

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖLÜM KAYGISI İLE
ALGILANAN STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Osman Oğulcan TÜRKMEN

Danışman
Doç. Dr. Birol ALVER

Haziran-2019
KIRIKKALE

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖLÜM KAYGISI İLE
ALGILANAN STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Osman Oğulcan TÜRKMEN

Danışman
Doç. Dr. Birol ALVER

Haziran-2019
KIRIKKALE

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Birol Alver danışmanlığında Osman Oğulcan Türkmen tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü" adlı bu çalışma jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

25/06/2019

(İmza)

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi S. B. B. YALÇIN

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

Doç. Dr. Birol ALVER

Doç. Dr. S. H. ASLAN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2019

(Unvan, Adı Soyadı)

Enstitü Müdürü

KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

25/06/2019

Osman Oğulcan TÜRKMEN



ÖN SÖZ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlanan bu araştırmanın konusu, “Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü” nün incelenmesidir. Stres ile günlük yaşantımızın herhangi bir zamanında karşılaşılabileceğimizden dolayı günlük yaşantımız açısından vazgeçilmez bir gerçek olmuştur. Günlük hayatta her an stresle karşı karşıya kalınmasının bir sonucu olarak, stres günlük dilde sık sık kullanılan kelimelerden biri haline gelmiştir. Ortaöğretimden sonra gelen ve bireyi mesleğe hazırlayan üniversite dönemi en önemli süreçlerden biri olup gençlerin duygusal iyi oluşunu risk altına sokan birçok zorluğu barındırmaktadır. Çeşitli türdeki zorluklar karşısında gençler zaman zaman zorlanıp stres altına girmekte ve uyum sorunları yaşamaktadır. Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında zaman zaman stresle karşılaşabilmelerinden dolayı stres, üniversite öğrencilerinde yaygın bir problem alanı olmuştur. Bundan dolayı stresi tetikleyen, oluşmasını sağlayan faktörlerin tespit edilmesi, stresle ilişkili duygusal ve davranışsal sorunların önlenmesi açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle algılanan stres ile ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik birçok araştırma yapılmış ve stresin algılanmasında rol oynayabilecek birçok değişken belirlenmiştir.

Stresin algılanmasına yol açan değişkenlerden bir tanesi de ölüm kaygısıdır. Çocukluğun ilk döneminde görülen ölüm kaygısı, ergenlik döneminde büyük bir güçle tekrar ortaya çıkar. Ölüm kaygısının yaşanması, ölümü merak etme ve ölümü anlamlandırma gibi durumlar genç yetişkinliğin başlarında da devam eder. Ölüm soyut bir kavram olduğundan ve bu dönemden itibaren bireylerde soyut düşünce gelişmeye başladığından dolayı gençlerin ölümle ilgilendiği görülür. Ölüm kaygısı, bazı bireylerde stres ve gerginlik yaratıp bunla baş edilmediğinde psikolojik sorunlara yol açarken bazı bireylerde de ölüm kaygısının stresin oluşmasını önleyerek yaşama anlam vermesini ve yaşama odaklanmasını sağlamaktadır. Buradan hareketle, ölüm kaygısı sonucu oluşan bu farklılıkların bireylerdeki birtakım özelliklerden kaynaklı olduğu ve işin içerisine aracı ya da düzenleyici değişkenlerin girdiği düşünülmektedir. Bu çalışmada ölüm kaygısı ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın düşünülme sebebi ise ölüm kaygısının yaşanması durumunda ölümü ve ölüm kaygısını yorumlamak yerine şimdi ve buradaya

odaklanmanın, yaşanan anın farkına varmanın ve durumu kabul etmenin bireyde olumlu bir etki bırakacağı ve bunun sonucunda bireylerin stres altına girmeyeceği ya da daha az gireceği, yaşamı daha dolu yaşayabileceği ve yaşamı anlamlı hale getirebileceğidir. Verilen bu açıklamalardan yola çıkarak bu araştırmanın temel amacı ölüm kaygısı ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemektir. Bu temel amacın yanında cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri demografik değişkenleri ile algılanan stres arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Üniversite öğrencileri grubunda ölüm kaygısı ve algılanan stres düzeyini bilinçli farkındalık aracı değişkeniyle açıklayan çalışmaların bulunmaması alan yazınında bir boşluk görünmektedir. Buradan hareketle çalışmanın öncelikli amacı ölüm kaygısından oluşan stresi ve ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü üniversite öğrencileri grubunda araştırmaktır. Çalışmanın bulgularının strese etki eden değişkenlerle ilişkisine dair hazırlık niteliğinde olabilecek ön bilgiye katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yüksek lisanstaki derslerimdeki katkılarından dolayı tüm hocalarıma teşekkür ederim. Tez çalışmam boyunca motive eden ve her türlü desteği ve akademik katkıyı sağlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Birol ALVER'e çok teşekkür ederim. Çalışmalarım sırasında desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Şahin KESİCİ, Prof. Dr. Mehmet AK, Dr. Öğr. Üyesi S. Barbaros YALÇIN ve Uzman Psikolog Mehmet KAVAKLI hocalarıma ayrıca teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde rol oynayan, kendilerinden çok değerli şeyler öğrendiğim bütün hocalarıma, bugünlere gelmemi sağlayan anneme ve babama da sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerine ve veri toplama aşamasında bana yardımcı olan herkese teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Türkmen, Osman Oğulcan, “Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale, 2019.

Bu araştırmanın temel amacı ölüm kaygısı ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemektir. Bu temel amacın yanında cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri demografik değişkenleri ile algılanan stres arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören toplamda 402 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği, Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiş olup Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, bootstrapping yöntemi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular, ölüm kaygısının tüm alt boyutlarının; algılanan stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, bilinçli farkındalık ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ile algılanan stresin de negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmı aracı rolü bulunmaktadır. Cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri demografik değişkenlerinin algılanan stresi yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucuna göre cinsiyet ve aile aylık geliri değişkenlerinin algılanan stresi yordadığı ancak yaş değişkeninin ise algılanan stresi yordamadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Ölüm Kaygısı, Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT

Turkmen, Osman Ogulcan, “The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship Between Death Anxiety and Perceived Stress Levels of University Students”, Master Thesis, Kırıkkale, 2019.

The aim of the present study was to examine the mediating role of mindfulness in the relationship between death anxiety and perceived stress. Besides, the roles of gender, age and family monthly income demographic variables level in predicting perceived stress was also explored. The sample was consist of 402 university students studying at various faculties of Necmettin Erbakan University. Data was gathered by using a personal information form and Perceived Stress Scale, Turkish Death Anxiety Scale and Mindfulness Scale. The data were analyzed with SPSS 25.0 package program and Pearson product-moment correlation coefficient, bootstrapping method and multiple linear regression analysis were used.

The findings obtained indicate that all the sub-dimensions of death anxiety; have shown a positive correlation with perceived stress. It has shown a negative correlation with mindfulness. In addition, there is a negative correlation between mindfulness and perceived stress. According to the results of the mediation analysis, mindfulness has a partial mediating role in the relationship between all sub-dimensions of death anxiety and perceived stress. According to the results of multiple regression analysis of gender, age and family monthly income demographic variables predicted stress, gender and family monthly income variables predicted perceived stress, but age variable did not predict perceived stress.

Key Words: Perceived Stress, Death Anxiety, Mindfulness

TABLULAR

Tablo 1. Katılımcıların Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Puanlarının Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Belirlenmesinde Yer Alan Bazı İstatistiksel Değerler	47
Tablo 2. Katılımcıların Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	48
Tablo 3. Ölümün Belirsizliği ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları.....	49
Tablo 4. Ölümü Düşünme-Tanıklık ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları.....	50
Tablo 5. Acı Çekme ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları	51
Tablo 6. Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenlerinin Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	52

ŞEKİLLER

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık Süreci ile Stresle Başa Çıkma Modeli.....	32
Şekil 2. Ölümün Belirsizliği ile Algılanan Stres Boyutu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları	50
Şekil 3. Ölümü Düşünme-Tanıklık ile Algılanan Stres Boyutu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları	51
Şekil 4. Acı Çekme ile Algılanan Stres Boyutu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları	52



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar	v
ŞEKİLLER.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Stres.....	2
1.1.1 Stresin Tepkileri.....	5
1.1.1.1. Bedensel/Fizyolojik Tepkiler.....	5
1.1.1.2. Psikolojik Tepkiler.....	7
1.1.2. Stresin Ortaya Çıkardığı Sonuçlar	7
1.1.2.1. Tükenmişliğe Yol Açması.....	8
1.1.2.2. Vücutta Ortaya Çıkan Sağlık Sorunlarına ve Hastalıklara Yol Açması	8
1.1.2.3. Bilişsel Performansın Düşmesine Yol Açması	8
1.1.2.4. Psikolojik Sorunlara ve Davranış Bozukluklarına Yol Açması.....	9
1.1.3. Stresi Açıklayan Kuramlar	9
1.1.3.1. Biyolojik Stres Kuramları	9
1.1.3.1.1. Genel Uyum Sendromu.....	9
1.1.3.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar.....	10
1.1.3.2. Psikolojik Kuramlar	11
1.1.3.2.1. Psikodinamik Kuram.....	11
1.1.3.2.2. Öğrenme Modeli	11
1.1.3.2.3. Bilişsel-Transaksiyonel Model.....	12

1.1.4. Stresi Yordayan Değişkenler.....	12
1.2. Ölüm Kaygısı	13
1.2.1. Ölüm.....	13
1.2.2. Ölüm Kaygısı Kavramı	15
1.2.3. Gelişim Dönemleri İçinde Ölüm Kaygısı	19
1.2.4. Ölüm Kaygısının Bileşenleri.....	20
1.2.4.1. Duygusal Bileşen	20
1.2.4.2. Bilişsel Bileşen.....	20
1.2.4.3. Deneyimsel Bileşen.....	20
1.2.4.4. Gelişimsel Bileşen.....	21
1.2.4.5. Sosyokültürel Bileşen.....	21
1.2.4.6. Motivasyonel Bileşen.....	22
1.2.5. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuramlar	22
1.2.5.1. Psikedinamik Kuramlar ve Ölüm Kaygısı	22
1.2.5.2. Varoluşçu Kuram ve Ölüm Kaygısı	22
1.2.5.3. Bilişsel Yaklaşımlar ve Ölüm Kaygısı	23
1.2.5.4. Dehşet Yönetimi Teorisi ve Ölüm Kaygısı.....	23
1.2.5.5. Travma Sonrası Büyüme Teorisi ve Ölüm Kaygısı	24
1.2.6. Ölüm Kaygısı ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkiler.....	24
1.3. Bilinçli Farkındalık	25
1.3.1. Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonu	27
1.3.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli	28
1.3.2.1. Psikedinamik Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık.....	28
1.3.2.2. Varoluşsal-İnsancıl Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık	28
1.3.2.3. Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık	29
1.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon.....	29
1.3.4. Günümüzde Bilinçli Farkındalık.....	30

1.3.4.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı	30
1.3.5. Bilinçli Farkındalık ile Algılanan Stres ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkiler	32
1.4. Algılanan Stres ile Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	36
1.5. Araştırmanın Amacı	37
1.6. Araştırmanın Konusu	41
1.7. Varsayımlar	41
1.8. Sınırlılıklar	42
1.9. Tanımlar	42

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	43
2.2. Katılımcılar	43
2.3. Veri Toplama Araçları	43
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği	43
2.3.3. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği	44
2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	45
2.4. Verilerin Analizi	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırma Verilerinin Normallik Dağılımları	47
3.2. Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler ..	48
3.3. Ölüm Kaygısı ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	49

3.3.1. Ölüm Kaygısının Ölümün Belirsizliği Alt Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü.....	49
3.3.2. Ölüm Kaygısının Ölümü Düşünme-Tanıklık Alt Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü.....	50
3.3.3. Ölüm Kaygısının Acı Çekme Alt Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü.....	51
3.4. Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenlerinin Algılanan Stresi Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması	54
4.2. Ölüm Kaygısı ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	57
4.3. Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenlerinin Algılanan Stresi Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	59
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
Sonuç.....	62
Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	81
EK-1: Katılım Öncesi Bilgilendirilmiş Gönüllü Formu.....	82
EK-2: Kişisel Bilgi Formu	85
EK-3: Algılanan Stres Ölçeği	86
EK-4: Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği	87
EK-5: Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	88
EK-6: Özgeçmiş	90

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Stres ile günlük yaşantımızın herhangi bir zamanında karşılaşabileceğimizden dolayı günlük yaşantımız açısından vazgeçilmez bir gerçek olmuştur. Günlük hayatta her an stresle karşı karşıya kalınmasının bir sonucu olarak, stres günlük dilde sık sık kullanılan kelimelerden biri haline gelmiştir. Literatüre bakıldığında stres kavramına yönelik birçok farklı tanım yapılmış olsa da günlük hayatta stresin kendine yer bulması sebebiyle tarihsel açıdan bakıldığı zaman ilk çağlardan beri varlığını korumaya devam etmiştir ve geçmişten günümüze gelene kadar birçok bilimsel araştırmaya konu olmuştur (Ford ve Shook, 2019; Lazarus, 1993; Selye, 1956, 1973).

Ortaöğretimden sonra gelen ve bireyi mesleğe hazırlayan üniversite dönemi en önemli süreçlerden biri olup gençlere çeşitli yaşam tarzlarını ve bakış açılarını bulabilecekleri yeni sosyal ortamlar sunmaktadır (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009: 472). Bununla birlikte üniversite dönemi, gençlerin duygusal iyi oluşunu risk altına sokan birçok zorluğu da yapısında bulundurmaktadır (Erkan, Özbay, Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009). Çeşitli türdeki zorluklar karşısında gençler zaman zaman zorlanıp stres altına girmekte ve uyum sorunları yaşamaktadır. Bu tür sorunlar ister istemez gençlerin yaşamsal aktivitelerini ve verimini etkilemektedir (Alver, Dilekmen ve Ada, 2010: 14). Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında zaman zaman stresle karşılaşabilmelerinden dolayı stres, üniversite öğrencilerinde yaygın bir problem alanı olmuştur. Bundan dolayı stresi tetikleyen, oluşmasını sağlayan faktörlerin tespit edilmesi, stresle ilişkili duygusal ve davranışsal sorunların önlenmesi açısından önem arz etmektedir. Gençlerin stresli olaylara maruz kalma, tepki gösterme, stresin oluşmasını önleme ve stresli olaylarla başa çıkma sürecini doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017: 1354).

Yukarıda verilen bilgilerden yola çıkarak stresin insanlık tarihiyle birlikte ortaya çıkan bir kavram olduğu varsayılmakta ve eğitim sürecinin en önemli kısımlarından biri olan üniversite dönemi açısından önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Stresin üniversite öğrencileri arasında görülmesinden ve stresin, birtakım sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmesinden dolayı algılanan stres araştırma konusu olarak seçilmiş olup üniversite öğrencilerinde strese neden olabilecek birçok faktör

bulunmaktadır. Bu sebeple, stres kavramı çeşitli bakış açıları ile ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, yapılan çalışmaların bazıları strese sebep olan olaylara ve olaylara verilen anlama ve değerlendirmelere yönelmiş, bazıları ise bu olayların fizyolojik ve psikolojik sonuçları üzerinde yoğunlaşmıştır. Yapılan araştırmalara göre, bireylerin stres tanımının farklı olduğu gibi, bireylerde gözlenen stres nedenleri, strese verilen anlam ve belirtileri de farklılık göstermektedir. Ancak, bu araştırmalardan elde edilen sonuçların her zaman kesin bir yargıya varmaya olanak tanıyacak ölçüde tutarlı olmaması, araştırmacıların dikkatlerini streste aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayabilecek değişkenlere çevirmelerine yol açmıştır. Buradaki açıklamalardan yola çıkarak bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısından kaynaklı algılanan stres ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü ele alınmıştır. Ayrıca cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri demografik değişkenleri ile algılanan stres arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Ele alınan kavramlar, kuramsal ve görgül gerekçelere dayanarak sonraki kısımlarda açıklanmıştır. Buradan hareketle sonraki kısımlarda sadece stres, ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık değişkenleri üzerinde durulacaktır.

1.1. Stres

Stres kavramının kelime anlamına bakıldığında gerilme, baskı ve zorlanma kelimelerine karşılık gelmektedir. Stres kavramı Latince’de “estricia”, eski Fransızca’da “estree” kelimesinden türemiştir. Estree kelimesinin anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 1600-1700’lü yıllarda stres kavramı; dert, keder, musibet, felaket, bela, elem gibi anlamlara gelmektedir. Selye, stresi hemen hemen herkesin bildiği bir kelime olduğunu ifade etmekle birlikte ancak bu kelimenin tam olarak ne olduğunu bilinemediğini belirtmektedir (Selye, 1973). Bunun sebebi ise bu kelime kişiden kişiye değişip farklı anlamlara gelebilmektedir. Örneğin, bir sürücü açısından stres trafiğin yoğun olması biçiminde tanımlanırken, bir birey için ölüm kaygısının olması ya da bir çalışan içinse işinin yoğun geçmesi olarak tanımlanabilmektedir. Bu durum da ister istemez stresin tanımını zorlaştırmaktadır. Ancak çağımız araştırmacılarının arasındaki ortak görüş, stresin ne bir uyarıcı ne bir tepki olduğu; tam tersine insanların kendilerini tehdit altında hissettikleri, kaybetme veya zarar görme deneyimi yaşadığında oluşan özel bir uyarıcı tepki bağı olduğudur (Carver, 2007).

Selye (1956) “stres” terimini, homeostazi ciddi şekilde tehdit eden herhangi bir şeyin etkilerini temsil etmek için kullanmıştır. Bir organizmaya karşı gerçek veya algılanan tehdit “stresör” olarak adlandırılır ve stresöre verilen yanıt “strese yanıt” olarak adlandırılır (Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2005: 608). Selye (1956), stresi kavramsallaştırmak için fizyolojik bir yaklaşım benimsemiştir. Araştırmasına dayanarak, insanlar ve hayvanlar stres yaşadığında ortaya çıkan bir fizyolojik tepkiler dizisi olan Genel Adaptasyon Sendromunu (GAS) formüle etti. Ancak Selye’nin GAS modelinde ciddi kısıtlamalar vardı. Özellikle, psikologlar ve davranış bilimciler, Selye’nin fizyolojik süreçler üzerindeki özel vurgusunu sorgulayarak, açıklamalarını kısıtlayıcı, indirgemeci olarak sorguladılar. Selye ve diğerlerinin sunduğu nörofizyolojik sonuçlarla kendi psikolojik yapılarını uzlaştıramadılar. Sonuç olarak, stres kavramı daha psikolojik bir bakış açısıyla yeniden incelenmiş, daha geniş bir kavramsal çerçeveyi teşvik etmiş ve stresin psiko-fizyolojik bir süreç olarak tanımlanmasına yol açmıştır (Laungani, 2005: 19-20; Lazarus, 1993: 5).

Bireyin çevresiyle arasında kurduğu ilişki sonucunda bireyin kaynaklarının zorlanması ya da aşılması ve iyilik halinin tehlikeye girmesi durumu stresi tanımlamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Baskı ya da zorlama, algılanan başa çıkma becerimizi aştığında stres meydana gelir (Palmer ve Cooper, 2007: 6). Stres sürecini tanımlamak için hangi sözcükler kullanılırsa kullanılsın, dört faktör her zaman göz önünde bulundurulmalıdır:

1. Sürece neden olan içsel veya dışsal bir etkenin varlığı,
2. Bu etkenin varoluşa iyi huylu olan ile tehdit edici veya zararlı olanı ayırt eden değerlendirmenin yapılması,
3. Stresli taleplerle baş etmek için zihin ya da beden tarafından kullanılan başa çıkma kaynaklarının değerlendirilmesi,
4. Genellikle stres tepkisi olarak adlandırılan, zihin ve bedendeki karmaşık etkiler modeli olarak ifade edilmektedir (Lazarus, 1993: 4).

“Stres” teriminin kullanımını çevreleyen başlangıç karışıklığının bir kısmını çözmek için, Mason (1975) üç stres tanımını veya “stres” teriminin kullanıldığı üç yolu tanımladı. Stres, (1) organizmanın içsel durumuna (bazen “zorlanma” olarak adlandırılır) atıfta bulunabilir; (2) harici bir olay (veya “stres etkeni”); veya (3) bir kişi ve çevre arasındaki bir işlemde kaynaklanan bir deneyim (Aldwin, 2007: 25).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike ile karşılaşınca “savaş veya kaç” diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşıyor ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2000: 23).

Günlük konuşmalarımızın büyük bir yüzdesi kendimize ve başkalarına olan stresli olaylara odaklanmaktadır: Ölümler, ilişkilerin bozulması, boşanmalar, iş kaybı, maddi zorluklar, araba kazaları, okuldaki veya işteki sorunlar, büyük veya küçük hastalıklar ve genel olarak her gün “sıkıntılar ya da zorluklar” dediğimiz; otobüsü kaçırma, araba sorunları, bir yere yetişmeye çalışma, bürokratik sıkıntılar, fotokopi makinesinin iş yerinde (tekrar) bozulması gibi (Aldwin, 2007: 13; Griffin, Tyrrell ve Winn, 2007: 7).

Lazarus stresle ilgili olarak, hiçbir olayın ya da durumun evrensel açıdan stres yaratan bir durum olmadığını, bireyin yaşamış olduğu stres yoğunluğunun aynı şekilde kendisinin olaya ya da duruma verdiği anlamla ilişkili olduğunu savunmaktadır (Hisli-Şahin, 1994: 2). Bu görüşe benzer bir şekilde, stres olarak algılanan şeyin kişiden kişiye göre değişecek olmasıdır. Örneğin, bir stand-up komedyeni seyircilerin önünde canlı performans göstermenin “hızlı bir şekilde” üzerinde gelişebilir, oysa destek verici meslektaşlara kısa bir sunum yapmak başkasında aşırı panik yaratacaktır (Griffin, Tyrrell ve Winn, 2007: 7). Bireyin olaya verdiği anlamda, kendisinin benlik saygısı, kişilik özellikleri, kişisel deneyimleri, yetiştirilme tarzı, içinde bulunduğu kültürel yapı ve inanç sistemi, olayın gelişme süreci, o anda hissettiği duygu durumu, farkındalık seviyesi, cinsiyeti gibi algısını etkileyen özellikler bulunmaktadır (Hisli-Şahin, 1994: 14). Bireyin algıladığı stres, yaşamındaki olaylara yönelik hissettiği stres düzeyine işaret etmektedir. Bireyin yaşamış olduğu olaylara yönelik düşünce ve duyguları ne kadar olumsuz olursa bireyin algıladığı stres düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır (Eren-Gümüştekin ve Öztemiz, 2005: 277). Görüldüğü üzere; bireylerin yaşadığı olayları algılama biçimleri ve değerlendirme tarzları, algıladığı stres düzeyini etkilediğinden söz edilebilir. Ayrıca burada anlatılanlardan yola çıkarak, bireysel farklılıkların algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisinden bahsedildiğini görebiliriz.

Stres, günlük hayatta kullanılan sıkıntı ya da zorluklar durumlarında hissedilen herhangi bir duygu durumu gibi olmayıp yeni durumlara ve koşullara uyum sağlamak için oluşturulan fiziksel bir tepkidir. Beden bütünlüğünü tehlike altına alan, gerginliğe iten ya da strese sebep olan etkenlerle baş edilemeyeceği durumlarda korku, evhamlanma, anksiyete, umutsuzluk, çaresizlik gibi duygular strese eşlik eder. Bunlar stres etmenine cevap olarak organizmada meydana gelen psişik değişikliklerdir (Bozkurt v.d., 2010: 14).

Stres, bireylerin olumsuz sağlık durumlarının ortaya çıkmasında en önemli etkenlerden biri olup literatürde yer alan çalışmalar stresin beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğine işaret etmektedir. Yapılan çalışmalarda stresin insan sağlığını olumsuz açıdan etkilediğini belirtmektedir (Schneiderman 1983; Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2005: 608). Bundan dolayı yaşanan durumlar karşısında ortaya çıkan yoğun stresin, bireyin beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde aktifleştirdiği bir butona benzetilebilir.

1.1.1 Stresin Tepkileri

Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda insanlarda hem bedensel hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir. Stres için bedensel ve psikolojik tepkiler genellikle büyük ölçüde otomatik olarak gelişen, istenmeyen yöndedir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 87). Bedensel düzeydeki değişiklikler, tüm insanlarda aynı aşamalardan geçmesine rağmen, psikolojik düzeyde meydana gelen olaylar, bireyin kişiliği ve bulunduğu çevre gibi kişisel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterir. Bedensel ve psikolojik tepkiler tek başına ortaya çıkabileceği gibi bu iki tepkinin ikisi de aynı anda ortaya çıkabilir (Baltaş ve Baltaş, 2000: 24).

