

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

DEPRESYONUN YORDAYICILARI OLARAK  
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KAÇINMA,  
OTANTİKLİK VE VAROLUŞSAL PİŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Umut Furkan KEBABCI

İstanbul  
Şubat-2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DEPRESYONUN YORDAYICILARI OLARAK BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK, KAÇINMA, OTANTİKLİK VE  
VAROLUŞSAL PİŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Umut Furkan KEBABCI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul

Şubat-2024

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Volkan Koç

Üye Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Depresyonun Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaçınma, Otantiklik ve Varoluşsal Pişmanlık**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Umut Furkan KEBABCI

## ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada benim için oldukça öğretici, yol gösterici ve destekleyici olan, değerli tez danışmanım Dr. Volkan KOÇ'a, yüksek lisans sürecinde üzerimizde önemli bir emeği olan değerli hocam Dr. Yusuf BİLGE'ye teşekkürlerimi sunarım. Araştırmaya katılım sağlayan ve vakitlerini ayıran katılımcılara, hayatımın her anında yanımda bulunmuş tüm dostlarıma, tez yazım süresinde çeşitli zorlukları benimle birlikte atlatmış olan değerli ortaklarım Uğur Can ÇELİK ve Nisa GÖREN'e, tüm güçlükler karşısında usanmadan yanımda durmuş olan kız arkadaşım Elif Miray TOSUN'a ve hayatım boyunca sevgilerini bir an esirgememiş kıymetli aileme teşekkür ederim.

**Umut Furkan KEBABCI**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# DEPRESYONUN YORDAYICILARI OLARAK BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KAÇINMA, OTANTİKLİK VE VAROLUŞSAL PİŞMANLIK

Umut Furkan KEBABCI

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Şubat-2024, 119 sayfa

Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaçınmanın, otantikliğın ve varoluşsal pişmanlığın depresyon üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmış ve varoluşçu bir bakış açısıyla konunun incelenmesi ve anlaşılması amaçlanmıştır. Örneklemi 310 kişiden oluşan yetişkin katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon arasında 0,17 ile 0,73 aralığında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Araştırmanın temel değişkenlerinin depresyonu ne derecede yordadığının incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Analize birinci basamakta belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları, ikinci basamakta bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutları, üçüncü basamakta otantikliğın alt boyutları, dördüncü basamaktaysa varoluşsal pişmanlığın alt boyutları dahil edilmiştir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık birlikte depresyonun %66'sını yordamaktadır. Bu bulgulara göre, belirsizliğe tahammülü düşük bireylerin kaçınarak otantiklikten uzaklaşabileceği, böylece varoluşsal pişmanlık yaşayabilecekleri ve bunun depresyon için bir yatkınlık oluşturabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, Otantiklik, Varoluşsal Pişmanlık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

## **ABSTRACT**

# **INTOLERANCE OF UNCERTAINTY, AVOIDANCE, AUTHENTICITY, AND EXISTENTIAL REGRET AS PREDICTORS OF DEPRESSION**

**Umut Furkan KEBABCI**

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

February-2024, 119 pages

In this thesis, the predictive effect of intolerance of uncertainty, avoidance, authenticity, and existential regret on depression was investigated, aiming to examine and comprehend the subject from an existential perspective. The research sample consists of 310 adults. Correlation analyses were performed to evaluate the relationships among variables. There are statistically significant correlations among intolerance of uncertainty, avoidance, authenticity, existential regret, and depression, ranging from 0.17 to 0.73. Hierarchical regression analysis was performed to examine how much the main variables of the study predicted depression. The analysis included the sub-dimensions of intolerance of uncertainty in the first step, the sub-dimensions of cognitive behavioral avoidance in the second step, the sub-dimensions of authenticity in the third step, and the sub-dimensions of existential regret in the fourth step. Accordingly, intolerance of uncertainty, avoidance, inauthenticity, and existential regret together predict 66% of depression. According to these findings, it was concluded that individuals with low tolerance for uncertainty may move away from authenticity by avoidance, thus experiencing existential regret, which may create a predisposition for depression.

**Key Words:** Depression, Authenticity, Existential Regret, Intolerance of Uncertainty

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Depresyon .....	3
1.1.1. Depresyonun Yaygınlığı.....	4
1.1.2. Sınıflandırma .....	5
1.1.3. Tanısal Güçlükler .....	5
1.1.4. Depresyona Kuramsal Bakışlar .....	6
1.1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	6
1.1.4.2. Bilişsel Yaklaşım .....	6
1.1.4.3. Varoluşçu Yaklaşım.....	9
1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük .....	11
1.2.1. Belirsizlik ve Varoluşçuluk .....	13
1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Depresyon Arasındaki İlişki .....	14
1.3. Kaçınma .....	14
1.3.1. Yaşantısal Kaçınma .....	16
1.3.2. Varoluşçu Çerçeve de Kaçınma .....	16
1.3.3. Kaçınma ve Depresyon Arasındaki İlişki.....	18
1.4. Otantiklik .....	18
1.4.1. Psikoloji Kuramları ve Otantiklik .....	19
1.4.1.1. Psikodinamik Çerçeve de Otantiklik .....	19
1.4.1.2. İnsancıl Psikoloji ve Otantiklik .....	21

1.4.1.3. Varoluşçu Yaklaşım ve Otantiklik.....	22
1.4.2. Otantiklik ve Depresyon Arasındaki İlişki.....	23
1.5. Varoluşsal Pişmanlık .....	24
1.5.1. Suçluluk ve Pişmanlık .....	25
1.5.2. Pişmanlık Türleri.....	27
1.5.3. Pişmanlık ve Depresyon.....	28
1.6. Araştırmanın Amacı ve Soruları .....	29

## **İKİNCİ BÖLÜM..... 32**

### **YÖNTEM ..... 32**

2.1. Araştırmanın Modeli.....	32
2.2. Örneklem .....	32
2.3. Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	34
2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) .....	34
2.3.3. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği.....	35
2.3.4. Otantiklik Ölçeği .....	35
2.3.5. Çok Boyutu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri.....	36
2.3.6. Beck Depresyon Envanteri .....	36
2.4. İşlem .....	37
2.5. Analiz.....	37

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM..... 39**

### **ARAŞTIRMA BULGULARI ..... 39**

3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları.....	39
3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	41
3.2.1. Yaş Değişkenini Diğer Değişkenlerle Korelasyonu.....	44
3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları.....	44
3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular .....	51

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM..... 55**

### **TARTIŞMA..... 55**

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	55
--	----

4.2. Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi.....	59
4.3. Regresyon Analizinin Değerlendirilmesi .....	64
4.4. Sonuç .....	68
4.5. Sınırlılıklar.....	69
4.6. Öneriler .....	70
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>93</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>	<b>108</b>



## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri.....	33
Tablo 3.1: Tanımsal İstatistikler .....	40
Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları .....	43
Tablo 3.3: Yaş ve Araştırmanın Değişkenleri Korelasyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 3.4: Korelasyon Analizi Sonuçları .....	50
Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu .....	52



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Tillich'in kaygı şeması .....	17
Şekil 1.2: Kişi-merkezli psikolojide otantiklik.....	21
Şekil 1.3: Varoluşsal Pişmanlık, Varoluşsal Kaygı ve Varoluşsal Suçluluk İlişkisi	25
Şekil 1.4: Pişmanlık Türleri .....	28



## KISALTMALAR LİSTESİ

- APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
- DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
- Çev : Çeviren
- Ed : Editör
- SPSS : Statistic Packets for Social Sciences (Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paket)



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Günümüzde depresyon, toplumsal sağlığı etkileyen en önemli sorunlardan birisi olarak kabul edilmektedir (Kaya ve Kaya, 2007:3-10). Dünya Sağlık Örgütü (2020) tarafından yayımlanan rapora göre, 264 milyonun üzerinde insan depresyondan etkilenmekte olup her yıl 800.000'e yakın birey depresyon sebebiyle hayatına son vermektedir. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'na ait Sağlık İstatistikleri Raporuna göre depresif bozukluklar, 2012-2017 yılları arasında %21,7 artış göstermiştir (Özel Hastaneler ve Sağlık Kuruluşları Derneği, 2020). Türkiye'ye bakıldığında, sağaltım gerektiren depresif belirtiyeye sahip bireylerin oranının %20, klinik tablo gösterenlerinse %10 olabileceği tahmin edilmekte; ayrıca depresyonlu bireylerin üçte birinin bu sorunu kronik bir biçimde yaşadığı görülmektedir. (Küey, 1998:5-12). Bu bağlamda depresyon kişilerin bilişlerini, davranışlarını ve duygularını olumsuz etkileyen önemli ve yaygın bir rahatsızlıktır (Dikmen, 2020:4137-4150).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşme ihtimaliyle orantısız olarak belirsizliği tehdit edici ve kaygı uyandırıcı olarak görüp davranışsal olarak kaçınılması ya da yok sayılması gereken bir durum olarak ele alma eğilimi olarak kavramsallaştırılabilir (Geçgin ve Sahraç, 2017:739-755). Gündelik yaşamın belirsizliği içerisinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi daha yüksek olan bireyler, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi daha düşük olan bireylere kıyasla daha kolay kaygılanmakta ve belirsizlik durumundan kurtulmak amacıyla karar vermekte ve eyleme geçmekte daha fazla zorlanmaktadır (Geçgin ve Sahraç, 2017:739-755). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi ile depresyon düzeyi istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişkiye sahip görünmektedir (Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008:117-125; Boelen ve ark., 2015:65-72).

Kaçınma bir kişiden, durumdan, eylemden ya da şeyden uzak durma veya kaçma anlamına gelir (Ottenbreit ve Dobson, 2004:293-313). Ferster (1973:857-870) kaçınma mekanizmasını depresyonda merkezi bir konuma koymuş, depresif kişinin gerek içsel gerek dışsal kaynaklı itici uyarılara geri çekilme ya da şikâyet etme gibi davranışlarla karşılık verdiğini ve bunun da depresyondaki bireyi içinden çıkılması

güç bir kısır döngüye soktuğunu öne sürmüştür. Alanyazında kaçınmanın 3 temel boyutta ele aldığı görülmektedir. Bunlar başa çıkma stratejisi olarak kaçınma, sorun çözme stratejisi olarak kaçınma ve kişilik özelliği olarak kaçınma olarak sıralanabilir (Ottenbreit ve Dobson, 2004:293-313).

Otantiklik kavramı, en sade haliyle, bireyin kendisine karşı dürüst olması ve dış etkenlerden sıyrılabilmiş bir biçimde iç sesini dinleyip, kendisine has bir tutum ortaya koyabilmesi demektir (Çifteci, 2021:139-154). Kişinin kendisi olması olarak da tanımlanan otantiklik; varoluşçu yaklaşımda, insancıl yaklaşımda, psikodinamik yaklaşımda ve pozitif psikoloji yaklaşımında önemli bir yer tutmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013). Alanyazın incelendiğinde gerek kişisel gerekse ilişkide otantikliğin daha az depresif belirtiyile ilişkili olduğu görülmüştür (Ryan ve ark., 2005:431-447; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012:334-350). Otantikliğin öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkisi incelendiğinde, otantiklikle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkisellik olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (İlhan ve Özdemir., 2013:142-153).

Varoluşsal kaygı ve varoluşsal suçlulukla yakın ilişkili olan varoluşsal pişmanlık, bireylerin geçmişteki deneyimlerini değiştirmeye yönelik yoğun istekleri ve bu sebeple yaşadıkları acı olarak tanımlanabilir (Lucas, 2004:58-70). Varoluşsal pişmanlık, kişilerin potansiyellerini gerçekleştiremediklerine inandıkları ve hayatlarındaki önemli fırsatları kaçırdıklarını düşündükleri durumlarda ortaya çıkan yoğun umutsuzluk, suçluluk ve kaygı deneyimidir (Reker ve Truckle, 2009). Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, kaçınmalarının, otantiklik düzeylerinin ve varoluşsal pişmanlıklarının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek olan bireylerin kaçınma davranışlarına meylectiği, otantik tutum ve duruş sergileyemedikleri ve bundan dolayı varoluşsal pişmanlık yaşadıkları ve bunun bir sonucu olarak depresif belirtiler sergileyebilecekleri varsayılmaktadır. Bütüncül bir çerçeve sunabilmek adına farklı psikoloji kuramlarından yararlanılmış olmakla beraber, kuramsal iskelet varoluşçu bakış açısıyla kurulmaya çalışılmıştır.

Mevcut çalışmanın ilk bölümünde depresyona dair kuramsal bakış açıları verilmiş, ardından belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık kavramları açıklanmış ve bu değişkenlerin depresyonla ilişkisine dair alanyazındaki

araştırmalara yer verilmiştir. Bölümün sonundaysa mevcut araştırmanın amacı ve araştırmanın sorularına yer verilmiştir.

### 1.1. Depresyon

Depresyon üzüntü, keder, hüzün, çökkünlük gibi ruh halleriyle kendini gösteren; ilgi duyamama, zevk alamama, yorgunluk, halsizlik, cinsel isteksizlik gibi durumlara sebebiyet verebilen; değersizlik, pişmanlık, suçluluk ve kendini küçük görmek gibi duygu ve düşüncelerin sıklıkla eşlik ettiği; iştahta genellikle azalma yönünde değişimlerin görüldüğü, genellikle uykusuzluk şeklinde kendini gösteren uyku sorunlarının deneyimlendiği ve daha ileri tablolarda sıklıkla ölüm düşünceleri ve intihar girişimlerinin olabildiği bir bozukluktur (Küey, 1998: 5-12).

Helvacı elik ve Hoccoğlu (2016: 51-66) depresyonda gözlemlenebilecek olan klinik bulguları şu şekilde belirtmiştir:

- **kkn Duygudurum:** Depresyonun en karakteristik özelliklerden birisi olup, ilgi kaybı/zevk alamamaya birlikte depresif bozukluk tanısının alınabilmesi için gerekli olan iki belirtiden biridir.
- **İlgi azlığı:** Temel iki tanı kriterinden biridir. Kişinin kendi çevresine ve hayatla ilişkili olaylara olan ilgisinin azaldığı ve zamanla zevk aldığı aktivitelerden artık zevk alamamaya başladığı görülür.
- **Bunaltı:** Kişinin yaşadığı bunaltı, tahammülsüzlük, sinirlilik gibi yaşantıların yanında baş ağrısı, ağız kuruması, terleme gibi bedensel yakınmalarla da ilişiktir.
- **Duygusal Tepkisizlik:** zellikle ağırlaşmış tablolarda görülen acı verici olaylara dahi duygusal bir tepkinin verilememesi durumudur.
- **Düşünce Süreci:** Düşüncenin akışında bir yavaşlama meydana gelebilir. Kişinin sorulara cevap verememesi olarak kendisini göstermesi sık bir durumdur. Ağır melankolik depresyonlarda konuşmamazlık da görülebilir.
- **Suçluluk ve Değersizlik Düşünceleri:** Depresif bireylerde kendilerini özellikle suçlu görebilecekleri anıları hatırlama eğilimi gözükmektedir. Kimi bireylerde suçluluk hissi öylesine ağır gelir ki kendilerini cezalandırma motivasyonuyla öz-yıkıcı davranışlarda bulunabilirler.

- ***Olumsuz Düşünceler ve Umutsuzluk:*** Depresif bireyler yaşadıkları dünyayı ve olayları olumsuz görme eğilimindedirler. Geleceğe dair karamsarlardır ve umutsuz bir tutum sergileyebilirler.
- ***Kararsızlık:*** Özellikle düşünce sürecindeki yavaşlamalar ve düşünce akışındaki bozulma sebebiyle depresif bireylerin karar almaları güçleşir.
- ***Takıntılı Düşünme:*** Depresif bireylerin zihinleri, özellikle suçluluk ve pişmanlık hissedebilecekleri düşüncelerle dolabilir.
- ***İntihar:*** Depresyon intiharın en yüksek görüldüğü ruh sağlığı problemidir. Pasif ölüm düşünceleri, intihar fikri, ölüm düşüncesiyle meşguliyet ve intihar girişimleri depresif bireylerde görülebilir.

### **1.1.1. Depresyonun Yaygınlığı**

Depresyon, günümüz dünyasında toplum sağlığını en çok etkileyen sorunlardan birisi olarak gösterilmektedir (Kaya ve Kaya, 2007:3-10). Depresyonun özellikle uzun süreli ve orta-üstü şiddetli yoğunluklu seyri, kişinin hem kendisi hem de sosyal çevresi için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Dikmen, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (2020) tarafından yayımlanan depresyona ilişkin raporda, 264 milyonun üzerinde insanın depresyondan etkilenmekte olduğu ve her yıl 800.000'e yakın kişinin depresyon sebebiyle hayatına son verdiğine değinilmiş ayrıca 15-29 yaş aralığındaki kişiler için depresyonun en yaygın ikinci ölüm sebebi olduğu belirtilmiştir.

Depresyonun yaygınlığı hakkında yapılan farklı çalışmalar, farklı sonuçlar gösterebilmektedir. Türkiye örneğine bakıldığında, sağaltım gerektiren depresif belirtiyeye sahip bireylerin oranının %20, klinik tablo gösterenlerinse %10 olabileceği tahmin edilmekte ayrıca depresyonlu bireylerin üçte birinin bu sorunu kronik bir biçimde yaşadığı görülmektedir (Küey, 1998:5-12). Türkiye Psikiyatri Derneği (2020) genel olarak majör depresyonun yaygınlığını %3-5.8 olarak belirtmiştir. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı'na ait Sağlık İstatistikleri Raporuna göre depresif bozukluklar, 2012-2017 yılları arasında %21,7 artış göstermiştir (Özel Hastaneler ve Sağlık Kuruluşları Derneği, 2020)

### 1.1.2. Sınıflandırma

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafınca yayımlanan DSM-5 tanı kitabında “Depresyon Bozuklukları” başlığı altında; yıkıcı duygudurum düzensizliği bozukluğu, majör depresyon bozukluğu, distimi, aybaşı öncesi disfori bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu, tanımlanmış diğer bir depresyon bozukluğu ve tanımlanmamış depresyon bozukluğu olmak üzere 8 alt grup depresyon belirtilmiştir.

### 1.1.3. Tanısal Güçlükler

Psikopatolojilerin tanısal sınıflandırmaları konusunda uzmanlar farklı görüşler dile getirmektedirler (Boztaş ve Arısoy, 2010:318-320k). Pek çok sağlık otoritesi ortak bir dil oluşumu ve tedavi planlaması gibi sebeplerle tanılayıcı ve sınıflandırıcı yaklaşımı savunuyor olsa da bu görüşün bireyin özgüllüğünün ve biricikliğinin gözden kaçırılıyor olmasıyla sonuçlanacağına dair eleştiriler de mevcuttur (Kupfer ve ark., 2008:2-6). Nancy McWilliams (2011) özellikle psikoterapi çerçevesindeki çalışmalarda tanı ve sınıflandırmanın sağaltım süreci ve ortak dil bağlamında önemli olduğunu fakat terapötik ittifakın kurulduğu ve danışana karşı yeterli kavrayışın geliştirildiği evreden sonrası için tanısal tutumu bırakmanın ve kişiyi kendi öznelliğiyle incelemenin öneminden bahsetmiştir. Varoluşçu psikoterapi kuramları da genel çerçevede tanısal yaklaşımı eleştirmekte ve tanılar üstü bir yaklaşımı benimsemektedir (van Deurzen, Arnold-Baker, 2019:16).

Depresif duygudurumunun literatürde doğrudan bir tanımının olmaması ve içerisinde mutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık gibi his ve düşüncelerin görüldüğü bir tablo şeklinde belirtilmesi, depresyon için de tanısal güçlükler doğurabilmektedir (Aslan ve ark., 2012:56-64, Chen ve ark., 2000:575). Bunun yanı sıra depresif yaşantıların tanı kriterini karşılaması için gereklilik olarak görülen diğer belirtilerden bağımsız bir biçimde işlevselliği azaltabiliyor olması ve majör depresyon bozukluğu dahil diğer tüm depresyon bozuklukların birbirlerine dönüşebiliyor olması da sınıflandırmayı güçleştiriyor gözükmemektedir (Aslan ve ark., 2012:58).

#### **1.1.4. Depresyona Kuramsal Bakışlar**

Bu bölümde depresyonun farklı psikoloji kuramlarınca nasıl ele alındığına yer verilecektir. Psikanalitik, bilişsel ve varoluşçu yaklaşım özelinde depresyona dair kuramsal açıklamalar sunulacaktır.

##### **1.1.4.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Freud çağdaş alanyazında depresif görünüm olarak adlandırdığımız klinik tabloyu incelerken iki farklı iç dinamikle durumu açıklamaya çalışmıştır. Yas, kişi tarafından sevilen birinin ya da kaybedilmiş birinin yerine konmuş, hürriyet ya da vatan gibi düşüncel ve soyut bir kavramın yitirilişine karşı bir tepkidir. Melankoliye derin bir üzüntü, tüm etkinliklere ket vurulması ve dış dünyaya yönelik genel ilginin azalmasıyla kendini gösterir. Melankolik kişide cezalandırılmaya ve cezalandırılacağına dair yoğun düşünceler bulunur. Melankoli, kişinin kendine yönelik beceriksizlik, ahlaki düşüklük inançlarını da beraberinde getirir gözükmektedir. Uykusuzluk, yemek yemeyi reddetme gibi yaşama bağlayıcı güdülerin aşındığı gözlenebilmektedir. Genel görünüm olarak yas ve melankoli son derece benzer bir tablo sunsa da aralarında çok temel bir fark bulunmaktadır: Yasta kendilik duygusunun bozulduğu gözlemlenmezken, melankolide bozuk bir kendilik duygusu vardır. Yas olgusunda yoksullaşan bir dünya algısı varken, melankolide yoksullaşan Ego'dur. (Freud, 1917:20-52).

##### **1.1.4.2. Bilişsel Yaklaşım**

Aaron Beck tarafından ortaya konmuş Bilişsel Davranışsal model, depresyondaki temel mekanizmayı depresif bireylerin gerçekliği yanlış bir zihinsel çerçeve aracılığıyla çarpıtması olarak görür. Bu yaklaşıma göre bunaltıcı, olumsuz ve işlevsiz otomatik düşünceler kökenlerini kişinin kendisiyle, dünyayla ve gelecekle ilgili şemalarından alır ve kişilerin üzüntülerinin asıl kaynağıdır. Psikoterapinin depresyona yaklaşımındaki temel görevi depresif bilişsel tarzların değiştirilmesi olmalıdır (Ghaemi, 2006; Goldberg ve ark., 2008; Moore ve Fresco, 2012:498).

Depresyona bilişsel yaklaşımda, altı ayrı fakat örtüşmekte olan alt model bulunur. Bu modeller şu şekilde sıralanabilir (Leahy ve Dowd, 2002):

- **Kesitsel Model:** Kesitsel model depresyon için bilişsel süreçleri sarmış olan sistematik bir olumsuzluk olgusundan bahseder. Bu modeldeki bahsedilen sistematik olumsuzluk bir gereklilik olarak görülmekle birlikte, tek başına depresyonu açıklamak için yeterli değildir.
- **Yapısal Model:** Belirli olumsuz eğilimli şemaların depresyonda fazlaca değerli hale geldiğini ve veri soyutlama, kısa ve uzun süreli bellek kullanımı gibi bilişsel süreçlerin sistematik ve olumsuz otomatik yargılar üretebileceğinden bahseder.
- **Stresör Duyarlılığı Modeli:** Bu model özellikle belli şema kalıplarının kişiyi belli başlı stres kaynaklarına daha duyarlı hale getirebileceğinden bahseden, depresyonu tetikleyebilecek durum ya da durumların kişisel öznellikte olan ilişkisinden bahseden bir modeldir.
- **Karşılıklı Etkileşim Modeli:** Karşılıklı etkileşim modeli depresyonun tetiklenmesi, yoğunluğu, süreci ve bitişi gibi konuları, kişinin kendisi için önemli gördüğü ötekilerle arasındaki etkileşim bağlamında ele almaya uğraşır.
- **Psikobiyolojik Model:** Depresyona kişinin genetik ve nörokimyasal altyapısının bilişsel süreçleriyle girdiği etkileşim üzerine odaklanmaktadır. Bu modelde kişinin biyolojisi bilişsel süreçleriyle bir madalyonun iki farklı yüzü olarak ele alınır.
- **Evrimsel Model:** Evrimsel model depresyonu geçmişte çeşitli işlevleri olan ancak çağdaş insanın hayat koşullarında uyum bozucu bir mekanizma olarak ele alır. Bu modelde depresyon kazanılması güç rekabet ortamlarında ya da üretilen çözümlerin yetersizliğiyle karşılaşılan durumlarda, bedensel ve zihinsel kaynakların kazanılması mümkün şartlar ortaya çıkana kadar saklanmasına yönelik bir süreç olarak ele alınır (Nesse ve ark. 2000)

#### ***a) Bilişsel Model ve Depresif Realizm***

En temelde bilişsel süreçlerle ilişkili gerçeği değerlendirme becerisi, psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde, psikolojik olarak sağlıklı kişilere göre daha farklı özelliklere sahip gözükmektedir (Birinci ve Dirik, 2010:60-67). Bilişsel terapi kuramı depresif bireylerdeki bilişsel süreçlerin ve buna bağlı olarak gerçeği değerlendirme yetisinin çarpık olduğunu ve bu kişilerde “Depresif Bilişsel Çarpıtmalar” bulunduğunu iddia eder (Stone ve ark., 2000:584). Taylor ve Brown (1988) ruhsal bağlamda sağlıklı bireylerin gerçekliği bireysel çıkarlarına göre çarpıttığını üç farklı boyutta belirtmiştir:

- 1- Kişiler, kendilerini gerçekçiliğe kıyasla iyimser bir şekilde değerlendirme eğilimindedir.
- 2- Kişiler, olaylar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla etki etme gücüne sahip olduklarına inanma eğilimindedirler.
- 3- Kişiler, başlarına gelebilecek olumsuz hayat olaylarına ilişkin ihtimalleri, istatistiksel verilere kıyasla daha düşük olarak görme eğilimindedirler.

Depresyonda olmayan bireyler, belli oranda depresif duygu durumundaki bireylerde olmayan bir kontrol yanlılığı içerisindeymiş gibi gözükmektedir (Moore ve Fresco, 2012:496-509). Depresif özellikler gösteren kişilerin benlikle ilgili koruyucu ya da güçlendirici yanlılıkları göstermemesi, depresif kişilerin sahip olduğu kendi benliklerine ilişkin bilginin daha yansız ve doğru olduğu sonucu gösterebilir (Kart, 2004). Depresif realizm modelinin önemli bir sonucu, psikolojik olarak sağlıklı ya da normal olarak tanımlanmış, depresif özellikler göstermeyen kişilerin normal duygusal işlevler için gerekli olan içgörü eksikliklerine sahip olabileceği ihtimalidir (Ghaemi, 2006).

Araştırmalar göstermektedir ki hafif depresif durumlardaki depresyon seviyesi daha fazla içgörüyle ilişkilendirilebilirken; daha ağır ve ciddi depresyon durumlarında tersi bir durum geçerlidir (Ghaemi ve ark., 2000). Beck (1991) yanlılıkların bir ucunun olumlu yönlü ve manik duruma bir diğer ucunansa olumsuz ve ağır depresyona uzanan iki uçlu bir ölçek üzerinde değerlendirilebileceğini, depresyonu olmayan bireylerin hafif olumlu yönde yanlılıkları bulunabileceğini, depresif tarafa ilerledikçe yanlılığın azalabileceğini, yanlılığın olmadığı bir tabloyu hafif depresif bir tabloda görebileceğimizi ve ileri durumlarda olumsuz yönde yanlılıkların başlayabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, düşük-orta seviyeli depresif görünümünün daha yüksek içgörüyle olan ilişkisi ve şiddetli depresyonların düşük içgörüyle olan ilişkisi göz önüne alındığında, düşük-orta depresyonların depresif realizm modeline, daha şiddetli depresyonlarınsa bilişsel çarpıtmalar modeline uygun düştüğü ifade edilebilmektedir (Ghaemi, 2006).

