım konusunda 1.....2.....3.....4.....5	

15. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5
16. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözükyorlar. 1.....2.....3.....4.....5
17. Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor. 1.....2.....3.....4.....5
18. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim. 1.....2.....3.....4.....5
19. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5
20. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor. 1.....2.....3.....4.....5
21. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim. 1.....2.....3.....4.....5
22. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir. 1.....2.....3.....4.....5
23. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir. 1.....2.....3.....4.....5
24. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor. 1.....2.....3.....4.....5
25. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım. 1.....2.....3.....4.....5
26. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor. 1.....2.....3.....4.....5
27. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum. 1.....2.....3.....4.....5

Ek 4. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

	Tamamen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir	1	2	3	4	5
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım	1	2	3	4	5
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam	1	2	3	4	5