1.1.1.1. Bedensel/Fizyolojik Tepkiler

Stresin bedensel tepkisi adım adım incelendiğinde; bir kişi, baş edemediği tehdit edici bir durumda olduğunu algıladığında, mesajlar serebral korteksten (beyinde düşünce süreçlerinin meydana geldiği) ve limbik sistemden hipotalamusa (beyinde bulunan) nöronlar boyunca taşınır. Ön hipotalamus, otonom sinir sisteminin sempatik uyarılmasını sağlar. Otonom sinir sistemi, sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi olmak üzere iki farklı sistemden oluşur. Parasempatik sinir sistemi, mesajlarını asetilkolin adı verilen bir nörotransmitter olarak bilinen bir kimyasal ile gönderir. Bu kimyasal sinir uçlarında depolanır. Uyarılması artmaya başlayan sempatik sinir sistemi

de vücudu harekete geçirmeye hazırlar. Bu, “savaş ya da kaç” yanıtının bir parçasını oluşturur (Palmer ve Dryden, 1995). Stresli bir durumda insan vücudu aşağıdakileri hızlı bir şekilde yapar:

- Adrenal, hipofiz ve tiroit bezlerini aktive eder,
- İskelet kaslarının gücünü artırır,
- Solunumu artırır,
- Kalp atış hızını artırır,
- Zihinsel aktivite ve konsantrasyonu artırır,
- Şeker ve yağ seviyesini artırır,
- Bağırsak hareketini azaltır,
- Gözyaşı, tükürük ve sindirim salgılarını engeller,
- Böbrek fonksiyonlarını azaltır,
- Anüs ve mesanenin açılışındaki kasları gevşetir,
- Gözbebeklerini genişletir,
- Terlemeyi artırır,
- Kanın pıhtılaşma süresini azaltır,
- Kan damarlarının çoğunu daraltır ancak kalp/kol/bacak kaslarında bulunanları genişletir (Aldwin, 2007: 38; Griffin, Tyrrell ve Winn, 2007: 12-13; Palmer ve Dryden, 1995).

Vücuttaki değişikliklere ek olarak veya bunlardan ayrı olarak, bedensel belirtiler ve yakınmalar görülür. Bunlar arasında en sık rastlanan belirti ve yakınmalar şunlardır:

- Ağız ve boğaz bölgesinde kuruluk,
- Halsizlik,
- Baş ağrısı ve baş dönmesi,
- Boyunda, ensede, şakakta, sırtta ve belde ağrı, kasılma, gerginlik ve eklem ağrıları,
- Ellerde ve ayaklarda, sırtta, tüm bedende terleme,
- İştahsızlık, zayıflama,
- Çok yemek yeme,
- Düzensiz uyku, uykusuzluk, aşırı uyku,
- Korkulu rüyalar görme, birdenbire korkuyla uyanma,
- Mide ve bağırsak bozuklukları, sindirmede güçlük,

- Bulantı, kusma ve ishal,
- Sese ve gürültüye karşı aşırı hassasiyet (Köknel, 2000: 60-61).

1.1.1.2. Psikolojik Tepkiler

Lazarus (1993), insanların çoğu zaman stres altında kalması durumunda olumsuz duygular yaşadığını belirtir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 80). Stresli olayların çeşitleriyle bazı duygular arasında birebir bir bağlantı yoktur. Fakat araştırmacılar strese karşı idrak edilebilir tepkiler ve belirli hisler arasında bağlantılar açığa çıkarmaya başlamışlardır (Lazarus, 2006; Smith ve Lazarus, 1993). Stresli olaylar birçok olumsuz duyguları uyandırsa da bazıları kesinlikle diğerlerinden daha fazladır. Lazarus'a (1993) göre yaygın olumsuz duygular strese aşağıdaki şekillerde cevap verebilir:

- Rahatsızlık, sinir ve öfke,
- Endişe, kaygı ve korku,
- Moral bozukluğu, üzüntü ve keder (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 81).

Yukarıda verilen duyguların kapsamlı olmadığı söylenebilir. Lazarus (1991, 1993) kendi stres-duygu ilişkiler kavramsal analizlerinde beş diğer olumsuz duygunun sıkça strese bağlı olarak ortaya çıkmasından bahseder. Bunlar; suçluluk, utanç, çekememezlik, kıskançlık ve nefret etmektir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 81).

Köknel, stresin tehlike ve direnç evresinde bireylerin endişe, korku, tedirginlik, karamsarlık, öfke, sinirlilik gibi belirtilerin ortaya çıkmasına ve devam etmesine neden olduğunu ifade eder. Bu belirtilerin uzun sürmesi durumunda da durgunluk, ilgisizlik, isteksizlik gibi duygulanım değişiklikleri yaratabileceğinden bahseder (Köknel, 2000: 60-61). Görüldüğü üzere stres durumunda ortaya çıkan duygular gayet normal tepkiler olup stresle baş edilebildiğinde bu belirtiler zamanla ortadan kaybolmaya başlar. Ancak stresle baş edilemeyip belirtiler uzun sürmeye devam ederse bu durum psikolojik sorunlara ya da uyumsuz davranışlara yol açabilecektir.

1.1.2. Stresin Ortaya Çıkardığı Sonuçlar

Stres ile mücadele eden insanların çoğunda stres her gün gelir ve kalıcı iz bırakmadan gider. Ancak, stres şiddetli veya istekler yığıldığında etkileri uzun süreli olabilir (Griffin, Tyrrell ve Winn, 2007: 11; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 87). Stres, bireyin normal fonksiyonlarını olumsuz bir şekilde etkilemesiyle beraber, strese uzun süre maruz kalınması durumunda bireyde farklı sağlık problemlerinin ortaya

çıkmasına da yol açmaktadır. Ayrıca, bireyin işlevselliğini ve yaşam kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy: 2013: 132). Aşağıda stresin bireyler üzerindeki etkilerinin nelere yol açtığı verilmiştir.

1.1.2.1. Tükenmişliğe Yol Açması

Tükenmişlik, mesleki olarak devam eden stresin sonucu olarak birikmiş stres tepkisidir (Maslach ve Leiter, 2007: 368). Tükenmişlik, işe bağlı stres ile fiziksel ve duygusal tükenmeyi içeren, öz-yeterlik duygusunu azaltan bir sendromdur. Tükenmişliğin merkezinde olan bitkinlik, kronik yorgunluk, halsizlik ve düşük enerjiyi içerir. Azaltılmış öz yeterlilik umutsuzluk ve çaresizlik duygularına yön veren işteki yeterlilik duygularını azaltmayı içerir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 88-89).

1.1.2.2. Vücutta Ortaya Çıkan Sağlık Sorunlarına ve Hastalıklara Yol Açması

Stresin bireyler üzerindeki etkilerine bakıldığında çeşitli hastalıklardan sorumlu olabileceğine dair çalışmalar vardır. Astım, farenjit, kalp rahatsızlıkları, felç, migren, diyabet, cilt şikayetleri, yüksek tansiyon, irritabl bağırsak, peptik ülser, romatoid artrit ve bazı kanserler gibi bazı durumlar stres ile tetiklenebilir veya daha da kötüleşebilir (Griffin, Tyrrell ve Winn, 2007: 11; Palmer ve Cooper, 2007: 9). Dolayısıyla stres, fiziksel hastalık gelişimine katkıda bulunan faktörlerden sadece biridir. Bundan dolayı vücutta meydana gelen sağlık sorunlarına yalnızca stresin neden olduğunu söylemek doğru olmaz.

1.1.2.3. Bilişsel Performansın Düşmesine Yol Açması

Stres genellikle düşünce ya da bilişsel işlevlerde aksamalar sonucu görev performansını etkiler (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 88). Bilimsel çalışmalar stresin insanın öğrenmesini ve belleğini etkilediğini göstermektedir (Eskin v.d., 2013: 133). Shors (2006), stresli olaylara maruz kalmanın, öğrenilen bilgilerin bellekte tutulması ve geri çağrılmasını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir (Eskin v.d., 2013: 133). Köknel de stresli durumlarda bireylerin dikkat, bellek ve düşünce işleyişinin olumsuz yönde etkilendiğini belirtmektedir (Köknel, 2000: 61). Bunda bireyin duyduğu kaygının bilişsel performansa olumsuz etkilerinin olması ve bireyin bilişsel kaynaklarını etkin kullanamamasının etkili olabileceği düşünülmektedir (Köknel, 2000: 60; Perkins ve Corr, 2006). Yapılan araştırma sonuçlarına göre genel bilişsel yetenek ile yaşanan stres arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülür (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009: 244).

1.1.2.4. Psikolojik Sorunlara ve Davranış Bozukluklarına Yol Açması

Klinik izlenimlerin temelinde, psikologlar uzun süre ruhsal bozuklukların ve psikolojik sorunların birçok türünde kronik stresin sebep olabileceğini düşündüler (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016: 89). Ruhsal ve toplumsal nitelikli zararlı etkenlerin yarattığı stresler sonucu ortaya çıkan psikolojik sorunlar ve uyum bozuklukları; insanın toplumsal uyumunu ve insan ilişkilerini zedeler, günlük yaşam kalitesini düşürmeye başlar, iş verimini azaltır ve okul performansını düşürür (Köknel, 2000: 79).

Stres, iş doyumunu ve işte gösterilen performansı olumsuz etkileyip sorun oluşturabilir, işgücü devrini ve işteki devamsızlığı artırabilir, psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkarabilir ya da varolan psikolojik sorunları arttırabilir, kaygı ve depresyon yaratabilir. Madde ve alkol bağımlılığı, savunma mekanizmalarını yoğun bir şekilde kullanma, geri çekilme ve kaçınmacı olma, duygularını yönetmede ve kontrol etmede güçlük yaşama, öfkesine hâkim olamama vb. psikolojik rahatsızlıklardan bazılarıdır (Voluck ve Abramson, 1987: 95-98). Bununla birlikte strese uzun süre maruz kalınıp baş edilememesi sonucunda bu durumun internet, teknoloji ve oyun bağımlılığına da yol açtığı söylenebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda stres genellikle depresyon (Monroe ve Reid, 2009; Rehm, Wagner ve Ivens-Tyndal, 2001), anksiyete bozuklukları (Falsetti ve Ballenger, 1998) ve yeme bozuklukları (Loth, van den Berg, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2008) dahil olmak üzere tam teşekküllü psikolojik sorunların temelini içerdiğini ortaya koymaktadır.

1.1.3. Stresi Açıklayan Kuramlar

Literatüre bakıldığında stresi açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Kuramlar, stresi kendi yaklaşımları açısından açıklamaya çalışmışlardır. Bu nedenle de stresi açıklayan kuramlar incelendiği zaman stresi genel olarak ele almadıkları görülmektedir. Bu açıdan stresi açıklayan kuramların neler olduğu ve stresi nasıl açıkladıklarının bilinmesi stresin anlaşılması açısından önemlidir.

1.1.3.1. Biyolojik Stres Kuramları

1.1.3.1.1. Genel Uyum Sendromu

Selye tarafından 1936 yılında ortaya atılan Genel Uyum Sendromu, stresi açıklayan ilk yaklaşımlardan birisidir. Fareleri deneysel ortamda birtakım stresörlere (sıcak, hareketlilik gibi) maruz bırakan Selye, farelerde oluşan fizyolojik değişimleri

incelemiştir. Deney sonucuna göre Selye, farelerin stresörlerden etkilenmeden aynı fizyolojik örüntüyle tepki verdiklerini gözlemlemiştir. Buradan hareketle Selye, Genel Uyum Sendromu kuramını ortaya atmıştır (Taylor, 1986).

Genel Uyum Sendromu, genel olarak dört ana maddeyle açıklanabilir:

- Bütün canlı organizmalar iç dengelerini korumak için doğuştan getirdikleri bir güdüye sahip olup bu yaşam boyu devam etmektedir.
- Canlı organizmada baskı ya da gerginlik yaratan tüm stresörler organizmanın iç dengesini bozarak organizmada genel fizyolojik uyarılma tepkisine yol açmaktadır. Fizyolojik uyarılma tepkileri canlıyı savunup korumaya yöneliktir.
- Fizyolojik uyarılma tepkisine uyum sağlama süreci; tehlike, direnç ve çöküntü evrelerinden oluşmaktadır.
- Canlının uyum sağlama süreci için kullanmış olduğu enerji sınırlı olup enerjinin tükenmesi durumunda canlı stresle baş etme yeteneğini kaybedebilir ve bu durum da canlının sonunu getirebilir (Rice, 1999).

Selye'nin Genel Uyum Sendromu kuramına bakıldığında psikolojik faktörleri yeteri kadar dahil etmemesi, stresörlerin algılama biçimini önemsememesi, dolayısıyla Selye'nin bilişsel süreçleri yeterince önemsememesi sonucunda Selye'nin kuramı çok ciddi eleştiriler almıştır (Rice, 1999). Bir diğer eleştiri ise bireylerin stresörlere karşı verilen tepkilerin aynı olmayıp bireyden bireye göre farklılıklar gösterebileceğidir. Bireyler stresle baş edemediğinde bu durum farklı problemlere yol açabilmektedir. Ayrıca bütün stresörlerin aynı bedensel tepkiyi vermediği günümüzde kabul görmektedir. Bunun gerekçesi ise birbirinden farklı stresörlerin bedende farklı farklı tepkiler verdiğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Ross ve Altmaier, 1994).

1.1.1.3.2. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu yaklaşıma göre bireyin genetik özellikleri ile direncini belirleyen fizik yapısı arasında ilişki vardır. Bu kuramın ortaya atılmasında bireyin genetik yapısının otonom sinir sistemi üzerinde etkili olması ve stresin meydana geldiği durumlarda otonom sinir sisteminin “savaş-kaç” tepkisinin oluşması etkili olmuştur. Buradan hareketle, genetik ve fiziksel özelliklerin bireyin strese direnme gücü üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Bazı kişilerin kap-damar sistemleri, bazılarının gastrointestinal sistemleri genetik olarak strese karşı daha yoğun tepki verirler; stres durumunda hedef olan organik sistemler genetik kodlar tarafından belirlenir (Rice, 1999).

1.1.3.2. Psikolojik Kuramlar

1.1.3.2.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik yaklaşımlar arasında en öne çıkan Freud'un kuramıdır. Freud'un kuramında stres anksiyeteye dayandırılmış olup ego sürekli olarak üç farklı tehlike (1. Engellenmeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar, 2. Alt benliğin içgüdüsel ve gerçekdışı istekleri ve 3. Süperegönün cezalandırılması) karşısında olduğundan dolayı Freud üç tip anksiyeteden söz eder. Bunlar; gerçeklik anksiyetesi (korku), nevrotik anksiyetesi ve suçluluk anksiyetesidir (Geçtan, 2015: 171; Shultz ve Shultz, 2001). Freud'a göre anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunur. Ancak anksiyete "nevrotik anksiyete" de olduğu gibi mantıkdışı bir nitelik alırsa, uyum işlevini yitirir ve normaldışı davranışların ortaya çıkmasına neden olur (Geçtan, 2015: 169).

Freud'un yukarıda bahsetmiş olduğu üç tip anksiyete bireyin gerilmesine sebep olmaktadır. Oluşan gerilimin azaltılması ise bireyin savunma mekanizmalarını kullanması ve dönüştürme ile gerçekleştirilir (Rice, 1999).

1.1.3.2.2. Öğrenme Modeli

Öğrenme modeli yaklaşımları stresi; klasik koşullanma, edimsel koşullanma ya da her ikisinin birlikte olduğu modellerle açıklamaktadır. Stresi açıklamada klasik koşullanmanın iki yönü üzerinde durulmuştur. İlk olarak; anksiyete ve korku sadece duygusal tepkiler olarak kabul edilmeyip bilişsel, fizyolojik ve davranışsal bileşenleri de içermektedir. Bireyin kaçınma davranışını stresörlerden uzaklaşmak için yaptığını açıklar. Bununla birlikte bireyin gerilim yaratacak nesne ya da olaylarla karşı karşıya kalması durumunda vücudu fizyolojik olarak uyarılır. Bu uyarılmayla bireyde kalp atış hızı, kan basıncı ve vücut ısısında değişikliklerin yaşanması gibi fizyolojik stres belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu gibi belirtilerin ortaya çıkması sadece bir bileşenle açıklanmayıp her bileşen koşullu uyarıcı ile koşullanmaktadır. Daha sonraki zamanlarda koşullu uyarıcı ile çok düşük düzeyde karşılaşmalarda ya da uyarıcının resmini veya görüntüsünü görme durumunda bile benzer duygusal, fizyolojik ya da davranışsal tepkiler görülebilir. İkinci olarak ise klasik koşullanma oluşturulduktan sonra korku ve anksiyete önceden tahmin edilebilir bir duruma gelebilir. Ayrıca korku ve anksiyete yaratan uyarıcının olmadığı durumlarda dahi sadece onun hakkında konuşmak ya da onu düşünmek de aynı etkiyi yaratabilmektedir (Akman, 2004).

Edimsel koşullanmanın özellikle üzerinde durduğu konu kaçınma davranışıdır. Kaçınma davranışı, korkuya ve anksiyete gösterilen edimsel bir tepki olarak ortaya çıkıp gerilimin azaltılmasında rol oynamaktadır. Korku ve anksiyete oluşturan nesneden ya da durumdan uzaklaşılması gerilimi azalttığından dolayı bu durum pekiştirilerek kaçınma davranışı daha da güçlenmiş olacaktır. Bireyler kaçınma davranışını farklı biçimlerde gösterebilmektedir (Rice, 1999).

1.1.3.2.3. Bilişsel-Transaksiyonel Model

Bilişsel-transaksiyonel yaklaşımda Lazarus ön plana çıkar. Bu yaklaşım, stres durumunda bireyin yapmış olduğu bilişsel değerlendirmelere odaklanmaktadır. İnsanlar dünyaya geldikten sonra hayatları boyunca kendilerine, etraflarına ve dünyaya ilişkin şemalar oluştururlar. Bu şemaların bir kısmı evrensel olup bir kısmı da kişinin kendisine aittir ve deneyimlenmiş-öğrenilmiş bilgilerin temsilleridir. Lazarus, bireylerin sahip oldukları şemaların içinde buldukları durumun stres verici olup olmadığını belirleyen temel öge olduğunu belirtmektedir. Bir başka ifadeyle bireylerin durumu nasıl anlamlandırdıkları, stres altına girip girmeyeceğini belirleyen ana nedendir. Bundan dolayı bireylerin durumu ne yönde ve hangi açıdan algıladıkları ve bunun üstesinden nasıl gelebileceğinin değerlendirmeleri sonucunda, bireyler bu durumu ya stres verici olan ya da stres verici olmayan olarak belirlemelerine neden olmaktadır (Rice, 1999). Bu bilgilerden yola çıkarak olayların ya da durumların nasıl değerlendirildiği konusunda bireysel farklılıklar ön plana çıkmaktadır. Herkesin yaşantıları ve öğrenmiş, deneyimlemiş oldukları şeyler farklı olabileceğinden dolayı aynı olay birisine stres verici bir durum olabilirken başka birisi içinse stres verici olmayan bir durum olabilmektedir.

1.1.4. Stresi Yordayan Değişkenler

Stresin meydana gelmesinde ya da stresin azalmasında yordayıcı, aracı ya da düzenleyici olarak rol oynayabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik çok sayıda araştırma yürütülmüştür. Burada, çalışmalarda yer almış ön plana çıkan değişkenlerden örnek araştırmalar verilmiştir. Demografik özellikler (cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, okul tipi, bölüm, sınıf düzeyi vs.) (Arslan, 2018: 79-80; Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009: 251; İskender, 2017: 46-51; Savcı ve Aysan, 2014: 48-53), kişilik özellikleri, bilişsel zekâ ve duygusal zekâ (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009: 251), sosyal destek, evlilikte uyum ve iş bölümü (Köksal ve Kabasakal, 2012: 77), ilişki memnuniyeti ve gelecek beklentisi (Ulubayram, 2015), duygusal öz-yeterlik

ve affetme (Asıcı ve Uygur, 2017: 1362), olumsuz duygudurum (Ekbland, 2008; Koole, 2009; Wang ve Saudino, 2011), ölüm kaygısı (Bené ve Foxall, 1991; Mallett, Jurs, Price ve Slenker, 1991; Nayab ve Kamal, 2010; Sinha ve Nigan, 1993), bilinçli farkındalık (Birnie, Speca ve Carlson, 2010; Carmody ve Baer, 2008; Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018; Garland ve Gaylord, 2011; Ülev, 2014; Weinstein, Brown ve Ryan, 2008), ruminasyon (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018: 1011; Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel ve Updegraff, 2012), stresle başa çıkma tarzı (Demir, 2014: 57; Savcı ve Aysan, 2014: 47-48; Ülev, 2014: 43) bu araştırmalarda incelenen yordayıcı, aracı ya da düzenleyici değişkenlere verilebilecek örneklerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda da otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumuyla büyüyen (Karahan ve Eplikoç, 2007: 125-126), düşük özgüvene (Üstün ve Bayar, 2015: 388) ve düşük benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlara sahip (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009: 36) olanlar daha yüksek stres algılamaktadır. Görüldüğü üzere stresle ilişkili ve strese neden olan birçok durum bulunmaktadır.

1.2. Ölüm Kaygısı

1.2.1. Ölüm

Ölüm, hayatın bir gerçeğidir (Yalom, 2014: 52). Varoluşumuz, büyüüp geliyeceğimiz ve kaçınılmaz bir şekilde ölüp yok olacağımız bilgisiyle gölgelenir (Yalom, 2008: 9). İnsanın özünde, varolmayı sürdürme dileği ile kaçınılmaz ölüm bilinci arasında kesintisiz sürüp giden bir çatışma vardır (Yalom, 2016). Geçmişe bakıp, eski kültürler ve halklar araştırıldığında, ölümün insan için her daim tatsız olduğunu ve muhtemelen de öyle kalacağı görülür (Kübler-Ross, 2010: 12). Bu yüzden ölümlülük düşüncesi tarihin başından beri insanın peşini bırakmaz (Yalom, 2008: 9). İnsan yaşamında kesin olan tek şey ölümün kendisidir ve yine de mantıksız bir şekilde en büyük endişe nedenidir. Bunun nedeni ise bu durumun bir gizem olarak devam ediyor olmasıdır (Nyatanga, 2005). Görüldüğü gibi insan yaşamına varoluşsal açıdan bakıldığında ölüm bu sürecin önemli ve vazgeçilmez bir parçası olup insanların her zaman dikkatini çekmiş, insanları her daim ilgilendirmiş ve insanların yaşamlarında, kültürlerinde yer edinebilmiştir. Dolayısıyla geçmişten bugüne kadar insanlar ölümü düşünmüş, ona kafa yorup onu açıklamaya ve anlamlandırmaya çalışmıştır. Ölüm olgusu varoluşun çözemediği fakat yaşamak zorunda olduğu, belki de hayatın anlamının içinde saklı bulunduğu en büyük gizemdir (Türkmen, Büyükseki, Ak ve Kesici, 2018: 15).

Başkalarının ölümüne eşlik eden süreçlere maruz kalmak, bireyleri kendi ölümlerinin bilincinde tutar, kaygı ve rahatsızlığa neden olur (Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer, 2003). Bununla birlikte ölümü düşünmek kimileri açısından stres oluşturan bir durumken kimileri açısından da stresten kurtuluş yoludur (Geçtan, 2016). Ölüm düşüncesinin veya ölümün kendisinin insanların hayatında önemli bir yeri vardır. Bu yüzden ölümün insan yaşamına olan etkisini hafife almak doğru olmaz. Ancak ölüm düşüncenin aşırıya kaçması ya da kişinin günlük yaşamını kuşatması durumunda ölüm düşüncesi patolojik bir hal alarak bireyin psikolojisini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Karaca, 2000). Bundan dolayı insanlar, ruh sağlığını koruyabilmesi açısından ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemesi önemlidir (Alkan, 1999).

Ölüme dair tanımlamalar incelendiğinde; toplumdan topluma, inançtan inanca, kültürden kültüre, gelenekten geleneğe, yaşam biçiminden başka bir yaşam biçimine göre değişiklikler gösterdiği söylenebilir. Ancak, bu dinamiklerden dolayı farklılıkların olduğu tanımlamalardan ortak bir sonuca varıldığında ölüm, canlı bir organizmanın fonksiyonunu kaybetmesiyle hayatın sona ermesi, yaşama dair belirtilerin ve yaşamsal faaliyetlerin ortadan kalkmasıdır (Türkmen v.d., 2018: 16). Ölüm evrensel bir olgudur ve insanlar açısından inanç sistemiyle yakından bir ilişkisi olduğu söylenebilir. İnsanlar bir gün ölümün kendilerine de geleceklerinin farkındadırlar ve ölümden sonrasının nasıl olacağıyla ilgili ise sahip oldukları dini inanca göre ölümü yorumlamaktadırlar. Örneğin, semavi dinleri oluşturan İslamiyet, Hristiyanlık ve Yahudilikte ölümden sonra yaşamın devam edeceği, aynı şekilde Budizm ve Şintoizm dinlerinde de ölümden sonra yaşamın olacağı inancı hakimdir (Tayman, 2008).

Ölüm konusuna bakıldığı zaman hayatın her alanına yayıldığı görülür, buradan hareketle ölüm olgusu; sanata, edebiyata, tıbbı, mitolojiye, felsefeye ve psikolojiye konu olmuştur. Her bir alan bu konuyla ilgilenmiş olup özellikle felsefe alanının bu konuda önemli bir alan olduğu söylenebilir. Felsefe akımlarından ölümlle en çok ilgilenen, ölüme dair en çok açıklamalar yapan ve bu konuyla en çok uğraşan varoluşçu felsefe ekolüdür. Varoluşçu felsefenin en önemli temsilcilerinden biri olan Heidegger, biyolojik açıdan yaşamla ölümün birbirlerinden net sınırlarla ayrıldığını fakat buna karşın psikolojik açıdan ölümlle yaşamın iç içe olduğunu düşünür. Ölüm, fiziksel anlamda yok edici olmasına rağmen Heidegger, ölüm fikrinin insanları kurtardığını ve

bir şekilde daha yüksek bir varoluş moduna geçmelerini istediğini iddia eder (Nyatanga ve de Vocht, 2006: 411). Psikoloji alanında ise ölümle en çok ilgilenen yaklaşımlardan biri varoluşçu psikoloji olup bu yaklaşımın temsilcilerinden Yalom, ölümün her an insanların tepesinde olması durumun insanlar açısından nihai konularından birisi olduğunu belirtir. Bunun sonucu olarak, insanların psikolojik yaşamının büyük bir çoğunluğu kaderiyle gerçekten yüzleşmekten kaçınmak üzerine kurulmuştur. Ölüm düşüncesi, ölüm ve kaygının tetiklenmesi insanların psikolojik olarak fonksiyonsuzluk yaşamasına neden olmaktadır. Ancak Yalom, ölümü fark etmenin de insan hayatına anlam verdiğini belirtir (Murdock, 2014). Görüldüğü üzere ölüm, insanda varoluşsal farkındalığı artırması sonucunda insanı bir varoluş biçiminden daha yüksek olana sevk etmektedir (Yalom, 2014).