### 1.1.4.3. Varoluşçu Yaklaşım

Sosyo-bilişsel yaklaşımlar depresyonun belirleyicilerine ve öncülerine ilişkin pek çok şeyi alanyazına katmış olsa da fenomenolojik olarak ifade edilen insan olma deneyiminin biricikliği konusunu göz ardı etmiş görünmektedir. İnsanlar yalnızca sosyal, biyolojik, ya da psikolojik varlıklar değil, bu boyutları içeren fakat aşkın birer varoluşlardır (Reker, 1997:709). İnsan olma deneyimi acı çekme, ahlak, değerler, yaşam, anlamlılık, karar vermek ve sorumluluk almak gibi varoluşsal konuları içerir (Farran, 1997). Hayatta bir amaç bulma, bir düzen ve varoluş nedenine sahip hissetme, kişinin kim olduğuna ilişkin netlik hissetmesi ve sosyal bir bilince sahip olma gibi temaları içeren “Kişisel anlam” kavramı ve kişisel seçimleri, sorumlulukları, kişinin kendi hayatına yön verebilme yeteneğini ve algısını içeren “Kişisel sorumluluk” olgusu çerçevesinde varoluşsal kavramların zihinsel sağlık açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Reker ve ark., 1987). Depresyonu fenomenolojik bir biçimde incelemeye alan Fernandez (2014), majör depresyon tanısı almış kimi bireylerin varoluşlarının temel yapısında bir değişiklik yaşadıklarını ve bu bağlamda depresyonun yalnızca duygu ya da his olarak anlamaktansa, duygular aracılığıyla konumlandıkları hallerin bir erozyonu olarak ele almıştır.

Paul Tillich (2014:67-78) temel varoluşsal kaygıya sebep olabilecek, kader ve ölüm kaygısı, boşluk ve anlamsızlık kaygısı, suçluluk ve kınanma kaygısı olmak üzere üç farklı ontolojik tehdit belirtmiştir. Yalom (2011) üç ontolojik tehditten hareketle ölümün kaçınılmazlığı, özgürlük ve sorumluluk, varoluşsal yalıtım ve anlamsızlık olmak üzere insan varoluşuna içkin dört farklı varoluşsal kaygı teması ve kaynağı kategorize etmiştir. Beş Büyük Varoluşsal Kaygı (Big Five Existential Concerns) ise ölüm, özgürlük, sorumluluk, yalıtım ve anlamsızlık temalarına ek olarak kimlik temasını da içermektedir (Koole ve ark., 2006:214). Varoluşçu yaklaşımda depresyon varoluşsal endişelere ilişkin bir farkındalıkla bağdaştırılmaktadır (Kretschmer ve Storm, 2017).

Ölüm farkındalığının etkileri varoluşçu psikolojide en sık araştırılan konulardan birisi olup, ölüm farkındalığının kaygı ile ilişkisi ve bireylerin ölümlülüğü hatırlatan uyarılara verdikleri tepkiler özellikle çalışmaların odağında olmuştur (Kretschmer ve Storm, 2017). Tillich (2014:70) ölüm kaygısının en temel, kaçınılmaz ve evrensel kaygı olduğunu belirtmiştir. Nevrotizm ve depresyonla yakından ilişkili olan ölüm

kaygısının, gelişimsel bir süreçte çocuklukta geliştiği ve hayat süresince davranışları önemli ölçüde etkilediği öne sürülmüştür (Yalom, 2011).

Varoluşsal yalnızlık; ötekilerle olan ilişkilerin eksikliğiyle ilişkili olan kişilerarası yalnızlık, kişinin kendisine yönelik yaşadığı temassızlıkla ilişkili olan içsel yalnızlık ve kendilik ile herhangi bir başka varlık arasındaki aşılabilir uçurum olarak tarif edilebilecek, fenomenolojik deneyimin paylaşılmasının imkansızlığını ifade eden varoluşsal yalnızlık olmak üzere üç alt türe sahiptir (Yalom, 2011).

Anlam teması özellikle Albert Camus (2010) tarafından varoluşçu bir bağlamda işlenmiştir, insanın anlam arayışını olan ilişkisini, anlamsızlık karşısında intihara götürebilecek kadar merkezde ve önemli görmüştür. Varoluşçu felsefeden etkilenmiş olan ve temelinde insanın yaşamdaki anlam arayışı olan bir varoluşçu psikoterapi kuramı olan logoterapinin kurucusu Frankl'a göre depresyon kişinin hayatında bir anlam ya da amacın olmaması olarak tanımlanabilecek varoluşsal vakumun bir sonucu olarak görülebilir. Logoterapi, depresif bireylerin anlamlı hedefler belirleyip bu hedefleri takip etmeleriyle yeniden hayatlarında bir amaçlılık ve doyum hissi bulabileceklerini belirtir (Frankl, 2015; Bakhshi ve ark., 2019:16-20; Schulenberg ve ark., 2008).

Varoluşçu yaklaşıma göre insanlar, tüm sınırlamalar ve kısıtlayıcılar içerisinde özgürdür ve her birey bu özgürlük içerisinde sorumluluğu yalnızca kendilerinin olan kararlar almak zorundadırlar. Depresyon, insanların özgürlükle başa çıkmaya çalışırken hayata verdikleri cevapların bir sonucu olarak görülebilmektedir (Salicru, 2021:54-89). Depresyonun umudun kaybıyla birlikte gelen ve hayatın tüm yönlerini etkileyen bir olgu olduğu belirtilmektedir (Fernandez, 2014). Rollo May (1950) insan olma durumunun birer parçaları olan özgürlüğün, sorumluluğun ve ölümlüğün temel bir varoluşsal kaygı yaratabileceğini ve depresyon da dahil diğer psikolojik sorunların bu çerçevede ele alınması gerektiğini belirtir. May varoluşsal kaygıyı cesaretle yüzleşildiğinde büyüme alanı açabilecek bir olgu olarak ele alırken, kaygının olmadığı yerde mücadelenin olmadığını ve depresyonun başlayacağını belirtir. Bu bağlamda depresyon kişinin kendisine ilişkin farkındalığı, kişisel büyüme ve potansiyellerini gerçekleştirebilmesiyle ilişkili ele alınmalıdır. Varoluşa ilişkin sorunlarla, depresyonla ve kaygıyla yüzleşmek kişinin kendisini keşfetmesi için önemli gözükmektedir (Ratner, 2015). Depresyon, yaşanmayan bir hayatın ve deneyimlenmeyen bir

kendiliğın sonucunda ortaya çıkan bir belirti olarak da ele alınabilmektedir (Schneider ve ark., 2009).

## 1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) ve muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) olmak üzere, zaman zaman birbirlerinin yerlerine kullanılabilirdiği görülen iki terim, kişilerin belirsiz ya da muğlak yaşantılara karşı tavrını açıklayabilmek adına kullanılmaktadır (Dugas ve ark., 2005:330). Bu terimlerin haricinde belirsizlikten kaçınma (uncertainty avoidance) yine benzer çağrışımlarda bulunuyor olsa da bireysel ya da klinik psikoloji alanından çok toplumsal bağlamda; sosyoloji, kültürlerarası çalışmalar ya da örgütsel psikoloji gibi alanlarda kullanılmakta olan bir değişken olarak ele alınmaktadır (Furnham ve Marks, 2013). Özellikle muğlaklığa tahammül ve belirsizliğe tahammül kavramlarının her ne kadar yakın anlamlı ve hatta birbirlerinin yerine kullanıldığı görülüyor olsa da özdeğerlendirme ölçeklerinde geçerliliği artırtmak ve özellikle endişe ya da kaygı gibi olguların sürdürülmesindeki etkenleri anlamak için bir ayrıma gidilmesi işlevsel gözükmektedir (Grenier ve ark.g, 2005:593-600).

Muğlaklık durumu kişinin yeterli bilgi ya da ipucuna sahip olmadığı için kategorize edemediği durum olarak tanımlanabilmektedir (Budner ,1962). Muğlaklığa tahammül ya da muğlaklık hoşgörüsü olarak Türkçeye çevrilebilecek olan tolerance ambiguity (TA) kavramı Frenkel-Brunswick (1949) tarafından algılar ve duygularla ilişkili bir kişilik değişkeni olarak ele alınmıştır. Muğlaklık toleransı, kişinin muğlaklığa yönelik tolerans seviyesine göre temelde 3 farklı kategoride kendini gösterebilmektedir (Grenier ve ark., 2005):

- 1- Muğlak durumun, kişi tarafınca gri bir alana yer bırakmadan siyah-beyaz olarak algılanması ve deneyimlenmesini içeren bilişsel tepkiler
- 2- Muğlak durumun, kişi tarafınca rahatsız edici, hoşnutsuzluk yaratıcı, huzursuz edici, öfke ya da kaygı uyandırıcı olarak deneyimlenmesini içeren duygusal tepkiler
- 3- Muğlak durumun, kişi tarafınca reddedilmesi ya da kaçınılması gibi eylemleri içeren davranışsal tepkiler

Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty); bireylerin, grupların ya da toplulukların belirsiz ve tanımlanmakta güçlük çekilen durum ve yaşantılar karşısında, durum ya da yaşantıyı nasıl bir biçimde algıladıklarına ve işlediklerine ilişkin bir kavramdır (Furnham, 1994). Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşme olasılığından bağımsız bir biçimde, belirsiz durumun tehlikeli, kaygı ve huzursuzluk yaratıcı, sonuç olarak da kaçınılacak ya da reddedilecek bir durum olarak yaşantılanması halidir (Geçgin ve Sahranç, 2017).

Kişilerin uyarılara verdiği tepkiler, en temelde kişisel algıların, hislerin ve değerlendirmelerin merkezi önemde olduğu olduğu “Fenomenolojik dünya” ve dış dünyaya yönelik eylemleri de içeren, toplumsallığın ve nesnelere dünyası olan “Doğal dünyanın” sonucudur. Tehdit olarak algılanan belirsizlik durumuna karşı verilebilecek tepkiler ise en genel şekilde durumu bireyin değiştiremeyeceği bir gerçek olarak ele almak anlamına gelen teslimiyet (submission) ve bireyin yalnızca fenomenolojik/öznel dünyasında bile olsa nesnel gerçekliği kişinin istek ve arzularına uyacak bir şekilde değiştirme anlamına gelen inkâr (denial) olarak ikiye ayrılmaktadır (Budner, 1962).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişinin gelecekte neler olabileceğine ilişkin öngöründe bulunabilme ya da bilgi sahibi olma isteğiyle ilişkili olan öngörülebilirlik arzusu, kişinin belirsiz durum karşısında ketlenmesiyle ilişkili olan belirsizlik felci, kişinin belirsizlik karşısında üzüntü, huzursuzluk ya da endişe gibi istenmeyen hisler deneyimlemesiyle ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal bileşenleriyle ilişkili olan belirsizlik karşısında sıkıntı ve kişinin belirsizliğe karşı gerek bilişsel gerekse üstbilişsel inançlarını kapsayan işlevsiz belirsizlik inançları olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır (Yiğman ve Fidan, 2021).

Buhr ve Dugas (2002:931-945) belirsizliğe tahammülsüzlüğe ilişkin 4 alt boyutlu bir yapı geliştirmiş ve bu alt boyutları

- 1) Belirsizliğin stres ve üzüntü kaynağı olarak deneyimlenmesi alt boyutu
- 2) Belirsizliğin harekete geçmeyi kitleyici alt boyutu
- 3) Belirsizliğin olumsuz ve kaçınılması gereken olarak deneyimlenmesi alt boyutu
- 4) Belirsizliğin adil olmadığı inancı alt boyutu

olarak sınıflandırmıştır.

### 1.2.1. Belirsizlik ve Varoluşçuluk

Heidegger'in "Dünyada-olmaklık" olarak tarif ettiği durum insan varoluşunun dünyadan ayrılamaz oluşunu ifade eder (Horrikan-Kelly ve ark., 2016). Bu iç içe geçmişlik hali, bireylerin sürekli bir biçimde dünyanın belirsizlikleriyle ve muğlaklıklarıyla yüzleştiği anlamına gelir ve bu durum varoluşsal kaygıya ve temel bir yabancılık hissine sebebiyet verir (van Deurzen ve Kenward, 2005). Öngörülemez bir gerçekliğin içerisinde olma hissi bir endişe yaratabilir ve kişiler bu durumlarda tanıdıklık, belirlilik ya da "Evde-olmaklık" hissini arayabilir (Yerushalmi, 2023).

Varoluşçu çerçevede belirsizliğin ve muğlaklığın "Angst" olarak ifade edilen varoluşsal kaygıya sebep olabileceğini belirtmiş ve belirsizlikle yaşamak olgusunu insan varoluşu açısından önemli görülmüştür (Olivares, 2011:837-853). Belirsizliğin yarattığı kaygı, kişinin kendisine özgü bir kişilik oluşturma özgürlüğünün bulunduğu ve seçimlerinin sorumluluğunun kendisine ait olduğu varoluşçu yaklaşımda sıklıkla vurgulanmaktadır (Vail, 2014). Sartre'ın belirsizlik karşısında bireysel seçimler yapmanın ve karar verme deneyiminin üzerine yaptığı vurgu, varoluşun belirsizliğinden doğan kaygı ve sorumluluk yüküyle yakından ilgilidir (Grint, 2010).

Varoluşsal kaygıyı özgürlüğün baş döndürücülüğü ve sersemletici etkisi olarak ele alan Kierkegaard, belirsizliği kaygı ve özgürlükten ayrı düşünmemiş ve onu yaratıcılığa, fırsatları değerlendirmeye bir çağrı olarak görmüştür (Kvalnes, 2016). Kierkegaard dünyanın, yaşamın ya da kişinin Tanrı ile ilişkisinin rasyonel olmadığını, çatışmalar ve muğlaklıklar ile dolu olduğunu ve kişilerin tüm bunlara göğüs gererek yaşamaya değer bir hayat için bir "İnanç sıçraması" yapması gerektiğini belirtmiştir (van Deurzen, Kenward, 2005).

Spinelli (2015) varoluşsal belirsizlikten bahsetmiş ve bu olguyu deneyimi ortaya çıkaran uyaran hakkında, uyaranlara kişinin verebileceği tepkiler hakkında ve bu süreci nasıl deneyimleyeceği hakkında hiçbir zaman tam bir kesinlik ya da kontrole sahip olmama durumu olarak tarif etmiştir. Belirsizlik ilkesi, insan varoluşunun her zaman, Heidegger'in ifade ettiği biçimde, "Fırlatılmış" olduğu gerçeği ile ortak bir bağlamdadır çünkü insanlar kendilerini her zaman bir bağlamda ve üzerinde tam anlamıyla kontrol sağlayamadıkları fakat yine de o duruma yanıt vermeleri gereken durumlarda bulurlar (Menziés ve ark., 2022).

### **1.2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Depresyon Arasındaki İlişki**

Depresif bozukluklar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki doğrudan ilişki hakkında çeşitli görüşler mevcuttur. Yapılan kimi araştırmalarda güçlü bir ilişkiye dair veriler elde edilmekteyken kimi araştırmalardaysa ilişkili görünmemektedir (Belge, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyonun da dahil olduğu psikopatolojiler için tanımlar-arası bir risk faktörü olarak görülmektedir (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları kıyaslandığında öncelikli olarak kısıtlayıcı/belirsizlik felci alt boyutu, ikincil olarak öngörü arzusu alt boyutu diğer alt boyutlara kıyasla depresyonla daha ilişkili gözükmemektedir (Boelen, Reijntjes ve Smid, 2015:65-72). Berenbaum, Bredemeier ve Thompson (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada, belirsizlik felci alt boyutunun, diğer alt boyutlara kıyasla, depresyonla en yüksek derecede ilişkiselliğinin olduğunu tespit etmiştir. Barahmand ve Haji (2014:1343) algılanan belirsizlik ile yüksek kaygı, depresyon ve düşük hayat kalitesinin ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün duruma özgü bir olgu olduğu ve depresyonla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (McEvoy ve Mahoney, 2012:535-545). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon ve düşük ödül beklentisiyle ilgili olabileceğine dair çalışmalar da mevcuttur (Nelson ve ark., 2014:110).

### **1.3. Kaçınma**

Kaçınma, saklanmak, sıvışmak, firar etmek ve kendini göstermemek ya da rastlaşmamaya çalışmak anlamına gelen kaç-mak kelimesinden türemiş olup, “Herhangi bir işi yapmaktan veya özverili davranmaktan geri durmak; kaçmak” anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2023). Karakaş (2017) kaçınmayı belirli bir durumdan, çevreden, ya da yaşantıdan olumsuz sonuç beklentisi ya da o durumun sebebiyet verdiği endişe ve hoşnutsuz hisler sebebiyle uzak durmak olarak tanımlamıştır. Kaçınma teriminin duruma göre hem kaçış hem kaçınma anlamını içerebileceği de düşünülmektedir (Hayes ve ark., 1996:1152).

Stres karşısında canlılar, stresi ve strese bağlı hoşnutsuz deneyimi azaltmak adına stres beklentisi içerisindeyken kaçınma ya da stres etkeninin etkisi altında bulunduğu durumlarda stresi azaltmak ya da ortadan kaldırmak adına kaçış olarak iki kategoriye

ayrılabilir davranışlarda bulunurlar (Haskell ve ark., 2020). Belirtilen kaçınma ve kaçış tutumları olumsuz olmak zorunda olmasa da aşırılık durumları psikolojik sağlık açısından önemli görülmektedir (Holahan ve ark., 2005).

Ottenbreit ve Dobson (2004), depresyon ve kaçınma arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada, kaçınmayı; 1) başa çıkma stratejisi olarak kaçınma 2) sorun çözme tipi olarak kaçınma ve 3) kişilik boyutu olarak kaçınma olmak üzere 3 farklı şekilde ele almışlardır.

*a) Başa Çıkma Stratejisi Olarak Kaçınma*

Baş çıkma stratejisi olarak kaçınma bilişsel kaçınma ve davranışsal kaçınma olarak iki grupta incelenmektedir. Bu bağlamda bilişsel kaçınma stratejisi, stres yaratan bir durumun inkarını ya da o durumu en aza indirmeyi veya durumun sonuçlarının değiştirilemezliğine inanıp kabullenmeyi içerir. Davranışsal kaçınma stratejisiyse, stres kaynağına doğrudan tepki vermekten kaçınmayı ya da stres durumundan eylemsel olarak kaçışla ilgilidir (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

*b) Sorun Çözme Tipi Olarak Kaçınma*

Sorun çözme stratejisi olarak kaçınma, stres yaratması muhtemel olarak düşünülen ya da stres yaratan durumdan uzak durmaya veya durumu terk etmeye yönelik davranışları içeren kaçınma eylemleri ve sorun olarak görülen durumu düşünmemek, hüs-nükuruntu ya da durumun daha iyi olduğunu hayal etmek gibi zihinsel çabaları içeren bilişsel kaçınma stratejileri olmak üzere iki grupta incelenebilmektedir (Ayers ve ark., 1996).

*c) Kişilik Boyutu Olarak Kaçınma*

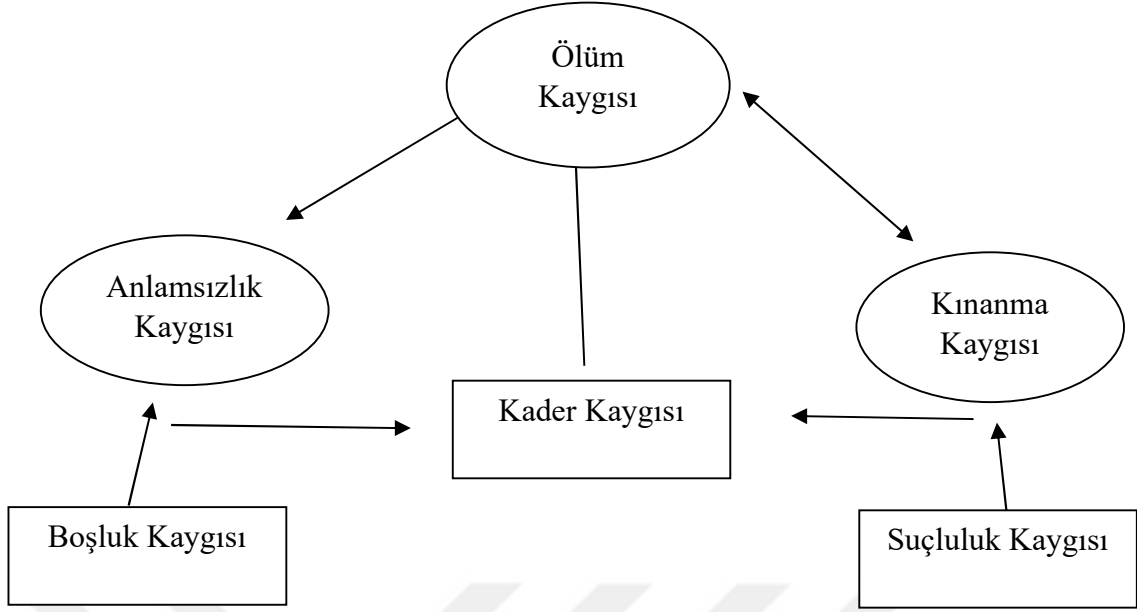
Kişilik boyutu olarak kaçınma, caydırıcı uyaranlara yönelik yoğun tepki gösterme ve böylece kişinin zarar ya da hayal kırıklığı gibi sonuçlardan uzak durması eğilimini ifade eder. Her insanda belli bir ölçüde bulunabilen bu kişilik boyutu belirsiz durumlara yönelmeyi kısıtlayıcı bir etkendir ve bu bağlamda zarar görmeye karşı bir yarar sağlayabilir fakat kişinin elde edebileceği muhtemel kazanımlarına da ket vurabilmektedir. Ortalamanın üzerinde zarar-kaçınma boyutuna sahip bireyler; gergin, endişeli, utangaç, kolaylıkla yorulan ve deneyime kapalı kişiler olarak karakterize edilebilmektedir (Cloninger, 1987).

### **1.3.1. Yaşantısal Kaçınma**

Yaşantısal kaçınma, bireylerin duyguları, duyuları, anıları gibi öznel deneyimleriyle temasta kalmak istemedikleri durumları ifade eden bir olgudur ve kişi bu amaçla olayların yaşanış biçimini ya da sıklığını değiştirmek için çeşitli denemelerde bulunabilir. Alanyazında, özellikle kişinin değiştirmeye çalıştığı bağlam ya da yönler tek bir alanda yoğunlaşıyorsa yaşantısal kaçınma yerine bilişsel ya da davranışsal kaçınma gibi terimler de kullanılabilir (Hayes ve ark., 1996).

### **1.3.2. Varoluşçu Çerçeve Kaçınma**

Varoluşçu bakış açısında temel kaygı kişinin kendi varoluşunun gerçekliğine ilişkin farkındalıkla ilişkilidir. Tüm belirsizliğiyle, anlamsızlığıyla, özgürlüğüyle, sorumluluğuyla ve acısıyla bu varoluş zaman zaman öyle zorlayıcı gelebilir ki bireyler bu sebeple çeşitli kaçış ve savunma yollarına başvurabilmektedir (Cooper, 2003). Hartman ve Zimberoff (2004) hayata karşı kaçınma, kararsızlık ve kontrol olmak üzere üç tip direnç belirlemiştir. Kaçınma katı bir biçimde inkâr ve engellemeyi, kararsızlık istenen ve istenmeyeni ön planda tutarak kaygının kaynağından dikkati başka yöne çekmeyi ve kontrol belirsizliğine dair güvenli bir durum yaratma çabasını ifade eder. Bu direnç mekanizmaları kişilerin hayata karşı açıklığını, kendileri olabilme ihtimallerini ve olumlu potansiyellerini engelleyebilir niteliktedir (Hartman ve Zimberoff, 2004). Tillich (2014:64-78) her insanın deneyimlediği, her an varolmama ihtimaline ilişkin 3 temel kaygı belirtmiş (bkz. Şekil 1.1.) ve bu kaygıların her an deneyimlendiğini ve bu sebeple yapılan her eylemin bir “Cesaret” eylemi olduğunu belirtmiştir. Varoluşsal ve nevrotik kaygıyı ayırmış ve nevrotik kaygının kişinin varoluşsal kaygısına yönelik psikolojik bir savunma mekanizması olduğunu ve kökeninde varoluşa ilişkin kaygıların olduğunu belirtmiştir (van Deurzen ve Kenward, 2005).



**Şekil 1.1:** Tillich'in kaygı şeması

**Kaynak:** Sullivan ve ark., 2012

Ölüm ve kader kaygısı, varlığın kesin bir biçimde sonlu oluşuna ilişkin kaygıdır. Ölümlülüğün yanında varoluşun belli bir halinin devam etmemesi, yaratıcılığın bitişi gibi sonluluklarla da ilişkilidir ve kişinin yoğun kaygıdan kaçınmasının bir yolu ölmeyecekmiş gibi yaşamaktır. Anlamsızlık ve boşluk kaygısı tüm anlamları anlamlandıracak temel bir anlamın kaybına yönelik kaygıyı ifade eder ve kişi kaçışı fanatik bir biçimde, bir değerler ağının içerisinde, kendinden vazgeçmede bulur. Suçluluk ve kınanma kaygısı yokluğun kişinin kendisini ahlaki bağlamda onaylayışını tehdit etmektedir ve iki türlü kaçış mevcuttur: ahlaki taleplerin değersizleştirildiği bir karşı çıkma hali ya da ahlaki bir katılık üzerinden doğan kişisel tatmin (Ilgaroglu ve Turan, 2018:670-702; Sullivan ve ark., 2012:740; Tillich, 2014:64-80).

### 1.3.3. Kaçınma ve Depresyon Arasındaki İlişki

Zarardan kaçınma kişilik boyutu, geleceğe ilişkin muhtemel sorunlara dair endişeli olmak, belirsizliğe karşı kaygı, kaçınanlık gibi edilgen davranışlarda bulunmayı içeren ve depresyon ile ilişkisi alanyazında çalışılmış bir değişkendir (Kaçar-Başaran ve ark., 2018:57-69). Yüksek zarardan kaçınma eğilimi depresyon için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Cankardaş, 2019:129-134). Depresyon tanısı almış gruplarla yapılan çalışmalar, depresyon ve zarardan kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu işaret etmekte ve depresyon tanılı bireylerin tedavi sonrası zarardan kaçınmada boyutunda azalma görüldüğünü belirtmektedir (Arkar, 2010:120; Brown ve ark., 1992; Cervin ve ark., 2020; Chien ve Dunner, 1996; Joffe ve ark., 1993:21-27). Richter ve arkadaşları (2000:40) depresyon tanısı almış kişileri ve herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan kişileri karşılaştırdıkları bir çalışmada, tanı almış grubun tedavi sonrası bile herhangi bir tanı almamış grubu göre daha yüksek zarardan kaçınma değerlerine sahip olduğunu gözlemlemiştir. Herhangi bir tanısı olmayan kişilerle yapılmış çalışmalar da zarardan kaçınma kişilik boyutunun duygu durumlarıyla anlamlı bir ilişkisinin olduğuna işaret etmektedir (Svrakic ve ark., 1992:225).

Zorlayıcı talepleri doğrudan ele almaktan kaçınmayı ve bilişsel-davranışsal edimlerle duruma yönelik kaçınmayı içeren kaçınma stratejisi de depresyonla ilişkili görünmektedir (Penley ve ark., 2002). Farklı yetişkin yaş gruplarıyla yapılan çalışmalar depresyon ile kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (Blalock ve Joiner, 2000:47; Holahan ve ark., 2005; Marchand ve Hock, 2003; Pendland ve ark., 2000; Penley ve ark., 2002:59; Powers ve ark., 2002; Rosenberg ve ark., 1987). Kaçınma stratejilerinin aşırı kullanımı ve bağımlılığı klinik depresyon tedavisi görmüş kişilerde, depresyonun tekrarı riski ile ilişkili gözükmektedir (Cronkite ve ark., 1998).