Ölüme yönelik tutumlara bakıldığında kişiye, topluma, kültüre ve inanca göre değişiklik gösterdiği söylenebilir. Bu farklılıkta bireyin kendi ölümünü düşünmesi dışında etrafındakilerinin ölümünü düşünme de bulunmaktadır. Ölüme dair tutumlar, bireylerin etrafındaki insanların ölümleriyle ilgili olarak yaşadıkları deneyimler sonucunda gelişmektedir. Literatür incelendiğinde, kişinin kendi ya da başkalarının ölümü karşısındaki tutumlarının neler olabileceği aşağıda verilmiştir:

1. Ölümü inkâr etme
2. Ölüme meydan okuma
3. Ölümü isteme
4. Ölümü kabullenme
5. Yas tutma (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012: 44-48).

1.2.2. Ölüm Kaygısı Kavramı

Geçmişten günümüze önemini koruyan ölüm kaygısı, insanların dikkatini çekmiş ve son zamanlarda da araştırmalara konu olmuştur. Bununla birlikte, literatürde kabul edilmiş tek bir ölüm kaygısı tanımı bulunmamaktadır (Lehto ve Stein, 2009: 23). Örneğin bir tanımda ölüm kaygısı; hayatın son bulmasına ilişkin hoş olmayan duygu ve düşünceleri oluştururken (Belsky, 1999: 368; Lonetto ve Templer, 1986), bir başka tanımda ise ölümün farkına varılması sonucu oluşan kaygı olarak belirtilmiştir (Abdel-Khalek, 2005: 251). Varoluşsal teorisyenler ölüm kaygısını insanların yaşadığı temel kaygılardan biri olarak görmektedir (Yalom, 2014). Ölüm kaygısı, çoğu insanda görülen, insanların yaşamış oldukları tüm korkularının temelini oluşturduğu düşünülen

ve insanın kendi varlığının sonlanmasıyla yok olarak bir hiç olacağına farkındalığı sonrasında gelişen bir duygudur (Kaçan-Softa, Uçukoğlu, Ulaş-Karahmetoğlu ve Esen, 2011: 69). Yalom'a göre insanlar ölüm kaygısını açıkça ya da örtülü olarak yaşamaktadırlar (Yalom, 2008).

Açık ölüm kaygısına bakıldığında, birçok insanın ölüme ilişkin kaygıyı terk edilme, dehşet, insanın başına gelebilecek en kötü felaket ya da yok olma korkusuyla birleştirdiği görülür. Bazı insanlar sonsuzluğun büyüklüğü ve sonsuza kadar ölü kalacağı yani artık tamamen yok olacağı düşüncesi karşısında kilitlenirken; bazı insanlar ise var olmama durumunu anlamlandırmada zorlanarak öldükten sonra ne olacakları, nerede olacakları gibi soruları düşünüp durmaktadırlar. Kimileri ölümün bir gün kendisine de geleceğini ve bunun kaçınılmaz olması durumuyla boğuşurken kimi insanlar da kendi hayatlarının ve tüm şahsi dünyalarının tamamen yok olacağına verdiği dehşete yoğunlaşır. Bazı insanlara bakıldığında ise korkularını daha da ileri götürerek acı verici, katlanılmaz bir sonuca varırlar. Böylece ne yaşamlarının ne şahsi dünyalarının ne de kendilerine dair hatıralarının hiçbir yerde asla var olmayacağına inanırlar (Yalom, 2008: 19-20).

Örtülü ölüm kaygısına bakıldığında ise ölümlle ilgili düşünceler, insanların zihinlerinin bilinçli kısmında ne kadar gizli kalırsa kalsın ya da ne kadar arka plana atarsa atsın bu düşünceler insanların rüyalarında karşılıklarına çıkabilir. Görülen her kâbus, ölüm kaygısının gizlendiği ya da arka plana atıldığı alandan çıkarak bireyi tehdit altına aldığı bir rüyadır. Kabuslar uyuyan kişiyi uyandırıp hayatını risk altındayken betimler. Örneğin, birey canını kurtarmak için bir insandan ya da vahşi bir hayvandan kaçıyor veya yüksek katlı bir apartman aşağıya düşüyor veya hızlı gelen bir kamyon bireye çarpıyor veya kendi yaşamının son bulabileceği bir tehditte gizleniyor veya gerçekten yaşamı son buluyordur. Ölüm rüyalarında genellikle sembolik biçimde görünür. Örneğin, gastrit problemleri ve mide kanseriyle ilgili hipokondriyal kaygıları olan orta yaşlı bir adam rüyasında egzotik bir Karayip adasına giden bir uçakta ailesiyle birlikte olduğunu görebilir. Sonraki sahnede kendisini mide ağrısıyla iki büklüm olmuş yatarken görür. Dehşet içinde uyanıp uçakta olmamasının ve egzotik geziyi kaçırmamasının anlamını kavrar; mide kanserinden ölmüştür ve hayat onsuz devam ediyordur (Yalom, 2008: 27-28).

Literatür incelendiği zaman, ölüm kaygısı ile ölüm korkusunun farklı kavramlar olarak kullanılmasıyla birlikte daha çok birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Yalom, 2014: 72). Kavramlar genellikle eş anlamlı olarak kullanılsa bile, “ölüm kaygısı” ve “ölüm korkusu” kavramlarının birbirinden farklı anlamları vardır. Ölüm kaygısı tamamen yok olma korkusuna karşılık gelirken, ölüm korkusu ölümün korkutucu olduğu inancı ile daha somut bir kavramdır (Momeyer, 1988; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). May’ın (1950), kaygı ve korku arasındaki getirdiği farka bakıldığında; kaygı ile korku arasındaki temel ana değerlere (çevresel değerler yerine) bir bağlantı önerdi. Bununla birlikte, tek başına bu bağlantı, aynı tehdit veya olguya yanıt olarak kaygı ve korku hissedebildiği için zayıf görünmektedir. Ayrımı netleştiren, ilgili değerler değil, kaygıyı oluşturan bir belirsizlik unsuru olup olmadığı veya korkuyu oluşturan gerçek bir tehlike olup olmadığıdır. Korkunun açık bir nesnesi vardır-yakın bir tehdit-kaygı yoktur. Kaygı, belirsizlikle bağlantılı olup çoğu zaman güvensizliğe yol açar. May’ın varsaydığı şey, kaygının ortaya çıkması için içsel durumun kendini güvensiz hissetmesi gerektiği ve bu duygunun dışsal bir nesneden daha önemli hale geldiğidir. Ayrıca, kaygı duyulduğunda tehdit altında olan iç güvenliğin kendisi olduğunu daha da detaylandırabilir (Nyatanga ve de Vocht, 2006: 411).

Her insanın ölümüne dair korkuları ve endişeleri bulunup bunun sonuçları kişiden kişiye göre değişmektedir. Bazı insanlar açısından ölüm korkusunun genelleşmiş bir gerginlik ya da huzursuzluk içinde dolaylı bir şekilde kendini gösterdiğini ya da başka bir psikolojik soruna dönüştüğünü; bazılarının da ölümle ilgili bilinçli bir anksiyete yaşadığını, bazıları içinse ölüm korkusunun bütün mutluluk ve sevinci engelleyen bir dehşet haline gelmektedir (Yalom, 2008: 9).

Jacques Choron (1964) üç tür ölüm kaygısının olduğundan bahseder ve bunlar ölümle ilgili korkulardır:

1. Ölümünden sonra meydana gelen şeyler
2. Ölmenin kendisi yani ölme olayı
3. Varoluşun sona ermesi, yok olma (Yalom, 2014: 73).

Ölüm kaygısı, bireyin doğumundan itibaren varolan ve hayatı boyunca süren bir kavram olarak insanın yaşamında yerini almaktadır. Bireyin ölümüne karşı aldığı tavır, denge ve uyum azalır, kaygı düzeyi yükselebilir ve bu da yaşadığı çevreye uyum

sağlamasını güçleştirebilmektedir (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012: 49). Varoluşçu görüşten olan Yalom (2001), insanın yaşam enerjisini ölüm kaygısıyla baş etmesinde kullandığından bahseder (Halıcı-Kurtulan ve Kararımak, 2016: 166). Ölümdeki temel anlamı bulmaya yönelik kaygı ölüme dair düşünceler, anlamsızlık ve suçluluk gibi varoluşsal temalar içerir (Weems, Costa, Dehon ve Berman, 2004). Ölüme dair düşünce, bireyde kaygı meydana getirirken aynı zamanda onu hayata tutan, varoluşunu anlamlandırmasını sağlayan bir neden de olabilmektedir (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012: 49). Ölüm düşüncesinin insan hayatına olumlu bir katkısının olduğunu desteklemek kolay görülmeyebilir ancak ölüm düşüncesinin yer almadığı bir hayat da anlamından çok şey kaybedecektir. İnsan ölümlü olduğunu ve ölüm gerçeğini bilmesi halinde; yaşamını bütünüyle daha canlı, daha enerjik, daha farklı, bencillikten, sığlıktan ve katılıktan uzak (Yalom, 2014: 297-302) ve daha anlamlı ve dolu dolu yaşayabilir (Kübler-Ross, 1997; Akt. Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012: 49). Varoluşçu psikoterapiye göre bireyin insanların ölümlü olduğunu bilmesi sonucunda, birey yaşamını anlamlandırmaya başlayarak varolan günlerini daha iyi değerlendirmeye ve yaşamını zengin hale getirme getirmeye yöneltecektir (Dökmen, 2006).

Ölüm kaygısının bütün korkuların temelinde yattığı, hayatın erken döneminden itibaren varolduğu, karakter yapısının oluşumunda önem taşıdığı, insanın artık varolmayıp bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonrası gelişen bir duygudur. Birey, yaşam boyunca belirgin bir sıkıntıyla ve savunma mekanizmalarının oluşturulmasıyla sonuçlanan kaygıyı üretmeye devam etmektedir. Birey uygun bir şekilde ölümle yüzleşirse hayata bakışını değiştirir ve yaşamın aslına uygun (otantik) bir hayat sürer (Yalom, 2014: 297-298). Bu da bireyin ölüm gerçeğini kabullenmesi; onu korkulu ve karamsar bir ruh haline sürüklemekten çok, ideallerini gerçekleştirebileceği bir hayata yöneltecektir.

Ölüm kaygısının psikopatolojiyle ilişkisini inceleyen bir araştırmada ölüm kaygısının yüksek olması durumunda bireylerde genel bir gerginliğe ve bazı ruhsal belirtilerin artışına sebep olduğu düşünülür. Araştırmada ölüm kaygısı düzeyi ile kaygı belirtileri ve kişiler arası duyarlılık başta olmak üzere somatizasyon ve fobik kaçınma belirtileri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Erdoğan ve Özkan, 2007: 177). Bir başka araştırmada da ölüm kaygısının depresyon, kaygı, obsesyon ve nörotizm arasında pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Abdel-Khalek ve Lester, 2003: 543).

1.2.3. Gelişim Dönemleri İçinde Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısı, gelişim dönemleri içinde bazı dönemlerde gündeme gelip artmakta, bazı dönemlerde ise gündemden uzaklaşıp azalmaktadır. Çocukluğun ilk döneminde yer alan bireyler, etrafını kuşatan ölü çiçekler ve yapraklar, hayvanların ölümü, bir süre sonra ortalıkta görünmeyen dedeler, nineler ya da yakın akrabalar, yas tutan aileler ve mezarlıklar gibi ölümle ilgili işaretleri kendi ellerinde olmadan fark ederler. Çocuklar sadece olan biteni gözler, olup bitenleri merak eder ve anne babalarının sunduğu örneği izleyerek sessiz kalırlar. Eğer çocuklar kaygılarını açık bir şekilde ifade ederse anne babaları bu durumdan rahatsızlık duyarlar ve çocuklarını büyük bir telaşla rahatlatmaya ve kaygılarını dindirmeye çalışırlar. Bunu yaparken çocuklarına rahatlatıcı kelimeler bulup kullanırlar veya bütün konuyu uzaktaki bir geleceğe atar ya da çocuklarının kaygısını hafifletmek için çocuklarına ölümden sonraki hayat, sonsuz yaşam, cennet ve yeniden bir araya gelme gibi konulardan bahsederler (Yalom, 2008: 11).

Normal olarak altı yaştan ön ergenliğe kadar olan dönemde ölüm kaygısının ortadan kaybolduğu söylenebilir. Sonrasında ergenlik döneminde ölüm kaygısı büyük bir güçle tekrar ortaya çıkar. Ölüm soyut bir kavram olduğundan ve bu dönemden itibaren bireylerde soyut düşünce gelişmeye başladığından dolayı ergenlerin ölümle ilgilendiği görülür ve bazılarının da ölüm kaygısına tepki vermek, başa çıkmak ya da meydan okumak için riskli davranışlarda bulunurlar. Ölüm kaygısının yaşanması, ölümü merak etme ve ölümü anlamlandırma gibi durumlar genç yetişkinliğin başlarında da devam eder. Ancak sonrasında, genç yetişkinlik dönemine kariyer yapmak ve aile kurmak gibi iki önemli yaşam görevinin dahil olmasıyla ölüm kaygısı, bu yaşam görevleri tarafından bir kenara atılarak gündemden düşer (Yalom, 2008: 11-12).

Kariyer yapmaya ve aile kurmaya başlama sürecinden itibaren otuz yıl kadar sonra çocuklar evden ayrılmaya ve profesyonel kariyerin bitiş noktası belirgin olmaya başladığında orta yaş krizi kendisini gösterir ve ölüm kaygısı bir kez daha büyük bir güçle ortaya çıkarak gündeme gelir. İnsan, hayatının zirvesine ulaşmış önündeki yola bakarken yolun artık yukarıya doğru olmadığını artık bu yolun aşağıya doğru gittiğini fark eder. Bu andan itibaren ölümle ilgili kaygılar artık insanın aklından hiç çıkmaz (Yalom, 2008: 12).

1.2.4. Ölüm Kaygısının Bileşenleri

Ölüm kaygısı altı bileşenden oluşup gelişen-evrilen bir kavramdır. Ölüm kaygısının altı bileşeni; duygusal, bilişsel, deneyimsel, gelişimsel, sosyokültürel şekillendirme ve motivasyonel bileşenlerinden oluşur (Lehto ve Stein, 2009). Bileşenlerle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

1.2.4.1. Duygusal Bileşen

Ölüm kaygısı, birinin varlığının yok olması ile ilgili çekirdek korkuyla (Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Simon ve Breus, 1994; Akt. Lehto ve Stein, 2009) ve hayatta kalmaya adapte olan, merkezi sinir sistemiyle bağlantılı temel limbik yapılarla yakından ilgilidir (Panksepp, 1998). Ölüm kaygısının altında yatan temel beyin sistemleri arasında, gizli (bilinçsiz) korku anılarının ve açık (bilinçli) korku anılarının gelişiminde yer alan hipokampus ve ilgili kortikal alanların gelişiminde rol oynayan amigdala ve ilgili yapılar yer alır (Lehto ve Stein, 2009).

1.2.4.2. Bilişsel Bileşen

Temel çalışmalarda Kelly (1955) ölümün yaşamla bağdaşmadığını ve bu nedenle ölümün çekirdek bilişsel yapılarla bağdaşmadığını tespit etmiştir. Bireyler yaşam deneyimleri sonucunda kalıcı bilişsel yapılar geliştirirler ve bu yapılar yaşam odaklı olduğu sürece, ölüm kavramıyla tehdit altında kalacaklardır. Ölüm bütünlüğü ise veya çekirdek bilişsel yapıların bir parçası haline gelirse, bir tehdit olarak algılanır (Kelly, 1955; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Düzen ve yapı ihtiyaçları, belirsizlik toleransı ve belirsizliklerin yönetilmesi, tehdit algıları ve ölüm kaygılarının derecesi bireyselleştirilmiş farklılıkların altında yatan bilişsel yapılardır (Jost v.d., 2007).

Ölüm kaygısının önemli bilişsel bileşenleri; tutumları, geleceği öngörme ve tahmin etme konusundaki kavramsal yetenekleri ve ölümün göze çarpması farkındalığını içerir. Bilişler, ölümle ilgili inançları, ölüm deneyimleriyle ilgili imgeleri ve inançları, kendiliğinden ölmüş ya da artık var olmayan inançları içerir. Son çalışmalarda ölüm kaygısı, bilişsel yapının bir parçası olarak var olan ölüme karşı tutumlardan kaynaklanan çok boyutlu bir bilişsel yapı olarak görülmektedir (Neimeyer, Wittkowski ve Moser, 2004).

1.2.4.3. Deneyimsel Bileşen

Ölüm kaygısı büyük ölçüde reddedilir ya da bastırılır ve bu durum uyarlanabilirdir çünkü hayatta kalmayı engelleyecek korku ve dehşeti durdurma olasılığını azaltır

(Becker, 1973; Yalom, 1980; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Deneysel olarak, o zaman, ölüm kaygısı tipik olarak bilinçli deneyimin bir parçası değildir (Lehto ve Stein, 2009). Ölüm farkındalığını manipüle eden bir dizi çalışma sonucunda deneklerde ölüm kaygısının artmasına neden olmuştur (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004).

1.2.4.4. Gelişimsel Bileşen

Ölüm kaygısının ifadesi gelişim aşamasına göre değişir. Gelişim kuramcıları yaşam yolculuğunun, benlik gücüne ve olgunlaşmasına yol açan belirli yaşlara uygun kimlik krizleriyle karara bağlanmasının sağlıklı ve hayati bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Erikson, 1959; Fortner ve Neimeyer, 1999; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Ölüm kaygısı ile ilgili yapılan bir çalışmada kimlik krizleri üniversite mezunu erkeklerde ölüm kaygısını artırmaktadır (Sterling ve Van Horn, 1989; Akt. Lehto ve Stein, 2009), bu durum gelişim evresinin etkisini göstermektedir. Ölüm kaygısı moratoryum dönemindeki öğrenciler arasında, bireylerin aktif olarak araştırdığı ve hayatlarının önemli alanlarında kimlik sorunlarının üstesinden gelmeye çalıştığı bir durumdur (Lehto ve Stein, 2009). Daha sonraki yaşamda ölüm kaygısı; hayattaki erken deneyimlere ilişkin duygusal rahatlık ve beslenmenin engellenmesi ve ayrılıktan kaynaklanan kaygılara dayandırılmıştır (Bassett, 2007). Orta yaşlıdan yaşlı bireylere, yaşamaları beklenen ve beklenen süreleri arasındaki uyumsuzluklar nedeniyle daha fazla ölüm kaygısı yaşadıkları bulunmuştur (Cicirelli, 2006). Bu nedenle, farklı yaş düzeyine özgü gelişimsel görevlerle birlikte ölüm kaygısının farkındalığında önemli farklılıklar olabilir (Lehto ve Stein, 2009).

1.2.4.5. Sosyokültürel Bileşen

Ölüm kaygısının deneyimsel, bilişsel ve belki de duygusal bileşenleri şekillenmekte ve dolayısıyla kültüre göre değişebilmektedir. Temel bir kültür sorumluluğu, ölüm bilgisi ve korkusuna karşı koruma sağlamaktır (Becker, 1973; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Kültürel koruma, çoğu geleneksel dini dogma ve ritüelden kaynaklanan öğrenilmiş ve paylaşılan anlamlar ve inançların bir karışımı içinde sembolik olarak tezahür eder (Becker, 1973; Schumaker, Barraclough ve Vagg, 1988; Akt. Lehto ve Stein, 2009). Kübler-Ross (2010), kültürlerin ölümü ifade etme ve anlam verme biçimlerinde farklılık gösterdiğini ve bazı kültürlerin ölüm farkındalığı ile ilişkili yan etkilerin daha etkili olduğunu belirtmiştir.

1.2.4.6. Motivasyonel Bileşen

Ölüm kaygısı bir motivasyon kaynağıdır. Ölüm kaygısı insan koşullarına temel ve evrensel olduğu için, kişinin ölümü karmaşık bir sembol olarak kavramlaştırıldıktan ve büyük ölçüde reddedildiğinden ya da bastırılmasından sonra ortaya çıkar, sembolik ifadesi genellikle sanatsal yaratıcılığın ve kaynakların birikmesi ya da ölümün sembolik olarak üstesinden gelmek anlamlarına gelmektedir (Landau v.d., 2006). Ölüm kaygısına karşı gelişen savunma mekanizmalarının, çeşitli insan davranışları için motive edici bir itici güç kaynağı olmaktadır (Bassett, 2007).

1.2.5. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuramlar

1.2.5.1. Psikodinamik Kuramlar ve Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısı kavramını tartışan en eski kuramcılardan biri olan Freud, psikanalitik bir bakış açısıyla ölüm kaygısını, kastrasyon ve ayrılık kaygısı köklerine sahip olan içsel süreçlere veya dış güçlere verilen tepki olarak tanımlamıştır (Freud, 1961; Akt. Nyatanga ve de Vocht, 2006: 412). Bununla birlikte bu görüş, ölüm kaygısının öğrenilmiş bir tepki olduğunu öne süren gerginlik olsa da ölüm kaygısının deneysel bir kökene ilişkin öğrenilmiş bir tepki olarak görülmesi ile karşı karşıya kalmaktadır (Freud, 1961; Akt. Nyatanga ve de Vocht, 2006: 412).

Freud'un ölüme dair korkularla ilgili görüşlerine bakıldığında; ölüm korkusundan daha çok çocukluk dönemindeki çözülmemiş çatışmalarını yansıttığını öne sürerek ölümü kabul etme yeteneğine kuşkuyla bakmıştır. Bununla ilgili Freud'un (1952), Savaş ve Ölüm Üzerine Düşünceler adlı makalesi incelendiğinde, "bilinçdışımızın kendi ölümüne inanmadığını; onun ölümsüz gibi davrandığını" belirtir (Furer ve Walker, 2008). Bu açıklamayla birlikte, Kübler-Ross'un ölümlle ilgili ifadesine bakıldığında, "bilinçdışının bu dünyadaki hayatın bir sonu olduğunu göz önüne getirmenin kabul edilebilir olmaması" (Kübler-Ross, 2010), Freud'un düşüncesiyle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Jung ise ölüm kaygısının altında yaşama korkusunun olduğunu ve ölümden korkan kişinin aslında yaşamaktan korktuğunu düşünmüştür (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012).

1.2.5.2. Varoluşçu Kuram ve Ölüm Kaygısı

Varoluşçu ekolü benimseyenler ölüm kaygısının, kişilerin benliğinin derinliklerinde yer alan, kişinin bilinç seviyesine varmadan yaşanan ve kaçınılmaz olan bir kaygı olduğunu ortaya atmışlardır (Geçtan, 2016). Varoluşçu ekolden olan Yalom, bütün

bireylerin yaşamlarının belli dönemlerinde ölüm kaygısı yaşadıklarını ve yaşanan bu kaygının en alt seviyede tutulması için bireylerin mevcut enerjilerinin bir kısmını bu alana yönlendirdiğini savunmuştur (Yalom, 2014). Yalom, bireylerin ölüm kaygısını gündeminde tutmamak ve ölümle ilgili düşüncelere dalmamak için iki temel savunmayı kullandığını belirtir. Bunlar; bireyin kendisini özel birisi olarak hissetmesi ve nihai bir kurtarıcının olduğuna inanması. Birey, kendisinin özel birisi olduğunu düşünüp hissettiğinde, ölümün kendisinden uzak durarak başkalarına yaklaşacağına ve onlara gideceğine inanır. Bir diğerinde ise birey, kendisinin yok olmayacağını sağladığını düşünen nihai bir kurtarıcıya inanmasıdır (Murdock, 2014; Yalom, 2008: 12). Ancak Yalom, bireylerin ölümü reddedip ölümden kaçma çabalarının, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyeceğini savunduğundan dolayı eğer bireyler ölümü tam manasıyla kabul ederlerse ve ölümü yaşamın bir parçası olarak görürlerse bireylerin ruh sağlığını gerçek anlamıyla kazanmış olduklarını ve yaşamlarını daha zengin algıladıklarını düşünmektedir (Yalom, 2014).

1.2.5.3. Bilişsel Yaklaşımlar ve Ölüm Kaygısı

Bilişsel yaklaşımlar, diğer psikolojik sorunların ya da belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olan süreçleri açıkladığı gibi ölüm kaygısını da buna benzer bir şekilde açıklamaktadır. Ölüm kaygısının ortaya çıkmasını sağlayan olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalardır. Kaygı uyandıran şey ne olursa olsun, bireylerde görülen kaygı, bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalarından ve hatalı öğrenmeleri sonucunda ortaya çıkar. Kaygının insan yaşamının belli zamanlarda belli seviyelerde olması gayet normaldir ancak bu kaygı kontrol altına alınamayıp yaşam kalitesini olumsuz etkilemeye başlıyorsa ister istemez psikolojik sorunları da beraberinde getirecektir (Tanhan, 2007).

Ölüm kaygısını azaltmak ya da ölüm düşüncesiyle yaşamayı öğrenmek ise, bilişsel şemaların gözden geçirilip, ölümün insan yaşamındaki anlamı ve sonuçlarının öğretilmesi ile bilişsel değerlendirmelerin yeniden oluşturulması yoluyla mümkündür (Tanhan, 2007).

1.2.5.4. Dehşet Yönetimi Teorisi ve Ölüm Kaygısı

Modern teoriler incelendiği zaman en çok Becker'in varoluşçu ölümüne dayandığı söylenebilir (Furer ve Walker, 2008). Becker, çoğu kaygı ve fobinin altında yatan temel ve gerçek bir korkunun ölüm kaygısı olduğunu ortaya attı. Becker, insanların

“kelimenin tam anlamıyla ya da sembolik olarak ölümsüzlüğü sunan” kültürel dünya görüşlerine uygun olarak yaşayarak bu kaygıyı yönettiğini ileri sürdü (Strachan v.d., 2007). Becker’e göre bireyler, ölüm kaygılarını yönetebilmek adına, varolan enerjisinin büyük bir kısmını ölümün inkârına yoğunlaşmasına yönelik bir strateji kullanır (Furer ve Walker, 2008).

Dehşet yönetimi teorisi Jeff Greenberg, Sheldon Solomon ve Tom Pyszczynski tarafından Becker’in ölüm dehşetinin evrenselliği ve buna karşı korunma ihtiyacının önemli bir rol oynadığı yazılarına dayanarak geliştirilmiş olup bu teoriye göre insanlara ölüm kaygısını arttırma potansiyeline sahip olduğunu hatırlatan koşullar vardır. Bununla birlikte teori, insanların kültürel dünya görüşlerini geliştirilmesi ve sürdürülmesiyle hayatlarını anlam ve amaç ile aşılabilir gibi hissederek bu kaygıyı atlatabileceğini ileri sürmektedir. Başka bir deyişle, eğer insanlar varoluşlarının, geçici olsa da anlamlı olduğuna ve daha büyük bir amaca hizmet ettiğine inanırlarsa, ölümün kaçınılmazlığı tehdit edici değildir. Ayrıca kültürel sistemin değer standartlarına uyduğuna inanıldığında benlik saygısı elde edilir ve bireyler benlik saygılarını artırarak bilinçte hayatta kalmalarını sürdürmeye çalışacaklardır (Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991; Akt. Routledge ve Juhl, 2010).

1.2.5.5. Travma Sonrası Büyüme Teorisi ve Ölüm Kaygısı

Travma Sonrası Büyüme (TSB) Teorisi, ölüm kaygısını ele alma ve açıklama konusunda yeni yaklaşımlardan biri olup bu teori, insan hayatında meydana gelen bir krizin, özellikle kendisinin ya da sevdiği birisinin ölümüyle karşı karşıya gelip yüzleşmesinin, bu hayatta daha büyük bir değerlendirme, içsel amaçlara ve gelişmiş kişilerarası ilişkilere doğru yönelme gibi durumlara öncelik vererek olumlu değişimlere katkı yapabileceğini göstermektedir. Görüldüğü üzere bu teori, kişinin travması ile baş etme mücadelesinde ve olumsuz sonuçların yaşanmasının yanı sıra olumlu kişisel değişikliklerin de mümkün olduğunu öne sürmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

1.2.6. Ölüm Kaygısı ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkiler

Ölüm kaygısı ve stres arasındaki ilişkiyi ya da ölüm kaygısı ve stresin de dahil olduğu değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için araştırmacılar tarafından farklı zamanlarda çalışmalar yürütülmüş olup bu çalışmalar farklı katılımcılardan ve yaş

gruplarından oluşmaktadır. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların açıklamaları aşağıda verilmiştir.

Hemşirelerle yapılan bir çalışmada; yoğun bakım ünitesindeki hemşirelerin, bakım evinde bulunan hemşirelere göre daha fazla ölüm kaygısı ve stres yaşadıklarını bildirmiştir. Ayrıca bu çalışma sonucunda, hemşirelerde ölüm kaygısı ile stres arasında ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre hemşirelerin ölüm kaygısı yaşamaları durumu, işle ilgili yaşadıkları stres miktarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Mallett v.d., 1991). Aynı yıl içinde hemşirelerin ölüm kaygısı ve iş stresiyle ilgili yürütülen bir çalışmada ise tıbbi-cerrahi alanındaki hemşirelerin, bakım evinde bulunan hemşirelere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuş olup buradan hareketle, tıbbi-cerrahi alanındaki hemşireler için ölüm kaygısı, stres ile önemli ölçüde ilişkilidir (Bené ve Foxall, 1991).

Sinha ve Nigan (1993), ölüm kaygısı ve stres arasındaki ilişkiyi araştırmak için yaşları 25-45 arasında değişen 150 kişiyle yaptıkları 2 çalışmadan elde edilen sonuçlara göre stresin ölüm kaygısının iyi bir göstergesi olduğu bulunmuştur. Yaşlılarla yürütülen bir çalışmada; üniversite mezunu olanlar, okur-yazar olanlara göre daha düşük düzeyde ölüm kaygısı yaşamaktadırlar. Bu sonuca göre ölüm kaygısı, eğitim seviyesi yükseldikçe azalmaktadır. Bu sonuç da şunu gösteriyor ki; eğitim seviyesinin yükselmesiyle ölüm kaygısının azalması günlük hayatta karşılaşılan olaylarda stresin düşük düzeyde algılanmasında ve stresle baş etmede önemli bir faktördür (Koç, 2004). 430 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir araştırma sonucuna göre ölüm kaygısı ve algılanan stres arasında ilişkinin olduğu bulunmuştur (Nayab ve Kamal, 2010).

Yukarıda verilen araştırma sonuçlarından anlaşılacağı üzere; ölüm kaygısı ve stres arasında ilişkinin olduğu ve bu değişkenlerin birbirlerini etkileyebildiği söylenebilir.

1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kelimesi; teorik bir yapıyı (bilinçli farkındalık), bilinçli farkındalığı geliştirme (meditasyon gibi) uygulamalarını veya psikolojik bir süreci (dikkatli olmak) tanımlamak için kullanılabilir. Bilinçli farkındalığın temel bir tanımı, “andan itibaren farkındalıktır” (Germer, 2005: 6). Bir diğer tanımda ise “bilinci şu anki gerçeklikte canlı tutmak” olarak tanımlanır (Hanh, 1976: 11). İçinde bulunulan bir zamanın o anında meydana gelen olaylara dikkat kesilme ve farkında olma durumu ise bilinçli farkındalığın en yaygın tanımıdır (Brown ve Ryan, 2003: 822). Bilinçli

farkındalık terapötik arenaya taşındığında, tanımı çoğu kez yargısızlık içermeyi de kapsar. Bilinçli farkındalık, “belirli bir şekilde dikkat etmek: bilerek, şu anda ve yargısız olarak” tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994: 4). Baer de bilinçli farkındalığı “meydana gelen iç ve dış uyaranların devam eden akışına ilişkin yargısal olmayan gözlem” olarak tanımlar (Baer, 2003: 125). Bu farkındalık yargılama olmadan bütünüyle yapılır (Gray, 2015: 4). Birey zor olan fiziksel ve duygusal durumlarla uğraşırken yargısızlık bilinçli farkındalığı teşvik eder. Böylece birey deneyimlerini değerlendirmeyerek, olduğu gibi görme ihtimali daha yüksek olur (Germer, 2005: 7). Bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin birleşiminden oluşan bir yaklaşım denilebilir. Çünkü sadece algılamak, dikkatten ibaret olup bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır (Atalay, 2018: 11).

Bilinçli farkındalık, zihin süzgeci veya yargılayıcı bakışı olmadan şu anda ne olup bittiğinin tamamen farkında olmaktır. Basitçe söylemek gerekirse bilinçli farkındalık, dikkat, zihnin ve bedenin farkındalığını geliştirmek ve şimdi ve burada yaşamayı içerir (Stahl ve Goldstein, 2010: 18). Bilinçli farkındalık, bireyin tam o ana uyumlu olmasına imkân verir. Birey, geçmişi düşünmek ve onu yeniden yaşamak ya da geleceği hayal etmek yerine şimdiki duyularının farkındadır (Gray, 2015: 4).

Bir uygulama olarak bilinçli farkındalık, eski Budist meditatif disiplinlerde tarihsel olarak kök salmış olmakla birlikte, aynı zamanda herkesin yararlanabileceği evrensel bir uygulamadır. Gerçekten de şimdi ve burada olmak, Budizm, Hristiyanlık, Hinduizm, İslam, Yahudilik ve Taoizm de dahil olmak üzere birçok manevi geleneklerde önemli bir kavramdır. Bilinçli farkındalık, Sanskritçe’de “smrti” olarak bilinir, smrti kelimesi “hatırlamak” anlamına gelir ve Pali’de ise en eski Budist yazılarının dili olan sati olarak bilinir (Stahl ve Goldstein, 2010: 18). Pali, 2500 yıl önce Budist psikolojisinin diliydi ve bilinçli farkındalık, bu geleneğin temel öğretisidir. Sati farkındalığı, dikkati ve hatırlamayı ifade eder (Germer, 2005: 5).

Bilinçli farkındalık kavramı Budist psikolojide en temelde yer almaktadır, ancak antik Yunan felsefesi de dahil olmak üzere çeşitli felsefi ve psikolojik geleneklerin geliştirdiği fikirlerle kavramsal akrabalıklarını paylaşmaktadır; Batı Avrupa düşüncesinde fenomenoloji, varoluşçuluk ve doğalcılık; Amerika’da deneyüstüçülük ve hümanizm örnekleri verilebilir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007: 212).

1.3.1. Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonu

Bireyin şimdi ve burada yaşaması ve kendisini daha iyi tanıma konusunda yardımcı olması bilinçli farkındalığın en büyük faydalarındandır (Stahl ve Goldstein, 2010: 19). Bilinçli farkındalık, şu anda olanlara karşı daha az tepkili olmamızı sağlayan bir beceri olup tüm acı düzeylerimizin azalması ve iyi oluş duygumuzun artması için tüm deneyimlerle (olumlu, olumsuz ve nötr) ilişki kurmanın bir yoludur (Germer, 2005: 4). Aynı zamanda güçlendiricidir çünkü bu şekilde dikkat etmek, içimizdeki yaratıcılık, zekâ, hayal gücü, açıklık, kararlılık, seçim ve bilgelik rezervlerine yollar açar (Kabat-Zinn, 1994: 9). Bilinçli farkındalık ayrıca zihni diğer işlevsel olmayan düşünce ve duygulardan korumayı da yerine getirir (Goldstein, 2013: 19).

Bilinçli farkındalık, dikkatin bireyin elindeki işine odaklanması sağlamaktadır. Dikkatli olunması durumunda, bireyin dikkati geçmişte veya gelecekte dolaşmaz ve birey şu anda olanları yargılamaz veya reddetmez. Bu tür bir dikkat; enerji, anlayış ve neşe yaratır. Bilinçli farkındalık ve dikkat herkes tarafından geliştirilebilecek bir beceridir (Germer, 2005: 5).

Dikkatli olmak, şu anda olup bitenin farkına varmaktır. Nadiren dikkatli oluruz. Genellikle, dikkat dağıtıcı düşüncelerden ya da şu anda olanlarla ilgili düşüncelerden etkileniriz. Bu durum bilinçsizliktir (Germer, 2005: 4-5). Bilinçsizlik durumunda bireyler sadece koşullanan alışkanlıklarını ve ortaya çıkan çeşitli davranış kalıplarını yerine getirir (Germer, 2005: 5). Bilinçsizliğe örnekler aşağıda verilmiştir:

- Bazı duyguları yaşayarak bir süre sonraya kadar farkında olamayabilmek.
- Dikkatsizlik, dikkat etmemek veya başka bir şey düşünmek yüzünden işlere ara vermek ya da ertelemek.
- Şimdiki zamanda neler olduğuna odaklanmakta zorlanmak.
- İnce fiziksel gerginlik veya rahatsızlık duygularını fark etmemek.
- Bir kişinin adını hemen duyduktan sonra unutmak.
- Ne yaptığının farkında olmadan işleri otomatik olarak yapmak.
- Kendini, bir kulağıyla birisini dinlerken, aynı anda başka bir şey yaparken bulmak.
- Kendini gelecekle veya geçmişle meşgul olarak bulmak.
- Kendine dikkat etmeden bir şeyler yaparken bulmak.
- Yemek yemenin farkında olmadan atıştırmak (Brown ve Ryan, 2003: 826).

Psikoterapideki çoğu insan geçmiş ve gelecekteki olaylarla meşguldür. Örneğin, depresyonda olan insanlar çoğu zaman pişmanlık, üzüntü veya geçmişe karşı suçluluk hissederler ve endişeli olan insanlar gelecekte korkarlar. Bireyin dikkati zihinsel aktivitelere daldıkça ve hayal kurmaya başlamasıyla, gerçekten hayal ettiğinin farkında olmadan günlük yaşamları bir kaba dönüşebilmektedir (Germer, 2005: 5).

1.3.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

Bilinçli farkındalık modeli, psikoloji ve psikoterapinin çeşitli alanlarına ilgi çekici olanaklar sunmaktadır. Bundan dolayı bilinçli farkındalık; davranışçılık, psikanaliz, insancıl psikoterapi, beyin bilimi, etik, maneviyat, sağlık psikolojisi ve pozitif psikoloji gibi çok çeşitli alanlarla etkileşim içerisinde (Germer, 2005: 20).

1.3.2.1. Psikodinamik Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık

Psikodinamik teorisyenler Budist psikolojinin önemini en azından Carl Jung (1939/1992) zamanından beri görmüştür. Mark Epstein (1995, 1998), Jeffrey Rubin (1996), Anthony Molino (1998), Barry Magid (2002) ve Jeremy Safran (2003) bu alanda daha modern savunuculardır. Peter Fonagy'nin (2000) "zihinselleştirme" kavramı ya da birinin kendi zihinsel durumları ya da başkalarınınkileri hakkında düşünme kapasitesi bir dikkat kabiliyetidir. Daniel Stern'in (2004) "psikoterapideki şimdiki an" konusundaki son çalışması, Budist psikolojik ilkeleri ile ilgili tüm kavramlar, hedefler arası alanda örtülü süreçleri vurgulamaktadır (Germer, 2005: 21).

Psikanaliz, tarihsel olarak bilinçli farkındalık uygulamasıyla ortak özellikleri paylaşmıştır. Her ikisi de içsel girişimlerdir, farkındalığın ve kabulün değişimin önceliği olduğunu kabul ederler ve her ikisi de bilinçsiz süreçlerin önemini kabul eder (Germer, 2005: 21). Psikodinamik terapistler dikkat çekmek için seçilen amaçların doğasında ve kendilerine verilen dikkatin türünde uygulanan iç gözlem, zihni her an sürekli gözlemlemeyi içeren bilinçli farkındalık meditasyonundan farklıdır (Fulton ve Siegel, 2005: 34).

1.3.2.2. Varoluşsal-İnsancıl Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık

Budist psikolojiye göre acı çekmek ya da acıyı hafifletmek, kaçınılmaz zorluklarla nasıl ilişki kurduğumuzdan kaynaklanmaktadır. Buradan hareketle, bilinçli farkındalık uygulamaları orijinalinde hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi varoluşsal koşullarla ilişkili acıyı hafifletmeyi amaçlayan bir uygulamaydı. Günümüzde olduğu gibi klinik amaçlarla kullanılmıyordu (Germer, 2005: 21-22). Ancak günümüze gelindiğinde

bilinçli farkındalık ve onunla ilişkili uygulamalar bazen tek başına bazen diğer diğer terapi yöntemleriyle (varoluşsal, insancıl psikoterapi) klinik anlamda kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalık, genel olarak varoluşsal, yapılandırmacı ve transpersonal yaklaşımları kapsayan insancıl psikoterapiyle çok ortaktır (Schneider ve Leitner, 2002: 949). Budist psikoloji gibi varoluşsal yaklaşım “kişinin sağlıklı ve tam işleyiş için sahip olduğu doğal kapasiteleri vurgulamaktadır. Günümüze, kısmen kontrol altında olan yaşam bilincinin kazanılmasına, kararların sorumluluğunun kabul edilmesine ve kaygıyı hoş görmeyi öğrenmeye odaklanır” (Shahrokh ve Hales, 2003: 78).

1.3.2.3. Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık ve kabul temelli bilişsel davranışçı terapi üzerine bir literatür dalgalanması olmuştur (Baer, 2003; Campos, 2002; Hayes v.d., 2004; Roemer ve Orsillo, 2002). Değişime dayalı terapilerin aksine, bilinçli farkındalık ve kabul temelli terapiler, rahatsız edici duyuların, duyguların veya düşüncelerin gelip gitmesine izin verilen semptomlara karşı rahat, düşmanca olmayan bir ilişki geliştirir. Bu alanda önde gelen dört yaklaşım bulunmaktadır (Germer, 2005: 20-21):

1. Diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993),
2. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (Kabat-Zinn, 1990),
3. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (Williams ve Teasdale, 2002),
4. Kabul ve kararlılık terapisi (Hayes, Strosahl ve Houts, 2005).

1.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Bilinçli farkındalık meditasyonu, eleştirel olmayan, yargısız bir kabul veya başlangıç zihni ile şimdiki zamana dikkat etmenin disiplinli bir uygulamasıdır (Kabat-Zinn, 1990; Akt. Tacón, 2011: 646). Bilinçli farkındalığı uygulamak basit gibi görünse de kolay değildir. Ancak uygulama konusunda gereken sabır ve gayret gösterildiği takdirde öğrenilebilecek bir beceridir (Olendzki, 2009: 38). Bilinçli farkındalık, dikkatli olmamıza karşı çalışan kuvvetlerin yani alışagelmış bilinçsizliğimiz ve otomatikliğimizin son derecede güçlü olması nedeniyle çaba ve disiplin gerektirir (Kabat-Zinn, 1994: 8).

Meditasyon, otomatiklik ve bilinçsizlik halinin ortadan kalkmasına yardımcı olur, böylece bilinçli ve bilinçsiz olanaklarımızın geniş yelpazesine erişimiyle yaşamlarımızı sürdürmemizi sağlar (Kabat-Zinn, 1994: 3). Meditasyon, zihni tek bir noktaya odaklamak, onu birleştirmek ve belirli bir nesne üzerine dikkatini vermekle

ilgilidir (Olendzki, 2009: 38). Kendimizi açık bir şekilde dikkat etmeye adanmışızda, kendi beğenilerimize ve hoşlanmadıklarımıza, görüşlerimize ve önyargularımıza, öngörülerimize ve beklentilerimize kapılmadan yeni olasılıklar ortaya çıkar ve kendimizi bilinçsizlik deliğinden kurtarma şansımız olur (Kabat-Zinn, 1994: 6).

Bilinçli farkındalık, zihinsel iyi oluş arayanlara en fazla yarar sağlayan zihinsel faktördür, bu nedenle bilinçli farkındalığın gelişimi, evrensel olarak sağlıklı bir şeydir. Budist meditasyonun çoğu, bilinçli farkındalığın geliştirilmesinden ibarettir ve bu da yalnızca büyük bir sabır ve azimle yapılabilir (Olendzki, 2009: 43).

1.3.4. Günümüzde Bilinçli Farkındalık

Günümüzde bilinçli farkındalık, ruhsal kökenlerinin ötesinde, hatta psikoloji ve zihinsel ve duygusal iyiliğin ötesinde genişlemiştir. Doktorlar, psikoterapistler insanların stres, acı ve hastalıklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için bilinçli farkındalık uygulama eğitimleri vermektedirler (Stahl ve Goldstein, 2010: 18). Bu eğitimlerden biri olan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

1.3.4.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

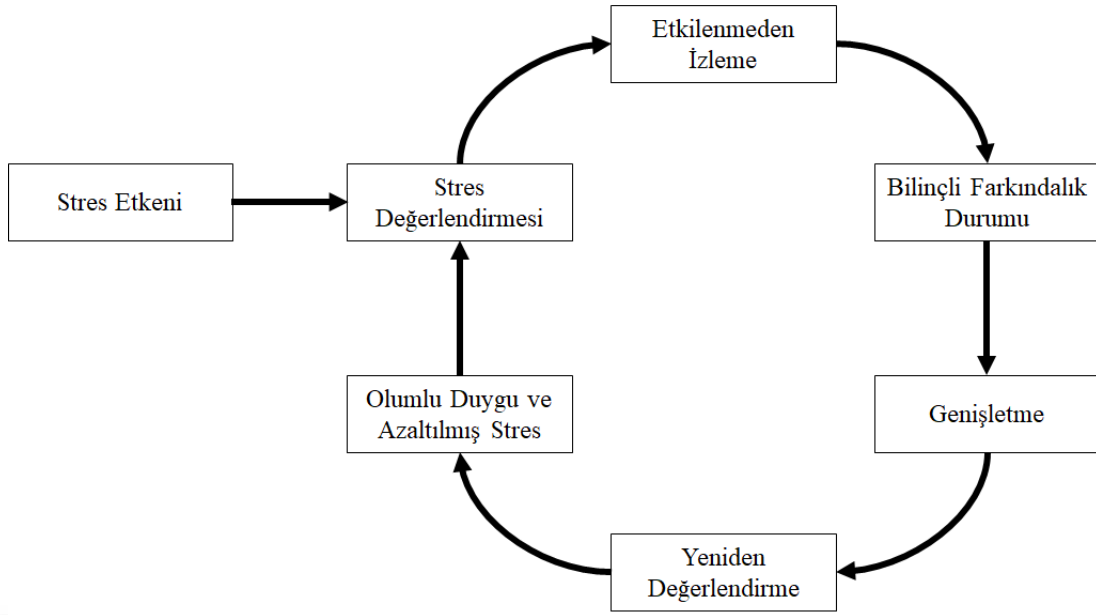
Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, 1979 yılında Jon Kabat-Zinn tarafından Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde geliştirilmiştir (Klatt, Buckworth ve Malarkey, 2008). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, katılımcıların dikkatini veya mevcut odaklı farkındalığını artırmak için tasarlanmış, yapılandırılmış 8 haftalık bir öğretim programıdır (Sibinga v.d., 2011). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı üç bileşenden oluşur:

1. Bilinçli farkındalık, meditasyon, yoga ve zihin-beden bağlantısı ile ilgili didaktik materyal,
2. Çeşitli bilinçli farkındalık meditasyonlarının deneyimsel uygulaması, dikkatli yoga ve grup toplantıları sırasında 'vücut taraması' ve ev pratiğinin teşvik edilmesi,
3. Bilinçli farkındalığın günlük durumlara uygulanmasına ve etkili uygulamanın önündeki engellerle ilgili sorunlara odaklanan grup tartışması (Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004; Kabat-Zinn, 1982).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltmanın özü, bilinçli farkındalık meditasyonunda yoğun bir eğitim ve günlük yaşam ve stres, hastalık ve ağrı ile başa çıkma

uygulamalarıdır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının çalışmaları, yetişkinlerde stresin azalmasının yanı sıra psikolojik ve fiziksel sonuçlarda gelişmeler olduğunu göstermiştir (Baer, 2003; Grossman v.d., 2004). Yetişkinlerde yıllarca süren araştırmalarla birlikte çocuklar ve gençler için de bilinçli farkındalık temelli stres azaltma çalışmaları yapılmaya başlanmıştır (Biegel, Brown, Shapiro ve Schubert, 2009; Broderick ve Metz, 2009; Sibinga v.d., 2011).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programından hareketle, Garland, Gaylord ve Park tarafından bilinçli farkındalık ve stres arasındaki ilişkiyi açıklayan bir model oluşturulmuştur. Şekil 1’de gösterilen bu model, bilinçli farkındalık süreci ile stresle başa çıkma modeli olup bu modele göre belirli bir olayın olumlu olarak değerlendirilmesini yeniden yorumlamak için, kişi ilk önce olumsuz değerlendirmeden ayrılmalı ve olayla ilgili semantik değerlendirmeleri hafifleten geçici bir metabilşsel duruma geri çekilmelidir. Bu nedenle, belirli bir olay kişinin yeteneklerini aşan bir tehdit olarak değerlendirildiğinde; birey, dikkatli farkındalık durumuna yol açan bir bilinçli farkındalık süreci ile bu stres değerlendirmesinden etkilenmeden izleyerek uyarlanabilir bir yanıt başlatabilir. Bu durum, genişletilmiş dikkat ve artan bilişsel esneklik ile karakterizedir. Bu genişletilmiş, metabilşsel durumun son noktalarından itibaren, bireyler durumlarını daha kolay bir şekilde yeniden değerlendirebilir ve onları anlamlı veya hatta faydalı olarak yeniden tanımlayabilir veya yeniden çerçeveleyebilir. Böylece, umut veya karşı koyma gibi olumlu duyguların deneyimini teşvik ederken stresi azaltabilir (Garland, Gaylord ve Park, 2009; Garland ve Gaylord, 2011).



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık Süreci ile Stresle Başa Çıkma Modeli

(Garland, Gaylord ve Park, 2009).