### 1.4. Otantiklik

Otantiklik; felsefe, sosyoloji ve psikoloji gibi farklı akademik alanlarda ele alınmış, buna bağlı olarak terimin üzerine getirilmiş olan farklı tanımlalar ve anlamlandırmalar sebebiyle üzerinde net bir kanıya varılmasında güçlüklerin yaşandığı bir kavramdır (Newman ve Smith, 2016). İlk ve en doğrudan anlamıyla tartışmasız köken ya da

kaynak, ikincil olarak aslına sadık olan anlamlarına gelebilen otantiklik, “Kişinin otantik olması” olarak tarihsel süreçte metafiziksel bağlamlarda ele alınmış olsa da günümüzde metafizik alandan uzaklaşmış ve kimlik, ahlak, psikoloji gibi alanların ele aldığı bir tema oluştur (Salur, 2021a). Psikoloji alanında “Otantik” ve “Otantik-olmayan” kavramları özellikle varoluşçu ve hümanistik psikolojide önemli görülmektedir (Guignon, 2008). Psikodinamik çerçevede özellikle Winnicott ve Kohut otantiklik kavramı ile ilgilenmişlerdir (Nicolotti ve Magrin, 2021:1-7).

#### **1.4.1. Psikoloji Kuramları ve Otantiklik**

Hümanistik psikoloji çerçevesinde otantiklik, insanların temel itkisinin kişinin nihai potansiyellerini hayata geçirmek olduğu anlayışıyla ilişkili gözükmektedir. Otantiklik bu bağlamda hem kişinin kendisini gerçekleştirme hem de sürecin kendisiyle ilişkilidir (Schneider ve Pierson, 2015). Sürecin kendisiyle ilişkili olması hümanistik psikoloji bağlamında otantikliğin sürekli yaşanan bir iç-deneyimden çok büyümeye yönelik süreçte kişinin benliğiyle uyum sürecinin bir parçası olarak ele alındığını göstermektedir (Nicolotti ve Magrin, 2021:1-7). Kişi-merkezli yaklaşım otantikliği duygusal olarak sağlıklı ve besleyici bir ortamda büyümüş kişilerde açığa çıkabilecek bir iç-motivasyonla ulaşılan, doğal bir durum olarak nitelendirmektedir (Tohme ve Joseph, 2020). Kişinin erken çocukluk döneminde yaşadığı deneyimler sebebiyle, yanlış bir Ben’in içselleştirilmesi sonucu sorunlar yaşadığını iddia eden psikodinamik yaklaşım, otantiklik konusunda kişi merkezli yaklaşım ve hümanistik psikolojiyle ortak noktalara sahip görünmektedir (Kahn ve Rachman, 2000).

##### **1.4.1.1. Psikodinamik Çerçeve Otantiklik**

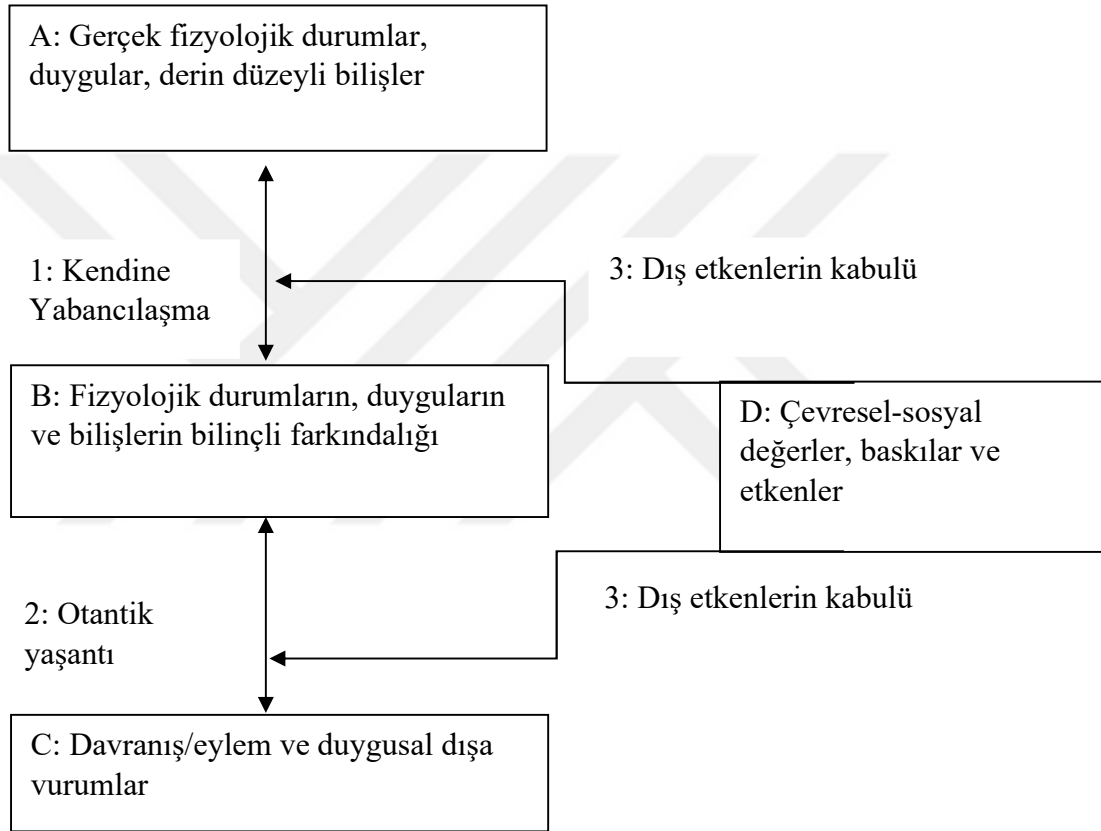
“Ben kimim?” ya da “Nasıl kendim olabilirim?” gibi sorular kişilerin hayatlarının her döneminde olduğu psikanaliz sürecinde de analizan tarafından sorgulanan sorulardan birisidir (Neri, 2008). Klasik psikanalizin merkezindeki kişinin hayatını etkileyen hayal kırıklıkları, yüceltmeleri ve doyumları çağdaş psikanalizde; kişinin kendini deneyimlemesi, otantikliği ve kişinin içgüdüsel değişkenlerinin değil, kendi deneyimine yönelik doğruluk ya da yanlışlığının merkeze alındığı bir yönde değişmektedir (Skolnick ve Warshaw, 1992).

Çağdaş psikanalizi etkilemiş olan Winnicott bebeğin dünyaya geldiğinde anneden bağımsız bir varlık gösteremediğini ve bakım verenin “Yeterince iyi anne”lik tutumuyla; canlı, otantik, yaratıcı olan “Gerçek benlik” olarak tanımladığı benliğin asıl ve özgün tarafını geliştirebileceğini belirtmiştir. İhtiyaçları uygun şekilde karşılanmayan bebek, dünyada var olan gerçek bir benlik değil dünyaya tepki veren sahte benlik geliştirir (Sarısoy, 2016). Winnicott (1990) beş farklı seviyesi olduğunu tespit ettiği sahte benliğin temel işlevinin, gerçek benliği saklamak yoluyla bir savunma olduğunu belirtir. Aşırı uçlardaki sahte benlik düzeyleri kişinin gerçek benliğinin tamamen örtülmüş olduğu ya da gizli bir yaşantıya sıkıştırılmış olduğu düzeylerdir. Orta düzeyde gelişmiş sahte ben özdeşleşmeler üzerine kuruludur. Kişi, gerçek beni ortaya çıkarmak için ihtimalleri yoklar gözükmemekte ve eğer ihtimalleri bulamazsa, gerçek beni korumak pahasına tüm benliği yok etmeyi ve intiharı göze alabilmektedir. Sahte benliğin en düşük seviyede geliştiği görünüm, kişinin bir çeşit sosyalleşmek için geliştirdiği kibarlık ve nezaket halidir (Winnicott, 1990). Winnicott’un benliğin sahici yanı ve gerçek ben kavramları incelendiğinde; yaratıcılık, özgünlük, varlık gösterme, var olmak, otantiklik, gerçeklik ve gerçeklikle ilişki gibi önemli yeteneklerle ilişkili olduğu ya da doğrudan örtüştüğü görülmektedir (Hannush, 2021).

Kohut’a göre otantiklik deneyimi kişinin kendisini bir bütün olarak deneyimlemesi halidir. Otantik benlik, erken dönemdeki empatik uyum ve kopmaların dengeli yaşantılanması sonucu ortaya çıkmaktadır (Hannush, 2021). Kohut bütünlük kazanan bir benliğin gelişimini büyüklük (grandiosity) ekseni, idealleştirme ekseni ve öteki-ben (alter-ego) ekseni olmak üzere üç eksen üzerinden incelemiştir. Büyüklük ekseni olumlu ve istikrarlı bir benlik saygısını, idealleştirme ekseni sağlıklı ve güçlü değerlere sahip olabilmeyi, öteki-ben ekseni de ötekilerle duygusal yakınlık kurabilme ve büyük sosyal gruplara dahil olabilmeyi içerir (Banai ve ark., 2005).

### 1.4.1.2. İnsancıl Psikoloji ve Otantiklik

Kişinin kim olduğu, kendisini nasıl algıladığı ve bu algılayışla ne yaptığı sorularıyla ilişkili olan otantiklik kavramı insancıl psikolojide oldukça önemli bir konudur (Boyras ve ark., 2014). Carl Rogers (1965) otantikliğin ve sahici kişiliğin tarih boyunca ulaşılmak istenen bir hedef olduğunu ve tam işlevselliğe ulaşmak için gerekli en değerli deneyim olduğunu belirtmiştir.



**Şekil 1.2:** Kişi-merkezli psikolojide otantiklik kavramı

**Kaynak:** Wood ve ark., 2008

Kişi-merkezli psikoloji otantiklik (a) temel deneyimi, (b) sembolize edilmiş farkındalığı ve (c) dışa vurulmuş eylem ve iletişiminin arasındaki tutarlılığı içeren üç farklı boyutta ele alınmaktadır. Bu açıklamaya göre süreç “Gerçek deneyimi” (Şekil 1.2’de belirtilmiş A Kutusu) bilişlerin bilinçli farkındalığının (Şekil 1.2’de belirtilmiş B kutusu) karşılaştırılmasıyla başlar. Otantikliğin ilk yönünü oluşturan (Şekil 1.2’de belirtilmiş 1. çizgi) bu iki deneyim arasında mükemmel olması ihtimal dışı olan

uyumun eksikliğinden doğan öze yabancılaşmadır. Otantik yaşantı bilinçli bir biçimde algılanmış deneyimle davranış arasındaki uyumu içerir (Şekil 1.2’de belirtilmiş B ve C kutuları) ve kişinin kendisine, değerlerine ve inançlarına sadık kalmasıyla ilgilidir (Şekil 1.2’de belirtilmiş 2. çizgi). Otantiklik çevre tarafından etkilenen bir yaşantısal durumdur ve otantikliğin üçüncü yönü kişinin ötekilerin etkisini ne kadar kabul ettiği ve diğer insanların beklentilerine uymak zorunda olduğuna dair ne kadar bir inanç içerdiğiyle ilgilidir (Şekil 1.2’de belirtilmiş D kutusu ve 3. çizgiler). Otantikliğin kişi merkezli psikoloji ele alınışı; öze-yabancılaşma, otantik yaşantı ve dış etkilerin kabulünün bir araya geldiği bir çerçeve içerisinde (Wood ve ark., 2008).

#### 1.4.1.3. Varoluşçu Yaklaşım ve Otantiklik

Varoluşçu düşünürler arasında otantikliğe ilişkin ortak ve kesin bir uzlaşısı olduğunu iddia etmek oldukça güç görünse de ahlaki sınırlamalar, etiketlemeler ve sosyal görevler gibi dış kaynaklı etkenler sebebiyle kişinin kendisine yabancılaşması, farklı otantiklik cevaplarına ulaştıran ortak bir kaygı olmuştur (Salur, 2021a). Varoluşçular otantik tutumun hayatın anlamsızlığı, ölümlülük, sorumluluk ve özgürlük gibi varoluşsal gerçekliğiyle yüzleşmeyle başlayacağını belirtmişlerdir (Menzies ve ark., 2022).

Heidegger otantikliğe ilişkin önemli katkılarda bulunmuş ve otantikliği ölüm, ölüme doğruluk, kaygı, can sıkıntısı ve zamansallık temaları çerçevesinde ele almıştır (Salur, 2021b). Heidegger otantik olmak ve otantik olmamak (*Eigentlichkeit* ve *Uneigentlichkeit*) arasındaki gerilimi sıklıkla vurgulamış ve otantikliği kişinin, ölümlü olması ya da kendi hayatının kendi kontrolünde olması gibi, hayatına ilişkin olgu ve bağlamları kabul edip sahiplenmesiyle ilişkili görmüştür (van Deurzen ve Kenward, 2005). Heidegger’e göre otantik olmak da otantik olmamak da insanın temel varoluş biçimleridir ve otantik olmamak daha az var olmak ya da yok olmak demek değil, kendini seçmeyen ve kendi olanaklarını fark etmeyen bir tutum sergilemektir. Otantiklik kendi varoluşunu kavramak ve sıradanlığın ötesine geçmekle ilişkilidir (Çüçen, 2003). Heidegger’e göre otantiklik bir kere seçilen ya da erişilen bir merteye değil, her an tercih edilen bir yoldur. Otantikliğin zıttı Heidegger’in das Man olarak nitelendirdiği ve Türkçeye “Elâlem” olarak çevrilebilecek bir tutumdur ve bir yandan konforlu bir hayat sunarken öte yandan kimliksiz bir “Onlara” göre hayatı

şekillendirmek, kişinin kendi hayatının sorumluluğunu yanıltıcı bir biçimde hafifletiyor gözükür (İçöz, 2020:217.238). das Man tutumu kendisini boş ve temelsiz konuşmalarda, lakırdı etmede, günü birlik yaşamada, kişinin varoluşuna yönelik ilgi odağını kaydıracak dikkatsiz ilgilerde ya da belirsizlikte kalmamada gösterebilir (Çüçen, 2003).

Sartre varoluşun temellerini şekillendirmekte olan ve otantikliğe giden yolda kabul edilmesi zorunlu olan olguyu hiçlik olarak belirtmiştir (van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). Sartre otantikliğin karşısına kötü inancı (mauvaise foi) koymuş ve bu durumu kişinin kendi hayatının sorumluluğunu taşımanın reddi ve özgürlükten kaçma çabası olarak tanımlamıştır (van Deurzen ve Kenward, 2005).

Nietzsche tarafından *amor fati* olarak ifade edilen ve kişilerin hayatları boyunca yaptıkları seçimlerin, seçimlerinin sonuçlarının, sorumluluklarının; aile, kültür, dil, etnisite ya da dışarıdan maruz kaldıkları ve seçmedikleri halde başlarına gelenlerinin bütününe ifade eden kadere âşık olmak, kaderi reddetmeyen ve sahiplenen bir tutum sergilemek; Heidegger tarafından ifade *Eigentlichket* kavramına oldukça yakın düşmektedir. Tanrı'nın ölümüyle kendi başına kalan insanı bedenini yani duygularını, bedensel tepkilerini, çağrışımlarını ve spontane deneyimlerini dinlemeye çağıran Nietzsche için özgünlük ve otantiklik kişinin kendisini dinlemesi, kendisine yaklaşması ve kendisine canlılık katacak eylemlerde bulunmasıyla erişilebilir (İçöz, 2020:217-238; van Deurzen, 2010).

#### **1.4.2. Otantiklik ve Depresyon Arasındaki İlişki**

Depresyon ve otantiklik arasında negatif yönlü bir ilişkisellik var gözükmektedir (Emmrich ve Rigotti, 2017:9-10; Gül, 2010:47; Pan ve ark., 2023:333-349; Riggie ve ark., 2017:54-62; Ryan ve ark., 2005; Sheldon ve ark., 1997:1380-1393; Yılmaz ve Gündüz, 2021:334-361). Yapılan araştırmalarda otantiklik ve yalnızlık ilişkisi de incelenmiş ve otantikliğin, yalnızlığın depresyon ve kaygı üzerindeki olumsuz etkisini hafifletebileceği tespit edilmiştir (Bryan ve ark., 2017). Alanyazındaki araştırmalar otantiklik ile olumsuz duygulanım ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu, yüksek otantikliğin ise özgüven ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Kernis ve Goldman, 2004; Lopez ve Rice, 2006). Yapılan çalışmalarda

otantikliğin özerklik, özsaygı ve yetkinlik ile de olumlu yönde ilişkisi bulunmuştur (Heppner ve ark., 2008). Snyder, Rand ve Sigmon (2002) otantikliğin kendini ifade edebilmekle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Xia ve Xu (2022) tarafından yapılan otantikliğin zihinsel sağlık ile ilişkisinin farklı kültürlerdeki etkileşimi araştırılmış ve otantiklik ile psikolojik iyi oluşun evrenselliğine dikkat çekilmiştir.

### **1.5. Varoluşsal Pişmanlık**

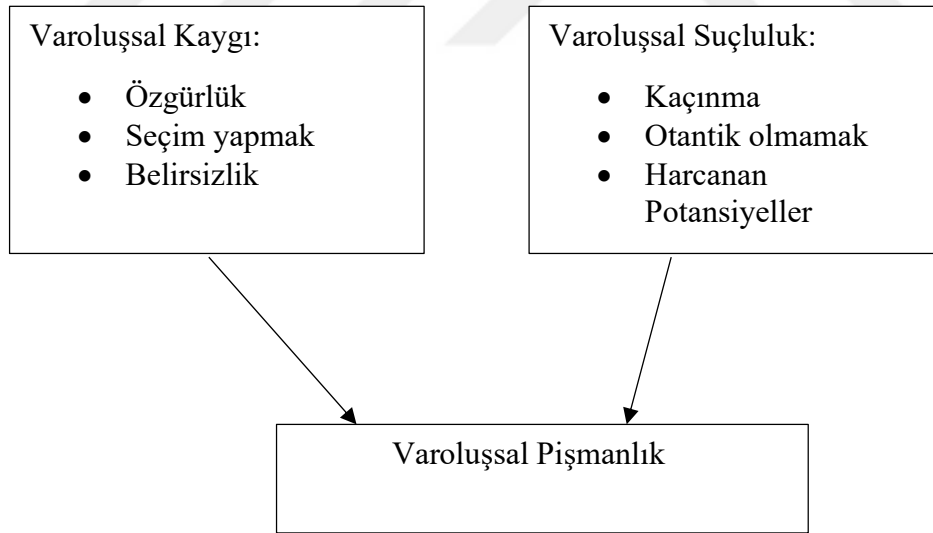
Ontolojik ya da varoluşsal suçluluk ötekileri incitmekten ya da zarar vermekten kaynaklanan, toplumsallığı içeren suçluluktan farklı olarak kişinin kendi ihtimal ve olanaklarından mahrum kalmasıyla ilişkilidir (Heidenreich ve Noyon, 2022). Vicdanın çağrısı Dasein'in kendi suçluluğuna çağrısını belirten Heideggerci bir terimdir. Heidegger kişilerin kendilerini boş konuşmalarda, anlamsız meraklarda, belirsizliklerde ya da Onlar'da (Elalem'de) kaybettiğini, bireylerin kendilerini keşfetmek yerine kitleye uyum sağladığını ve bunların otantik birer varoluş olmadığını belirtir ve otantikliğe giden yolun iyi ya da kötüyü temsil etmeyen, insan olmaya ilişkin vicdanın sesini dinlemekten ve suçluluğa kulak vermekten geçtiğini iddia eder (van Deurzen ve Kenward, 2005).

Sorumluluğun, seçimlerin, özgürlüğün ve varoluşsal suçluluğun sonucu gündelik hayatta hissedilen, varoluşa ilişkin pişmanlıktır Heidenreich ve Noyon, 2022). Varoluşçu yaklaşımlarda belirsizlikler içerisinde yapılmış seçimleri düşünmenin kişileri pişmanlığa ve suçluluğa götürebileceği vurgulanmaktadır (van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). İnsanların karar vermek ve seçim yapmak zorunda olması, pişmanlığı kaçınılmaz bir deneyim haline getirmekte olsa da pişmanlık zorunlu olarak olumsuz olmak durumunda değildir (Menzies, 2022). Epstude ve Roese (2008) pişmanlığın gelecek seçimleri olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmektedir. Pişmanlık varoluşsal bir deneyim olup, insanlarda anlam kaybına sebep olabilmekte ve özellikle kendini geliştirmek isteyen bireyleri kahramanca (heroic) davranışa motive ederek yeniden anlam kazanmalarını sağlayabilmektedir (Igou ve ark., 2018).

Varoluşsal pişmanlık, birey tarafından yapılan tercihlerin sebep olduğu bir memnuniyetsizlik veya hayal kırıklığı duygusundan doğan çok yönlü bir duygusal deneyimdir ve bu pişmanlık duygusu, kötü niyet ya da otantiklik eksikliği gibi

varoluşsal temalarla derinden bağlantılıdır (Lucas, 2004; Cole, 2016). Genellikle kaçırılan fırsatlar, potansiyeli gerçekleştirilememeye ya da kişinin sahip olduğu sahici değerlerle uyumsuz seçim ve kararlarla ilişkidir (Reker ve Woo, 2011). Varoluşsal pişmanlık, özellikle bireylerin eylemlerinin kendilerine ya da başkalarına zarar veya acıya neden olduğunu düşündükleri durumlarda derin bir suçluluk, sıkıntı ve hatta ahlaki bir yaralanmaya yol açabilir (Čartolovni ve ark., 2021; Vehling ve Kissane, 2018).

Varoluşsal pişmanlık içsel bir sıkıntı ve rahatsızlık olarak deneyimlenen, kişinin kaçan fırsatların, gerçekleştirilememiş potansiyellerin, olasılıkların ya da tamamlanmamış işlerin üzerine yoğunlaşmakta olan düşüncelerle ilişkilidir (Roker ve Woo, 2011) ve özellikle belirli bir olay ya da tercihten çok genel bir pişmanlığa ilişkin olmasıyla gündelik pişmanlıktan ayrılmaktadır (bkz. Şekil 1.3.) (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Seçim yapma zorunluluğuyla tetiklenen varoluşsal kaygı ve kişinin kendisine ihanet etmesi hissi olarak tanımlanabilecek ontolojik suçluluğun birleştiği yer varoluşsal kaygıdır (Lucas, 2004).



**Şekil 1.3:** Varoluşsal Pişmanlık, Varoluşsal Kaygı ve Varoluşsal Suçluluk İlişkisi

### 1.5.1. Suçluluk ve Pişmanlık

Alanyazında pişmanlık ve suçluluk kavramları zaman zaman birbirleri yerine kullanılabilir olsa da detaylı incelemesi yapıldığında bu iki kavramın farklılıkları

olduğu görülmektedir (Özdemir ve Düzgüner, 2020). Suçluluk bireyin ahlaki ya da dini kuralları çiğnediğini hissetmesi sonucunda bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde deneyimlediği ve kendisine ilişkin değer yargılarının sarsıldığı bir duygu (Türk Dil Kurumu, 2005) veya kişinin yaptığı yanlışlığa ilişkin yargıyı içselleştirdiği noktada pişmanlıkla gelişen bir öz-cezalandırma (Bakırcıoğlu, 2012) olarak tanımlanabilir. Temelde suçluluk bireyin iç dünyasında deneyimlenen, duygu, düşünce ve davranış boyutlarında etkisini gösteren kötü bir şey yapmış olmak ile ilişkilidir (Sığırı ve ark., 2010) ve suçluluk kişinin kendisiyle ya da sosyal çevresiyle olan ilişkilerini bozabileceği gibi yalnızlık, korku, öfke, pişmanlık, kaygı gibi yaşantılarla da bağlantılıdır (Dost-Gözkan ve Yağmurlu, 2006; Öztürk, 2005). Suçluluğun ortaya çıkışı için sorumluluğu yerine getirmeme, hata yapma ve hayal kırıklığı, kişisel sınırların ihlali ve başkalarına zarar verme olmak üzere dört farklı etkenden söz edilebilir (Dinçer, 2013).

Türkçede pişman kelimesi “Yaptığı bir işin ya da davranışın olumsuz sonucunu görerek üzülen” anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2023). Pişmanlık, kişinin yaptığından daha farklı davrandığında sonuçların daha iyi olabileceğini düşündüğünde ya da bunu fark ettiğinde ortaya çıkan olumsuz bir hal olarak tanımlanabilmektedir (Zeelenberg ve ark., 1996). Pişmanlık özgürlük, sorumluluk ve verilmiş kararlarla ilişkili olup yaşanan deneyimin daha iyi olma ihtimalinin fark edilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Özdemir ve Düzgüner, 2020). Pişmanlık olgusu kişileri iki farklı şekilde etkileyebilmektedir: İlk etkileme biçimi, pişman olunan seçimin, seçim gerçekleşikten sonra geriye alınması çabasıdır (Gilovich ve Medvec, 1995). İkinci etkileme biçimi ise, kişilerin kararlarını pişman olma ihtimali sebebiyle, seçimden önce etkilemesidir (Bell, 1982).

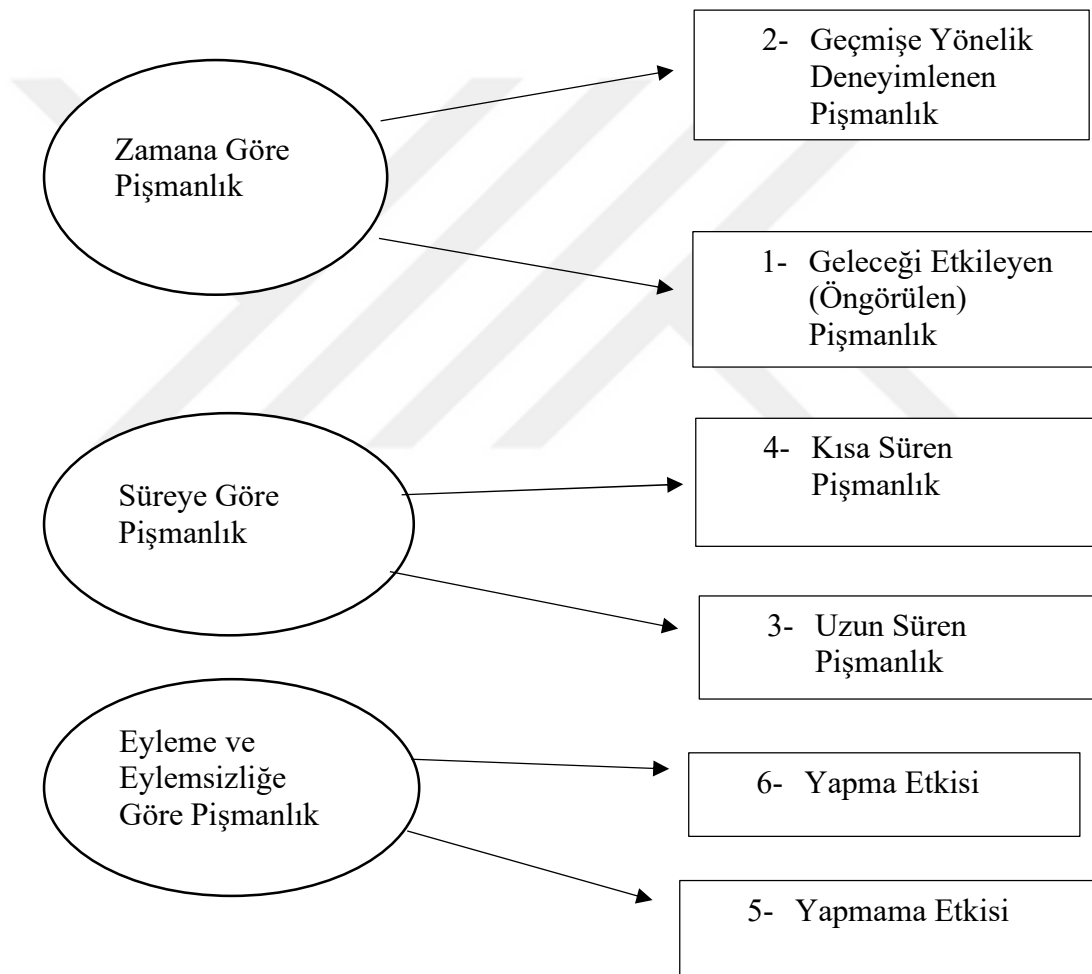
Pişmanlığın yaşanabiliyor olması için bireylerin yaptıkları seçim ile olabilecek diğer ihtimalleri bilişsel olarak karşılaştırması ve olabilecek ihtimalleri daha olumlu görmesi gerekmektedir (Lee ve Cotte, 2009). Kişiler seçimlerinin mantıksız ya da açıklaması güç olduklarını düşündüklerinde, kötü karar vermenin sorumluluğunu hissetme eğilimindedirler (Zeelenberg ve ark., 1998). Deneyimlenen pişmanlığın yoğunluk seviyesi kişilerin algıladıkları sorumluluk seviyeleri ve kendilerini suçlamalarıyla ilişkili görünmektedir (Sugden, 1985). Pişmanlığın yaşantılanabilmesinin bir koşulu da karşı-olgusal düşüncedir (Engin, 2011). Karşı-olgusal düşünce, gerçekliğe alternatif

olasılıkların çekiciliğini değerlendirmek amacıyla varsayımsal kurgular oluşturarak, gerçekliği alternatif ihtimallerle kıyaslama işlemidir. Olabilecekleri daha kötü yorumlamak ya da daha iyi yorumlamak şeklinde iki farklı yönde ilerleyebiliyor olsa da kişiler çoğunlukla alternatiflerin daha iyi yorumlandığı yukarı yönlü karşı-olgusal düşünce gerçekleştirmekte ve bu sebeple daha fazla pişmanlık deneyimlemektedirler (Kahneman ve Miller, 1986).