1.3.5. Bilinçli Farkındalık ile Algılanan Stres ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkiler

Bilinçli farkındalık ve stres arasındaki ilişkiyi ya da bilinçli farkındalık ve stresin de dahil olduğu değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için araştırmacılar tarafından farklı zamanlarda çalışmalar yürütülmüş olup bu çalışmalar farklı katılımcılardan ve yaş gruplarından oluşmaktadır. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların açıklamaları aşağıda verilmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının, çok çeşitli kanser tanıları, hastalık evreleri ve yaşları olan hem erkek hem de kadın hastalarda duygudurum bozukluğu ve stres semptomlarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen ve Speca, 2001; Carlson, Speca, Patel ve Goodey, 2003; Speca, Carlson, Goodey ve Angen, 2000). 136 hastanın sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılmaları sonucunda, hastaların stresinin azaldığı ve psikolojik ve strese bağlı semptomatolojide nicel bir düşüşün olduğu bulunmuştur (Reibel, Greeson, Brainard ve Rosenzweig, 2001). Çeşitli klinik ortamlarda yapılan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı çalışmalarına katılan katılımcıların stresinde önemli düşüşler görülmüştür (Bruce ve Davies, 2005; Carlson, Speca, Patel ve Goodey, 2004; Chang v.d., 2004). Bilinçli farkındalık meditasyonu uygulayan kanser hastalarıyla yapılan nitel çalışmada kanser hastalarının,

bilinçli farkındalık meditasyonundan deneyimlediklerine bakıldığında; uyguladıkları bu meditasyonun daha az stresli olmalarına, olumsuz yönleri daha hoşgörülü karşılamalarına, daha iyi yaşam sürmelerine ve yeni deneyimlere daha açık olmalarına fayda sağladığını bildirmişlerdir (Bonadonna, 2000; Young, 2002).

Meme kanseri olan 27 kadın, sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına alınarak program sonunda yapılan ölçümler sonucunda, kadınların stres düzeylerinde anlamlı bir düşüşün olduğu gözlemlenmiştir (Tacon, Caldera ve Ronaghan, 2004). Yaşları 32 ile 78 arasında değişen 63 kanser hastasıyla yürütülen bir çalışmada; katılımcılar sekiz oturumdan oluşan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına alınmıştır. Programın sonunda yapılan ölçümler ile kanser hastalarının stres belirtilerinde azalmaların olduğu bulunmuştur (Carlson ve Garland, 2005). Yaşları 19 ile 68 arasında değişen ve profesyonel meslek sahibi olan 174 katılımcının sekiz oturumdan oluşan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılmaları sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık seviyelerinin yükseldiği, algılanan stres seviyelerinin düştüğü görülmüştür. Bilinçli farkındalıktaki artışların, geleneksel bilinçli farkındalık uygulaması ile psikolojik işlevsellikteki gelişmeler arasındaki ilişkilere aracılık ettiği, bu da bilinçli farkındalık meditasyon uygulamasının bilinçli farkındalıkta artışlara yol açtığını ve bu durumun semptomların azalmasına ve iyileşmesine yol açtığını ortaya koymaktadır (Carmody ve Baer, 2008).

Yaşları 17 ile 40 arasında değişen 368 üniversite öğrencisiyle yürütülen ve dört gruptan oluşan deneysel çalışma sonucuna göre bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, devam eden olaylara ve deneyimlere açık, özenli bir şekilde yönelirler. Bu deneysel işleme biçimi, stres durumlarının algılanması ve buna cevap vermesi için çıkarımlar sunmaktadır. Bir diğer sonuç ise bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin daha iyicil (yararlı) stres değerlendirmeleri yaptığını, kaçınan başa çıkma stratejilerinin daha az sıklıkla kullanıldığını ortaya koymaktadır. Çalışmada varılan sonuca bakıldığında, çeşitli metodolojik tasarımlar ve ölçütler kullanılarak, dört çalışmanın hepsinde bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin zorlu durumları daha az stresli veya daha az tehdit edici olarak gördükleri bulunmuştur (Weinstein, Brown ve Ryan, 2008).

Yaşları 18 ile 60 arasında değişen 48 katılımcıdan 24'ü kontrol grubuna alınırken 24'ü de bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına dahil edildi. Çalışma sonucuna göre programa katılanların bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir artış olurken kontrol grubundakilerde ise herhangi bir değişiklik olmamıştır. Ayrıca programa katılanların algıladıkları stres düzeyinde anlamlı bir düşüş olurken kontrol grubundakilerde ise herhangi bir değişiklik olmamıştır. Bu sonuç, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının bilinçli farkındalığı artırıp algılanan stresi azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Klatt, Buckworth ve Malarkey, 2008). Yaşları 20 ile 50 arasında değişip ilköğretim okullarında çalışan 10 öğretmenin sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılmaları sonucunda, çoğu öğretmenin stres düzeyinde azalma yaşanmıştır (Gold v.d., 2010).

Kronik bir sağlık sorunu olmayan katılımcıların sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılmaları sonucunda, katılımcıların stres ve duygudurum bozukluğu semptomlarında belirgin azalma gözlemlenirken bilinçli farkındalıkta ise artış gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Birnie, Speca ve Carlson, 2010). Yaşları 13 ile 21 arasında değişen 33 gencin bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılmaları sonucunda, gençlerin algılanan stres düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Sibinga v.d., 2011). Aynı yılda yapılan başka bir çalışmada ise 30 üniversite öğrencisinden 15'i kontrol grubundayken 15'i de sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimine katılmıştır. Çalışma sonucuna göre eğitime katılanların algılanan streslerinin azaldığı görülürken kontrol grubundakilerin ise algılanan streslerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca eğitime katılanların bilinçli farkındalık seviyelerinde anlamlı artışlar olmuştur. Eğitimin ardından 2 ay ve 12 ay sonra katılımcılara yapılan ölçümlerde eğitime katılanların, eğitim sonrasında artan bilinçli farkındalık seviyelerinin olumlu etki gösterdiği ve seviyesini koruduğunu ancak kontrol grubundakilerinin ise bilinçli farkındalık düzeylerinde beklenen bir artışın olmadığı tespit edilmiştir. Böylece eğitim alanların bilinçli farkındalıkları daha yüksek olduğu için algılanan stresin azalmasında olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir (Shapiro, Brown, Thoresen ve Plante, 2011).

Tipik olarak endişeli düşünce ve duygular, moral bozukluğu, uyku bozuklukları, öfke ve huzursuzluk, kronik iskelet kas ağrıları, gerginlik baş ağrıları, migren, gastrointestinal ve kardiyopulmoner rahatsızlık gibi çeşitli stres ve ağrıyla ilişkili

semptomlardan muzdarip olan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada; 339 katılımcıya sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimi verilmiştir. Eğitimin sonunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi anlamlı olarak artış gösterirken algılanan stres düzeyinde ise anlamlı olarak azalma görülmüştür. Ayrıca bu çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Garland ve Gaylord, 2011).

Yaşları 24 ile 79 arasında değişen 87 katılımcıyla yürütülen bir çalışmada; tüm katılımcılar, kronik hastalık, kronik ağrı veya diğer kişisel veya istihdamla ilgili koşullarla ilgili sorunlu stres düzeylerini bildirdiler. Katılımcılar, sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılarak daha sonrasında program sonunda yapılan ölçümler sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık seviyesinde artış olduğu, algılanan stres seviyesinde de azalmanın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca program sürecinde o haftanın programından sonraki yapılan haftalık ölçümlerde bilinçli farkındalıkta düzenli bir artış gözlemlenirken, algılanan strese ise düzenli azalışın üçüncü haftadan sonra olduğu gözlemlenmiştir (Baer, Carmody ve Hunsinger, 2012).

Yaş ortalaması 22.21 olan 302 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir araştırmada, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Yaşları 19 ile 28 arasında değişen 15 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, katılımcılara sekiz hafta süren bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitimi verilmiştir. Eğitimin sonunda yapılan ölçümler sonucunda, katılımcıların algılanan stres düzeyi anlamlı olarak azalmıştır (Demir, 2014). Yaşları 17 ile 26 arasında değişen 425 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ülev, 2014). Yaş ortalaması 21.64 olan 745 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018). Yaşları 22 ile 67 arasında değişen 194 kişiyle yürütülen bir çalışmada ise bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Arslan, 2018).

Bilinçli farkındalık ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi ya da bilinçli farkındalık ve ölüm kaygısının da dahil olduğu değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için araştırmacılar tarafından farklı zamanlarda çalışmalar yürütülmüş olup bu çalışmalar

farklı katılımcılardan ve yaş gruplarından oluşmaktadır. Ancak çalışmalara bakıldığında çok az sayıda araştırmacı ve hatta daha az sayıda deneysel çalışma; ilişki için ölüm, keder ve bilinçli farkındalık uygulamalarına odaklanmıştır (Cacciatore ve Rubin, 2016: 249). Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların açıklamaları aşağıda verilmiştir.

Önceki araştırmalar, bilinçli farkındalık ve empati ile birleştirilen deneyimsel ölüm eğitiminin, ölümle ilgili kaygıları olan bireylerde etkili olabileceğini göstermektedir (Cacciatore, Thieleman, Killian ve Tavasolli, 2015: 96). Benzer bir şekilde, bilinçli farkındalığın yer aldığı eğitimin terapötik uygulayıcılar açısından pratik sonuçları ortaya koymaktadır. Bu uygulama, ölüm kaygısı gibi zihinsel sıkıntı çeken danışanların gerginliklerini rahatlatabilmektedir. Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık, ölüm kaygısının azaltılması da dahil olmak üzere zihinsel sağlığı zenginleştirmek için uygulanabilir (Cheng, 2017: 12- 13).

254 kişiyle yürütülen bir araştırma sonucuna göre yaş ortalaması 30.01 olan katılımcıların bilinçli farkındalık ve ölüm kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Grevenstein ve Bluemke, 2016).

1.4. Algılanan Stres ile Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

302 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir araştırmada, algılanan stresin cinsiyete göre farklılaştığı ancak sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Savcı ve Aysan, 2014). 234 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, algılanan stresin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (Eskin v.d., 2013). Bu çalışmalarla birlikte, algılanan stresin cinsiyete göre farklılaştığına dair başka çalışmalar da bulunmaktadır (Aysan ve Özben, 2004; Burke ve Weir, 1978; Misra, Mckean, West ve Russo, 2000; Ulubayram, 2015; Weekes, Maclean ve Berger, 2005). Cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların daha yüksek stres algıladıkları söylenebilir.

Yaşları 17 ile 26 arasında değişen 271 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, cinsiyetin stres belirtilerini yordadığı, yaş ve sosyoekonomik düzeyin ise stres belirtilerini yordamadığı bulunmuştur (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009). 334 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir araştırmada, cinsiyetin stres üzerinde etkisinin olmadığı bulunmuştur (Üstün ve Bayar, 2015). Araştırma ve uygulama hastanesinde çalışan 145 araştırma görevlisiyle yürütülen bir çalışmada, algılanan stresin cinsiyete,

yaşa ve gelir durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur (İskender, 2017). Yaşları 22 ile 67 arasında değişen 194 kişiyle yürütülen bir araştırmada ise algılanan stresin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur (Arslan, 2018).

1.5. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısından kaynaklı algılanan stres ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü ele alınmıştır. Bunun gerekçesi aşağıda verilmiştir.

Üniversite hayatına adım atan gençler üniversite ortamına uyum sağlama, aileden ayrılma, yeni arkadaşlar edinme, yurt yaşamına alışma, üniversitede yapılan sınavlar, ekonomik sorunlar, gelecekteki iş hayatına yönelik kaygılar, hastalıklara ve ölüme dair kaygılar, belirsizlikle ilgili kaygılar, ekonomik, sosyal ve kültürel değişiklikler gibi stres yaratan pek çok güçlükle karşı karşıya kalabilmektedir. Gençlerin yaşanan durumları değerlendirmeleri ve bunlarla baş etmeleri ne kadar olumsuz olursa algıladıkları stres de yoğun olmaktadır. Bu durum da onların kişilerarası ilişkilerini, uyum sağlamasını ve başarısını olumsuz etkileyerek çeşitli psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007: 108). İnsanın günlük yaşamını da tehdit eden stresin yüksek algılanması durumunda; depresyon, kaygı, isteksizlik, tükenmişlik, alkol, sigara ya da madde kullanımı, uykusuzluk, gerginlik, ağlama krizleri ve agresiflik gibi problemler ortaya çıkabilmektedir (Doğan ve Eser, 2013: 30). Bu nedenle algılanan stres ile ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik birçok araştırma yapılmış ve stresin algılanmasında rol oynayabilecek birçok değişken belirlenmiştir. Stresin algılanmasına yol açan değişkenlerden bir tanesi de ölüm kaygısıdır. Çocukluğun ilk döneminde görülen ölüm kaygısı, ergenlik döneminde büyük bir güçle tekrar ortaya çıkar. Ölüm kaygısının yaşanması, ölümü merak etme ve ölümü anlamlandırma gibi durumlar genç yetişkinliğin başlarında da devam eder. Ölüm soyut bir kavram olduğundan ve bu dönemden itibaren bireylerde soyut düşünce gelişmeye başladığından dolayı gençlerin ölümle ilgilendiği görülür (Yalom, 2008: 11-12).

Çoğu insan için ölüm kaygısı açık, kolayca tanınabilir ancak bu stres yaratan bir durumdur. Bununla birlikte çoğu insan için ölüm kaygısı gizli ve örtülüdür, başka semptomların ardına gizlenir (Yalom, 2008: 19). Kuşkusuz, ölüm kaygısı da dahil

olmak üzere yaşam stresi ve psikopatoloji arasında yakın bir ilişki vardır (Abdel-Khalek ve Tomas-Sabado, 2005: 167). Görüldüğü üzere ölüm kaygısı ile stres arasında yakından bir ilişki vardır ve ölüm kaygısının yarattığı stresle baş edilemediği zaman farklı semptomlara yol açabilmektedir. Geçtan ise ölümle ilgili olarak; “Ölüm düşüncesi kimi için bir stres kaynağı iken, kimi için stresten kurtulma yolu; kimine göre bir yok oluş iken, kimine göre de ölümsüz bir hayatın başlangıcıdır. Bu bakış açısı sonucunda kimi insan, ölüm karşısında çok kaygılanırken; kimi sevinç duyabilmektedir” şeklinde belirtir (Geçtan, 2016). Buradaki bilgilerden hareket edildiğinde ölüm kaygısı, bazı bireylerde stres ve gerginlik yaratıp bunla baş edilmediğinde psikolojik sorunlara yol açarken bazı bireylerde de ölüm kaygısının stresin oluşmasını önleyerek yaşama anlam vermesini ve yaşama odaklanmasını sağlamaktadır.

Ölüm kaygısı sonucu oluşan bu farklılıkların bireylerdeki birtakım özelliklerden kaynaklı olduğu ve işin içerisine aracı ya da düzenleyici değişkenlerin girdiği düşünülmektedir. Eren-Gümüştekin ve Öztemiz (2005), Gross ve Munoz (1995) ile Lazarus ve Folkman'ın (1984), bireyin stres yaratabilecek durumlara verdiği anlamda, başka bir ifadeyle bunu değerlendirmesinde ya da stres durumlarını daha iyi bilişsel değerlendirmesinde ve stresle uyumlu bir şekilde başa çıkma da dahil olmak üzere etkili olabilecek pek çok faktörün bulunduğu dair görüşleri bulunup buradan yola çıkarak bilinçli farkındalığın, ölüm kaygısı ve algılanan stres arasında önemli bir aracı değişken olduğu düşünülmektedir. Bunun gerekçesi olarak insanların, olaylardan çok olayları nasıl algıladığı önemlidir, dünyayı algılar oluşturur ancak şu da bilinmelidir ki, algılar çoğunlukla birer illüzyon olabilir. İnsanlar, yaşama bir süre sonra direkt çıplak gözlerle bakamayıp beklentilerin, ihtiyaçların, üzüntülerin, genetik özelliklerin, ailesel, kültürel ve coğrafi özelliklerin durumuna göre bir gözlükle bakmaktadır ve bu gözlüğün rengi durumlara göre değişebilmektedir. Bu durumda bilinçli farkındalık, burada gözlüğü berraklaştıran bir araç olarak düşünülebilir. Bilinçli farkındalık, bireylerin en gerçekçi olarak görebildiği ve en somut olan içinde bulunduğu andır. Bu yüzden yansızlığı, gerçeğe daha fazla yaklaşmayı sağlamanın yolu bilinçli farkındalık ile algıların içindeki beklentileri, ihtiyaçları ve önemlisi bireyin bugüne kadar getirmiş olduğu yaşam repertuarını fark etmesi ve bunu kabul etmesi ile mümkündür (Atalay, 2018). Bu açıdan bireylerin yaşadığı anlık durumu kabul etmesi önemlidir.

Kabul, olan biten her durumu aslında şu anda olduğu gibi görmek ve değerlendirme yapmadan kabul etmektir (Kabat-Zinn, 2009). Kabullenmenin buradaki anlamı bireyin duygularını, hislerini ve düşüncelerini anbean oldukları gibi yaşaması için yapmış olduğu bilinçli bir seçimdir (Germer, 2009). Siegel, yaşamdaki olumlu ya da olumsuz durumları kontrol altına almak yerine bazen bunları olurlarına bırakmanın yaşanan durumları kolaylaştırdığı ve böylece stres, anksiyete ya da depresyon gibi duygusal sorunların yaşama olasılığının azalttığını belirtir (Siegel, 2010). Bu süreç içerisinde bireyin, her an yaşantısının farkında olması ve zihninin nasıl gereksiz kaygılar yarattığını anlaması için içgörü kazanması gerekmektedir. Kabat-Zinn (1994), bireyin şu anki farkındalığının düşük olması halinde, köklü korkuları ve güvensizlikleri tarafından yönlendirilen bilinçdışı, otomatik davranışlarından dolayı kaçınılmaz olarak başka sorunlar ortaya çıkardığını belirtir (Özyeşil, 2011: 32). Bundan dolayı bireylerin, bilinçli farkındalığın kendisiyle birlikte olmasına izin vermesi durumunda; korku, kaygı, üzüntü, fiziksel acı, bağımlılık ve ilişkilerdeki diğer zorlukların üstesinden gelebilmesini sağlar (Atalay, 2018). Ayrıca psikolojik rahatsızlık belirtilerinin azaltılmasını ve yaşam kalitesinin artırılmasını amaçlayan bilinçli farkındalığa dayalı müdahaleler hem ruh sağlığı hem de bedensel sağlık hizmetlerinin olduğu çeşitli ortamlarda giderek daha fazla uygulanmakta ve popüler olmaktadır (Bishop, 2002; Grossman v.d., 2004; Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn; 1990). Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın ölüm kaygısını azalttığına (Cacciatore v.d., 2015: 96; Cheng, 2017: 12-13; Nabipour, Rafiepour ve Alizadeh, 2018: 2) ve bilinçli farkındalığın algılanan stresi önlediğine ya da azalttığına (Bonadonna, 2000; Bruce ve Davies, 2005; Carlson v.d., 2001; Carlson v.d., 2003; Carlson v.d., 2004; Carlson ve Garland, 2005; Chang v.d., 2004; Gold v.d., 2010; Demir, 2014; Reibel v.d., 2001; Sibinga v.d., 2011; Speca v.d., 2000; Tacon, Caldera ve Ronaghan, 2004; Weinstein, Brown ve Ryan, 2008: 383; Young, 2002) dair çalışmalar da bulunmaktadır.

Yukarıdaki bilgilerden hareketle, ölüm kaygısının yaşanması durumunda ölümü ve ölüm kaygısını yorumlamak yerine şimdi ve buradaya odaklanmanın, yaşanan anın farkına varmanın ve durumu kabul etmenin bireyde olumlu bir etki bırakması sonucunda, bireylerin stres altına girmemesi ya da daha az girmesi, yaşamı daha dolu yaşaması ve yaşamı anlamlı hale getirmesinden (Ameli, 2016: 30-31; Yalom, 2014: 258) dolayı yukarıda belirtilen görüşlerden, açıklamalardan ve yapılan araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak, bilinçli farkındalığın ölüm kaygısı ve stres arasında

anlamli sonuçların çıkması bu durumu desteklemektedir. Buradaki amaç ölüm kaygısı ve algılanan stres modelini aracı değişkenlerle açıklamaktır. Bu modelden hareketle planlanan bu çalışmada, ölüm kaygısı bireylerde stresin oluşmasına neden olan bir durum olarak ele alınmış, bilinçli farkındalık ise ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasında aracılık rolü oynayan bir değişken olarak dşnlmştr.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında stres, ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalığın insan yaşamında ve niversite hayatında önemli bir yerinin olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu kavramların birbirleriyle ilişkili olduğundan hareket edilerek bir araştırma planlanmıştır.

Üniversite ğrencileri grubunda ölüm kaygısı ve algılanan stres düzeyini bilinçli farkındalık aracı değişkeniyle açıklayan çalışmaların bulunmaması alan yazınında bir boşluk görünmektedir. Buradan hareketle çalışmanın öncelikli amacı ölüm kaygısından oluşan stresi ve ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü niversite öğrencileri grubunda araştırmaktır. Çalışmanın bulgularının strese etki eden değişkenlerle ilişkisine dair hazırlık niteliğinde olabilecek n bilgiye katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bu alışma ile niversite ğrencilerinde ölüm kaygısından kaynaklı stresin algılanmasını önlediği ya da algılanan stresi azalttığı ve yaşama odaklanarak yaşama anlam verdiği düşünülen bilinçli farkındalığın anlaşılması ile bilinçli farkındalığın önemli bir değişken olduğunu, bundan dolayı da ölüm kaygısı ve strese yönelik bilinçli farkındalık temelli psikolojik danışma ve terapilerin önem kazanacağı düşünülmektedir. Bu ve buna benzer sebeplerden dolayı bilinçli farkındalık kavramı, terapiler içerisinde ilgi çekici ve etkili bir kavram haline gelmeye başlamıştır. Araştırmadaki bir diğer değişken olan ölüm kaygısı incelendiğinde, niversite öğrencilerine yönelik araştırmalar sınırlı olduğu için bu araştırmada ölüm kaygısı yordayıcı değişken olarak kullanılsa da araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca stresin, ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık açısından incelenerek bu faktörlere yönelik gerçekleştirilebilecek çalışmalara da ışık tutacaktır.

Algılanan stresin ortaya çıkmasında yapılan araştırmalar sonucu demografik değişkenlerin de burada rol oynadığını göstermiştir. Cinsiyet açısından ele alındığında sonuçların ağırlığı kadınlar arasında algılanan stresin daha yaygın olduğuna işaret etse

de cinsiyete bağılı bir farklılaşmanın olmadığı araştırmalar da vardır. Yaş, aile aylık geliri gibi demografik değişkenler söz konusu olduğunda, sonuçların ağırlıklı olarak hangi yönde bir farklılığa işaret ettiğini söylemek daha zor hale gelmektedir. Bu nedenle, algılanan stres ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin yön ve doğasını belirlemek için daha fazla bilgi birikimine gerek olduğu düşünölmüştür. Buradan hareketle, algılanan stresin yordanmasında bazı demografik değişkenlerin etkisinin olup olmadığının incelenmesi araştırmada bir diğer amaç olarak benimsenmiştir. Özetle, araştırmada aşağıdaki soruların yanıtlanması amaçlanmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Varsa bilinçli farkındalık bu ilişkide aracı değişken olarak rol oynamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri algılanan stres düzeyini yordamakta mıdır?

1.6. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın temel konusu, üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü ve ek olarak, algılanan stres düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesidir.

1.7. Varsayımlar

1. Üniversite öğrencilerinin, algılanan stres düzeylerinin belirlenmesinde, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Dereboyu, Harlak ve Demirkıran (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği"nin,
2. Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarının belirlenmesinde, Sarıkaya ve Baloğlu (2016) tarafından geliştirilen "Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği"nin,
3. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesinde de Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin yeterli olduğu,
4. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, kendilerine uygulanan testleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.8. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Konya ilinde yer alan Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmadaki; Algılanan Stres Düzeyi, Ölüm Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı tutulmuştur.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular; araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlı tutulmuştur.

1.9. Tanımlar

Algılanan Stres: Kişinin içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve bireyi bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel, ruhsal, bilişsel tepkilerdir (Budak, 2001).

Ölüm Kaygısı: Geleceğe dair zihinde canlandırılan durumların gerçekleşemeyeceğine yönelik ya da ölümden sonra olabileceklere ilişkin belirsizlikle beraber açığa çıkan kaygıdır.

Bilinçli Farkındalık: Bireyin içinde bulunduğu ana ya da duruma dikkatini odaklayıp yoğunlaştırarak, anın içinde yaşananları yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi, iç dünyasında ve dışarıda neler olduğunun farkında olabilmesidir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır ve stres, ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016: 84).

2.2. Katılımcılar

Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Konya ilinde yer alan Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri arasından araştırmaya gönüllü olarak katılan yaşları 18-38 arasında değişen 249'u (%61.9) kadın ve 153'ü (%38.1) erkek olmak üzere toplamda 402 kişi ile yürütülmüştür ($X=21.42$, $S=1.90$). Katılımcıların Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden olması pratik sebeplerden dolayıdır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş ve aile aylık gelirine ilişkin sorular sorulmuştur.

2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım

durumları ne ölçüde stresli algılandığını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan kişinin stres düzeyini belirtmektedir. Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Eskin ve diğerlerinin (2013) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirliği .87 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği ile depresyon arasında pozitif; yaşam doyumu, özsaygı ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .84’tür.