### 1.5.2. Pişmanlık Türleri

Zamana göre pişmanlık türleri (bkz. Şekil 1.4.), kişinin geçmişe yönelik pişmanlığını içeren deneyimlenmiş pişmanlık ve bir eylemin gerçekleşmesi sonucunda deneyimleneceği düşünülen pişmanlığın geleceğe yönelik eylemi etkilediği, öngörülen pişmanlık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Engin, 2011). Geçmişe yönelik pişmanlık, gerçekleştirilmiş bir eylemin sonucuna yönelik sonuç pişmanlığı ya da gerçekleştirilmiş olan eylemin sürecine yönelik deneyimlenen süreç pişmanlıkları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Lee ve Cotte, 2009). Öngörülen pişmanlıkta, kişilerin gerçekleştirecekleri eylemin sonucunda pişmanlık deneyimleyeceklerini sezmeleri ve öngörmeleri sonucunda, pişmanlıktan kaçınmak için daha az riskli davranması ve daha gelenekçi seçeneklere yönelmesi olarak nitelendirilmektedir (Zeelenberg ve Pieters, 2004). Sürecine göre pişmanlık türleri (bkz. Şekil 1.4.) kısa ve uzun süreli olarak ikiye ayrılmakta olup, kısa süreli pişmanlıkların daha çok sonucun kişinin doğrudan kendi elinde olduğu, başka seçilebilir seçeneklerin olduğu ya da yapılan şeyin kişinin rutinin dışında bir şey olduğu durumlarla daha ilişkili olduğu düşünülmektedir (Engin, 2011). Yapılan araştırmalar bireylerin kısa süreli pişmanlıkta, yapmadıklarından çok yaptıklarından pişman olduklarını ve bu yoğunluğun zamanla azaldığını ortaya koymaktayken uzun süreli pişmanlığın ise yapılmayanlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Gilovich, Medvec ve Kahneman, 1998). Pişmanlık Kuramı bir eylem-kuramı olup yalnızca beklenen sonucun faydasına göre seçim yapıldığını iddia eden kuramlardan seçilmeyen ihtimallerin uyandırdığı duygulanımı da seçim sürecine dahil etmesiyle ayrılan ve iki temel varsayımı bulunan bir kuramdır (Loomes ve Sugden, 1982). Pişmanlık Kuramının ilk varsayımı insanların gerçek sonucu alternatif sonuçla kıyasladığı ve buna bağlı duygular yaşantıladıklarıdır. İkinci varsayım ise seçimlerin sebep olabileceği duygusal

sonuçların, seçimden önce tahmin edilmesi ve karar aşamasında dikkate alınmasıdır. Pişmanlık, hayal kırıklığı, kendini suçlama gibi seçimden sonra deneyimlenmesi muhtemel olumsuz duygulardan kaçınma ve olumlu duygular uğruna çaba gösterme eğiliminin karar mekanizmasında önemli olduğu fikri bu kuramın ikinci varsayımıdır (Zeelenberg ve ark., 1996). Yapma etkisi, ikisi de aynı sonucu vermesine karşın gerçekleştirilmiş eylemlerin gerçekleştirilmemiş eylemlere kıyasla daha çok pişmanlığa sebebiyet vermesi durumu olarak adlandırılırken yapılmamış bir şeyin yapılmış bir şeye kıyasla daha çok pişmanlığa sebebiyet vermesiyse yapmama etkisi olarak ele alınır (Zeelenberg ve ark., 2002).



**Şekil 1.4:** Pişmanlık Türleri

### 1.5.3. Pişmanlık ve Depresyon

Araştırmalar depresyon ve pişmanlığın ilişkili olduğunu göstermektedir (Roese ve ark., 2009; Schwartz ve ark., 2002). Kraines, Krug ve Wells (2017) özellikle kendini

suçlayıcı tipte pişmanlığın depresyon üzerinde etkili olduğunu tespit belirtmektedir. Depresif ruminasyonlar pişmanlık duyulan eylemlerle ilişkilidir ve varoluşsal özgürlüğün birer sonucudur (Menzies, 2022). Pişmanlığın özellikle orta yaşlılarda ve yaşlılık dönemindekilerde intihara eğilimle ilişkili olduğu ve en doğru kararı verme isteğinin ve pişmanlığın depresyon ve umutsuzlukla ilişkili olduğu görülmektedir (Bruine de Bruin ve ark., 2016). Araştırmalar yaşlı bireylerin kayıp ve yaşla ilgili pişmanlıklarının depresyonla ilişkili olduğunu göstermektedir (Howlett ve Paulus, 2013). Ayrıca, hafif depresyon yaşayanların, depresyon yaşamayanlara kıyasla daha fazla karar sonrası pişmanlığı yaşadığı ve depresyonun, kontrol odağı veya nedensel belirsizlik gibi ilgili kavramlardan bağımsız olarak pişmanlığı öngördüğünü bulunmuştur (Monroe ve ark., 2005).

### **1.6. Araştırmanın Amacı ve Soruları**

Depresyon yaygın ve işlev bozucu bir zihinsel sağlık durumudur ve kişilerin hayat kalitelerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Siversten ve ark., 2015). Stres, genetik, biyolojik altyapı, travma, fiziksel sağlık durumları, mevsimsel değişiklikler gibi pek çok etken depresyonun potansiyel nedenleri olarak gösterilebilmektedir (Wang, 2022). Depresyon üzerine yapılmış araştırmalarda depresyonun kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu (Baig ve ark., 2016; Salari ve ark., 2019; Dui, 2020) yaşlı yetişkinlerin depresif belirtiler gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğu (He ve ark., 2015; Mishra ve Mishra, 2020; Dui, 2020) ve düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde depresif belirtilerin daha yaygın görülebileceği (Kazim ve Mohamed, 2016; Melkevık ve ark., 2016) tespit edilmiştir. Depresyon, yaşam boyu görülme sıklığı %1,5 ile %19 arasında değişen, yüksek ölüm oranına sahip, kronikleşme tehlikesi bulunduran ve tüm tıbbi hastalıklarla kıyaslandığında, en çok yeti kaybına sebebiyet veren rahatsızlıklardan birisi olarak kabul edilmektedir (Helvacı Çelik ve Hocoğlu, 2016).

Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin, kaçınma davranışlarının, düşük otantiklik düzeyinin ve varoluşsal pişmanlığın depresif belirtiler de dahil olmak üzere birçok psikiyatrik rahatsızlık ile ilişkili olabileceğine ve depresif belirtilerin devam etmesinde ve şiddetlenmesinde rol alabileceğine işaret eden çeşitli bilgiler ve araştırmalar paylaşılmıştır. Bu bilgiler çerçevesinde, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin, kaçınmanın, otantiklik düzeyinin ve varoluşsal pişmanlığın depresif

belirtiler üzerindeki olası etkisinin anlaşılmasının ve kuramsal çerçevede insanları fırlatılmış bir dünyada seçim yapma, sorumluluk alma, kendi hayatlarını ve kimliklerini kurma, ölümlülük, yalnızlık ya da özgürlük çerçevesinde ele alan varoluşçu yaklaşıma yer verilmesinin literatür ve müdahale çalışmalarının geliştirilmesi açısından alanyazına faydalı olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, kaçınma eğilimleri, otantiklik seviyeleri ve varoluşsal pişmanlıklarının depresyon üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek olan bireylerin genellikle kaçınma davranışları sergilediği, otantik bir tutum ve duruş geliştirmekte zorlandıkları, bu nedenle varoluşsal pişmanlık deneyimledikleri ve bu durumun depresif belirtiler ortaya koymalarına neden olabileceği öne sürülmektedir. Buna göre belirsizliğe daha fazla tahammülsüz olmanın, daha fazla kaçınma davranışlarında bulunmanın, daha düşük otantiklik seviyesinin ve daha yüksek varoluşsal pişmanlığın depresif belirtilerin kuvvetini arttırabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede söz konusu değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olması ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaçınmanın, otantikliğin ve varoluşsal pişmanlığın birlikte depresyonu yordayabilmesi beklenmektedir. Mevcut araştırmada örnekleme dair fikir vermesi amacıyla yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenler de incelemeye alınacaktır.

Depresif belirtilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık temelinde değerlendirilmesi için gerçekleştirilen mevcut çalışma kapsamında aşağıda belirtilmiş sorulara yanıt aranmıştır:

1. Depresif belirti, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Depresif belirti, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık düzeylerinin yaş ile arasında ilişki var mıdır?
3. Depresif belirti düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki var mıdır?
4. Depresif belirti düzeyi ile kaçınma arasında negatif yönlü bir ilişki var mıdır?
5. Depresif belirti düzeyi ile otantiklik arasında negatif yönlü bir ilişki var mıdır?
6. Depresif belirti düzeyi ile varoluşsal pişmanlık düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki var mıdır?

7. Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık depresif belirti düzeyini birlikte yordar mı?



## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Mevcut araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, veri toplama yöntemleri, çalışmada kullanılmış olan ölçek ve veri çözümleme tekniklerine ilişkin bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaçınmanın, otantikliğin ve varoluşsal pişmanlığın depresyon üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın soruları, sayısal olarak ifade edilebilen değişkenleri içerdiği için, bu çalışmada nicel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel ya da diğer adıyla kantitatif araştırma yöntemi, belirlenen problemin kuramlarla sınındığı, sayısal olarak ölçüldüğü ve istatistiksel yöntemler aracılığıyla analiz edildiği niceliksel araştırmalar olarak adlandırılmaktadır (Padem ve Konaklı., 2012). Katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve eğitim durumu gibi değişkenlerini ölçebilmek adına Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu verilecektir. Katılımcılarda aranan temel özellikler gönüllülük esasıyla katılmış olup, 18 yaşından büyük erişkinler olmalarıdır. Buna ek olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü ölçmek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Sarıçam ve ark., 2014), kaçınmayı ölçmek amacıyla Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (Çakır, 2016), otantikliği ölçmek amacıyla Otantiklik Ölçeği (İlhan ve Özdemir, 2013), varoluşsal pişmanlığı ölçmek amacıyla Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri (Ermiş ve Bayraktar, 2021) ve depresyonu ölçmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (Hisli, 1989) katılımcılara çevrimiçi ortamda verilecektir.

#### 2.2. Örneklem

Mevcut çalışmanın örnekleme 18 yaş ve üzeri toplam 310 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 85'i erkek (%27,4), 225'i (%72,6) ise kadınlardan oluşmaktadır. Yaş

ortalaması 28,43 olan katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgiler Tablo 2.1’de verilmiştir.

**Tablo 2.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri**

	<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	85	27.4
	Kadın	225	72.6
İlişki Durumu	İlişkim var/Evli	145	46.8
	İlişkim yok/Bekar	165	53.2
Psikiyatrik Tanı	Var	48	15.5
	Yok	262	84.5
Eğitim Durumu	Doktora (Mezun)	3	1.0
	Doktora (Öğrenci)	5	1.6
	İlkokul (Mezun)	2	0.6
	Lisans (Mezun)	103	33.2
	Lisans (Öğrenci)	102	32.9
	Lise (Mezun)	10	3.2
	Ortaokul (Mezun)	3	1.0
	Ön lisans (Öğrenci)	9	2.9
	Ön lisans (Mezun)	13	4.2
	Yüksek Lisans (Mezun)	24	7.7
	Yüksek Lisans (Öğrenci)	36	11.6

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve eğitim durumu gibi değişkenlerini ölçebilmek adına Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Katılımcılarda aranan temel özellikler gönüllülük

esasıyla katılmış olup, 18 yaşından büyük erişkinler olmalarıdır. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Sarıçam ve ark., 2014), kaçınmayı düzeylerini ölçmek amacıyla Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (Çakır, 2016), otantiklik düzeylerini ölçmek amacıyla Otantiklik Ölçeği (İlhan ve Özdemir, 2013), varoluşsal pişmanlık düzeylerini ölçmek amacıyla Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri (Ermiş ve Bayraktar, 2021) ve depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (Hisli, 1989) katılımcılara çevrimiçi ortamda verilmiştir.

### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Katılımcılarla ilgili demografik bilgilere ulaşmak amacıyla oluşturulmuş olan formda, katılımcılardan yaşları, eğitim düzeyleri, ilişki durumları ve psikiyatrik bir tanıya sahip olup olmadıklarına yönelik sorular yer almaktadır.

### **2.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından, 27 maddelik Freeston ve arkadaşlarının (1994) geliştirdiği ölçek esas alınarak geliştirilmiştir. Ölçek, Türkçeye Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, kendini değerlendirme türünde olup, yetişkinler için uygundur. Ölçek 7 maddesi ileriye yönelik kaygı alt boyutuna ilişkin ve 5 maddesi engelleyici kaygı alt boyutuna ilişkin olmak üzere toplamda 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12), Beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanarak kişilerin belirsizliğe olan tahammülsüzlük düzeylerini değerlendirir. Bu ölçekte, ifadelerin bireye uygunluğu "Bana tamamen uygun"dan (5 puan) "Bana hiç uygun değil"e (1 puan) kadar beş farklı seviyede puanlanır. Bu ölçekte ters madde bulunmaz ve toplam puan aralığı 12 ile 60 arasındadır. Toplam puanın yüksek olması, bireyin belirsizliğe daha az tahammülü olduğunu gösterir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan ve ileriye yönelik kaygı alt boyutu için 0,88 olarak, engelleyici kaygı alt boyutu içinse 0,77 olarak tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formunun geçerlik sınavında

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile Başa Çıkma Esnekliği arasındaki korelasyon  $r = -0,43$  ve Eğitim Stresi Ölçeği ile arasındaki korelasyon  $r = 0,41$  olarak bulunmuştur (Sarıçam ve ark., 2014).

### 2.3.3. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, kaçınmayı çok boyutlu bir bağlamda inceleyebilmek adına Ottenbreit ve Dobson (2004) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlamasıyla Çakır (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek kaçınmanın yalnızca bilişsel ve davranışsal etmenleri değil, sosyal ve sosyal olmayan etmenlerini de odak noktasına almayı amaçlamaktadır. 31 madden oluşan Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, yetişkinler için geliştirilmiş olup, öz bildirim dayalıdır. Toplamda 4 farklı alt boyutu olan Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği alt boyutları davranışsal-sosyal kaçınma, davranışsal-sosyal olmayan kaçınma, bilişsel-sosyal kaçınma ve bilişsel-sosyal olmayan kaçınma olarak sayılabilir. Ölçek (Çakır, 2016). Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği 5'li Likert biçiminde olup "Benim için tamamen doğru"dan (5 Puan) "Benim için tamamen yanlış"a (1 Puan) kadar 5 farklı seviyede puanlanır. Toplam puanın yüksekliği bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin yüksekliğini göstermekte olan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0,91 olarak, ölçeğin alt boyutları içinse 0,75 ile 0,86 arasında değişen bir aralıkta tespit edilmiştir. Çakır (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin ölçüt bağlantılı geçerliliğini test etmek amacıyla Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği, Penn Eyalet Endişe Ölçeği ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği kullanılmış ve gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda korelasyonların  $r = -0,18$  ile  $r = 0,66$  arasında değiştiği ortaya konmuştur.

### 2.3.4. Otantiklik Ölçeği

Otantiklik ölçeği Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlaması İlhan ve Özdemir (2013) tarafınca yapılmıştır. Ölçek 12 maddelik bir araç olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin her biri dörder maddeli olmak üzere toplamda 3 alt boyutu vardır. Bunlar; Kendine Yabancılaşma, Otantik

Yaşam ve Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutlarıdır. Her bir boyutun kendilerine ilişkin maddelerin toplamıyla değerlendirilebileceği gibi; dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma alt boyutlarının toplamının otantik yaşam boyutunun toplam puanından çıkarılmasıyla “Saf otantiklik” puanı da elde edilebilmektedir. Ölçek yetişkin bireyler için geliştirilmiştir ve öz bildirim dayalıdır. Ölçek 7’li Likert Tipindedir (1=Beni Hiç Tanımlamıyor, 7=Beni tamamen tanımlıyor). Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları Otantik Yaşam için 0,62, Dış Etkileri Kabullenme için 0,67 ve Kendine Yabancılaşma için 0,79 bulunmuştur (İlhan ve Özdemir, 2013).

### **2.3.5. Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri**

Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanteri Reker ve Truckle (2009) tarafından geliştirilmiş, öz bildirim dayalı bir ölçektir. Envanterin Türkçe uyarlaması Ermiş ve Bayraktar (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 34 madde içermekte olup, toplamda 5 alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar İç Çatışma, Kendine İlişkin Pişmanlık, Diğerlerine İlişkin Pişmanlık, Kabullenme ve Duygusallık boyutlarıdır (Ermiş ve Bayraktar, 2021). Ölçek “Kesinlikle Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” ifadelerini içeren 7’li Likert Tipindedir. Genel iç tutarlılık Cronbach alfa kat sayısı 0,95 olarak bulunan ölçeğin İç Çatışma alt boyutu Cronbach alfa kat sayısı 0,93, Diğer Kişilere İlişkin Pişmanlık alt boyutu için Cronbach alfa kat sayısı 0,83, Kendine İlişkin Pişmanlık alt boyutu için Cronbach alfa kat sayısı 0,83, Kabullenme alt boyutu için Cronbach alfa kat sayısı 0,66 ve Duygusallık alt boyutu için Cronbach alfa kat sayısı 0,62 olarak bulunmuştur. Kabullenme alt boyutunu içeren maddeler ters madde olarak belirtilmiştir (Ermiş ve Bayraktar, 2021).

### **2.3.6. Beck Depresyon Envanteri**

Beck Depresyon Envanteri, depresyon seviyesini ölçmek amacıyla Beck ve arkadaşları (1961) geliştirilmiş ve alanda olan bir araçtır. Öz bildirim dayalı olan ölçek yetişkinler için uygundur ve toplamda 21 madde içermektedir. Her madde yakınmanın şiddetine göre 0,1,2,3 şeklinde puanlanan 4 adet değerlendirme cümlesi barındırır. Beck Depresyon Envanterinin Türkçe uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği depresyonun şiddetiyle ilişkilidir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasının sonuçlarına göre ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,80 ve yarıya bölme güvenilirliği 0,74 olarak bildirilmiştir (Hisli, 1989).

#### **2.4. İşlem**

Verilerin toplanması aşamasından önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurulmuş ve değerlendirme sonucunda etik onayı alınmıştır. Araştırmaya ilişkin sorular katılımcılara çevrimiçi ortamda ulaştırılmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasınca katılmışlardır.

Verilerin toplanması aşamasında, katılımcılara öncelikli olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Onam formunda katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği, araştırmacıya ilişkin bilgiler, katılımcı tarafından verilen bilgilerin gizli tutulacağı ve bilimsel amaçlar çerçevesinde araştırmacı tarafından kullanılacağı ayrıca formu doldurma esnasında herhangi bir rahatsızlık hissedilmesi durumunda araştırmadan ayrılacaklarına dair bilgiler verilmiştir.

Onam formunu onaylamış olan gönüllü katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa formu, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği verilmiştir. Ölçek sıralamasının oluşturabileceği etkileri ortadan kaldırmak amacıyla, Demografik Bilgi Formu ölçeklerin başında olacak biçimde, geriye kalan ölçeklerin sıralamaları karışık verilmiştir. Katılımcıların ölçeklerin tamamını doldurması 10-15 dakika sürmektedir.

#### **2.5. Analiz**

Araştırma süresince elde edilmiş olan verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 26 programı kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri için normallik değerlendirilmesi yapılmış olup, demografik değişkenlere göre karşılaştırma analizinde bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkileri Pearson korelasyon analiziyle; belirsizliğe tahammülsüzlük,

kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlık değişkenlerinin depresyonu yordayışı hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmeye alınmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın amacına yönelik gerçekleştirilmiş olunan istatistiksel analizlerin sonuçları paylaşılacaktır. İlk olarak araştırmanın temel değişkenlerinin normallik değerlendirmeleri belirtilecek devamındaysa katılımcılara ilişkin demografik özelliklerle araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular sunuluyor olacaktır. İkinci olarak araştırmanın değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkisini gösterebilmek amacıyla uygulanmış olan Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilmiş bulgulara yer verilecektir. Son olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaçınmanın, otantikliğin ve varoluşsal pişmanlığın depresyonu yordayıp yordamadığını tespit edilmek amacıyla uygulanmış olan hiyerarşik regresyon analizinin bulguları paylaşılacaktır.

#### **3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları**

Araştırmada yer almış olan temel değişkenlere yönelik normallik değerlendirmesi George ve Mallery (2019) tarafından belirtilmiş olan basıklık ve çarpıklık değerlerine (-2 ila +2) göre yapılmıştır. Temel değişkenlere yönelik gerçekleştirilmiş olan normallik değerlendirilmesi sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Değişkenlerin tanımsal istatistik değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

**Tablo 3.1: Tanımsal İstatistikler**

		Aralık	Ort..	S	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
	Yaş	18-70	28.43	10.18	1.6	1.95	
Belirsizliğe T.	Belirsizliğe T.	12-60	35.88	11.42	.15	-.70	.93
	Eng. Kaygı	5-25	14.02	5.71	.14	-.92	.92
	İleri. Yön. Kaygı	7-35	21.86	6.39	.08	-.62	.87
BDK	BDK Toplam	31-155	66.72	22.71	.80	.59	.94
	Bil.Sos.Olm.K.	11-55	22.93	9.15	.83	.45	.89
	Bili.Sos.K.	5-25	9.17	4.04	1.16	1.00	.80
	Dav.Sos.Olm.K.	6-30	15.52	5.22	.35	-.28	.78
	Davr.Sos.K.	9-45	19.09	8.02	.88	.28	.89
Varoluşsal Pişmanlık	Var.Pişm. Top.	47-232	132.35	38.56	-.34	-.80	.94
	Kabullenme	4-28	17.06	4.60	-.11	-.21	.53
	DİP	6-42	19.98	7.51	.33	-.49	.76
	İç Çatışma	14-98	51.62	19.71	.10	-.87	.92
	Duygusalılık	4-28	17.39	5.37	-.32	-.48	.67
	KİP	6-42	26.30	8.23	-.35	-.55	.80
Otantıklık	Dış Et. Kabul	4-28	13.70	5.49	.37	-.53	.83
	Otantik Yaşam	10-28	22.49	3.49	-.56	.30	.52
	Kendine Yab.	4-28	12.77	6.29	.50	-.56	.84
	Depresyon	0-50	12.36	9.98	.95	.56	.91

Belirsizliğe T.: Belirsizliğe Tahammülsüzlük; Eng.Kaygı: Engelleyici Kaygı; İleri. Yön. Kaygı: İleriye Yönelik Kaygı; BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma; Bil.Sos.Olm.K.: Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma; Bili.Sos.K.: Bilişsel Sosyal Kaygı; Dav.Sos.Olm.K.: Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma; Davr.Sos.K.: Davranışsal Sosyal Kaçınma; Var.Pişm. Top.: Varoluşsal Pişmanlık Toplam; DİP: Diğerlerine İlişkin Pişmanlık; KİP: Kendine İlişkin Pişmanlık; Dış Et. Kabul: Dış Etkileri Kabullenme; Kendine Yab.: Kendine Yabancılaşma

### 3.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Kadın ve erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon düzeyleri bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 3.2.) Analiz sonucunda kadınların otantik yaşam puanları ( $Ort.= 22,58, S = 3,55$ ) ile erkeklerin otantik yaşam puanları ( $Ort.= 22,23, S = 3,29$ ) ( $t = 0,781, p = 0,435$ ); kadınların dış etkiyi kabul puanları ( $Ort.= 13,94, S = 5,64$ ) ile erkeklerin dış etkiyi kabul puanları ( $Ort.= 13,04, S = 5,02$ ) ( $t = 1,282, p = 0,201$ ) arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğu; kadınların kendine yabancılaşma puanlarının ise ( $Ort.= 13,24, S = 6,51$ ) erkeklerin kendine yabancılaşma ( $Ort.= 11,51, S = 5,48$ ) ( $t = 2,34, p = 0,02$ ) oranından istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadınların varoluşsal pişmanlık puanları ( $Ort.= 134,03, S = 38,77$ ) ile erkeklerin varoluşsal pişmanlık puanları ( $Ort.= 127,89, S = 37,84$ ) ( $t = 1,252, p = 0,211$ ) arasında; kadınların varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan duygusallık puanları ( $Ort.= 17,73, S = 5,21$ ) ile erkeklerin varoluşsal pişmanlık alt boyutu duygusallık puanları ( $Ort.= 16,49, S = 5,69$ ) ( $t = 1,820, p = 0,070$ ) arasında; kadınların varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan kendine ilişkin pişmanlık puanları ( $Ort.= 26,54, S = 8,13$ ) ile erkeklerin varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan kendine ilişkin pişmanlık puanları ( $Ort.= 25,63, S = 8,48$ ) ( $t = 0,870, p = 0,385$ ) arasında; kadınların varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan iç çatışma boyutu puanları ( $Ort.= 52,72, S = 19,86$ ) ile erkeklerin varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan iç çatışma boyutu puanları ( $Ort.= 48,68, S = 19,05$ ) ( $t = 0,871, p = 0,107$ ) arasında; kadınların varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan diğerlerine ilişkin pişmanlık boyutu puanları ( $Ort.= 19,89, S = 7,65$ ) ile erkeklerin varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan diğerlerine ilişkin pişmanlık boyutu puanları ( $Ort.= 20,22, S = 7,12$ ) ( $t = -0,345, p = 0,731$ ) arasında ve kadınların varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan kabullenme boyutu puanları ( $Ort.= 17,13, S = 4,50$ ) ile erkeklerin varoluşsal pişmanlık alt boyutu olan kabullenme boyutu puanları ( $Ort.= 16,85, S = 4,84$ ) ( $t = 0,469, p = 0,640$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Kadınların bilişsel davranışsal kaçınma puanları ( $Ort.= 67,33, S = 22,70$ ) ile erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma puanları ( $Ort.= 65,10, S = 22,76$ ) ( $t = 0,770, p = 0,442$ ) arasında; kadınların bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan davranışsal sosyal kaçınma puanları ( $Ort.= 19,45, S = 8,19$ ) ile erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan davranışsal sosyal kaçınma puanları ( $Ort.= 18,12, S = 7,47$ ) ( $t = 1,298, p = 0,195$ ) arasında; kadınların bilişsel davranışsal

kaçınma alt boyutu olan bilişsel-sosyal olmayan kaçınma puanları ( $Ort.= 22,94, S = 9,13$ ) ile erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan bilişsel-sosyal olmayan kaçınma puanları ( $Ort.= 22,96, S = 9,22$ ) ( $t = -0,35, p = 0,972$ ) arasında ve kadınların bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan bilişsel-sosyal kaçınma puanları ( $Ort.= 8,89, S = 3,84$ ) ile erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan bilişsel-sosyal kaçınma puanları ( $Ort.= 9,89, S = 4,45$ ) ( $t = -1,945, p = 0,53$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı gözlemlenirken; kadınların bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan davranışsal-sosyal olmayan kaçınma puanlarının ( $Ort.= 16,05, S = 5,17$ ) erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutu olan davranışsal-sosyal olmayan kaçınma puanlarından ( $Ort.= 14,11, S = 5,13$ ) ( $t = 2,951, p = 0,003$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ( $Ort.= 36,32, S = 10,89$ ) ile erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük oranları ( $Ort.= 34,69, S = 12,69$ ) ( $t = 1,047, p = 0,297$ ) arasında; kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu olan ileriye yönelik kaygı boyutu puanları ( $Ort.= 22,01, S = 6,14$ ) ile erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu olan ileriye yönelik kaygı boyutu puanları ( $Ort.= 21,44, S = 7,03$ ) ( $t = 0,700, p = 0,484$ ) arasında; kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu olan engelleyici kaygı boyutu puanları ( $Ort.= 14,30, S = 5,46$ ) ile erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutu olan engelleyici kaygı alt boyutu puanları ( $Ort.= 13,24, S = 6,26$ ) ( $t = 1,461, p = 0,145$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Kadınların depresyon puanları ( $Ort. = 12,8, S = 10,22$ ) ile erkeklerin depresyon puanları ( $Ort. = 11,21, S = 9,25$ ) ( $t = 1,251, p = 0,21$ ) arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bulgulara ilişkin bilgiler Tablo 3.2.'de belirtilmiştir.

**Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları**

		Kadın (N=225)		Erkek (N=85)		
		<i>Ort.</i>	S	<i>Ort.</i>	S	<i>t</i>
Otantiklik	Otantik Yaşam	22.58	3.55	22.23	3.29	.78
	Dış Etkiyi Kabul	13.94	5.64	13.04	5.02	1.28
	Kendine Yabancılaşma	13.24	6.51	11.51	5.48	2.34*
Varoluşsal Pişmanlık	Toplam Varoluşsal Pişmanlık	134.03	38.7	127.89	37.84	1.25
	Duygusalılık	17.73	5.21	16.49	5.69	1.82
	Kendine İlişkin Pişmanlık	26.54	8.13	25.63	8.48	.87
	İç Çatışma	52.72	19.86	48.68	19.09	1.61
	Diğerlerine İlişkin Pişmanlık	19.89	7.65	20.22	7.17	-.34
	Kabullenme	17.13	4.50	16.85	4.84	.46
Bilişsel Davranışsal Kaçınma	Toplam Bilişsel Davranışsal Kaçınma	67.33	22.70	65.10	22.76	.77
	Davranışsal Sosyal Kaçınma	19.45	8.19	18.12	7.47	1.29
	Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	16.05	5.17	14.11	5.13	2.95*
	Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma	22.94	9.13	22.96	9.22	-.35
	Bilişsel Sosyal Kaçınma	8.89	3.84	9.89	4.45	-1.94
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Toplam Belirsizliğe Tahammülsüzlük	36.32	10.89	34.69	12.69	1.04
	İleriye Yönelik Kaygı	22.01	6.14	21.44	7.03	.70
	Engelleyici Kaygı	14.30	5.46	13.24	6.26	1.46
	Depresyon	12.8	10.22	11.21	9.25	1.25

\* $p < 0,05$

### 3.2.1. Yaş Değişkenini Diğer Değişkenlerle Korelasyonu

Yapılan analizde yaş değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlük ( $r = -.42, p = 0,461$ ), bilişsel davranışsal kaçınma ( $r = -.09, p = 0,107$ ) ve otantikliğin dış etkileri kabul ( $r = -.11, p = 0,053$ ) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Yaş değişkeninin kendine yabancılaşma ( $r = -.16, p = 0,005$ ), varoluşsal pişmanlık ( $r = -.18, p = 0,001$ ) ve depresyon düzeyi ( $r = -.14, p = 0,011$ ) ile istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.3: Yaş ve Araştırmanın Değişkenleri Korelasyon Analizi Sonuçları**

	BT	BDK	OY	DEK	KY	VP	Depresyon
Yaş	-0.04	-0.09	.10	-.11	-.16**	-.18**	-.14*

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük; BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma; OY: Otantik Yaşam; DEK: Diğerlerine İlişkin Pişmanlık; VP: Varoluşsal Pişmanlık

### 3.3. Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik varoluşsal pişmanlık ve depresyon temel değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi aracılığıyla hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 3.4.). Analize Otantiklik Ölçeği ile ölçülen otantikliğin 3 alt boyutu “Otantik yaşam”, “Dış etkiyi kabullenme” ve “Kendine yabancılaşma”, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile elde edilmiş toplam puanlar ve ölçeklerin alt boyutları dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.4’te paylaşılmıştır.

Araştırmanın temel değişkenleri olan belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon arasındaki ilişki Person Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 3.4). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük alt düzeyi olan ileriye yönelik kaygı ( $r = 0,95, p < 0,001$ ) ve engelleyici kaygı ( $r = 0,93, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün toplam bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ( $r = 0,57, p < 0,001$ ) ve

bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutları olan davranışsal sosyal kaçınma ( $r = 0,55, p < 0,001$ ), davranışsal sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,59, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal kaçınma ( $r = 0,32, p < 0,001$ ) ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,46, p < 0,001$ ) ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. Toplam belirsizliğe tahammülsüzlük ile otantikliğin otantik yaşam alt boyutu ( $r = -0,01, p = 0,73$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemekteyken, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile otantikliğin dış etkiyi kabullenme alt boyutu ( $r = 0,40, p < 0,001$ ) ve otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu ( $r = 0,36, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,56, p < 0,001$ ) ve varoluşsal pişmanlık alt boyutları olan duygusallık ( $r = 0,55, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,48, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,55, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,41, p < 0,001$ ) ve kabullenme ( $r = 0,16, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Toplam belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile depresyon düzeyi arasında ( $r = 0,47, p < 0,001$ ) istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı alt boyutuyla araştırma değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde engelleyici alt boyut ile ( $r = 0,77, p < 0,001$ ) istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bilişsel davranışsal kaçınma ( $r = 0,52, p < 0,001$ ) ve alt boyutları olan davranışsal sosyal kaçınma ( $r = 0,50, p < 0,001$ ), davranışsal sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,55, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal kaçınma ( $r = 0,28, p < 0,001$ ) ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,41, p < 0,001$ ) ile ileriye yönelik kaygı alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. İleriye yönelik kaygı ile otantikliğin alt boyutları olan dış etkiyi kabullenme ( $r = 0,39, p < 0,001$ ) ve kendine yabancılaşma ( $r = ,30, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülürken otantik yaşam alt boyutu ( $r = -,004, p = 0,94$ ) arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. İleriye yönelik kaygı ile varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,49, p < 0,001$ ) ve alt boyutları olan duygusallık ( $r = ,49, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,42, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,47, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,36, p < 0,001$ ) ve kabullenme ( $r = 0,12, p = 0,035$ ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İleriye yönelik kaygı, depresyon düzeyi ( $r = 0,40, p < 0,001$ ) ile istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip görünmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutu ile bilişsel davranışsal kaçınma ( $r = 0,57, p < 0,001$ ), davranışsal sosyal kaçınma ( $r = 0,54, p < 0,001$ ), davranışsal sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,57, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal kaçınma ( $r = 0,31, p < 0,001$ ) ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,47, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dış etkiyi kabullenme ( $r = 0,36, p < 0,001$ ) ve kendine yabancılaşma ( $r = 0,38, p < 0,001$ ) otantiklik alt boyutlarıyla istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişkiliyken otantik yaşam ( $r = -0,03, p = 0,55$ ) alt boyutuyla engelleyici kaygı istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip değil gözükmemektedir. Engelleyici kaygı alt boyutuyla varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,57, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,56, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,48, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,56, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,41, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,19, p < 0,001$ ) ve depresyon düzeyi ( $r = 0,49, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır.

Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ile davranışsal sosyal kaçınma ( $r = 0,86, p < 0,001$ ), davranışsal sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,85, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal kaçınma ( $r = 0,73, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,90, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın temel değişkenlerinden varoluşsal pişmanlık düzeyi ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ( $r = 0,65, p < 0,001$ ) ve varoluşsal pişmanlığın alt boyutları olan duygusallık ( $r = 0,53, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,53, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,65, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,59, p < 0,001$ ) ve kabullenme ( $r = 0,16, p = 0,003$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın temel değişkenlerinden bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ile depresyon düzeyi ( $r = 0,59, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir.

Davranışsal-sosyal kaçınma ile davranışsal sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,68, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal kaçınma ( $r = 0,52, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,64, p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Değişkenin otantikliğinin alt boyutları olan dış etkiyi kabullenme ( $r =$

0,37,  $p < 0,001$ ) ve kendine yabancılaşma ( $r = 0,38, p < 0,001$ ) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülürken otantik yaşam ( $r = -0,09, p = 0,09$ ) alt boyutuyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir. Davranışsal sosyal kaçınma düzeyi ile varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,56, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,47, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,44, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,57, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,49, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,11, p = 0,045$ ) ve depresyon düzeyiyle ( $r = 0,46, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Davranışsal sosyal olmayan kaçınma ile bilişsel sosyal kaçınma ( $r = 0,52, p < 0,001$ ), bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,72, p < 0,001$ ); otantikliğin dış etkileri kabullenme ( $r = 0,55, p < 0,001$ ), kendine yabancılaşma alt boyutları ( $r = 0,45, p < 0,001$ ); varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,60, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,50, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,47, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,60, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,53, p < 0,001$ ) ve kabullenme ( $r = 0,19, p = 0,001$ ); depresyon düzeyi ( $r = 0,51, p < 0,001$ ) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişki görülmekteyken; otantik yaşam alt boyutu ( $r = -0,17, p = 0,002$ ) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki görülmektedir.

Bilişsel sosyal kaçınma ile bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $r = 0,63, p < 0,001$ ); dış etkileri kabullenme ( $r = 0,25, p < 0,001$ ) ve kendine yabancılaşma ( $r = 0,34, p < 0,001$ ); varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,40, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,32, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,32, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,38, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,45, p < 0,001$ ) ve depresyon düzeyi arasında ( $r = 0,39, p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktayken otantik yaşam ( $r = -0,18, p = 0,001$ ) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Kabullenme alt boyutuyla ( $r = 0,03, p = 0,57$ ) ise aralarında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

Bilişsel sosyal olmayan kaçınma ile dış etkileri kabullenme ( $r = 0,44, p < 0,001$ ) ve kendine yabancılaşma ( $r = 0,51, p < 0,001$ ); varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,62, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,48, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,52, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,61, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,53, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,19, p = 0,001$ ) ve depresyon düzeyi arasında ( $r = 0,59, p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktayken otantik yaşam ( $r =$

-0,29,  $p < 0,001$ ) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Otantikliğin otantik yaşam alt boyut düzeyi ile otantikliğin dış etkileri kabul alt boyut düzeyi ( $r = -0,20, p < 0,001$ ) ve otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyut düzeyi ( $r = -0,25, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Otantikliğin otantik yaşam alt boyut düzeyi ile varoluşsal pişmanlık düzeyi ( $r = -0,23, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = -0,12, p = 0,02$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = -0,17, p = 0,002$ ), iç çatışma ( $r = -0,24, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = -0,19, p = 0,001$ ), kabullenme ( $r = -0,13, p = 0,019$ ) arasında; bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ( $r = -0,22, p < 0,001$ ) ve depresyon düzeyi ( $r = -0,17, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Otantikliğin dış etkenleri kabul alt boyut düzeyi ile otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyut düzeyi ( $r = 0,50, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Otantikliğin dış etkenleri kabul alt boyut düzeyi ile varoluşsal pişmanlık ( $r = 0,48, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,38, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,37, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,49, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,38, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,23, p < 0,001$ ) düzeyleri arasında; bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ( $r = 0,48, p < 0,001$ ) ve depresyon düzeyi ( $r = 0,39, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyut düzeyi ile varoluşsal pişmanlık düzeyi ( $r = 0,65, p < 0,001$ ), duygusallık ( $r = 0,46, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,54, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,67, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,52, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,24, p < 0,001$ ) düzeyleri arasında; bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ( $r = 0,50, p < 0,001$ ) ve depresyon düzeyi ( $r = 0,63, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Varoluşsal pişmanlık düzeyi ile varoluşsal pişmanlığın alt boyutları olan duygusallık ( $r = 0,80, p < 0,001$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,88, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,96, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,77, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,47, p < 0,001$ ) düzeyleri arasında ve depresyon düzeyi ( $r = 0,73, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir.

Varoluşsal pişmanlığın duygusallık alt boyutuyla, kendine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,66, p < 0,001$ ), iç çatışma ( $r = 0,73, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,59, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,23, p < 0,001$ ) düzeyleri arasında ve depresyon düzeyi ( $r = 0,56, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Varoluşsal pişmanlığın kendine ilişkin pişmanlık alt boyutuyla, iç çatışma ( $r = 0,81, p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,60, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,33, p < 0,001$ ) düzeyleri arasında ve depresyon düzeyi ( $r = 0,62, p < 0,001$ ) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. İç çatışma alt boyutu ile, diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $r = 0,66, p < 0,001$ ), kabullenme ( $r = 0,39, p < 0,001$ ) düzeyleri arasında ve depresyon düzeyi ( $r = 0,73, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Diğerlerine ilişkin pişmanlık alt boyutu ile kabullenme ( $r = 0,22, p < 0,001$ ) ve depresyon düzeyi ( $r = 0,56, p < 0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Varoluşsal pişmanlığın son alt boyutu olan kabullenme alt boyutunun da depresyon düzeyi ( $r = 0,30, p < 0,001$ ) ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir.

Tablo 2.4.17. Aile İlişkileri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1																		
2	.95***	1																	
3	.93***	.77***	1																
4	.57***	.52***	.57***	1															
5	.55***	.50***	.54***	.86***	1														
6	.59***	.55***	.57***	.85***	.68***	1													
7	.32***	.28***	.31***	.73***	.52***	.52***	1												
8	.46***	.41***	.47***	.90***	.64***	.72***	.63***	1											
9	-.01	-.00	-.03	-.22***	-.09	-.17**	-.18**	-.29***	1										
10	.40***	.39***	.36***	.48***	.37***	.55***	.25***	.44***	-.20***	1									
11	.36***	.30***	.38***	.50***	.38***	.45***	.34***	.51***	-.25***	.50***	1								
12	.56***	.49***	.57***	.65***	.56***	.60***	.40***	.62***	-.23***	.48***	.65***	1							
13	.55***	.49***	.56***	.53***	.47***	.50***	.32***	.48***	-.12*	.38***	.46***	.80***	1						
14	.48***	.42***	.48***	.53***	.44***	.47***	.32***	.52***	-.17**	.37***	.54***	.88***	.66***	1					
16	.55***	.47***	.56***	.65***	.57***	.60***	.38***	.61***	-.24***	.49***	.67***	.96***	.73***	.81***	1				
16	.41***	.36***	.41***	.59***	.49***	.53***	.45***	.53***	-.19**	.38***	.52***	.77***	.59***	.60***	.66***	1			
17	.16**	.12*	.19***	.16**	.11*	.19**	.03	.19**	-.13*	.23***	.24***	.47***	.23***	.33***	.39***	.22***	1		
18	.47***	.40***	.49***	.59***	.46***	.51***	.39***	.59***	-.17**	.39***	.63***	.73***	.56***	.62***	.73***	.56***	.30***	1	

1: Belirsizliğe Tahammülsizlik; 2: İleriye Yönelik Kaygı; 3: Engelleme Kaygısı; 4: Bilişsel Davranışsal Sosyal Kaçınma; 5: Davranışsal Sosyal Kaçınma; 6: Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma; 7: Bilişsel Sosyal Kaçınma; 8: Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma; 9: Otantik Yaşam; 10: Diğ. Etkiyi Kabullenme; 11: Kendine Yabancılaşma; 12: Varoluşsal Pişmanlık; 13: Duygusal Pişmanlık; 14: Kendine İlişkin Pişmanlık; 15: İç Çatışma; 16: Diğerlerine İlişkin Pişmanlık; 17: Kabullenme 18: Depresyon.  
\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

### 3.4. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel davranışsal kaçınma ve varoluşsal pişmanlık toplam puanlarının; otantikliğin otantik yaşam alt boyutu, otantikliğin dış etkenleri kabul alt boyutu ve otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu puanlarının depresyon düzeyini yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 3.4.). Buna göre birinci adımda denkleme giren ileriye yönelik kaygı ( $\beta = 0,092$ ;  $t = 1,145$ ;  $p = 0,253$ ) ve engelleyici kaygı ( $\beta = 0,42$ ;  $t = 5,275$ ;  $p < 0,001$ ) toplam varyansın %24'ünü açıklamaktadır (*Düz.*  $R^2 = 0,244$ ;  $F_{2,297} = 49,162$ ;  $p < 0,001$ ). İkinci adımda denkleme giren davranışsal sosyal kaçınma ( $\beta = 0,014$ ;  $t = 0,206$ ;  $p = 0,837$ ), davranışsal sosyal olmayan kaçınma ( $\beta = 0,099$ ;  $t = 1,134$ ;  $p = 0,183$ ), bilişsel sosyal kaçınma ( $\beta = 0,018$ ;  $t = 0,308$ ;  $p = 0,759$ ) ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $\beta = 0,397$ ;  $t = 5,570$ ;  $p < 0,001$ ); ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ile birlikte toplam varyansın %41'ini açıklamaktadır (*Düz.*  $R^2 = 0,411$ ;  $F_{6,293} = 35,719$ ;  $p < 0,001$ ). Üçüncü adımda denkleme giren otantik yaşam ( $\beta = 0,003$ ;  $t = 0,086$ ;  $p = 0,932$ ), dış etkileri kabullenme ( $\beta = -0,058$ ;  $t = -1,185$ ;  $p = 0,237$ ) ve kendine yabancılaşma ( $\beta = 0,511$ ;  $t = 10,663$ ;  $p < 0,001$ ); ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınmayla birlikte toplam varyansın %58'ini açıklamaktadır (*Düz.*  $R^2 = 0,582$ ;  $F_{9,290} = 47,204$ ;  $p < 0,001$ ). Dördüncü adımda denkleme giren duygusallık ( $\beta = 0,003$ ;  $t = 0,054$ ;  $p = 0,957$ ), kendine ilişkin pişmanlık ( $\beta = 0,026$ ;  $t = 0,430$ ;  $p = 0,667$ ), iç çatışma ( $\beta = 0,33$ ;  $t = 4,167$ ;  $p < 0,001$ ), diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $\beta = 0,107$ ;  $t = 2,163$ ;  $p = 0,03$ ) ve kabullenme ( $\beta = 0,069$ ;  $t = 1,81$ ;  $p = 0,07$ ); ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal kaçınma, bilişsel sosyal olmayan kaçınma, otantik yaşam, dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşmayla birlikte toplam varyansın %66'sını açıklamaktadır (*Düz.*  $R^2 = 0,662$ ;  $F_{14,285} = 42,864$ ;  $p < 0,001$ ). Ancak denklemin dördüncü adımında yalnızca bilişsel sosyal olmayan kaçınma ( $\beta = 0,149$ ;  $t = 2,575$ ;  $p = 0,011$ ), kendine yabancılaşma ( $\beta = 0,323$ ;  $t = 6,535$ ;  $p < 0,001$ ), iç çatışma ( $\beta = 0,338$ ;  $t = 4,167$ ;  $p < 0,001$ ) ve diğerlerine ilişkin pişmanlık ( $\beta = 0,107$ ;  $t = 2,163$ ;  $p = 0,031$ ) modele istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamıştır.

**Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu**

Adım	Yordayan Değişken	R <sup>2</sup>	Düz. R <sup>2</sup>	F	β	t	p
1	İleriye Yönelik Kaygı	.24	.24	49.16***	.09	1,145	.253
	Engelleyici Kaygı				.42	5,275	.000
2	İleriye Yönelik Kaygı				.00	.107	.915
	Engelleyici Kaygı				.23	3,073	.002
	Davranışsal Sosyal Kaçınma				.01	.206	.837
	Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	.42	.41	35.71***	.09	1,334	.183
	Bilişsel Sosyal Kaçınma				.01	.308	.759
	Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma				.39	5,570	.000
3	İleriye Yönelik Kaygı				.05	.819	.414
	Engelleyici Kaygı	.59	.58	47.20***	.11	1,816	.070
	Davranışsal Sosyal Kaçınma				.01	.345	.730

	Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma				.07	1,057	.292
	Bilişsel Sosyal Kaçınma				.00	.186	.853
	Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma				.22	3,481	.001
	Otantik Yaşam				.00	.086	.932
	Dış Etkileri Kabul				-.05	-1,185	.237
	Kendine Yabancılaşma				.51	1.663	.000
4	İleriye Yönelik Kaygı				.05	.906	.366
	Engelleyici Kaygı				.02	.443	.658
	Davranışsal Sosyal Kaçınma				-.04	-.927	.355
	Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	.67	.66	42.86***	.02	.464	.643
	Bilişsel Sosyal Kaçınma				.02	.560	.576
	Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma				.14	2,575	.011
	Otantik Yaşam				.03	.857	.392

Dış Etkileri Kabul	-.08	-1,803	.072
Kendine Yabancılaşma	.32	6,535	.000
Duygusallık	.00	.054	.957
Kendine İlişkin Pişmanlık	.02	.430	.667
İç Çatışma	.33	4,167	.000
Diğerlerine İlişkin Pişmanlık	.10	2,163	.031
Kabullenme	.06	1,811	.071

Yordanan değişken: depresyon; \*\*\*  $p < 0,001$

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlığın depresyon ile ilişkisinin incelendiği analizlerin alanyazın temelinde değerlendirilmesi yapılmıştır. İlk olarak mevcut çalışmada yer alan temel değişkenlerin demografik değişkenler ile arasındaki ilişkiye yönelik değerlendirmeler yapılmıştır. Ardından belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon arasındaki korelasyon bulgularına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Son olarak depresyonun yordanışına dair elde edilmiş olan sonuçlar tartışılmıştır. Temel araştırma sorularına yönelik bulgular, alanyazın temelinde değerlendirilmiş ve sonrasında çalışmanın genel sonucu ile sınırlılıkları paylaşılmıştır.

#### 4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon düzeylerinin demografik özelliklere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda demografik özelliklerden cinsiyet için bağımsız gruplar t-testi ve yaş değişkeni için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analize göre, otantiklik kavramının bir alt boyutu olan kendine yabancılaşma ve bilişsel-davranışsal kaçınma'nın bir alt boyutu olan davranışsal sosyal olmayan kaçınma düzeyleri cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Bu değişkenlerin düzeyleri kadınlarda, erkeklere kıyasla daha yüksektir. Araştırmanın diğer değişkenleri cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir (bkz. Tablo 3.2.).

Otantikliğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeye yönelik yapılmış olan analizde otantikliğin alt boyutu olan otantik yaşam alt boyutunun ve dış etkileri kabullenme alt boyutunun cinsiyetler arası farklılık göstermediği fakat otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutunun kadınlarda erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında otantikliğin

cinsiyetlerle olan ilişkisine dair farklı sonuçlar bulunmaktadır (Doğan, 2023:52). Bazı çalışmalarda, otantikliğin cinsiyetler arası herhangi bir fark göstermediğine işaret eden sonuçlar mevcuttur (Çelebi, 2018; Kernis ve Goldman, 2006:283-357; Neff ve Harter, 2002:835-857; Yılmaz ve Gündüz, 2021:334-361). Öte yandan otantiklik düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olabileceği de alanyazındaki çeşitli çalışmalarda gösterilmektedir (Ekşi ve ark., 2016:79-102; Öksüz ve Karalar, 2019:321-336; Özdemir, 2021:51; Soylu 2023:44). Mevcut çalışmada, erkeklerin edindiği kendine yabancılaşma alt boyut düzeylerinin kadın katılımcıların elde ettiği düzeylerden daha düşük olması, örneklemdaki erkeklerin daha yüksek otantikliğe sahip olabileceğini düşündürmektedir. Mevcut sonuçla paralel olarak, Doğan (2023) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada otantikliğin cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin daha yüksek otantiklik seviyesine sahip olduğunu göstermiştir. Otantiklik kişinin kendini tanıması ve kendi kişiliğine uyan seçimler yapmasıyla ilişkili bir kavramdır (Taşçı ve Bilge, 2023:58-66). Türkiye’de kültürel bağlamda kadınların ve erkeklerin farklı roller ve görevler üstlendiği, kadınların erkekler kadar bağımsızlığa ve özgürlük alanına sahip olmadığı ve ülkemiz toplumunda kadınlık kavramının eşit, bağımsız ya da özgün kişilik sıfatlarına kıyasla dışıl sıfatlarla özdeşleştirildiği bilinmektedir (Bingöl, 2014:108-114). Ataerkil toplumlarda kadınların bastırılması öz-yabancılaşmayla ilişkilidir (Saeed ve Rehman,2021:69-78). Türkiye popülasyonundan katılım sağlayan kadın bireylerin kültürel koşullar sebebiyle kendilerini tanıma, kimliklerine uyan davranışları sergileyebilme noktasındaki kısıtlılıkları sebebiyle, mevcut çalışmada erkeklerin otantiklik düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek çıktığı düşünülebilir. Örneklemdaki psikiyatri tanısı almış bireyler arasında kadınların oranının daha yüksek olması, otantiklik ile psikiyatrik bozukluklar arasında gözlemlenen negatif ilişkiyi gösteren çeşitli çalışmalar ışığında incelendiğinde (Emmrich ve Rigotti, 2017; Gül, 2010; Pan ve ark., 2023; Riggie ve ark., 2017; Ryan ve ark., 2005; Sheldon ve ark., 1997; Yılmaz ve Gündüz, 2021), bu durumun kadınlarda otantiklik düzeylerinin daha düşük olmasıyla ilişkili olabileceğine dair bir gösterge olabilir.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara göre toplam bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyi ve alt boyutları olan davranışsal-sosyal kaçınma, bilişsel-sosyal kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma cinsiyetlere göre fark göstermezken, davranışsal-sosyal olmayan kaçınma derecesi, erkeklere oranla kadınlarda istatistiksel olarak

anlamli biçimde daha yüksek bulunmuştur. Davranışsal-sosyal olmayan kaçınma kişinin yeni aktivite ve eylemlerden kaçınmasıyla ilişkilidir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Alanyazındaki araştırmalar kadınların daha fazla kaçındıklarını göstermektedir (Graham ve Weiner, 2020: 565-577; Panayiotu, Karekla ve Leonidou, 2017:215-220; Stoyavona ve Hope, 2012; 206-214). Buna karşın toplam bilişsel davranışsal kaçınmanın cinsiyetler arasında fark göstermediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Barajas, Garra ve Ros, 2017:1-11; Carvalho ve Hopko, 2011:160). Alanyazındaki bu durum bulgularla uygun düşmektedir. Bilişsel davranışsal kaçınmanın cinsiyetler arası fark göstermiyor olmasının sebebi, kadınlar daha fazla davranışsal-sosyal olmayan kaçınma gösteriyor bile olsalar, erkeklerin davranışsal-sosyal olmayan kaçınma dışındaki kaçınma türleriyle ilişkili olabilir. Erkeklerin sosyal istenirlik çerçevesinde, ölçeklere verdikleri cevaplar, gerçek yaşantılarından farklı çıkarken; kadınların daha içten cevap vermeleri mevcut araştırma bulgusu hakkında fikir verebilir.