2.3.3. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği

Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği, Sarıkaya ve Baloğlu (2016) tarafından geliştirilmiş olup, ölçek 5’li likert tipinde toplamda 20 madde içerir. Maddelerdeki cevapları puanlama “hiçbir zaman=0”, “nadiren=1”, “ara sıra=2”, “sık sık=3”, “her zaman=4” şeklinde olmaktadır. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği 0-80 arasında bir değer alırken, puanın yüksek olması ölüm kaygısının fazlalığına işaret etmektedir. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği’nde tersten puanlanan madde söz konusu değildir. Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği; ölümün belirsizliği, acı çekme ve maruz kalma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakla birlikte; 20 maddeye sahip ölçeğin açıklayıcı faktör analizi neticesinde toplam varyansın %67.27’sini açıklayan üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir ve bu üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. t testi gerçekleştirilmesi sonucu %27 alt-üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Ölüm Kaygısı Ölçeği ile TP-DAS arasındaki korelasyon .76; Ölüm Kaygısı Ölçeği ile sürekli kaygı arasındaki korelasyon .43; Ölüm Kaygısı Ölçeği ve durumluk kaygı arasındaki korelasyon .28; Ölüm Kaygısı Ölçeği ve BDI arasındaki korelasyon .24 şeklinde tespit edilmiştir (p<.01). Ölüm Kaygısı Ölçeği’nin Cronbach alfa katsayısı ile iki hafta zaman zarfında test-tekrar test güvenilirliği sırasıyla .95 ve .82 şeklinde tespit edilmiştir. Bu araştırmanın Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .95’tir.

2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" nin kullanılmıştır. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. BİFÖ'nün yapı geçerliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde, BİFÖ tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Faktör yük değerleri .27 ile .78 arasında değişmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, uyum indeksleri BİFÖ'nün tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır ($c2/sd=189.57/90$, GFI: .92, CFI:.91, RMSEA:.058). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (coefficient alfa) .82 dir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmektedir. BİFÖ'nün test-tekrar güvenirliği dört hafta arayla yapılmış ve iki uygulama arasında .81 ilişki bulunmuştur. BİFÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği için; Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği kullanılmış, aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86'dır. Bu araştırmanın Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise .84'tür.

2.4. Verilerin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanıp araştırmada üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü ortaya koymak amaçlanmaktadır. Ayrıca cinsiyet, yaş ve aile aylık gelirinin algılanan stres düzeyini yordayıp yordamadığına bakılmıştır.

Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS 25.0 paket programı kullanılıp Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, bootstrapping yöntemi ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi yordayıcı ve aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyan bir desen içinde ele alınmıştır. Bu araştırmanın yordayıcı değişkeni; ölüm kaygısı, aracı değişkeni; bilinçli farkındalık düzeyi olup bağımlı değişken ise algılanan stres düzeyidir. Cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri değişkenleri de algılanan stresi yordaması açısından bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Algılanan stres düzeyi, ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniğinden; ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemek içinse bootstrapping yönteminden yararlanılmıştır. Cinsiyet, yaş ve aile aylık gelirinin algılanan stres düzeyini yordamasında da çoklu regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırma Verilerinin Normallik Dağılımları

Verilerin dağılımının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla araştırmada kullanılan değişkenlerin ortalamaları, medyanları, modları, çarpıklık katsayıları ve çarpıklığın standart hataları, basıklık katsayıları ve basıklığın standart hataları sırasıyla Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Puanlarının Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Belirlenmesinde Yer Alan Bazı İstatistiksel Değerler

	Ortalama	Medyan	Mod	Çarpıklık Katsayısı	Çarpıklığın Standart Hatası	Basıklık Katsayısı	Basıklığın Standart Hatası
Ölümün belirsizliği	17.87	17.00	21.00	.18	.12	-.48	.24
Ölümü düşünme-tanıklık	11.09	11.00	14.00	.26	.12	-.62	.24
Acı çekme	5.56	5.00	6.00	.21	.12	-.58	.24
Algılanan stres	27.38	27.00	29.00	.09	.12	.57	.24
Bilinçli farkındalık	58.26	58.25	59.00	-.12	.12	-.32	.24

Verilerin dağılımlarının aritmetik ortalama, medyan, mod, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi istatistikler üzerinden incelenmesi, betimsel yöntemler olarak belirtilmektedir (Abbott, 2011; Kirk, 2008). Bu kapsamda ortalama, medyan ve modun eşit ya da yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde 0’a yakın olması normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Howitt ve Cramer, 2011; McKillup, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2013; Wilcox, 2012).

Yukarıda verilen bilgilerden hareket edilerek Tablo 1'e bakıldığında her bir değişken için ayrı ayrı ele alındığında ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Değerlerin birbirine yakın olması, verilerin normal dağıldığını gösterir. Bununla birlikte her bir değişkenin çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1, +1) aralığında olması da verilerin normal dağıldığını gösterir. Sonuç olarak, her bir değişken için verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

3.2. Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların ölüm kaygısı, algılanan stres ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4	5
1 Ölümün belirsizliği	-				
2 Ölümü düşünme-tanıklık	.709**	-			
3 Acı çekme	.745**	.587**	-		
4 Algılanan stres	.234**	.184**	.226**	-	
5 Bilinçli farkındalık	-.259**	-.260**	-.180**	-.318**	-

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tablo 2'den de görülebileceği gibi, ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile algılanan stres arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Korelasyon katsayılarına bakıldığında ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide; ölümün belirsizliği alt boyutu için ($r=.234$, $p<.01$), ölümü düşünme-tanıklık alt boyutu için ($r=.184$, $p<.01$) ve acı çekme alt boyutu için ($r=.226$, $p<.01$) olarak bulunmuştur. Ölüm kaygısının ölümün belirsizliği ($r= -.259$, $p<.01$), ölümü düşünme-tanıklık ($r= -.260$, $p<.01$) ve acı çekme ($r= -.180$, $p<.01$) alt boyutları bilinçli farkındalık ile negatif yönde ilişki göstermektedir. Bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında negatif yönde ($r= -.318$, $p<.01$) ilişki bulunmuştur.

3.3. Ölüm Kaygısı ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığını belirlemek amacıyla ölüm kaygısının bütün alt boyutları için ayrı ayrı aracılık analizleri yapılmıştır. Ölüm kaygısının alt boyutları ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi amacıyla Preacher ve Hayes (2004; 2008) tarafından önerilen bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Algılanan stres ve bilinçli farkındalık ölçekleri ise toplam bir puan vermektedir.

3.3.1. Ölüm Kaygısının Ölümün Belirsizliği Alt Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Ölümün belirsizliği ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

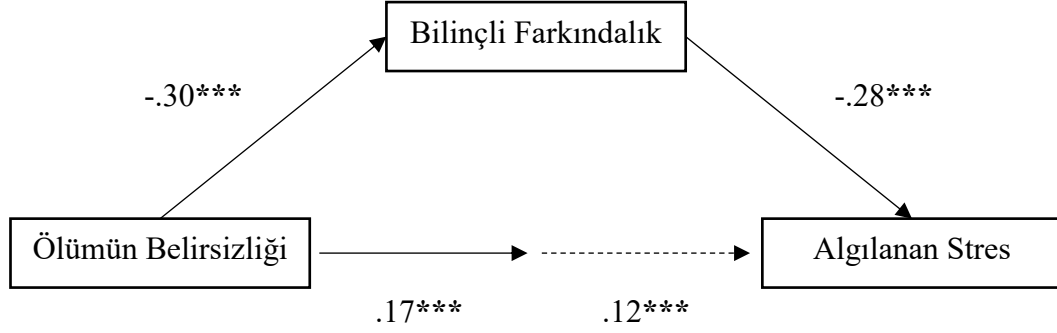
Tablo 3. Ölümün Belirsizliği ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

Yol	Bootstrapping		%95 Güven Aralığı	
	B	SH	Alt Limit	Üst Limit
Total Etki				
ÖB → ASTR	.17	.04	.10	.24
Doğrudan Etki				
ÖB → ASTR	.12	.04	.05	.19
ÖB → BF	-.30	.06	-.41	-.19
BF → ASTR	-.28	.03	-.23	-.11
Dolaylı Etki				
ÖB → BF → ASTR	.05	.01	.03	.08

ÖB: Ölümün Belirsizliği, ASTR: Algılanan Stres, BF: Bilinçli Farkındalık

Tablo 3'ten de görülebileceği gibi ölümün belirsizliği hem bilinçli farkındalığı (B= -.30, SH=.06, 95% GA [-.41, -.19]) hem de algılanan stresi (B=.17, SH=.04, 95% GA [.10, .24]) yordamaktadır. Bilinçli farkındalık da algılanan stresi yordamaktadır (B= -.28, SH=.03, 95% GA [-.23, -.11]). Ölümün belirsizliği ve algılanan stres arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de ölümün belirsizliği ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir (B=.05,

SH=.01, 95% GA [.03, .08]). Ölümün belirsizliği ve algılanan stres ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı etkisine ilişkin model Şekil 1’de verilmiştir.



*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Şekil 2. Ölümün Belirsizliği ile Algılanan Stres Boyutu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları

3.3.2. Ölüm Kaygısının Ölümü Düşünme-Tanıklık Alt Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Ölümü düşünme-tanıklık ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 4’te gösterilmiştir.

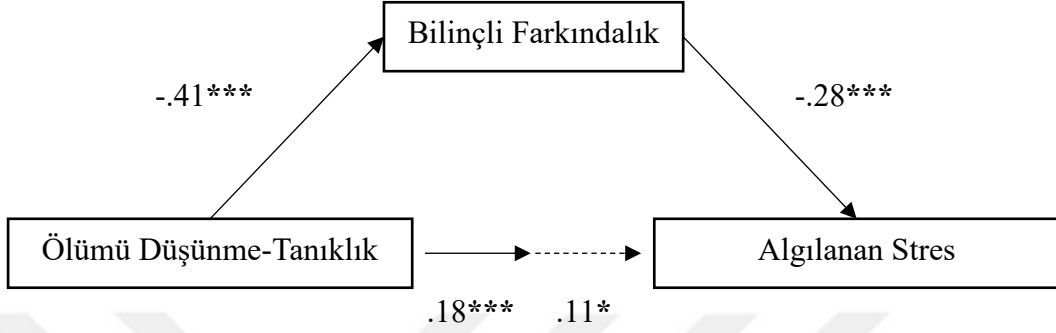
Tablo 4. Ölümü Düşünme-Tanıklık ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

Yol	Bootstrapping		%95 Güven Aralığı	
	B	SH	Alt Limit	Üst Limit
Total Etki				
ÖDT → ASTR	.18	.05	.09	.28
Doğrudan Etki				
ÖDT → ASTR	.11	.05	.01	.20
ÖDT → BF	-.41	.08	-.57	-.26
BF → ASTR	-.28	.03	-.23	-.11
Dolaylı Etki				
ÖDT → BF → ASTR	.07	.02	.04	.12

ÖDT: Ölümün Düşünme-Tanıklık, ASTR: Algılanan Stres, BF: Bilinçli Farkındalık

Tablo 4’ten de görülebileceği gibi ölümü düşünme-tanıklık hem bilinçli farkındalığı (B= -.41, SH=.08, 95% GA [-.57, -.26]) hem de algılanan stresi (B=.18, SH=.05, 95% GA [.09, .28]) yordamaktadır. Bilinçli farkındalık da algılanan stresi yordamaktadır

($B = -.28$, $SH = .03$, 95% GA $[-.23, -.11]$). Ölümü düşünme-tanıklık ve algılanan stres arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de ölümü düşünme-tanıklık ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir ($B = .07$, $SH = .02$, 95% GA $[.04, .12]$). Ölümü düşünme-tanıklık ve algılanan stres ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı etkisine ilişkin model Şekil 2’de verilmiştir.



* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Şekil 3. Ölümü Düşünme-Tanıklık ile Algılanan Stres Boyutu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları

3.3.3. Ölüm Kaygısının Acı Çekme Alt Boyutu ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

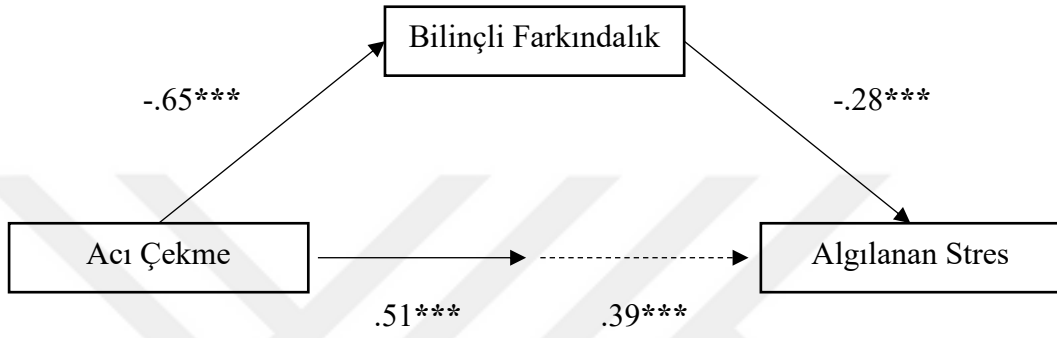
Acı çekme ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin olarak yürütülen bootstrapping sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Acı Çekme ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

Yol	Bootstrapping		%95 Güven Aralığı	
	B	SH	Alt Limit	Üst Limit
Total Etki				
ACI → ASTR	.51	.11	.29	.72
Doğrudan Etki				
ACI → ASTR	.39	.11	.18	.60
ACI → BF	-.65	.18	-.99	-.30
BF → ASTR	-.28	.03	-.23	-.11
Dolaylı Etki				
ACI → BF → ASTR	.12	.04	.05	.20

ACI: Acı Çekme, ASTR: Algılanan Stres, BF: Bilinçli Farkındalık

Tablo 5'ten de görülebileceği gibi acı çekme hem bilinçli farkındalığı (B= -.65, SH=.18, 95% GA [-.99, -.30]) hem de algılanan stresi (B=.51, SH=.11, 95% GA [.29, .72]) yordamaktadır. Bilinçli farkındalık da algılanan stresi yordamaktadır (B= -.28, SH=.03, 95% GA [-.23, -.11]). Acı çekme ve algılanan stres arasındaki dolaylı etki incelendiğinde de acı çekme ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir (B=.12, SH=.04, 95% GA [.05, .20]). Acı çekme ve algılanan stres ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı etkisine ilişkin model Şekil 3'te verilmiştir.



*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Şekil 4. Acı Çekme ile Algılanan Stres Boyutu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Etkisine İlişkin Yol Katsayıları

3.4. Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenlerinin Algılanan Stresi Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyet, yaş ve aile aylık gelirlerinin algılanan stresi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir. Burada cinsiyet değişkeni dummy (yapay) değişken olarak regresyon denkleminde dahil edilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenlerinin Algılanan Stresi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	24.676	4.167		5.922	.000
Cinsiyet	-2.006	.785	-.140	-2.557	.011
Yaş	.225	.201	.063	1.123	.262
Aile Aylık Geliri	.000	.000	-.108	-2.022	.044
	R=.173	R ² =.030	F ₍₃₋₃₅₆₎ =3.651	p=.013	

Tablo 6 incelendiğinde cinsiyet ($\beta = -.140$, $t = -2.557$, $p < .05$) ve aile aylık gelirin ($\beta = -.108$, $t = -2.022$, $p < .05$) algılanan stresi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(3-356)} = 3.651$, $p < .05$). Kadın katılımcıların algılanan stres düzeyi erkeklerden daha yüksektir ve aile aylık geliri arttıkça algılanan stresin azaldığı görülmektedir. Yaş değişkeninin ise algılanan stresi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülür ($\beta = .063$, $t = 1.123$, $p > .05$). Cinsiyet ve aile aylık geliri algılanan stresteki toplam varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Bu sonuç, cinsiyet ve aile aylık gelirin algılanan stres üzerinde düşük bir etkisinin olduğunu göstermektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Tartışma ve yorumlama sırasıyla; ölüm kaygısı, algılanan stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların tartışılması, ölüm kaygısı ve algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bulguların tartışılması ve cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri demografik değişkenlerinin algılanan stresi yordamadaki rolüne ilişkin bulguların tartışılması olmak üzere üç ana başlık altında sunulmuştur.

4.1. Ölüm Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Ölüm kaygısı ve algılanan stres arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular incelendiğinde, ölüm kaygısı ile algılanan stres arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu görülmektedir. Hesaplanan korelasyon katsayıları ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile algılanan stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ölüm kaygısı ile algılanan stres arasında pozitif ilişkinin olması, araştırmamızın amacında belirtilen ölüm kaygısının algılanan stres düzeyini arttırdığına yönelik beklentiyi destekler niteliktedir. Ölüm kaygısı ile algılanan stres arasında çıkan bu sonuçlara benzer araştırmalar da bulunmaktadır (Bené ve Foxall, 1991; Mallett v.d., 1991; Nayab ve Kamal, 2010; Sinha ve Nigan, 1993). Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde ölüm kaygısı ve algılanan stres ilişkisini ele alan araştırmaların sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayabileceği söylenebilir. Abdel-Khalek ve Tomas-Sabado (2005), Geçtan (2016) ve Yalom'un (2008), ölüm kaygısının stres oluşturabileceğine dair görüşleri de bu araştırmada elde edilen ölüm kaygısı ve stres arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekler niteliktedir. Bireyler ölümü düşünüp gündeme getirdiklerinde kaygı hissedebilirler. Yaşanan bu durum, bireyde gerginlik yaratabileceğinden dolayı birey stres altına girebilir. Bu nedenle, bu süreç gelişerek algılanan stresin yoğunlaşıp bireyin hayatına taşınmasıyla; birey yaşamın akışını kaçırabilir, hayattan zevk almamaya başlayabilir, geçmişine odaklanabilir ya da durmadan geleceği düşünebilir, hayatında yapmak istediklerini erteleyebilir, umutsuzluğa ve karamsarlığa kapılabilir ve başka psikolojik sorunların

temelini oluşturabilir. Daha önce de belirtildiği gibi literatürde, ölüm kaygısının meydana getirdiği stresin sonuçlarında da benzer durumlardan bahsedildiği görülmektedir.

Ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular incelendiğinde, ölüm kaygısı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen korelasyon katsayılarına göre ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Ancak yapılan araştırmalara bakıldığında çok az sayıda araştırmacının ve hatta daha az sayıda deneysel çalışmanın; bilinçli farkındalık ve ölüm kaygısı ilişkisine odaklandığı görülmektedir (Cacciatore ve Rubin, 2016: 249). Ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye yapılan araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığın yer aldığı eğitimlerin ölüm kaygısını azalttığını ve ölümlle ilgili kaygıları olan bireylerde etkili olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Cacciatore v.d., 2015: 96; Cheng, 2017: 12-13). Bu çalışmalar da ölüm kaygısı ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalıkla ilgili eğitime katılanların, bilinçli farkındalık seviyelerinin yükselmesi sonucunda ölüm kaygılarının azaldığı ifade edilmektedir. Yapılan başka bir araştırmada da ölüm kaygısı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Grevenstein ve Bluemke, 2016). Sonuç olarak bu araştırmada, önceki araştırmalardaki sonuçlara benzer şekilde ölüm kaygısı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini duruma yoğunlaştırıp olumsuz bir değerlendirme yapmadan kabul ederek olurlarına bırakmasını içerdiğinden dolayı, bilinçli farkındalığın yüksek olması durumunda bireyler, daha az acı çeker, olumsuz duygularını kontrol altına alır, geçmiş ve gelecek yerine şimdiye odaklanır, hayata umutla bakar. Bu süreç içerisinde bireyin, her an yaşantısının farkında olması ve zihninin nasıl gereksiz kaygılar yarattığını anlaması için içgörü kazanması gerekmektedir. Kabat-Zinn (1994), bireylerin mevcut farkındalığının düşük olması durumunda, köklü korkuları ve güvensizlikleri tarafından yönlendirilen bilinçdışı, otomatik davranışlarından dolayı kaçınılmaz olarak başka sorunlar ortaya çıkardığını belirtir (Özyeşil, 2011: 32). Köklü korkulardan birisi de ölüm kaygısı olduğu için bilinçli farkındalığın düşük olması durumunda bazı bireylerde bunun gün yüzüne çıkarak sorunlar oluşturabileceğinden bahsedilebilir. Bundan dolayı bireylerin, bilinçli farkındalığın kendisiyle birlikte olmasına izin vermesi durumunda; korku, kaygı, üzüntü ve acı gibi diğer zorlukların üstesinden

gelebilmemesini sağlar (Atalay, 2018). Bu açıklamalardan yola çıkıldığında, bilinçli farkındalığı yüksek olanların ölüm kaygısının üstesinden gelebildiği ve ölümü kaygısına yoğunlaşmayıp onu hayatına dahil etmediği söylenebilir.

Bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında bulunan negatif ilişkiyi destekleyebilecek benzer araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Arslan, 2018; Birnie, Speca ve Carlson, 2010; Carmody ve Baer, 2008; Cenkseven-Önder ve Utkan, 2018; Garland ve Gaylord, 2011; Özyeşil v.d., 2011; Ülev, 2014; Weinstein, Brown ve Ryan, 2008). Ayrıca bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı ile ilgili birçok araştırma yürütülmüştür ve bu çalışmaların sonuçlarına göre programa katılanların bilinçli farkındalık seviyesi artarken, algılanan stres seviyelerinin azaldığı belirtilmiştir (Baer, Carmody ve Hunsinger, 2012; Birnie, Speca ve Carlson, 2010; Carmody ve Baer, 2008; Garland ve Gaylord, 2011; Klatt, Buckworth ve Malarkey, 2008; Shapiro v.d., 2011). Bununla birlikte bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının algılanan stres seviyesini ve stres tepkilerini azalttığına dair çalışmalar da bulunmaktadır (Bonadonna, 2000; Bruce ve Davies, 2005; Carlson v.d., 2001; Carlson v.d., 2003; Carlson v.d., 2004; Carlson ve Garland, 2005; Chang v.d., 2004; Gold v.d., 2010; Demir, 2014; Reibel v.d., 2001; Sibinga v.d., 2011; Speca v.d., 2000; Tacon, Caldera ve Ronaghan, 2004; Young, 2002). Bahsedilen bu araştırmaların sonuçları, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılanların, bilinçli farkındalık seviyelerinin yükselmesi sonucunda katılımcıların algılanan stres düzeyleri azalmaktadır. Sonuç itibarıyla bu araştırmada, önceki araştırmalardaki gibi bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile belirli bir olayın olumlu olarak değerlendirilmesini yeniden yorumlamak için birey ilk başta olumsuz değerlendirmeden uzaklaşıp olayla ilgili semantik değerlendirmeleri hafifleten geçici bir metabilşsel duruma geri çekilmelidir. Bu nedenle, belirli bir olay kişinin yeteneklerini aşan bir tehdit olarak değerlendirildiğinde; birey, dikkatli farkındalık durumuna yol açan bir bilinçli farkındalık süreci ile bu stres değerlendirmesinden etkilenmeden izleyerek uyarlanabilir bir yanıt başlatabilir. Bu durum, genişletilmiş dikkat ve artan bilişsel esneklik ile karakterizedir. Bu genişletilmiş, metabilşsel durumun son noktalarından

itibaren, bireyler durumlarını daha kolay bir şekilde yeniden değerlendirebilir ve onları anlamlı veya hatta faydalı olarak yeniden tanımlayabilir veya yeniden çerçeveleyebilir. Böylece, umut veya karşı koyma gibi olumlu duyguların deneyimini teşvik ederken stresi azaltabilir (Garland, Gaylord ve Park, 2009; Garland ve Gaylord, 2011). Görüldüğü üzere, yapılan araştırmalardan yola çıkarak bilinçli farkındalığın stresi azalttığı söylenebilir.

4.2. Ölüm Kaygısı ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığını belirlemek amacıyla yapılan aracılık analizlerinin sonuçları bilinçli farkındalığın ölüm kaygısının tüm boyutları ile algılanan stres arasındaki ilişkilerde kısmi aracı değişken olarak rol oynadığını göstermiştir. Literatür incelendiği zaman, ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne dair herhangi bir çalışmanın olmamasından dolayı bu bulgumuzun karşılaştırmalı olarak tartışılması mümkün değildir. Bununla birlikte, ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bu bulgumuzun beklendiği olduğu söylenebilir.

Ölümün belirsizliği, ölümü düşünme-tanıklık ya da ölümden kaynaklı acı çekme gibi durumlar; bireylerin ölüm kaygısı yaşamasına yol açtığından dolayı bu bireyler stres altına girebilmektedir. Stres altına girmesinden dolayı bireyler yaşamından keyif alamayabilir, umutsuzluğa kapılabilir ve stresle baş edemeyip bu durum ilerledikçe psikolojik sorunlara ve uyum problemlerine yol açabilir. Ölüm elbette tüm insanlığı ilgilendiren bir durum olup kimileri ölümün kendisini yeniden değerlendirip buna olumlu bir anlam verir ve böylece ölüm aklına geldiğinde ya da ölümü aklına getirdiğinde bundan etkilenmeyerek stres altına girmez ya da daha az düzeyde stres algılar. Böylece bireyler, hayatını dolu dolu ve ana odaklanarak yaşar. Kimileri ise ölümü fazla düşünmeye başladığında sağlıklı bir değerlendirme yapmadan, özellikle kaygının yoğun olduğu olumsuz duygular yaşamaya başlar. Bu durum da birey stres altına girerek günlük hayatın akışını kaçırabilir ve psikolojik açıdan kendisini iyi hissetmeyebilir. Ölüm kaygısının stres yaratan bir durum olduğuyla ilgili literatürde görüşler bulunmaktadır (Abdel-Khalek ve Tomas-Sabado, 2005: 167; Geçtan, 2016; Yalom, 2008: 19). Ayrıca, bireyin stres yaratabilecek durumlara verdiği anlamda,

başka bir ifadeyle bunu değerlendirmesinde ya da stres durumlarını daha iyi bilişsel değerlendirmesinde ve stresle uyumlu bir şekilde başa çıkma da dahil olmak üzere etkili olabilecek pek çok faktörün bulunduğu dair literatürde görüşler vardır (Eren-Gümüştekin ve Öztemiz, 2005; Gross ve Munoz, 1995; Lazarus ve Folkman, 1984).

Yukarıdaki ifade edilen görüşlerden yola çıkıldığında, ölümün belirsizliği, ölümü düşünme-tanıklık ya da ölümden kaynaklı acı çekme gibi durumlardan kaynaklı ölüm kaygısı yaşayan herkesin stres altına gireceği anlamına gelmez. Ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici olarak rol oynama olasılığı olan birçok değişken bulunabilir, bu araştırmada bu değişkenlerden birisinin de bilinçli farkındalık olabileceği düşünülmüştür. Bilinçli farkındalığın buradaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynamasında birkaç olası nedeni vardır. Bunlardan biri, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin daha geniş bir dikkate ve daha fazla bilişsel esnekliğe sahip olmasıdır. Bir diğeri ise bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler durumlarını daha kolay bir şekilde yeniden değerlendirebilir ve onları anlamlı veya hatta faydalı olarak yeniden tanımlayabilir veya yeniden çerçeveleyebilir. Böylece, umut veya karşı koyma gibi olumlu duyguların deneyimini teşvik ederken stresi azaltabilir (Garland v.d., 2009; Garland ve Gaylord, 2011). Bir diğeri de bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, yaşamdaki olumlu ya da olumsuz durumları kontrol altına almak yerine bunları kabul edip ve olurlarına bırakıp yaşanan durumları kolaylaştırarak stres yaşama ihtimalini azaltır (Siegel, 2010). Bulgularımız incelendiğinde, bilinçli farkındalığın hem ölüm kaygısının tüm alt boyutlarıyla hem de algılanan stresle negatif ilişkisinin olduğu görülür. Bunlardan hareketle, ölüm kaygısı yaşayanlardan bilinçli farkındalığı yüksek olanların stres altına girmediği ya da daha az stres algıladığı ve ölüm kaygısını yaşamına dahil etmeden istedik, şimdiki ana odaklı ve anlamlı bir yaşam sürdürdüğü söylenebilir.

Aracılık analizlerinin sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalığın ölüm kaygısının tüm boyutları ile algılanan stres arasındaki ilişkilerde kısmi aracı olarak rol oynadığı görülür. Kısmi aracı rol, aracı değişkenin denkleme girmesiyle bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin gücünün azalması anlamına gelmektedir. Bu da gösteriyor ki, ölüm kaygısı yaşayanlardan bilinçli farkındalığı yüksek olanlar daha az stres algılar. Bu sonuçtan hareketle birtakım spekülasyonlar yapılabilir. Bilindiği üzere Varoluşçu yaklaşımı savunan Yalom, bireylerin ölümü reddedip ölümden kaçma çabalarının, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyeceğini savunduğundan dolayı

eğer bireyler ölümü tam manasıyla kabul ederlerse ve ölümü yaşamın bir parçası olarak görürlerse bireylerin ruh sağlığını gerçek anlamıyla kazanmış olduklarını ve yaşamlarını daha zengin algıladıklarını düşünmektedir (Yalom, 2014). Verilen bu açıklamadan yola çıkarak bilinçli farkındalığın kabulü de içerdiğini söyleyebiliriz. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın, ölümü kabullenme ve ölümün yaşamın bir parçası olduğunu benimseme sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Böylece bilinçli farkındalık seviyelerinin yüksek olması durumunda bireyler, hayatlarını daha zengin algılayabilecek, yaşamın akışına uyum sağlayabilecek, hayatlarını anlamlandırabilecek ve stres altına girmeden ya da daha az stres algılayarak ruh sağlığını koruyabileceklerdir. Bununla birlikte bilişsel yaklaşımlar açısından bakıldığında da birey için tehdit unsuru oluşturabilecek olan ölüm kaygısının yeniden değerlendirilmesi sürecinde bilinçli farkındalığın önemli bir etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Bilinçli farkındalığın düşük olması durumunda birey, ölümü kaygıyla birlikte olumsuz olarak düşündüğünden ve ölüme yönelik olumsuz düşünceler ve tutumlar beslediğinden dolayı ölüm kaygısı yaşayarak stres altına girebilir ve zihnini ölüm ve ölüm kaygısı ile meşgul tutarak ve onlara yoğunlaşarak stres altında olacağı için yaşamın akışını kaçırabilir (Tanhan, 2007). Ancak bilinçli farkındalığın yüksek olması durumunda ise bireyin, tehlike ya da gerginlik yaratabilecek durumu kolayca yeniden değerlendirebilmesi ve onu anlamlı veya hatta yararlı olarak yeniden tanımlayabilmesi veya yeniden çerçeveleyebilmesiyle birey algılanan stres düzeyini azaltabilir (Garland v.d., 2009; Garland ve Gaylord, 2011). Sonuç olarak, bilinçli farkındalığın yüksek olması durumunda ölüm kaygısından daha az stres algılanması, bireylerin ölüm kaygısının üstesinden gelmesi, ölümü kabullenmesi ya da ölüm kaygısına yoğunlaşmadan onu olurlarına bırakıp şimdiki ana odaklanılmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın buradaki ilişkide kısmi aracı olarak rol oynamasından dolayı bu durum, başka aracı veya düzenleyici değişkenlerin de burada rol oynayabileceğini akıllara getirmektedir.

4.3. Cinsiyet, Yaş ve Aile Aylık Geliri Demografik Değişkenlerinin Algılanan Stresi Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların cinsiyet, yaş ve aile aylık gelirlerinin algılanan stresi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre cinsiyet ve aile aylık gelirinin algılanan stresi anlamlı bir şekilde yordadığı, yaş değişkeninin ise algılanan stresi yordamadığı görülür. Bu bulgudan

hareketle, kadın katılımcıların algılanan stres düzeyi erkeklerden daha yüksektir ve aile aylık geliri arttıkça algılanan stresin azaldığı görülmektedir. Araştırmanın bulgularından yola çıkarak, kadınların daha fazla stres algılamalarına ilişkin araştırmaların olması bu bulguyu desteklemektedir (Aysan ve Özben, 2004; Burke ve Weir, 1978; Eskin v.d., 2013; Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009; Savcı ve Aysan, 2014; Misra v.d., 2000; Ulubayram, 2015; Weekes, Maclean ve Berger, 2005). Bununla birlikte, algılanan stresin cinsiyete göre farklılaşmadığına dair çalışmalar da bulunmaktadır (Arslan, 2018; İskender, 2017; Üstün ve Bayar, 2015). Algılanan stresin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin literatürde tutarsız bulguların olmasından dolayı cinsiyetin kesin bir şekilde farklılık yaratıp etkilediğini söylemek doğru olmaz. Bu tutarsızlığın sebeplerine bakıldığında; araştırma örneklemelerinin farklı olması, kadın ve erkek sayılarının farklılığı, toplumsal cinsiyet, kadın ve erkekten beklenen roller, araştırma yapılan yerin kültürel ve inanç yapısı gibi durumlar olabilir.

Bulgularımızda yaş değişkeninin algılanan stresle ilişkisinin olmadığı görülür. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar vardır (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009; İskender, 2017). Ancak algılanan stresin yaşa göre farklılaştığına dair çalışmalar da mevcuttur (Arslan, 2018). Görüldüğü üzere yaş ile algılanan stres arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, katılımcıların yaş aralıklarının bir araştırmadan diğerine önemli ölçüde değiştiği görülmektedir. Büyük bir olasılıkla bu nedenden dolayı algılanan streste yaşa bağlı farklılıkların incelendiği araştırmalardan elde edilen bulgular arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Ayrıca örneklemelerin de farklılık göstermesi bu tutarsızlığın sebeplerinden biri olarak söylenebilir. Bu araştırmada aile aylık gelirinin algılanan stres üzerinde etkisinin olmasına rağmen yapılan araştırmalarda algılanan stresin gelir durumu, sosyoekonomik düzey gibi değişkenlere göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009; İskender, 2017; Savcı ve Aysan, 2014). Buradaki tutarsızlığında aynı şekilde, örneklemin farklılıkları, katılımcıların ekonomik düzeyini nasıl algıladıkları gibi durumlardan kaynaklı olduğu söylenebilir.

Cinsiyet ve aile aylık geliri algılanan stresteki toplam varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Yapılan bir çalışmada da cinsiyetin stres belirtilerini açıkladığı varyansın %4.7 olduğu bulunmuştur (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009). Görüldüğü üzere, Hisli-Şahin, Güler ve Basım'ın (2009) araştırma sonucu, araştırmamızın

bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Ancak sonuçlara bakıldığında, cinsiyet ve aile aylık gelirin algılanan stres üzerinde düşük bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu da algılanan stresi yordayan daha güçlü değişkenlerin olduğunu göstermektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada temel olarak ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaca ek olarak cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri değişkenleri ile algılanan stres arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Sonuç

Ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile algılanan stresin pozitif yönde ilişkili olduğu, ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile bilinçli farkındalığın negatif yönde ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalık ile algılanan stresin de negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında, ölüm kaygısı ile algılanan stres arasında pozitif yönde ilişki çıkması, ölüm kaygısı yaşayanların stres altına girdiğini göstermektedir. Bilinçli farkındalığın da ölüm kaygısı ve algılanan stres ile negatif yönde ilişki çıkması da bilinçli farkındalığı yüksek olanların, ölüm kaygısı ve stresi daha az yaşadıklarını göstermektedir.

Ölüm kaygısının tüm alt boyutları ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmı aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiği zaman, ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne dair herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bununla birlikte ölüm kaygısı ve algılanan stres, ölüm kaygısı ve bilinçli farkındalık ile ilişkili çalışmaların da sınırlı sayıda olmasından dolayı elde edilen bulguların benzer araştırma sonuçları açısından tartışılması konusunda sınırlılıklar bulunmaktadır. Elde ettiğimiz sonuçlara göre ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmı aracı rol oynadığı görülmektedir. Bu sonuç, ölüm kaygısı yaşayanlardan bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin daha az stres algıladığı söylenebilir. Bilinçli farkındalığın yüksek olması durumunda ölüm kaygısından daha az stres algılanması, bireylerin ölüm kaygısının üstesinden gelmesi ya da ölüm kaygısına yoğunlaşmadan onu oluruna bırakıp şimdiki ana odaklanılmasıyla açıklanabilir. Böylece ölüm kaygısı yaşama dahil edilmeden, ölüm kaygısından kaynaklı daha az stres algılanması sonucunda anlamlı ve şimdiki ana odaklı bir yaşam sürdürüldüğü söylenebilir.

Cinsiyet ve aile aylık geliri değişkenlerinin algılanan stresin yordanmasına anlamlı katkı yaptığı ancak yaş değişkeninin anlamlı katkı yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuca göre kadın katılımcıların algılanan stres düzeyi erkeklerden daha yüksektir ve aile aylık geliri arttıkça algılanan stresin azaldığı görülmektedir. Araştırmamızda yaş ve algılanan stres arasında bir ilişki çıkmamasının temel nedeninin örneklemin yaşları birbirine yakın olan üniversite öğrencilerinden oluşması olduğu düşünülmektedir.

Öneriler

Sadece bir çalışmadan yola çıkarak kesin bir sonuca varmak mümkün olamayacağından dolayı bu konu ile ilgili yeni ve farklı araştırmaların yürütülmesi faydalı olabilir. Bununla birlikte, araştırmamız üniversite öğrencileriyle yapıldığından dolayı farklı gelişim dönemlerinde bulunan kişilerle de bu konuyla ilgili çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bilinçli farkındalığın ölüm kaygısı ile algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamasından dolayı başka aracı veya düzenleyici değişkenlerin de bu ilişkide rol oynayabileceği ihtimali yeni araştırmaları gündeme getirmektedir.

Ölüm, bilindiği üzere geçmişten günümüze kadar insanların gündeminde olmasından dolayı ölüm olgusu, çoğu alanda kendine yer bulabilmiştir. Ülkemiz açısından bakıldığında, çoğunluğun Müslüman olduğunu görmekteyiz. İslam inancına göre ölümden sonra hayat devam etmektedir. Bu da Müslümanların ahirete olan inancını göstermektedir. Buradan hareketle, insanlar ölümlerine ilgili düşüncelere dalıp kaygı yaşayarak stres altına girebilirler. Bilinçli farkındalığın bu iki değişken arasında kısmi aracı rol oynamasından dolayı ülkemizde çoğu insanın İslam anlayışına sahip olduğundan yola çıkarak; maneviyat, dini tutum ve inanç gibi aracı veya düzenleyici değişkenlerin de bu ilişkide rol oynayabileceği için bu konuyla ilgili araştırmalar yapılabilir.

Önceki çalışmalar, bilinçli farkındalık temelli eğitim alanların, bilinçli farkındalıkları artıp algılanan stres düzeyi azaldığından dolayı bilinçli farkındalık seviyesi düşük olan bireylere, bilinçli farkındalık temelli eğitimler verilebilir. Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin, ölüm kaygısını azaltabileceğine dair görüşlerin ve ölüm kaygısını azalttığına dair araştırmaların olması da bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin, özellikle ölüm kaygısını yüksek yaşayanlar için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiği zaman, algılanan stresin cinsiyete, yaşa ve aile aylık gelirine göre değişkenlik gösterdiğine dair tutarsız bulguların olmasından dolayı bu değişkenlerin

kesin bir şekilde farklılık yarattığını söylemek doğru olmaz. Bu tutarsızlığın sebeplerine araştırmada kullanılan cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri değişkenleri açısından bakıldığında; araştırma örneklemelerinin farklı olması, kadın ve erkek sayılarının farklılığı, toplumsal cinsiyet, kadın ve erkekten beklenen roller, araştırma yapılan yerin kültürel ve inanç yapısı, katılımcıların yaş aralıklarının bir araştırmadan diğerine önemli ölçüde değişmesi, katılımcıların ekonomik düzeyini nasıl algıladıkları gibi durumlar olabilir. Verilen bu durumlar dikkate alınarak, cinsiyet, yaş ve aile aylık geliri gibi değişkenler ile algılanan stres arasındaki ilişki için ileride yürütülecek araştırmaların literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

Abbott, Martin Lee, *Understanding Educational Statistics Using Microsoft Excel and SPSS*, John Wiley & Sons, New Jersey, 2011.

Abdel-Khalek, Ahmed M., “Death Anxiety in Clinical and Non-Clinical Groups”, *Death Studies*, Sayı 29, 2005, s. 251-259.

Abdel-Khalek, Ahmed M., Lester, David, “Death Obsession in Kuwaiti and American College Students”, *Death Studies*, Sayı 27, 2003, s. 541-553.

Abdel-Khalek, Ahmed M., Tomas-Sabado, Joaquin, “Anxiety and Death Anxiety in Egyptian and Spanish Nursing Students”, *Death Studies*, Sayı 29, 2005, s. 157-169.

Akman, Sevil, “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, *Türk Psikoloji Bülteni*, Cilt 10, Sayı 34-35, 2004, s. 40-54.

Aldwin, Carolyn M., *Stress, Coping, and Development*, 2nd Edition, The Guilford Press, New York, 2007.

Alkan, Ahmet Turan, *Bir Düğün Gecesi Denemesi*, Esin Sanat Felsefe Yayıncılık, Ankara, 1999.

Alver, Birol, Dilekmen, Mücahit, Ada, Şükrü, “Üniversite Öğrencilerinin Bazı Öznel Algılamalarına Göre Psikolojik Belirtileri”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 4, Sayı 33, 2010, s. 13-23.

Ameli, Rezvan, *25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı*, Çev. Ed. Zümra Atalay ve Kültegin Ögel, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2016.

Arslan, Irmak, “Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki”, *Birey ve Toplum Dergisi*, Cilt 8, Sayı 16, 2018, s. 73-86.

Asıcı, Esra, Uygur, Sebahat Sevgi, “Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, Cilt 6, Sayı 3, 2017, s. 1353-1375.

Atalay, Zümra, *Mindfulness: Şimdi ve Burada*, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2018.

Aysan, Ferda, Özben, Şüheda, “Huzurevinde Yaşayan Bir Grup Yaşlının Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri”, *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt 2, Sayı 5, 2004, s. 1-12.

Baer, Ruth A., “Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Cilt 10, Sayı 2, 2003, s. 125-142.

Baer, Ruth A., Carmody, James, Hunsinger, Matthew, “Weekly Change in Mindfulness and Perceived Stress in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program”, *Journal of Clinical Psychology*, Cilt 68, Sayı 7, 2012, s. 755-765.

Baltaş, Acar, Baltaş, Zuhale, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 20. Baskı, Remzi Kitabevi, Ankara, 2000.

Bassett, Jonathan F., “Psychological Defenses Against Death Anxiety: Integrating Terror Management Theory and Firestone’s Separation Theory”, *Death Studies*, Cilt 31, Sayı 8, 2007, s. 727-750.

Belsky, Janet K., *The Psychology of Aging: Theory, Research and Interventions*, 3rd ed., Brooks/Cole, Pacific Grove, CA, 1999.

Bené, Barbara, Foxall, Martha J., “Death Anxiety and Job Stress in Hospice and Medical-Surgical Nurses”, *The Hospice Journal*, Cilt 7, Sayı 3, 1991, s. 25-41.

Biegel, Gina M., Brown, Kirk Warren, Shapiro, Shauna L., Schubert, Christine M., “Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Cilt 77, Sayı 5, 2009, s. 855-866.

Birnie, Kathryn, Speca, Michael, Carlson, Linda E., “Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)”, *Stress and Health*, Cilt 26, Sayı 5, 2010, s. 359-371.

Bonadonna, R., *Experiencing Impermanence: Toward a Theory of Living Mindfully with Cancer*, Doctoral Dissertation, Nursing, Medical University of South Carolina, Charleston, 2000.

Bozkurt, T., v.d., *Stres*, T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2010.

Broderick, Patricia C., Metz, Stacie, “Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents”, *Adv School Mental Health Promotion*, Cilt 2, Sayı 1, 2009, s. 35-46.

Brown, Kirk Warren, Ryan, Richard M., “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 84, Sayı 4, 2003, s. 822-848.

Brown, Kirk Warren, Ryan, Richard M., Creswell, J. David, “Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects”, *Psychological Inquiry*, Cilt 18, Sayı 4, 2007, s. 211-237.

Bruce, Anne, Davies, Betty, “Mindfulness in Hospice Care: Practicing Meditation-In-Action”, *Qualitative Health Research*, Cilt 15, Sayı 10, 2005, s. 1329-1344.

Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, 5. Baskı, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2017.

Burke, Ronald J., Weir, Tamara, “Sex Differences in Adolescent Life Stress, Social Support, and Well-Being”, *The Journal of Psychology*, Cilt 98, Sayı 2, 1978, s. 277-288.

Cacciatore, Joanne, Rubin, Jeffrey B., “The Last of Human Desire: Grief, Death, and Mindfulness”, *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction*, 2016, s. 247-257.

Cacciatore, Joanne, Thieleman, Kara, Killian, Michael, Tavasolli, Kyoko, “Braving Human Suffering: Death Education and its Relationship to Empathy and Mindfulness”, *Social Work Education: The International Journal*, Cilt 34, Sayı 1, 2015, s. 91-109.

Campos, P. E., “Special Series Integrating Buddhist Philosophy with Cognitive and Behavioral Practice”, *Cognitive and Behavioral Practice*, Sayı 9, 2002, s. 38-40.

Carlson, Linda E., Garland, Sheila N., “Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients”, *International Journal of Behavioral Medicine*, Cilt 12, Sayı 4, 2005, s. 278-285.

Carlson, Linda E., Speca, Michael, Patel, Kamala D., Goodey, Eileen, “Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Immune Parameters in Breast and Prostate Cancer Outpatients”, *Psychosomatic Medicine*, Cilt 65, Sayı 4, 2003, s. 571-581.

Carlson, Linda E., Speca, Michael, Patel, Kamala D., Goodey, Eileen, “Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Outpatients”, *Psychoneuroendocrinology*, Cilt 29, Sayı 4, 2004, s. 448-474.

Carlson, Linda E., Ursuliak, Zenovia, Goodey, Eileen, Angen, Maureen, Speca, Michael, “The Effects of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients: 6-Month Follow-Up”, *Support Care Cancer*, Cilt 9, Sayı 2, 2001, s. 112-123.

Carmody, James, Baer, Ruth A., “Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program”, *Journal of Behavioral Medicine*, Cilt 31, Sayı 1, 2008, s. 23-33.

Carver, Charles S., Stress, Coping, and Health, Friedman, Howard S., Silver, Roxane Cohen, (Eds.), *Foundations of Health Psychology*, Oxford University Press, New York, 2007.

Cenkseven-Önder, Fulya, Utkan, Çağrı, “Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 14, Sayı 3, 2018, s. 1004-1019.

Ceyhan, Aydoğan Aykut, Ceyhan, Esra, Kurtyılmaz, Yıldız, Problemlili ve Problemlili Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri, *Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongre Kitabı*, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2009.

Chang, Vickie Y., v.d., “The Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Stress, Mindfulness Self-Efficacy, and Positive States of Mind”, *Stress and Health*, Cilt 20, Sayı 3, 2004, s. 141-147.

Cheng, Fung Kei. “Buddhist Insights into Life and Death: Overcoming Death Anxiety”, *Athens Journal of Social Sciences*, Cilt 4, Sayı 1, 2017, s. 67-87.

Cicirelli, Victor G., “Fear of Death in Mid-Old Age”, *Journal of Gerontology*, Cilt 61, Sayı 2, 2006, s. 75-81.

Ciesla, Jeffrey A., Reilly, Laura C., Dickson, Kelsey S., Emanuel, Amber S., Updegraff, John A., “Dispositional Mindfulness Moderates the Effects of Stress Among Adolescents: Rumination as a Mediator”, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Cilt 41, Sayı 6, 2012, s. 760-770.

Demir, Volkan, *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014.

Depaola, Steve J., Griffin, Melody, Young, Jennie R., Neimeyer, Robert A., “Death Anxiety Toward the Elderly Among Older Adults: The Role of Gender and Ethnicity”, *Death Studies*, Cilt 27, Sayı 4, 2003, s. 335-354.

Doğan, Başak, Eser, Mümin, “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği”, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Özel Sayı, 2013, s. 29-39.

Dökmen, Üstün, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var Olmak, Gelişmek Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2006.

Ekblad, Andrew G., *Effects of Mindfulness Training on Emotional Regulation and Attention*, Doctoral Dissertation, Duke University, Durham, 2008.

Erdoğdu, M. Yüksel, Özkan, Mustafa, “Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin Ölüm Kaygıları ile Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, Cilt 14, Sayı 3, 2007, s. 171-179.

Eren-Gümüştekin, Gülten, Öztemiz, A. Bircan, “Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, 2005, s. 271-288.

Erkan, Serdar, Özbay, Yaşar, Terzi, Şerife, Cihangir-Çankaya, Zeynep, *Üniversite Gençliğinin Problem Alanları ve Yardım Arama Davranışları: Üniversite Düzeyinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Örgüt ve Hizmet Modelinin Geliştirilmesi*, TÜBİTAK Projesi, Ankara, 2009.

Eskin, Mehmet, Harlak, Hacer, Demirkıran, Fatma, Dereboy, Çiğdem, “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi”, *New Symposium Journal*, Cilt 51, Sayı 3, 2013, s. 132-140.

Falsetti, Sherry A., Ballenger, James C., Stress and Anxiety Disorders, Hubbard, John R., Workman, E. A., (Eds.), *Handbook of Stress Medicine: An Organ System Approach*, CRC Press, New York, 1998.

Ford, Cameron G., Shook, Natalie J., “Negative Cognitive Bias and Perceived Stress: Independent Mediators of the Relation Between Mindfulness and Emotional Distress”, *Mindfulness*, Cilt 10, Sayı 1, 2019, s. 100-110.

Fulton, Paul R., Siegel, Ronald D., Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground, Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R., (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York, 2005.

Furer, Patricia, Walker, John R., “Death Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Cilt 22, Sayı 2, 2008, s. 167-182.

Garland, Eric L., Gaylord, Susan A., “Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process”, *Mindfulness*, Cilt 2, Sayı 1, 2011, s. 59-67.

Garland, Eric L., Gaylord, Susan A., Park, J., “The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal”, *Explore*, Cilt 5, Sayı 1, 2009, s. 37-44.

Geçtan, Engin, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, Metis Yayınları, İstanbul, 2015.

Geçtan, Engin, *Varoluş ve Psikiyatri*, Metis Yayınları, İstanbul, 2016.

Germer, Christopher K., Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?, Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R., (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*, The Guilford Press, New York, 2005.

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R., *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford, New York, 2005.

Germer, Christopher, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*, Routledge, Hove, 2009.

Gold, Eluned, v.d., “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers”, *Journal of Child and Family Studies*, Cilt 19, Sayı 2, 2010, s. 184-189.

Goldstein, Joseph, *Mindfulness-A Practical Guide to Awakening*, Sounds True, Colorado, 2013.

Gray, Simon, *Mindfulness for Beginners: Live Stress, Anxiety and Worry Free - How to Find Happiness, Peace and Calm in Every Moment*, CreateSpace Independent Publishing, California, 2015.

Grevenstein, Dennis, Bluemke, Matthias, “Who’s Afraid of Death and Terrorists? Investigating Moderating Effects of Sense of Coherence, Mindfulness, Neuroticism, and Meaning in Life on Mortality Salience”, *Journal of Articles in Support of the Null Hypothesis*, Cilt 13, Sayı 1, 2016.

Griffin, Joe, Tyrrell, Ivan, Winn, Denise, *How to Master Anxiety*, Human Givens Publishing, Hailsham, 2007.

Gross, James J., Muñoz, Ricardo F., “Emotion Regulation and Mental Health”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Cilt 2, Sayı 2, 1995, s. 151-164.

Grossman, Paul, Niemann, Ludger, Schmidt, Stefan, Walach, Harald, “Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis”, *Journal of Psychosomatic Research*, Cilt 57, Sayı 1, 2004, s. 35-43.