Yaş değişkeni ile araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Analize göre yaşın varoluşsal pişmanlık, otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu ve depresyon düzeyi ile istatistiksel olarak negatif yönde ilişkili olduğu, geriye kalan temel değişkenlerle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir (bkz. Tablo 3.3.). Alanyazın incelendiğinde kişilerin yaşları arttıkça depresyon düzeylerinin azalabileceği görülebilmektedir (Altun, 2021:44; Christensen ve ark., 1999:325-339; Solmaz Özgen, 2023:42). Araştırmalar depresyonun erken yetişkinlikle düşüğe geçtiğini, genç ve orta yaşlı yetişkinlerle yapılan çalışmalarda yaşla birlikte depresyonun azaldığını fakat ileri yaşlı yetişkinlerde depresyon düzeyinin yaşla birlikte artışa geçebileceğini göstermektedir (Altun, 2021:51; Mirowsky ve Ross, 1992:187-205; Newmann, 1989:150-165). Araştırmanın örneklem grubuna bakıldığında yaş ortalamasının 28.4 olduğu görülmektedir. Yaş aralığı çoğunluklu olarak genç yetişkin ve orta yetişkin bireylerden oluşan örneklem grubunun depresyon düzeyinin yaş ile azalması alanyazındaki araştırmalarla uyumlu gözükmektedir. Yapılan analizin sonuçları incelendiğinde yaşın otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutuyla istatistiksel olarak negatif yönlü ilişki gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda yaş ile otantiklik seviyesinin arttığı düşünülebilir. Byrd ve Stacey (1995:540-542) tarafından gerçekleştirilen yaş ve kimlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında, yaşın "Ben kimim?" sorusuna verilen cevaplardaki açıklık, tutarlılık ve yeterlilik ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkisi

olduğunu vurgulanmaktadır. Alanyazındaki araştırmalar kişinin kim olduğuna dair bilincinin yaşla birlikte geliştiğini ve kimliğin daha kalıcı hale geldiğini belirtmektedir (Köker, 1997:35). Düşük benlik algısının kişilerin deneyimlediği yabancılaşmayla ilişkisi olduğu çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır (Coşkun ve Altay, 2009:41-56). Bu çerçevede yaşla birlikte oturan kimlik duygusunun kişilerde kendilerine yabancılaşma olgusunun azalmasıyla ilişkili olabileceği bunun da araştırmada elde edilen bulgularla uyumlu olabileceği düşünölmektedir. Sarıçam (2021:145) yaşlı bireylerin daha otantik olduğunu, genç bireylerin yaşlılara kıyasla daha fazla kendilerine yabancılaştıklarını belirtmiştir. Varoluşçu çerçevede Dasein'ın ölümlle ilişkili deneyimler yaşaması, ölümlle kurduğu bireysel ilişki ve dünyaya ilişkin aşinalığı sarsan olaylarla karşılaşması kişinin otantik olma ihtimalini arttırmaktadır (Salur, 2021b:578). Varoluşçu çerçevede vurgulanmakta olan ölüm ve otantiklik ilişkisi doğrultusunda, kişilerin hayatları süresince karşılaştıkları ölüme dair deneyimlerin sıklığı ve artan yaşla birlikte değişen ölüm-birey ilişkilerinin de mevcut çalışmada elde edilmiş olan bulgularla ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Yaş ile araştırmanın temel değişkenlerinden varoluşsal pişmanlığın istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü ilişkisi olduğu görölmektedir. Bu sonuç doğrultusunda yaş arttıka deneyimlenen varoluşsal pişmanlığın azalacağı söylenebilir. Alanyazında varoluşsal pişmanlığa ilişkin çalışmalar son derece sınırlıdır. Fakat ontik/gündelik pişmanlıkla ilgili yapılan çalışmalar, yaş ile birlikte pişmanlık deneyiminin azalabileceğini (Jokisaari, 2003:487-503), pişmanlık anılarına yönelik olumsuz duygulanımın yaşlılıkta daha düşük olabileceğini (Bozkurt, 2023) göstermektedir. Pişmanlığın ve varoluşsal pişmanlığın iç içe geçmiş yapısı çerçevesinde, pişmanlık ve yaş ilişkisine dair alanyazın araştırmaları doğrultusunda, yaşlıların daha az pişmanlık deneyimledikleri ya da pişmanlıklarına ilişkin daha düşük olumsuz duygulanım yaşadıkları düşünöldüğünde, varoluşsal pişmanlık düzeylerinin yaş ile istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı çıkması beklendiği gözölmektedir.

## 4.2. Değişkenler Arası Korelasyonların Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenleri olan belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik, varoluşsal pişmanlık ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığı araştırılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi, kaçınma davranışlarını ölçmek için kullanılan toplam bilişsel-davranışsal kaçınma puanlarına ve otantikliği değerlendirmek amacıyla kullanılan otantiklik ölçeğinden elde edilen üç alt boyut (otantik yaşam, dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma) üzerinde uygulanmıştır (bkz. Tablo 3.4.).

Mevcut çalışmada yapılan analizde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kaçınmayla istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün olaya yönelik duyguların değiştirilmeye çalışıldığı duygu odaklı başa çıkma (Elvan, 2019) ve erteleme ile (Armutlu, 2019) ilişkili olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici alt boyutununsa akademik erteleme ve genel davranışsal tepkiler ile (Fourtounas ve Thomas, 2016:30-35), davranışsal-kaçınmayla ilişkili bozukluklar ile (Flores ve ark., 2018:34-43) ve bilişsel davranışsal kaçınma ile (Hatipoğlu, 2022:41) ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bu çerçevede mevcut çalışmada elde edilen bulgularla alanyazındaki araştırmaların uygunluk gösterdiği görülmektedir. Varoluşçu çerçevede hayatın belirsizlikler içerisinde karar alma zorunluluğu içerdiği görüşü, özellikle belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici alt boyutunun davranışsal-eylemsel tepkilerle olan ilişkiselliği anlamlı gözükmemektedir. İnsanların belirsizlik içerisinde, neyin iyi neyin kötü olacağını kesin olarak bilmeden; bilişsel bağlamda planlar kurmaktan kaçınması, kendini geliştirme yolları üzerine düşünmemesi veya davranışsal ketlenmeler yaşamaları bireylerin depresyon düzeylerini arttırıyor olabilir.

Mevcut araştırma sonucunda elde edilen bulgularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün otantik yaşam alt boyutları olan dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğü daha yüksek bireylerin daha az otantik olduğu görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişinin benliğine yönelik anlayışının istikrarlı ve tutarlı olduğunu belirten benlik belirgenliğiyle istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü olduğunu göstermektedir (Kusec ve ark., 2016:307-323). Kişinin kendine yabancılaşmasının kendisini

tanıyamaz olması ve kendi hakkında bütüncül fikirlere sahip olmaması araştırma bulgusuyla uyumlu gözükmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasıyla kendine yabancılaşmanın artmasının bir sebebi de belirsizliğe tahammül seviyesi düşük kişilerin eyleme geçememe, Tillich (2014) tarafından belirtilmiş “Olmak cesaretini gösterememe” ve bu sebeple kendilerini tanımaya yönelik eylemlerde bulunamama ya da oldukları gerçek kişi gibi davranmamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu durum kişilerin daha az otantik olmasını açıklayabilir nitelikte gözükmektedir. Otantikliğin dış etkileri kabullenme alt boyutu, kişilerin başkalarının etkisinde kalması, ötekilerin fikir ve davranışlarından etkilenmesi ya da boyun eğmesiyle ilişkilidir. Alanyazındaki araştırmalar otantiklik seviyesi düşük ve dış etkilere açık bireylerin çatışmadan kaçındıklarını, öz saygılarının düşük olduğunu, ilişkilerde kendilerini ikincil konuma koyduklarını (Neff ve Harter, 2002:835-857), gerçek duygularını bastırılmış bireylerin dış etkileri kabul ettiğini ve kendilerine yabancılaştıklarını (English ve John, 2013:314) göstermektedir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda otantik olmayan bireylerin dış etkiler karşısında özgün varlık gösteremedikleri düşüncesi uygun gözükmektedir. Varoluşçu çerçevede bir öteki ile birlikte olmak korku verici, donuklaştırıcı, cisimleştirici, kişinin varlığını çalıcı ve kendisi olmaktan yoksun bırakıcı ancak kaçınılmaz bir olgudur (Kılıç, 2006:72). Kişiler, birbirlerini bakış ile nesne kılar ve zorla kendilerini dayatırlar (MacIntyre, 2001:38). Belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin dış etkilere açıklığı, deneyimledikleri eylem engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı sebebiyle varoluşçu çerçevedeki bu dayatma mücadelesinden kendilerini alıkoymalarıyla ilişkili olabilir gibi gözükmektedir. Heidegger (2011:183), gündelik yaşamdaki “Beraber-olmaklık” halinde edilen lakırtılarda, nelerin sahici olup olmadığını kesinleştiremediğimiz, belirsiz anlar olduğunu belirtmiştir. Bu belirsizlik hali Dasein’ı kuşatıp onun dünya ve insanlar arasındaki ilişkilerine nüfuz edip kendi özgünlüğünden uzaklaşarak herkesleşmesiyle sonuçlanabilir (Çetin, 2023:671).

Mevcut araştırmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün varoluşsal pişmanlık ile istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkisi olduğunu göstermektedir. Varoluşçu düşünce insanın özgür olduğunu, kendisini bir şey yapmaya zorunlu kılan bir özü olmadığını ve bu sebeple kendi seçimlerinin sorumluluğunun kendi omuzlarında olduğunu belirtir (Yasaman, 2011:515-540). İnsan geleceğin, seçimlerinin sonucunun, olabilecek diğer ihtimallerin belirsizliğiyle seçimler yapar. Tüm bu belirsizlik içerisinde yapılan

seçimler, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek bireylerin harekete geçememesi sonucunda yapmadıklarına ilişkin uzun süreli pişmanlıklar doğurabilir ve böylece kişinin hayatına ilişkin varoluşsal pişmanlık deneyimlemesine sebebiyet verebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, özellikle belirsizlikten doğan kaygı sonucunda gerçekleştirilemeyen seçimler sebebiyle varoluşsal pişmanlığa neden olabileceği düşünülmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve depresyon düzeyi mevcut araştırma bulgularında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı gözükmektedir. Alanyazındaki araştırmalar, özellikle belirsizliğe tahammülsüzlüğün kısıtlayıcı yönünün depresyonla ilişkili olduğunu göstermektedir (Berenbaum ve ark., 2008:117-125; Boelen, Reijntjes ve Smid, 2015:65-71; Carleton, 2012:939). Bu doğrultuda araştırma bulgularının alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin depresif belirtileri etkileme potansiyelinin var olduğu görülmektedir (Andersan ve Schwartz, 1992:271). Alanyazındaki araştırmalar ışığında belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek kişilerin depresif belirtiler göstermesi beklenebilir gözükmektedir.

Araştırmanın temel değişkenlerinden kaçınma, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ile ölçülmüş ve ölçekten alınan toplam puan Pearson Korelasyon Analizi aracılığıyla incelemeye alınmıştır. Yapılan analiz doğrultusunda kaçınmanın otantik yaşam ile istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişkisi, otantikliğin diğer iki alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme boyutlarıyla istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda kaçınma tutumu sergileyen bireylerin daha az otantik olduğu söylenebilir. Alanyazındaki çalışmalar otantik bireylerin işlevsel başa çıkma stratejileri kullandıklarını (Boyras ve ark., 2014:498-505), yüksek benlik saygısına sahip olduklarını (Schlegel ve ark., 2011:745) ve geleceğe yönelik planlar yapabildiklerini (Lenton ve ark., 2016:80) göstermektedir. Otantik olmayan bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları sorunları kaçınmacı bir biçimde çözmeye çalıştıkları görülmektedir (Tou ve ark., 2015:189-194). Alanyazındaki otantikliğe dair çalışmalar doğrultusunda otantiklik düzeyi yüksek bireylerin işlevsel stratejiler kullanırken otantik olmayan bireylerin kaçınma stratejileri kullanıyor olduğu söylenebilir. Kişilerin geleceğe dönük planlar yapabilmesi ve yüksek öz saygıya sahip olmaları, kaçınma yerine daha eylemsel bir tutum sergilemeleriyle ilişkili olabileceği gibi, kişilerin gerçek his, düşünce ve davranışları yerine kaçınma

tutumu sergilemeleri de otantikliği etkiliyor olabilir. Altınbaş (2023:20) kaçınmayı tercih eden bireylerin kendisini otantik hissetmediğini belirtmektedir. Tillich (2014) ontolojik/varoluşsal kaygılar karşısında kişilerin ölmeyecekmiş gibi yaşamak, normatif değerlere aşırı düşkünlük ya da değerlerin tamamen yok sayılması ve kişinin kendini fanatik bir biçimde belli bir duruma adanması yoluyla kaygılardan kaçınmaya çalışabileceğini ifade etmiştir.

Kaçınmanın varoluşsal pişmanlık ile istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğu mevcut araştırmanın bulgularında gösterilmektedir. Varoluşsal kaçınmaya ilişkin çalışmalar alanyazında son derece kısıtlıdır. Varoluşsal pişmanlığın kaçınma ihtimalleri ya da gerçekleştirilemeyen potansiyeller ile ilişkili olması ve belirli bir konudan çok hayata ilişkin genel bir deneyim olması, sürelerine göre pişmanlık çeşitlerinden uzun süreli ve seçilmemiş/yapılmamış olanlara yönelik pişmanlıkla benzeştiğini göstermektedir. Bu doğrultuda olaylara yönelik eyleme geçmek yerine kaçınma tutumu sergileyen bireylerin, gerçekleştirmediklerine yönelik pişmanlık yaşadığı düşünülebilir. Tillich (2014) ontolojik/varoluşsal kaygılar karşısında kişilerin ölmeyecekmiş gibi yaşamak, normatif değerle aşırı düşkünlük ya da değerlerin tamamen yok sayılması ve kişinin kendini fanatik bir biçimde belli bir duruma adanması yoluyla kaygılardan kaçınmaya çalışabileceğini ifade etmiştir. Kişinin kendisini sınırlı eylem ve yaşantı koşullarına hapsettiği bu durumların kişinin yaşayabileceği öteki ihtimalleri gerçekleştirilmesine engel olabileceği ve bu sebeple bireylerin varoluşsal pişmanlık deneyimleyebilecekleri düşünülmüştür.

Mevcut araştırmanın bulgularında kaçınmanın depresyonla istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkisi olduğu görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalar depresyon ve kaçınmanın pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Blalock ve Joiner, 2000:47; Penley ve ark., 2002:59; Richter ve ark., 2000:40-47; Soyuçok, 2019:40). Mevcut çalışmalar, araştırma sonucunda elde edilen bulgularla uyum göstermektedir. Depresyon düzeyi ve kaçınma arasındaki korelasyon ilişkisinin depresif bireylerin kendilerine yönelik olumsuz yargıları; deneyimledikleri umutsuzluk (Dilbaz ve Seber, 1993:136) ya da bedensel yorgunluk gibi sebeplerle, karşılaştıkları sorunlara ya da hayat olaylarına yönelik eylemsizlik ya da kaçınma tutumu sergiledikleri düşünülebileceği gibi, kişilerin kaçınma sonucunda sosyal olarak izole olabilecekleri, yeni deneyimler elde edemeyecekleri, hayata ilişkin istedikleri yaşantıyı elde edemeyecekleri ve bu sebeple depresif düzeylerinin artabileceği de düşünülebilir.

Otantikliğin tezin temel değişkenleriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla otantik yaşam alt boyutu, kendine yabancılaşma alt boyutu ve dış etkileri kabullenme alt boyutu Pearson Korelasyon Analizine dahil edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda otantik yaşam alt boyutunun bilişsel davranışsal kaçınmayla, dış etkileri kabullenmeyle, kendine yabancılaşmayla, varoluşsal pişmanlıkla ve depresyon düzeyiyle istatistiksel olarak negatif anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarıyla otantik yaşam ile istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahipken; belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, varoluşsal pişmanlık ve depresyonla istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Otantiklik kişinin kendine özgün davranması, bireysel inanç ve değerlerine uygun hareket etmesiyle ilişkilidir (Wood ve ark., 2008:385-399). Bu bağlamda otantik tutum sergilemeyen bireylerin şahsi değerlerine uygun olmayan kararlar alması, hayatında genel bir örüntü olarak takındığı bir tutum olması durumunda varoluşsal pişmanlık deneyimine götürebilecek, ontolojik suçluluk hissettirebilecek bir olgu olarak ele alınabilir. Varoluşsal pişmanlık seçimlerin geri alınamazlığına dair farkındalığı da içermektedir (Lucas, 2004: 58-70). Kişinin kendine uygun olmayan seçimler yapması, seçimlerinin geri alınamazlığı çerçevesinde hayata ilişkin pişmanlık duymasıyla ilişkili olabilir. Alanyazın incelendiğinde otantiklik arttıkça depresyon düzeyinin düştüğü görülmektedir (Emmrich ve Rigotti, 2017:9-10; Gül, 2010:47; Pan ve ark., 2023:333-349; Riggie ve ark., 2017:54-62; Ryan ve ark., 2005; Sheldon ve ark., 1997:1380-1393; Yılmaz ve Gündüz, 2021:334-361). Bu bağlamda mevcut araştırmanın bulguları ile alanyazın çalışmaları uygun düşmektedir. Otantikliğin depresyon ile olan ilişkisi, otantiklik düzeyi yüksek bireylerin yüksek benlik algısı, öz saygı, işlevsel sorun çözme mekanizmalarına sahip olmalarıyla ilişkili olabilir. Otantiklik kişinin deneyimlediği olayları, aldığı kararları ve yaptığı seçimleri sahiplenmesiyle de ilişkilidir (İçöz, 2020:217-238). Kişilerin kendilik değerlerine uygun, sahiplendiği ve benim diyebildiği bir hayat sürmesi de otantikliğin artışıyla depresif düzeyin düşmesi bulgusuna açıklık getirebileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın temel değişkenlerinden varoluşsal pişmanlığın otantik yaşam ile istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve depresyon düzeyiyle istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalar depresyon düzeyi ve pişmanlığın pozitif yönlü

korelasyonu olduğunu göstermektedir (Roese ve ark., 2009:671-688; Schwartz ve ark., 2002:1178-1197). Özgürlüğü ve kararlarıyla kendi kaderini tayin eden insan varoluşa ilişkin pişmanlıklar yaşar (Heidenreich ve Noyon, 2022:207-235). Seçimler yapma zorunluluğuyla tetiklenen varoluşsal pişmanlık bir yandan temel varoluşsal kaygılar (ölüm, özgürlük, seçim, belirsizlik vb.) ve diğer yandan harcanan potansiyeller, kaçınma, otantik olmayış, kişinin kendisine ihanet etmesi gibi temaları içeren varoluşsal suçluluğun birleştiği bir yerde (bkz. Şablon 4), alınmış kararların geri döndürülemezliği ve umutsuzluk ile kendisini gösterir (Lucas, 2004:58-70). Bu çerçevede varoluşsal pişmanlığın kişinin kendisini umutsuz ve çaresiz hissettiği, aldığı kararlardan dolayı pişmanlık duyduğu depresif durumla ilişkisi anlamlı gözükmektedir.

### **4.3. Regresyon Analizinin Değerlendirilmesi**

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınma, otantiklik ve varoluşsal pişmanlığın depresyonu yordayıp yordamadığını anlamak için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı ve ileriye dönük kaygı alt boyutlarına; bilişsel davranışsal kaçınmanın davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyutlarına; otantik yaşam, kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul etme otantiklik alt boyutlarına ve varoluşsal pişmanlığın duygusallık, kendine ilişkin pişmanlık, iç çatışma, diğerlerine ilişkin pişmanlık ve kabullenme alt boyutlarına hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Denkleme ilk aşamada belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutları, ikinci aşamada bilişsel davranışsal kaçınma alt boyutları, üçüncü aşamada otantiklik alt boyutları ve dördüncü aşamada varoluşsal pişmanlık alt boyutları dahil edilmiştir (bkz. Tablo 3.5).

Birinci adımda denkleme giren belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici/felç edici kaygı boyutu ve ileriye yönelik kaygı boyutu toplam varyansın %24'ünü açıklamıştır. Bu aşamada görülmektedir ki belirsizliğe tahammülsüzlüğün eylem ketleyici özelliği depresyon yordayıcısı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sunarken ileriye yönelik kaygı boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamamıştır. Inwood (1997:47) depresyonun getirdiği umursamazlık halinin farkına varıldığında bile kişilerin herhangi bir şey yapmakta hatta istemekte zorlanabileceğini belirtmektedir.

Depresyondaki atalet ve eyleme geçememe haliyle, hayatın belirsizliği içerisinde eyleme geçememe arasında ilişki olduğu düşünülebilir. Varoluşçu psikoloji depresyonun, kişinin gelecek zamanla ilişkisini kopardığını, kendini suçlayıcı ve pişmanlıklarla dolu bir geçmiş zaman ve hareketsiz bırakıcı, anlamsız bir şimdiki zaman arasına sıkıştırdığını vurgulamaktadır (van Deurzen ve Arnold-Baker:2017:281). Bu bakış açısı belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı içermesi bakımından neden depresyonun yordanmasına istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamadığı sorusuna açıklık tutabilir gözükmektedir.

İkinci adımda denkleme giren davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma; ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı ile birlikte toplam varyansın %41'ini açıklamaktadır. İkinci adımda istatistiksel olarak katkı sağlayan değişkenler yalnızca engelleyici kaygı alt boyutu ve bilişsel sosyal olmayan kaygı alt boyutu olmuştur. Bilişsel-sosyal olmayan kaçınma kişilerin gelecekle ilgili plan yapmayı ertelemesi, okul ya da iş-kariyer alanındaki performansına yönelik bireysel değerlendirme ve geliştirme planlamalarını düşünmekten kaçınması, geleceğin belirsizliğinde gerçekten ne istediğini kişinin düşünmemesi ve yaşam fırsatlarını geri çevirmesi ya da önemli görevlerden kaçınmasıyla ilişkilidir (Gök ve Alkar,2018:16-24). İleriye yönelik kaygı alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamıyor oluşu kişilerin ileriye yönelik kaygı yaşamamak adına düşüncelerini dağıtmasıyla ilişkili olabilir. Depresyon, önceki çalışmalarda belirtildiği üzere, pişmanlıkla yüklü bir geçmiş ve anlamını yitirmiş bir şimdiki zamanda mahsur kalma durumu olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, bireylerin geleceği düşünmeyi ihmal etmeleri ya da bu düşünceden kaçınmaları, depresyonun bu karakteristik özellikleriyle ilişkili olabilir. Depresyonun davranışsal kaçınmalar tarafından yordanyor olduğu beklentisinin aksine istatistiksel olarak anlamlı katkıda bulunmuyor oluşu Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin davranışsal kaçınma alt boyutlarının genel olarak performans endişesi ya da zorlantısı ile ilişkili olması (davranışsal-sosyal olmayan alt boyut) veya çoğunluklu olarak sosyal ortamlar ya da tanışılmamış kimselere yönelik davranışsal kaçınmayı (davranışsal sosyal alt boyut) ele alıyor olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Denklemin üçüncü aşamasında analize dahil edilen otantik yaşam, dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma; ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı, davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal

kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınmayla birlikte toplam varyansın %58'ini açıklamaktadır. Analizin üçüncü aşamasında denklem değişkenlerinden yalnızca bilişsel sosyal olmayan kaçınma ve kendine yabancılaşma istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlamış, engelleyici kaygı ise istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlamayı bırakmıştır. Engelleyici kaygının denkleme istatistiksel anlamlı katkı sağlamayı bırakması beklenmedik bir bulgu olmakla beraber örneklem büyüklüğü, bağlam ve örneklem özellikleri ya da diğer araştırma değişkenlerinin daha fazla katkı sağlamasıyla ilişkili olabilir. Otantikliğin dış etkileri kabullenme boyutunun istatistiksel katkı sağlamıyor olmasının sebebi, bu bireylerin aldıkları kararlarda normların ya da öteki bireylerin etkisinde fazlaca kalıyor olmaları sebebiyle aldıkları kararlar üzerinde daha az etki ve sorumluluk sahibi hissediyor olmalarıyla ilişkili olabilir. Bu durum kötü inanç (bad faith) olarak adlandırılan, kişinin sanki özgür değilmiş gibi davranması ve özellikle kendi dışındaki etkenler aracılığıyla kendini kısıtlıyor olması, kendisinde değişmez özellikler varmış gibi davranması olgusuyla benzeşmektedir (Çelebi,2013:247). Kendi özgürlüklerini maskeleyen bireylerin, başkaları aracılığıyla kararlar vermeleri ve varoluşsal zorunluluk olan seçimlerinin sorumluluklarından yapay bir biçimde kaçmaları bu bireylerin daha az depresyon deneyimlemesiyle ilişkili olabilir. Dasein'in kamusal hayatta takındığı derinlikten ve özgünlükten uzak tavrı, kişinin kendi potansiyellerinden uzakta dahi olsa evinde hissettiği konformist bir durumdur (Çetin,2023:674). Alanyazındaki araştırmalar kendine yabancılaşma düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığını göstermektedir (Chen ve ark., 2022:215-222; Pan ve ark., 2023:333-349). Araştırma bulguları bu doğrultuda alanyazındaki çalışmalarla uyumlu gözükmektedir. Otantikliğin kendine yabancılaşma alt boyutu kişinin gerçekten ne hissettiğini bilmemesi, gerçek kendiliğinden uzak hissetmesi ya da kendisini tanımadığı düşünce ve hisleriyle ilişkilidir. Bireylerin kendi benliklerine yönelik yaşadıkları çatışmalar varoluşçu çerçevede vurgulanan kişinin hiç olması, bir özü olmaması ve kişinin olmaya karar verdiği şey olmasıyla ilişkili olabilir. Varoluşçu teoriye göre değişmez ya da gerçek bir kendilikten çok sürdürülme halinden sorumlu olduğumuz bir varoluş biçimi vardır (van Deurzen ve Kenward, 2005:145). Bilinmez bir dünyada, sınırlı zaman süresince kendisini var etme sorumluluğunun; yarattığı kaygı, pişmanlık, hayal kırıklıkları ve anlamsızlığı çerçevesinde depresyonla ilişkili olabilir.

Analizin dördüncü adımında çok boyutlu varoluşsal pişmanlık ölçeğinin alt boyutları olan duygusallık, kendine ilişkin pişmanlık, iç çatışma, diğerlerine ilişkin pişmanlık ve kabullenme; araştırmada şu ana dek bahsedilmiş temel değişken alt ölçekleriyle birlikte toplam varyansın %66'sını açıklamaktadır. Dördüncü aşamada elde edilen bulgular bilişsel sosyal olmayan kaçınmanın, otantikliğin alt boyutu olan kendine yabancılaşmanın ve varoluşsal pişmanlığın iç çatışma ile diğerlerine ilişkin pişmanlık boyutlarının modele istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağladığını göstermektedir. İç çatışma boyutu kişinin geçmişini değiştiremeyeceği için endişe duyması, hayatında kaçmış fırsatlar için kendisini suçlaması, belirgin seçimler yapmamış olmaya ilişkin pişmanlıklar, boşluk hissi, alternatifleri görmekte güçlük, gelecekte çok geçmişle ilgilenme, seçim yapma güçlükleri, umutsuzluk, içsel karmaşa ve bireysel suçluluk ile ilişkiliyken; diğerlerine ilişkin pişmanlık boyutu kişinin sevdiği için yeterli özveride bulunmamış olması, yakınlarıyla daha çok vakit geçirmiş olmak, aile üyelerini hayal kırıklığına uğratmış olma düşüncesi ve sosyal sorumluluk almak gibi temaları içermektedir. Depresyondaki bireylerin boşluk hissi deneyimleri (D'Agostino ve ark., 2020:287-295), öz-şefkat düşüklüğü (Akcan ve Taşören, 2020:59-80), suçluluk, umutsuzluk ve karar verme güçlüğü yaşamaları (Helvacı Çelik ve Hocaoğlu, 2016:51-61) ile içsel çatışma temaları ilişkili olabilir. Diğerlerine ilişkin pişmanlığın temaları olan aileyi hayal kırıklığına uğratmış olma, kişinin sevdiğiyle daha fazla vakit geçirmiş olma isteği, yakınların ihtiyaçlarını karşılayamama, depresyondaki yetersizlik hislerini ve olumsuz benlik algısını artırıyor olabilir. Örneklem grubunun yaş ortalamasının 28.4 olduğu göz önüne alındığında, evlilik gibi etkenler sebebiyle ailelerine karşı pişmanlık deneyimledikleri ve bu sebeple ölçekte daha yüksek puanlar aldıkları düşünülebilir. Türkiye'de ilk evlenme yaşının erkekler için 28.2 kadınlar için ise 25.6 olması bu düşüncüyü destekler niteliktedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023). Örneklem grubunun önemli sayıda lisans öğrencisi içermesi, bu kişilerin üniversiteye geçiş sınavında elde ettikleri sıralama sebebiyle ailelerine yönelik muhtemel pişmanlığın etkisinde olabilecekleri de düşünülebilir. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma boyutunun içerdiği fırsatları geri çevirme, ne istediğini bilememe, kararlar almaktan kaçınma temaları, iç çatışma ile uyumaktadır.