Halıcı-Kurtulan, Merve, Kararımk, Özlem, “Ölüm Kaygısı, Tinsellik, Dindarlık Eğilimi ve Varoluş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Spiritual Psychology and Counseling*, Sayı 1, 2016, s. 163-187.

Hamarta, Erdal, Arslan, Coşkun, Saygın, Yeliz, Özyeşil, Zümra, “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 18, 2009, s. 25-42.

Hanh, Thich Nhat, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, Beacon Press, Boston, 1976.

Hayes, Steven C., Masuda, Akihiko, Bissett, Richard, Luoma, Jason, Guerrero, L. Fernando, “DBT, FAP, and ACT: How Empirically Oriented are the New Behavior Therapy Technologies?”, *Behavior Therapy*, Cilt 35, Sayı 1, 2004, s. 35-54.

Hisli-Şahin, Nesrin, Güler, Murat, Basım, H. Nejat, “A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt 20, Sayı 3, 2009, s. 243-254.

Hisli-Şahin, Nesrin, *Stres ve Yönetimi*, Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Ders Notları, 1994.

Howitt, Dennis, Cramer, Duncan, *Introduction to SPSS Statistics in Psychology: For Version 19 and Earlier*, Fifth Edition, Pearson Education Limited, London, 2011.

İskender, Semiha, *Düzce Üniversitesi Araştırma Hastanesinde Çalışan Araştırma Görevlilerinde Yaşam Kalitesi, Algılanan Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce, 2017.

Jost, John T., Napier, Jaime L., Thorisdottir, Hulda, Gosling, Samuel D., Palfai, Tibor P., Ostafin, Brian, “Are Needs to Manage Uncertainty and Threat Associated with Political Conservatism or Ideological Extremity?”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Cilt 33, Sayı 7, 2007, s. 989-1007.

Kabat-Zinn, Jon, “An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results”, *General Hospital Psychiatry*, Cilt 4, Sayı 1, 1982, s. 33-47.

Kabat-Zinn, Jon, “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Cilt 10, Sayı 2, 2003, s. 144-156.

Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain, and Illness*, Delacorte, New York, 2009.

Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Dell Publishing, New York, 1990.

Kabat-Zinn, Jon, *Wherever You Go There You are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York, 1994.

Kaçan-Softa, Havva, Uçukoğlu, Hülya, Ulaş-Karrahmetoğlu, Gülşen, Esen, Derya, “Yaşlılarda Ölüm Kaygısı Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi”, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, 2011, s. 67-79.

Karaca, Faruk, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul, 2000.

Karahan, T. Fikret, Eplikoç, Hatice, “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Uzun Süreli Yaşadıkları Yerleşim Birimine ve Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi”, *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 2007, s. 119-130.

Karakuş, Gonca, Öztürk, Zehra, Tamam, Lut, “Ölüm ve Ölüm Kaygısı”, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, Cilt 21, Sayı 1, 2012, s. 42-79.

Karasar, Niyazi, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 31. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, 2016.

Kirk, Roger, *Statistics an Introduction*, Fifth Edition, Thomson Higher Education, California, 2008.

Klatt, Maryanna D., Buckworth, Janet, Malarkey, William B., “Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-ld) on Working Adults”, *Health Education & Behavior*, Cilt 36, Sayı 3, 2008, s. 601-614.

Koç, Mustafa, “Yaşlılık Döneminde Ölüm Ötesi Psikolojisi Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1, 2004, s. 203-228.

Köknel, Özcan, *Stres*, Radikal Yayınları, İstanbul, 2000.

Köksal, Güler, Kabasakal, Zekavet, “Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi”, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 32, 2012, s. 71-91.

Koole, Sander L., “The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review”, *Cognition and Emotion*, Cilt 23, Sayı 1, 2009, s. 4-41.

Kübler-Ross, Elisabeth, *Ölüm ve Ölmek Üzerine*, Çev. Ekin Uşşaklı, April Yayıncılık, Ankara, 2010.

Landau, Mark J., Greenberg, Jeff, Solomon, Sheldon, Pyszczynski, Tom, Martens, Andy, “Windows into Nothingness: Terror Management, Meaninglessness, and Negative Reactions to Art”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 90, Sayı 6, 2006, s. 879-892.

Laungani, Pittu, Stress in a Life-Threatening Illness, Spielberger, Charles D., Sarason, Irwin G., (Eds.), *Stress and Emotion*, 17th Edition, Routledge, New York, 2005.

Lazarus, Richard S., “Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping”, *Journal of Personality*, Cilt 74, Sayı 1, 2006, s. 9-46.

Lazarus, Richard S., “From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks”, *Annual Reviews in Psychology*, Cilt 44, Sayı 1, 1993, s. 1-21.

Lazarus, Richard S., Folkman, Susan, *Stres, Appraisal and Coping*, Springer, New York, 1984.

Lehto, Rebecca Helen, Stein, Karen Farchaus, “Death Anxiety: An Analysis of an Evolving Concept”, *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, Cilt 23, Sayı 1, 2009, s. 23-41.

Lonetto, Richard, Templer, Donald I., *Death Anxiety*, Hemisphere Publishing, Washington, 1986.

Loth, Katie, van den Berg, Patricia, Eisenberg, Marla E., Neumark-Sztainer, Dianne, “Stressful Life Events and Disordered Eating Behaviors: Findings from Project EAT”, *Journal of Adolescent Health*, Cilt 43, Sayı 5, 2008, s. 514-516.

Mallett, Karen, Jurs, Stephen G., Price, James H., Slenker, Suzanne, “Relationships Among Burnout, Death Anxiety, and Social Support in Hospice and Critical Care Nurses”, *Psychological Reports*, Cilt 68, Sayı 3, 1991, s. 1347-1359.

McKillup, Steve, *Statistics Explained: An Introductory Guide for Life Scientists*, Second Edition, Cambridge University Press, Cambridge, 2012.

Misra, Ranjita, Mckean, Michelle, West, Sarah, Russo, Tony, “Academic Stress of College Students: Comparison of Student and Faculty Perceptions”, *College Student Journal*, Cilt 8, Sayı 30, 2000, s. 27-41.

Monroe, Scott M., Reid, Mark W., “Life Stress and Major Depression”, *Current Directions in Psychological Science*, Cilt 18, Sayı 2, 2009, s. 68-72.

Murdock, Nancy L., *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, Çev. Ed. Füsün Akkoyun, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2014.

Nabipour, Sima, Rafiepour, Amin, Alizadeh, Kobra Haji, “The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy Training on Anxiety of Death and Thoughts of Suicide of Patients with Cancer”, *Zahedan J Res Med Sci*, Cilt 20, Sayı 1, 2018, s. 1-7.

Nayab, Rabia, Kamal, Anila, “Terrorism Catastrophizing, Perceived Stress and Death Anxiety Among University Students”, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, Cilt 8, Sayı 2, 2010, s. 132-144.

Neimeyer, Robert A., Wittkowski, Joachim, Moser, Richard P., “Psychological Research on Death Attitudes: An Overview and Evaluation”, *Death Studies*, Cilt 28, Sayı 4, 2004, s. 309-340.

Nyatanga, Brian, “Is Fear of Death Itself a Rational Preoccupation?”, *International Journal of Palliative Nursing*, Cilt 11, Sayı 12, 2005, s. 643-645.

Nyatanga, Brian, de Vocht, Hilde, “Towards a Definition of Death Anxiety”, *International Journal of Palliative Nursing*, Cilt 12, Sayı 9, 2006, s. 410-413.

Olendzki, Andrew, Mindfulness and Meditation, Didonna, Fabrizio, (Eds.), *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, 2009.

Özyeşil, Zümra, Arslan, Coşkun, Kesici, Şahin, Deniz, Mehmet Engin, “Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği”, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 36, Sayı 160, 2011, s. 224-235.

Özyeşil, Zümra, *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık, Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011.

Palmer, Stephen, Cooper, Cary, *How to Deal with Stress*, Kogan Page, Philadelphia, 2007.

Palmer, Stephen, Dryden, Windy, *Counselling for Stress Problems*, Sage, London, 1995.

Panksepp, Jaak, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.

Perkins, Adam M., Corr, Philip J., “Cognitive Ability as a Buffer to Neuroticism: Churchill’s Secret Weapon?”, *Personality and Individual Differences*, Cilt 40, Sayı 1, 2006, s. 39-51.

Preacher, Kristopher J., Hayes, Andrew F., “Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models”, *Behavior Research Methods*, Cilt 40, Sayı 3, 2008, s. 879-891.

Preacher, Kristopher J., Hayes, Andrew F., “SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models”, *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, Cilt 36, Sayı 4, 2004, s. 717-731.

Pyszczynski, Tom, Greenberg, Jeff, Solomon, Sheldon, Arndt, Jamie, Schimel, Jeff, “Why do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Overview”, *Psychological Bulletin*, Cilt 130, Sayı 3, 2004, s. 435-468.

Rehm, Lynn P., Wagner, Alisha L., Ivens-Tyndal, Carolyn, Mood Disorders: Unipolar and Bipolar, Adams, Henry E., Sutker, Patricia B., (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, 3rd Edition, Kluwer Academic/Plenum, New York, 2001.

Reibel, Diane K., Greeson, Jeffrey M., Brainard, George C., Rosenzweig, Steven, “Mindfulness-Based Stress Reduction and Health-Related Quality of Life in a Heterogeneous Patient Population”, *General Hospital Psychiatry*, Cilt 23, Sayı 4, 2001, s. 183-192.

Rice, Phillip L., *Stress and Health*, 3rd Edition, Brooks/Cole Publishing Company, New York, 1999.

Roemer, Lizabeth, Orsillo, Susan M., “Mindfulness: A Promising Intervention Strategy in Need of Further Study”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Cilt 10, Sayı 2, 2003, s. 172-178.

Ross, Randall, Altmaier, Elizabeth M., *Intervention in Occupational Stress*, Sage Publications, London, 1994.

Routledge, Clay, Juhl, Jacob, “When Death Thoughts Lead to Death Fears: Mortality Salience Increases Death Anxiety for Individuals Who Lack Meaning in Life”, *Cognition and Emotion*, Cilt 24, Sayı 5, 2010, s. 848-854.

Sarıkaya, Yusuf, Baloğlu, Mustafa, “The Development and Psychometric Properties of The Turkish Death Anxiety Scale (TDAS)”, *Death Studies*, Cilt 40, Sayı 7, 2016, s. 419-431.

Savcı, Mustafa, Aysan, Ferda, “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki”, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 2014, Sayı 3, 2014, s. 44-56.

Schneider, Kirk J., Leitner, Larry, Humanistic Psychotherapy, Hersen, Michel, Sledge, William, (Eds.), *Encyclopedia of Psychotherapy*, 1st Edition, Elsevier Science/Academic Press, New York, 2002.

Schneiderman, N., “Behavior, Autonomic Function and Animal Models of Cardiovascular Pathology”, *Biobehavioral Bases of Coronary Heart Disease*, 1983, s. 304-364.

Schneiderman, Neil, Ironson, Gail, Siegel, Scott D., “Stress and Health: Psychological, Behavioral and Biological Determinants”, *Annual Review of Clinical Psychology*, Sayı 1, 2005, s. 607-628.

Schultz, Duane P., Schultz, Sydney Ellen, *Modern Psikoloji Tarihi*, Çev. Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2001.

Selye, Hans, “The Evolution of the Stress Concept: The Originator of the Concept Traces its Development from the Discovery in 1936 of the Alarm Reaction to Modern Therapeutic Applications of Syntoxic and Catatoxic Hormones”, *American Scientist*, Cilt 61, Sayı 6, 1973, s. 692-699.

Shahrokh, Narriman C., Hales, Robert E., *American Psychiatric Glossary*, 8th Edition, American Psychiatric Publishing, Washington, 2003.

Shapiro, Shauna L., Brown, Kirk Warren, Thoresen, Carl, Plante, Thomas G., “The Moderation of Mindfulness-Based Stress Reduction Effects by Trait Mindfulness: Results from a Randomized Controlled Trial”, *Journal of Clinical Psychology*, Cilt 67, Sayı 3, 2011, s. 267-277.

Sibinga, Erica M. S., v.d., “Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth”, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Cilt 17, Sayı 3, 2011, s. 213-218.

Siegel, Daniel J., *The Mindful Nyanaponika Therapist*, W. W. Norton & Company, New York, 2010.

Sinha, S. P., Nigan, Mala, "Stress and Death Anxiety", *Indian Journal of Clinical Psychology*, Cilt 20, Sayı 2, 1993, s. 78-81.

Smith, Craig A., Lazarus, Richard S., "Appraisal Components, Core Relational Themes, and the Emotions", *Cognition and Emotion*, Cilt 7, Sayı 3-4, 1993, s. 233-269.

Specia, Michael, Carlson, Linda E., Goodey, Eileen, Angen, Maureen, "A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients", *Psychosomatic Medicine*, Cilt 62, Sayı 5, 2000, s. 613-622.

Stahl, Bob, Goldstein, Elisha, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications, California, 2010.

Strachan, Eric, v.d., "Terror Mismanagement: Evidence That Mortality Salience Exacerbates Phobic and Compulsive Behaviors", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Cilt 33, Sayı 8, 2007, s. 1137-1151.

Tabachnick, Barbara G., Fidell, Linda S., *Using Multivariate Statistics*, Sixth Edition, Pearson Education, London, 2013.

Tacón, Anna M., "Mindfulness: Existential, Loss, and Grief Factors in Women with Breast Cancer", *Journal of Psychosocial Oncology*, Cilt 29, Sayı 6, 2011, s. 643-656.

Tacon, Anna M., Caldera, Yvonne M., Ronaghan, Catherine, "Mindfulness-Based Stress Reduction in Women with Breast Cancer", *Families, Systems, & Health*, Cilt 22, Sayı 2, 2004, s. 193-203.

Tanhan, Fuat, *Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.

Taylor, Shelley E., *Health Psychology*, 6th Edition, Tata McGraw-Hill Education, New York, 1986.

Tayman, Enis, “Dinlerde Öteki Dünya”, 2008, (Erişim) <https://www.haberturk.com/yasam/haber/74509-dinlerde-oteki-dunya>, 21 Mayıs 2019.

Tedeschi, Richard G., Calhoun, Lawrence G., “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”, *Psychological Inquiry*, Cilt 15, Sayı 1, 2004, s. 1-18.

Temel, Emine, Bahar, Aynur, Çuhadar, Döndü, “Öğrenci Hemşirelerin Stresle Baş Etme Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 5, 2007, s. 107-118.

Türkmen, Osman Oğulcan, Büyükseki, Mukadder, Ak, Mehmet, Kesici, Şahin, *Ölüm-Yas Travması*, MEB, Ankara, 2018.

Ülev, Esra, *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014.

Ulubayram, Gül, *Tüberküloz Hastalarında Stres ve Stresle İlişkili Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015.

Üstün, Ahmet, Bayar, Adem, “Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 2015, s. 384-390.

Voluck, P. R., Abramson, H., “The Work Environment-How to Avoid Stress-Related Disability Claims”, *Personal Journal*, 1987.

Wang, Manjie, Saudino, Kimberly J., “Emotion Regulation and Stress”, *Journal of Adult Development*, Cilt 18, Sayı 2, 2011, s. 95-103.

Weekes, Nicole Y., Maclean, Jane, Berger, Dale E., “Sex, Stress, and Health: Does Stress Predict Health Symptoms Differently for the Two Sexes?”, *Stress and Health*, Cilt 21, Sayı 3, 2005, s. 147-156.

Weems, Carl F., Costa, Natalie M., Dehon, Christopher, Berman, Steven L., “Paul Tillich’s Theory of Existential Anxiety: A Preliminary Conceptual and Empirical Analysis”, *Anxiety, Stress, & Coping*, Cilt 17, Sayı 4, 2004, s. 383-399.

Weinstein, Netta, Brown, Kirk W., Ryan, Richard M., “A Multi-Method Examination of The Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-Being”, *Journal of Research in Personality*, Sayı 43, 2008, s. 374-385.

Weiten, Wayne, Hammer, Elizabeth Yost, Dunn, Danas, *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam-İnsan Uyumu*, Çev. Ed. Ebru İkiz, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2016.

Wilcox, Rand, *Modern Statistics for the Social and Behavioral Sciences: A Practical Introduction*, CRC Press, Florida, 2012.

Yalom, Irvin, *Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*, Çev. Handan Saraç, Remzi Kitabevi, Ankara, 2016.

Yalom, Irvin, *Güneşe Bakmak-Ölümlle Yüzleşmek*, Çev. Zeliha İyidoğan-Babayiğit, Kabalıcı Yayınları, İstanbul, 2008.

Yalom, Irvin, *Varoluşçu Psikoterapi*, Çev. Zeliha İyidoğan-Babayiğit, Kabalıcı Yayınları, İstanbul, 2014.

Young, Rachael Patterson, “The Experience of Cancer Patients Practicing Mindfulness Meditation”, *The Sciences and Engineering*, Cilt 63, Sayı 5-B, 2002.

EKLER

Ekler kısmında araştırmada kullanılan; katılım öncesi bilgilendirilmiş gönüllü formu, kişisel bilgi formu ve ölçekler ve özgeçmiş yer almaktadır.



EK-1: Katılım Öncesi Bilgilendirilmiş Gönüllü Formu

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

KATILIM ÖNCESİ BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ FORMU

Sizi, Osman Oğulcan TÜRKMEN tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemektir. Araştırma yapılırken; Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (14 madde), Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği (20 madde) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (15 madde) kullanılacaktır. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 500 kişi katılacaktır.¹ Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz olarak, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları belirtmenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir süre zarfında çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, eğer şimdi veya daha sonra ek bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya osmanturkmentr@gmail.com e-posta adresi ve 0531 226 57 80 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatılmıştır. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verilmiştir.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının 2:

Adı-

Soyadı:.....

İmzası: İletişim Bilgileri: E-posta:

Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını; kabul ediyorum kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı-

Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-

Soyadı:.....

İmzası:

Şahidin:³

Adı-

Soyadı:.....

İmzası:

¹Bu cümle yalnızca bir örnek olup bu cümlede araştırmanın amacının ve gerekiyorsa nasıl yapılacağı (örneğin psikometrik test mi, öyle ise kaç soru sorulacağı veya kaç ölçekten oluştuğu; ses kaydı, görüntü alımı, gözlem gibi işlemleri mi içerdiği ve ne kadar süreceği gibi) 3 cümleyi geçmeyecek şekilde kısaca anlatılması beklenilmektedir.

²İmza bölümünde ideal olan katılımcının kendisinin imzasının alınmasıdır. Bu durumda onay formunu katılımcı ve araştırmacı imzalar. Katılımcının araştırmaya bireysel olarak katılmayı kabul edip onay formunu imzalamayı istemediği durumlarda şahide ihtiyaç doğar ve bu durumda araştırmacı ve katılımcı yerine şahidin imzalarının olması yeterlidir.

Verilerin yüz yüze iletişim içermeyen; a) internet ortamında toplanması durumunda katılımcıların uygulama materyallerine erişebilmesi için, online sistemde sunulan bilgilendirilmiş onay formunu okuyup araştırmaya katılmayı onayladıklarına dair ilgili kutucuğu işaretlemeleri gerekmektedir. Bu işaretleme katılımcıların onay imzaları yerine geçer. Katılımcılar onay formunun sonundaki “araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair” ilgili kutucuğu işaretlemedikleri takdirde onay vermemiş sayılırlar ve bu durumda araştırmaya devam edilmez. b) Telefonla uygulamalarda ise araştırmacı, araştırma sorularına geçmeden önce Bilgilendirilmiş Onay Formundaki bilgileri katılımcıya sesli olarak okur. Bu durumda katılımcının sözlü onayı imza yerine geçer. Telefonda bu sözlü onay alınmadığı takdirde uygulamaya geçilmez. Hem internet, hem telefon hem de benzeri yüz yüze iletişimin olmadığı ortamlarda yapılan uygulamalarda katılımcı onay vermediği takdirde; bir şahidin onayına başvurulmaksızın uygulamaya devam edilmez.

Eğer veriler; okullarda, kurumlarda vb. ortamlarda aynı anda birden fazla kişiden grup uygulaması şeklinde toplanacaksa; yine tercihen tüm katılımcıların onay formlarını bireysel olarak imzalamaları istenir. Ancak katılımcı sayısının fazlalığı ve bununla birlikte zamanın kısıtlılığı gibi durumlar söz konusu olduğunda, araştırmacı; tüm gruba onay formundaki bilgileri tek seferde sözlü olarak okumayı ve bir imza listesi dolaştırarak katılımcıların araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair bu listeye imza atmalarını tercih edebilir. Grup çalışmasında da tercih edilen katılımcının kendisinin imzasıdır, ancak araştırmacının etik kurula tanımlaması gereken ender durumlarda ise şahit, grup adına da imza atabilir. Fakat grup ortamında herkes çalışmaya katılmayı kabul etmeyebilir. Bu

durumda sadece araştırmaya katılmayı isteyenlerin çalışmaya alınması ve bu kişiler adına toplu imza alınması gerekmektedir. (alışmanızda şahidin imzasını grup adına kullanmak istiyorsanız etik kurula koşullarını açıklamanız gerekmektedir).

³řahit Kriterleri: Çalışmanın bir üyesi olmayan, araştırmacı tarafından belirlenen ve araştırmanın bulguları üzerinde herhangi bir olumlu/olumsuz etki yaratma olasılığı bulunmayan tarafsız yetişkinlerdir. Katılımcı araştırmaya katılmayı kabul edip onay formunu imzalamayı istemediği durumlarda araştırmacı onay formundaki bilgileri katılımcıya sözlü olarak okur. Katılımcı araştırmacının okuduğu onay formundaki bilgileri onayladığını sözlü olarak beyan ederse şahit de bu sözlü onay sürecine yazılı onay formunu imzalamak sureti ile şahitlik ettiğini beyan etmiş olur.

NOT: Araştırmacıdan, onay formunun imza kısmında bulunan ikili seçenekten çalışmasına uygun olan alternatifini yazması ve formda yer alan boşlukları çalışmasına uyarlamak suretiyle onay formuna son halini vermesi ve bu şekliyle formu göndermesi beklenmektedir.



EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda sizi tanımaya yönelik sorular sıralanmıştır. Tüm soruları lütfen dikkatlice okuyunuz ve yanıtlayınız.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Yaşınız:

3. Ailenizin Aylık Geliri:



EK-3: Algılanan Stres Ölçeği

Açıklama: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

İfadeler	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	0	1	2	3	4
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	0	1	2	3	4
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	0	1	2	3	4
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	0	1	2	3	4
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?	0	1	2	3	4
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	0	1	2	3	4
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4

EK-4: Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği

Açıklama: Bu ölçekte gerilim ya da endişeye neden olabilecek bazı deneyim ve durumlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir maddeyi okuyarak, maddede belirtilen durumun genelde sizi ne kadar rahatsız ettiğini “(0) Hiçbir Zaman”, “(1) Nadiren”, “(2) Ara Sıra”, “(3) Sık Sık” veya “(4) Her Zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtiniz. Lütfen ifadeler üzerinde fazla düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeyi okuduktan sonra fazla zaman sarf etmeden uygun seçeneği işaretleyiniz.

İfadeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Ölümün nasıl bir şey olacağını bilememek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
2. Ölümün belirsizliği beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
3. Ölümcül bir hastalığa yakalanmaktan endişe duyarım.	0	1	2	3	4
4. Bir tabut görmek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
5. Ölümlerken yanımda kimsenin olmaması düşüncesi beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
6. Öldükten sonra bana ne olacağı konusunda kaygılanıyorum.	0	1	2	3	4
7. Ölümden sonra ne olacağını bilememek beni endişelendirir.	0	1	2	3	4
8. Ölüm hakkında konuşmak beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
9. Ölümün yalnızlığı beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
10. Nasıl öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
11. Ölmenin nasıl bir his olduğunu bilmemek beni endişelendirir.	0	1	2	3	4
12. Ölümle ilgili bir televizyon programı izlemek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
13. Yolda ilerleyen bir cenaze alayını görmek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
14. Taziye ziyaretlerine gitmek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
15. Ölümlerken canımın yanacağı fikri beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
16. Ölümle ilgili bir yazı okumak beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
17. Ne zaman öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
18. Yavaş yavaş ölmekten endişelenirim.	0	1	2	3	4
19. Ölmüş birinin arkasından ağlayanları görmek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4
20. Ölüme karşı elimden bir şey gelmemesi beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4

EK-5: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Günlük deneyimlerinizle ilgili olan birtakım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğunu göre işaretleyiniz. Lütfen, deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, (1) hemen hemen her zaman, (2) çoğu zaman, (3) bazen, (4) nadiren, (5) oldukça seyrek ve (6) hemen hemen hiçbir zaman anlamına gelmektedir.

İfadeler	Hemen Hemen Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen Hemen Hiçbir Zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söyledikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6

12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6



EK-6: Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Osman Oğulcan TÜRKMEN
Doğum Yeri ve Tarihi	Konya – 12/01/1994
Eposta Adresi	osmanturkmentr@gmail.com
Eğitim Durumu	
Lisans	Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Konya, 2013-2017
Yüksek Lisans	Kırıkkale Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Kırıkkale, 2017-2019
İş Deneyimi	
Stajlar	24 Kasım İlkokulu, Konya, 2014 (1. Dönem) – Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman Mehmet Şükriye Sert İlkokulu, Konya, 2017 (2. Dönem) – Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman
Çalıştığı Kurumlar	Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2015-2017 – Kısmi Zamanlı Yardımcı Öğrenci Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Konya, 2018 – Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman Anadolu Psikoterapi Derneği, Konya, 2019 – Psikolojik Danışman