#### 4.4. Sonuç

Özetle belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaçınmanın, otantikliğin ve varoluşsal pişmanlığın, depresyonun anlamlı bir biçimde yordayabileceği görülmektedir. Değişkenlerin birlikte depresyonu yordayıp yordamadığına bakıldığında; özellikle kişilerin fırsatlar üzerine düşünmemek, kendisine yönelik gelişim planları kurmamak, kendisini önemli pozisyonlardan uzak tutmak gibi temaların bulunduğu bilişsel-sosyal olmayan kaçınmanın; kişilerin kendileri suçladıkları, hayata ilişkin kaçırılmış fırsatlarından kendilerini sorumlu gördükleri, geçmişi değiştiremeyecekleri için yaşadıkları endişe ve pişmanlıkları içeren iç çatışmaların ve bireyin ailesine veya yakın çevresine yönelik suçluluk ya da yetersizlik hislerinin deneyimlendiği diğerlerine ilişkin pişmanlıkların depresyonun yordayıcı modeline istatistiksel olarak daha fazla katkı sağladığı görülmüştür. Varoluşçu yaklaşımda insan belirsiz ve absürt bir dünyada, seçimler yapmak suretiyle kendisini oluşturmak ve kararlarının sorumluluğunu yüklenmek zorunda olan canlılar olarak görülmektedirler. Bireyler bu belirsizlik ve sorumluluk karşısında kötü inanca girerek özgür değilmiş gibi davranmak, das Man haline bürünerek konformist fakat kendi potansiyellerinden uzaklaşmış hatta yarı anonimleşmiş bir halde yaşamak gibi hallere bürünüp bundan kaçınmaya çalışabilirler.

Özellikle kendilerine yabancılaşmak, kendilerine yönelik aşinalığı ve tanışıklığı kaybetmek, bu çerçevede daha az otantik olmak; hayatlarına ilişkin önemli anlarda aldıkları ya da alamadıkları kararlardan dolayı kişiler hayatlarına ve kendilerine yönelik suçlayıcı, yıkıcı, kaygı uyandırıcı varoluşsal pişmanlık deneyimi yaşıyor olmak, kendilerini depresif bir duygu durum içerisinde bulmaları üzerinde etkili olabilir. Depresif duygu durum üzerinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkisinin bu model üzerinde istatistiksel anlamına kaybetmesi, kişilerin yaşadıkları kendilerine yabancılaştıkları şimdiki zaman ve öz-suçlayıcı, umutsuz, endişe uyandırıcı ve geçmiş zamana yönelik pişmanlık pişmanlıkların temaları karşısında geleceğe ilişkin belirsizliğin öneminin depresif bireyler nazarında azalmasıyla ilgili olabilir. Bu durum depresif bireylerin geleceğe ilişkin kopuş halinde oldukları ve anlamsız bir şimdiki zaman ile pişmanlıklar içeren geçmiş zaman arasındaki sıkışmışlık düşüncesiyle uyumlu gözükmektedir.

Varoluşçu çerçevede depresyondaki kişilerin ağır suçluluk hisleri altında ezilerek gelecekte ümidi kestiği belirtilir. Frankl (1955:191) depresyonu kişinin olması gerektiğine inandığı kişiyle olduğu kişi arasındaki gerilimden doğan varoluşsal bir kaygı çerçevesinde el alır. Araştırmanın sonuçlarında bilişsel sosyal olmayan kaçınmanın, kendine yabancılaşmanın ve varoluşsal pişmanlığın alt boyutları olan iç çatışmanın ve diğerlerine ilişkin pişmanlığın bu fikirle uyumlu olduğu düşünülebilir.

Varoluşçu psikoloji depresyonu salt psikopatoloji çerçevesinden değil, dünyada kendimizi nasıl var etmekte olduğumuzu, dünya ile nasıl bir ilişki içerisinde bulunduğumuzu gösteren bir ruhsal durum (*Befindlichkeit*) olarak ele alır. Depresif duygu durumundan çıkış bu bağlamda yalnızca neden depresif olduğunu düşünülerek değil, dünya ile depresif kişinin kurmakta olduğu ilişkilene biçiminden daha farklı bir ilişki kurmasıyla ve kendini başka bir biçimde var ediyor olmasıyla olabilir. Çalışmanın sonucunda elde edilen yordayıcılığın bu bağlamda kişinin şu ana kadar kurmuş olduğu ilişkilene biçimindeki rahatsızlığın, bireylerin kaçınmıyor olmaları, kendilerine yabancılaşarak otantik olmuyor olmaları ve yaptıklarına yönelik varoluşsal pişmanlık duyuyor olmaları bu görüşle uyumlu olup; depresyona ana akım psikoloji kuramlarından farklı ve salt psikiyatrik çerçevenin dışarısından bakıyor olmasıyla önemli gözükmektedir.

#### **4.5. Sınırlılıklar**

Mevcut çalışmanın ilk kısıtlılığı örneklem ile ilgilidir. Araştırma bulgularının genel alanyazınla uyumlu olduğu görülmüş olsa da yer yer alanyazınla uyuşmayan noktalar olması mevcut örneklemin büyük oranda genç yetişkinlerden oluşması ile ilişkili olabilir. Bir başka kısıtlılık da örnekleme katılanların büyük çoğunluğun en az lisans seviyesinde eğitim görmekte ya da eğitim görmüş olmasıdır. Örnekleme ilişkin sınırlılıklardan sonuncusun kadın katılımcı sayısının, erkek katılımcı sayısından önemli ölçüde fazla olması olarak görülebilir.

Mevcut çalışmanın ikinci sınırlılığı ölçüm araştırmalarıyla ilgilidir. Kullanılmış olan tüm ölçüm araçların öz bildirime dayanıyor olması, doldurmanın vakit alıyor olması ve kişinin kendisine ilişkin öznel sorulara yer veriyor olması, katılımcıların daha hızlı çözmeye çalışmasına ya da kendilerine ilişkin sahici cevaplar vermemelerine sebep olmuş olabilir. Araştırma Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kısa Formu, Bilişsel-

Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanterine verilmiş olan yanıtlarla sınırlıdır. Araştırmada kullanılan mevcut ölçme araçlarının kendi içerisinde güçlü ve zayıf yönleri olabilir.

Mevcut çalışmanın üçüncü sınırlılığı ölçüm araçlarının çevrimiçi verilmiş olmasıdır. Teknolojik araç-gereç kullanımına ve erişimine yönelik kısıtlılıkları olan bireylerin örnekleme dahil edilmesinde bu bir sınırlılık yaratmış olabilir.

#### **4.6. Öneriler**

Araştırmada majör depresyon tanısı almış bireylerle değil toplum örneklemiyle çalışılmıştır. Depresyonu yordayan faktörlerin daha iyi ayırt edilebilmesi için örneklemin majör depresyon tanısı almış bireylerle oluşturulması, eğitim düzeyinin değişkenler üzerindeki etkisini daha iyi inceleyebilmek adına özellikle lise, ortaokul ya da ilkokul düzeyinde eğitim görmüş bireylere daha fazla ulaşılması, cinsiyet faktörünün değişkenler üzerindeki tesirini gözlemleyebilmek amacıyla kadın erkek oranının daha yakın olacağı örneklemlerin oluşturulmaya çalışılması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Aslan, A. A., Sarı, B. A., & Kuruoğlu, A. (2012). Depresif duygudurumdan major depresyona klinik spektrum. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-64.
- Akcan, G. ve Taşören, A. B. (2020). Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Becerileri Depresyon Belirtilerini Yordar mı? *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 37(2), 59-80.
- Altınbaş, E. B. (2019). *Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Kaçınmanın Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Altun, S. (2021). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanım Süresinin Özgüven ve Depresyon Düzeyiyle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Derneği. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Arlington, VA, USA: American Psychiatric Association.
- Andersen, S. M. ve Schwartz, A. H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10(3), 271-298.
- Arkar, H. (2010). Depresif Duygudurum ile Kişilik Arasındaki İlişki: Beck Depresyon Envanteri ile Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Karşılaştırılması. *New Symposium Journal*, 48(2), 116-121.
- Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G. ve Roosa, M. W. (1996). A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping: Testing Alternative Models of Coping. *Journal of Personality*, 64(4), 923-958.
- Baig, M. M. I., Alvi, A. H. ve Javed, N. (2016). Prevalence Of Depression; Hepatitis C During Treatment With Combination Of Pegylated Interferon And Ribavirin In Our Population. *The Professional Medical Journal*, 23(6), 750-755. doi: 10.17957/TPMJ/16.3271
- Bakhshi, F., Yektaee, T., Hajimiri, K. ve Inanlou, M. (2019). The Efficacy of Group-Based Logotherapy on Hope of Life in HIV Patients in North of Iran. *Caspian Journal of Health Research*, 4(1), 16-20. doi:10.29252/cjhr.4.1.16

- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji s3zluğu*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Banai, E., Mikulincer, M. ve Shaver, P. (2005). "Selfobject" Needs in Kohut's Self Psychology: Links with Attachment, Self-Cohesion, Affect Regulation, and Adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 22(2), 224-260. doi:10.1037/0736-9735.22.2.224
- Barahmand, U., & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: irritability as mediator. *Epilepsy research*, 108(8), 1335–1344. <https://doi.org/10.1016/j.eplepsyres.2014.07.002>
- Barajas, S., Garra, L. ve Ros, L. (2017). Avoidance in Anxiety and Depression: Adaptation of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E18. doi: 10.1017/sjp.2017.16
- Beck, A. (1991). Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Belge, J. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bell, D. (1982). Regret in Decision Making under Uncertainty. *Operations Research*, 30(5), 961-981.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K. ve Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.01.004
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal Cinsiyet Olgusu ve Türkiye’de Kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114. doi: 10.18493/kmusekad.36760
- Birinci, F. ve Dirik, G. (2010). Psikolojik Sağlık ve Gerçekçilik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 60-67.

- Blalock, J. ve Joiner, T. (2000). Interaction of Cognitive Avoidance Coping and Stress in Predicting Depression/Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1), 47-65.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A. ve Geert E. S. (2015). Concurrent and prospective associations of intolerance of uncertainty with symptoms of prolonged grief, posttraumatic stress, and depression after bereavement. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 65-72. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.03.004
- Boyraz, G., Waits, J. ve Felix, V. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498-505. doi: 10.1037/cou0000031
- Bozkurt, Z. N. (2023). *The Effects of Age-Related Positivity on Autobiographical Memories and Counterfactual Thoughts of Regret* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Boztaş, M. ve Arısoy, Ö. (2010). Tıbbi Hastalıklarda Depresyon: Tanısal Sorunlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(3), 318-332.
- Brown, S. L., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. ve Cloninger, C. R. (1992). THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY TO MOOD AND ANXIETY STATES: A DIMENSIONAL APPROACH. *Journal of Psychiatric Research*, 26(3), 197-211.
- Bruine de Bruin, W., Dombrowski, A. Y., Parker, A. M. ve Szanto, K. (2016). Late-life Depression, Suicidal Ideation, and Attempted Suicide: The Role of Individual Differences in Maximizing, Regret, and Negative Decision Outcomes. *Journal of Behavioral Decision Making*, 29(4), 363-371. doi:10.1002/bdm.1882
- Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.

- Byrd, M., ve Stacey, B. (1995). Cross-Sectional Age Differences in the Self-Conceptions of Adults. *Psychological Reports*, 77(2), 540-542. doi: [10.2466/pr0.1995.77.2.540](https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.540)
- Camus, A. (2010). *Sisifos Söyleni*. (Çev. T. Yücel). İstanbul: Can Sanat Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1942).
- Cankardaş, S. (2019). Cloninger'in Mizaç ve Karakter Boyutları ile Depresyon Arasındaki İlişki: Gözden Geçirme Çalışması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 129-134. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.16>
- Carleton, R. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. doi: [10.1016/j.janxdis.2016.02.007](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007)
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 937-947.
- Čartolovni, A., Stolt, M., Scott, P. A. ve Suhonen, R. (2021). Moral injury in healthcare professionals: A scoping review and discussion. *Nursing Ethics*, 28(5), 590-602. doi: [10.1177/0969733020966776](https://doi.org/10.1177/0969733020966776)
- Carvalho, J. P. ve Hopko, D. R. (2011). Behavioral theory of depression: reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 154–162. doi: [10.1016/j.jbtep.2010.10.001](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.001)
- Cervin, M., Perrin, S., Olsson, E., Claesdotter-Knutsson, E. ve Lindvall, M. (2020). Incompleteness, harm avoidance, and disgust: A comparison of youth with OCD, anxiety disorders, and no psychiatric disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 69, 102175. doi: [10.1016/j.janxdis.2019.102175](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102175)
- Chen, L. (2000). Empirical Examination of Current Depression Categories in a Population Based Study: Symptoms, Course, and Risk Factors. *American Journal of Psychiatry*, 157(4), 573-580. doi: [10.1176/appi.ajp.157.4.573](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.4.573)
- Chen, W. C., Chen, S. J. ve Zhong, B. L. (2022). Sense of Alienation and Its Associations with Depressive Symptoms and Poor Sleep Quality in Older Adults Who Experienced the Lockdown in Wuhan, China, During the COVID-19

- Pandemic. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 35(2), 215–222. doi: 10.1177/08919887221078564
- Chien, A. J. ve Dunner, D. L. (1996). The Tridimensional Personality Questionnaire in depression: State versus trait issues. *Journal of Psychiatric Research*, 30(1), 21-27. doi: 10.1016/0022-3956(95)00041-0
- Christensen, H., Jorm, A. F., Mackinnon, A. J., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Henderson, A. S. ve Rodgers, B. (1999). Age differences in depression and anxiety symptoms: a structural equation modelling analysis of data from a general population sample. *Psychological medicine*, 29(2), 325–339. doi: [10.1017/s0033291798008150](https://doi.org/10.1017/s0033291798008150)
- Cloninger, C. (1987). A Systematic Method for Clinical Description and Classification of Personality Variants. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-587. doi: 10.1001/archpsyc.1987.01800180093014
- Cole, G. (2016). Existential dissonance: A dimension of inauthenticity. *Humanistic Psychologist*, 44(3), 296-302. doi: 10.1037/hum0000035
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. SAGE Publications.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal Zeka ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Coşkun, Y. ve Altay, C. (2013). Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Benlik Algısı İlişkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29(29), 41-56.
- Cronkite, R., Moos, R., Twohey, J., Cohen, C. ve Swindle, R. (1998). Life Circumstances and Personal Resources as Predictors of the Ten-Year Course of Depression. *American Journal of Community Psychology*, 26(2), 255-280. doi: 10.1023/A:1022180603266
- Çelebi, V. (2013). J. P. Sartre ve S. Kierkegaard'ın Varoluşçuluk Düşüncelerinin Karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 247-262.
- Çetin, R. (2023). 'Dasein'ın 'Das Man' Olmaklığının Gündelik Halleri Üzerine Bir Yaşam Yorumu. *Kaygı*, 22 (2), 660-682.

- Çiftçi, V. (2021). OTANTİK KENDİLİĞİN OLANAĞI. *FLSF Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 139-154. doi: 10.53844/flsf.969499
- Çüçen, A. K. (2003). *Heidegger'de Varlık ve Zaman*. Bursa: Asa Kitabevi
- D'Agostino, A., Pepi, R., Rossi Monti, M. ve Starcevic, V. (2020). The Feeling of Emptiness: A Review of a Complex Subjective Experience. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(5), 287-295. doi: 10.1097/HRP.0000000000000269
- Dikmen, M. (2020). Beck Depresyon Envanteri II'nin Öğretmen Adayları Üzerinde Güvenirlik ve Geçerliğinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(6), 4137-4150. doi: 10.47423/turkishstudies.46722
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). UMUTSUZLUK KAVRAMI: DEPRESYON VE İNTİHARDA ÖNEMİ. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138. doi: 10.1501/Kriz\_0000000044
- Dinçer, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk ve Utanç Kavramlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Dost-Gözkın A. ve Yağmurlu, B. (2006). Suçluluk ile Utanç Duygularının Kavramsallaştırmasına İlişkin Sorunlar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 37-52.
- Dugas, M., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 329-343. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.02.002
- Dui, H. (2020). Social Networking Service and Depression: Evidence from China. *The Open Psychology Journal*, 13(1), 232-241. doi: 10.2174/1874350102013010232
- Ekşi, H., Sayın, M., ve Demir, Ç. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.
- Emmerich, A. I. ve Rigotti, T. (2017) Reciprocal Relations between Work-Related Authenticity and Intrinsic Motivation, Work Ability and Depressivity: A Two-Wave Study. *Front. Psychol.* 8, 307. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00307

- Engin, B. (2011). *Tüketici Karar Alma Süresinde Pişmanlık ve Türkiye 'de Esnek İade Politikalarının Uygulanabilirliği: Hazır Giyim Sektörü Üzerine Bir İnceleme*. (Doktora Tezi) İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- English, T. ve John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: the mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314.
- Epstude, K., ve Roese, N. J. (2008). The Functional Theory of Counterfactual Thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 168-192. doi: 10.1177/1088868308316091
- Ermiş, E. ve Bayraktar, S. (2021). Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Envanterinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Current Approaches in Psychiatry*, 13(1), 421-440. doi: 10.18863/pgy.1007196
- Farran, C. J. (1996). Theoretical Perspectives Concerning Positive Aspects of Caring for Elderly Persons With Dementia: Stress/Adaptation and Existentialism. *The Gerontologist*, 37(2), 250-257. doi: 10.1093/geront/37.2.250
- Fernandez, A. V. (2014). Depression as existential feeling or de-situatedness? Distinguishing structure from mode in psychopathology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 13(4), 595-612. doi: 10.1007/s11097-014-9374-y
- Ferster, C. B. (1973). A Functional Analysis of Depression. *American Psychologist*, 28(10), 857-870. doi: 10.1037/h0035605
- Flores, A., López, F.J., Vervliet, B. ve Cobos, P.L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior. *Behaviour research and therapy*, 104, 34-43. doi: 10.1016/j.brat.2018.02.008
- Fourtounas, A. ve Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: Prospective versus Inhibitory Intolerance of Uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30–35. doi: 10.1016/j.jocrd.2016.02.003
- Frankl, V. E. (1955). *The doctor and the soul. An introduction to logotherapy*. A. A. Knopf

- Frankl, V. E. (2015). *İnsanın Anlam arayışı*. (S. Ayar, Trans.). İstanbul, Türkiye: Okuyan Us.
- Frenkel-Brunswick, E. (1949). Tolerance toward ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*, 3, 268.
- Freud, S. (2014). *Yas ve Melankoli*. (Çev. A. Emirsoy). İstanbul: Telos Yayınevi. (Orijinal yayın tarihi, 1917).
- Furnham, A. (1994). A content, correlational and factor analytic study of four tolerance of ambiguity questionnaires. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 403-410. doi: 10.1016/0191-8869(94)90066-3
- Furnham, A. ve Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4(9), 717-728. doi: 10.4236/psych.2013.49102
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755. doi: 10.19126/suje.383737
- George, D. ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (14. baskı). Oxfordshire: Routledge.
- Ghaemi, S. N. (2006). Feeling and Time: The Phenomenology of Mood Disorders, Depressive Realism, and Existential Psychotherapy. *Schizophrenia Bulletin*, 33(1), 122-130. doi: 10.1093/schbul/sbl061
- Ghaemi, S. N., Boiman, E. ve Goodwin, F. K. (2000). Insight and Outcome in Bipolar, Unipolar, and Anxiety Disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 41(3), 167-171. doi: 10.1016/S0010-440X(00)90043-9
- Gilovich, T. ve Medvec, V. H. (1995). The Experience of Regret: What, When, and Why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi: 10.1037/0033-295X.102.2.379
- Gilovich, T., Medvec, V. H. ve Kahneman, D. (1995). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105(3), 602-605. doi: 10.1037/0033-295X.105.3.602
- Goldberg, J. F., Gerstein, R. K., Wenze, S. J., Welker, T. M. ve Beck, A. T. (2008). Dysfunctional Attitudes and Cognitive Schemas in Bipolar Manic and Unipolar

- Depressed Outpatients. *Journal of Nervous ve Mental Disease*, 196(3), 207-210.  
doi: 10.1097/NMD.0b013e3181663015
- Gök, S. E. ve Alkar, Ö. Y. (2018). Turkish version of Cognitive Behavioural Avoidance Scale: Psychometric properties and psychopathological correlates. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 16-24.
- Graham, B. M., Weiner, S. ve Li, S. H. (2020). Gender differences in avoidance and repetitive negative thinking following symptom provocation in men and women with spider phobia. *The British journal of clinical psychology*, 59(4), 565–577.  
doi: 10.1111/bjc.12267
- Grégoire, S., Baron, L., Ménard, J. ve Lachance, L. (2014). The Authenticity Scale: Psychometric properties of a French translation and exploration of its relationships with personality and well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 46(3), 346-355. doi: 10.1037/a0030962
- Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 593-600. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.014
- Grint, K. (2010). The Sacred in Leadership: Separation, Sacrifice and Silence. *Organization Studies*, 31(1), 89-107. doi: 10.1177/0170840609347054
- Guignon, C. (2008). Authenticity. *Philosophy Compass*, 3(2), 277-290. doi: 10.1111/j.1747 9991.2008.00131.x
- Hannush, M. J. (2021). *Markers of Psychosocial Maturation*. Switzerland: Palgrave Macmillan. doi: 10.1007/978-3-030-74315-4
- Hartman, D. ve Zimberoff, D. (2004). Existential Resistance to Life: Ambivalence, Avoidance ve Control. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 7(1), 3-63.
- Haskell, A. M., Britton, P. C. ve Servatius, R. J. (2020). Toward an assessment of escape/avoidance coping in depression. *Behavioural Brain Research*, 381, 112363. doi: 10.1016/j.bbr.2019.112363
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional

- approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- He, G., Xie, J., Zhou, J., Zhong, Z., Qin, C., ve Ding, S. (2015). Depression in left-behind elderly in rural china: prevalence and associated factors. *Geriatrics ve Gerontology International*, 16(5), 638-643. doi: 10.1111/ggi.12518
- Heidegger, M. (2011). *Varlık ve Zaman*. (Çev. K. H. Ökten), Agora Kitaplığı, İstanbul. (Orijinal yayın tarihi, 1927).
- Helvacı-Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). 'Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Heppner, W., Kernis, M., Nezlek, J., Foster, J., Lakey, C. ve Goldman, B. (2008). Within-Person Relationships Among Daily Self-Esteem, Need Satisfaction, and Authenticity. *Psychological Science*, 19(11), 1140-1145. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L. ve Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666. doi: 10.1037/0022006X.73.4.658
- Horrigan-Kelly, M., Millar, M. ve Dowling, M. (2016). Understanding the Key Tenets of Heidegger's Philosophy for Interpretive Phenomenological Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 15(1), 1-8. doi: 10.1177/1609406916680634
- Howlett, J. R. ve Paulus, M. P. (2013). Decision-making dysfunctions of counterfactuals in depression: who might I have been?. *Frontiers in Psychiatry*, 4, Article 143. doi: 10.3389/fpsy.2013.00143
- Igou, E. R., van Tilburg, W. A. P., Kinsella, E. L. ve Buckley, L. K. (2018). On the Existential Road From Regret to Heroism: Searching for Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*, 9, 2375. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02375
- Ilgaroğlu, M. C. ve Turan, M. (2018). Düşünce İnşasında Kavramsallaştırmanın Önemi: Paul Tillich'in Kullandığı Temel Kavramların Felsefî Analizi.

*Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29, 670-702. doi: 10.14520/adyusbd.433777

- Inwood, M. (1997). *A Very Short Introduction: Heidegger*. Oxford University Press.
- İçöz, F. (2020). Felsefeden Seans Odasına, Oradan da Hayata: Bir Varoluşçuluk Öyküsü. *Doğu Batı Dergisi*, 92, 217-236.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142-153.
- Joffe, R., Bagby, R., Levitt, A., Regan, J. ve Parker, J. (1993). The Tridimensional Personality Questionnaire in major depression. *American Journal of Psychiatry*, 150(6), 959-960. doi: 10.1176/ajp.150.6.959
- Jokisaari, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 487-503.
- Kaçar-Başaran, S., Özyağcı, B. ve Arkar, H. (2018). Zarardan Kaçınma, Tekrarlayıcı Düşünme, Kontrol Odağı ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkiler: Durumsal Aracılık Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 57-69.
- Kahneman, D. ve Miller, D. (1986). Norm Theory: Comparing Reality to Its Alternatives. *Psychological Review*, 93(2), 136-153. doi: 10.1037/0033-295X.93.2.136
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü.
- Kart, M. E. (2004). Pozitif Yanılsama ve Psikolojik Sağlık. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 59(04), 174-194.
- Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). 1960'lardan Günümüze Depresyonun Epidemiyolojisi, Tarihsel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 3-10.
- Kazim, A. ve Mohamed, S. H. (2016). Assessment of psychological status of orphans in orphanagesin baghdad city. *Kufa Journal for Nursing Sciences*, 6(1), 167-175. doi: 10.36321/kjns.vi20161.2611
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2005). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. İçinde J. P. Forgas, K. D. Williams, ve S. M. Laham

- (Ed.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes* (ss. 210–227). Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511735066.014
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. İçinde M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 38, (ss. 283–357). doi: [10.1016/S00652601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S00652601(06)38006-9)
- Kılıç, S. (2006). *Jean Paul Sartre'in varoluş felsefesinde öteki kavramı*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Kierkegaard, S. (1997). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. (Çev. Yakupoğlu, M. M.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1849).
- Koole, S., Greenberg, J. L. ve Pyszczynski, T. (2006). Introducing Science to the Psychology of the Soul. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 212-216. doi: [10.1111/j.1467-8721.2006.00438.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00438.x)
- Köker, S. (1997). *Kimlik Duygusunun Kazanılması Açısından Ergenlerin, Genç Yetişkinlerin ve Yetişkinlerin Karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kraines, M. A., Krug, C. P. ve Wells, T. T. (2017). Decision justification theory in depression: Regret and self-blame. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 556–561. doi: [10.1007/s10608-017-9836-y](https://doi.org/10.1007/s10608-017-9836-y)
- Kretschmer, M. ve Storm, L. (2017). The Relationships of the Five Existential Concerns with Depression and Existential Thinking. *International Journal Existential Psychology ve Psychotherapy*, 7(1).
- Kupfer, D. J., Regier, D. A. ve Kuhl, E. A. (2008). On the road to DSM-V and ICD-11. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 258(S5), 2-6. doi: [10.1007/s00406-008-5002-6](https://doi.org/10.1007/s00406-008-5002-6)
- Kusec, A., Tallon, K. ve Koerner, N. (2016). Intolerance of uncertainty, causal uncertainty, causal importance, self-concept clarity and their relations to generalized anxiety disorder. *Cognitive behaviour therapy*, 45(4), 307–323. doi: [10.1080/16506073.2016.1171391](https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1171391)

- Küey, L. (1998). Birinci Basamakta Depresyon Tanıma, Ele Alma, Yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 2(1), 5-12.
- Kvalnes, Ø. (2016). Living with the Unknown Unknown: Uncertainty in Projects. *Project Management Journal*, 47(3), 101-108. doi: 10.1177/875697281604700309
- Leahy, R. ve Dowd, E. (Ed.). (2002). *Clinical Advances in Cognitive Psychotherapy: THEORY AND APPLICATION*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S. H. ve Cotte, J. (2009). Post-purchase consumer regret: Conceptualization and development of the PPCR scale. *ACR North American Advances*, 36, 456-462.
- Lenton, A. P., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64–82. doi: 10.1002/per.2033
- Loomes, G. ve Sugden, R. (1982). Regret Theory: An Alternative Theory of Rational Choice Under Uncertainty. *The Economic Journal*, 92(368), 805-824. doi: 10.2307/2232669
- Lopez, F. G. ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.362
- Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 58-70. doi: 10.1177/0022167803259752
- MacIntyre, A. (2001). *Varoluşçuluk*. Paradigma
- Marchand, J. F. ve Hock, E. (2003). Mothers' and fathers' depressive symptoms and conflict resolution strategies in the marriage and children's externalizing and internalizing behaviors. *Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 227-239. doi: 10.1080/00221320309597979
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety* (Rev. ed.). W W Norton ve Co.
- McEvoy, P. M. ve Mahoney, A. E. J. (2012). To Be Sure, To Be Sure: Intolerance of Uncertainty Mediates Symptoms of Various Anxiety Disorders and Depression. *Behavior Therapy*, 43(3), 533-545. doi: 10.1016/j.beth.2011.02.007

- McWilliams, N. (2013). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. (Çev. E. Kalem). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1994).
- Melkevik, O., Hauge, L. J., Bendtsen, P., Reneflot, A., Mykletun, A. ve Aarø, L. E. (2016). Associations between delayed completion of high school and educational attainment and symptom levels of anxiety and depression in adulthood. *BMC Psychiatry*, 16(1), 64. doi: 10.1186/s12888-016-0765-1
- Menzies, R., Menzies, R. ve Dingleeditors, G. (Ed.). (2022). *Existential Concerns and Cognitive-Behavioral Procedures*. Springer. doi: 10.1007/978-3-031-06932-1
- Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (1992). Age and Depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(3), 187–205. <https://doi.org/10.2307/2137349>
- Mishra, S. ve Mishra, A. N. (2020). Prevalence and factors associated with depression among the elderly in a rural community. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(12), 4850. doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20205151
- Monroe, M. R., Skowronski, J. J., MacDonald, W. ve Wood, S. E. (2005). The mildly depressed experience more post-decisional regret than the non-depressed. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 665-690. doi: 10.1521/jscp.2005.24.5.665
- Moore, M. T. ve Fresco, D. (2012). Depressive realism: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 496-509. doi: 10.1016/j.cpr.2012.05.004
- Nelson, B. D., Shankman, S. A. ve Proudfit, G.H. (2014). Intolerance of uncertainty mediates reduced reward anticipation in major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 158, 108-113. doi: 10.1016/j.jad.2014.02.014
- Neri, C. (2008). Authenticity as an aim of Psychoanalysis. *The American Journal of Psychoanalysis*, 68(4), 325-349. doi: 10.1057/ajp.2008.30
- Nesse, R. (2000). Is Depression an Adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 14-20. doi: 10.1001/archpsyc.57.1.14

- Newman, G. E. ve Smith, R. K. (2016). Kinds of Authenticity. *Philosophy Compass*, 11(10), 609-618. doi: 10.1111/phc3.12343
- Newmann, J. P. (1989). Aging and depression. *Psychology and Aging*, 4(2), 150–165
- Nicolotti, M. ve Magrin, M. E. (2021). Authenticity: Psychological Perspectives and Operationalizations. İçinde F. Maggino (ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well Being Research*. 1-7. Springer. doi: 10.1007/978-3-319-69909-7\_104669-1
- Olivares, O. J. (2011). The Formative Capacity of Momentous Events and Leadership Development. *Leadership and Organization Development Journal*, 32(8), 837-853. doi: 10.1108/01437731111183766
- Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and Depression: The Construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00140-2
- Öksüz, Y. ve Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim, Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321–336.
- Özdemir, K. G. (2021). *PDR öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere ve kişilik özelliklerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa
- Özdemir, N. ve Düzgüner, S. (2020). Psikolojik Açıdan Suçluluk, Pişmanlık ve Günahkarlığın Kapsamı ve Yakın Kavramlar Arasındaki Yeri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 49, 497-529. doi: 10.17120/omuifd.798703
- Özel Hastaneler ve Sağlık Kuruluşları Derneği, (2020, Ağustos 11). Sağlık istatistikleri yıllığı. <https://ohsad.org/wp-content/uploads/2018/12/28310saglik-istatistikleri-yilligi-2017pdf.pdf>
- Öztürk, Ö. (2005). *İstanbul H tipi cezaevinde kalan ergenlerde suçluluk-utanç duygusunun değerlendirilmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.

- Padem, H., Göksu, A., ve Konaklı, Z. (2012). Araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı. Sarajevo: International Burch University.
- Panayiotou, G., Karekla, M. ve Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 215–220. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.04.005
- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P. ve Callahan, T. A. (2000). Possible Selves, Depression and Coping Skills in University Students. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 963-969. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00247-0
- Penley, J. A., Tomaka, J. ve Wiebe, J. S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 59. doi: 10.1023/a:1020641400589
- Powers, D. V., Gallagher-Thompson, D. ve Kraemer, H. C. (2002). Coping and Depression in Alzheimer's Caregivers: Longitudinal Evidence of Stability. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), 205-211. doi: 10.1093/geronb/57.3.P205
- Ratner, J. (2015). Rollo May and the Search for Being: Implications of May's Thought for Contemporary Existential-Humanistic Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 59(2), 1-17. doi: 10.1177/0022167815613880
- Reker, G. T. (1997). Personal Meaning, Optimism, and Choice: Existential Predictors of Depression in Community and Institutional Elderly. *The Gerontologist*, 37(6), 709-716. doi: 10.1093/geront/37.6.709
- Reker G. T., & Truckle S. E. (2009, November). Measuring existential regret in older adults: The development and validation of the Multidimensional Existential Regret Inventory (MERI). Poster presented at The Gerontological Society of America 62nd Annual Scientific Meeting, Atlanta, GA.
- Reker, G. T. ve Woo, L. C. (2011). Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults. *SAGE Open*, 1(1), 1–10. doi: 10.1177/2158244011405217

- Reker, G. T., Peacock, E. J. ve Wong, P. T. P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well being: a Life-span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49. doi: 10.1093/geronj/42.1.44
- Richter, J., Eisemann, M. ve Richter, G. (2000). Temperament and Character During The Course of Unipolar Depression Among Inpatients. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 250(1), 40-47. doi: 10.1007/PL00007538
- Riggle, E. D. B., Rostosky, S. S., Black, W. W. ve Rosenkrantz, D. E. (2017). Outness, concealment, and authenticity: Associations with LGB individuals' psychological distress and well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4(1), 54–62. doi: 10.1037/sgd0000202
- Roese, N. J., Epstude, K., Fessel, F., Morrison, M., Smallman, R., Summerville, A., Galinsky, A. D. ve Segerstrom, S. (2009). Repetitive regret, depression, and anxiety: Findings from a nationally representative survey. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 671–688. doi: 10.1521/jscp.2009.28.6.671
- Rosenberg, S. J., Peterson, R. A. ve Hayes, J. R. (1987). Coping behaviors among depressed and nondepressed medical inpatients. *Journal of Psychosomatic Research*, 31(5), 653-658. doi: 10.1016/0022-3999(87)90045-6
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the Authenticity of Self-Aspects: Effects on Well Being and Resilience to Stressful Events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–447.
- Saeed, A. ve Rehman, A. (2021). The existential alienation of the feminine self in this house of clay and water by faiqa mansab. *Humanities ve Amp; Social Sciences Reviews*, 9(1), 69-78. doi: 10.18510/hssr.2021.917
- Salari, N., Mohammadi, M., Vaisi-Raygani, A., Abdi, A., Shohaimi, S., Khaledipaveh, B., ... Jalali, R. (2020). The prevalence of severe depression in Iranian older adult: a meta analysis and meta-regression. *BMC Geriatr*, 20(1), 39. doi: 10.1186/s12877-020-1444-0
- Salicru, S. (2021). A Practical and Contemporary Model of Depression for Our Times—A Timeless Existential Clinician's Perspective. *Open Journal of Depression*, 10(2), 54-89. doi: 10.4236/ojd.2021.102005

- Salur, B. (2021). HEIDEGGER'DE OTANTİKLİK-ZAMANSALLIK İLİŞKİSİ. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 577-590.
- Salur, B. (2021). MODERNLİK ELEŞTİRİSİ OLARAK VAROLUŞÇU FELSEFEDE OTANTİKLİK. *Ethos: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 14(2), 1-28.
- Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sarısoy, G. (2016). Winnicott'ın Gerçek Benlik ve Sahte Benlik Kavramlarının Bir Vaka ve Terapi İlişkisi Bağlamında İncelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 1-15. doi: 10.31682/ayna.470631
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A. ve Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745-756.
- Schneider, K. J., Galvin, J. ve Serlin, I. (2009). Rollo May on Existential Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(4), 419-434. doi: 10.1177/0022167809340241
- Schneider, K. J., ve Pierson, J. F. (2015). *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, research, and Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C. ve Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447-463. doi: 10.1037/a0014331
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. ve Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197. doi: 10.1037/0022-3514.83.5.1178
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J. ve Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1380.

- Sığrı, Ü., Tabak, A. ve Sağır, A. (2010). alışanlarda suçluluk ve utan duygusunun cinsiyet-yaş durumuna göre mukayesesi ve rgtlerde utan yönetiminin kullanılması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 71-85.
- Sivertsen, H., Bjrklf, G. H., Engedal, K., Selbk, G. ve Helvik, A. (2015). Depression and quality of life in older persons: a review. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 40(5-6), 311-339. doi: 10.1159/000437299
- Skolnick, N. J. ve Warshaw, S. C. (1992). Relational Perspectives in Psychoanalysis (1st ed.). (Mitchel, S.A. "True Selves, False Selves, and the Ambiguity of Authenticity", ss. 1-20). Routledge. doi: 10.4324/9781315792019
- Skolnick, N. ve Warshaw, S. (Ed.). (2013). *Relational Perspectives in Psychoanalysis*. Routledge. doi: 10.4324/9781315792019
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002) Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. İçinde Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (Ed.) *Handbook of Positive Psychology* (ss. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Solmaz zgen, S. (2023). *Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Depresyon ve Beş Faktrlk Kişilik zellikleri Arasındaki İlişinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Soylu, T. (2023). *niversite ğrencilerinde Romantik İlişki Durumuna Göre Otantiklik, z Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara
- Soyuçok, E. (2019). *Unipolar ve bipolar depresif atak geçirmiş hastaların mizaç ve karakter yönünden karşılaştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Stone, E. R., Dodrill, C. L. ve Johnson, N. (2000). Depressive Cognition: A Test of Depressive Realism Versus Negativity Using General Knowledge Questions. *The Journal of Psychology*, 135(6), 583-602. doi: 10.1080/00223980109603722
- Stoyanova, M., ve Hope, D. A. (2012). Gender, gender roles, and anxiety: Perceived confirmability of self report, behavioral avoidance, and physiological reactivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 206-214. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.11.006

- Sugden, R. (1985). Regret, recrimination and rationality. *Theor Decis*, 19(1), 77–99. doi: 10.1007/BF00134355
- Sullivan, D., Landau, M. J. ve Kay, A. C. (2012). Toward a comprehensive understanding of existential threat: Insights from Paul Tillich. *Social Cognition*, 30(6), 734–757. doi: 10.1521/soco.2012.30.6.734
- Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. ve Cloninger, C. R. (1992). Mood states and personality traits. *Journal of Affective Disorders*, 24(4), 217-226. doi: 10.1016/0165-0327(92)90106-G
- Taylor, S. E. ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. doi: 10.1037/0033-2909.103.2.193
- Tillich, P. (2020). *OLMAK CESARETİ*. (Çev. F. C. Dansuk). (4. Baskı). İstanbul: Okyanus Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1952).
- Tou, R. Y., Baker, Z. G., Hadden, B. W. ve Lin, Y. C. (2015). The real me: Authenticity, interpersonal goals, and conflict tactics. *Personality and Individual Differences*, 86, 189-194.
- Türk Psikiyatri Derneği. (2020). *Depresyon Konusunda Bilmek İstedikleriniz*. <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>
- Türkçe Sözlük. (2005). Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türkiye Psikiyatri Derneği, (2020, Ağustos 2). Depresyon konusunda bilmek istedikleriniz? <https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>
- Vail, K. (2014). Experimentally Exploring How The Awareness of Existential Freedom Influences Support For Autocratic Leadership Styles Among Individuals High And Low In Neuroticism. (Yayımlanmamış doktora tezi). The Faculty of the Graduate School at the University of Missouri-Columbia. doi: 10.32469/10355/44223
- van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy* (2nd ed.). Routledge/Taylor ve Francis Group.

- van Deurzen, E. ve Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar: Terapi uygulama el kitabı*. (Çev. F. J. İçöz). İstanbul: Aletheia Kitap. (Orijinal yayın tarihi, 2005).
- van Deurzen, E. ve Kenward, R. (2005). *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling*. Sage.
- van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D., ve du Plock, S. (Eds.). (2019). *The Wiley world handbook of existential therapy*. Wiley Blackwell. doi: 10.1002/9781119167198
- Vehling, S. ve Kissane, D. W. (2018). Existential distress in cancer: alleviating suffering from fundamental loss and change. *Psycho-Oncology*, 27(11), 2525-2530. doi: 10.1002/pon.4872
- Wang, C. (2022). Subtypes, causes and treatment of depression. *BCP Social Sciences ve Humanities*, 20, 247-255. doi: 10.54691/bcpssh.v20i.2324
- Wenzel, A. J. ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles: A Journal of Research*, 67(5-6), 334–350. doi: 10.1007/s11199-012-0182-y
- Winnicott, D. (1990). Ego Distortion In Terms of True and False Self. İçinde *The Maturation Process and the facilitative environment* (ss. 140–152). Karnac Books.
- Winnicott, D. (1990). *The maturational processes and the facilitating environment; studies in the theory of emotional development*. Karnac Books. (Orijinal yayın tarihi, 1964).
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385
- World Health Organization. (2020). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Xia, M. ve Xu, X. (2022). Does authenticity always breed mental health? A cross-cultural comparison between the united states and china. *Asian Journal of Social Psychology*, 26(1), 132-145. doi: 10.1111/ajsp.12549
- Yalom, I. (2011). Varoluşçu Psikoterapi (Existential Psychotherapy). (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalacı Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 1980).
- Yasaman, H. (2011). Sartre'da Özgürlük. *Journal of Istanbul University Law Faculty*, 42(1-4), 515-540.
- Yerushalmi, H. (2023). The Shared Regressive State and Understanding-without-Reflection in Supervision. *British Journal of Psychotherapy*, 39(1), 34-49. doi: 10.1111/bjp.12789
- Yiğman, F. ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik Faktör Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587. doi: 10.18863/pgy.827416
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334-361.
- Zeelenberg, M. ve Pieters, R. (2004). Beyond valence in customer dissatisfaction: A review and new findings on behavioral responses to regret and disappointment in failed services. *Journal of business Research*, 57(4), 445-455. doi: 10.1016/S0148-2963(02)00278-3
- Zeelenberg, M., Beattie, J., Van der Pligt, J. ve De Vries, N. K. (1996). Consequences of regret aversion: Effects of expected feedback on risky decision making. *Organizational behavior and human decision processes*, 65(2), 148-158. doi: 10.1006/obhd.1996.0013
- Zeelenberg, M., Van Dijk, W. W., SR Manstead, A. ve der Pligt, J. (1998). The experience of regret and disappointment. *Cognition ve Emotion*, 12(2), 221-230. doi: 10.1080/026999398379727
- Xia, M. and Xu, X. (2022). Does authenticity always breed mental health? a cross-cultural comparison between the united states and china. *Asian Journal of Social Psychology*, 26(1), 132-145. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12549>

## EKLER

### EK 1: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Sizi Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ danışmanlığında Umut Furkan KEBABCI tarafından yürütülen “**Depresyonun Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaçınma, Otantiklik ve Varoluşsal Pişmanlık**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 15 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

---

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 yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

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

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

## EK 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek
- Diğer

Eğitim Düzeyiniz

- İlkokul (mezun)
- Ortaokul (mezun)
- Lise (mezun)
- Önlisans (öğrenci)
- Önlisans (mezun)
- Lisans (öğrenci)
- Lisans (mezun)
- Yüksek Lisans (öğrenci)
- Yüksek Lisans (mezun)
- Doktora (öğrenci)
- Doktora (mezun)
- Herhangi bir örgün eğitim almadım.

### EK 3: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kısa Formu (BTÖ-12)

#### BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren ifadelerden size en uygun olanını işaretleyiniz.

	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana biraz uygun	Bana çok uygun	Bana tamamen uygun
1.Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
2.Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.					
3.İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
4.En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.					
5.Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6.Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
7.Her şeyi önceden ayrıntılı bir biçimde organize edebilmeliyim.					
8.Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9.Harekete geçme zamana geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
10.Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışmam.					
11.En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.					
12.Tüm belirsiz durumlardan uzak durak zorundayım.					

## EK 4: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği

### BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ

İnsanlar hayatlarında karşılaştıkları çeşitli durumlar ve sorunlarla başa çıkmada birbirlerinden farklı stratejiler kullanır. Aşağıda insanların bazı durumlarla ve sorunlarla başa çıkmada kullanabilecekleri stratejilerin bir kısmı bulunmaktadır. Aşağıdaki maddelerin bir kısmı iş veya okulda karşılaşılabilecek olaylarla başa çıkmayla ilgilidir. Eğer halihazırda çalışmıyorsanız veya okula devam etmiyorsanız, bu maddeleri günlük sorumluluklarınız ve etkinliklerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız. Lütfen her yargı cümlesini dikkatlice okuyarak, her bir yargı cümlesinin sizin için, genel olarak, ne derece uygun olduğunu takip eden puanlama sistemine göre her bir maddenin sağ tarafında yer alan kutucukta ilgili rakamı işaretleyerek belirtiniz:

	Hiç Uygun Değil	Az Ölçüde Uygun	Orta Derecede Uygun	Büyük Ölçüde Uygun	Tamamen Uygun
1. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınıyorum.					
2. Geleceğimle ilgili belirsizliklerde oturup gerçekten ne istediğimi düşünmekte başarısızımdır.					
3. İşte/okulda bir şeyleri başarmak isterim, ama sınırlılıklarımı kabul etmem gerekir.					
4. Kendim için koyduğum başarı hedeflerini gerçekleştirmem için gerekli olan şeyleri yapmak konusunda başarısızımdır.					
5. Hayal kırıklığından kaçınmak için işi /okulu çok ciddiye almamaya çalışırım.					
6. Yeni etkinlikler denemek yerine, bildiğim şeyleri yapmayı sürdürme eğilimindeyimdir.					
7. Eğitimimi/kariyerimi ilerletmem için önüme çıkan fırsatları geri çevirmeyi tercih ederim.					

8. İnsanlar sosyal aktivitelere davet için arıyorlardır diye telefonları açmam					
9. Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.					
10. Kişisel ilişkilerimdeki sorunlar hakkında düşünmemeye çalışırım.					
11. Gerçekten zorlayıcı görevleri tamamlayamayacağım diye kendi kendime düşünürüm					
12. Kişisel ilişkilerim hakkında kararlar almam gerektiğini bilsem de her şeyi olduğu gibi bırakır hiçbir şey yapmam					
13. Başarısızlık olasılığı barındıran yeni aktiviteleri denemekten kaçınırım.					
14. Tanımadığım çok insan olacağını bildiğim davetlere katılmam					
15. Sosyal hayatımdaki problemleri düşünmektense kendime yalnız olmayı tercih ettiğimi söylerim.					
16. Bir arkadaşlıkta ortaya çıkan gerilimi tartışmak/ele almak konusunda başarısızımdır					
17. Kendimi sıklıkla sosyal ortamları terk etmek ister halde bulurum					
18. İş/okul performansımı arttıracak yollar hakkında düşünmeye çalışmam.					
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım konusunda düşünmemeye çalışırım.					
20. İlişkilerimdeki gerginliğin geçeceğini umarak sadece beklerim.					

21. Sosyal etkinliklerden uzaklaşmak için bahane uydurma eğilimindeyimdir.					
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim bir şey yok.					
23. Karşı cinsle sosyalleşme fırsatlarımı geri çeviririm.					
24. Sosyal toplantı veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyimdir					
25. Geleceğim hakkında kararlar almaktan kaçınırım					
26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda nedenlerini anlamaya çalışmam.					
27. Okul/iş hakkında bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilsem de konuyla ilgilenmeye bir türlü başlamam.					
28. Dışarı çıkıp bir şeyler yapmak yerine, sadece evde oturur ve TV izlerim.					
29. İş/okul performansım hakkında düşünmeye başladığımda, kendi dikkatimi dağıtırım.					
30. Ailemdeki sorunları nasıl çözeceğim diye düşünmekle uğraşmam, çünkü bu bir işe yaramaz					
31. Kendimi gerçekten önemli görevler ve ödevlerden kaçınırken bulurum.					

## EK 5: Beck Depresyon Envanteri

### BECK DEPRESYON ENVANTERİ

#### AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1:

- a. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
- b. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- c. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- d. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2:

- a. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
- b. Gelecek hakkında karamsarım.
- c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- d. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3:

- a. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
- b. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
- c. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- d. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4:

- a. Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- b. Her şeyden eskisi gibi zevk alamıyorum.
- c. Artık hiçbir şeyden zevk alamıyorum.
- d. Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şeyden sıkılıyorum.

5:

- a. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
- b. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- c. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- d. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6:

- a. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
- b. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
- c. Cezalandırılmayı bekliyorum.
- d. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- e.

- 7:
- Kendimden memnunum.
  - Kendi kendimden pek memnun değilim.
  - Kendime çok kızıyorum.
  - Kendimden nefret ediyorum.
- 8:
- Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
  - Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
  - Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
  - Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9:
- Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
  - Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
  - Kendimi öldürmek isterdim.
  - Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10:
- Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
  - Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
  - Çoğu zaman ağlıyorum.
  - Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11:
- Her zamankinden daha sinirli değilim.
  - Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
  - Çoğu zaman sinirliyim.
  - Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
- 12:
- Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
  - Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
  - Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
  - Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13:
- Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
  - Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
  - Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
  - Artık hiç karar veremiyorum.
- 14:
- Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
  - Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
  - Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
  - Kendimi çok çirkin buluyorum.

15:

- a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- b. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
- c. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
- d. Hiçbir şey yapamıyorum.

16:

- a. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
- b. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
- c. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- d. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17:

- a. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
- b. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
- c. Yaptığım her şey beni yoruyor.
- d. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18:

- a. İştahım her zamanki gibi.
- b. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
- c. İştahım çok azaldı.
- d. Artık hiç iştahım yok.

19:

- a. Son zamanlarda kilo vermedim.
- b. İki kilodan fazla kilo verdim.
- c. Dört kilodan fazla kilo verdim.
- d. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.  
Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet ( ) Hayır ( )

20:

- a. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
- b. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
- c. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
- d. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21:

- a. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
- b. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
- c. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
- d. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

## EK5: Otantiklik Ölçeği

### OTANTIKLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. (1- Beni hiç tanımlamıyor, 7- Beni tamamen tanımlıyor.) İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

(Her bir madde için uygun gelen numarayı işaretleyiniz.)

1. Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi Olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim	1	2	3	4	5	6	7
4. Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendime yabancılaştığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

## EK 6: Çok Boyutlu Varoluşsal Pişmanlık Ölçeği

Aşağıda, insanların genellikle hakkında farklı hissettikleri birtakım ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her birinin genel olarak sizin için ne kadar geçerli olduğunu düşündüğünüzü belirtiniz. Lütfen aşağıdaki 7 puanlık ölçeği kullanarak her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı değerlendiriniz. İfadeyle ilgili duygunuzu en iyi temsil eden cevabı daire içine alınız. Lütfen “Kararsızım” yanıtını dikkatli kullanınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur; sadece kendi dürüst fikirlerinizi belirtiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Orta Derecede Katılıyorum	Kararsızım	Orta Derecede Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.Neler olabileceği hakkında düşünmeyi durduramıyorum.							
2.Hayatımdaki önemli fırsatları neden kaçırdığıma dair yeteri kadar iyi bir sebep göremiyorum							
3. Geçmişte başkalarını hayal kırıklığına uğratmış olmak beni üzüyor.							
4. Kendimi dinlemeden hayatta seçimler yapmış olduğumu fark etmem beni rahatsız ediyor.							
5.Keşke hayatım için daha fazlasını yapsaydım.							
6.Geçmişini değiştiremeyeceğim için büyük bir endişe yaşıyorum.							
7. Kaçırılan fırsatlar için kendimi suçluyorum.							
8. Ailemi, onlara yeterince yakın olamadığım için hayal kırıklığına uğratmanın üzüntüsünü yaşıyorum.							
9. Geçmiş hakkındaki düşüncelerim günlük hayatımı ve aktivitelerimi engelliyor.							

10. Ailemin, arkadaşlarımın ve hayatımdaki diğer insanların ihtiyaçlarını karşılayamadığım için kendime kızgın hissediyorum							
11. Doğru karar verdiğimi bilsem bile kendime güvenmekte zorlanıyorum							
12. Hayatımda belirgin seçimler yapamamış olmayı sıklıkla anlamakta zorlanıyorum							
13. Geçmiş seçimlerimin üzerinde neredeyse hiç durmadım.							
14. Hayatımda sıklıkla büyük bir boşluk duygusu deneyimliyorum.							
15. Hayatta yeni alternatifleri görmekte zorlanıyorum							
16. Hayatımı tekrar yaşayacak olsam farklı şekillendirirdim							
17. Keşke sevdiğime daha fazla zaman geçirip, onlarla daha fazla şey yapsaydım.							
18. Çözülmemiş çatışmaları düşündüğü de sık sık huzursuz oluyorum.							
19. Sadece belirgin fırsatlara göre hareket etseydim sanki işler benim için çok daha iyi olurdu.							
20. Kendimi gelecek yerine geçmişte yaşarken buluyorum.							
21. Hayatımdaki önemli insanları sanki ihmal etmiş olduğumu hissediyorum.							
22. İstedğim hayatı yaşamadığım için sık sık kendimi eleştiriyorum							
23. Kendimi tekrar hayal kırıklığına uğratmaktan istemediğim için gelecek hakkında seçimler yapmak konusunda korkuyorum.							
24. İhtiyacı olan diğer insanlara yardım etmek için daha fazla sorumluluk almıyorum.							

25. Hayatta yapabileceğimin en iyisini yaptığımı düşünüyorum.							
26. Geçmişteki kararlarımı hayatımı ileride nasıl şekillendireceklerini düşünmeden, verdiğim için kendime kızgınım.							
27. Hayatımda yapmadığım her şeye rağmen hayatıma kolayca devam ediyorum.							
28. Geçmiş seçimlerimle ilgili sık sık kısıtlanmış hissediyorum							
29. Başkalarına karşı sorumluluklarımı yerine getiremediğimi hissediyorum							
30. Sık sık umutsuzluk ve içsel karmaşa yaşıyorum.							
31. Kendi kapasitemi sanki görmezden geldiğimi hissediyorum							
32. Geçmişimle ilgili hiçbir şeyi değiştirmeyi istemezdim.							
33. Hedefe ulaşmada ve başarıya ilişkin fırsatları kaçırmada konusunda kendimi suçlu hissediyorum							
34. Diğer insanlarla sanki olumlu ilişkiler geliştiremediğimi hissediyorum							

## EK 7: Etik Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.06.2023-E.55585



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
ETİK KURULU

### ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	31.05.2023
Sayı	2023/05
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Depresyonun Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaçınma, Otantiklik ve Varoluşsal Pişmanlık</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Umut Furkan KEBABCI
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ
Karar	UYGUNDUR

*(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)*

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Başkan

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
Başkan V.

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
Üye

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Beytullah KAYA  
Üye

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
Üye

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
Üye

*(Katıldı)*

Av. Bilal ŞAMAT  
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Evrak sorgulaması <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Sorgula/BSF333KKKN> adresinden yapılabilir.

Sayı :E-20292139-050.01.04-56534  
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Umut Furkan KEBABCI  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Depresyonun Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaçınma, Otantiklik ve Varoluşsal Pişmanlık" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 31.05.2023 tarihli ve 2023/05 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek:12-Umut Furkan Kebapçı Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :\*BSR33NFY4N\* Pin Kodu :13772

Belge Takip Adresi : [https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx)

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul  
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29  
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr  
Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ  
KURTULUŞ  
Unvanı: Yeminli Katip  
Tel No: +902126929606



## ÖZ GEÇMİŞ

Umut Furkan KEBABCI

### **Eğitim:**

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: (2022-2024)

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: (2016-2021)

### **Staj:**

Biz Özel Eğitim Kurumları (2019-2020)

Psikal Park Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi (2021)

### **Mesleki Eğitimler:**

Temel Düzey Varoluşçu-Analiz Eğitimi (2022- devam ediyor)

Terapötik Kartlar Eğitimi (2021)

Bağlanma Temelli Aile Terapisi Eğitimi (2021)

### **İş Deneyimleri:**

Kaira Psikoloji (2023)

Bakırköy Sınav Kurs ve Etüt Merkezi (2023)